

NÜRTINGEN

## Stütze für Menschen in seelischer Not

05.07.2014, VON JÜRGEN GERRMANN —



### Der Nürtinger Arbeitskreis Leben sucht wieder Krisenbegleiter – Im September startet der nächste Kurs

Vor seelischer Not ist niemand gefeit. Sie kann jeden treffen. Von einem Tag auf den anderen. Viele Menschen sehen gerade in der deutschen Wohlstandsgesellschaft nur einen Ausweg: aus dem Leben zu scheiden. Wie gut, wenn man jemand zur Seite hat, der einem andere Perspektiven aufzeigt! Der Nürtinger Arbeitskreis Leben (AKL) sucht nun neue Mitstreiter dafür.



Geschäftsführerin Ursula Strunk (Dritte von links) und ihre Kollegin Kerstin Herr (links) vom hauptamtlichen Team des Arbeitskreises Leben (AKL) sind begeistert von dem, was ihre ehrenamtlichen Krisenbegleiter leisten. Von links: Jörg Müller, Heidrun Gras, Almuth Fischer von Mollard und Andrea Gebauer. jg

Welche Eigenschaften muss denn ein Krisenbegleiter des AKL haben? „Er muss sich Menschen zuwenden können. Zuhören können. Zuverlässiger Ansprechpartner sein. Regelmäßig da und eine Stütze sein können. Vertrauen aufbauen können“: Antworten wie diese hört man, wenn man in die Runde der Ehrenamtlichen um die beiden AKL-Hauptamtlichen Ursula Strunk (ihres Zeichens auch Geschäftsführerin) und Kerstin Herr fragt. Aktuell können die beiden auf 30 Krisenbegleiter bauen. In den 31 Jahren, in denen es den AKL nun gibt, habe man indes mindestens 170 solcher wertvoller Menschen ausgebildet, schätzt Strunk.

### **„Jeder Mensch hat die Fähigkeit zur Empathie. Und sollte sie auch leben“**

Jörg Müller, Krisenbegleiter, Arbeitskreis Leben

Zu den „Dienstältesten“ gehört Almuth Fischer von Mollard aus Zizishausen. Sie hatte vor zwei Jahrzehnten selbst eine Trennung hinter sich und pflegte ihre Mutter: „Ich wollte aus dem häuslichen Umfeld heraus und was Ehrenamtliches machen“, erzählt sie. Zum AKL-Team habe sie schon zuvor Kontakt gehabt: „Mir hat die Arbeit sehr gefallen. Gerade das Überkirchliche.“ Und eines ist ihr auch klar: „Ich habe nicht nur gegeben,

sondern auch viel bekommen.“ Nicht zuletzt durch die regelmäßigen Supervisionen, in denen quasi die Begleiter begleitet werden.

Andrea Gebauer aus der Nürtinger Braike stieg vor 15 Jahren ins AKL-Boot. Sie hat es nie bereut: „Ich konnte dadurch auch viel für meinen Beruf als Arzthelferin herausziehen.“ Bei der Stange sei sie geblieben, weil ihr diese Aufgabe auch sehr viel gebe. So habe sie in der Supervision gelernt, „freier zu reden und besser zuzuhören und mich zuzuwenden“.

Heidrun Gras aus Neuffen zählt eher zu den AKL-Frischlingen: Sie hat in den zwei vergangenen Jahren zwei Menschen begleitet. Was war ihr Impuls dafür? „Ich wollte mich sinnvoll betätigen. Und zwar bei etwas, wo ich Kontakt zu Menschen habe.“ Das sei für ihre sonst trockene berufliche Materie als Technische Zeichnerin ein guter Ausgleich: „Ich staune immer wieder, wie offen die Menschen gegenüber uns vom AKL sind und wie gut es ihnen tut, jemand zu haben, mit dem sie reden können. Ich merke einfach, dass ich was bewirken kann.“

Der Elektrotechniker Jörg Müller zählt zur Minderheit der Männer im AKL-Team. Der Ötlinger hat festgestellt, dass „ich in meinem Leben immer wieder Situationen angezogen habe, in denen jemand Hilfe braucht“. Da habe er einfach eine hohe Affinität dazu. Sei aber auch überzeugt: „Jeder Mensch hat die Fähigkeit zur Empathie. Und sollte sie auch leben.“ Dadurch könne man auch eine ganz neue Ebene des Daseins zur Geltung bringen.

Wer Lust hat, sich auf andere Menschen einzustellen, einzulassen und sie zu begleiten, sollte laut Kerstin Herr übrigens „im Moment stabil sein und mit beiden Beinen im Leben stehen“. Allerdings: „Die können selbst auch schon Krisen durchgemacht haben. Das ist sogar eher gut.“ – Ab Ende September bis Anfang März muss man dafür alle zwei Wochen einen Abend mit zwei Stunden aufwenden. Hinzu kommen ein Wochenende mit zwei Übernachtungen plus zwei halbe Samstage an Zeitaufwand. Ursula Strunk: „Dabei haben wir aber auch viel Spaß miteinander.“

Natürlich kann man sich unter den unten stehenden Kontaktmöglichkeiten nicht nur an den AKL wenden, wenn man Krisenbegleiter werden will. Sondern auch, wenn man in akuter seelischer Not ist. Wobei Ursula Strunk eins unterstreicht: „Niemand braucht Angst zu haben. Alles bei uns ist streng vertraulich. Alle Haupt- und Ehrenamtlichen unterliegen der Schweigepflicht.“

**Wer sich beim AKL engagieren möchte, kann sich unter Telefon (0 70 22) 3 91 12 melden. Die Nummer der Krisenberatung lautet: (0 70 22) 1 92 98. Infos im Netz: [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de).**