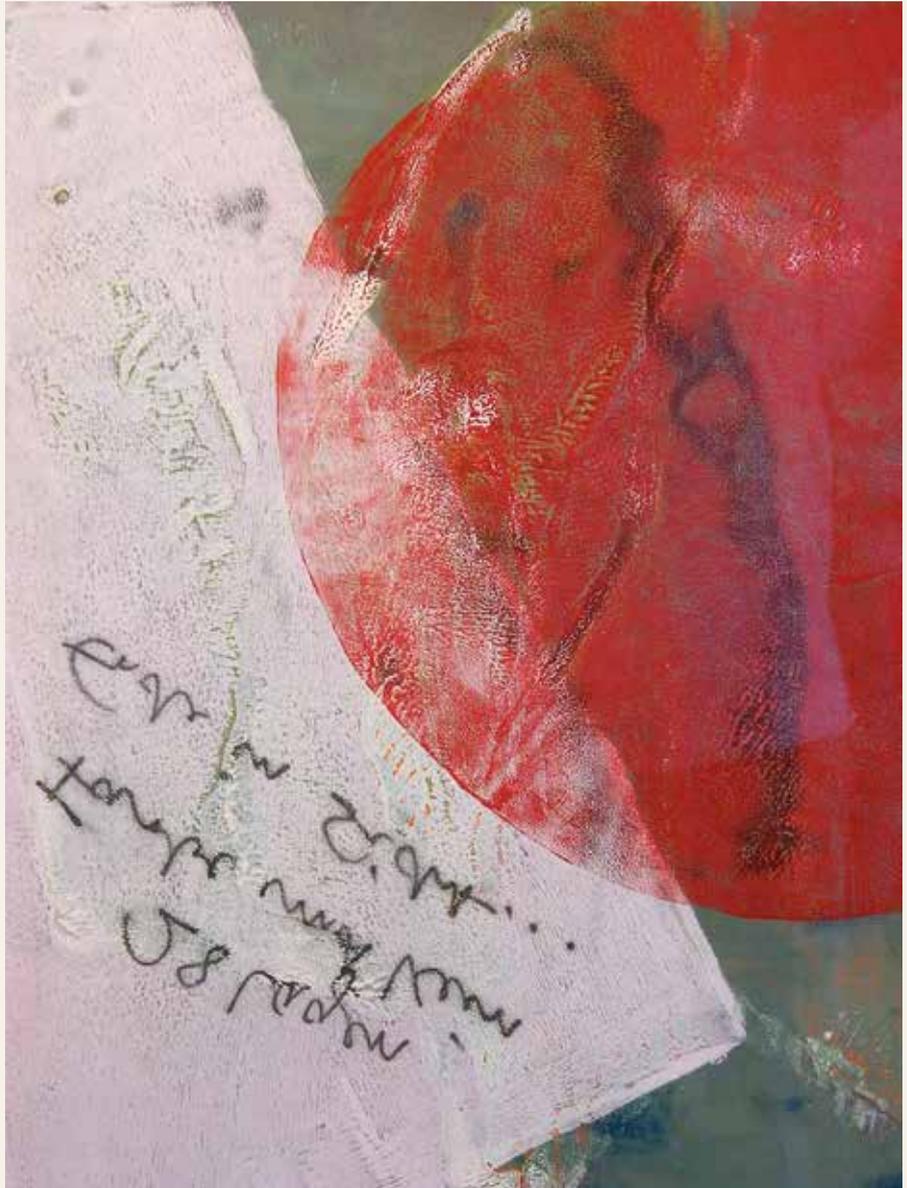


30 JAHRE

ARBEITSKREIS LEBEN STUTT GART E.V.





ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)

Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. (AKL)
Römerstr. 32, D-70180 Stuttgart
Tel. 0711 – 600 620
E-Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de
www.ak-leben.de

Gesprächstermine nach Vereinbarung

Sprechzeiten telefonisch:

Mo, Di, Fr 10 – 13 Uhr

Mi, Do 14 – 16 Uhr

Spendenkonto:

AKL Stuttgart e.V.

IBAN: DE 26 60050101 0002 6305 19

BIC: SOLADEST 600

Mitglied bei:

- Landesarbeitsgemeinschaft der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg (LAG AKL Ba-Wü)
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V. (DGS)
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)

Der AKL Stuttgart e.V. wird gefördert von
Landeshauptstadt Stuttgart
Land Baden-Württemberg

© 2016 AKL Stuttgart e.V.

Redaktion: K. Herzog, D. Wessels, E. Wittke

Gestaltung, Layout, Satz: Jutta Herden, Stuttgart

Bildnachweis: Titel: Günter Sax, Stuttgart; Fotohaus Kerstin

Sänger: S. 3; juttaherden-art.com: S. 4, 8, 15, 22, 28, 34;

Alle anderen Fotos: AKL Stuttgart e.v.

Zum Schutz unserer ehrenamtlichen VerfasserInnen und KlientInnen haben wir deren Beiträge mit den abgekürzten Namen gekennzeichnet.

AKL STUTTGART E.V.
HILFE IN LEBENSKRISEN UND
BEI SELBSTTÖTUNGSGEFAHR

Seite Inhaltsverzeichnis

3 **Vorwort**

4 **30 Jahre AKL Stuttgart e.V.**

7 Zwei langjährige MitarbeiterInnen
erinnern sich

9 Eine AKL-Karriere

10 Unsere tägliche Arbeit

14 Damit die Trauer Worte findet

19 **Festveranstaltung am 12. Juni 2015
im Haus der Katholischen Kirche**

19 Eröffnungsrede der Vereinsvorsitzenden

23 Grußworte zur Festveranstaltung

30 **Ein Schatz des AKL – Menschen,
die sich engagieren**

Vorwort

Heidi-Rose Malzacher



»Mit einem klugen Fachkonzept, einer außerordentlich hohen Fachkompetenz und einer bedingungslosen Zuwendung zum Leben wirkt der AKL durch Aufklärung über Suizidgefährdung und Depression in die Gesellschaft hinein und tritt damit der gängigen Tabuisierung entgegen.«

Mit dieser Anerkennung und Wertschätzung des Kultusministeriums der Landesregierung möchte ich hineinführen in den Blick auf unser »superstarke«, wertschätzendes, interessantes und liebevolles Jubiläumsjahr 2015. Wir dürfen stolz sein, auf das, was wir alles erreicht haben, und somit können wir zuversichtlich und hoffnungsvoll dem entgegensehen, was kommt.

Die vielen wohltuenden Worte, die ich zu unserem Jubiläum gehört habe, haben mein AKL-Herz erwärmt, und ich denke, da konnte ich auch einiges davon weitergeben.

Dazu eine Indianerweisheit, die sagt:

»Alle Wesen teilen sich die Gabe des Lichts, des Lebens und der Wärme. Daher darf niemand glauben, dass die Gabe nur für ihn oder sie bestimmt ist, und niemand darf einem anderen Wesen verweigern, sich an diesen Gaben zu erfreuen.«

Das bedeutet: Jeder Mensch soll »Teil haben« können an der Wärme des Lebens. Wenn ich davon viel habe, dann kann ich jemandem, der nichts hat, etwas davon abgeben. Die Wärme des Lebens kommt

von Herzen und bedeutet auch Liebe – und Liebe bedeutet Leben.

Seit 30 Jahren vergibt der Arbeitskreis Leben Stuttgart wärmende, liebevolle Zuwendungen an Mitmenschen, die an ihrem Leben verzweifeln und zerstörende Lebensbedingungen nicht mehr aushalten können.

Wir möchten mit dafür Sorge tragen, dass die Menschen, die in ihrer Lebensnot zu uns kommen, wieder lernen, sich an den Gaben des Lebens, des Lichts und der Wärme erfreuen zu können, und somit ihren Platz im Leben wieder einnehmen.

Wie wir das und was wir da machen? Wir haben einiges aus den 30 Jahren zusammengetragen, um ein klares Bild entstehen zu lassen. Bei unserem Zurückschauen sind unendlich viele Geschichten und Erinnerungen wach geworden, und es ist unser großer AKL-Reichtum sichtbar und uns bewusst geworden.

Menschen, die im AKL – ehrenamtlich und hauptamtlich – liebevolle **Arbeit** machen, damit sich der **Kreis** für das **Leben** wieder schließen kann, möchten uns erzählen und uns teilhaben lassen. An dieser Stelle möchte ich allen sehr herzlich danken, die an dieser Broschüre mitgearbeitet haben und sie mit ihren Erfahrungsberichten so lebendig und leenswert machen.

Von der unendlichen Vielfalt, mit der unser AKL in den 30 Jahren groß geworden ist, möchten wir in dieser Broschüre berichten.

Wer Lust hat und sich die Zeit dazu nimmt, kann sich jetzt mit uns auf den Weg machen.

Heidi-Rose Malzacher
Vorsitzende

30 Jahre AKL Stuttgart e.V.

Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr

1985-2015

Der Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. wurde 1985 mit dem Ziel gegründet, Menschen in akuten Lebenskrisen zur Seite zu stehen und insbesondere Suizidgefährdeten und Menschen nach einem Suizidversuch eine niedrigschwellige Anlaufstelle zu bieten.

Die AKL-Gründung erfolgte in einer Phase der **Ausdifferenzierung** psychosozialer Angebote in Stuttgart und zugleich in einer Zeit mit besonders hohen Suizidzahlen – mit der Höchstzahl von 18.825 Selbsttötungen in Deutschland im Jahr 1981.

Menschen nach einem Suizidversuch oder in suicidalen Krise wurden medizinisch zumeist gut versorgt. Jedoch bestand ein Mangel an weiterführenden Unterstützungsangeboten und persönlicher Begleitung.

Krisenentwicklungen und Suizidalität können ganz verschiedene Auslöser und Hintergründe haben und erfordern dementsprechend sehr unterschiedliche Hilfsangebote.

Dr. Michel Heinrich formulierte in seiner Einladung zum Pressegespräch anlässlich der 13. DGS Jahrestagung in Stuttgart 1985 (»Selbstmordverhütung mit und ohne Psychiatrie«) wie folgt:

»Nicht jeder Suizidgefährdete ist psychisch krank. Die Angst vor unnötiger Psychiatrisierung ist groß. Viele kommen mit Hilfe der Telefonseelsorgen gar nicht erst auf Suizidgedanken. Aber viele benötigen eine direkte Krisenhilfe in persönlicher Begegnung und zeitlich begrenzter Freundschaft. Die Anonymität der Telefonseelsorge lässt die persönliche Begegnung nicht zu.«
(http://www.suizidprophylaxe-online.de/pdf/01a_heft044_1985.pdf, S. 155)

Zu den AKL-Gründern und -Initiatoren in Stuttgart gehörten auch Fachleute unterschiedlicher Disziplinen, Dr. Michel Heinrich, niedergelassener Psychiater und Neurologe und damaliger Geschäftsführer der DGS (damals noch: Deutsche Gesellschaft für Selbstmordverhütung) und Pfarrer Wolfgang Birk, langjähriger Leiter der katholischen TelefonSeelsorge Stuttgart, um nur einige zu nennen.

Die TelefonSeelsorge leistete bereits in dieser Zeit, mit ihrer telefonischen Erreichbarkeit Rund-um-die-Uhr, einen wichtigen Beitrag zur Krisenintervention und Suizidprävention.

O.g. Fachleute und engagierte BürgerInnen erkannten übereinstimmend den grundlegenden Bedarf an persönlicher Begegnung und Unterstützung für krisenbetroffene und suizidgefährdete Menschen. Und sie unterstützten aktiv die Gründung eines Arbeitskreises Leben in Stuttgart.



Die Idee war, dass in Krisenzeiten mitmenschlicher Kontakt notwendigen Halt geben kann, dass persönliche Begegnung und Beziehung helfen kann, seelische Not zu lindern und Suizidalität vorzubeugen. Und die professionellen Hilfsangebote sollten ergänzt werden durch das Angebot der »Freundschaft auf Zeit«, so wurde die ehrenamtliche Krisenbegleitung ursprünglich benannt. Charakteristisch ist die mitmenschliche Begegnung und unentgeltliche Hilfe durch geschulte Ehrenamtliche.

Dadurch wurden u.a. auch Menschen erreichbar, die aus verschiedensten Gründen professionelle

Hilfe ablehnen oder ihr kritisch gegenüberstehen. Die Stuttgarter AKL-Initiative startete mit 80 ausschließlich ehrenamtlich aktiven, engagierten und hoch motivierten Stuttgarter Bürgerinnen und Bürgern. Alles ganz nach dem Vorbild des Arbeitskreis Leben Tübingen e.V.

Bereits 40 Jahre liegt die Gründung des ersten Arbeitskreis Leben e.V. zurück. Der AKL Stuttgart e.V. war die 5. AKL-Initiative, inzwischen gibt es 10 AKL-Standorte in Baden-Württemberg. »1991 haben die AKL-Einrichtungen sich in der Landesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen (LAG AKL BaWü) und sich gemeinsame Richtlinien gegeben, die einerseits den inhaltlichen Erfahrungsaustausch, die konzeptionelle Entwicklung und Wahrung der Qualitätsstandards der AKL-Einrichtungen zum Ziel haben, andererseits aber auch die Verbesserung der finanziellen Situation.«
(aus: Kurzdarstellung der LAG-AKL BaWü).

Bereits nach dem 1. Jahr wurde eine hauptamtliche Fachkraft angestellt, versehen mit einem breiten Aufgabenspektrum, um die Zielsetzungen des Vereins zu erreichen und zu gewährleisten. Aus gutem Grund. Denn die Grenzen eines rein ehrenamtlichen Engagements waren schnell erkennbar geworden.

Damit wurde die Basis für das AKL-Konzept der Kooperation zwischen professionellen und freiwilligen AKL-MitarbeiterInnen geschaffen, das auch heute noch das spezifische Angebot aller AKL-Beratungsstellen in Baden-Württemberg ausmacht. In Stuttgart entstanden nun rasch verlässliche organisatorische Strukturen und die zuverlässige Erreichbarkeit und Verbindlichkeit war so für Klienten, Ehrenamtliche und externe Ansprechpartner gewährleistet.

Zusätzliche professionelle Kapazitäten ermöglichten nun auch eine Erweiterung des Angebotsspekt-

rums. Nach und nach konnten jetzt im gesamten Bereich der Suizidprävention Angebote etabliert werden:

1.
Die Primärprävention will zu einer Enttabuisierung des Themas Suizid und Depression in der Gesellschaft beitragen. Wir wollen informieren und aufklären durch Vorträge, Veranstaltungen für Schüler, Studierende, Angehörige und die interessierte Öffentlichkeit und auch durch die Präsenz in den Medien (Interviews und Beiträge in Printmedien und Rundfunk).

Hier wirken auch die vielen Ehrenamtlichen als Vermittler der AKL-Idee und als Multiplikatoren in ihrem persönlichen und beruflichen Umfeld. So wie ein Stein, ins Wasser geworfen, dort mehr und mehr seine Kreise zieht.

Auch die Clearing-Funktion des AKL ist hier anzusiedeln. Spätestens seit Einzug der elektronischen Medien und der Einrichtung der AKL-Homepage erreichen uns vielfältige Anfragen nach Information, Beratung und Vermittlung von Hilfen, sowohl aus der Region als auch aus dem gesamten Bundesgebiet. Bei auswärtigen Anfragen unterstützen wir mit Hinweisen und Adressen von Anlaufstellen vor Ort (Clearing-Funktion).

2.
Die Sekundärprävention will frühzeitig Anzeichen suizidaler Gefährdung erkennen und Risiken einschätzen und macht niederschwellige Hilfsangebote für Betroffene und deren Angehörige. In akuten Krisensituationen und beim Vorliegen von Suizidalität sind kurzfristige Gesprächsangebote und Krisenintervention durch Professionelle oder eine ehrenamtliche Krisenbegleitung die unmittelbaren AKL-Hilfsmöglichkeiten.

3.
Die Tertiärprävention umfasst Hilfen für Menschen nach einem Suizidversuch. Wir unterstützen auf dem Weg zur Stabilisierung und Bewältigung der Krise.

Ebenso gehören dazu die spezifischen Angebote für Angehörige nach Suizid. Ihnen gilt unsere Aufmerksamkeit und Fürsorge in der Einzelberatung und in der therapeutisch begleiteten Trauergruppe »Zurückbleiben nach Suizid«.

Kooperation

Krisen und Suizidalität können sehr unterschiedliche Hintergründe haben und recht unterschiedliche Hilfsangebote erfordern. Da diese nicht von einer Institution allein abgedeckt werden können, fordert dies von den MitarbeiterInnen eine explizite Kenntnis diverser Angebote und die Kooperation mit den entsprechenden AnsprechpartnerInnen. Schon die erste Hauptamtliche entwickelte kollegiale Kontakte zu diversen Institutionen und MitarbeiterInnen im sozialen Netz der Stadt Stuttgart.

Hierzu gehörte von Beginn an insbesondere der vertrauensvolle Kontakt und die konsiliarische Begleitung durch die psychiatrische Praxis Dr. M. Heinrich, die ebenso fruchtbar mit dem Nachfolger Martin Fekecs fortgesetzt werden konnte und heute mit Simone Andres weiterhin gepflegt wird. Ebenso besteht seit Gründungszeit eine kontinuierliche Verbindung zu den KollegInnen der verschiedenen Stuttgarter Krisendienste.

Durch zweimalige Stellenerweiterungen auf 1.5 und später 2.0 Fachkraftstellen wurde das kleine beständige Fachkräfteteam gebildet, unterstützt durch externe pädagogisch therapeutische Honorarfachkräfte.

Konzeptionelle Weiterentwicklung, fachlicher Austausch mit den KollegInnen intern als auch extern, begründeten die personelle, fachliche und konzeptionelle Entwicklung zur Fachberatungsstelle für den Bereich Krisen und Suizidalität innerhalb Stuttgarts.

Hier nochmals zusammenfassend die spezifischen Schwerpunkte, die sich aus 30 Jahren AKL-Arbeit herauskristallisiert haben: Öffentlichkeitsarbeit und Anstrengungen zur Enttabuisierung der Themenbereiche Suizid und Depression, niederschwellige Krisenintervention, Krisenbegleitung durch ge-

schulte Ehrenamtliche, Beratung durch Professionelle, Suizidnachsorge, Angebote zur Fortbildung und insbesondere Unterstützung für Trauernde nach Suizid.

— Dolores Wessels —

Der Verein

Der Verein leistet Hilfe für Menschen in Lebenskrisen, insbesondere für Suizidgefährdete, Angehörige und Hinterbliebene mit dem Ziel der Hilfe zur Selbsthilfe. Dies wird realisiert in enger Kooperation von angestellten Fachkräften und geschulten Ehrenamtlichen.

Der Verein ist eingebunden in die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg, außerdem ist er Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS), sowie beim Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband (DPWV).

Die AKL-Krisenberatungsstelle bietet Krisenintervention und -beratung durch Fachkräfte, sowie Krisenbegleitung durch geschulte ehrenamtliche MitarbeiterInnen als zentrale Angebote an.

Außerdem bietet der AKL, neben Beratungsangeboten, Hilfe für Hinterbliebene nach Suizid in Form einer von Fachkräften angeleiteten Trauergruppe als festes Angebot an.

Mit seinen Angeboten zur Fortbildung und durch Öffentlichkeitsarbeit trägt der AKL zur Enttabuisierung von Suizidalität und Suizid bei.

Zwei langjährige MitarbeiterInnen erinnern sich

So fing alles an

Begonnen haben wir 1985 in einem 2-Zimmer-mit-Diele-Büro in der Rosenbergstraße. Davon war ein Raum an die DGS (Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention) vermietet. Der AKL besaß ein Großraumbüro, in dem sowohl Telefonate, Büroarbeit als auch Beratungen gleichzeitig stattfanden. Gruppenraum war eine große fensterlose Diele mit schwar-



zen Sitzpolstern, die eine Spende aus einer Privatwohnung waren.

Zwei Jahre später konnten wir in einen früheren Laden in die Eierstraße im Stuttgarter Süden umziehen. Dort hatten wir einen Büroraum im ehemaligen Ladengeschäft, einen Durchgangsraum für die Praktikanten und einen Gruppenraum, dieses Mal mit grünen Sitzelementen, die ebenfalls eine Spende waren. Etwa ein Jahr später bekamen wir eine 2-Zimmerwohnung auf dem gleichen Stockwerk dazu, dann hatten wir 3 Büros und einen Gruppenraum. Damals war es selbstverständlich, dass die hauptamtlichen Mitarbeiter auch die Renovierungsarbeiten machten. So gab es immer mal wieder gemeinsame Malertage. Insgesamt kann man sagen, war das Ambiente eher wenig konventionell.

Ende 2001 fanden wir dann die jetzigen Räume in der Römerstraße. Mit der Hoffnung auf eine Erhöhung der städtischen Förderung unterschrieben wir den Mietvertrag und hatten dann noch einige Tage Bauchschmerzen, bis die Haushaltsbeschlüsse durch waren und damit auch die Finanzierung einer sehr viel höheren Miete.

Zum ersten Mal wurde die Renovierung von Fachleuten vorgenommen. Dank der großzügigen Unterstützung durch die Aktion Mensch entstand eine Beratungsstelle, die eher den üblichen Erwartungen entspricht. Hier haben wir nun geräumige 200 qm mit 3 großen Büro- und Beratungszimmern, 2 Gruppenräumen und einem Raum für Lager und Technik. Einen Raum haben wir an eine Praxis für Leib- und Atemtherapie untervermietet. Dazu haben wir eine gut ausgestattete Küche.

Auch unsere Klienten freuen sich über die angenehme und ruhige Atmosphäre. Nur ganz vereinzelt stoßen sich Klienten daran, dass wir uns in unmittelbarer Nachbarschaft zu einem Friedhof befinden.

— Ellen Wittke —

Eine kleine Geschichte großer Anstrengungen

Sofern ein Verein seine Arbeit und seine Angebote nicht ausschließlich mit Ehrenamtlichen »aus dem Wohnzimmer« realisiert, sondern aus guten Gründen Räume und fachlich ausgebildete MitarbeiterInnen braucht, geht es zwangsläufig auch darum, eine möglichst solide finanzielle Basis dafür zu haben.

1985/86 war der Start unserer Arbeit möglich durch den ABM-Zuschuss des Arbeitsamtes (so hieß das damals noch) und einer privaten Spende von 10.000 DM. Eine 100 % - Stelle für eine pädagogisch-therapeutische Mitarbeiterin wurde möglich: Ab 1986 war Ellen Wittke die erste Stelleninhaberin. Sie war in dieser Anfangszeit zusammen mit dem ehrenamtlichen Vorstand das »Mädchen für alles«.

Aber schon 1987 mussten wegen der drohenden negativen Finanzlage des Vereins vorsorglich alle Miet- und Anstellungsverträge gekündigt werden! Es war die wohl bisher schärfste Finanzkrise des Vereins.

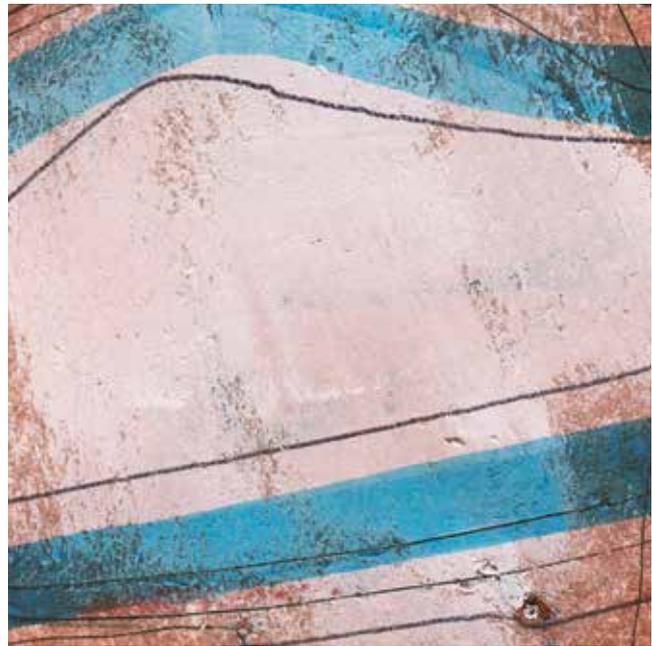
Glücklicherweise gelang es aber in langwierigen Gesprächen und Verhandlungen mit dem Gemeinderat und der Sozialverwaltung der Stadt Stuttgart, eine erste finanzielle Förderung für den AKL zu erreichen. Dazu kam noch ein einmaliger Zuschuss des Landes Baden-Württemberg aus Lotteriemitteln der »Glücksspirale«. So war zunächst für einige Zeit eine finanzielle und auch planerische Sicherheit für die Arbeit gegeben.

1989 war die Inanspruchnahme des AKL bereits so stark, dass über eine Erweiterung des fachlichen Personals nachgedacht werden musste, was eben auch hieß: Woher kommt das Geld dafür?

Auch hier erwies sich erneut die anteilige ABM-Finanzierung durch das Arbeitsamt als Möglichkeit. Zugleich war das Land bereit, für alle bereits bestehenden AK Leben im Lande Fördermittel in den Landeshaushalt aufzunehmen, eine bis heute bestehen-

de Regelung. Ein Erfolg der intensiven Gespräche der Landesarbeitsgemeinschaft aller AK Leben mit Landtagsabgeordneten und zuständigen MinisterInnen! So konnte eine weitere 50%-Stelle eingerichtet werden: Andreas Haensell kam als Hauptamtlicher dazu.

So bestand die Finanzierung des AKL nun aus der Förderung durch die Stadt und das Land und zu einem hohen Anteil dazu aus den – immer wieder schwierig zu erreichenden – Spenden und Bußgeldern, die akquiriert werden mussten, um den AKL-Jahreshaushalt ausgeglichen zu halten.



Eine weitere finanzielle Hilfe ist für den AKL sein Förderkreis, der 1998 gegründet wurde mit dem Ziel, die Arbeit der AKL materiell und finanziell zu unterstützen und zu stabilisieren. Soweit es seine Einnahmen zulassen, übernimmt der Förderkreis seitdem die Mitfinanzierung von Projekten des AKL und unterstützt den Verein bei prekären Finanzlagen.

1991 erhöhte das Land seine Förderungen für die AK Leben deutlich, und es konnte nach Gesprächen auch mit der Stadt, die Zusage der Förderung für

eine weitere 50%-Stelle erreicht werden: Dolores Wessels stieß als dritte Fachkraft zum hauptamtlichen Team dazu.

Schließlich veränderte die Stadt Stuttgart 2008 ihre Förderungspraxis in eine sogenannte Zuwendungsvereinbarung, d.h. die Angebotsleistung des AKL wurde ausführlich analysiert und auf der Basis dieser Ergebnisse die finanzielle Zuwendung der Stadt festgelegt. Ein Ergebnis war dabei, dass die Fachkräfte – eh‘ schon sehr mit bürokratischem belastet – hier eine Entlastung bekommen sollten: Als vierte Angestellte kam nun Helga Haußmann mit einer 25%-prozentigen Stelle als Verwaltungskraft zum Team.

Um es am Ende noch deutlicher zu machen: Der Verein bezahlt nicht nur die Gehälter für die Fachkräfte (2,25 Stellen), er bezahlt auch die Miete für die Beratungsstelle in der Römerstraße, die Vorbereitung der ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen sowie die SupervisorInnen, die die KrisenbegleiterInnen mit vorbereiten und in ihrer Begleitungsarbeit kontinuierlich beraten und unterstützen. Dazu kommen vielerlei Sachkosten, die nötig sind, um den Gesamtrahmen des Angebotsspektrums des AKL zu erhalten und, wo nötig, zu erweitern.

Wenn wir bedenken: Von 10.000 DM (5.112,92 €) Startkapital auf ein Jahresbudget im Jahre 2015 von rund 206.500 € - welch‘ eine Entwicklung in 30 Jahren und zugleich auch eine Erfolgsgeschichte der konstanten inhaltlichen Angebote des AKL! Allen, im oder außerhalb des AKL, die dazu in diesen Jahren beigetragen haben, sei herzlichst dafür gedankt.

Für all dies hoffen wir weiterhin auf kontinuierliche städtische wie Landes-Förderung und auch auf Unterstützung anderer Geldgeber wie Stiftungen, »Glücksspirale«, Spender und Bußgelder und weiterer Projektunterstützer.

— Andreas Haensell —

Eine AKL-Karriere

Mein Interesse und meine Lust an der Mitarbeit im AKL.

Seit Ende der 80er-Jahre bis in die ersten Jahre des neuen Jahrtausends habe ich mit KollegInnen in mehreren Gruppen Frauen und Männer, zu ehrenamtlichen Krisenbegleitern ausgebildet und sie nach der Ausbildung supervisorisch begleitet.

Mein Einsatz in der Arbeit des AKL hat verschiedene Aspekte.

1. Menschen kommen als Helfer mit ganz unterschiedlichen Vorstellungen, Wünschen, Motivationen und Fähigkeiten zum AKL. Ich habe sie für den Einsatz als Begleiter in oft sehr schwierigen und sie belastenden Lebenslagen ausgebildet und auf ihre Eignung für diese Tätigkeit geprüft.
2. Nach dieser Ausbildungszeit werden sie mit der Begleitung von Menschen in Lebenskrisen betraut. Die nun beginnende Beziehung habe ich in Supervisionsgruppen begleitet. In meiner supervisorischen Arbeit war mir die Entwicklung in dreifacher Hinsicht wichtig.
 - Die ehrenamtlichen Helfer erfahren viel über sich selbst, über ihren Umgang mit anderen Menschen, über ihre tieferliegenden Beweggründe, auch über ihre Motivation, jemandem in schweren Lebenskrisen zu helfen. Sie klären ihre eigene Grundstruktur in der Gestaltung von Beziehungen, welche Bedürfnisse, Ängste, Sehnsüchte sie antreiben.
 - Indem die Helfer ihre eigene Person besser kennenlernen, können sie die Andersartigkeit der Menschen, die sie begleiten, immer besser erkennen und deren Bedürfnisse, Ängste, Sehnsüchte und Schwierigkeiten klarer wahrnehmen.
 - Letztlich gelingt so eine freiere Gestaltung der Beziehung und eine tiefere Begegnung zwischen beiden bei gleichzeitig möglicher Distanz, die eine

Vermischung eigener mit fremden Bedürfnissen verhindert.

So sind in der Arbeit des AKL zwei Ziele miteinander verschränkt: die Entwicklung der Lebensmöglichkeiten von Menschen, die am Leben verzweifeln, und die Entwicklung der Lebens- und Gestaltungsmöglichkeiten der Menschen, die begleiten.

Mich selbst hat in dieser Zeit immer wieder sehr berührt, wie Begleiter und Begleitete in einem länger andauernden Prozess in ganz unterschiedlicher Weise miteinander wachsen konnten. Daneben hat mir während der ganzen Zeit das kollegiale Klima mit den Supervisoren-KollegInnen und den Hauptamtlichen im AKL sehr gefallen.

Anschließend habe ich mich beruflich in eine andere Richtung entwickelt und den AKL eine Weile aus den Augen verloren. Im Frühjahr 2012 nahmen die Hauptamtlichen Kontakt mit mir auf, weil sie jemanden für die Vorstandsarbeit suchten. Ich selbst war seit einiger Zeit im Ruhestand.

Die Begleitung von Menschen in Lebenskrisen und von Hinterbliebenen nach Suizid eines Angehörigen ist die ursprüngliche Aufgabe des AKL. In diesem Bereich hatte ich mich bisher engagiert. Nun kam eine neue Aufgabe auf mich zu: die (institutionelle) Sicherung dieser Arbeit als Beisitzer im Vorstand.

- Es ist zwar nicht in erster Linie meine Aufgabe als Beisitzer, die nötigen Mittel für die Finanzierung der Einrichtung zu beschaffen, aber Ideen sind gefragt, Sponsoren müssen gefunden, Spenden gesammelt werden. Und es müssen die Geldgeber, insbesondere Land und Stadt, gepflegt werden.
- Die Öffentlichkeit muss über die Arbeit des AKL informiert, Flyer und Plakate erstellt, Veranstaltungen besucht oder durchgeführt werden. Viel Mühe kosteten Vorbereitung und Durchführung der Jubiläumsveranstaltung zum 30jährigen Bestehen des AKL.
- Im Vorstand nehmen wir die Verantwortung für die hauptamtlichen Mitarbeiter wahr, neue Mitarbeiter müssen eingestellt und Fortbildungen genehmigt und Supervisoren für die Ehrenamtli-

chengruppen gefunden werden.

- Zuletzt gibt es viele Routineterminale wie Vorstandssitzungen, Mitgliederversammlungen usw.

Alles in allem sind viele dieser Aufgaben nicht unbedingt Lieblingstätigkeiten eines Sozialpädagogen. Sitzungen, Anträge, Organisation von Veranstaltungen, Finanzfragen haben in meinem Leben bisher keine besonders große oder begehrte Rolle gespielt. Mich in der neuen Rolle zu üben und Erfahrungen zu sammeln, ist für mich zwar manchmal lästig, aber auch reizvoll: Ich lerne Neues und dabei viel über mich.

— Günter Sax —

Unsere tägliche Arbeit

Eine Klientin erzählt von ihrer Erfahrung mit ihrer ehrenamtlichen Begleiterin

Mich wirklich in die Fremde zu begeben war die größte Hürde!

Erst das Gespräch mit der hauptamtlichen Beraterin im AKL direkt, dann der Kontakt mit der Person, die mich begleiten wird in nächster Zeit. (Mir noch unbekannt)

Auch hier Widerstände, Fragen, Zögern. Welchem Menschen begegne ich da? Schaffe ich es, offen zu sein? Will ich mich zeigen? Halte ich es aus? Schäume ich mich auch nicht Hilfe anzunehmen? Werden wir eine gemeinsame Form finden, so dass die Treffen fruchtbar und tragend sein können und nicht eine weitere Pflichtveranstaltung oder ein to do-Punkt auf meiner Liste? Wer wird da sein? Ja, diese Angst vor dem Fremden!

Dann gab es keinen Rückweg mehr, wir standen uns tatsächlich gegenüber am vereinbarten Ort zur vereinbarten Uhrzeit. Und als wir gemeinsam durch die Türe gegangen sind, schon am ersten Tag, ging für mich

eine Türe in meinem Leben und Herzen wieder auf. Dieses Wissen: hier also wirst du dich regelmäßig nach Vereinbarung mit diesem Menschen in einem, wie soll ich sagen »gepflegten« Rahmen treffen. Mal raus aus meinem eigenen Chaos, einfach einlassen auf eine Begegnung, die für mich eingerichtet wurde. Weißt du wie schön und wertvoll das einen macht?

Ich habe die Zeit mit meiner AKL-Begleitung immer sehr genossen und bin bis heute noch sehr dankbar dafür.

Was nehme ich mit und warum ist der AKL so besonders?

Ich nehme mit: Den Mut und die Freude, wie wertvoll ein »geplanter« Raum zwischen zwei Menschen ist.

Ich nehme mit: Die Weisheit, dass auch ich diese Wärme und Aufmerksamkeit anderen geben kann. Ich nehme mit, dass es immer einen Ausweg gibt, wenn man offen dazu ist und einfach nur will. Und dieser Ausweg ist das Auge, das Ohr und das Herz eines anderen Menschen!

Und Türen, durch die man »gemeinsam« geht. Und ich nehme die Erfahrung mit, dass ich mich an der Aufrichtigkeit eines anderen Menschen wieder selbst aufrichte.

Das macht den AKL so besonders. Es ist keine Therapie, aber ein Beweis dafür, dass auch ich einem Fremden helfen und für ihn da sein kann und er für mich!

Es ist einfach dieses Wunder eines Gesprächs und dass dir da jemand gegenüber sitzt, der sich wirklich interessiert und zwar für dich. Es ist auch befreiend, dass beide kein Ziel erfüllen müssen und es muss nichts sein, sondern es ist ein Frei-Raum in dem etwas entstehen darf und man einfach nur sein kann. Hilfreich war für mich auch erstaunlicherweise die begrenzte und stets streng eingehaltene Zeit. Das hatte etwas Befeuerndes und war sehr klar.

Für mich wurden diese Treffen zu Sternstunden. Oft einfach nur dadurch, dass durch den Spiegel des an-

deren mir immer mehr klar wurde, wie viel ich eigentlich täglich dieser Welt und den Menschen gebe und was ich leiste. Oft konnte ich das selber weder sehen, noch wertschätzen, es ging im Tumult des Alltags und im Stadtgetümmel und meiner Einsamkeit unter.

Und das waren meine ersten Gedanken, nach meiner ersten Begegnung mit meiner Begleitung: Mann, da begegne ich plötzlich einem fremden Menschen in der Stadt, der wie ich auch sein Leben hier führt, gestaltet und lebt und dieser Mensch hat ein Interesse daran, da zu sein für andere und weiß um diesen Wert des Gesprächs und der Begegnung. Da wird die Stadt noch mehr Heimat. Dieses Geschenk, Einblick in anderer Leben zu bekommen in meiner Stadt. Mir ist nämlich die Verbindung zu meinem Lebensraum sehr wichtig, und es ist auch eine bewusste Entscheidung in Stuttgart leben zu wollen und mich den Aufgaben, Fragen und Herausforderungen eines Großstadtlebens auszusetzen und in die Kultur dieses Ortes reinzuwachsen und wirksam darin zu werden.

Du willst wissen, ob ich immer noch die Angst vor dem Fremden habe? Ja, aber ich verstehe sie nun anders und gehe mit ihr Seite an Seite.

Abschließende Worte:

Unsere Treffen haben meinen Horizont wieder geweitet und mich wieder neu verbinden lassen mit der Stadt, meinem Leben und meinen ganz eigenen und individuellen Impulsen auf dieser Welt, als selbstbewusste und verletzbare Frau.

Und ich werde eben beim Schreiben dieser Zeilen wieder an den Titel eines Theaterstückes erinnert: »Die Welt ist groß und Rettung lauert überall!« gerade, weil es Menschen gibt, wie beim AKL, die den Mut haben an ihre Ideen zu glauben und die Mühe aufbringen für andere da zu sein.

Danke!

— R.K. —

Ein langjähriger ehrenamtlicher Mitarbeiter berichtet von seiner Motivation der Mitarbeit

Warum die Begleitung von Menschen in Lebenskrisen so wichtig ist

Menschen, die vom AKL hören, fragen oft: Welche Menschen kommen eigentlich zum AKL, was sind ihre Anliegen und Probleme? Was geschieht während der Begleitung, welche Hilfestellungen erfahren die Klienten durch die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen des AKL?

Manche Menschen geraten in eine Lebenskrise, weil ihnen ihre Lebensumstände unerträglich erscheinen, sie ihre Situation als ausweglos empfinden, ihre Kräfte und Ressourcen aufgebraucht sind und sich für sie deshalb als Ausweg nur die Flucht aus diesem Leben als Lösung anbietet.

So unterschiedlich die krisenhaften Lebensumstände auch immer sein mögen, wie z.B. Süchte, Schulden, Gewalterfahrung in der Beziehung, Arbeits-, Wohnungs- oder Partnerverlust durch Scheidung, Krankheit oder Suizid, gemeinsam ist allen Menschen die Einsamkeit, das Fehlen von Kommunikation, Nähe, Empathie und Beistand.

Wenn diese Menschen in Lebenskrisen dann den Weg zum AKL finden, können sie in einem Erstgespräch mit einer hauptamtlichen Mitarbeiterin des AKL ihre Situation schildern. Dann werden sie an einen geeigneten ehrenamtlichen Mitarbeiter bzw. Mitarbeiterin vermittelt, und die Begleitung beginnt.

Dabei wird nun während regelmäßiger Treffen die krisenhafte Problematik des Klienten bzw. der Klientin besprochen und alle Nöte, Ängste und Sorgen thematisiert, sowie akute und mittelfristige Maßnahmen erörtert. Wichtig dabei ist ein emphatisches Verständnis für die Situation des Klienten, weil sich nur aus der Annahme und Akzeptanz seiner Sichtweise auch eine andere Sichtweise auf seine Lebenssituation darstellen lässt, welche vielleicht möglich erscheint, wenn bei ihm Ressourcen ent-

deckt und freigesetzt werden, die es gemeinsam zu finden gilt.

Weitere mögliche Aufgaben für die Begleitung durch den AKL- Mitarbeiter sind so unterschiedlich, wie die Lebensumstände der Klienten, z.B. Begleitung zu Ämtern, Besprechung finanzieller Probleme, Hilfe bei der Formulierung von Schriftsätzen usw..

Gemeinsam aber ist bei allen Begleitungen, dass man einerseits viel Weh und Ach, aber auch viel Offenheit und Vertrauen erlebt, welches man dann als Fürsprecher für die Belange des Klienten einsetzen kann, indem man für ihn spricht und seine Probleme und Anliegen so darstellt, wie er es sich wünscht.

Vor allem geht es darum, dem Klienten die Zuversicht zu vermitteln, dass er durch die Begleitung so stabilisiert und gestärkt wird, dass er seine Probleme meistern bzw. leichter ertragen kann.

Eine völlige Verbesserung der krisenhaften Lebensumstände ist leider nicht immer möglich. Trotzdem ist auch dann eine Begleitung nicht umsonst gewesen, weil der Klient während der Begleitung Mitgefühl, Verlässlichkeit und Wertschätzung erfuhrt.

Natürlich wird auch der ehrenamtliche Mitarbeiter durch die Begleitung psychisch belastet. Dies wird dann in der Supervisionsgruppe aufgearbeitet, in der man viel Unterstützung, Beistand und Nähe erfährt.

Ich schreibe dies, um einerseits Menschen in Krisen zu ermutigen, sich beim AKL Hilfe zu holen und andererseits auch, um Menschen zu gewinnen, sich beim AKL als ehrenamtliche Mitarbeiter zu bewerben.

Ich denke, dass der AKL sowohl für KlientenInnen, als auch für ehrenamtliche MitarbeiterInnen eine wichtige und lohnenswerte Aufgabe erfüllt.

— D.S. —

Ausbildung zum ehrenamtlichen Mitarbeiter im AKL (September 2015 bis März 2016)

Im Juni 2015 feierte der Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. (AKL) sein 30-jähriges Jubiläum. Darüber wurde unter anderem in der Presse (STZ und Stuttgarter Amtsblatt) und im Radio berichtet, mit dem Hinweis auf den Informationsabend am 23. Juni 2015 ab 18:00 Uhr.

Dieser Bericht ist bei Mitmenschen über Stuttgart hinaus angekommen, denn zu diesem Info-Abend kamen mehr als 20 Interessenten aus Stuttgart, Böblingen, Esslingen, Freiberg a.N., Leinfelden-Echterdingen und Leonberg.

Im Anschluss bekamen die Interessenten per E-Mail einen Bewerbungsbogen zugeschickt, zusammen mit einem Formular zur »Anmeldung zum Auswahltag für ehrenamtlichen KrisenbegleiterInnen« am Sa. 18. Juli 2015. Beim Auswahltag gab es schon die erste Möglichkeit, neben den Hauptamtlichen des AKL, auch die anderen Bewerber näher kennenzulernen. Dieser Tag (wie auch die nachfolgenden Treffen) war geprägt von Offenheit und gegenseitiger Wertschätzung, sowie Teamgeist und Einfühlungsvermögen.

Am Ende des Auswahltags wurde jedem Teilnehmer ein Fragebogen zur Selbsteinschätzung mitgegeben mit der Bitte um Rückmeldung.

Nach den Sommerferien ging es am 25./26.09.2015 mit der Ausbildung los. Wir starteten mit 15 Teilnehmern, 10 Frauen und 5 Männern, eine enorme Lebenserfahrung: ehemalige Gymnasiallehrerin, ehemalige Kriminalkommissarin, freiberufliche Berater/Beraterinnen, Selbstständige, Studentin kurz nach Abschluss des Studiums, leitender Angestellter, Mitarbeiter an einer Forschungseinrichtung. Nun hieß es, von September 2015 bis März 2016 einmal pro Monat an 2 Tagen (Freitagabend mit 3 Stunden sowie am Samstag mit 6 Stunden) in den vorgesehenen 7 Modulen folgende Themen zu bearbeiten:

1. TZI (= Themenzentrierte Interaktion), ein Konzept und eine Methode zur Arbeit in Gruppen
 2. Kriseninterventionen und Suizidprävention: Definition der Krise wie psychosozial, traumatisch, Veränderung, chronisch verlängert, objektive und subjektive Kriterien, Phasen der Verarbeitung (Schock-, Einwirk- und Erholungsphase), Transaktionsanalyse (»Landkarte« zur Orientierung: wo bin ich, wo will ich hin?)
 3. Suizidalität und Helfen: Kriterien für gelingendes Helfen (Potenziale, die Personen in der Auseinandersetzung mit alltäglichen Krisen und Belastungen oder zur Arbeit an ihrer Identität zu aktivieren vermögen, wie z. B. Ausdauer, Zuverlässigkeit, Disziplin, Ehrlichkeit, Offenheit)
 4. Gesprächsführung: Gesprächsstörer (wie z. B. interpretieren, verallgemeinern, Ratschläge, Mahnungen oder Befehle aussprechen, fertige Lösungen vorlegen, Gefühlswelt missachten) und Gesprächsförderer (wie z. B. nachfragen, Denkanstoß geben, mit eigenen Worten wiederholen, auf den Punkt bringen, Gefühle ansprechen, Wünsche herausarbeiten)
 5. Depressionen: Symptome, Diagnose, Behandlung, Auswirkungen, wie kann/soll ein Helfer reagieren
 6. Informationen und Input für das Erstgespräch mit dem Klienten: erstes Telefonat, Vorbereitung auf das Gespräch und die erste Begegnung
 7. Feedback-Regeln: möglichst beschreibend (nicht wertend), klar und genau formuliert, konkret, angemessen, öfters (und nicht zu viel auf einmal).
- In Gruppenarbeit und Rollenspielen geschah es, dass wir an unsere eigenen Grenzen gestoßen sind.

Einfach nur da sein und zuhören kann helfen, kritische Situationen erträglicher zu machen bzw. verlorengegangenes Gleichgewicht schrittweise wiederzugewinnen. Diese wichtige Erfahrung nehmen wir mit in unseren Lebensalltag.

Ein weiteres Highlight war der 16. Januar 2016, an dem die Gruppe der neu Auszubildenden bei einem gemütlichen Abend (mit leckerem Essen und Getränken) die anderen AKL-ler bzw. »alten Hasen« kennenlernen durften.

Von den 15 Teilnehmern haben am 19. März 2016 insgesamt 13 die Ausbildung erfolgreich abgeschlossen.

Die Teilnehmer haben eine fundierte Ausbildung erhalten zur Begleitung von Mitmenschen, welche in ihrem Leben aktuell weniger begünstigt sind bzw. in einer der vielen möglichen Lebenskrisen stecken. Einen großen Dank darf ich an die Hauptamtlichen des AKL aussprechen für deren professionelle Moderation der einzelnen Module. Dadurch ist ein Arbeitsklima entstanden, welches geprägt war von Offenheit, gegenseitiger Wertschätzung, Teamgeist und Einfühlungsvermögen.

Seit Anfang April 2016 erfolgen im 2-wöchigen Rhythmus ein Erfahrungsaustausch und eine regelmäßige fachliche Begleitung (Supervision). Auch wenn bei dem einen oder anderen im Hinblick auf das Erstgespräch mit einem Klienten noch ein etwas mulmiges Gefühl vorhanden ist, so überwiegt doch die Freude über die künftige Arbeit mit den Klienten.

— A.H. —

Damit die Trauer Worte findet

Über die Arbeit in der Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid

Die unmittelbare Konfrontation mit dem Tod durch eigene Hand erschüttert jeden, der sie erlebt. Sie stellt alles infrage, verunsichert und macht zugleich deutlich, dass Menschen, die davon betroffen sind, Hilfe und Unterstützung brauchen, damit sie nicht allein, sprachlos und trostlos bleiben müssen.

Seit 1991 bietet der AKL Stuttgart regelmäßig eine von Fachkräften geleitete Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid an. Aus einem Gruppenangebot mit festgeschriebenem Anfang und Ende ist mittlerweile eine fortlaufende Trauergruppe entstanden, die zwei- bis dreimal im Jahr eine Öffnung erfährt, um Menschen aus der Gruppe zu verabschieden und neue Teilnehmer aufzunehmen. Die Gruppenabende finden in den Räumen des AKL statt und sind auf 2 Stunden pro Abend begrenzt.

Um einen Angehörigen zu trauern, der sich das Leben genommen hat, ist unsagbar schwer. Der schwerwiegende Beziehungsabbruch, den ein Suizid bedeutet, stellt alles auf den Kopf. Alles, was einst Bestand hatte, scheint zerstört, die Welt steht still.

In den Schmerz um den Verlust mischen sich Selbstvorwürfe, Scham und Wut, Ohnmacht, Lähmung, Verzweiflung und Angst. Die Gedanken kreisen immer wieder um die gleichen Fragen, viele Fragen, auf die es keine Antworten gibt. Es ist eine unfreiwillige und unausweichliche Expedition in eine Landschaft, die dunkel, leer, öde, gefährlich und beängstigend einsam ist. Oftmals sind auch die Außenkontakte für die Hinterbliebenen verstörend oder eingeschränkt. Der Freundes- und Familienkreis verändert sich, manche Beziehungen zerbrechen. Häufig ist auch die Situation am Arbeitsplatz sehr belastend.

In der Gruppe machen die Teilnehmer die für sie entlastende Erfahrung, dass sie nicht allein mit ihren Problemen sind. Hier kann alles gesagt und ausgedrückt werden und findet Verständnis und Resonanz. Es gibt keinen Zeitplan, keine Reihenfolge wer wann, wie lange und wie zu trauern hat – jeder trauert anders.

Das eigene Schicksal anzunehmen und zu akzeptieren, was geschehen ist, zuzustimmen – irgendwann –, dass es keine vollständige Erklärung gibt, ist ein langer schmerzhafter Weg.

»Die Trauer ist ein Prozess, dem man sich hingeben muss, dann arbeitet die Seele weiter, und irgendwann geschieht Veränderung.« Margarete Mitscherlich

Behutsam ermutigen wir auch zu Ablenkung und Entspannung und dem Aufsuchen innerer Quellen und fördern jeden noch so kleinen Impuls, wieder Lebensmut zu fassen und den eigenen Lebensweg weiterzugehen.

Unser Angebot: Dasein, Hinhören, Mitgehen und die Trauer aushalten, bei den Hinterbliebenen und bei uns selbst. Im geschützten Rahmen ist Raum für Austausch und Gespräch. Rituale der Trauer und der Erinnerung würdigen die Toten. Dabei ist es unser Anliegen, den Trauernden mit größtmöglicher Offenheit, Mitgefühl und Wertschätzung zu begegnen. Wir als Leiterinnen arbeiten ganz bewusst zu zweit, der Austausch ist uns wichtig und tut gut, die Last des Leids auf 4 Schultern, bzw. 2 Seelen zu verteilen.

Als ein weiteres Angebot für Hinterbliebene nach Suizid veranstaltet der AKL seit dem Jahr 2001 einmal im Jahr (meistens im Oktober) eine ökumenische Feier zum Gedenken an Menschen, die durch Suizid verstorben sind. Gemeinsam mit AKL-Mitarbeiterinnen und einem Seelsorger bereiten Teilnehmer der Trauergruppe diese Feier vor – so besteht die Möglichkeit der aktiven Mitgestaltung auf vielfältige Art und Weise.

In einem Kirchenraum, eingebunden in die Gemeinschaft mit vielen ebenfalls Betroffenen, im Trauern,

Erinnern und Abschiednehmen verbunden zu sein, ist eine tief berührende Erfahrung. Im Anschluss an die Gedenkfeier lädt der AKL ein zum gegenseitigen Austausch und einem gemeinsamen Ausklang bei Kaffee und Kuchen.

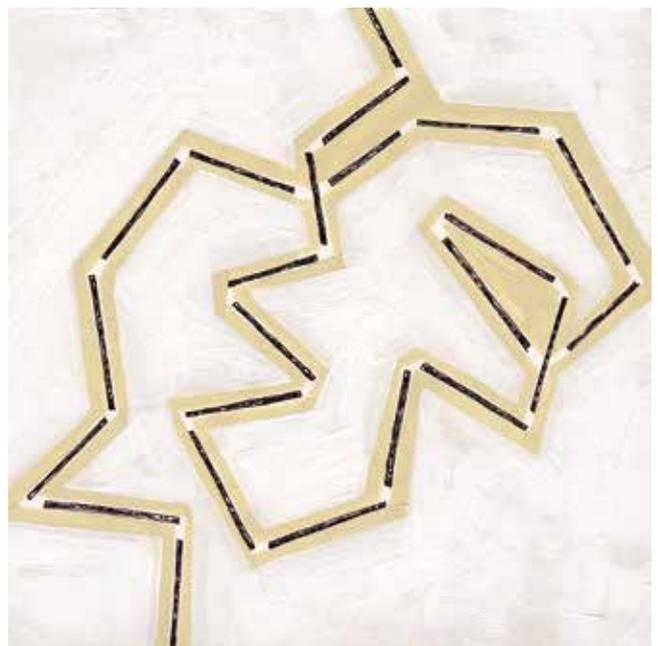
April 2016

— Anne Günster und Ulla von Neubeck —

Auszug aus der Begrüßungsrede der Vereinsvorsitzenden bei der Gedenkfeier 2015

»Ich erlebe unsere Gedenkfeier nun schon zum 15. Mal. Und jedes Mal spüre ich einen so großen Reichtum, und da tragen Sie alle dazu bei, da schaffen wir alle dran. Das Schwere, das wir heute miteinander tragen, lässt auch eine Energie zu, die stark machen kann. Und diese verbindende Energie bringt ganz viel Lebenswertes zum Vorschein, von dem wir auch etwas mit nach Hause nehmen dürfen.

Und dafür möchte ich heute mal ein besonderes Dankeschön sagen.«



Gestern – Heute – Morgen

Gestern habe ich dich scheinbar
für immer verloren.

**Heute
und
morgen** muss ich ohne dich leben.
Gestern war der Schock.

**Heute
und
morgen** holt mich die Trauer wieder ein.
Gestern war ich wegen deiner Flucht zornig,
wütend, hilflos und tieftraurig.

Heute habe ich gelernt,
mit deiner Entscheidung zu leben.

Morgen wartet wieder die Trauer auf mich.
Vielleicht aber auch der Trost.

**Gestern
heute
und
morgen** habe ich dich in Wirklichkeit
gar nicht verloren.

(Jürgen M. Kühn)

Du möchtest nein sagen

Du möchtest nein sagen,
wenn der Mensch dich verlassen muss,
dem dein ganzes Herz gehört.
Nein, bitte nicht. Du möchtest sagen,
bleib doch, ich liebe dich.
Er aber braucht dein Ja,
um gehen zu können,
um die Geborgenheit zu finden,
nach der seine Seele sich sehnt.
(Peter Lippert)

Diesen Text ließ ich auf die Danksagung drucken, wohl wissend, welche Herausforderung, welche Aufgabe ich mir da auferlegt hatte. Julian hat sich am 17. Oktober 2013 das Leben genommen. Bahn-suizid, was für eine aggressive Art, sich das Leben zu nehmen. Das passt nicht zu meinem sensiblen Jungen. Er war 17 Jahre alt.

Entsetzen, Fassungslosigkeit, Ohnmacht und immer wieder die Frage, die ich an jenem Abend nahezu ununterbrochen wiederholte: Wie kann man damit weiterleben? Wie kann ich damit weiterleben? Wie in Trance erlebte ich die Tage bis zur Beerdigung. Ich funktionierte, beobachtete mich von außen und hatte keine Empfindungen. Ich nahm am Rande wahr, dass in meinem Haus Menschen ein und aus gingen: Meine Familie, meine Freunde. Ich war weit weg. Nur eines wusste ich: Die Beerdigung wird nicht in aller Stille stattfinden. Menschen, die ihn liebten, sollten die Möglichkeit haben, Abschied zu nehmen. Ich selbst schaffte es, mich bei Julian für 17 Jahre reiches Leben zu bedanken.

Irgendwie gab ich mich der Illusion hin, dass dieser furchtbare Zustand »vorbeigehen« würde und ich in die Normalität eintreten könnte, kurz, dass es aufhören würde »wahr« zu sein. Natürlich war dem nicht so. Der Alltag kam unerbittlich. Es war ein einziger Kampf, jeden Tag. Wie lange wird die Kraft noch reichen, fragte ich mich. Noch immer gab es Menschen, die kamen, ohne Worte eine Weile bei

mir blieben, mit mir den Schmerz aushielten. Ich fand ein Mittagessen vor der Tür oder einfach eine Karte, auf der ein paar liebe Worte zu lesen waren.

Ich wusste, irgendwann sollte ich wieder das Haus verlassen, um einzukaufen, Dinge zu erledigen. Ich ertappte mich dabei, wie ich auf den Boden schaute, wenn ich unterwegs war. »Sprecht mich nicht an«, hieß meine Botschaft. Aber da war noch mehr: Da war das Gefühl, nicht mehr von dieser Welt zu sein, gleichsam durch eine Glasscheibe getrennt zu sein von diesem Leben. Und – da war Scham! Als wäre es mir auf die Stirn geschrieben: Ich bin die, die es nicht geschafft hat, ihr Kind im Leben zu halten! Wie gut, wieder nach Hause zu kommen, dorthin, wo auch nichts mehr ist, wie es war, wo ich aber sein konnte, wie mir zumute war. Ich hatte viel Zeit, mich auf meine Gedanken einzulassen. Sie machten sich in mir breit – in Form von Schuldgefühlen: ... wo habe ich etwas übersehen? ...hätte ich doch... da hätte ich besser hinhören müssen.... das war ein Zeichen....wenn ich doch nur...hatte ich doch eine Ahnung, wollte ich sie nicht wahrhaben???

Es gab Momente, da wusste ich nicht mehr, ob Dinge so gesagt wurden oder nicht. Meine Fragen blieben ohne Antworten, ich drehte mich im Kreis.

Die Vorstellung, in welcher Not, in welcher Verzweiflung, in welcher unendlicher Einsamkeit mein Sohn in seinen letzten Tagen gewesen sein muss, zerriss mir das Herz. Ich begann zu schreiben – an Julian. In diesen Stunden habe ich viele Tränen vergossen. Ich schreibe bis heute und das ist gut.

Nach etwas mehr als einem Jahr erfuhr ich vom Arbeitskreis Leben (AKL). Ich hatte das Glück, sehr schnell in die bestehende Trauergruppe für Angehörige von Suizidopfern eintreten zu können. Schon am ersten Abend hatte ich das Gefühl, an einem guten Ort angekommen zu sein. Ein geschützter Rahmen, ein liebevoll gestalteter Raum, die brennende Kerze, das Musikritual zu Beginn, genügend Zeit für jeden von uns, Empathie und gute Unterstützung der Leiterinnen, all dies vermittelt Geborgenheit, Schutz und die Gewissheit, alles sagen zu können. Es ist nicht notwendig, viele Worte zu machen, jeder und jede

weiß, wovon die Rede ist. Es darf ausgesprochen werden was ist, auch mehrmals, weil das, was geschehen ist, immer wieder von Neuem unfassbar ist.

Ich weiß nicht, wie es kam, aber so erschüttert ich manchmal am Ende eines Gruppenabends war, so nahm ich doch oft etwas mit nach Hause, das sich anfühlte wie ein bisschen mehr Kraft. Und Zuversicht – nämlich dann, wenn ich nach Monaten wahrnahm, wie andere Teilnehmer, die schon länger der Gruppe angehörten, gestärkter, zuversichtlicher, hoffnungsvoller waren, als zu dem Zeitpunkt, wo ich sie kennengelernt hatte. Mir ist sehr bewusst, dass ich noch nicht am Ende meines Trauerprozesses bin, aber ich habe es geschafft zu überleben. Sicherlich sind es mehrere Faktoren, die dazu beigetragen haben, mein soziales Umfeld, meine Freunde, therapeutische Begleitung in einer Einzeltherapie, ganz sicher aber auch der AKL.

Ich bin auf dem Weg, an dessen Ende das Annehmen von Julians Entscheidung stehen wird. Wie groß und mächtig mein Schmerz und meine Trauer auch sein mögen, über seinen Verlust. Darüber, dass er mich außen vor gelassen hat, sein Innerstes nicht mit mir geteilt hat am Ende. Ich muss ihm die Verantwortung für sein Leben und seinen Tod überlassen und erkennen, dass ich nicht die Macht hatte, seinen Tod zu verhindern, auch wenn wir uns noch so nahe waren. Das ist schwer auszuhalten und in meinem Herzen noch nicht wirklich angekommen. Wenn die dunklen Stunden kommen, wenn die Gefahr besteht, in diesen Schmerz zu fallen, dann gelingt es mir manchmal, die Erinnerungen, all das Schöne dieser 17 Jahre wachzurufen. Dann empfinde ich Dankbarkeit und manchmal auch Trost. So habe ich mich vielleicht doch dem Text von Peter Lippert ein wenig angenähert.

Dennoch – mein Leben ist anders geworden. Der Schatten wird mich begleiten, er gehört zu meinem Leben, für immer.

— Vera Krohe —

30 JAHRE ARBEITSKREIS LEBEN STUTT GART E.V. 2015



Festveranstaltung zum 30-jährigen Bestehen des Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. am 12. Juni 2015 im Haus der Katholischen Kirche in Stuttgart

Eröffnungsrede der Vereinsvorsitzenden Heidi-Rose Malzacher

Wir feiern heute das 30-jährige Bestehen des Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. und ich freue mich, Sie/Euch alle im Namen des Vorstandes und des Teams im Haus der Katholischen Kirche hier im Herzen von Stuttgart begrüßen zu dürfen. Wir können froh sein, dass wir bei den Temperaturen jetzt nicht auf dem Schlossplatz stehen müssen.

Der Hausherr **Herr Merkle** ist unter uns. Ich grüße Sie herzlich. Ich bin dankbar, dass wir mit Ihnen und dem Haus der Katholischen Kirche in einem so angenehmen Kontakt stehen.

Ich begrüße ganz herzlich **Frau Fezer**, unsere Sozialbürgermeisterin. Ich freue mich, dass Sie heute bei uns sind. Gerne denke ich zurück an unsere erste Begegnung in der Leonhardskirche beim Benefizkonzert des Daimler-Sinfonie-Orchesters. Sie waren erst kurz in Ihrem Amt. Bei einem Glas Wein im Stehen habe ich Ihnen über unsere Arbeit erzählt, und Sie waren sehr interessiert aber auch verwundert, wie so eine Begleitungsarbeit überhaupt möglich sein kann. Kurz darauf war in der Presse zu lesen, dass Sie mit dem Besuch des Benefizkonzerts für den Arbeitskreis Leben das Gefühl hatten, in Stuttgart angekommen zu sein.

An dieser Stelle möchte ich kurz erwähnen, dass **Frau Müller-Trimbusch**, die frühere Sozialbürgermeisterin, leider heute nicht an unserer Veranstaltung teilnehmen kann, sie hat uns viele liebe Grüße und Wünsche geschickt.

Ganz besonders freue ich mich über die Zusage aus dem Kultusministerium Baden-Württemberg. In Vertretung von Herrn Kultusminister Stoch wird uns **Frau von Wartenberg**, Staatssekretärin im Kultusministerium, Grußworte mitbringen. Der Kontakt kam zustande, als aus dem Kultusministerium von Herrn Stoch zu hören war, dass etwas getan werden muss, weil immer mehr Kinder und Jugendliche

psychisch krank werden und auch mit Selbstmordgedanken umgehen. Daraufhin habe ich an Herrn Stoch geschrieben und ihm die Unterstützung des AKL angeboten – und habe ihn auch zu unserer Jubiläumsfeier eingeladen, eine Möglichkeit, den AKL besser kennenzulernen.

Dann freuen wir uns, dass **Herr Prof. Dr. Etzersdorfer** – stellvertretender Vorsitzender der DGS und Chefarzt des Furtbachkrankenhauses hier in Stuttgart – heute persönlich da sein kann, vor 5 Jahren waren Sie leider kurzfristig verhindert.

Ich weiß, dass einige **Damen und Herren aus dem Gemeinderat** bei uns sind, auch Sie möchte ich aufs herzlichste begrüßen. Ich denke, dass es diejenigen sind, die sich auch immer wieder für den AKL einsetzen – einen ganz besonderen Dank dafür.

Dann sind Kolleginnen aus anderen AKLs bei uns, auch Euch möchte ich herzlich begrüßen.

Und neugierig sind wir natürlich auf **Professor Dr. Meckenberg**, der uns mit der Kraft des humorvollen Scheiterns einen etwas anderen Blick auf Lebenskrisen zeigen wird.

Wenn ich jemanden vergessen habe persönlich zu begrüßen, der oder die möchte sich doch bitte zeigen, dann können wir das nachholen.

Jetzt möchte ich noch Grußworte für unsere Jubiläumsveranstaltung übermitteln, die uns im AKL besonders gefreut haben – ich zitiere:

»Auf diesem Weg darf ich Ihnen den Dank übermitteln, dass sich Ihr Verein mit seinen zahlreichen tatkräftigen Unterstützern seit vielen Jahren Menschen annimmt, die in schweren Lebensphasen durch Ihren Beistand wieder zu einer neuen Orientierung finden konnten. Der Einsatz für diesen Zweck soll durch die heutige Absage in keiner Weise geschmälert werden.

Der **Bundespräsident** wünscht der Jubiläumsveranstaltung des Arbeitskreis Leben Stuttgart einen gu-

ten Verlauf sowie Ihnen und den weiteren Unterstützern auch für die Zukunft alles Gute.«

Und das kam so: Nachdem der Bundespräsident in der letzten Zeit öfters in Stuttgart war, habe ich ihn zu einem weiteren Besuch nach Stuttgart zu unserer Jubiläumsfeier eingeladen mit dem Anliegen, solche ehrenamtliche Arbeit wie die des AKL auch einmal von höchster Ebene wertschätzen zu lassen.

30 Jahre »Arbeit in mitten dem Leben mit allen Höhen und Tiefen«

Zu der Bedeutung der Zahl 30 ist laut der Numerologie folgendes zu lesen: Da ist einmal die Zahl 3 – und dazu heißt es: **kreativ, wortgewandt, ausdrucksstark, sozial, kommunikativ, interaktiv und lebensfroh**, und die Zahl 0 steht für die Verdopplung der genannten 3er-Werte

Beim genauen Hinschauen sind das alles Werte, die für unsere Arbeit wichtig sind und bei unserer Arbeit so auch zum Einsatz kommen – in der ehrenamtlichen Begleitungsarbeit, bei der Vermittlungsarbeit der Hauptamtlichen, bei der Arbeit in der Supervision – und auch in der Vorstandsarbeit. Und damit können wir vermitteln: »auch dein Leben ist lebenswert«

Da fällt mir die nette Geschichte mit meiner Enkelin Nina ein. Oft muss ich ja sagen: ich muss noch zum AKL oder: ich kann morgen nicht kommen, ich hab einen Termin im AKL. Nina hat sich da natürlich ihre Gedanken gemacht. Sie war etwa 5 Jahre, als sie mich dann einmal fragte: was machst du eigentlich immer im AKL? - Ich gab ihr zur Antwort, dass zu uns Menschen kommen, denen es schlecht geht und die ihr Leben nicht mehr aushalten können. Und ganz klar sagte sie mir: **sag ihnen doch, dass das Leben schön ist.**

So klar und wunderbar können Kinder das Leben als etwas Schönes erkennen. Ich wünsche dir liebe Nina, dass du dir den Blick auf das Schöne im Leben -auch für dein Leben bewahren kannst.

Bei der Gelegenheit möchte ich sagen, dass ich mich freue, dass meine Familie auch da ist.

Wir alle wissen, dass es dann im späteren Leben oft nicht so einfach ist.

In unserer Zeit darf niemand mehr Zeit haben. Man soll nicht mehr hinschauen können, nicht mehr hinhören können, man soll nicht mehr mitfühlen können, man soll schon gar nicht darüber nachdenken können.



Oder wie Ernst Ferstl es ausdrückt: **Wir haben keine Zeit mehr für das Wichtigste in unserem Leben – wir haben Wichtigeres zu tun.**

Wichtiger als z.B. das Wichtigste in unserem Leben – was kann das sein? Oftmals höre ich von Mitmenschen, dass sie sich noch zu Tode arbeiten.

Groteskerweise kann dazu jemand sagen: **Sich zu Tode arbeiten ist die einzige gesellschaftlich anerkannte Form des Selbstmordes.**

Unbekannt

So kann uns der »normale« Alltag betäuben und lähmen – und wir verlieren dann das Gefühl für uns. Wir können am Leben zweifeln, wir können am Leben verzweifeln. Wut kann nicht mehr ausgedrückt werden, die Gefühle, für niemand mehr wichtig zu sein, nichts wert zu sein, nichts mehr leisten zu können, - wenn diese Gefühle immer stärker werden und nicht aufzulösen sind, dann wird es schwierig, diesem inneren Chaos zu entfliehen. Und kein Mensch ist da, der mich in den Arm nimmt, der mich berührt, der sich Zeit nimmt und sagt: jetzt kotz dich mal aus – ich bin da.

Alle haben Wichtigeres zu tun.

Ich hatte schon vor einigen Jahren einen Traum: *Im Traum war ich ganz aufgereggt, weil ich einen neuen Heilungs-Beruf entdeckt habe: Also, jemand mit einem kranken Körperteil wird von einem Mitmenschen, bei dem dieser Körperteil gesund ist, damit berührt und kann somit geheilt und gesund werden. Im Traum war da ein Kollege mit einem kranken Herzen. Ich hatte mein gesundes Herz an sein krankes Herz gedrückt, und so konnte sein Herz gesund werden.«*



Für mich hat der Traum eine starke Bedeutung: es geht um Berühren und um berührt werden. Einmal die körperliche Berührung, aber auch die mentale Berührung – das Zuhören z.B. ist Berührung, das Erzählen dürfen hat mit Berührung zu tun. Und wie in meinem Traum geht es in unserer Arbeit um die Heilung des Herzens. Wenn ich in der Begleitung ei-

nes depressiven Menschen ihm mein Herz öffne, dann kann Vertrauen entstehen, er kann sich von mir berühren lassen – dann kann sich sein Herz auch öffnen, und es ist dann möglich, dass in dieser Begegnung sein verzweifelt Herz gesund werden kann. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen – das braucht Zeit – Zeit für Begegnung – und da meine ich nicht Begegnung über Facebook oder übers Handy neben dem Einräumen der Spülmaschine her.

Bei uns wichtigen Dingen im Leben sollten wir ganz präsent sein,

aber da gilt wohl oftmals auch:

wir haben Wichtigeres zu tun!



Wir sind dankbar für die viele Zeit, die in 30 Jahren von ehrenamtlichen Krisenbegleiterinnen und –begleitern ihren Klienten geschenkt wurden, um Heilsames zu bewirken. Das ist die Basis unserer Arbeit – ein großes bürgerschaftliches Engagement, das große Anerkennung verdient.

Ohne unser Leitungsteam wäre das aber nicht möglich. Unsere 3 das sind: Ellen Wittke, Dolores Wessels und seit 1 1/2 Jahren gehört Kathrin Herzog dazu, die mit großer Kompetenz und Engagement die Fäden in der Hand haben. Unterstützt werden sie von Helga Haussmann, die in der Beratungsstelle einen Teil der Verwaltungsarbeit über-

nimmt. Euch gilt natürlich auch ein besonderes Dankeschön.

Dann möchte ich unseren **Honorarkräften** für ihr zuverlässiges Mitwirken und die starke Verbundenheit zum AKL danken.

Meine Mitstreiterinnen und ein Mitstreiter im **Vorstand** sind zu nennen und auch Euch gilt ein ganz besonderer Dank: meine Stellvertreterin Gundula Heidenreich, unsere neue Kassenwartin Ute Zimmermann, und als Beisitzer Günter Sax.

Auch bei unserem **Förderkreis** möchte ich mich bedanken – er ist noch nicht überflüssig – er hilft uns in zuverlässiger Weise immer wieder aus finanziellen Engpässen.

Dann möchte ich mich bedanken bei der **Stadt Stuttgart** für die finanzielle Unterstützung und die Wertschätzung unserer Arbeit.

Und auch das **Land Baden-Württemberg** unterstützt den AKL

Die finanzielle Unterstützung durch öffentliche Gelder war und ist für unsere Arbeit stets der sichere Rahmen, wir wissen das sehr zu schätzen und sind dankbar für diese Zuwendungen.

Allein mit diesen öffentlichen Zuwendungen könnten wir jedoch unsere Arbeit nicht tun.

Den vielen **privaten Spenderinnen** und **Spendern**, die unsere Arbeit wertschätzen und uns mit ihren Geldspenden immer wieder über die Runden retten – allen sei hier und heute von Herzen gedankt.

So, und jetzt dürfen aber andere auch noch was sagen ...

zum Schluss habe ich noch einen Spruch von Kurt Tucholsky zu seinen eigenen Selbsttötungsgedanken:

Ich hätte mir doch sehr gefehlt.



Grußwort

Frau Staatssekretärin Marion v. Wartenberg

Bedenkt man die vielen gelebten Jahre, für die der Arbeitskreis Leben Stuttgart e. V. (AKL) mit in die Verantwortung eingetreten ist, so hat dieser Verein weit mehr als dreißig Jahre zu feiern. Mit seiner Arbeit trug der Verein dazu bei, dass Menschen aus schwersten Lebenskrisen gestärkt herausgehen konnten. Begleitet wurden Familienangehörige, die Beistand benötigten, weil ein Familienmitglied, ein Freund oder eine Freundin im wahrsten Sinne des Wortes des Lebens müde war, ebenso wie Menschen, die eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren hatten. Ein Satz wie »Man muss das Leben nehmen, wie es kommt« suggeriert, es gäbe für alle Widrigkeiten des Lebens ein probates Mittel. Dem ist nicht so. Empfindungen oder Zustände wie Einsamkeit, Scheitern, Wut und Hoffnungslosigkeit sind für den Einzelnen real und gehören – wie das so leicht dahingesagt wird – zum Leben. Sie können aber Menschen in tiefste Verzweiflung stürzen.

Mit einem klugen Fachkonzept, einer außerordentlich hohen Fachkompetenz und einer bedingungslosen Zuwendung zum Leben wirkt der AKL durch Aufklärung über Suizidgefährdung und Depression in die Gesellschaft hinein und tritt damit der gängigen Tabuisierung entgegen. Es zeichnet den Arbeitskreis aus, dass diejenigen, die Rat, Unterstützung oder Beistand suchen, zwischen einer pädagogisch-therapeutischen Beratung und der Begleitung durch ehrenamtliche Krisenbegleiterinnen und Krisenbegleiter wählen können. Die ehrenamtliche Arbeit ergänzt die hauptamtliche Arbeit, ohne die die ehrenamtliche Arbeit nicht so erfolgreich sein könnte. Ehrenamtliche leisten in unserer Gesellschaft an der Gemeinschaft und für die Gemeinschaft einen großen Dienst. Nur selten gibt es aber Vereine, Verbände oder Hilfsorganisationen, die den Einsatz ehrenamtlich tätiger Personen zu einem eigenen Fachkonzept entwickelt haben. Zum Fachkonzept des Arbeitskreises Leben gehört, dass Menschen auf Grund ihrer Lebenserfahrung andere Menschen empathisch und partnerschaftlich in einer Krise und aus einer Krise heraus begleiten. Im Arbeitskreis kann tätig werden, wer eine intensive Schulung in Anspruch nimmt und bereit zu Kooperation und Supervision ist. Damit wird einerseits ein hoher An-

spruch an die Krisenbegleitung gestellt, andererseits werden die Unterstützenden in ihrer Situation nicht allein gelassen. Die Begleitenden erhalten so die Möglichkeit, sich persönlich weiterzuentwickeln. Wie sehr dies möglich ist, zeigt beispielhaft die folgende Aussage: »Während meiner Tätigkeit als Krisenbegleiter habe ich mehr als je zuvor gelernt, wie ich mit Menschen in Kontakt treten und meine Grenzen in einer Beziehung wahrnehmen kann.«



Das besondere ehrenamtliche Engagement geht weit über das hinaus, was man gemeinhin unter Ehrenamt und bürgerschaftlichem Engagement versteht. Die Krisenbegleiterinnen und Krisenbegleiter treten mit der ganzen Kraft ihrer Person Menschen in schweren Lebenskrisen gegenüber, denen sie zuvor nie begegnet sind. Das setzt voraus, dass sie glaubhaft sind, sich als Person öffnen und doch gleichzeitig die nötige Distanz wahren können. Sie lindern Not, nehmen Ängste und machen Mut. Sie tragen dazu bei, dass Verzweiflung nicht verschwiegen, sondern als Bestandteil des Lebens akzeptiert und ein konstruktiver Umgang mit ihr gelernt wird. Sie bauen zu einem Zeitpunkt Vertrauen auf, an dem die Bewältigung des Alltags nicht gelingen will und bieten Begleitung an. Das verdient Respekt und Anerkennung.

Im Namen der Landesregierung danke ich Ihnen sehr für Ihr Engagement, das bisher Geleistete und wünsche Ihnen für die Zukunft viel Kraft und alles Gute.

Marion v. Wartenberg
Staatssekretärin im Ministerium
für Kultus, Jugend und Sport

Grußwort

Frau Bürgermeisterin Isabel Fezer

Sehr geehrte Frau Staatssekretärin von Wartenberg,
sehr geehrter Herr Professor Etzersdorfer,
sehr geehrte Frau Malzacher,
meine sehr geehrten Damen und Herren,

ich begrüße Sie sehr herzlich zur Feier des 30-jährigen Jubiläums des Arbeitskreises Leben Stuttgart e. V.

Es ist ein ganz besonderes Jubiläum, denn der AKL besteht nunmehr seit 30 Jahren in Stuttgart. Seit 1985 leistet der AKL eine unverzichtbare und erfolgreiche Arbeit im Bereich der Suizidprophylaxe und bietet in Stuttgart in der Römerstraße Hilfen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr für Betroffene und Angehörige an.

Sie tragen damit wesentlich zur Sicherstellung der psychosozialen Versorgung in diesem Bereich in unserer Stadt bei.

In Baden-Württemberg gibt es in zehn Städten einen Arbeitskreis Leben. Diese haben sich zu einer Landesarbeitsgemeinschaft zusammengeschlossen. Sie wirken mit ihrer gemeinsamen Arbeit darauf hin, Suizidalität zu enttabuisieren und Suizid als Ausdrucksform größter individueller Not in unserer Gesellschaft zu vermitteln.

Krisen gehören zum Leben, aber der Umgang mit Krisen ist sehr individuell. Hier setzt der AKL mit seiner Arbeit an, mit professionellen und ehrenamtlichen Krisenbegleitungen und individuellen Lösungen.

Die Arbeit der Ehrenamtlichen kann man nicht hoch genug schätzen, haben Sie sich, meine Damen und Herren, doch ein besonders sensibles und verantwortungsvolles Gebiet für Ihre Arbeit ausgesucht.

Nach Angaben des Statistischen Landesamtes Baden-Württemberg haben sich im Jahr 2013 insgesamt 1.363 Menschen in Baden-Württemberg das Leben genommen. 3 von 4 Suiziden werden von Männern verübt. Die Dunkelziffer ist nach wie vor hoch.

Besonders im höheren Lebensalter steigt die Suizidrate erheblich an. Die Anzahl der Suizidversuche liegt mindestens um ein Zehnfaches höher.

(Quelle: Statistisches Landesamt Baden-Württemberg).

Gerade in jüngster Vergangenheit erreichte das Thema Suizid in einem besonderen Ausmaß die Öffentlichkeit, z. B. durch Suizide von Leistungssportlern. Eine breite Öffentlichkeit hat sich daraufhin mit diesem Thema auseinandergesetzt.



80 Prozent aller Suizide werden vorher angekündigt. Wer sich suizidgefährdet fühlt oder davon spricht, lebensmüde zu sein, muss ernst genommen werden. Diese Menschen brauchen Aufmerksamkeit und Unterstützung.

Suizidalität ist ein schwerwiegendes gesundheitspolitisches und gesellschaftliches Problem, jedes

Jahr nehmen sich in Deutschland ca. 10.000 Menschen das Leben, viele überleben, oft schwer verletzt und mit nachhaltigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Jeder Suizid ist eine Katastrophe. Häufig geht es nicht darum zu sterben, sondern um die Verzweiflung von Menschen, die so nicht mehr leben wollen.

Von jedem Suizid bzw. Suizidversuch sind durchschnittlich sechs Angehörige, häufig auch Kinder betroffen, die einem erheblichen seelischen und körperlichen Leiden ausgesetzt sind. Der Arbeitskreis Leben Stuttgart e. V. ist einziger Anbieter für kontinuierliche Begleitung und Hilfe für Menschen in Lebenskrisen in Stuttgart, insbesondere für Suizidgefährdete durch Beratung und partnerschaftliche Begleitung.

Sie arbeiten eng mit dem Krisen- und Notfalldienst der Evangelischen Gesellschaft Stuttgart e. V. zusammen, der auch nachts und an Wochenenden Menschen in akuten Notlagen hilft.

Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stellen eine starke und unverzichtbare Säule des AKL-Angebotes dar. Die Gewinnung, die Aus- und Weiterbildung und die Supervision sind wichtig, um die Qualität der Arbeit zu sichern.

Der Arbeitskreis Leben arbeitet vertrauensvoll mit der Fachverwaltung und der Sozialplanung zusammen. Dabei geht es stets darum, das Angebot des AKL zu optimieren und die dort vorhandenen Ressourcen effektiv für die Betroffenen einzusetzen.

Hinweisen möchte ich Sie an dieser Stelle auf das städtische Faltblatt »Hilfe in suizidalen Krisen«, bei dessen Erstellung der AKL mitgewirkt hat. Das Faltblatt informiert Menschen, die in eine Lebenskrise geraten und suizidgefährdet sind, sowie Hinterbliebene nach Suizid eines nahestehenden Menschen, über die Hilfsangebote in Stuttgart.

Sie stemmen diese umfängliche Arbeit mit 3 festangestellten Kräften mit 2,25 Stellenanteilen, 4 Ho-

norarkräften und einem festen Stamm von durchschnittlich 30 Ehrenamtlichen.

Die Landeshauptstadt Stuttgart fördert den AKL seit 1989 mit jährlichen Betriebsmittelzuschüssen, im Jahr 2014 in Höhe von rund 113.000 Euro.

Dem AKL und seinen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern danke ich sehr für ihre oft schwere und stets verantwortungsvolle Arbeit. Stellen Sie Stuttgart weiterhin Ihre langjährigen Erfahrungen zur Verfügung und helfen Sie so feinfühlig und engagiert wie in den letzten Jahren, das Leid von Menschen in Lebenskrisen und deren Angehörigen zu verringern.

Isabel Fezer
Bürgermeisterin Referat Soziales,
Jugend und Gesundheit

Grußwort

Herr Prof. Dr. med. Elmar Etzersdorfer

Sehr geehrte Frau Malzacher,
sehr geehrte Frau Bürgermeisterin Fezer,
sehr geehrte Frau Staatssekretärin von Wartenberg,

ich freue mich, heute bei dieser Veranstaltung dabei sein zu können und möchte meine herzlichen Glückwünsche zu diesem Jubiläum überbringen. Ich überbringe diese in meinem eigenen Namen, darf sicher so anmaßend sein, dies auch für viele Personen und Einrichtungen in Stuttgart zu tun, die im psychosozialen Bereich tätig sind, und darf auch die besten Glückwünsche der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) überbringen. Deren damaliger Vorsitzender, Prof. Felber, schrieb Ihnen vor 10 Jahren: »ein starkes Jubiläum«. Das heutige Jubiläum ist naturgemäß noch stärker und ich möchte Glückwunsch und Hochachtung dafür aussprechen, über diesen langen Zeitraum kontinuierlich tätig zu sein. Mir ist der Vergleich zum menschlichen Lebensalter in den Sinn gekommen, wo zwischen dem zwanzigsten und dem dreißigsten Lebensjahr der eigentlich Prozess des Erwachsenwerdens liegt, und auch in diesem Vergleich kann Ihre Einrichtung sicherlich heute als wahrlich erwachsen angesehen werden, was in Ihrer konstanten Arbeit schon lange außer Zweifel steht.

Ihre Einrichtung trägt den Untertitel »Hilfe in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr«, und hier wird das Programm, das auch weiterhin gültig ist, bereits beschrieben. Der Arbeitskreis Leben arbeitet an insgesamt zehn Standorten in Baden-Württemberg, und Ihre Angebote sind inzwischen im ganzen Land sicher etabliert. Sie bieten hier in Stuttgart niederschwellige Krisenintervention mit dem Bemühen um zeitnahe Termine an, es arbeiten sowohl Profis wie auch Ehrenamtliche, und letztere bieten Begleitung für Menschen in Lebenskrisen an und helfen dadurch, Krisen zu lindern und Suizidalität vorzubeugen. Immer schon war die Vernetzung ein wichtiges Thema, nicht alleine innerhalb des AKL oder innerhalb Baden-Württembergs, sondern auch auf nationaler Ebene mit Fachleuten und Einrichtungen. So habe auch ich den Arbeitskreis Leben bereits gekannt, bevor ich nach Stuttgart gekommen bin, da auch mehrere Mitarbeiter des AKL Stuttgart,

Herr Haensell und Frau Wittke, im Vorstand der DGS aktiv waren und sich in der DGS seit langem engagieren.

Wir wissen heute, dass Suizidalität sehr verschiedene Hintergründe haben kann, es gibt dem folgend auch sehr unterschiedliche Hilfsangebote, die bei Suizidgefahr notwendig sind. Die Hintergründe gehen oft über Lebenskrisen hinaus, akute Suizidalität ist oft mit psychischen Erkrankungen verbunden, deren Vorliegen dort, wo jemand sich das Leben nimmt, in der überwiegenden Zahl der Fälle vermutet werden muss. Es gibt keinen alleinigen Erklärungsanspruch für das vielfältige Phänomen der Suizidalität, und es gibt auch keine Einrichtung, die den alleinigen Anspruch erheben kann, sämtliche Situationen, die mit Suizidalität einhergehen können, zu versorgen. Diesen Anspruch hat auch der AKL Stuttgart nicht, vielmehr reiht er sich in ein breites Netz verschiedenster psychosozialer Angebote und Institutionen in Stuttgart ein, und hierin liegt für uns alle, die in diesem Feld tätig sind, die einzig zeitgemäße und zukunftsweisende Form der Kooperation.

Es gibt eine schon lange bestehende Einteilung der Suizidprävention in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention. Die Primärprävention versucht, die Öffentlichkeit aufzuklären, ein suizidpräventives Klima in der Gesellschaft zu befördern, trägt zu Enttabuisierung des Themas bei, um Prävention zu betreiben. Die Sekundärprävention dient dem Erkennen und niederschwelligen Anbieten von Hilfen bei dem Vorliegen von Suizidalität, auch die Angebote der Krisenintervention sind hierzu zu zählen. Die Tertiärprävention beschäftigt sich mit der Hilfe für Menschen nach einem Suizidversuch, um ein neuerliches Auftreten von Suizidalität zu verhüten, insbesondere aber auch mit der Hilfe für Hinterbliebene, die bei jedem Suizid betroffen, voller Schuldgefühlen und Fragen zurückbleiben müssen. Ich habe mich im Vorfeld dieser Veranstaltung gefragt, in welchem dieser drei Bereich der AKL Stuttgart eigentlich tätig wird, um mir selbst zu vergegenwärtigen, dass Sie in allen drei Feldern Angebote machen. Sie machen Öffentlichkeitsarbeit, tragen zur Entta-

buisierung bei, und der AKL Stuttgart war auch bei der Stuttgarter Aktion gegen Depression beteiligt. Sie bieten unmittelbare Hilfen in suizidalen Lebenskrisen an, und Sie bieten ein spezielles Angebot für Hinterbliebene an, von dem es bundesweit noch deutlich zu wenige gibt.



Ein solches Jubiläum bietet auch Anlass, den Stand und die Situation der Suizidprävention zu beleuchten, und vielfach wird hier von den Suizidzahlen in einer Region oder in einem Land ausgegangen. Nach den letzten verfügbaren Zahlen nahmen sich im Jahr 2013 in Deutschland 10.076 Menschen das Leben, in den letzten Jahren lag die Zahl immer etwas über oder unter 10.000. Umgerechnet auf die Bevölkerung bedeutete dies, dass 12,5 Menschen pro 100.000 sich in diesem Jahr das Leben nahmen, bekanntlich sind dies deutlich mehr Männer (18,9 pro 100.000) als Frauen (6,4). In Baden-Württem-

berg ereigneten sich 2013 1.363 Suizide, auch hier ein kleiner Anstieg gegenüber dem Vorjahr, entsprechend einer Rate von 12,9 pro 100.000. In der Stadt Stuttgart ereigneten sich 2013 78 Suizide, auch diese Zahl bewegt sich in den letzten Jahren um diese Größenordnung. In ganz Deutschland hat sich erfreulicherweise die Zahl der Suizidtoten in den letzten Jahrzehnten deutlich verringert, gegenüber dem Gipfel im Jahr 1982 mit einer Rate von 23,9 pro 100.000 für die gesamte Bevölkerung hat sich diese Zahl beinahe halbiert. Dennoch ist es die übereinstimmende Einschätzung der Fachleute, dass wir uns auf dieser erfreulichen Entwicklung nicht ausruhen dürfen, dass sie vielmehr Ansporn ist, sich um eine weitere Reduzierung der nach wie vor sehr hohen Zahl an Toten in jedem Jahr zu bemühen. Über die sicherlich vielfältigen Gründe für den Rückgang der Suizidtoten in den letzten Jahrzehnten gibt es immer wieder Diskussionen und Überlegungen, aber ich kenne niemanden, der nicht auch die Ausgestaltung der psychosozialen Versorgungslandschaft in den letzten Jahrzehnten mit dafür verantwortlich macht. Es ist auch vielleicht kein Zufall, dass die Gründung des AKL Stuttgart im Jahr 1985 genau in die Zeit der Ausdifferenzierung suizidpräventiver Bestrebungen fällt, aber auch in die Zeit des beginnenden Rückgangs dieser Zahlen in Deutschland wie auch in unserer Region.

Die Suizidprävention steht vor vielfältigen Aufgaben, und hat meines Erachtens nichts von ihrer Aktualität eingebüßt. Es gibt auch ganz aktuelle Entwicklungen, die nachdenklich machen und die ich zumindest kurz ansprechen möchte. Das eine ist der furchtbare Absturz der Germanwings-Maschine vor wenigen Monaten. Es war nicht zu übersehen, dass dieses furchtbare Ereignis eine sehr heftige Reaktion in den Medien auslöste, teilweise völlig unangemessene und wenig hilfreiche Spekulationen. Besondere Sorge machten vielen meiner Kollegen und mir aber Einlassungen, die eine neue Tabuisierung von Depressivität oder Suizidalität befördern könnten. Vorstöße wie der Versuch, die Schweigepflicht in der Behandlung psychisch Kranker zu lockern, würden wohl nur dazu führen, dass die

Schwelle, Hilfe aufzusuchen, wieder erhöht würde, was entgegen der Arbeit und vielen Bemühungen der letzten Jahrzehnte steht. Auch hat die Handlung des Co-Piloten, bei aller Vorsicht der Interpretation, wohl nur im beschreibenden Sinn etwas mit Suizidalität zu tun, hier liegen Vergleiche mit Amokläufen oder erweiterten Mordhandlungen (im Englischen murder-suicide) deutlich näher als das Erleben der ganz überwiegenden Zahl von denjenigen, die sich verzweifelt erleben, nicht weiter wissen und aus einem aussichtslosen Erleben heraus auch daran denken, sich das Leben zu nehmen. Es ist überdeutlich geworden, wie brüchig die öffentliche Wahrnehmung von Suizidalität ist, wie immer wieder reflexhaft vermeintlich sichere und gut verankerte Meinungen zu kippen drohen. Die DGS versuchte durch eine rasche Pressemitteilung zu moderater Berichterstattung aufzurufen, solche Stimmen drohen in einer ersten Aufregung aber vorerst zu verhallen.

Ein für viele in der Suizidprävention Engagierte ähnlich besorgniserregendes Thema ist die Gesetzesinitiative zum Verbot der geschäftsmäßigen Suizidhilfe, in deren Verlauf zum Teil sehr einseitige, auch verkürzte und oft das Leid suizidaler Menschen ignorierende Haltungen zur Suizidhilfe vertreten werden.

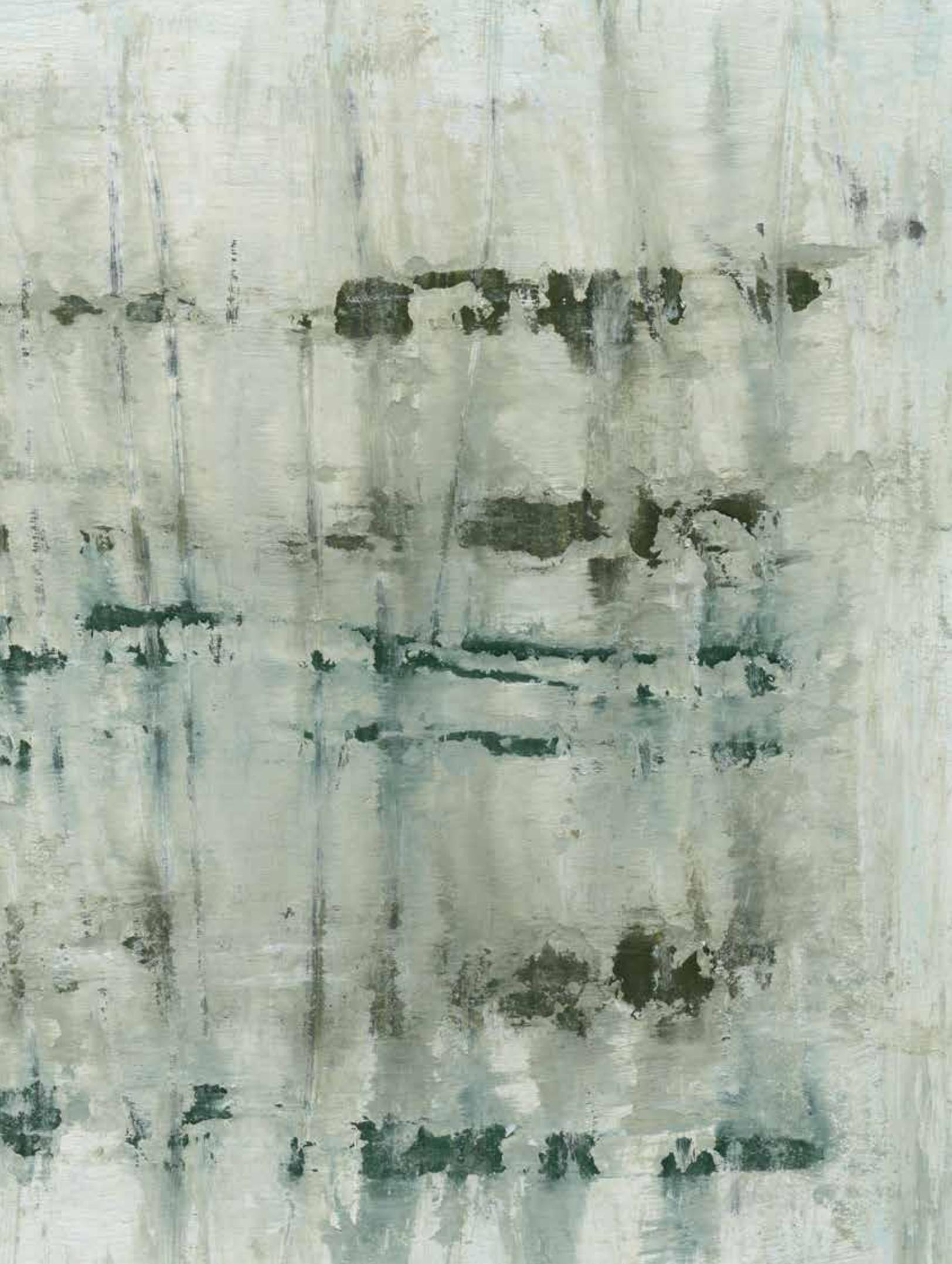
Vielfach wird in dieser Diskussion übersehen, mit welchem emotionalem Leid Suizidalität verknüpft ist, das sich auch in einem bis kurz vor einer Suizidhandlung zu findenden heftigen Hin und Her, einer oft furchtbar quälenden Zwiespältigkeit, ausdrücken kann. Auch hier werden teils sehr spezielle und sicherlich schwierig zu entscheidende Situationen auf die große Zahl suizidaler Menschen ausgeweitet und damit gleichgesetzt, mit denen sie häufig doch nicht viel gemein haben. Auch hier bemüht sich die DGS in die Diskussion einzutreten, und es sind Diskussionsvorgänge, zu denen jeder von uns, auch jede Einrichtung, so auch der AKL, Hilfreiches beisteuern kann.

Mir bleibt abschließend, Ihnen noch einmal ganz herzlich zu Ihrem Jubiläum zu gratulieren, Ihnen

weiter die Ausdauer, Kontinuität und auch die organisatorischen Grundlagen zu wünschen, um Ihre Arbeit so erfolgreich wie bisher leisten zu können.

Mit freundlichen Grüßen

Univ.-Prof. Dr. med. Elmar Etzersdorfer
Chefarzt des Furtbachkrankenhauses
1. Stv. Vorsitzender der Deutschen Gesellschaft für
Suizidprävention (DGS)
Facharzt für Psychiatrie, Psychosomatische Medizin
und Psychotherapie, Psychoanalyse (WPV, DPV, IPA)



Ausbildung zur Krisenbegleiterin beim AKL

Motto: Aus Neugier wurde Lust...!

Für die meisten von uns begann es im Juli 2015: Bei einem ersten Informationsabend kamen Interessierte und Neugierige im AKL zusammen, um einen ersten Eindruck von der Arbeit – und natürlich auch von den Menschen – im AKL Stuttgart zu bekommen. Dieser Einblick war so positiv, dass sich nach den Auswahltagen schließlich alle von uns dafür entschieden, an der Ausbildung 2015/16 teilzunehmen. Im September 2015 ging es dann endlich los und wir trafen uns zum ersten Mal in der neuen Ausbildungsgruppe, die nun für 7 Monate unsere Lerngruppe werden sollte: Ein Raum für Austausch und für Lernen, für Gedanken und Gefühle, für Lachen und Weinen – eben für alles, was zu unserer neuen Rolle als KrisenbegleiterIn nun dazugehört.

Im ersten Modul erfuhren wir zunächst einiges über die Organisation und Finanzierung des AKL, bevor wir dann in einer sehr intensiven Übung ein erstes Highlight erlebten: In der Gestaltung unseres »Lebensfilms«, visuell dargestellt mit Gegenständen und Tüchern auf dem Boden, konnten wir unser eigenes Leben mit allen erlebten Krisen und den daraus erwachsenen Erfahrungen und Ressourcen noch einmal nachvollziehen. Das war für jeden Einzelnen von uns ein intensiver (Rück-)Blick auf die eigenen Lebensstationen – zugleich aber auch für die Gruppe eine tiefe Form des gegenseitigen Kennenlernens. Dieser wertschätzende Blick auf das eigene Leben, wie auf das Leben der anderen, ermöglichte uns von Anfang an eine Haltung, die für die weitere Zusammenarbeit eine sehr fruchtbare Grundlage war.

In den folgenden Modulen (wir trafen uns einmal im Monat jeweils an einem Wochenende) erfuhren wir einiges über Krisen und Depression; besonders eindrücklich war dabei für alle der Vortrag von Thomas Müller-Rörich (1. Vorsitzender Deutsche

DepressionsLiga e.V.), in dem er über seine persönlichen Erfahrungen mit seiner Depression und deren Überwindung beeindruckend offen und wortgewandt erzählen konnte – eindrücklicher als ein Buch dies je vermitteln könnte.

In weiteren Modulen ging es dann um das Thema Helfen, um die dafür förderlichen Haltungen und schließlich auch um Gesprächsführung, sowie konkret um das Erstgespräch in der Begleitung. In vielen Rollenspielen konnten wir dabei eigene Erfahrungen machen, sowohl mit der beratenden Rolle, als auch mit der Rolle des Klienten; und auch wenn das manchmal mit einiger Aufregung verbunden war, empfanden wir doch alle diese Selbsterfahrungen als sehr hilfreich und wertvoll.

Am Ende der Ausbildungszeit im März ging es für uns dann um die Reflexion der Inhalte und Erfahrungen, die schließlich in ein Abschluss-Feedback und die Entscheidung für oder gegen die Mitarbeit im AKL münden sollten. Jede/r der zuletzt 13 Teilnehmenden entschied sich schließlich, dabei zu bleiben – das ist gewiss auch ein großes Lob an die Menschen und die professionelle Organisation im AKL, die uns alle sehr beeindruckt hat! Ganz zu schweigen von der immer leckeren Verpflegung und das wunderbare Dankes-Essen für Ehrenamtliche im Januar... Wir konnten erfahren, dass hier im AKL eben nicht nur tiefe und manchmal auch tieftraurige Inhalte ihren Platz haben, sondern auch fröhliche, sinnliche, fürsorgliche und lebensfrohe Seiten des Lebens. Diese Mischung ist es auch, die den besonderen Reiz der Mitarbeit beim AKL für uns ausmacht – und so wurde für viele von uns aus der anfänglichen Neugier, die Lust zur Mitarbeit und ein klares Ja zum AKL. Nun freuen wir uns auf die Arbeit in den Begleitungen, auf die Gemeinschaft in der Supervisionsgruppe und auf das weitere Lernen und Leben hier im AKL.

— S.K. —

Welche Motive bewegen nun Menschen, sich als ehrenamtliche KrisenbegleiterInnen einzubringen, anderen ihre Zeit und seelische Kraft zu schenken und bereit zu sein, über die Begegnung mit diesen Menschen in den Supervisionstreffen zu reflektieren?

Zum Schutz unser KlientInnen wurden in den folgenden Berichten Namen und Geschichten der Betroffenen abgeändert.

Eine langjährige Mitarbeiterin berichtet aus ihrem Erleben

Durch einen kleinen Artikel in der Stuttgarter Zeitung wurde ich 1999 auf den AKL aufmerksam. Für eine neue Ausbildungsgruppe zu ehrenamtlichen Krisenbegleitern wurden Teilnehmer gesucht.

Zwei Jahre zuvor war ich mit meinem Mann von Wiesbaden nach Stuttgart gezogen. Mein Mann war berufsbedingt viel unterwegs, wir renovierten das Haus und gestalteten den Garten neu. Das machte mir viel Freude, aber etwas fehlte...

Schon bald war mir klar, dass ich mehr Kontakte brauchte. Zwar hatte ich schon Aufgaben in der Kirchengemeinde übernommen, das reichte mir aber nicht. Ich war auf der Suche nach etwas Neuem. Der Artikel hatte mich neugierig gemacht und so rief ich im AKL an. Ich war etwas unentschlossen, ob ich für eine Krisen – Begleitung überhaupt geeignet wäre. Zwar hatte ich in meinem Beruf als Reiseverkehrsfräulein viel mit Menschen zu tun gehabt, aber Menschen in Krisensituationen beizustehen war ja noch einmal etwas ganz anderes. Nachdem jedoch der Auswahltag überstanden, die Gruppe gebildet, die Ausbildung beendet und meine ersten Begleitungen »geschafft« waren, wusste ich, dass diese Aufgabe alles beinhaltete, was ich mir vorgestellt hatte.

Die beiden »Ebenen« der Mitarbeit beim AKL haben mir viel bedeutet:

Einmal die Supervisionsgruppe, in der wir offen und vertrauensvoll miteinander umgegangen sind. Diese Gruppenstunden, in denen ich Rat und Beistand erfuhr, und wir gemeinsam nach Lösungen und We-

gen für die Probleme unsere Klienten suchten, waren mir sehr wichtig. Sie waren oft unglaublich intensiv – Schmerz, Trauer, Ratlosigkeit, aber auch Verbundenheit, Freude und Lachen.

Zum anderen natürlich das Zusammentreffen mit Menschen, die sich oft in ausweglos erscheinenden Situationen befanden. Die Themen waren so unterschiedlich wie die Klienten auch. Beziehungskrisen, Schwierigkeiten mit Familie und am Arbeitsplatz, Suchtproblematiken, psychische Erkrankungen, um nur einige zu nennen. Mit jedem neuen Klienten machte ich neue Erfahrungen. Z.B., dass ich akzeptieren musste, dass ich manchmal wirklich genauso rat- und mutlos wie der Klient war. Dass es ganz oft darum ging, einfach zuzuhören, auszuhalten und für den Klienten ein verlässliches Gegenüber zu sein. Eine der schwierigsten Aufgaben war, Angst, Wut, Verzweiflung miterleben – mitzufühlen ja, aber die Probleme der Klienten nicht zu den eigenen werden zu lassen.

Wie beglückend, wenn man miterleben konnte, wie sich der Klient stabilisierte. Wenn man dazu beigetragen hat, dass die Krise überwunden werden konnte – gerade auch, wenn es ein sehr langer schwieriger Weg war!

Wie oft habe ich gedacht, wie dankbar ich doch für mein Leben sein muss – und was wirklich wichtig ist! Früher habe ich das zwar auch schon gedacht – aber seit der Zeit beim AKL sage ich es auch! Ich bemühe mich, besser und genauer zuzuhören, nachzufragen und nicht vorschnell eine Meinung oder vermeintliche Lösung kundzutun.

Ich bin mutiger geworden, traue mich, über Ängste und Gefühle zu sprechen. Das habe ich vielfach auch im privaten Zusammensein mit anderen Menschen erfahren – und es hat mir gut getan!

Ich bin sehr froh, dass ich damals den Kontakt zum AKL aufgenommen habe.

— B.W. —

So unterschiedlich die Klienten sind, so unterschiedlich sind auch die begleitenden Menschen und ihre Art, die Schwierigkeiten und auch die Stärken der Person aufzugreifen und individuell darauf einzugehen, wie die folgenden Berichten von Ehrenamtlichen zeigen. In all diesen Berichten wird aber auch der Wunsch der KrisenbegleiterInnen deutlich, Nähe herzustellen und mit dem Klienten in Kontakt zu bleiben, auch dann, wenn scheinbar oder tatsächlich keine Veränderung erfolgt. Gleichzeitig wird aber auch offensichtlich, dass nicht immer die bewusste rationale Absicht maßgebend ist, sondern intuitive Eingebung wirken kann.

Ebenso zeigt sich, dass die Begleitung auch die KrisenbegleiterInnen selbst in ihrem Verhalten und ihren Einstellungen verändern kann.

Begleitungen

--- Zuhören

Meine erste Klientin war eine junge, etwas zurückhaltende Frau, die auf die Aufnahme in eine psychiatrische Klinik wartete und für die Zwischenzeit jemanden zum Reden brauchte. – Aber sie redete nicht. Ich überlegte krampfhaft, mit welchen Formulierungen ich ihr das Reden erleichtern könnte, hatte aber wenig Erfolg und zweifelte an meinen Redekünsten. Zuhause sann ich darüber nach und nahm mir vor, beim nächsten Treffen einfach zu schweigen und zu warten. Und tatsächlich hatte ich mit der Methode Erfolg. Mit einem Mal fing sie an zu reden. Sie gehörte eben nicht zu den sprudelnden Menschen, sondern brauchte mehr Zeit, um sich zu öffnen.

--- Aushalten

Stefanie beschloss mit 25, dass sie ihr Leben beenden würde. Durch einen unglaublichen Zufall schlug ihr akribisch geplanter Suizidversuch fehl und sie wurde gerettet. Der anschließende Aufent-

halt in der Psychiatrie hatte Erfolg und sie war dem Leben gegenüber wieder positiver eingestellt. Trotzdem ging es ihr nach zwei Jahren aufgrund einer Trennung wieder schlecht. Dabei geriet sie an einen Therapeuten, der ihre Vorgeschichte nicht zur Kenntnis nahm, so dass sie sich nicht unterstützt fühlte, und so lernte ich sie kennen.

Das erste Treffen fand in einem kleinen Park statt, dessen Wege wir während zwei Stunden unzählige Male abliefen, während sie fast die ganze Zeit weinte. Ich fühlte große Anteilnahme, ließ sie aber weinen, reichte ihr nur ab und zu ein Taschentuch. – Monate später bedankte sie sich dafür, dass ich ihr Weinen ausgehalten hätte, ohne selbst mein Mitleiden zu zeigen. So hätte sie sich nicht auch für meinen Schmerz schuldig fühlen müssen.

--- Unterstützen

Tobias zog sich immer mehr zurück. Seine Mutter war die einzige, mit der er regelmäßig Kontakt hatte. Seine Scheu ging so weit, dass er es nicht mehr wagte, notwendige Einkäufe zu tätigen, weil er die Befürchtung hatte, die Leute auf sich aufmerksam zu machen. Da seine Mutter aber keine Zeit hatte, ihn zu begleiten, schlug ich ihm vor, den Supermarkt mit ihm aufzusuchen und ihn beim Einkaufen zu beraten. Dabei merkte er, dass er fähig dazu war und ihm eigentlich nichts Schlimmes dabei passieren konnte.

--- Ernst nehmen

Johannes besuchte einen Arzt nach dem anderen. Er war überzeugt, schwer krank zu sein, weil er sich sonst sein schlechtes Befinden nicht erklären konnte. Er war von Kind an gewohnt, für andere da zu sein und litt darunter, sich nicht mehr so einsatzfähig zu erleben.

Er erzählte von seinen Krankheitsvermutungen und zeigte sich deprimiert, wenn wieder kein handfester Befund herauskam. Es fiel mir nicht ganz leicht, seine immer neuen Befürchtungen hinzunehmen, ohne sie zerstreuen zu wollen. Aber ich machte mir klar, dass er das ja alles tatsächlich spürte, auch wenn es rein körperlich nicht begründet erschien.

EINE BEGLEITUNGSGESCHICHTE

Ich war ziemlich verzweifelt mit meiner Klientin, die ich hier Frau Müller nennen möchte.

Nichts war gut für sie. Sie hing an meinen Lippen, und saugte alles auf, was ich sagte, aber ihr meist gesagter Satz war: mir kann niemand helfen – und in dieser Enge geschah eine schöne Geschichte:

Wir hatten einen nächsten Termin ausgemacht, und ich hatte übersehen, dass für diesen Tag auch das Laternenfest meiner kleinen Enkeltochter Luka im Kindergarten angesagt war. Ich wollte meiner Klientin nicht absagen, aber zum Laternenfest wollte ich auf jeden Fall auch gehen. Also habe ich sie eingeladen, mit mir zum Laternenfest zu gehen. Ich habe ihr ja immer auch viel von meiner kleinen Luka erzählt, von diesen Erzählungen her war sie ihr schon etwas vertraut. Aber sie hat sofort abgelehnt mit den Worten wie: Die Luka wird mich hassen und mich nicht dabei haben wollen, sie wird mich wegschicken, nein, das kann ich mir und uns nicht antun. Nach langem Hin und Her konnte ich sie dann schließlich doch überreden, und wir haben uns zusammen auf den Weg gemacht. Sie war sehr nervös und wollte zwischendurch auch wieder umdrehen. Aber wir sind zusammen in der Kita angekommen. Als meine Luka mich sah kam sie angerannt, ist mir um den Hals gefallen und hat mir einen Schmatz auf die Backe gegeben. Dann habe ich ihr Frau Müller vorgestellt, und sie hat Frau Müller wie selbstverständlich auch umarmt und ihr einen Kuß gegeben. Diese war völlig verwirrt mit dem, was da gerade mit ihr geschehen ist, und ich war auch sehr überrascht, mit so einer schönen Geschichte hätte ich auch nicht gerechnet. Und so waren wir dann auf das Laternenfest eingestimmt. Mit den Laternen ging es dann singend durch den Park. Dann gab es noch etwas zu essen, zu singen, zu erzählen – und Frau Müller war mitten drin. Als wir uns an diesem Abend verabschiedeten, habe ich sie etwas seltsam erlebt, ich konnte nicht richtig einschätzen, was da jetzt mit ihr geschehen ist – und so musste ich sie ziehen lassen. Ich machte mir natürlich so meine Gedanken. War es vielleicht nicht so gut, dass ich sie mitgenommen habe? War sie verletzt worden oder war es einfach zu viel für sie? Nun gut, wir werden bei unserem nächsten Treffen sicher darüber reden.

Nach 3 Tagen bekam ich Post von ihr, ein Kuvert mit einer Postkarte darin.

Es war eine ganz alte, vergilbte Karte, mit Flecken und die Ecken abgeknickt. Es hatte den Anschein, dass diese Karte schon sehr lange unterwegs war und eine lange Geschichte erzählen konnte. Auf der Karte war geschrieben:



*»Liebe Frau M.,
Diese Karte begleitet mich schon durch viele Jahre, jetzt bietet sich die ideale Gelegenheit, dass sie eine liebgewonnene Adressatin findet. Sie zeigt Luka mit ihrer Laterne. Mir hat das Laternenfest viel gegeben und mich in längst vergangene Kindheitsträume versetzt. Die leuchtenden Kinderaugen, die begeisterten Kinderstimmen, die lieben Betreuer und die wohlthuende Gesellschaft waren Balsam für meine Seele.«*

Ja, das hat mich doch sehr berührt. Und mir gezeigt, wie wichtig und wertvoll es sein kann auf einem solchen Heilungsweg, wenn man sich auch mal auf etwas Aussergewöhnliches einläßt – und ganz wichtig: auf sein Gefühl.

— H.M. —

Da sein – in guten und schlechten Zeiten

Anna S. ist 38 Jahre alt und Akademikerin. Nach dem Tod eines nahen Angehörigen hat sie sich sieben Jahre in ihrem Beruf stark engagiert, oft bis abends spät noch gearbeitet. Dabei hat sie ihre Freunde und Hobbies vernachlässigt. Sie hatte einige berufliche Erfolge, aber von ihrer Vorgesetzten hat sie immer wieder negatives Feedback bekommen. Es schien so, als könne sie es ihr nicht recht machen.

Im siebten Jahr fiel es ihr dann zunehmend schwerer, die geforderten Leistungen zu bringen, sie fühlte sich immer öfter erschöpft. Schließlich wurde sie krank. Die Diagnose war schwammig, verschiedene Therapieversuche brachten keine Besserung. So kam Anna S. zum AKL. Ich begleite sie nun seit einem halben Jahr. Die Begleitung ist davon geprägt, dass es in ihrem Befinden immer wieder auf und ab geht.

Geht es ihr gut, dann ist es bei unseren Treffen leicht. Wir teilen viele Interessen und unternehmen auch etwas zusammen, z.B. einen Film anschauen oder schwimmen gehen. In diesen Zeiten trifft sie sich auch mit Bekannten, arbeitet am (Wieder-)Aufbau eines sozialen Netzes und an beruflichen Perspektiven.

Geht es ihr nicht gut, dann schafft sie es nicht, sich mit Bekannten zu treffen. Meine Aufgabe ist es dann, auch das mitzutragen. Dann ist sie dankbar, dass sie sich mit mir treffen und mir erzählen kann, wie es ihr wirklich geht. Und dass ich auch da bin, wenn sie erschöpft ist und mir von ihren Ängsten erzählt – seien es Ängste vor einer bevorstehenden Untersuchung oder Angst vor der Zukunft.

— S.H. —

Hilflosigkeit

Dass mir das Gefühl der Hilflosigkeit bei einer Begleitung helfen könnte, hätte ich niemals gedacht – aber so war es. Ende November 2014 habe ich meine aktuelle Klientin (Ende 30) zum ersten Mal getroffen. Sie war gerade zurück von ihrem zweiten Klinikaufenthalt und hatte sich an den AKL gewandt. Ihre Diagnose: schwere Depression (bipolare affektive Störung). Beim ersten Treffen wäre ein Außenstehender niemals auf die Idee gekommen, dass sie sich in einer Krise befindet. Der erste Eindruck: eine souveräne Frau, die mit beiden Füßen auf dem Boden steht. Es schien, als habe sie alles im Griff – sie erzählte mir alles Wichtige aus ihrem Leben.

Die Ernüchterung kam beim zweiten Treffen in einem Café. Ich dachte, eine völlig fremde Person säße mir gegenüber. Sie wirkte unkonzentriert, war hibbelig, schien mit ihren Gedanken ganz weit weg zu sein. Niemandem blieb verborgen, dass es ihr richtig »beschissen« ging. Und ich? Ich war total hilflos! Nach einer knappen Begrüßung saßen wir uns schweigend gegenüber. Fünf Minuten, sechs Minuten, ... der Zeiger an meiner Armbanduhr schien stehenzubleiben. Ich hatte überhaupt keine Idee, wie ich einen Schritt in ihre Welt machen könnte. Ihre Tür schien nicht nur zu, sie war verriegelt.

Nichts von dem, was ich während der Ausbildung gelernt hatte, schien geeignet, um ihr Vertrauen zu gewinnen. In der Zwischenzeit waren bestimmt 20 Minuten vergangen – und ich überlegte, ob es besser wäre, ihr zu sagen, dass ich nicht wüsste, wie ich ihr begegnen sollte und ob wir ein weiteres Treffen vereinbaren sollten.

In dem Moment reagierte meine Klientin. Sie bedankte sich bei mir, dass ich sitzen geblieben war und das Schweigen ausgehalten hätte. Dann fing sie an zu weinen. Nachdem ich ihr Taschentücher gereicht hatte, trocknete sie ihre Augen und aus ihrem Mund purzelten die Wörter nur so heraus. Und sie bedankte sich bei mir. Mein Verhalten hatte sie darin bestärkt, mir zu vertrauen, sich mir zu öffnen.

Ich habe gelernt, dass es Zeit braucht, um einen Menschen für sich zu gewinnen. Ein Weg kann sein, die eigene Hilflosigkeit auszuhalten und nicht wegzugehen.

— U.G. —



Immer mal wieder werden wir Ehrenamtlichen gefragt, ob denn das Engagement, das wir für unsere Klienten aufbringen, in einem annehmbaren Verhältnis zu dem Erfolg stehe. Das sei ja nur »ein Tropfen auf den heißen Stein«.

Ja, natürlich ist uns klar: »Wir können nicht die ganze Welt retten....«, aber wir können einem Menschen sein Dasein etwas erleichtern, indem wir uns ihm akzeptierend und einfühlsam zuwenden, ihm zuhören, ihn unterstützen.

Und es kann sogar noch mehr geschehen. Dieser eine Mensch, dem wir sein Dasein ein wenig erleichtern konnten, wird sich möglicherweise nun seiner Umwelt gegenüber (Familie, Kollegen, Nachbarn usw.) anders verhalten. Und so könnte sich unser Einsatz für den Einzelnen auch auf seine Mitmenschen auswirken.

Die amerikanische Sängerin Jana Stanfield drückt es ein wenig anders aus: *I cannot do all the good that the world needs but the world needs all the good that I can do*

**Hilfe in Lebenskrisen und
bei Selbsttötungsgefahr
Arbeitskreise Leben (AKL)
in Baden- Württemberg**

AKL Freiburg e.V.

Talstraße 29
D- 79102 Freiburg
Tel. 0761 - 3 33 88
Fax 0761 - 207 621 33
akl-freiburg@ak-leben.de

AKL Heilbronn e.V.

Bahnhofstr. 13
D-74072 Heilbronn
Tel. 07131 - 16 42 51
akl-heilbronn@ak-leben.de

AKL Karlsruhe e.V.

Hirschstr. 87
D-76137 Karlsruhe
Tel. 0721 - 81 14 24
Geschäftsstelle:
Tel. 0721 - 820 06 67
Fax 0721 - 820 06 68
akl-karlsruhe@ak-leben.de

AKL Nürtingen e.V.

Bahnhofstr. 2 / 1
D- 72622 Nürtingen
Tel. 07022 - 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 07022 - 3 91 12
Fax 07022 - 3 85 90
akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Kirchheim e.V.

Alleenstr. 92
D-73230 Kirchheim
Tel. 07021 - 7 50 02
akl-nuertingen@ak-leben.de

AKL Leonberg e.V.

c/o Krankenhauspfarramt
Rutesheimerstr. 50
D-71229 Leonberg
Tel. 07156 - 40 19 452
Tel. 07152 - 202 64 620
akl-leonberg@ak-leben.de

AKL Reutlingen e.V.

Karlstr. 28
D-72764 Reutlingen
Tel. 07121 - 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 07121 - 444 12
Fax 07121 - 47 07 32
akl-reutlingen@ak-leben.de

AKL Sindelfingen-Böblingen e.V.

Telefon-AB: 07031 - 30 49 259
akl-sindelfingen@ak-leben.de

AKL Stuttgart e.V.

Römerstraße 32
D-70180 Stuttgart
Tel. 0711 - 600 620
akl-stuttgart@ak-leben.de

AKL Tübingen e.V.

Österbergstraße 4
D-72074 Tübingen
Tel 07071 - 19 2 98
Geschäftsstelle:
Tel. 07071 - 9221 - 0
Fax 07071 - 92 21 90
akl-tuebingen@ak-leben.de

**Internet-Beratungsmöglich-
keiten für Jugendliche:**

www.u25-freiburg.de
(AKL Freiburg)
www.youth-life-line.de
(AKL Tübingen/Reutlingen)

**Landesarbeitsgemeinschaft der
AKL in Baden-Württemberg**

(LAG AKL BaWü)
www.ak-leben.de

Stephanie Hamann
AKL Tübingen e.V.
Tel. 07071 - 9221 - 0
Stephanie.hamann@ak-leben.de

Ursula Strunk
AKL Nürtingen e.V.
Tel. 07022 - 19 2 98
Ursula.strunk@ak-leben.de



Weiterführende Informationen und Adressen

Arbeitskreise Leben in Ba-Wü
www.ak-leben.de

E-Mail-Beratung für junge Menschen
www.youth-life-line.de
www.U25-freiburg.de
[www.nethelp4you.de](mailto:nethelp4you.de)

AGUS – Angehörige um Suizid
www.agus-selbsthilfe.de

Deutsche Depressionsliga
www.depressionsliga.de

Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.
www.buendnis-depression.de

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention e.V.
-Hilfe in Lebenskrisen- (DGS)
www.suizidprophylaxe.de

Nationales Suizidpräventionsprogramm für
Deutschland (NasPro)
www.suizidpraevention-deutschland.de

Statistisches Landesamt Baden-Württemberg
www.statsitik.baden-wuerttemberg.de
(Todesursachen seit 1952)

Statistische Bundesamt Deutschland
www.destatis.de
(Todesursachen in Deutschland – Fachserie 12)

Förderkreis des Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V.

Förderkreis Arbeitskreis Leben Stuttgart e. V.
Kontaktadresse:
Römerstr. 32
D-70180 Stuttgart
Tel. 0711 - 600 620
Vorsitzender: Norbert Wessels
E-Mail: norbert.wessels@web.de

HELFEN SIE UNS LEBEN ZU FÖRDERN

Wir unterstützen den AKL Stuttgart e.V.
ideell und materiell, damit er seine Arbeit
für Menschen in Lebenskrisen adäquat
und konstant realisieren kann.

UNSER SPENDENKONTO

Förderkreis AKL Stuttgart e.V.

IBAN: DE66 6005 0101 0001 0183 38

BIC: SOLADEST600

BW-Bank Stuttgart

Förderkreis Arbeitskreis Leben Stuttgart. e. V.



Arbeitskreis Leben Stuttgart e.V. (AKL)
Römerstr. 32
D-70180 Stuttgart
Tel. 0711 600 620
E-Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de
www.ak-leben.de

Gesprächstermine nach Vereinbarung
Sprechzeiten telefonisch:
Mo, Di, Fr 10 – 13 Uhr
Mi, Do 14 – 16 Uhr

UNSER SPENDENKONTO

IBAN: DE 26 60050101 0002 6305 19
BIC: SOLADEST 600

Sie erhalten automatisch Ihre
Spendenbescheinigung.



Gefördert durch die

GlücksSpirale



ARBEITSKREIS LEBEN (AKL)