

Hilfe in Lebenskrisen

Ein Besuch beim Arbeitskreis Leben Karlsruhe / „Die Menschen brauchen eine Bezugsperson“

Im Jahr 1953 gab der anglikanische Pfarrer einer Londoner Innenstadtgemeinde, Chad Varah, in der „Times“ eine Anzeige mit folgendem Wortlaut auf: „Bevor Sie Selbstmord begehen, rufen Sie mich an.“ Mit den „Samaritanen“ wurde die telefonische Betreuung in England dann institutionalisiert, drei Jahre danach entstand in Deutschland die „ärztliche Lebensmüdenbetreuung“, aus der wiederum die Telefonseelsorge hervorging.

In einer kleinen, gemütlichen, zur Geschäftsstelle umfunktionierten Wohnung in der Karlsruher Hirschstraße sitzen Traudel Romer und Dorothea Manz an einem Tisch und erzählen von ihrer Arbeit. Traudel Romer ist erste Vorsitzende des AKL Karlsruhe. AKL steht für „Arbeitskreis Leben“, insgesamt zehn AKL-Zweigstellen gibt es in Baden-Württemberg und alle haben ein Ziel: Zu helfen – bei Lebenskrisen oder bei Selbsttötungsgefahr. Oder auch nach einem Suizid, wenn Angehörige nicht mehr weiter wissen.

INFO

Der Arbeitskreis Leben Karlsruhe e. V. (AKL) wurde im September 1990 gegründet und begleitet seither – vorwiegend durch ehrenamtliche Mitarbeitende – Suizidgefährdete, deren Angehörige, Menschen, die eine Selbsttötungshandlung überlebt haben und Hinterbliebene von Suizidtoten.

Eine neue Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid startet am 3. Mai. Die Trauergruppe findet etwa einmal im Monat von Mai bis Dezember mittwochs von 18.30 bis 20.30 Uhr statt. Dorothea Manz und Marei Rascher-Held als hauptamtliche Mitarbeiterinnen leiten die Gruppe. Um eine Anmeldung wird gebeten.

Telefon: (0721) 81 14 24. Telefonsprechzeiten Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 10 bis 12 Uhr, Mittwoch 17 bis 19 Uhr. Außerhalb dieser Zeiten vermittelt die Telefonseelsorge in dringenden Fällen an den AKL weiter. Nummer der Telefonseelsorge: (08 00) 1 11 01 11. Mail: AKL-Karlsruhe@ak-leben.de Adresse: Hirschstraße 87, Karlsruhe www.ak-leben.de

„Wir sind vor 27 Jahren aus der Telefonseelsorge entstanden“, sagt Dorothea Manz, eine der beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen des AKL Karlsruhe. Das Motto des AKL lautet: Menschen in Krisen brauchen ein Gegenüber. „Ein persönliches Gespräch ist immer besser als ein Telefongespräch“, sagen die beiden Frauen. „Die Menschen brauchen eine Bezugsperson. Und die haben sie bei uns.“

Die Absichten sind oft schon ganz konkret

Wer ruft an beim AKL? „Das geht vom Teenager bis zum Senior“, sagt Dorothea Manz und erklärt, dass sich nicht nur Gefährdete melden, sondern auch Angehörige, die sich Sorgen machen. „Aus diesem Grunde ist Suizidprävention ganz wichtig“, ergänzt sie. „Wir gehen in viele Schulen, um die Jugendlichen zu sensibilisieren. Die Menschen müssen ja wissen, dass es uns gibt. Immer wieder melden sich auch mal Lehrer bei uns, die sich Sorgen um einen Schüler oder eine Schülerin machen.“ Was ganz wichtig ist: Die Gespräche in der Hirschstraße finden immer sehr „zeitnah“ nach dem Erstkontakt statt. Länger als zwei bis drei Tage muss normalerweise niemand warten, oft kommt es vor, dass Dorothea Manz am Telefon sagt: „Kommen Sie bitte gleich vorbei.“

„Was wir anbieten, ist ein Beziehungsangebot“, sagt Traudel Romer, die – wie auch Dorothea Manz – Gestalttherapeutin ist. „Ab dem Moment des ersten Telefonats wird eine Beziehung zu dem Gefährdeten aufgebaut.“ Und nicht selten kann direkt beim ersten Telefonat Schlimmeres verhindert werden. „Es gibt Menschen, die waren schon mit einem Strick in den Wald gegangen und haben dann doch noch bei uns angerufen“, erinnert sich Dorothea Manz an dramatische Situationen. „Ein anderes Mal rief ein junger Mann an, der den Drang hatte, sich unter einen Zug zu werfen. Die Absichten zur Selbsttötung sind oft schon ganz konkret.“

Wer mitarbeiten möchte beim AKL, muss sich zunächst sehr gut schulen lassen. „Die wichtigsten Kriterien, die unsere Ehrenamtlichen haben sollte, sind Stabilität und Lebensfähig-



Traudel Romer (links) ist Vorsitzende des Vereins Arbeitskreis Leben (AKL), Dorothea Manz eine der beiden hauptamtlichen Mitarbeiterinnen. Sie helfen Suizidgefährdeten und deren Angehörigen und Hinterbliebenen. In Stadt und Landkreis Karlsruhe nehmen sich pro Jahr rund 100 Menschen das Leben. Foto: Weber

„Außerdem muss man Empathie für Menschen haben und sowohl kontakt- als auch beziehungs-fähig sein.“ Die Interessenten werden nicht nur neun Monate lang ausgebildet – sie treffen sich auch anschließend alle 14 Tage zu einer Gruppenbesprechung, einer sogenannten Supervision. Jeder bringt hier seinen aktuellen Fall ein, dann wird gemeinsam darüber gesprochen. Das hilft den Ehrenamtlichen nicht nur weiter, es entlastet sie auch. Derzeit sind 15 Ehrenamtliche aus den unterschiedlichsten Berufen für den Karlsruher AKL tätig, die meisten sind zwischen 40 und 60 Jahre alt, nur zwei Männer sind dabei. Wie lange die Betreuung geht, hängt

immer vom Einzelfall ab. Bei ganz schweren Fällen geht es letztlich nur darum, die Menschen aufzufangen, bis sie einen Therapieplatz bekommen. Oder zumindest einen Termin beim Psychotherapeuten. „Das kann schon mal fünf bis sieben Monate dauern“, sagt Dorothea Manz. Viel länger dauern die Kontakte mit Hinterbliebenen, die um einen Angehörigen trauern. Am 3. Mai beginnt eine neue Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid. In einem geschützten Rahmen können Betroffene ihre Erfahrungen teilen. Dabei ist der Austausch eine große Hilfe beim Verarbeiten des traumatischen Erlebnisses. Es ist wichtig, mit der Trauer nicht alleine zu sein.

Und wie finanziert sich die Arbeit des AKL? „40 Prozent unserer Ausgaben erhalten wir von Stadt, Landkreis und Land, die restlichen 60 Prozent müssen wir selbst beibringen“, sagen die beiden Frauen. „Wir sind deshalb sehr auf Spenden angewiesen.“ Gibt es eigentlich auch Anrufer, die abgewiesen werden? „Das kommt auch vor“, sagt Dorothea Manz. „Einmal rief mich jemand an und bat mich darum, seine Wohnung aufzuräumen. Ein anderer hatte ein Problem mit seiner Freundin, der dritte mit dem Gericht. Diesen Menschen können wir dann lediglich insofern weiterhelfen, als wir sie an einen der zuständigen sozialen Dienste vermitteln.“ Wolfgang Weber

„Meine Erfahrungen“

Eine Mitarbeiterin des AKL erzählt über ihre ehrenamtliche Arbeit

Die ehrenamtliche Mitarbeiterin Claudia Haarbeck hat in einem Beitrag, der im Jahresbericht 2014 des AKL Karlsruhe veröffentlicht wurde, über ihre Arbeit geschrieben. Nachfolgend ein Auszug.

Unsere Aufgabe im AKL sehen wir nicht im Finden der schnellen Lösung. Wir sind Zuhörer und Begleiter, keine Wunderheiler. Für viele Menschen ist schon die Tatsache, dass ihnen jemand zuhört, eine große Hilfe, denn sie haben sonst niemanden. Immer wieder erschreckt mich die große Einsamkeit, in der viele Menschen leben. Zerstritten mit der Familie,

ohne Freunde, kaum Ansprache am Arbeitsplatz oder arbeitslos, haben sie niemanden, der bereit wäre, ihren Nöten zuzuhören oder ihre Schwierigkeiten anzusehen. Im Gespräch ordnen und klären sich die Gedanken und Verhältnisse bisweilen und die Last der Problematik kann leichter werden. Wir treffen uns mit Menschen, die ihre eigene Situation als kritisch bezeichnen, das heißt, dass wir uns mit ihrer Suizidalität auseinandersetzen müssen. Wie stark sind ihre Gedanken von der Idee der Selbsttötung durchzogen? Kann ich helfen, ihre Ressourcen – und die gibt es immer – aufzuspüren und zu stärken? Wie kann es gelingen, die

Perspektive auf die guten Anteile des Lebens zu lenken? Wie kann ich unterstützend wirken, eigene Lösungswege zu finden? Ich glaube, wir alle im AKL wünschen uns, dass die Menschen rechtzeitig zu uns kommen und ihren Weg nach unserer Begleitung mit neuem Lebensmut weitergehen, oder aber sich in professionelle Hände begeben. Da Psychotherapieplätze oft mit langen Wartezeiten verbunden sind, überbrücken wir diese Wartezeit zur Stabilisierung mit unseren Möglichkeiten. Trauerbegleitung nach Suizid – das ist ein weiteres Thema, in das ich mich in meiner Zeit beim AKL immer weiter hineinbege-

ben habe mit Fortbildung und dem Lesen vieler Bücher. „Erschwerte Trauer“ wird sie genannt, die Trauer, die durch den Suizid eines geliebten oder nahestehenden Menschen hervorgerufen wird. Hier geht es nicht nur um Verlust, sondern auch um die Fragen „Warum habe ich nichts gemerkt?“ und „Warum hat er/sie sich mir nicht anvertraut?“ Es bestehen berührende Momente, wenn ein Trauernder den Reichtum des Lebens wieder erfassen kann und bereit ist, sich in einen neuen Anfang hineinzubegeben mit dem guten Platz im Herzen für seinen verstorbenen geliebten Menschen.

durchwandert – zwischen Siebenbürgen, Sachsen und Pforzheim sowie in den Alpen. Tarzanfilme und die TV-Serie „Daktari“ gaben ihm Anlass, „Tiermanagement“ zu studieren – „und meine idealistische Überzeugung, dass wir daran arbeiten müssen, die Mensch-Wildtier-Beziehung zu verbessern.“ Wenn er vom Abbau von Barrieren spricht, hat er nicht nur Tiere im Sinn. „Ob es um behinderte Menschen oder Flüchtlinge geht, das Prinzip der Angst vor Veränderung ähnelt sich. Deshalb bin ich auch schon mit einem Rollstuhlfahrer gewandert“. Sonntage im klassischen Sinne gibt es für Sürth übrigens nicht. „Ich nehme mir als Freiberufler Zeit, wann ich will.“ Ist er daheim, wandert er gern mit seiner Hündin, liest oder schreibt – zum Beispiel für den World Wildlife Fund (WWF). Das Leitthema, kaum überraschend: „Lernen, mit dem Wolf zu leben.“ Katrin König

ZUR PERSON

Der 1965 in Basel geborene Peter Sürth wuchs in der Schweiz und in Velbert auf. Nach dem Abitur studierte er „Animal Management“ in Holland. Für die Wildbiologische Gesellschaft München verbrachte er acht Jahre in den rumänischen Karpaten, die er bis heute regelmäßig besucht. Dort war er auch an Film-, Tourismus- und Bildungsprojekten rund um Wildtiere und das Zusammenleben mit ihnen beteiligt. Seit 2005 lebt Peter Sürth im Schwarzwald. Er ist als Experte für „Modernes Wildtiermanagement“ freiberuflich tätig. kk



Wie können Menschen in Bergregionen mit Wolf, Luchs und Bär leben? Diese Frage treibt Peter Sürth schon immer um. Die Beziehung zum Wildtier liegt dem im Schwarzwald lebenden Experten am Herzen. Foto: König

der SONNTAG bei ... Peter Sürth | Wildtierexperte

Peter Sürth ist ein Mensch mit einer besonderen Ausstrahlung: Er hat etwas Freundliches, Friedliches, Kluges an sich. Der Wildtierexperte, der auf den Höhen des Nordschwarzwalds lebt, ist seit Jahren in ganz Deutschland und in der Schweiz unterwegs, um an Schulen, Universitäten oder anderen Institutionen über das Zusammenleben des Menschen mit Wolf, Bär und Luchs zu sprechen. Ein Zusammenleben, das er bei einem Projekt in den Karpaten Rumäniens, über Jahre hinweg beobachtet und analysiert hat. Sein Wissen gewinnt auch in Baden-Württemberg mit einem Nationalpark und Naturparks an Gewicht, denn: „Der Wolf kommt“, sagt Sürth. „Ziel muss sein, das Miteinander von Mensch und Wolf so zu gestalten, dass Konflikte minimiert werden.“ Am Freitag, 10. März, spricht Sürth um 19 Uhr im Nationalparkzentrum Ruhestein über die Biologie des Wolfs.

In einem dicht besiedelten Lebensraum mit Weidewirtschaft und Tourismus tauchten Probleme auf, wenn Wolfsrudel dort lebten. „Das ist in fast allen europäischen Bergregionen so; dort war es aber nie anders, und man versucht, sich zu arrangieren.“ Im lange „wolfsfreien“ Deutschland seien die Diskus-

sionen hingegen oft von Ängsten beherrscht. Sürth wünscht sich da „ein bisschen mehr Gelassenheit“. „Ich bin bei den Schäfern, wenn sie um ihre Tiere bangen. Natürlich wird man nicht ganz verhindern können, dass einige gerissen werden.“ Berechne man die Verluste sich für das wolfsreiche Sachsen wurden 2016 von Wölfen gerade mal 0,33 Prozent der Schafpopulation gerissen. Das hilft dem betroffenen Schäfer nicht, doch man sieht, wie relativ die Schäden sind. Im Schwarzwald sei der empfohlene Minimalschutz oft gegeben, „viele Tiere sind durch ein Meter hohe Elektrozäune abgesichert“. Wölfe wandern etwa aus der Schweiz nach Baden-Württemberg ein, auf der Suche nach neuen Revieren. Die Tiere dem pauschalen Abschuss freizugeben, sei gesellschaftlich nicht mehr tragbar. „Bei solchen Forderungen stellt sich auch die Frage, mit welchem Egoismus wir den Wildtieren begegnen.“ Mit Bären, sagt Sürth, sei in Baden-Württemberg auf lange Sicht nicht zu rechnen. Und die Luchspopulation sei gering. „Die Sterblichkeitsrate der Jungtiere ist hoch. Leider ist Wilderei auch bei uns verbreitet.“ Um die Lebensräume großer Beutegreifer in Zentraleuropa genau zu kennen, hat Sürth ihre Gebiete

— Anzeige —

KIT
Kongress
Wie bringen wir Kinder in Schwung?
Karlsruhe, 23.–25.03.2017

- Dr. Jan-Uwe **ROGGE**
- Prof. Dr. Renate **ZIMMER**
- Prof. Dr. Iris **PAHMEIER**
- Prof. Dr. Alexander **WOLL**
- Ilona **GERLING**
- Fabian **HAMBÜCHEN**
Kongresspate

Mit über 150 Seminaren und Workshops!
www.kongress-ka.de