

Ein eigener Raum wäre traumhaft

Kreis Böblingen: Für die ehrenamtlichen Krisenbegleiter vom Arbeitskreis Leben ist Zuhören das Wichtigste

Seit mittlerweile 34 Jahren stehen die ehrenamtlichen Krisenbegleiter des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr zur Seite. Der auf sieben Mitarbeitende dezimierte AKL sucht neue Mitwirkende und bietet demnächst Fortbildungen hierzu an. Die „heimatlose“ Institutionen wünscht sich außerdem eigene Räumlichkeiten.

VON SABINE STADLER

Da sein, zuhören, neue Anstöße geben, aber auch über Lebenskrisen reden und ein Freund auf Zeit sein, sind einige der hilfreichen Unterstützungen, mit denen die Mitarbeiter des AKL Menschen in Krisensituationen und bei drohender Gefahr der Selbsttötung ehrenamtlich zur Seite stehen. Die Gründe können sehr vielfältig sein. Neben Menschen mit Suizidgedanken, die vielleicht schon alles für den entscheidenden letzten Schritt vorbereitet haben bis hin zu depressiven Menschen, die beispielsweise nach dem Tod eines Partners mit ihrem Leben nicht zurückkommen, erstreckt sich der Kreis derjenigen, die dringend Hilfe brauchen.

Die Liste der Notsituationen ist sehr lang

Darüber hinaus liegen auch überfordernde Lebenssituationen vor, in denen Menschen niemand zum Reden haben. Dazu gehören schwere Krankheiten ebenso, wie Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld, Trennungssituationen, Arbeitslosigkeit und finanzielle Probleme, die existenzielle Krisen auslösen. Alleinerziehende, Austerapierte und Leute, die aus dem sozialen Netz herausfallen, benötigen ebenfalls Unterstützung, sobald eine schwierige Situation sie aus der Bahn wirft. Die Aufzählung ließe sich weiter fortsetzen, sagt Margit Wagner, Vorsit-



In Lebenskrisen und bei Suizidgefahr stehen die AKL-Mitarbeiter zur Seite

GB-Foto: Schmidt

zende des AKL. Oft sind Krisen Höhepunkte eines Ereignisses, das keine Sicht auf Auswege mehr zulässt. Die Folge davon sind Erschöpfung, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme und das Gefühl, immer tiefer in einem Strudel der Hoffnungslosigkeit zu versinken. Auch die coronabedingten Einschränkungen der Sozialkontakte, das wochenlange Arbeiten im Homeoffice mit den damit verbundenen Gefühlen der Einsamkeit bei Alleinstehenden oder auch der Überlastung bei Familien mit kleinen Kindern, können diese Probleme verstärkt haben. In solchen Fällen kann ein Gespräch mit einem außenstehenden Menschen sehr hilfreich sein, um Krisen nicht nur als Bedrohung, sondern als Wendepunkt zu begreifen und daraus eine Chance zu entwickeln.

Der AKL Böblingen mit seinen aktuell sieben Mitgliedern steht vorurteilsfrei für Gespräche mit Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr bereit. Mit ihrer Hilfe können auch Wartezeiten bis zur Aufnahme

einer Psychotherapie überbrückt werden. Auch wer Sorge um einen nahen Angehörigen hat, kann sich an den AKL wenden. Für Hinterbliebene nach einem Suizid gibt es eine sich monatlich treffende offene Trauergruppe, aber auch Einzelbegleitungen.

Die Hilfe ist leicht zugänglich und zeitnah. Dafür sorgen die Ehrenamtlichen des Arbeitskreises am Krisentelefon. Ein Anrufbeantworter zeichnet die Telefonate an sieben Tagen in der Woche von 8 bis 18 Uhr auf. Zeitnah, also am selben Tag, oft schon spätestens nach zwei Stunden, rufen die Krisenbegleiter zurück, um sich nach den Sorgen, Nöten, Wünschen und Erwartungen der Anrufer zu erkunden. Auf keinen Fall entstehen längere Wartezeiten. Mit den Anrufenden wird neben dem Telefon bei Bedarf ein zeitnahes Treffen vereinbart. Margit Wagner berichtete darüber, dass der AKL keine eigenen Räume besitzt und sie und ihr Team deshalb gerne mit Menschen in Krisen Spaziergänge unternehmen oder sich im öffentlichen Raum zu Gesprächen treffen. Das kann ein ruhiger Ort in einem Lokal ebenso sein, wie eine Parkbank.

Da gibt es zum Beispiel die hilfesuchende Ehefrau, deren Mann wegen einer schweren Erkrankung oder auch dem Verlust des Jobs an schweren Depressionen leidet, die sich über einen längeren Zeitraum anschleichen. In diesem Zustand kann eine familiäre Situation schnell eskalieren, die depressive Person kommt nicht auf die Füße, hat keine Lust aufs Weiterleben und es entstehen Schuldgefühle für alles Mögliche. Schuld-

gefühle entstehen auch bei Hinterbliebenen, für die der Suizid eines Angehörigen oder nahestehenden Menschen eine Katastrophe auslöst und die sich ständig, auch noch Jahre danach, der sogenannten „Warum-Frage“ stellen. „Zuhören ist das Wichtigste, nachfragen und sich die Situation erklären lassen“, damit setzt sich die ehrenamtliche Begleitung für rund 80 Klienten im Jahr ein. Die sieben Krisenhelfer, darunter vier Vollberufstätige und drei Ruheständler begleiten die Vielzahl von unterschiedlich gelagerten Fälle und bieten auch in Schulen Fortbildungen zu diesem Thema für Lehrer und Schüler an. „Wir würden uns sehr freuen, wenn wir weitere Personen finden könnten, die uns bei unserer ehrenamtlichen Arbeit unterstützen, damit wir unser Angebot aufrechterhalten können“, sagte Margit Wagner im Gespräch mit dem „Gäubote“. Ende 2020, spätestens Anfang 2021 startet der AKL mit einer neuen Ausbildungsgruppe, die theoretisch und praktisch innerhalb von sechs Monaten auf die Arbeit als Krisenbegleitung vorbereitet. Interessenten dürfen sich bei der Vorsitzenden melden. Was den AKL am meisten freuen würde, wäre ein eigener Raum, der die geschützte Atmosphäre für betroffene Menschen in Krisensituationen bieten könnte.

■ Das Krisentelefon ist jeden Tag zwischen 8 und 18 Uhr unter der Rufnummer (0 70 31) 3 04 92 59 erreichbar (AB), alternativ können Betroffene auch per Mail unter akl-boeblingen@ak-leben.de Kontakt aufnehmen. Weitere Infos unter www.ak-leben.de



Die ehrenamtlichen Krisenbegleiter des AKL Böblingen (hinten von links): Babsi Ruoff, Margit Wagner, Albert Mohr, Barbara Gogoll sowie vorne Beate Wiese-Winkler und Dietmar Froberg-Suberg

GB-Foto: gb