

Wege aus der Sackgasse

Kreis Esslingen: Ehrenamtliche Helfer des Arbeitskreises Leben engagieren sich als Krisenbegleiter

Von Lutz Selle

Seit 2011 zählen Andrea Feldmaier und Peter Krüger zum 30-köpfigen Team der ehrenamtlichen Krisenbegleiter des Arbeitskreises Leben (AKL). Über einen Bericht in der Zeitung hatte Peter Krüger vor einigen Jahren von der Arbeit des AKL erfahren, der jeweils über eine Beratungsstelle in der Nürtinger Bahnhofstraße und eine in Kirchheim verfügt. Dort stehen vier hauptamtliche Mitarbeiterinnen als Ansprechpartnerinnen für Menschen in schweren Krisen zur Verfügung. Sie können dann den Kontakt zu einem der Krisenbegleiter herstellen. Und mit denen können die AKL-Klienten ausführlich über ihre Probleme sprechen, wenn sie ihre eigenen Angehörigen nicht damit belasten wollen. „Es kann viel einfacher sein, mit jemandem zu reden, der einem persönlich nicht nahesteht“, erklärt die AKL-Beratungsfachkraft Lilly Weithofer. Und die Krisenbegleiter sind nicht an die AKL-Räume und Sprechzeiten gebunden.

„Ich habe im persönlichen Umfeld schon Suizide erlebt und gesehen, wie schlimm das für die Hinterbliebenen war, die sich fragten, wie das zu vermeiden gewesen wäre“, erzählt Peter Krüger. Daher habe er den Entschluss gefasst, zu versuchen, Menschen vor der vermeintlichen Ausweglosigkeit zu bewahren. Eine ähnliche Motivation hat Andrea Feldmaier zur Mitarbeit beim AKL bewegt. Sie hat zudem selbst schon einmal eine persönliche Krise durchgemacht. „Damals bin ich von einer anderen Krisenstelle unterstützt worden.“ Da sie seit 2011 freie Zeit zur Verfügung hatte, wollte sie „etwas zurückgeben“.

Die Entscheidung für die ehrenamtliche Aufgabe haben die Krisenbegleiter nie bereut. „Man gibt viel Zeit, kriegt aber auch viel zurück“, sagt Andrea Feldmaier, die sich schon über die große Dankbarkeit und Wertschätzung der kriselnden Menschen fürs Zuhören freut. Beide haben schon häufiger das gute Gefühl gehabt, anderen Menschen geholfen zu haben. Sie freue sich, wenn ihr Gegenüber nach dem



Die ehrenamtlichen Krisenbegleiter nehmen sich Zeit für Gespräche – zum Beispiel bei einem Spaziergang. Foto: Florian Wallenwein

Gespräch mit ihr feststellt. „So habe ich das noch gar nicht gesehen“, sagt Andrea Feldmaier.

Häufig ende die Begleitung nach einem halben Jahr mit einem guten Gefühl auf beiden Seiten. Der Begleitete fühle sich dann oft stärker und kann positiver in die Zukunft schauen. Sowohl Andrea Feldmaier als auch Peter Krüger können sich nur jeweils an einen Fall erinnern, bei dem die Begleitete die regelmäßigen Treffen – unter anderem im Café oder beim Spazierengehen – unzufrieden beendet hat. „Nicht jeder kann durch die Begleitung

riesige Sprünge machen. Manchmal ist auch schon etwas erreicht, wenn die Krise nicht schlimmer wird“, sagt AKL-Geschäftsführerin Dr. Sina Müller. Aber den meisten tue es schon gut, dass sie sich ausprechen können und ihnen jemand zuhört, der ihre Belastung mitträgt. Oft entwickelt sich dabei eine neue Perspektive. Die Tatsache, dass die Kunden des AKL fast zu 75 Prozent Frauen sind, erklärt sich die Diplom-Psychologin so: „Männer tun sich schwerer damit, sich jemandem anzuvertrauen und alles zu erzählen.“ Daher ist sie froh, dass acht der 30 Krisenbeglei-

ter männlich sind. „Vielleicht fällt es ja dem einen oder anderen leichter, sich bei einem Mann zu öffnen und von ihm helfen zu lassen.“ Die Krisenbegleiter kümmern sich zeitgleich immer nur um einen AKL-Kunden. Eine Krisenbegleitung kann von einem halben Jahr bis hin zu drei Jahren andauern bei maximal einem Treffen pro Woche. Nach dem Gespräch in der Beratungsstelle wählen die hauptamtlichen AKL-Mitarbeiterinnen für die Klienten jeweils den passenden Gegenpart aus. „Die Voraussetzung dafür, dass eine Begleitung funktionieren kann, ist eine gute Beziehung“, erläutert Lilly Weithofer. „Da wir viele Ehrenamtliche haben, ist die Chance groß, dass wir einen Treffer landen.“ Die AKL-Beraterin weiß aber auch: „Für die Krisenbegleiter kann die Aufgabe schwer und belastend sein.“ Daher würden die AKL-Hauptamtlichen den Krisenbegleitern immer mit Rat und Tat zur Seite stehen – unter anderem im Austausch in regelmäßigen Supervisions-Gruppen-Treffen, in denen über die aktuellen Entwicklungen gesprochen wird.

► Neuer Kurs im Herbst

Die Krisenbegleiter des Arbeitskreises Leben sind derzeit fast alle im Einsatz. „Das Angebot wird kontinuierlich stark nachgefragt, daher sind die Krisenbegleiter fast immer ausgelastet“, sagt AKL-Geschäftsführerin Sina Müller. Neun Monate dauert die Ausbildung zum ehrenamtlichen Krisenbegleiter. Im Herbst 2020 startet der nächste Lehrgang, und der AKL hofft auf viele Interessenten jeglicher Altersklassen. Die einzigen Bedingungen zur Teilnahme: Man muss volljährig sein, mit starken Emotionen umgehen können und den Job des Krisenbegleiters mindestens zwei Jahre lang zuverlässig ausüben. Ansonsten lohne sich der Aufwand des Qualifizierungskurses nicht, erklärt Sina Müller.