

Wege aus einer scheinbaren Aussichtslosigkeit

■ KREIS ESSLINGEN: Arbeitskreis Leben hebt die Bedeutung positiver Beispiele für die Suizidprävention hervor

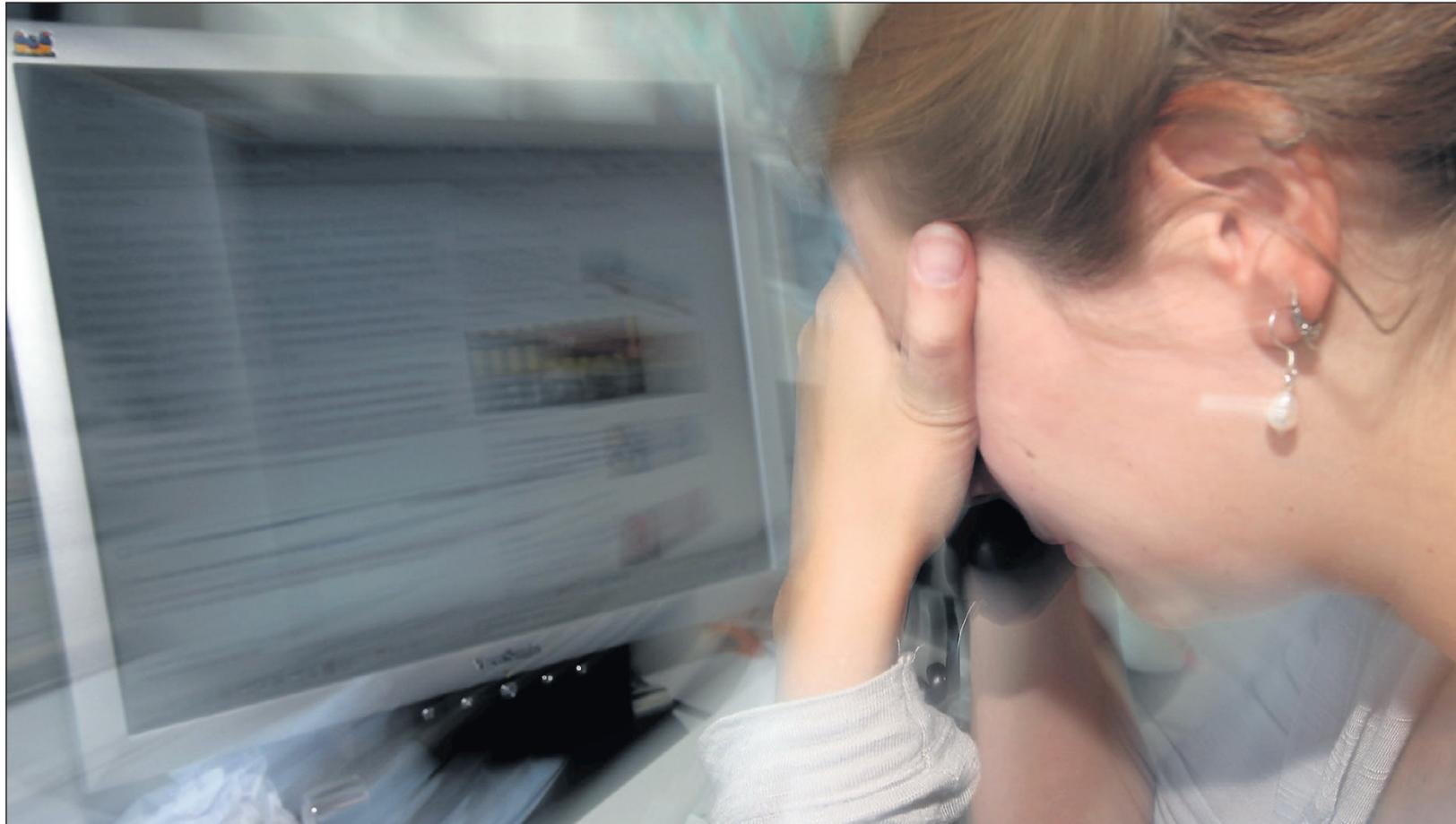
VON KLAUS HARTER

Burnout und schwere Lebenskrisen sind kein Tabuthema mehr. Spektakuläre Fälle wie das Bekenntnis des Fußballtrainers Ralf Rangnick, wegen Überlastung für ein paar Monate auszusteigen, sorgen für eine besondere Betroffenheit und Aufmerksamkeit. Weitere Prominente haben psychische Probleme oder gar Suizidversuche zugegeben. Diese Offenheit begrüßt Ursula Strunk, Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben (AKL) in Nürtingen. Wer sein Problem erkennt, es eingesteht und Hilfe in Anspruch nimmt, findet einen Weg aus einer scheinbaren Ausweglosigkeit. Sie weiß aus ihrer Arbeit, dass viele Menschen, die den Ausweg nicht finden, ihrem Leben ein Ende setzen.

Der AKL hilft in kritischen Lebenslagen. Durch Selbsttötung sterben mehr Menschen als durch Verkehrsunfälle, berichtet Strunk. „Der Suizid ist meist der Endpunkt einer zugespitzten psychischen Krise und großer innerer Not“, erklärt die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS). Die Betroffenen wollten weiter leben, wenn sie wüssten wie. In Deutschland nehmen sich doppelt so viele Männer wie Frauen das Leben. Einen Grund sieht die DGS darin, dass es Männern schwerer falle, sich Hilfe zu holen. Umso positiver ist es, wenn Prominente zu ihren Problemen stehen. Wichtig seien Beispiele, in denen es gelungen sei, eine Krise zu überwinden, um Mut zu machen und die „Hoffnungs- und Mutlosigkeit wegzunehmen“, erklärt Strunk. „Wir sind alle sensibler geworden“, stellt sie fest. Auch Männer nähmen ihre Gefühle mehr wahr. Man sei öfter nicht völlig gesund oder richtig krank, sondern beuge sich dazwischen.

Krisen haben vielfältige Ursachen

Jeder Dritte werde im Laufe seines Lebens in irgendeiner Form psychisch krank. Deshalb ist es für Irene Gekle, die ehrenamtliche Vorsitzende des AKL, von zentraler Bedeutung, „dass man psychische Krankheiten entdämonisiert“. Auch wenn es hier Fortschritte gebe, schämten sich Betroffene nach wie vor. Die Erkenntnis, dass Krisen in einem Leben vorkommen, müsse



Die Ursachen, warum ein Mensch in eine tiefe Krise gerät, sind vielfältig. Sie können in beruflichen Problemen ebenso begründet sein wie in privaten. Der Blick für Lösungen ist häufig verstellt, professionelle Hilfe zeigt Wege aus der Krise auf. Foto: dpa

selbstverständlich werden, sagt Ursula Strunk. Ebenso die Einsicht, „es ist in Ordnung, dass du dich schlecht fühlst“. Überforderung sei ein Merkmal für eine Krise. Die Ursachen könnten vielfältig sein: Druck im Beruf, Verdichtung der Arbeit, mangelnde Wertschätzung, private Probleme, fehlende soziale oder familiäre Bindung. Da sich das Leben immer mehr auf die Arbeit konzentriere und sich viele Menschen dadurch definierten, führe der Verlust der Arbeit oder das Ausscheiden aus dem Arbeitsleben nicht selten zu Problemen. Auch Bewegungsmangel könne Depressionen fördern.

„Eine Krise kann positiv oder negativ sein. Ich kann etwas daraus machen oder überwältigt werden“, stellt Strunk fest. In Krisensituationen sei es nützlich, wenn man schon mal gehört habe, wo es Unterstützung gibt, sagt Gekle. „Die Kraft ist häufig nicht

mehr da, nach Hilfe zu suchen.“ Es müsse das Vertrauen vorhanden sein: „Ich weiß, dass ich Hilfe bekomme.“ Deshalb ist sie froh, dass der AKL „die Arbeit an den Schulen so aus-

gebaut hat“. Mit zwei Stellen seien die Schulprojekte leider nicht weiter ausbaubar. „Das Jugendalter ist eine der Hauptkrisenzeiten“, weiß Ursula Strunk. Vor allem Mädchen un-

ternähmen einen Suizidversuch. Gerade für Schüler sei es sehr aufschlussreich, direkt mit Betroffenen zu sprechen und zu erfahren, wie sie ihre Krisen überwunden haben.

NIEDERSCHWELIGES ANGEBOT FÜR DEN SCHRITT AUS DER KRISE

■ Der Arbeitskreis Leben (AKL) ist ein gemeinnütziger Verein. Zentrales Ziel ist es, Selbsttötungen vorzubeugen. Eine Krise und das Gefühl der Hilflosigkeit könnten „sehr plötzlich auftreten“, weiß die Geschäftsführerin Ursula Strunk. Es sei gut, wenn man dann zu jemandem gehen könne, der außerhalb des eigenen Lebenssystems stehe. In einem Sondierungsgespräch klären die hauptamtlichen Mitarbeiter des AKL, welche Hilfsangebote in einem konkreten Fall sinnvoll sind. Neben einer stationären oder ambulanten Behandlung gebe es medikamentöse Möglichkeiten, erklärt

sie. „Da hat die Wissenschaft große Fortschritte gemacht.“ Der AKL mache ein „niederschwelliges Angebot“, um den ersten Schritt zu machen, erklärt die Vereinsvorsitzende Irene Gekle. Es sei für Betroffene leichter, zum AKL als zu einem Psychiater zu gehen.

■ Der Verein verfügt über mehr als 30 ehrenamtliche Krisenbegleiter, wobei die Frauen deutlich in der Mehrheit sind. Sie erhalten eine fundierte Schulung und regelmäßige Fortbildungen und stehen für die Begleitung im Alltag zur Verfügung. Die ehrenamtlichen Betreuer des AKL wurden in diesem Jahr mit dem Werner-Weinmann-Preis

ausgezeichnet. Für Menschen, die an Beziehungslosigkeit leiden, gibt es den AKL-Treff. Er findet jeden Montag von 14 bis 19 Uhr in Nürtingen in der Vendelastraße 30 statt.

■ Um seine Arbeit zu finanzieren, ist der AKL auf Spenden und Zuweisungen angewiesen, betont Gekle. Die Finanzierung sicher zu stellen, „nimmt viel Zeit und Energie in Anspruch“.

■ Beratungsstellen des Arbeitskreises Leben (AKL) gibt es in Nürtingen in der Bahnhofsstraße 2/1, ☎ 0 70 22/3 91 12, und in Kirchheim in der Alleenstraße 96, ☎ 0 70 21/7 50 02.

■ www.ak-leben.de