

NÜRTINGEN

Auf die leisen Töne hören

28.03.2013, VON JÜRGEN GERRMANN —

Nürtinger Arbeitskreis Leben begeht sein 30-jähriges Bestehen mit Ausstellung im Rathaus und einem Experten-Vortrag

Wenn ein Mensch aus dem Leben scheiden möchte, dann posaunt er das in aller Regel nicht in die Welt hinaus. Es ist ein langer und leiser Weg dorthin. Menschen, die mit diesem Gedanken spielen, begleitet der Nürtinger Arbeitskreis Leben (AKL) nun schon seit drei Jahrzehnten. Diese Arbeit schildert seit vorgestern Abend auch eine Ausstellung im Rathaus-Foyer.



Immitten der Ausstellung zum Thema Suizid im Nürtinger Rathaus-Foyer: Auch Psychotherapeut Roland Kachler, Bürgermeisterin Claudia Grau sowie Vorsitzender Arnold Pracht und Geschäftsführerin Ursula Strunk vom AKL (von links) sind überzeugt, dass „darüber reden Leben retten kann“. jg

NÜRTINGEN. Nach einer langen Phase der Kindheit und einer kurzen Zeit der Pubertät, in der es schon mal drunter und drüber gegangen sei, werde der Nürtinger AKL nun langsam erwachsen, schmünzelte dessen Vorsitzender Arnold Pracht zu Beginn der Festveranstaltung. Irgendwann gelte es wohl, einen Schritt zu mehr Professionalität zu wagen. Denn man wolle sich nach 30 Jahren nicht etwa zufrieden zurücklehnen, sondern die Entwicklung zielgerichtet und in guten Bahnen voranbringen.

Bürgermeisterin Claudia Grau betonte, dass es ihr nicht nur eine Freude, sondern auch eine Ehre sei, ein Grußwort namens der Stadt zu sprechen, die so stolz auf ihr bürgerschaftliches Engagement sei. Viele niederschwellige Angebote machten Nürtingen liebenswürdig und gäben ihm ein Gemeinschaftsgefühl. Und einer dieser solidarischen Eckpfeiler sei der AKL.

Der stehe durch ehrenamtliche Begleitung Menschen in schweren Krisen bei. Dieses Element wolle man nicht missen: „Die professionellen Strukturen reichen hier nicht aus.“

„Eine Lebenskrise kann auch immer eine neue Chance sein – zur Sinnfindung und Neuorientierung.“

Claudia Grau, Bürgermeisterin

Zumal es durchaus bedrohliche Entwicklungen gebe: Nicht nur auf dem Land werde es demnächst einen Hausarzt-Mangel geben, zudem verschärften sich Lebenslagen – auch dadurch, dass man über das Smartphone quasi 24 Stunden am Tag erreichbar sei und im Internet nicht nur gelobt, sondern auch angegriffen und mit einem gestritten werde. Das seien die Schattenseiten der neuen Zeit: Die Menschen hätten immer weniger Rückzugsmöglichkeiten und stünden im Berufsleben unter immer heftigerem Druck, sich zu beweisen. Auch die familiären Strukturen änderten sich.

Vielleicht gerieten wegen alledem immer mehr Menschen immer schneller in die Krise: Psychische Krankheiten nähmen rapide zu. Da seien ehrenamtliche Konzepte nötiger denn je: „Einen erfahrenen Krisenbegleiter an seiner Seite zu haben, ist ein unschätzbare Wert.“

Die Arbeit jedes einzelnen der 170 Menschen, die der AKL in den vergangenen 30 Jahren ausgebildet habe, könne man nicht hoch genug würdigen. Wobei die Bürgermeisterin überzeugt ist: „Eine Lebenskrise kann auch immer eine neue Chance sein – zur Sinnfindung und Neuorientierung.“

„Können wir Dich im Leben halten?“, Dieser Frage wandte sich der Psychotherapeut und Buchautor Roland Kachler in seinem Festvortrag zu. Und er machte keinen Hehl daraus: Wenn der Mensch wirklich gehen wolle, dann laute die Antwort wohl „Nein“.

Aber es gebe durchaus immer wieder Chancen, ihn oder sie aufs Neue ins Leben einzuladen, Punkte, an denen man einhaken und durch die man eine Beziehung aufbauen und dann auch halten könne: „Letztlich ist das die einzige Chance – den Menschen in einer Beziehung Halt zu geben und gleichzeitig Freiheit zu ermöglichen.“ Wobei auch klar sei: diese Balance nicht aus dem Lot geraten zu lassen sei nicht gerade einfach.

Sachkundige Ansprechpartner vor Ort in der Ausstellung

Gerade deswegen sei es wichtig, auf die ersten Anzeichen zu achten, also quasi auf die leisen Töne zu hören. Wenn ein Mensch davon spreche, dass er (oder das, was er tue) nicht mehr gut genug, nicht mehr ausreichend sei, wenn Sätze fielen wie „Ich kann nicht mehr, es reicht!“, dann dürfe man das nicht aus Angst vor dem Thema Selbstmord überhören oder bagatellisieren.

Und Kachler nannte noch weitere solcher Äußerungen, die Alarmzeichen sein könnten: „Manchmal will ich einfach nicht mehr.“ Oder: „Manchmal will ich nur noch schlafen.“

Sicher: Solche Sätze kenne wohl jeder Mensch. Aber dessen solle man sich auch bewusst sein. In Beziehungskrisen, wenn einen Schulden plagten oder man unter einer psychischen Krankheit leide, könnten sie gefährliche Wirkungen entfalten. Der Selbstmord werde dann wie eine Möglichkeit zur Flucht empfunden, die sich im Wunsch „Ach, wenn es doch endlich vorbei wäre!“ widerspiegle.

Aber es sei eben nicht alles verloren. Diese Sätze fielen nämlich in der Regel zu einem Zeitpunkt, in dem man dem Wunsch, allem eine Ende zu bereiten, noch etwas entgegensetzen vermöge, zeigte der Experte auch etwas auf, das Hoffnung macht: „Je früher wir das wahrnehmen und ernst nehmen, desto größer ist die Beziehungchance.“ Und die Chance auf ein buchstäblich neues Leben.

Die Ausstellung „Gegen die Mauer des Schweigens – Über Suizid zu reden kann Leben retten“ läuft noch bis zum 5. April im Rathaus-Foyer. Sachkundige Ansprechpartner sind zu den normalen Öffnungszeiten vor Ort.