

Weilheim · Lenningen · Umland

## Der Ausweg tut sich im Gespräch auf

**Vorbeugung** Der Arbeitskreis Leben gibt Menschen in extremen Belastungssituationen konkrete Hilfestellungen.

07.09.2023



*Wenn sich die Probleme häufen und es keinen Ausweg zu geben scheint, kann ein offenes Gespräch schon helfen. Foto: pr*

**Kreis.** Im vergangenen Jahr kamen im Landkreis Esslingen 77 Personen durch einen Suizid ums Leben. Damit ist die Zahl der Selbsttötungsfälle im Vergleich zum Vorjahr um fast die Hälfte gestiegen. Die Zahlen zeigen deutlich: Die Themen Krise und Suizidalität brauchen Aufmerksamkeit – nicht umsonst ist der 10. September Welttag der Suizidprävention. Ein stärkerer Ausbau von Hilfsangeboten für suizidale Menschen und die Förderung von präventiver Arbeit sind wichtig, aber nur die Enttabuisierung des Themas und die öffentliche Auseinandersetzung können langfristig einen positiven Effekt erzielen.

Zu diesem Zweck wurde vor 40 Jahren der Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim (AKL) gegründet. Obwohl sich in den letzten Jahrzehnten einiges getan hat, zählt Suizidalität auch heute noch zu den großen gesellschaftlichen Tabus.

Bei Berichten über einen Suizid beginnen schnell die Spekulationen über die Todesumstände. Dabei wird schnell vergessen, dass sich die verstorbene Person in einer immensen seelischen Not und einer ausweglos erscheinenden Lage befand. Ein Blick auf andere Lösungen ist Betroffenen in solchen Momenten nicht mehr möglich. Für einen Suizid gibt es nicht den einen Grund, meistens kommen verschiedene Lebensumstände zusammen. Hinter einem Suizidversuch steht nicht der Wunsch, tot zu

sein, sondern vielmehr der Wunsch, anders weiterleben zu wollen. Das Leid soll aufhören – nicht das Leben selbst.

Um den Menschen einen Weg aus den Suizidgedanken zu ermöglichen, kann ein offenes und unvoreingenommenes Gespräch sehr hilfreich sein. Um mit den Betroffenen neue Perspektiven zu erarbeiten, führt der AKL unterstützende Gespräche. Das Angebot umfasst Beratungen durch hauptamtliche Fachkräfte aus Psychologie und Sozialarbeit, Krisenbegleitung durch Ehrenamtliche, und als Gruppenangebot den wöchentlichen AKL-Treff, der montags von 15.30 bis 18.30 Uhr stattfindet. pm

*Erreichbar ist der AKL per E-Mail an [akl-nuertingen@ak-leben.de](mailto:akl-nuertingen@ak-leben.de) oder über das Krisentelefon unter der Telefonnummer*

**0 70 22/1 92 98**