

Thesen zur Prophylaxe von Selbsttötung (PvS) Auf Messers Schneide

(Diese Thesen sind aus der Arbeit einer Beratungsstelle entstanden, nicht in der Situation der Notfallseelsorge. Dennoch geben sie uns für unsere Arbeit wichtige Impulse. Sie wurden auf der ökumenischen "Konferenz der Beauftragten für Notfallseelsorge" (KDB) am 23.9.97 in Nürnberg erläutert und diskutiert.)

1. Die Überschrift besagt, dass es in der PvS vor allem um das Problem der Beziehung geht. Das Messer ist Zeichen der Bedrohlichkeit und Aggressivität. Die Schneide symbolisiert die Brüchigkeit und den Balanceakt der Beziehung.
2. Es geht in der Beziehung der PvS vor allem darum, ob der verzweifelte Mensch dem Berater/der Beraterin eine Chance gibt, die Beziehung zu halten oder nicht. Der Berater/die Beraterin ist das eigentliche Problem!
3. Es ist die Paradoxie im Auge zu behalten: Der verzweifelte Mensch, der sich das Leben nehmen will, kommt zur Beratung zu einem Menschen, der ihn davon abhalten möchte.
4. Grundsätzlich gilt: Nicht die Fülle von Einzelbelastungen lassen die Absicht zur Selbsttötung reifen, sondern das auslösende Moment ist meist eine schwere Kränkung. Nach dieser auslösenden Situation ist vor allem zu fragen.
5. Für die Verzweiflung eines Menschen, der sich das Auslöschen des eigenen Lebens zum Ziel setzt, gibt es keinen entsprechenden Ausdruck:
 - Suizid: Das Fremdwort schafft Distanz, vermeidet Trauer, fördert die Abwehr und dient dem eigenen Schutzbedürfnis.
 - Selbstmord: Das Wort ist moralisch abwertend: Ein Mörder hat niedrige Beweggründe, ist triebhaft, brutal, usw. ...
 - Selbsttötung: Hierbei wird innere Freiheit assoziiert (Selbsttötung als innere Freiheit und Großtat). Der verzweifelte Mensch aber ist innerlich nicht frei, sondern eingeengt und unter starkem Druck! (vgl.: "Praesuzidales Syndrom", Ringel)
6. Am wichtigsten am Anfang der Beziehung ist es, den Fragen nach Gründen zu widerstehen. So notwendig die genauen Informationen sind, dienen sie jedoch am Anfang einer Beziehung vor allem als Beschwichtigung für die innere Aufgeregtheit und Angst des Beraters/der Beraterin. Sachinformationen aber können das anfängliche Beziehungsproblem nicht lösen.
7. Die Verzweiflung eines Menschen löst im Berater/in der Beraterin eigene Verzweiflungen und Erinnerungen daran u.a. aus. Wut, Trauer, Scham, Angst steigen auf und bestimmen das Gespräch. Das Gewahrwerden eigener Betroffenheit ist wesentliche Voraussetzung für das Gelingen der PvS.
8. Es ist grundsätzlich davon auszugehen, dass der andere sich in äußerster Verzweiflung befindet. Den Ausdruck von Verzweiflung des/der anderen gilt es nach Möglichkeit zu vertiefen. Dies gilt gerade dort, wo Verzweiflungssignale ambivalent sind, also auch hoffnungsvolle Töne mitschwingen. Meist unterstützen Berater/Beraterinnen die Hoffnungsschimmer! Dadurch aber wird der verzweifelte Mensch dazu getrieben, seine Trostlosigkeit noch zu verstärken. Außerdem wirken aufmunternde Worte, Beschwichtigungen u.a. aus dem Mund des/der nicht verzweifelten Beraters/Beraterin wie Hohn für den Trostlosen.
9. Das Mitschwingen mit der Verzweiflung bedeutet nicht Vergrößerung der Qual, sondern Teilung der Verzweiflung.
10. Sätze wie: "Ich kann Sie verstehen ..." u.a. sind wenig hilfreich. Die Qual, Verzweiflung ist meist nicht mehr einfühlbar. Die innere Haltung wäre: Ich kann dich zwar nicht verstehen, aber ich stehe zu dir. In dieser Haltung drückt sich eine grundsätzliche innere Distanz und Achtung vor dem Leben des anderen aus, die niemals aufgehoben werden wird. Diese Distanz schafft dem Berater/der Beraterin innere Freiheit das zu tun und zu reden, was für ihn/für sie notwendig ist. Dies gilt aber auch für den

verzweifelten Menschen. Das bedeutet, daß der Berater/die Beraterin das Recht auf Selbsttötung zugesteht. Dies ist deshalb wichtig, weil der verzweifelte Mensch viel Energie darauf verwendet, gegen dieses ihm nicht zugestandene Recht angehen zu müssen.

11. Da sich der verzweifelte Mensch zunehmend sein Leiden verboten hat, es für unerlaubt, sich selbst für unerträglich hält, verwendet er einen großen Teil seiner psychischen Energie darauf, diese Gefühle abzuwehren. Leid, Schmerz, Angst wird erlebt als etwas, was man nicht anschauen, auf das man nicht hören kann, was es eigentlich sagen will. Durch diese Abwehr wird die eigene Angst vergrößert.

12. Gelingt es, in der beraterischen Beziehung das Lebensfeld, die Lebenslandschaft des verzweifelten Menschen emotional anzuschauen, dann gelingt es vielleicht auch, die Möglichkeit der Selbsttötung umzudeuten in einen ersten aktiven Handlungsschritt einer sonst immer wieder erlebten Ohnmacht.

13. Überspitzt formuliert: Der Entschluss, sich das Leben zu nehmen, ist dann ein erster wichtiger Befreiungsschritt zur eigenen Selbsthilfe. Aus einem Endzustand wird ein Lebensanfang!

14. Weil der verzweifelte Mensch in der Auslöschung seines Lebens sich und anderen bewiesen hat, dass er eine Möglichkeit zur Problemlösung gefunden hat, erlebt er in sich selbst Selbstverantwortung und Selbstachtung. Weil ihm diese Möglichkeit offen bleibt, auch vom Berater/von der Beraterin akzeptiert und geachtet wird, kann er sich auch anderen Problemlösungen zuwenden. (Sein Gefühl ist: "Wenn es nicht klappt, kann ich ja immer noch auf meine letzte Möglichkeit zurückgreifen ...").

15. "Verstehen" und Selbstachtung reichen aber noch nicht aus, um tragfähig zu werden. Hinzu kommen muss die soziale Aufgabe des/der Betroffenen. Er/sie muss sich selbst als einen wichtigen Teil der Welt begreifen und erleben können. Hier liegen z.Zt. die größten Probleme der Beratungsarbeit: Immer mehr Menschen erleben sich als nutzlos für die Gesellschaft!.

16. Die Zweierbeziehung der Beratung dient auch als Modellverhalten: Gemeinsame Begegnung wird im Erleben möglich. Erfahren wird: Gegenseitiger Respekt der Unterschiedlichkeit. Auch schlimmste Befürchtungen, Schmerzen, Qual und Verzweiflung können miteinander besprochen werden. Jeder/jede überlegt das! Jeder/jede wird für den anderen/die andere wichtig. Beide sind lebensnotwendig füreinander.

17. Die Einmaligkeit des verzweifelten Menschen ist zu betonen. Die Welt wäre ohne diesen einmaligen Menschen ärmer. Auch das Leben des Beraters/der Beraterin wäre ohne diese zufällige intensive Begegnung ärmer. Der verzweifelte Mensch bereichert den Berater/die Beraterin um die Dimension des qualvollen Lebens und die Erinnerung daran, die er/sie vielleicht selbst schon erlebt hat.

18. Beratungsversuche mit verzweifelten Menschen, die sich zur Selbsttötung entschlossen haben, scheitern oft. Schulgefühle stellen sich bei dem Berater/der Beraterin ein. Sie helfen jedoch keinem. Wichtig ist aus einem solchen Versagen zu lernen, dass das Problem nicht bei dem verzweifelten Menschen, sondern in meiner inneren Abwehr liegt (die Abwehr heißt: "... der hatte sich schon so in sein Unglück verrannt. Sie war so depressiv, irgendwann war es vorzusehen usw. ..."). Jede missglückte Beratung fordert mich auf, mich intensiver mit meinen eigenen Selbsttötungstendenzen auseinanderzusetzen, um sie nicht im Beratungsgespräch abwehren zu müssen. Ich muss lernen, mit meinen eigenen Verzweiflungen zu einem verzweifelten Menschen zu stehen.

Pfarrer Gottfried Peschke, Supervisor KSA/DGFP, Leiter des Citydienstes Nürnberg (ökum. Beratungsstelle)

Erstellt von Hanjo v.Wietersheim am 22.9.97.