

II. Empfehlungen für die Begleitung eines suizidgefährdeten Menschen

Vorbemerkung: Für neuapostolische Christen, die einen Menschen mit einer suizidalen Nähe begleiten möchten, kann es hilfreich sein, sich innerlich ein paar Fragen zu stellen:

- Wie stehe ich zur Haltung unserer Kirche, dass ein Suizid vor Gott eine Sünde darstellt?
- Bin ich in der Lage, diese Haltung aus einem helfenden Gespräch herauszuhalten und mich ganz und gar auf die Person, die sich in einem innerlichen Kampf befindet, zu konzentrieren?

Allgemein gilt, dass jeder Helfende vor Kontaktaufnahme für sich klärt, ob er generell einem Suizidanten nahe sein möchte und ob seine innere seelische Stabilität für ein solches Gespräch gegeben ist. Oder wäre es für den/die Betroffenen/Betroffene hilfreicher, eine andere Fachkraft, z. B. einen Notfallseelsorger zu bitten, sich um den Notleidenden zu kümmern? Darüber hinaus ist sehr wichtig, dass sich der Helfer zeitlich nicht unter Druck setzen lassen sollte, weder von außen (durch andere) noch von innen (ich muss mich beeilen, den Suizidanten von der Umkehr seines Tuns zu überzeugen).

➤ Grundregeln:

- Es gibt keine Patentrezepte!
- Erforderlich ist ein Höchstmaß an Sensibilität, Einfühlungsvermögen und Flexibilität!
- Nur eine echte Mitmenschlichkeit hat eine Chance!
- Eine Überrumpfung sollte nur als letzte Möglichkeit einkalkuliert werden!

➤ Bevor Kontakt aufgenommen wird, ist es hilfreich, **soviel Informationen wie möglich** über den Menschen zu erlangen, gleichgültig, ob ich als Seelsorger, Verwandter, Freund helfen möchte. Wichtige Informationen sind z. B. ein mögliches Motiv, Alkohol- und/oder Drogeneinfluss, psychische oder physische Auffälligkeiten, mögliche andere Helfer.

Muss vor einem Kontakt noch etwas geregelt werden? Wäre eine Unterstützung bzw. die Hinzuziehung von Fachkräften von Hilfe-Einrichtungen hilfreich?

➤ Wenn der Kontakt aufgenommen wird:

- Ihre entscheidenden „Werkzeuge“ sind Ihre Ohren, Ihre Ehrlichkeit und Ihr gesprochenes Wort.
- Scheuen Sie sich nicht, Ihr Gegenüber in den Arm zu nehmen, zu streicheln usw., wenn Sie meinen, es sei angebracht (aber: Vorsicht!).
- Nehmen Sie Ihren Gesprächspartner ernst und tun Sie seine Verzweiflung und Nöte nicht als belanglos ab ("Ich an Ihrer Stelle").
- Zeigen Sie durchaus Ihre Angst, aber nicht vor Ihrem Gegenüber.
- Nennen Sie das Kind beim Namen. Sprechen Sie aus, was Ihr Gegenüber vorhat (Suizid, sich umzubringen, sich zu vergiften, sich von der Brücke zu stürzen).
- Geforderte Solidarität heißt nicht, die Sicht der Dinge von meinem Gegenüber zu übernehmen ("Solidarisch bin ich, wenn ich eine Suizidbegründung weder abtue noch übernehme, sondern so ernst nehme, dass der andere sich seiner Wahrheit besser nähern kann").
- Alles vermeiden, was die Atmosphäre eines Verhörs entstehen lässt, bei dem immer der kräftezehrende Druck zur Verteidigung und Rechtfertigung entsteht. Verboten sind alle W-Fragen, insbesondere „warum“, „wieso“, „weshalb“.
- Die Frage ggf. nach dem Suizidmittel ist aber unerlässlich. Die Anrede mit dem Namen schafft Nähe!
- Vorsichtiges Hinterfragen erweitert den Horizont und die Perspektive Ihres Gegenübers!

- Je weniger Sie und je mehr Ihr Gegenüber spricht, umso besser!
- Wenn möglich, versuchen Sie, gemeinsam etwas zu tun (rauchen, Kaffee machen, ein Papier suchen, telefonieren etc.).
- Versuchen Sie, eine Abmachung zu erreichen (weiteres Gespräch, Arzt einschalten, Besuch in einer Beratungsstelle vermitteln). Aber keine Versprechungen "erpressen".
- Schweigen ertragen!
- Auswege/Lösungen in Frageform ins Gespräch bringen!
- Wenn Suizid-Gefährdeter andere Person sprechen will:
 - Was erhofft er sich davon?
 - Zusichern, diese Person ausfindig zu machen.
 - Abklären (lassen), ob diese Person wirklich hilfreich sein kann und will.
 - Wenn ja: Erst dann Person mit dem Suizidgefährdeten zusammenbringen.

➤ **Jede Helferin/jeder Helfer sollte nach einem helfenden Gespräch auch für sich sorgen:**

- Arbeiten Sie das Erlebte gedanklich auf (hat der Suizidgefährdete ausreichende und nachhaltig wirkende Hilfe?)
- Vielleicht ist ein Nachgespräch mit dem Suizidgefährdeten angebracht?
- Wie geht es mir selbst (erleichtert, unsicher, aufgewühlt)?
- Was tue ich für mich, um das Erlebte zu verarbeiten (z. B. ein Gedankenaustausch mit Freunden, Partner)?
- Was hat in dem Gespräch geholfen? Was war eher hinderlich?
- Was habe ich persönlich aus dem Gespräch gelernt?
- Muss ich mein Repertoire für ein nächstes Gespräch verbessern, erweitern, ergänzen?
- Vielleicht tut mir ein Stressabbau durch körperliches Training u./od. Entspannungsübungen gut.

Gesprächsempfehlungen in einer Zusammenfassung

Das sollten Sie unbedingt beachten:

- auf sie/ihn eingehen durch
 - sie/ihn Reden lassen
 - aktives Zuhören
 - Fragen zu ihren/seinen Empfindungen(Dadurch können Probleme herausgearbeitet werden)
- gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen
- Argumente für das Weiterleben anbieten
- entdramatisieren
- sie/ihn als selbstverantwortlichen Menschen ernst nehmen
- Hilfe zur Selbsthilfe anbieten

Das sollten Sie unbedingt unterlassen:

- sie/ihn pausenlos bedrängen ("Nun kommen Sie schon!")
- sie/ihn widerlegen und belehren wollen ("Das sehen Sie falsch!")
- ihr/ihm Vorwürfe machen („Was haben Sie sich eigentlich dabei gedacht?“)
- Altkluge Bewertungen abgeben („Ich weiß schon, was Ihnen fehlt!“)
- Dramatisieren (Wissen Sie, was Sie damit anderen antun!?“)
- Versprechen nicht halten (sie/ihn am Arm packen wollen, obwohl Distanz zugesagt war)

Antworten auf immer wiederkehrende Fragen

- 1. Warum ist das aktive Zuhören und das partnerzentrierte Gespräch so wichtig?**
Antwort: Jeder Suizidgefährdete steckt in einer tiefen seelischen Krise, er ist im Denken und Handeln eingeschränkt. Und genau deshalb ist die Hoffnung, dass durch aktives Zuhören eine Hilfe zur Selbsthilfe werden kann, dass er zum freien Denken geführt werden kann.
- 2. Warum sollten ihm keine Lösungen angeboten werden? Vielleicht wartet er darauf.**
Antwort: Oft haben Menschen in Not eine Denkblockade und sind für Lösungsvorschläge gar nicht zugänglich. In einem ersten Schritt (aktives Zuhören) kann diese Denkblockade evtl. aufgelöst werden. Darüber hinaus erlebt ein Mensch auch in Not einen vorschnellen Lösungsansatz als Bevormundung und sagt dem anderen oder denkt es zumindest: Darauf bin ich schon selbst gekommen, aber leider hilft das auch nicht. Deshalb der Grundsatz: keine vorschnellen Lösungen anbieten.
- 3. Warum ist es überhaupt sinnvoll, mit dem Suizidanten zu reden? Wäre es nicht besser, ihn zu überlisten, ihn dann ärztlich zu versorgen und danach erst mit ihm zu reden?**
Antwort: Die Auswertung von Suizid-Versuchen hat gezeigt, dass keine Selbsttötung sich mit Zwang verhindern lässt, dass aber Kommunikation aktuelle Suizidgefahr nachhaltig mindern kann. Also, wenn die Chance für ein Gespräch besteht, sollte sie genutzt werden. Grundlage für ein solches Gespräch ist Offenheit, Echtheit, Ehrlichkeit. Wichtig ist, dass der Helfer weiß, dass seine Hilfestellung nur eine Entscheidungshilfe sein kann.
- 4. Kann dem Suizidanten – wenn es passt – nicht auch klar gesagt werden, dass er bedenken soll, wem er mit solch einer Tat etwas antut?**
Antwort: Jede Kränkung, Verletzung, Missachtung steigert die Suizidgefahr und ist daher keine Alternative im Gespräch. Der Gefährdete und seine Äußerungen sind ernst zu nehmen, eben durch partnerzentriertes Sprechen.
- 5. Ist es ratsam, einen konkret Suizid-Gefährdeten sich selbst zu überlassen, damit er zum Beispiel seine Gedanken ungestört ordnen kann?**
Antwort: Die Erfahrung belegt, dass ein akut Gefährdeter nicht über die Werkzeuge verfügt, Gedanken unterschiedlichster Prägung zu ordnen und frei zu werden. Deshalb: Er darf nicht allein gelassen werden.
- 6. Dürfen einem Suizidanten in einem Gespräch Versprechungen gemacht werden, zum Beispiel, dass sich um ihn gekümmert wird oder dafür zu sorgen, dass er nicht in eine psychiatrische Anstalt kommt?**
Antwort: Bitte, versprechen Sie nur das, was Sie verantworten und auch halten können. Und genau das ist für Helfer nicht immer einfach und manchmal sogar gar nicht einzuhalten, vor allem dann, wenn Behörden eingeschaltet werden. Ein Versprechen reduziert nicht die Gefahr, ein menschlicher Kontakt tut es.
- 7. Hat ein Helfer, gleichgültig, ob Seelsorger oder Verwandter, nicht auch zu berücksichtigen, dass ein Verwirrter eine Gefahr für andere darstellen kann?**
Antwort: Ja, unbedingt. Und obwohl es enorme Probleme bereiten kann: Ein verwirrter Mensch gehört in stationäre Überwachung. Deshalb ist es bedeutsam, dass der Helfer vor einem helfenden Gespräch – wenn die Zeit dafür gegeben ist – sich mental auf dieses Gespräch vorbereitet und alle Eventualitäten einkalkuliert.
- 8. Wie soll es weitergehen, wenn die akute Gefahr gebannt ist?**
Antwort: Der Helfer sollte darauf drängen, dass konkrete nächste Schritte besprochen und festgelegt werden. Ist das nicht möglich, so ist es ratsam, einen Vertrauten des Gefährdeten hinzuzuziehen. In diesem Zusammenhang ist auch erwähnenswert, dass nach vollendeter Selbsttötung auch die Angehörigen des Suizidtoten gefährdet sind. Das ernsthafte Angebot einer Betreuung ist durchaus angebracht.

Zusammenfassende Gedanken zum Umgang mit aktueller Suizidgefahr

- Jeder Suizidgefährdete steckt in tiefer seelischer Krise, er ist im Denken und Handeln eingeschränkt.
- Es gilt, keine vorschnellen Lösungen anzubieten.
- Der Gefährdete braucht einen neutralen Kontaktpartner.
- Kommunikation mindert aktuelle Suizidgefahr; Offenheit, Echtheit, Ehrlichkeit sind dafür Grundlage.
- Kein Suizid lässt sich mit Zwang verhindern. Hilfestellung kann nur Entscheidungshilfe sein.
- Jede Kränkung, Verletzung, Missachtung steigert die Suizidgefahr.
- Der Gefährdete und seine Äußerungen sind ernst zu nehmen.
- Ein akut Gefährdeter sollte nicht allein bleiben.
- Ein Versprechen reduziert nicht die Gefahr, ein menschlicher Kontakt tut es.
- Ein verwirrter Mensch gehört in stationäre Überwachung.
- Zwangsmaßnahmen müssen dort greifen, wo Kommunikation nicht (mehr) möglich ist.
- Bei gebannter Gefahr weiteres Vorgehen absprechen.
- Auch Angehörige eines Suizidtoten sind gefährdet.

Suizidgefahr kann Angst machen, und die Quelle dieser Angst ist, dass wir als Helfer/innen nicht dagegen gefeit sind. Mit dieser Erkenntnis soll keine Angst erzeugt, sondern vielmehr verdeutlicht werden, dass jeder Helfende sich gut vorbereiten muss für solch eine verantwortungsvolle Hilfe.

Liebe Leserin, lieber Leser, gönnen Sie sich ruhig ein paar Minuten des Nachdenkens. Dieses kann durch zwei Fragestellungen unterstützt werden: Was muss geschehen, dass ich an Suizid denke? Was tue ich, wenn ich von solchen Absichten eines Menschen Kenntnis erhalte?

Quellen:

- Aus: 'Halt! Einen Schritt weiter, und ich springe!' Psychologie für Polizeibeamte, Trum/Schmalzl/Langer, Boorberg 1987
- Aus: DÖRNER u. PLOG: Irren ist menschlich, Bonn 1983
- Aus: Wedler, Hans - Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention
- Statistisches Zahlenmaterial lässt sich beim Statistischen Bundesamt; Gustav-Stresemann-Ring 11; D-65189 Wiesbaden, nachlesen.
- Dormann, Wolfram, Suizid, Therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten, Stuttgart, Klett Cotta (Leben Lernen), 6. Auflage, 2009.
- Giernalczyk, Thomas (Hg.), Suizidgefahr – Verständnis und Hilfen, Tübingen, dgvt, 2. Auflage, 2003.