

# SUIZIDPRÄVENTION

von  
Rosemarie  
Schettler

## – eine Kernkompetenz der TelefonSeelsorge

Menschen, die sich für die ehrenamtliche Arbeit in der TelefonSeelsorge interessieren, kommen häufig mit der Vorstellung, dass hier vor allem junge Menschen in akut suizidalen Zuständen um ein Gespräch bitten. Dass jemand – quasi auf der Brücke stehend oder einen tödlichen Medikamentencocktail in Griffweite – noch ein allerletztes Gespräch sucht.

Tatsächlich kann es vorkommen, dass Seelsorgerinnen und Seelsorger verbunden sind mit akut suizidwilligen Menschen – aber das ist eher selten. Latent suizidgefährdete Personen, die z.B. andeuten, dass ihnen „Alles“ zu viel wird, die keine erstrebenswerte Perspektive für sich sehen können, nutzen **das Telefon**. In der **Chat- und Mail-Seelsorge** sowie in der **Face-to-Face Beratung** tauchen die Menschen auf, die Suizidgedanken klarer formulieren. Diese Menschen haben zur Lösung schwieriger Lebensumstände bereits an Suizid gedacht, manche haben auch schon konkrete Handlungen geplant.

Der Einsatz der TelefonSeelsorge nutzt also im Schwerpunkt die Primärprävention.

### WAS HEISST DAS?

Das heißt, die Gespräche, die Chats, die Mails, die hier geführt werden, nützen in der Regel **der Vorbeugung**. Die hier angebotene Seelsorge dient dem Ziel, ein Kontaktangebot im Vorfeld suizidaler Entwicklungen zu machen. Wo Dauerbelastungen und Einsamkeit zu Engführungen und Überforderungen führen, wird hier ein niedrigschwelliges Kontaktangebot entgegengesetzt in der Hoffnung, so eine dramatische Zuspitzung abwenden zu können.

Am Telefon, in Chat und Mail und auch in persönlichen Gesprächen zur Krisenintervention bietet TelefonSeelsorge frühzeitig einen **Entlastungsraum** an, der vor allem auch von denjenigen genutzt wird, die zu den Risikogruppen für Suizid gehören: **Menschen mit chronisch psychischen Krankheiten, Menschen mit Suchtproblemen, alte Menschen, einsame Menschen.**

### KANN EIN GESPRÄCH, EIN CHAT, EINE MAIL EINEN SUIZID VERHINDERN?

Wir glauben, dass das so ist. Kontakt wirkt antisuizidal. Mit einem anderen Menschen verbunden zu sein, der sich wertschätzend und einführend zuwendet, hilft weiterzuleben. Auch die Gründungsmitglieder der Lebensmüden-Beratung in Berlin vor mehr als sechzig Jahren – die Organisation aus der die TelefonSeelsorge 1956 erwachsen ist – waren davon überzeugt, dass der Kontakt zu einem anderen Menschen Suizidgefährdete für eine Weile schützt. Druck kann abflauen, Verzweiflung geteilt und der Tunnelblick zugunsten einer breiteren Wahrnehmung verbessert werden.

Aber: die Wirkung von Suizidprävention ist schwer messbar. Vor allem die im primärpräventiven Bereich. Keine Suizidstatistik zählt verhinderte Selbsttötungen, viele Suizidversuche werden nicht als solche erkannt.

Der bekannte Virologe Christian Drosten soll zur Beschreibung der Corona-Pandemie-Bekämpfung folgendes geäußert haben: „There is no glory in prevention!“

Dieses Zitat trifft besonders auch in der Suizidprävention zu. Am Ende kann nie schlüssig belegt werden, was zu Verbesserungen beigetragen hat. **Mit Prävention ist kein Ruhm zu erlangen, kein Dank zu erwarten.** Deshalb bleibt es schwer, überzeugend zu argumentieren, was bisher gewirkt hat und wie zukünftig Suizidprävention effektiv gestaltet werden kann.

Dennoch ist in den vergangenen Jahrzehnten einiges geschehen, um suizidpräventive Bedingungen zu schaf-



fen: sogenannte Hotspots – Orte, die für Selbsttötungen gute Bedingungen schaffen und auch so genutzt werden – wurden durch bauliche Maßnahmen gesichert und entschärft (Brücken, Bahnübergänge), Haushaltsgas ist nicht mehr tödlich.

## IN DEN VERGANGENEN 66 JAHREN SIND 104 TELEFONSELSORGE-STELLEN ENTSTANDEN.

Die Medienberichterstattung ergänzt auf Empfehlung der Naspro (Nationales Suizidpräventionsprogramm, Netzwerk aus vielen Organisationen mit dem Ziel der Verbesserung der Suizidprävention) jede Nachricht über suizidale Vorgänge mit einem Hinweis, über welche Telefonnummern und Links in Notfällen die TelefonSeelsorge angesteuert werden kann.

In den Suizidstatistiken der letzten Jahrzehnte lässt sich ein kontinuierlicher Rückgang der gezählten Suizide ablesen. 1980 waren es noch über 20.000 Suizidopfer bundesweit, 2020 war diese Zahl halbiert!

**Anrufe bei der TelefonSeelsorge wirken suizidpräventiv.** Als Nachweis dafür ist der Inhalt einer Mail zu deuten, die kürzlich bei der TS-internen Beschwerdestelle ankam. Eine Mehrfach-Nutzerin beschwerte sich, dass sie nicht immer sofort „durchkommt“, wenn sie die Nummer der TelefonSeelsorge wählt. Sie habe oft und manchmal mehrfach täglich angerufen, als es ihr sehr schlecht gegangen sei. Das habe sie überleben lassen und ihr sehr viele Medikamente erspart.

Wenn sie nun erst nach mehreren Anrufversuchen verbunden würde, mache ihr das Sorgen. Nicht ihrer wegen, sie sei ja mittlerweile ganz stabil. Sie sorge sich vielmehr um all diejenigen, denen es so schlecht gehe, wie ihr vor einiger Zeit.

Was solle aus denen werden, die instabil, traumatisiert, Stimmen hörend, ihren Suizid planend in der Warteschleife landen?

**Sie bat inständig darum, die Erreichbarkeit für die Anrufenden zu verbessern.** Sie drückte deutlich aus, dass die Primärprävention im Sinne eines Gesprächs mit einer TelefonSeelsorgerin in ihrem Fall funktioniert hatte. An einer Fortführung dieser Primärprävention zur Entlastung der Menschen, die an ähnlichen Symptomen litten wie sie, lag ihr sehr.

Suizidalität ist in der Regel eine Phase, die vorübergeht. Es ist gut, in dieser Phase nicht allein zu sein, sondern im Kontakt mit einem zugewandten, belastbaren, vorurteilsfreien Menschen.

Es gilt, diese Phase ernst zu nehmen, auszuhalten in der Hoffnung, dass der Kontakt trägt, der Druck nachlässt. Die Rolle der Seelsorge ist hier neben der des Anteilnehmens die der stellvertretenden Hoffnung, der stellvertretenden Wertschätzung, des Perspektivenschaffens.

Wir alle erleben in diesen Zeiten das dritte Jahr der Pandemie und einen Krieg, der am Rande Europas mit ungewissem Fortgang erbarmungslos geführt wird.

## BEDINGUNGEN, DIE EXTREME UNSICHERHEIT AUSLÖSEN - AUCH BEI DEN „NORMALNEUROTISCHEN“ UNTER UNS.

**Gerade in diesen Zeiten scheint die Aufgabe der Suizidprävention schwer lösbar und überlebensnotwendig.**

Wer mehr über die Arbeit der TelefonSeelsorge erfahren möchte, speziell auch in der Suizidprävention, findet weitere Informationen unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) oder ebenfalls online im Handbuch „Niemand bringt sich gerne um“ sowie in unserer App **Krisenkompass**, die für Smartphone und iPhone gebührenfrei genutzt werden kann.



**ROSEMARIE SCHETTLER**

bis 31.05.2022 hauptamtliche  
Mitarbeiterin in der TelefonSeelsorge  
Duisburg Mülheim Oberhausen