

Am Ende nicht allein sein

Es war nur eine kleine Anzeige in einer Londoner Tageszeitung, aufgegeben von einem englischen Geistlichen in den 1950er Jahren: „Bevor Sie sich umbringen, rufen Sie mich an!“ Er traf damit ins Schwarze all derer, die keinen Sinn mehr in ihrem Leben sahen und nun plötzlich ein Gegenüber angeboten bekamen, darüber zu reden. Es war die Geburtsstunde der Telefonseelsorge (TS), die in Freiburg jährlich mehr als 14.500 Mal am Telefon und im Chat Menschen begleitet, die Zeugen ihrer Not brauchen. Bei gut zwei Dritteln von ihnen verbirgt sich der Sinn hinter depressiven Stimmungen, Ängsten, Einsamkeit und Suizidgedanken.

Die Ehrenamtlichen, die ihnen zuhören, tun das, was der Holländer Viktor Staudt, der seinen Suizid überlebt hat, aus eigener Erfahrung als wesentlich empfiehlt: Wer sich das Leben nehmen will, braucht das Erleben „Du bist nicht allein“. Es geht darum zu wissen, es gibt jemanden auf der Welt, der bei mir ist. Dort und dann, wo und wenn es persönlich wird, ist der Mensch nicht mehr allein. Statt Beschwichtigungen oder Vertröstungen zu hören, erlebt er, dass er in seinem Gefühl des Verlassenseins akzeptiert ist, verstanden und angenommen wird. Verbunden mit einer ihm entgegengebrachten Wertschätzung kann das dem Leben Sinn geben.

So, wie es Viktor Staudt erfuhr, als ihm, dem bei seinem Suizidversuch von einem Zug die Beine abgefahren wurden und der seitdem im Rollstuhl sitzt, auf einem Spielplatz ein Zehnjähriger einfach so sagte: „Es ist gut, dass du lebst.“ Deshalb ermunterte er in der Begegnung mit Ehrenamtlichen der Freiburger TS dazu, Menschen, die in einer ähnlichen Situation sind, wie er es war, Möglichkeiten zu geben, „sich zu identifizieren“. Dass sich der Sinn verbirgt, kann dann geradezu eine Hinführung zu diesem Sinn sein. Denn einem Menschen, der auf der Suche nach sich selbst ist und daran schier verzweifeln will, erschließt sich dieser Sinn, wenn er sich selbst akzeptiert so, wie er ist. Letztlich geht es darum, die Enge eines Schwarz-Weiß-Denkens zu weiten, damit der Wunsch, seine Probleme zu beenden, nicht zu der fatalen Verwechslung führt, statt der Probleme sein Leben zu beenden.

Heute weiß Viktor Staudt, dass es für die meisten Probleme eine Lösung gibt, wenn der Mensch es schafft, über sie zu reden. Und er ist überzeugt, wenn er damals den Mut gefunden hätte, die Telefonseelsorge anzurufen, wäre ihm wichtig gewesen zu hören: „Du bist nicht allein.“ In der Aussichtslosigkeit verstanden zu werden, ist dann wie ein Echo, an das sich die Hilfesuchenden später immer wieder erinnern können – und damit die Chance haben, an andere, bessere, stärkere Möglichkeiten zu leben als den Tod zu denken. In Krisen nämlich genügt meist etwas, was wertvoll ist, ein Grund, noch hier zu sein, zu leben. Da kann die Telefonseelsorge (Telefon 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222) gleichsam einen Stachel setzen, vielleicht sogar mit einer Provokation nachdenklich machen und die beängstigende Enge weiten mit einem Satz wie diesem: „Bringen Sie sich nicht um – nehmen Sie sich lieber das Leben!“