

In jungen Jahren des Lebens müde

Was treibt Jugendliche zu Selbstmordgedanken? Die erfahrene Seelsorgerin Monika Ulmann kennt den Umgang mit Betroffenen. Anlässlich des Welttags der Suizidprävention spricht sie über die emotional anspruchsvolle Arbeit.

Andreas Faessler

«Das Leben ist mir unerträglich geworden. Vergebt mir.» Mit diesen bekannten Worten der Verzweiflung besiegelte die französische Chansonnière Dalida 1987 ihre eigene Biografie. Dann schied sie freiwillig aus dem Leben. Es sind stumme Worte mit tragischer Allgemeingültigkeit – für fast jedes Menschenleben, das sich aus freiem Willen aufgibt. Sie wählen auf – und doch lassen sie die Rezipienten hilflos zurück.

So schwer verdaulich es ist: Dass Menschen den Freitod wählen, hat es schon immer gegeben und wird es immer geben – damit muss sich die Gesellschaft auseinandersetzen. Um den Weg zur Thematik etwas zu ebnen, ist 2003 von der Weltgesundheitsorganisation WHO ein jährlich am 10. September stattfindender Welttag der Suizidprävention eingeführt worden.

So viele Gründe, wie es Menschen gibt

Anlässlich dessen hält die Reformierte Kirche Zug ein mit Fachleuten und Betroffenen besetztes Podium ab mit Fokus Lebensmüdigkeit bei Jugendlichen. Dies, weil Suizid nach wie vor als verdrängtes, ja tabuisiertes Thema wahrgenommen wird, erst recht, wenn es um Junge geht, deren Leben ihnen schon unerträglich geworden ist. Und die Zeichen der Zeit lassen sich nicht leugnen: Beratungsstellen registrieren mehr Hilfesuchende mit Suizidgedanken, und die Kinder- und Jugendpsychiatrie ist in den letzten Jahren massiv ausgebaut worden.



Suizidgedanken Jugendlicher haben viele Gründe. Wichtig ist das Bilden einer Vertrauensbasis. Bild: Getty

Eine der Teilnehmerinnen in Zug ist Monika Ulmann aus Luzern. 30 Jahre lang war sie als Seelsorgerin in der Psychiatrie tätig. Gründe für Selbstmordgedanken bei Jugendlichen gebe es so viele, wie es Menschen gibt, sagt sie. Familiäre, soziale, kollektive – oder innerpsychische Veranlagung. Zugleich beginne mit der Pubertät eine Phase der Veränderung auf verschiedensten Ebenen. «Und hinzukommt, dass die gesellschaftlichen Veränderungen in den letzten 20 Jahren enorm und rasant zugenommen haben – etwa im digitalen Bereich», sagt die Seelsorgerin und sieht darin eine der Ursachen, warum die Zahl selbstmordgefährdeter Jugend-

licher tendenziell zu steigen scheint. «Das alles zusammen ist eine grosse Herausforderung für den jungen Menschen und diejenigen, die ihm nahestehen.»

Motive für eine Lebensmüdigkeit Jugendlicher sind vielfältig, wie die Seelsorgerin weiss: Selbstfindungsphase, Sinnkrise, posttraumatische Reaktion, Liebeskummer, Mobbing, extreme Anforderungen an sich selbst oder durch das Umfeld, wenig Erfahrung im Umgang mit eigenständigem Leben oder Gründe im Zusammenhang mit einer psychischen Erkrankung. «Ein junger Mensch steht in seiner Entwicklung an einem völlig anderen Ort. Er ist am Anfang seines Erwachsenwerdens», sagt Monika

Ulmann. «Ein Erwachsener hingegen hat in seinem Leben vielleicht schon erfahren, dass solche dunklen Zeiten sich wieder aufhellen, wenn er Hilfe holt. Er/Sie hat im besten Fall Strategien gelernt und entwickelt, wie man aus einer Krise wieder rauskommt, und kann eher auf Ressourcen zurückgreifen.»

Die eigenen Gefühle wahrnehmen

Für Jugendliche wie auch Erwachsene ist es laut Monika Ulmann sehr anspruchsvoll, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, auch mit anderen darüber zu reden. «Es ist eine Kunst, die es zu lernen gilt», betont sie. «Eigentlich müsste sie trainiert werden wie das tägliche Zähneputzen. Ein Leben lang.» Seine innersten Gefühle jemandem zu offenbaren, setze Vertrauen in sich und die anderen voraus. Monika Ulmanns allgemeiner Impuls für Betroffene – seien es die Suizidgefährdeten, ihre Angehörigen oder alle weiteren involvierten Menschen – ist das Aufsuchen eines Menschen, dem sie vertrauen. «Auch wenn Sie im Moment nicht wissen, wie Sie das, was Sie bedrückt, formulieren sollen. In der Atmosphäre eines wohlwollenden Menschen kann sich vieles lösen.» Ein seelsorgerisches Gespräch könne die Jugendlichen oft ermutigen, den entscheidenden Schritt zu tun: einen psychiatrischen Dienst in Anspruch zu nehmen oder sich den Eltern anzuvertrauen. Letzteres bedeute aber wiederum eine Herausforderung für Vater und Mutter. «Dann tauchen oft unheilvolle und zermürbende

Gedanken auf», weiss Monika Ulmann. «Hat oder warum hat meine Liebe nicht gereicht? Was habe ich falsch gemacht? Was habe ich übersehen oder überhört? Das Gefühl der Eltern, das Kind beschützen zu wollen, ist in einer solchen Situation stark, und der Drang des Jugendlichen nach Freiheit ist gross.»

Schuld und Scham sind schlechte Ratgeber

Aus Erfahrung weiss Monika Ulmann, dass eine aussenstehende Person im Gespräch mit Eltern und dem Jugendlichen die Situation emotional entlasten kann. «Doch bis Eltern und ein Jugendlicher mit Suizidgedanken gemeinsame, professionelle Hilfe annehmen können, braucht es oft viel Überzeugungsarbeit.» Darum gelte auch in diesem Fall: Schuldgefühle und Scham sind keine guten Ratgeber. «Hilfreich ist herauszufinden: Was tut jetzt gut? Was ist jetzt entlastend? Was wünschte ich mir jetzt?»

Und welche Rolle spielt der religiöse Aspekt bei Monika Ulmanns Arbeit? «Die Religionszugehörigkeit eines Hilfesuchenden ist für mich als Seelsorgerin nicht entscheidend. Da will ein Mensch mit seinen Gefühlen wahrgenommen werden, Raum und Ohr für Belastendes finden. Wenn der Glaube ihm hilft, wieder Vertrauen in sich und ins Leben zu finden, unterstütze ich dies.»

Hinweis

Suizid bei Jugendlichen. Referat und Podium am Donnerstag, 10. September, 20 Uhr in der ref. Kirche an der Alpenstrasse in Zug. Details unter www.ref-zug.ch



Eine Dienstleistung des Schweizerischen
Katholischen Pressevereins (SKPV) • www.skpv.ch
fördert christliche Medienarbeit