

# Die Nummer für Notfälle

Suizidprävention ist Schwerpunkt der Kirchen-Initiative „Woche für das Leben“ / Telefonseelsorge im Fokus

Von Miriam Gartlgruber

**DARMSTADT.** Im Durchschnitt zweimal am Tag ruft bei der Telefonseelsorge ein Mensch an, der an Selbsttötung denkt, ein bis zweimal die Woche geht es sogar um akute Suizidabsichten. „Gespräche können in solch schwierigen Lebenssituationen weiterhelfen“, wissen die beiden Leiter der Telefonseelsorge Darmstadt, die Psychologin Dr. Christiane Rieth und Pastoralreferent Ralf Scholl. „Probleme in Worte zu fassen, lässt sie oft kleiner werden, im Austausch können neue Perspektiven entwickelt werden und alleine der Kontakt mit einem anderen Menschen wirkt antisuizidal.“

## Dunkelziffer der Suizidversuche ist hoch

In Darmstadt liegt der Fokus auf der Suizidprävention, doch nicht nur hier, auch anderswo, ist Selbsttötung ein Thema: Wie Berechnungen zeigen, begehen in Deutschland pro Jahr rund 10 000 Menschen Selbstmord, der

## HILFE ÜBER CHATS, MAILS UND TELEFON

- ▶ Menschen in schwierigen Lebenssituationen bekommen bei der Telefonseelsorge Hilfe – entweder im **persönlichen Gespräch** oder im Austausch per Chat oder E-Mail.
- ▶ Kontaktmöglichkeiten per

Chat und Email gibt es auf [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

- ▶ Telefonisch erreichbar ist die Telefonseelsorge kostenfrei und rund um die Uhr unter **0800-1110111** oder **0800-1110222**. (gartl)

häufigste Grund sind Depressionen. „Die Dunkelziffer der Selbstmordversuche ist noch viel höher“, betont Ralf Scholl.

Gefährdet sind laut dem Pastoralreferenten statistisch gesehen mehr Männer als Frauen, oft junge Menschen in der Pubertät oder ältere über 70 Jahre. „Die Adoleszenz war schon immer eine Krisenzeit, während der man sich vom Zuhause ablösen und seinen Platz im Leben finden musste, viele machen Erfahrungen mit Mobbing und Isolation“, weiß Christiane Rieth. „Senioren hingegen sind oft einsam, kämpfen gegen Leistungseinbußen und wollen nicht zur Last fallen. Sie fühlen sich überflüssig

und nicht mehr gebraucht.“

In der „Woche für das Leben“, einer Initiative der katholischen und evangelischen Kirchen, die am 4. Mai startet und in diesem Jahr das Thema Suizidprävention hat, rücken nun – auch in Darmstadt – die Telefonseelsorge-Stellen in den Fokus.

„Ein Anruf hier ist eine Möglichkeit, im geschützten Rahmen der Anonymität alles aussprechen zu können, was einen im Leben gerade belastet“, sagt Ralf Scholl. Wählt man die Nummer 0800-111 01 11 hebt den Hörer einer von 80 Ehrenamtlichen ab, die für den südhessischen Raum zuständig sind und zuvor eine mindestens einjähri-

ge Ausbildung durchlaufen haben. Das Gespräch dauert laut Rieth „solange es nötig ist“.

Oft komme es am Ende eines positiv verlaufenden Kontakts zu einer Art Vertrag: „Damit wird vereinbart, dass der Anrufer, wenn er wieder an Suizid denkt, anruft, bevor er aktiv etwas unternimmt. Wir haben gemerkt, dass das helfen kann, besonders wenn der Telefonkontakt gut war.“ Die Psychologin weiß, dass gerade das Thema Suizid oft schambelastet ist, für viele mit Scheitern zusammenhängt oder damit, dass man so etwas aus ethischen oder religiösen Gründen einfach nicht tut. „Menschen, die sich entscheiden, die Telefonseelsorge anzurufen, sind schon ambivalent in dem Wunsch, sich selbst zu töten. Sie wollen reden und nicht, dass jemand sofort die Polizei oder den Krankenwagen verständigt – deswegen ist ein niedrigschwelliges Angebot auch so wichtig“, betont sie.

Suizidprävention ist der Ursprungsgedanke der Telefon-

seelsorge, bei der heute jeder telefonisch betreut wird, der in einer Krise steckt. 1953 wurde die Initiative in England gegründet, schon bald danach kam sie nach Deutschland: 1956 gab es die erste Telefonseelsorge-Stelle in Berlin, kurz darauf folgten Kassel und Frankfurt. Heute gibt es deutschlandweit über 100 regionale Stellen.

Pro Jahr kommen  
15 300 Anrufe

In Darmstadt kommen laut Ralf Scholl pro Jahr zirka 15 300 Anrufe herein, aus 11 500 davon entwickeln sich gute Gespräche – laut dem Leiter eine positive Bilanz. Für interessierte Helfer starten jedes Jahr im August neue Ausbildungen in Darmstadt, der nächste Informationsabend ist am 27. Juni. Christiane Rieth und Ralf Scholl sind sich einig: „Dass es notwendig ist, dass es uns gibt, zeigen Rückmeldungen, in denen es heißt: Wenn es die Telefonseelsorge nicht gegeben hätte, gebe es mich heute nicht mehr.“

