

Beratung von suizidalen Jugendlichen

Eine prototypische Fallgeschichte

Lehrpersonen müssen Zeichen, die gefährdete Jugendliche senden, erkennen und darauf richtig reagieren. Der folgende Beitrag schildert die prototypische Fallgeschichte einer suizidalen Schülerin, wie sie in jeder Klasse vorkommen könnte.

«Ich weiss nicht, ob ich das schaffe. Ich bin so müde, ich möchte nur noch schlafen. Hab vielen Dank für dein Bemühen und deine Geduld. Leb wohl!» So verabschiedete sich die Protagonistin am Ende von Lenas Aufsatz von ihrer Freundin. Für Lehrer Hofmann klang der Abschied, als wäre er für immer. Die Geschichte war düster und etwas unheimlich. Sie ging ihm unter die Haut und stimmte ihn nachdenklich.

Der Lehrer galt als kompetent, erfahren und engagiert. Von seinen Schülerinnen und Schülern wurde er geschätzt. In diesem Fall aber fühlte er sich eigenartig befangen und unsicher. Sollte er Lena darauf ansprechen, welche Gedanken ihr Text bei ihm ausgelöst hatte? Er beschloss, sich beraten zu lassen.

An der Schule gab es eine Schulsozialarbeiterin. Doch ausgerechnet diese Woche war sie krank und nicht erreichbar. Lehrer Hofmann meldete sich deshalb telefonisch im Samowar, der Jugendberatungsstelle des Bezirks Meilen¹. Im telefonischen Beratungsgespräch wurde schnell klar: Es gab weitere Hinweise, die seinen Verdacht auf Suizidgedanken bei Lena stützten. Der Psychologe bestätigte die Einschätzung, dass Lenas Signale ernst zu nehmen sind und man so rasch als möglich das Gespräch mit ihr suchen sollte. Die Frage blieb, wer dies übernehmen sollte.

Zwei Aspekte sind entscheidend: Es ist sinnvoll, dass das Gespräch jemand führt, der eine tragfähige Beziehung zur betroffenen Schülerin hat. Das ist oft die Person, bei der Betroffene (Not-)Signale deponieren – also Lena über ihren Aufsatz bei ihrem Lehrer Hofmann. Ein solches Gespräch sollte jemand führen, der sich mit dem Thema Tod und Suizid, mit den eigenen Fantasien und Ängsten auseinander gesetzt hat und offen damit umgehen kann.

Lehrer Hofmann hatte einen guten Draht zu Lena und traute sich das anstehende Gespräch zu. Gemeinsam diskutierte er mit dem Jugendberater des Samowars, worauf es dabei besonders zu achten gilt:

1. Einen guten Rahmen schaffen: Gespräche über Suizidgedanken und damit verbundene existentielle Fragen und Krisen brauchen Zeit und einen geeigneten Ort. Beides ist im hektischen Schulalltag nicht einfach gegeben, sondern muss bewusst gestaltet werden.
2. Suizidfantasien offen ansprechen: Jugendliche äussern Suizidgedanken oft nicht offen. Dann gilt es, im Gespräch die eigenen Fantasien anzusprechen, welche die Signale des Jugendlichen bei einem ausgelöst haben.
3. Art und Intensität der Suizidgedanken angstfrei benennen: Dies hilft einzuschätzen, wie akut die Suizidgefahr und wie dringend der Handlungsbedarf ist. Je konkreter und realistischer die Suizidgedanken sind und je mehr Raum sie im Bewusstsein einnehmen, desto akuter ist die Suizidalität und desto dringender muss gehandelt werden.
4. Nach dem Wozu des Suizids fragen, nicht nach dem Warum: So erfährt man viel über die Hintergründe der belastenden Situation, öffnet aber zugleich die Perspektive für damit verbundene Absichten und Veränderungswünsche.
5. Unterstützung anbieten und Perspektiven schaffen, z.B. Hilfsmöglichkeiten aufzeigen, Elten einbeziehen und anderes.

Der Lehrer hatte am Nachmittag frei und konnte Lena für ein Gespräch zur Seite nehmen. Lena zeigte sich vorerst verschlossen und abweisend, als er sie auf die Fantasien ansprach, die ihr Aufsatz in ihm ausgelöst hatte. Doch plötzlich begann sie zu erzählen. Erstaunlich offen schilderte sie ihm auf sein Nachfragen hin, wie sie sich umzubringen gedenke. Lena stellte sich vor, dass sie dann von ihrer Mutter tot aufgefunden würde. So würde ihre Mutter endlich merken, wie beschissen es ihr ginge. Endlich müsste sie ihr eigenes Verhalten überdenken, statt immer nur an ihr herumzumeckern.

Lehrer Hofmann sah seinen Verdacht bestätigt: Es war offensichtlich, dass Lena in Not war und dass ihre Suizidfantasien schon sehr konkret und verfestigt schienen. Ihm war klar, dass er sie nun nicht einfach nach Hause schicken konnte. Er war froh, dass er dieses Szenario im Vorbereitungsgespräch mit dem Psychologen des Samowars bereits durchgespielt hatte.

Der Lehrer war sich bewusst, dass beschwichtigende Bemerkungen nicht weiter helfen. Stattdessen versuchte er, Lenas Not auszuhalten. Er sagte ihr, dass er ihre Ver-

Unerwünscht, ausgegrenzt.
Aussteigen?



zweiflung wahrnehme, dass er aber auch überzeugt sei, dass sie mit der nötigen Unterstützung einen Weg aus der schwierigen Situation finden könne. Er sei bereit, sie auf diesem Weg zu begleiten.

Gemeinsam besprach er mit ihr, wie es weitergehen sollte. Dabei wollte und konnte der Lehrer die Verantwortung in dieser Situation nicht alleine tragen. Deshalb fragte er Lena, ob er ihre Mutter oder ihren Vater einbeziehen könne oder ob es ihr lieber sei, zuerst mit einer Fachperson zu sprechen. Lena zog Letzteres vor. So begleitete Lehrer Hofmann Lena gleichentags zum Termin im Samowar, den er provisorisch bereits reserviert hatte.

Im Samowar erzählte Lena, dass sie sich seit einigen Wochen mit einer Zirkelspitze in den Unterarm ritze. Sie schilderte, wie sie durch die schlimme Trennung ihrer Eltern zwischen die Fronten geraten sei. Sie beschrieb, wie ihr Vater darunter leide, dass ihre Mutter sich in einen anderen verliebt und ihn von einem Tag auf den anderen verlassen habe. Ihre Eltern könnten nicht mehr miteinander reden, und so liefen alle Informationen über sie. Lena erzählte, wie ihre Mutter ihren Vater schlecht mache und ihr den Kontakt zu ihm erschwere. Das mache sie so traurig und hilflos, dass sie sich wegen jeder Kleinigkeit in die Haare gerieten. Lena war verzweifelt und litt sehr unter der Trennung ihrer Eltern. Sie sehnte sich danach, wieder zu beiden einen guten Kontakt zu haben.

Jetzt, wo alles auf dem Tisch war, schien Lena etwas erleichtert. Sie zeigte sich offen für Fragen und die Suche nach Möglichkeiten, wie der Jugendberater sie und ihre Familie unterstützen könnte, damit ein Weiterleben wieder vorstellbar würde. Sie einigten sich darauf, dass Lena zu regelmässigen Einzelgesprächen in den Samowar komme. Der Psychologe machte ihr klar, dass es wichtig sei, auch mit ihren Eltern ins Gespräch zu kommen und dass er die Eltern bei akuter Suizidalität notfalls auch gegen ihren Willen informieren müsse. Das sei die Ausnahme von der Schweigepflicht. Lena war einverstanden, wollte aber vorher unbedingt noch einmal alleine zu ihm gehen. Er schlug ihr deshalb eine Kontaktvereinbarung vor, eine

Vereinbarung, wonach sie versprechen musste, sich bis zum nächsten vereinbarten Termin nichts anzutun. Lena willigte glaubhaft in die Kontaktvereinbarung ein. Sie habe ja nun wieder etwas Hoffnung, dass es besser werden könnte. Gemeinsam besprachen sie, wie sie das bevorstehende Wochenende gestalten könnte, damit sie nicht wieder in ein Loch fiel. Auch ein Notfallszenario legten sie fest: Wen würde Lena anrufen, sollten sich wieder Suizidgedanken breit machen? Zum Schluss entschieden sie, dass Lehrer Hofmann die Schulleiterin und die Schulsozialarbeiterin über die Situation informieren würde.

Lena ging in den folgenden Monaten regelmässig in die Einzelberatung. Zuerst wöchentlich, dann alle zwei Wochen, schliesslich nur noch sporadisch. Die Beratung erlebte sie als sicheren Ort für sich selber. Hier konnte sie sich aussprechen, ihre Wut und ihre Trauer über die Trennung der Eltern ausdrücken, aber auch lernen, wie sie sich besser abgrenzen konnte, wenn sie in den Konflikt ihrer Eltern geriet oder ihre Eltern schlecht übereinander sprachen. Daneben fanden Gespräche mit ihren Eltern und der ganzen Familie statt. Mit Lenas Erlaubnis tauschten sich der Lehrer und der Psychologe von Zeit zu Zeit über den Verlauf der Beratung aus. Daraus ergaben sich für den Lehrer auch Anregungen, wie er Lena in der Klasse und bei der Berufswahl besser unterstützen konnte.

Anmerkungen

- 1 Der Samowar ist eine Jugendberatungsstelle für alle Probleme und Krisen in der Zeit des Erwachsenwerdens. Das Beratungsangebot steht Jugendlichen und jungen Erwachsenen sowie deren Eltern und Bezugspersonen kostenlos zur Verfügung (www.samowar.ch).

Literatur

- «sicher! gesund!» – Gesundheitsförderung, Prävention Sicherheit; Kap. 7 Jugendsuizid – Prävention und Intervention an Schulen (2004). Rorschach: Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen.