

An jenem Tag wurde ich gewaltsam aus einem Traum gerissen. Mein Urvertrauen in eine gewohnte Welt war erschüttert.

An jenem Tag nahm sich mein bester Freund das Leben. Er sprang von einem Hochhaus. Tauber Schmerz breitete sich in mir aus bei dem Gedanken an seinen Tod. Anfangs konnte ich sein plötzliches Ende nicht realisieren. Ich weinte viel. Gelähmt vor Trauer

Zerbrechliches Leben

ging ich zwei Wochen nicht in die Schule. Die Frage des Warum ließ mir keine Ruhe. Er hatte Probleme in der Schule. Schon seit längerer Zeit wirkte er bedrückter und nachdenklicher als zuvor. Trotzdem konnte ich seine Tat nicht verstehen. In der Woche vor seinem Selbstmord schien es sogar, als hätte er seine Sorgen überwunden, er war wieder ausgelassener.

Stand sein Beschluss etwa schon fest? Nach seinem Tod hatte ich starke Schuldgefühle. Ich warf mir vor, nicht gemerkt zu haben, wie ernst es wirklich um meinen Freund stand. Aber statt ihn nach seinen Problemen zu fragen, übergab ich sein Verhalten. Heute beherrscht der Schmerz, die Trauer über den Verlust meiner geliebten Person mein Leben nicht mehr. Trotzdem glaube ich, dass ich dieses Erlebnis nie vollkommen überwinden werde. Es hat mich geprägt. Inzwischen kann ich mit seinem Tod aber besser umgehen. Wenn ich heute an ihn denke, verblasst das Bild des Toten vor der schönen Erinnerung an unsere

gemeinsame Zeit. Ich mag die Vorstellung, dass die Toten durch die Erinnerung der Mitmenschen weiterleben. Es half mir sehr den „Arbeitskreis Leben“ zu besuchen, um dort über den Selbstmord meines Freundes zu reden. Eine Zeitlang habe ich das Thema von mir weggeschoben. Aber durch eine Operation war ich gezwungen, mich mit mir selbst zu befassen, um wieder gesund zu werden. Auch half mir ein Aufenthalt in Amerika, den nötigen Abstand zu gewinnen und wieder zu mir zu finden. Ich erkannte, dass das Leben weitergeht. Der Tod meines Freundes hat mir die Zerbrechlichkeit des Lebens bewusst gemacht. Kurz nach seinem Tod hatte ich kein Verständnis mehr für die Alltagsprobleme meiner Schulkameraden. Was waren schon schlechte Zensuren gegen den Verlust eines Menschen?

Mittlerweile habe ich zwar Distanz zu seinem Tod gewonnen und schaue mir wieder gerne Bilder von ihm an. Seit der Beerdigung habe ich sein Grab aber nicht mehr besucht.

Protokoll: Jella Forster, 19

Als wir die Krisenberatungsstelle des Arbeitskreises Leben (AKL) in der Osterbergstraße 4 betreten, führt man uns in einen kleinen Raum, der durch das Schrägdach noch zusätzlich kleiner wirkt. Hier sitzen vier Jugendliche an Rechnern und beantworten Mails von Jugendlichen in Problemsituationen. Die Hilfesuchenden schreiben dabei aber nicht etwa E-Mails von ihrem privaten Mailaccount aus, sondern müssen sich auf der Website der Online Beratungsstelle mit einem erdachten Nickname registrieren, um so völlig anonym bleiben zu können. Die vier von insgesamt 21 ehrenamtlichen Jugend-Beratern zwischen 16 und 19, die gerade Dienst haben, beantworten die Mails jeweils zu zweit an einem Computer, wobei sie sich für jede Zeile viel Zeit nehmen. Das ist wichtig, denn jede ihrer Formulierungen kann mehrdeutig verstanden werden und auch wenn ein Satz zuerst völlig harmlos klingt, mag er beim zweiten Lesen schon viel negativer wirken

und könnte so die Hilfesuchenden vielleicht vor den Kopf stoßen. In der Anfangsphase liest noch zusätzlich ein erfahrener Psychologe die Antworten der Teams, bevor sie an die Nutzer der Seite geschickt werden. Die Idee, die hinter diesem deutschlandweiten Pilotprojekt steckt: Jugendliche wenden sich mit ihren Problemen eher an Gleichaltrige als an erwachsene Fachkräfte. Zudem ist es einfacher per Mail in Kontakt zu kommen, als einen Termin bei einer Beratungsstelle zu vereinbaren. Die Jugendlichen können völlig anonym im Web ihre Probleme schildern. Da bei den Beratern aus dem Team Probleme mit den Eltern, Schulstress oder Liebeskummer noch aktueller sind, können diese sich besser in manchen Situationen hineinversetzen.

Als wir bei unserem Besuch die jugendlichen Berater fragen, warum sie mitmachen, bekommen wir unterschiedliche Antworten: Manche von ih-

nen gehen in Reutlingen gemeinsam zur Schule und wurden vom Klassenlehrer überzeugt, sich für das Projekt zu engagieren. Die Bestürzung über die hohe Zahl der jugendlichen Selbstmorde führen einige als Grund für ihre Mitarbeit an und auch „dass man dabei viel über sich selbst und den Umgang mit Menschen lernt“.

Natürlich können sie nicht alle Probleme lösen, doch in schwierigen Fällen können sie den Betroffenen an andere Stellen verweisen und klar machen, dass der Ratsuchende noch nicht alle Optionen genutzt hat. Damit die freiwilligen Helfer bei den Problemen, mit denen sie konfrontiert werden, nicht selbst in eine Krise fallen, wird das Projekt von der Kinder- und Jugendpsychiatrie begleitet und erforscht. Dabei soll unter anderem ergründet werden, ob Jugendliche anderen Jugendlichen wirklich auf diese Weise helfen können, ohne dabei selbst darunter zu leiden. Vor und nach jeder Online-Sitzung müssen die Jugend-Berater ein Formular ausfüllen, auf dem sie angeben wie sie sich gerade fühlen. Sobald ein Problem auftritt, können sie sich zudem an einen der betreuenden Psychologen wenden. Um ihrer Klientel auch wirklich helfen zu können, haben alle Jugendberater zuvor an einer mehrwöchigen Ausbildung teilgenommen, die insgesamt mehr als 60 Stunden ihrer Freizeit in Anspruch genommen hat. Jeder der Jugendlichen aus dem Beratungsteam ist etwa alle eineinhalb Wochen einmal für zwei Stunden in der Beratungsstelle und beantwortet Mails. Jugendliche in Problemsituationen, die diese Hilfe in Anspruch nehmen möchten, können jederzeit unter www.youth-life-line.de eine Mail an das Team schicken, die dann zu den E-Mail-Beratungszeiten montags, dienstags, donnerstags und freitags zwischen 16 und 18 Uhr beantwortet werden.

Fabian Everding, 21 und Theresa Beilschmidt, 19

Das Leben ist nicht totzukriegen

Jugendliche stehen Jugendlichen in Krisen bei – ein Projekt des Arbeitskreises Leben