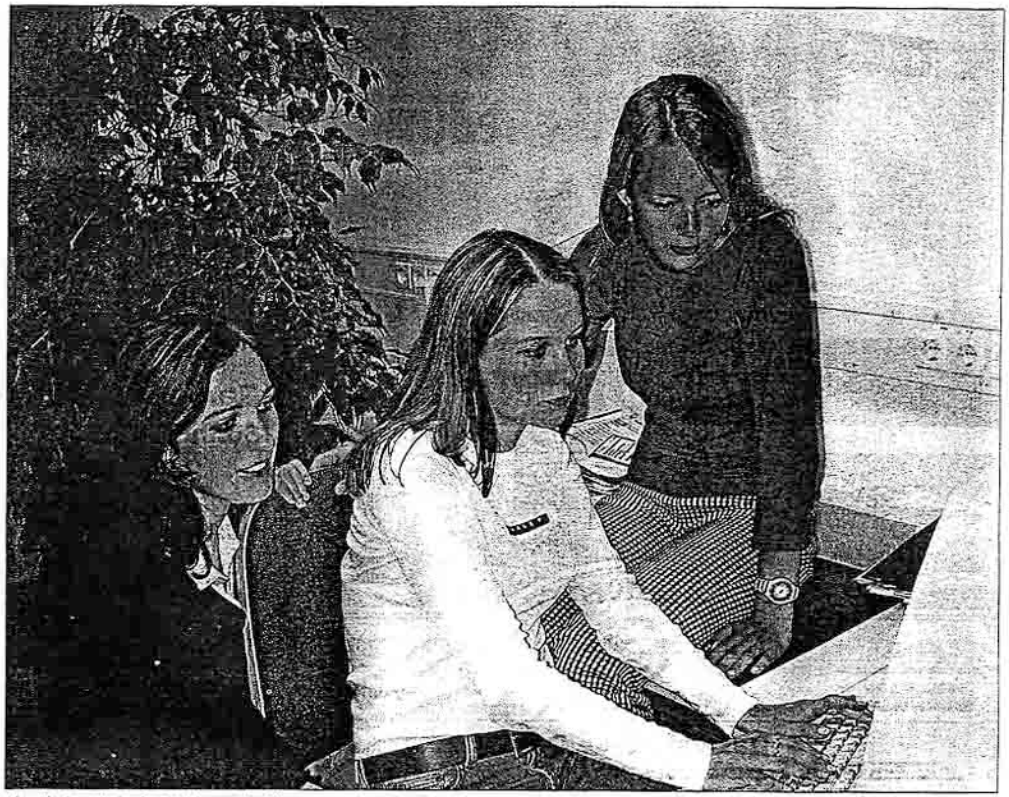
Suizidprävention – Bei der Online-Aktion www.youth-life-line.de helfen Jugendliche anderen Jugendlichen in Krisen

In der Nacht kamen die ersten Mails

VON RUTH WALTER

METZINGEN/REUTLINGEN/TÜBINGEN. »Noch in der Nacht des Starts kamen die ersten Mails.« Heike Margot, Lisa Linder und Katharina Kohler aus Metzingen haben den Anfang des Online-Jugendprojekts »Suizidgefahr – Suizidprävention – Jugendliche helfen Jugendlichen in Krisen« miterlebt. Von ihrem Lehrer am Dietrich-Bonhoeffer-Gymnasium, Hauke Petersen, waren sie angeregt worden, dem Arbeitskreis Leben (AKL) bei der Umsetzung dieses Angebots zu helfen.

Die zunächst auf drei Jahre begrenzte Aktion wird getragen von der Landesstiftung Baden-Württemberg und der Erwin-Ringel-Stiftung Tübingen. Mit 17 Jahren haben die drei Mädchen sich der Sache verschrieben, damals waren sie in der 11. Klasse. Selbst nächstes Schuljahr wollen sie, trotz Abitur und anderer Aktivitäten, ihr Engagement nicht einstellen. Vielmehr machen sie sich Sorgen, ob Sponsoren gefunden werden, die das Hilfsprogramm weiter am Laufen halten (Spendenkonto: KSK Tübingen, Konto 54 35 43, Stichwort: Projekt Lifeline).



Lisa Linder, Katharina Kohler und Heike Margot (von links) helfen Jugendlichen, wenn sie in Lebenskrisen stecken. Das Ganze läuft anonym übers Internet. Dabei stehen ihnen Fachleute zur Seite, die sie zuvor ausgiebig vorbereitet haben. GEA-FOTO: RUT

»Viele unseres Alters haben niemand, der ihnen zuhört«

Die anonyme Art des Austausches ist von Vorteil für die, die Hilfe suchen ebenso wie für die, die Hilfe geben. Für erstere ist die Hemmschwelle gering und letztere fühlen sich durch die an sie herangetragenen Konflikte nicht so stark belastet »wie wenn die Leute vor einem sitzen würden«. Die Rat suchenden trauen außerdem Gleichaltrigen eher zu, dass sie von ihnen verstanden werden. Die Konflikte reichen von Liebeskummer, familiären Problemen, Komplexen, Essstörungen, Versagensängsten, Einsamkeit, über Gewalterfahrung, Sucht, selbstverletzendes Verhalten bis eben zu Selbsttötungsgefahr.

Sechzig Stunden Ausbildung haben die drei Gymnasiastinnen vorweg auf sich genommen. Mehrmals, auch kompakt an Wochenenden, erfuhren 19 Mädchen und drei Jungen einiges über Krisen, Suizidalität, Gesprächsführung, Beratung per E-Mail und ganz viel über sich selbst durch Kennenlern- und Rollenspiele. »Lange Zeit ging es um uns«, erzählt Katharina Kohler in der GEA-Redaktion. Weil es nicht unwichtig ist, »wie es einem selbst geht, wenn man anderen helfen will«.

Ein Besuch der Kinder- und Jugend-Psychiatrie in Tübingen gehörte ebenso zur Vorbereitung wie ein Gespräch mit einer magersüchtigen jungen Frau, als auch Vorträge über psychische Erkrankungen. Die Psychologin Brigitte Scherzer nimmt die Online-Lebenshilfe der Jugendlichen wissenschaftlich unter die Lupe: Deshalb müssen sie jedes Mal vor und nach ihren Einsätzen Fragebögen ausfüllen.

Die »Klienten« bleiben bei mehrmaligem Kontakt bei festen Partnern, die auf der anderen Seite der Datenleitung sitzen. Für ihre Lebenshilfe nehmen sich die Mädchen Zeit: Mindestens eine halbe Stunde brauchen sie für eine Antwort. Als Reaktion kommen gelegentlich auch negative Rückmeldungen in der Art »das hat mir jetzt nichts gebracht«. Doch häufiger sind dankbare Äußerungen. »Viele unseres Alters haben niemand, der ihnen zuhört«, berichten die Drei.

»Man wird sensibler im Umgang mit anderen«

Bei jedem ihrer Einsätze, die sie etwa einmal die Woche rund zwei Stunden vor dem Computer in Reutlingen oder Tübingen verbringen, finden sie selbst Hilfe und Unterstützung bei einem der hauptamtlichen Fachleute. Das sind die Diplom-Pädagogen Susanne Denoix und Marc Weinhardt sowie der Psychologe Franz-Josef Kimmig. Vor allem dann, wenn hinter den Anfragen Krankheiten stehen oder die Probleme sehr verzwickt sind.

Nie geht eine Mail raus, ohne dass die Betreuer sie geprüft haben. »Wir lernen dabei sprachliche Sensibilität«, sagt Heike Margot, die sich seither vorstellen kann, nach dem Abitur Psychologie oder Medizin zu studieren. Auch ihre beiden Freundinnen finden, dass sie für sich selbst bei dieser ehrenamtlichen Tätigkeit viel gewinnen: »Man wird sensibler im Umgang mit anderen«, so Lisa Linder und Katharina Kohler sieht ihre eigenen Probleme häufig jetzt in einem anderen Licht. »Wir bieten oft gar keine Lösung an, sondern nur Denkansätze«, so schätzen die Drei ihre Arbeit selbst ein. Auswege eröffnen sich für die Hilfesuchenden dann oft von selbst. (GEA)