

# Eine Rettungsleine auf dem Weg zurück ins Leben

Wenn ein Mausklick Mut macht: Tübinger Jugendliche stehen Gleichaltrigen in Krisen per E-Mail bei

*Jugendliche, die genug haben vom Leben, tun sich oft schwer, sich ihren Eltern oder gar einem Psychologen anzuvertrauen. Ein Tübinger Projekt geht andere Wege: Jugendliche beraten Gleichaltrige in Krisen – und das anonym übers Internet.*

Von Carolin Leins

Sie nennt sich Träne. Der Name drückt aus, was das Mädchen fühlt, das ihn sich gegeben hat: Verzweiflung, Trauer, Schmerz. „Ich weiß nicht so genau, wie ich das jetzt schreiben soll, aber ich brauche Hilfe.“ Das sind Tränes erste Worte, die sie an die Tübinger Onlineberatung Youth-life-line richtet, versehen mit drei Ausrufezeichen. „Mir ist, seit ich vier Jahre alt bin, sehr viel passiert, unter anderem massiver Missbrauch“, schreibt das Mädchen weiter. „Ich komme mit meinem Leben nicht mehr klar, habe Therapien immer wieder abgebrochen und zweimal versucht, mich umzubringen. Wieso haben mich die Leute nicht einfach sterben lassen? Ich habe das Bedürfnis, diese Welt hinter mir zu lassen. Zweimal wollte ich die Chance ergreifen, und ich wurde daran gehindert, danach ging es mir noch schlechter als zuvor. Bitte sagt mir, was ich machen kann. Ich sehe den Tod manchmal als einzige Lösung.“

Tränes Mail ist ein einziger Hilfeschrei. Briefe wie ihrer erreichen die Beratungs-

stelle in Tübingen täglich, etwa ein Dutzend neue sind es in der Woche. Sie kommen von Jugendlichen aus ganz Deutschland, anonym, und fast immer sind die Absender zutiefst unglücklich. Viele Probleme der Teenager sind typisch für die Pubertät, manchmal geht es sogar um Leben oder Sterben: Die Jugendlichen fühlen sich einsam, werden geschlagen oder sexuell missbraucht. Sie sind drogenabhängig, kämpfen mit Minderwertigkeitskomplexen oder Essstörungen. Einige haben Liebeskummer oder Versagensängste. Vor allem Mädchen verletzen sich selbst. Das Schlimmste sind Suizidgedanken. Für viele dieser Jugendlichen ist Youth-life-line so etwas wie eine Rettungsleine, die letzte Chance, sich noch einmal zurückzuhangeln ins Leben.

Vor drei Jahren hat der Arbeitskreis Leben in Tübingen die Beratungsstelle als Modellprojekt für Suizidprävention gegründet. Das Konzept ist bundesweit einmalig: Jugendliche helfen Jugendlichen in Nöten, wobei Berater und Ratsuchende ausschließlich übers Internet kommunizieren. Unterstützt von drei hauptamtlichen Pädagogen beantworten 33 Mädchen und vier Jungs die elektronischen Hilferufe. Die so genannten Peers sind zwischen 16 und 20 Jahre alt – viel Lebenserfahrung haben sie also selbst noch nicht. Trotzdem wissen die jungen Berater genau, was sie Gleichaltrigen antworten, deren Leben wertlos erscheint.

„Ich schreibe auf, was ich beim Lesen gefühlt habe, und ich stelle Fragen“, sagt

Anne. Die 18-jährige Schülerin hat wie alle anderen beim Arbeitskreis Leben eine intensive halbjährige Ausbildung zur Peerberaterin gemacht: Rollenspiele gehörten dazu, genauso wie die Frage, wie man selbst zum Thema Suizid steht, wie man Distanz hält, wie man eigene Krisen erlebt. Jetzt berät Anne bei Youth-life-line unter einem Pseudonym. Jeden Mittwoch kommt Anne für zwei, drei Stunden in die heimelig eingerichtete Beratungsstelle, setzt sich an einen der neun Computer und liest ihre Post. Mit dem Leid, das dort oft auf sie wartet, kann sie umgehen. „Das geht schon“, sagt Anne. „Wir haben das ja gelernt.“ Außerdem, sagt der Diplompädagoge Marc Weinhardt, seien alle Peers mental äußerst stabil.

Annes Antwort auf Mails wie die von Träne sind verständnisvoll und sehr persönlich. Sie lobt die Ratsuchenden für die Entscheidung, sich zu offenbaren, sie hakt nach und erzählt von sich selbst. Das schafft Vertrauen. Ihre Antwort soll Mut machen, wieder an sich zu glauben, auch wenn am Ende kein Patentrezept für den Weg aus der Krise steht. Bevor Anne ihre Mail abschickt, liest sie einer der drei Pädagogen, die immer in der Nähe sind. Manchmal entsteht ein monatelanger Briefwechsel, eine richtige Beziehung. In anderen Fällen fühlt sich der Hilfesuchende nach nur einer Beratung besser und meldet sich nicht wieder.

„Sie brauchen jemanden, der ihnen zuhört“, sagt Jule, die genau dies seit anderthalb Jahren macht. Dass Teenager sich in

Krisensituationen an Gleichaltrige wenden ist einfach zu erklären: „Jugendliche tun sich selbst in massiven Lebenskrisen schwer, professionelle Hilfe zu holen“, sagt Marc Weinhardt. Ein Mausklick bei Youth-life-line, ein anonymes Chat mit Menschen in der gleichen Lebenswelt, mit der gleichen Sprache – da ist die Hemmschwelle deutlich niedriger und der Gang zu einem Psychologen später vielleicht doch nicht mehr so unrealistisch.

Auch Träne hat nicht lange gezögert, den Peers in Tübingen ein zweites Mal zu schreiben und noch mehr von sich preiszugeben, auch Details des Missbrauchs. Die Peers haben sie ermuntert, sich einer „realen Person“ anzuvertrauen – ihren Eltern oder einem Lehrer, jemandem, der ihr Geborgenheit und Sicherheit gibt. Danach ist der Kontakt abgebrochen. Erst ein Jahr später hat sie sich wieder gemeldet. Sie habe einen weiteren Selbstmordversuch hinter sich und unzählige Therapien, erzählt sie. Das Mädchen nennt sich noch immer Träne, aber diesmal klingen seine Zeilen optimistisch. „Ich versuche wieder ein normales Leben zu führen. Ich denke, ich kann es schaffen. Ich habe durch eure Hilfe neuen Mut gefasst.“ Und dann schreibt Träne den Satz, der so gut tut in der Seele der jungen Peerberater: „Danke, dass ihr mir einfach zugehört habt. Ich habe wirklich wieder Spaß am Leben.“