„Unser größter Wunsch: dass du weiterlebst!“

TEXT: ELISABETH HUSSENDÖRFER

„Man ist den ganzen Tag so viel von oberflächlichen Dingen umgeben, wieso sollte man nicht auch mal zusammen mit anderen was Nützliches tun?“, sagt Peer-Beraterin Summer. Nach der Mittagsschule drei Stunden mit Gleichaltrigen chatten, die Probleme haben, ist für sie kein Opfer. „Mir geht es so gut. Da kann man ruhig auch mal was zurückgeben.“

Eine panoramaverglaste Einheit im Souterrain eines Tübinger Bürogebäudes. Blick über idyllisch grüne Hanglagen der beschaulichen Studentenstadt. „Heile Welt“, denkt man spontan. Doch die Mails, die in der Zentrale von „Youth-Life-Line“, einer Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche, eingehen, klingen ernst. Von Prügeln, Missbrauch, Mobbing erzählen die Hilfesuchenden. Von bevorzugten Geschwistern, während man selbst kaum beachtet wird. „Das Leben hat keinen Sinn mehr“, heißt es oft. Manchmal steht da aber auch nur ein einziges Wort: „Hilfe!“

Es ist vier am Nachmittag, der Raum füllt sich. Erstaunlich ruhig ist es, dafür, dass hier zwei Dutzend 15- bis 21-Jährige an den zehn PCs tippen. „Jetzt ist nicht die Zeit zum Quatschen“, erklärt „Summer“, die die Runde gerade mit einem kurzen „Hi“ begrüßt hat. Auf einem Tisch stehen Äpfel, Kiwi und Vollkornbrot, „Nervennahrung“, sagt Summer und greift zu. Die 17-Jährige, Typ Germanys-Next-Topmodel-Kandidatin, kommt gerade von der Mittagsschule, sie hätte auch heimgehen und chillen oder im Café bedienen und ihr Taschengeld aufbessern können. Aber so denkt sie nicht. Für sie ist es kein Opfer, heute drei Stunden hier zu sein, freiwillig, unentgeltlich, voll konzentriert – um anderen zu helfen. Als ihre Freundin vor zwei Jahren erzählte, sie würde jetzt „was Ehrenamtliches“ machen, wurde Summer neugierig. Ging mit. War angetan von der „WG-Atmosphäre“, den engagierten Leuten. Ein Aha-Moment: sei das gewesen. „Man ist den ganzen Tag so viel von oberflächlichen Dingen umgeben, wieso sollte man nicht auch mal zusammen mit anderen was Nützliches tun?“, sagt Summer, deren echter Name ein anderer ist, aber nicht öffentlich werden soll.

Anonymität ist das A und O bei „Youth-Life-Line“. Anonym bleiben aber nicht nur die 42 Peer-Berater, die sich dazu verpflichtet haben, mindestens drei Stunden wöchentlich in die Zentrale zu kommen, um Altersgenossen in Krisen und bei Suizidgefahr zu beraten. „Der Strick liegt schon bereit ...“ – wären die Daten derer, die sich bei Youth-Life-Line einloggen, um ihre Sorgen zu posten, bekannt, müssten die Helfer in solchen Situationen aktiv werden. Die Polizei einschalten. Bei Schutz vor Selbst- und Fremdgefährdung, so will es das Gesetz, besteht die Pflicht, einzugreifen. Was einerseits natürlich Sinn macht, andererseits aber auch viele Notleidende abschreckt. „Aus Umfragen weiß man, dass die meisten User von Online-Diensten zunächst mal nicht in eine Beratungsstelle gehen und sich einem Psychologen anvertrauen würden“, sagt Nina-Mareen Schweigert, Diplom-Pädagogin und eine der beiden „Hauptamtlichen“ bei Youth-Life-Line. Niederschwellig nennen Fachleute das, wenn Hilfsangebote wegen fehlender Hemmnisse eher angenommen werden. Und niederschwelliger und unverbindlicher als bei Youth-Life-Line geht es nicht. Man muss keine Daten preisgeben, man braucht lediglich einen Nicknamen und ein Passwort – schon kommt man in Kontakt mit den Helfer-Team. Maximal drei Tage dauert es, bis man eine Antwort erhält.

Über ein internes Netzwerk kann sie auf die eingegangenen Nachrichten zugreifen, sie ausdrucken. Fast wie korrigierte Schularbeiten sehen die bearbeiteten Mails aus. Randnotizen. Einzelne unterstrichene Worte. „Wir feilen oft lange an Formulierungen, denn Füllworte können die Bedeutung vollkommen verändern“, erklärt Nina-Mareen Schweigert. Die Faustregel von zwei bis höchstens drei Schreiben pro Peer und Beratungseinheit hatte ihren Grund: „In weniger als 30 Minuten ist so eine Antwort nicht zu schaffen.“

„Dieser Satz ist typisch“, sagt Summer, die sich zunächst dem Neukontakt widmet und später dem Mädchen antworten will, mit dem sie schon seit einigen Wochen mailt: „Ich weiß gar nicht, womit ich anfangen soll ...“ Dann steht da was von „Ritzen“. Und schließlich: „In letzter Zeit frage ich mich, ob dieses Leben überhaupt noch Sinn macht ...“ Summer kennt das: Fast immer sind die Mails zunächst schwammig. Probleme können jedoch nur angegangen werden, wenn sie konkret benannt werden. Dazu muss Vertrauen aufgebaut werden. „Ich heiße Summer. Bin 17. Mache seit zwei Jahren bei Youth-Life-Line mit ...“ Sie schreibt, auf der Webseite könne man sich ein Foto von ihr ansehen. „Und natürlich kannst du ruhig fragen, wenn du mehr über mich wissen willst.“ Sie mache es genauso. „Darf ich wissen, ob du ein Junge oder ein Mädchen bist? Verrätst du mir dein Alter ...?“

Ein Gefühl von Nähe herstellen, dem anderen aber gleichzeitig garantieren, dass er sich in einem geschützten Raum bewegt – schon der Einstieg in eine Antwortmail erfordert Fingerspitzengefühl. Ähnlich der Verweis auf Fachstellen, die umfassendere Hilfe bieten als E-Mail-Beratung oder auf bestimmte Themen spezialisiert sind.

Nicht zu problemlastig

Ganz wichtig auch, von Anfang an: Der Fokus darf nicht ausschließlich auf Problem gerichtet werden. „Ich finde es toll und mutig, dass du dich gemeldet hast“, schreibt Summer. „Nicht zu viel Negativ-Talk“ lautet eine Beratungsregel, die hier in der Zentrale von einem Merkblatt an der Wand schaut. Weil Menschen naturgemäß erst mal auf der Klagewelle weiterschwingen, wie Nina-Mareen Schweigert erklärt. Etwa: Oh ja, das ist schlimm, du hast Borderline, deine Eltern sind getrennt, die Schule nervt ... Dabei könnte man ja auch mal fragen: „Was läuft denn noch?“

Inzwischen nimmt Summers Antwortschreiben Form an. „Du deutest an, dass du manchmal an Suizid denkst“, tippt sie. „Wie stark ist dieser Gedanke denn, auf einer Skala von eins bis zehn? Kannst du mir eine Zahl nennen? Und wenn ja: In welchen Situationen tritt diese Zahl ein?“

Und in welchen nicht ...?, spinnt sie gedanklich für sich weiter. Genau das wird sie im Laufe des Mailwechsels versuchen rüberzubringen: Selbst in schwierigen Lebensphasen gibt es beides, Belastendes, aber auch Schönes. Und: Es macht was mit einem, wenn man sein Augenmerk trotz allem auch ein bisschen auf Letzteres richtet. „Gute“ Momente dehnen sich aus. „Glück ist viel weniger vom Zufall abhängig als gemeinhin gedacht“, so sieht es Summer, seit sie bei Youth-Life-Line arbeitet. Oft sitzen Menschen in der Frage nach dem Weiterleben oder Schlussmachen das Einzige, was sie noch selbst entscheiden können. „Die treibende Kraft ist also eigentlich nicht die Sehnsucht nach dem Tod. Sondern der Wunsch, wieder Entscheidungen treffen zu können. Genau hier setzen wir an.“

Diplom-Pädagogin Nina-Mareen Schweigert ist eine der beiden „Hauptamtlichen“ bei Youth-Life-Line. Jede Antwort geht bei den Machern des Online-Dienste über den Tisch, bevor sie verschickt wird. „Manchmal feilen wir lange an Formulierungen. Schon ein einzelnes Füllwort kann die Bedeutung einer Mail vollkommen verändern.“

Keine platten Ratschläge

Sätze wie aus dem Psychologie-Lehrbuch, aber sie wirken nicht so. Sechs Monate dauert die Ausbildung zum Peer-Berater. Mit allen Bewerbern finden vorher intensive persönliche Gespräche statt. Da geht es auch um Fragen der Selbsteinschätzung: Traue ich mir das zu? Bin ich bereit, mich verlässlich über eine längere Zeit einzubringen? Weil es immer mehr Anwärter als Ausbildungsplätze gibt, entscheidet am Ende das Los. Summer hat „Glück gehabt“. Besuchte zahlreiche Übungsabende sowie drei Wochenendkurse, bevor sie ihre erste Helfer-Mail schreiben durfte. „Vieles, was man aus dem Bauch raus für richtig hält, muss man zunächst korrigieren“, sagt sie. Ja, sie war auch so eine. Typisch Mädchen. Hat gern gesagt: Du, das würde ich so machen. Erst im Rollenspiel sei ihr bewusst geworden, wie so was auch rüberkommen kann: Wieso stellst du dich so blöd an? Ist doch ein Kinderspiel, dieses Problem zu lösen.

Ist es eben nicht. Nicht für denjenigen, der in der Situation steckt. Und auch das musste Summer lernen: dass Wege allein gegangen werden müssen. Man nichts abnehmen, nur begleiten kann. „Meine Mutter schlägt mich“, meinte ein Mädchen. Schlimm. Aber Mitleid würde nicht weiterhelfen. Eher Verständnis. „Was glaubst du, wie es deiner Mutter geht?“, schrieb Summer zurück. So was überrascht natürlich. Genau wie die Überlegung: Gibt es eigentlich was, was du an deiner Mutter magst? Es dauerte eine Weile, bis eine Antwort kam. „Sie füttert meine Hasen, wenn ich verreist bin.“ Und: „Sie hat mich in die Reiterferien gelassen, obwohl wir wenig Geld haben. Sie machte Überstunden dafür.“ Mit der Zeit sah das Mädchen Dinge, die sie bislang ausgeblendet hatte. Die Hilflosigkeit der Mutter. Wie sie unter der Trennung litt, gefühlsmäßig, finanziell. Wie sie deswegen oft überreagierte. Vorwürfe in Wünsche verwandeln – noch so eine Merkblatt-Regel. Ein „Es wäre schön, wir könnten wieder mal zusammen was unternehmen“ klingt anders als ein „Nie hast du Zeit für mich“. Aber das Mädchen fand nicht die richtigen Worte, nicht den passenden Moment. „Könnte ein Brief eine Möglichkeit sein?“, fragte Summer. In Familien, in denen viel gestritten wurde, gebe es oft Hemmungen, einfach mal was Nettes zu sagen, sagt sie jetzt. „Es ist, als hätten die Leute das verlernt.“

Genau das hatte dann geholfen: dieser Brief. „Manchmal rutscht ihr noch die Hand aus, aber nicht mehr so oft“, schrieb das Mädchen zurück. Wie es ihm heute geht? Summer weiß es nicht.

„Fühlst du dich bereit, den Weg alleine zu gehen?“, fragen die Berater, nicht immer kommt ein „Ja, ich denke, ich schaffe das“ zurück, bevor man auseinandergeht. Manchmal aber findet man einen Tagen einen Eintrag im Gästebuch: „Ohne euch wäre ich nicht mehr am Leben.“ „Das erneugt Gänsehaut“, sagt Summer. Trittet darüber hinweg, dass viele Kontakte im Sand verlaufen. Oder abrupt abbrechen.

Letzteres ist vor allem dann schlimm, wenn konkrete Schritte angekündigt waren. „Fast jeder von uns hat so was schon erlebt“, sagt Summer. Auch auf diese Situation sei man vorbereitet worden, während der Ausbildung. Tipp: stopp, alle mal zusammensetzen, heißt es, wenn Mails einen dramatischen Verlauf nehmen. Die Peers und die Hauptamtlichen überlegen dann gemeinsam. Formulieren oft immer wieder. „Du bist uns wichtig.“ „Wir wünschen uns gerade nichts mehr, als dass du weiterlebst.“

Gleichaltrige sind sich näher

Aber wären Profis bei derart heiklen Themen nicht besser als Berater geeignet? Nina-Mareen Schweigert kennt diese Frage. Ihre Antwort: „Peers untereinander können auf eigene Erfahrungen gründen, obwohl wir wenig Geld haben. Sie machte Überstunden dafür.“ Mit der Zeit sah das Mädchen Dinge, die sie bislang ausgeblendet hatte. Die Hilflosigkeit der Mutter. Wie sie unter der Trennung litt, gefühlsmäßig, finanziell. Wie sie deswegen oft überreagierte. Vorwürfe in Wünsche verwandeln – noch so eine Merkblatt-Regel. Ein „Es wäre schön, wir könnten wieder mal zusammen was unternehmen“ klingt anders als ein „Nie hast du Zeit für mich“. Aber das Mädchen fand nicht die richtigen Worte, nicht den passenden Moment. „Könnte ein Brief eine Möglichkeit sein?“, fragte Summer. In Familien, in denen viel gestritten wurde, gebe es oft Hemmungen, einfach mal was Nettes zu sagen, sagt sie jetzt. „Es ist, als hätten die Leute das verlernt.“

Genau das hatte dann geholfen: dieser Brief. „Manchmal rutscht ihr noch die Hand aus, aber nicht mehr so oft“, schrieb das Mädchen zurück. Wie es ihm heute geht? Summer weiß es nicht.

„Fühlst du dich bereit, den Weg alleine zu gehen?“, fragen die Berater, nicht immer kommt ein „Ja, ich denke, ich schaffe das“ zurück, bevor man auseinandergeht. Manchmal aber findet man einen Tagen einen Eintrag im Gästebuch: „Ohne euch wäre ich nicht mehr am Leben.“ „Das erneugt Gänsehaut“, sagt Summer. Trittet darüber hinweg, dass viele Kontakte im Sand verlaufen. Oder abrupt abbrechen.

Letzteres ist vor allem dann schlimm, wenn konkrete Schritte angekündigt waren. „Fast jeder von uns hat so was schon erlebt“, sagt Summer. Auch auf diese Situation sei man vorbereitet worden, während der Ausbildung. Tipp: stopp, alle mal zusammensetzen, heißt es, wenn Mails einen dramatischen Verlauf nehmen. Die Peers und die Hauptamtlichen überlegen dann gemeinsam. Formulieren oft immer wieder. „Du bist uns wichtig.“ „Wir wünschen uns gerade nichts mehr, als dass du weiterlebst.“

„Wir arbeiten an der Kapazitätsgrenze“

16 Jugendliche werden Jahr für Jahr als Peerberater für Youth-Life-Line ausgebildet, etwa ebenso viele verlassen im Schnitt das Projekt, weil sie wegen Ausbildung oder Studium aus Tübingen wegziehen. „Wir wachsen seit unserer Entstehung vor zehn Jahren konstant, kommen den vielen Anfragen aber dennoch nicht nach“, sagt Projektleiterin Nina-Mareen Schweigert. Im Grunde könnte man die Online-Beratung auf der Stelle verdreifachen, es gebe da aber ein gewisses Ungleichgewicht: Die Helfer wie die Spendengelder, über die Online-Beratung sich finanziert, kommen aus dem Tübinger Raum, die Anfragen von überall aus dem Bundesgebiet. Das Projekt kommt deswegen immer wieder an seine Kapazitätsgrenze. Die Meldung, dass im Moment keine Neuanträge bearbeitet werden können (inklusive dem Verweis auf andere Fachberatungsstellen), ist in letzter Zeit leider häufig auf der Webseite zu finden, sagt Nina-Mareen Schweigert.

Wer Youth-Life-Line unterstützen will, kann spenden: Arbeitskreis Leben e.V., BLZ 641 901 10, Konto 70 976 007, Verwendungszweck: Youth-Life-Line

Mehr Infos: www.youth-life-line.de