

Ein Notfall verträgt keine Wartezeit

Arbeitskreis Leben Carola Schnurr und Stephanie Hamann kümmern sich um Menschen mit Suizidgedanken, Angehörige in großer Sorge und Hinterbliebene. Ihre Arbeit empfinden sie als sehr bereichernd – und trotz des ernsten Themas als lebendig. *Von Renate Angstmann-Koch*

Hätte ich doch bloß vorher gewusst, dass es den AK Leben gibt.“ Diesen Satz hören Carola Schnurr und Stephanie Hamann immer wieder. Die 59-jährige Schwarzwälderin und die 51-Jährige aus Hannover, die beide in Tübingen leben, sind therapeutische Fachkräfte beim Arbeitskreis Leben (AKL), der in Tübingen und Reutlingen Krisenberatungsstellen für verzweifelte Menschen unterhält.

Im vergangenen Jahr zählte der AK Leben 739 Anfragen. Etwa die Hälfte der Ratsuchenden kommen selbst auf die Einrichtung zu, weil sie in einer schweren Krise sind und spüren, dass sie mit ihrer Situation nicht mehr klarkommen, dass sie keinen Ausweg mehr sehen und daran denken, sich das Leben zu nehmen. Oft wurden sie von Freunden auf das Angebot aufmerksam gemacht. 25 Prozent der Anfragen kommen aus dem Umfeld – aus der Familie oder von Lehrern, die sich um einen Angehörigen, Freund oder Schüler sorgen. Die anderen 25 Prozent sind Trauernde, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben. Oft quälen sie sich mit Schuldgefühlen, weil sie die Not ihres Freundes, Partners oder Kindes nicht erkannt haben.

In den letzten Wochen gab es

„Wir bekommen viel gute Resonanz. Die Menschen fühlen sich gesehen und wertgeschätzt.“

Carola Schnurr

in den Landkreisen Tübingen und Reutlingen besonders viele Suizide. Auch sonst nehmen sich mehr Menschen das Leben, als man es sich gemeinhin vorstellen mag. In den letzten zehn Jahren waren es im Einzugsbereichs des AKL 579 Menschen – 246 im Kreis Tübingen und 333 im Kreis Reutlingen. Allein im Jahr 2015 beendeten bundesweit 7398 Männer und 2682 Frauen ihr Leben selbst.

Dabei lassen sich Krisen bewältigen. Schwierige Phasen gehören zu jeder Biographie. Es kann Leben retten, darüber zu reden. Deshalb nutzen die beiden Therapeutinnen jede Gelegenheit, auf den AKL aufmerksam zu machen. Prävention gehört zu ihrem Arbeitsauftrag. Sie machen Öffentlichkeitsarbeit und gehen an Schulen, um über das Thema Suizid und das Angebot des AKL zu informieren.



Manchmal erfahren Stephanie Hamann (links) und Carola Schnurr erst nach vielen Jahren, wie wichtig ihre Begleitung war. Aber dass man ihnen anmerkt, mit wieviel Herzblut sie bei der Sache sind – das hören die beiden Therapeutinnen öfter. *Bild: Metz*

Neben neun Fachkräften in Teilzeit arbeiten auch 80 bis 100 Ehrenamtliche für die Einrichtung – ein Teil von ihnen bei Youth-Life-Line, einer Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche. Gerade jetzt im November beginnt eine neue Ausbildungsgruppe für die Peerberaterinnen und -berater. Im nächsten Herbst startet dann eine Gruppe für Ehrenamtliche bei den Krisenberatungsstellen, die direkt mit Hilfesuchenden in Kontakt treten.

Es gehört zu den Besonderheiten des AKL, dass es bei ihm keine Wartezeiten gibt. Wenn jemand in Not anruft, bekommt er gleich am nächsten Tag einen Termin. „Das ist keine Situation, die Aufschub duldet. Die Menschen brauchen sofort das Gefühl, sie werden gehört“, sagt Schnurr. Manchmal hilft schon ein Gespräch am Telefon. Wenn dann jemand zur Beratung kommt, überlegen Schnurr und Hamann, ob ehrenamtliche Begleitung möglich ist. Das hängt davon ab, wer gerade zur Verfügung steht und wer zu dem Ratsuchenden passen könnte. Doch bei manchen Klienten habe man den Eindruck, es werde eher therapeutische Hilfe von ihnen als

Fachkräften gebraucht, sagt Hamann. Beide haben sich entsprechend fortgebildet – Hamann in Systemischem Coaching (NLP), Schnurr als Systemische Paar- und Familientherapeutin, Supervisorin und Psychotherapeutin. Das habe auch mit dem Konzept des AK Leben zu tun, das stark auf Beziehungen setzt.

Schnurr kam vor gut dreißig Jahren durch eine Freundin in Kontakt mit dem AKL, die dort ihr Prakti-

kum machte. Der kleine Verein, die offene Atmosphäre eines Teams, in dem sich auch Ehrenamtliche einbringen – das hat sie fasziniert. Ebenso die vielen Lebensgeschichten, mit denen sie in Berührung kam. Es fasziniert sie, „was an Bewegung möglich ist, wenn Beziehung gelingt“. Erst vor kurzem meldete sich eine junge Frau, die sie vor zwanzig Jahren zwei Jahre lang als 15-Jährige begleitet hatte – ohne Wissen von deren Eltern. Ohne sie

würde sie nicht mehr leben, sagte die inzwischen beruflich erfolgreiche 35-Jährige und machte dem AKL eine Spende.

„Es war immer Finanznot im AK Leben, und man brauchte immer Ideen, wir man übers nächste Jahr kommt“, berichtet Schnurr. Das mochte zwar lästig sein, aber es trug zu jenem Pioniergeist bei, der aus ihrer Sicht für die Einrichtung typisch ist.

Hamann hat selbst zwei Freundinnen durch Suizid verloren. Sie betrat erstmals als Studentin das Büro des AKL, weil sie Flyer für einen Vortrag an der Uni brauchte. Sie habe sofort gewusst, dass sie dort einmal arbeiten, dass sie Beratung für Menschen in schwierigen Lebenssituationen machen möchte. „Es ist gar nicht so schwierig zu helfen, man kann zuhören“, sagt sie: „Es ist klar, dass man Angst und Respekt vor dem Thema hat. Aber es ist ein Thema, mit dem man umgehen kann.“

Wenn die beiden sehr unterschiedlich wirkenden Frauen vom Konzept des AKL berichten, spürt man Vertrautheit zwischen ihnen und Dankbarkeit, in diesem Bereich arbeiten zu können. „Es ist ein

ganz breites Spektrum, in dem wir arbeiten dürfen. Beratung, Öffentlichkeitsarbeit, Suizid-Prävention, mit einzelnen Menschen und mit Gruppen“, sagt Hamann: „Das macht die Arbeit sehr lebendig und stellt einen guten Kontrast zum Thema dar.“

Viel Resonanz erhalten die Therapeutinnen auch auf die Begleitung von Hinterbliebenen, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben. Speziell für solche Menschen bietet der AKL vier Gruppen an – zwei in Tübingen und zwei in Reutlingen. Eine dieser Gruppen besteht schon seit 2010. Der Trauerprozess ist in diesem Fall „nicht schwieriger, aber anders“, sagt Hamann. Die Betroffenen müssen Schuldgefühle aushalten – und die Erkenntnis, dass es auf manche Fragen keine Antwort gibt. Manche Hinterbliebene könnten sich nicht vorstellen weiterzuleben und sind selbst suizidgefährdet. „Es ist wichtig, auch diese Gefühle zu verstehen und zu akzeptieren“, sagt Hamann.

„Als ich als Studentin das erste Mal ins Büro kam, wusste ich sofort: Dort will und werde ich mal arbeiten.“

Stephanie Hamann

Zu den besonderen Risikogruppen gehören auch junge Menschen, denen aus Sicht der beiden Therapeutinnen generell sehr viel abverlangt wird, aber auch Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Drogenproblemen und Ältere, vor allem ältere Männer. Von 12, 13 Jahren bis ins hohe Alter reicht die Spanne der Ratsuchenden. Gerade bei über 60-Jährigen ist die Suizidrate hoch. Etwa aus gesundheitlichen Gründen oder Einsamkeit, weil sie niemandem zur Last fallen, die eigene Würde nicht verlieren wollen. „Der Suizid Älterer ist sehr akzeptiert“, beobachtet Schnurr. Suizidversuche Jüngerer lösten dagegen Besorgnis aus. „Die Angst, sich anderen zuzumuten, findet man aber in allen Altersgruppen“, berichtet Hamann: „Deshalb ist es oft so entlastend, dass es beim AKL den Raum gibt zu reden.“

Info Das Tübinger Büro des AKL ist in der Osterbergstraße 4. Er ist telefonisch unter der Nummer 07071/1 92 98 zu erreichen und per E-Mail an akl-tuebingen@akl-leben.de

Notizen

Lieder der Liebe

Weilheim. Unter dem Motto „Mein Lieb, mein Leid“ singt Eleonore Hochmuth Lieder von Hildegard Knef, Zarah Leander, Jacques Brel und Charles Aznavour in der Weilheimer Nikomedeskirche am Sonntag, 12. November, 19 Uhr. Der Eintritt ist frei, Spenden für die Orgelrenovierung sind willkommen.

Kulturlandschaft Streuobstwiesen

Tübingen. Der Naturschutzbund Tübingen (Nabu) lädt am Sonntag, 12. November, zu einer Wanderung durch die Kulturlandschaft der Streuobstwiesen. Start ist um 10 Uhr am Parkplatz Bogentor in Hageloch. Von dort geht es über Höhenrungen zur Hochfläche bei Roseck, zurück durchs Himbachtal.

Yogaschule feiert 30. Geburtstag

Tübingen. Die Yogaschule Tübingen feiert am Sonntag, 12. November, ihr 30-jähriges Bestehen. Ab 15 Uhr wird im großen Saal des Museums, Wilhelmstraße 3, gefeiert: mit Yoga und Meditation, Live-Musik, Fingerfood und Tombola. Um Anmeldung per E-Mail an wiltschek@gmx.de oder unter Telefon 0 74 73 / 68 77 wird gebeten.

Honorar für Flüchtlings-Helfer

Ehrenamt Die Stadt will Unterstützern mit Geld unter die Arme greifen.

Tübingen. Wo auch immer in Tübingen viele Flüchtlinge in einem Gebäude untergebracht wurden oder immer noch sind, haben sich Unterstützernetze gebildet. Einige davon haben die Kirchen initiiert, andere entstanden durch Nachbarn der Flüchtlinge, die sich selbst organisierten.

Die Helfer unterstützen die Neuankommlinge, indem sie sie zum Beispiel zum Arzt oder zu Behörden begleiten, ihnen den Inhalt von amtlichen Briefen erklären und auch, indem sie mit ihnen etwas unternehmen oder eine Veranstaltung mit ihnen machen. All das kostet aber Geld.

Damit will die Verwaltung nun den Unterstützern helfen. Im nächsten Jahr stellt sie 150 000 Euro für die Helferkreise zur Verfügung für Büromaterial, Spielzeug, Fahrtkosten der Helfer zur Begleitung von Flüchtlingen oder für Flyer und Einladungen zu Unternehmungen und Veranstaltungen. Allerdings gibt es dafür auch Auflagen. So bekommt jeder Unterstützernetz höchstens 1000 Euro

im Jahr für derartige Ausgaben. Gruppen mit mehr als 25 Engagierten bekommen höchstens 1300 Euro im Jahr erstattet. Dazu kann jeder Unterstützernetz noch 1000 Euro im Jahr als Anerkennungspauschale geltend machen. Dieses Geld ist als kleines Honorar gedacht für diejenigen, die Aufgaben der Selbstorganisation wahrnehmen oder die eine Patenschaft übernehmen. Große Unterstützernetze können außerdem eine Übungsleiterpauschale von 2400 Euro im Jahr bekommen – aber nur, wenn der Kreis ein eingetragener Verein ist oder an eine Kirche oder eine gemeinnützige Organisation angebunden ist und Freizeit- oder Bildungsangebote für Flüchtlinge organisiert.

Zudem hat die Verwaltung Qualitätskriterien festgelegt, an deren Erfüllung die Ausschüttung der Zuschüsse gebunden ist. So muss jeder Unterstützernetz jemanden bestimmen, der Ansprechpartner nach innen und außen ist. Der Sprecher führt Erstgespräche mit neuen Engagierten im Unterstüt-

zernetz, koordiniert die Aufgaben der Ehrenamtlichen und leitet Informationen weiter. Ein weiteres Kriterium ist die Vernetzung mit anderen Unterstützernetzen in der Stadt und mit den Koordinierungsstellen von Stadt, Caritas oder Diakonie. Und jeder Unterstützernetz muss regelmäßige interne Treffen abhalten.

Die finanzielle Hilfe für die Gruppen ist Teil eines „Konzepts zur Unterstützung des freiwilligen Engagements in der

Projektmittel wurden 2017 nur zur Hälfte abgerufen

Auch in diesem Jahr standen schon 150 000 Euro für Projekte bereit, die geflüchteten Menschen die Teilhabe erleichtern sollen. Nur die Hälfte dieses Geldes wurde abgerufen. Helferkreise haben fast keine Anträge gestellt,

denn dies bringe, heißt es in der schriftlichen Vorlage für den Verwaltungsausschuss, „ein gewisses Maß an Bürokratie“ mit sich. Es brauche Verantwortliche, die das Projekt planen, beantragen, umsetzen, dokumentieren, abrechnen und verantworten.

Helferkreise sahen ihre Aufgaben aber weniger in projekthaften Angeboten als vielmehr im Aufbau von persönlichen Beziehungen und in der konkreten Begleitung von geflüchteten Menschen im Alltag.

Flüchtlingsarbeit“, das die Verwaltung zusammen mit Vertretern aus Gemeinderat, Integrationsbeirat, freien Trägern, Migrantenorganisationen, Kirchen und selbstorganisierten Helferkreisen entwickelt hat. Es wird von der Bertelsmann-Stiftung unterstützt und am Freitag, 8. Dezember, öffentlich vorgestellt. *Sabine Lohr*

Info Die neuen Zuschüsse und Förderlinien sind Thema im Verwaltungsausschuss am Donnerstag, 16. November. Er beginnt um 17 Uhr im Rathaus.

Führung durch den Dunkelwald

Tübingen. Bäume sind nicht nur wichtige Nutzpflanzen, die Holz und Nahrung liefern. Früher vermutete man in Bäumen den Sitz von Geistern oder Gottheiten, die das Geschick der Menschen beeinflussen konnten. Fast jede einheimische Baumart birgt dabei eine andere Symbolik, viele Baumarten tauchen in Sagen, Geschichten und Märchen auf. Da gibt es etwa die standhafte Eiche als Sinnbild für Stärke und Macht oder den immergrünen Wacholder, Wächter zwischen Leben und Tod. Bei einer Führung durch das Arboretum des Botanischen Gartens der Universität Tübingen werden einige Bäume mit ihrem mythologischen Hintergrund in der beginnenden Dunkelheit vorgestellt. „Mythos Baum – Sagen und Geschichten zu Baumgestalten“, darüber spricht Alexandra Kehl am Sonntag, 12. November, um 17 Uhr in ihrer öffentlichen Führung. Treffpunkt ist am Eingang zum Arboretum, am Nordring bei der Bushaltestelle „Botanischer Garten“. Festes Schuhwerk und Taschenlampen sind ratsam, Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.