



Leseprobe aus: Blatzheim/Wallis, Jetzt tu ich was ISBN 978-3-407-74489-0

© 2014 Beltz & Gelberg in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-74489-0>

# WARUM AKTIV WERDEN?

Der amerikanische Journalist Kevin Salwen und seine vierzehnjährige Tochter Hannah sind im Auto unterwegs, als die beiden einen Obdachlosen am Straßenrand sitzen sehen. Nachdenklich wendet Hannah den Blick zu dem Wagen, der vor ihnen an der Ampel steht. »Wenn der Typ vor uns keinen Mercedes fahren würde, könnte der andere etwas zu essen haben«, sagt sie. »Oder wenn wir kein so teures Auto hätten«, wirft ihr Vater ein.

Wie kann unsere Gesellschaft gerechter werden? Wie wirkt sich unser Lebensstil auf andere aus? Was haben wir, was brauchen wir und was können wir anderen geben? Das sind Fragen, die sich fast jeder einmal stellt – und die Hannah und ihre Familie auf eine ganz eigene Art beantwortet haben: Nach langen Diskussionen entschlossen sie sich, ihr Haus zu verkaufen und die Hälfte des Geldes an soziale Projekte zu spenden.

Die Anlässe, etwas zu tun, sind so unterschiedlich wie die Menschen – darum geht es in diesem Buch. Beim heute 15-jährigen Felix war es vor sieben Jahren ein Referat über den Klimawandel, das ihn dazu bewegt hat, die Initiative Plant-for-the-Planet ins Leben zu rufen – mit dem Ziel, eine Million Bäume zu pflanzen. Jennifer hörte mit zehn Jahren das erste Mal davon, dass in Afrika Mädchen beschnitten werden. Daraufhin informierte sie sich und gründete ihre eigene Stiftung. Für Alex ist Respekt vor anderen Lebewesen das höchste Gut, daher beschließt er, auf Fleisch zu verzichten und Akzeptanz anderer zu seiner Lebensgrundlage zu machen. In einer ungewöhnlichen Wohnsituation finden Henri-

ette und Bettina zusammen: Die Studentin wohnt umsonst bei Bettinas Familie, ist aber mitverantwortlich für die beiden Kinder. Beim Einkaufen an einem eiskalten Wintertag beschließt die Berliner Autorin Tanja Dückers mit Lesungen Geld für Obdachlose zu sammeln. Carina las über die brutalen Walfangmethoden in Japan und gründete mit anderen eine Tierschutzgruppe. Mehrfach hat Deborah Afrika bereist und wurde immer freundlich behandelt – wieso ist das anders, wenn Menschen von dort nach Deutschland kommen? Als Psychologin unterstützt sie Flüchtlinge und arbeitet ehrenamtlich für Amnesty International.

In diesem Buch geht es um 30 Menschen im Alter von 8 bis 74 Jahren, die aktiv geworden sind, weil sie die Welt, wie sie ist, nicht mehr hinnehmen wollen. Die helfen, weil sie sehen, dass ihre Hilfe benötigt wird, die mit dem unterstützen, was sie können, oder die andere Lebensformen, die sie für richtig halten, leben. Es geht um Menschen, die sich für etwas, das ihnen wichtig ist, engagieren – auf ganz unterschiedliche Arten. Ob alleine oder als Mitglied einer großen Organisation, zusammen mit Freunden oder als Schülerinitiative, ob in Afrika oder vor der eigenen Haustür, es gibt jede Menge spannende Geschichten und Interviews zu lesen.

Das Thema ist ernst und doch gilt: Aktiv werden macht Spaß! Weil man neue Freunde kennen lernt. Weil man in einem kleinen Verein, einer selbstgegründeten Organisation mitentscheiden kann. Weil man neue Seiten an sich entdeckt, plötzlich feststellt: Das bin ich und dafür stehe ich ein! Weil man mit Menschen ins Gespräch kommt, denen man sonst nie begegnet wäre. Weil man lernt, sich mit Widersprüchen auseinanderzusetzen. Es lohnt sich also, etwas anzupacken, anzufangen, anzugehen – und mit Lust die Welt zu verändern.

*Meike Blatzheim & Beatrice Wallis*



# ES IST SCHÖN, FÜR JEMANDEN DA ZU SEIN

Elena

Jeden Tag nehmen sich in Deutschland sechs Jugendliche das Leben. Bis jetzt hatte ich genau sechs Klienten und keiner von ihnen hat sich das Leben genommen. Also könnte man theoretisch sagen, dass ich bewirkt habe, dass sich an einem Tag kein Jugendlicher in Deutschland das Leben genommen hat. Mal davon abgesehen, dass das so natürlich nicht stimmt, klingt das nicht schlecht, oder?

Was genau ich mache, ist eigentlich ziemlich einfach: Ich schreibe Mails an Jugendliche, die über Suizid nachdenken. Und das ist bestimmt die schönste Aufgabe, die ich je hatte. Ich kann nicht sagen, wieso das so ist, aber jeder Klient, mit dem ich während meiner Zeit bei [U25] Kontakt hatte, war irgendwie außergewöhnlich und unglaublich nett. Oft lese ich Sätze wie: »Danke, dass du mir zuhörst«, »Schön, dass es dich gibt« oder »Du machst es mir schwerer, mir das Leben zu nehmen«.

Bevor ich bei [U25] mitgemacht habe, war es für mich schwer vorstellbar, wieso jemand, der ungefähr genauso alt ist wie ich,

nicht mehr leben möchte. Ich dachte immer: »Wie kann ein Leben ausreichen, um all die Dinge zu machen, die ich gerne machen würde, all die Dinge zu lernen, die ich gerne können würde, oder allein schon alle Bücher zu lesen, die ich gerne lesen würde?«

*Ich weiß nicht, wieso das so ist,  
dass ich so viel Glück hatte und  
andere so viel Pech.*

Manchmal fällt es schwer zu glauben, wie viele unglaublich schreckliche Dinge einer einzigen Person zustoßen können.

Das ist natürlich der weniger schöne Teil unserer Arbeit. Jeder unserer Klienten hat eine Geschichte, die ihn dazu gebracht hat, das Leben nicht mehr lebenswert zu finden. Es gibt zum Beispiel Mails, die handeln davon, wie es ist, einen Menschen zu verlieren, das Gefühl zu haben, von den eigenen Eltern gehasst zu werden, vergewaltigt zu werden, geschlagen zu werden, nicht geschätzt zu werden, nicht verstanden zu werden, sich verstellen zu müssen, nicht gut genug zu sein, nicht zu wissen, was mit einem passiert, das Bedürfnis zu haben, sich zu betäuben, sich Schmerzen zuzufügen, nichts zu essen, den Wunsch zu haben, sein Leben zu beenden. Vielleicht ist das der Grund, wieso Suizid so ein Tabu-Thema ist. Vielleicht machen uns die Geschichten, die hinter so einer Entscheidung stecken, zu viel Angst.

Wenn ich von [U25] erzähle, entsteht oft eine Art betretenes Schweigen, und niemand weiß so recht, was er sagen soll. Aber wenn Suizid ein Thema wäre, dem in der Öffentlichkeit mehr Aufmerksamkeit geschenkt würde, könnte das sicher dazu beitra-

gen, einige Suizide zu verhindern. Immerhin nehmen sich, nach Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation, weltweit eine Millionen Menschen pro Jahr das Leben und 80 % aller Suizide sind angekündigt. Daraus müsste ja eigentlich resultieren, dass es bei 800 000 Suiziden wenigstens eine Chance geben müsste, sie zu verhindern.

Das erste Mal habe ich in der Schule von [U25] gehört. Ich war sofort begeistert und habe eine Mail geschrieben, mich mit einer der Mitarbeiterinnen getroffen und Post bekommen, in der stand, dass die Ausbildung zur »Peerberaterin« bald anfängt und sie sich freuen würden, wenn ich daran teilnehmen würde. Außer mir haben sich noch neun andere dieses Jahr dazu entschlossen, Peerberater zu werden. Es folgten drei Monate Ausbildung. Wir sprachen über Krisen, auch eigene Krisen, und wie man Menschen in Krisen helfen kann. Außerdem ging es um Symptome bzw. Krankheiten, die einige unserer Klienten belasten, wie zum Beispiel selbstverletzendes Verhalten, Essstörung und Depression. Ich kann mich noch sehr gut an einen Film erinnern, den wir uns angeschaut haben und in dem es um Hinterbliebene nach einem Suizid ging. Das war sehr eindrücklich, wie gezeigt wurde, was es wirklich bedeutet, wenn sich jemand das Leben nimmt. Manche Themen sind schwierig, doch von Treffen zu Treffen wurde es leichter, auch mit ihnen umzugehen, Mails zu schreiben und sich an den Gedanken zu gewöhnen, bald eigene »Klienten« zu haben. Je mehr Zeit verging, desto mehr mochte ich die anderen Peerberater und die Hauptamtlichen und fing an, mich auf jedes Treffen zu freuen.

Besonders spannend war das letzte Treffen. Feierlich werden Zertifikate übergeben, auf denen stolz die Worte »Ehrenamtliche Krisenbegleiterin« stehen, wir legen unseren eigenen Account an und übernehmen unsere ersten Klienten. Die ersten Mails schreibe

ich im Büro. Ich brauche eine halbe Ewigkeit für ein paar Zeilen. Ich bin aufgeregt, wenn die Mail gegengelesen wird, wenn ich auf »Senden« drücke, und ich bin in den nächsten Tagen jedes Mal aufgeregt, meine Mails zu checken, was ich alle fünf Minuten mache, während ich sehnsüchtig auf eine Antwort warte.

Das war im April 2012. Seitdem sind fast fünf Monate vergangen, in denen ich über 80 Antworten bekommen habe. Ich schreibe jetzt von zu Hause aus. Per E-Mail erfahre ich immer davon, wenn ein Klient mir geschrieben hat, dann logge ich mich in unser System ein.

Wie oft ich dem Klienten schreibe, hängt davon ab, wie es ihm im Moment geht und wie suizidal er ist. Ich schreibe jedem aber mindestens einmal pro Woche. Nach jeder Mail stufe ich den Grad der Suizidalität ein und gebe an, wie lange ich für die Mail gebraucht habe. Sonst kann ich die Mail nicht losschicken.

Wie lange ein Kontakt mit einem Klienten dauert, ist sehr unterschiedlich. Manchmal antwortet jemand schon auf die erste Mail nicht und manchmal überdauern Kontakte Jahre. Ich hatte auch noch keinen Klienten, bei dem es plötzlich steil bergauf ging. So wie ich das bisher kenne, ist es immer eher ein Auf und Ab mit kleineren Fortschritten.

Ich mag das Schreiben eigentlich sehr. Ich kann währenddessen Musik hören oder Tee trinken und ich kann auch zu Unzeiten schreiben, genauso wie die Klienten.

*Außerdem fällt es mir durch das Schreiben leichter, manches nicht so nah an mich heranzulassen.*



Ich denke, das wäre schwerer, wenn ich die Klienten treffen würde. Wenn mir doch etwas sehr nahegeht oder irgendwelche Fragen oder Probleme entstehen, kann ich die in unseren TEAM-Treffen ansprechen. Wir treffen uns alle zwei Wochen, um Dinge zu besprechen, die anliegen, und um darauf zu achten, dass es allen mit ihren Kontakten gut geht. Wenn gerade kein TEAM angesetzt ist und wir trotzdem etwas zu besprechen haben, können wir uns auch jederzeit an Hauptamtliche wenden und wir können auch immer Kontakte abgeben. Bei den TEAMS ist eigentlich immer gute Stimmung. Es gibt Kekse und lustige Geschichten zu erzählen. Außerdem treffen wir uns auch oft TEAM-unabhängig. Es gibt Sommerfeste, Hüttenwochenenden, wir waren bei einem Udo Lindenberg Konzert, bei einem 24-Stunden-Lauf und noch vieles mehr.

[U25] gibt es jetzt seit zehn Jahren. Jugendliche zwischen 16 und 25, die in der Nähe von Freiburg wohnen, können Peerberater werden und Jugendliche unter 25 per Mail beraten. Die Idee, die hinter [U25] steckt, ist, Jugendlichen, der Gruppe mit der höchsten Suizidversuchsrate, eine Beratungsform zu bieten, bei der sie anonym bleiben können und deren Inanspruchnahme möglichst wenig Überwindung kostet. Jugendliche suchen nämlich auch nur selten Beratungsstellen auf. Unsere Online-Beratung ist für alle deutschsprachigen Jugendlichen da, die daran denken, sich das Leben zu nehmen. Das ist gerade in der Jugendzeit kein Einzelphänomen. Die zweithäufigste Todesursache bei 10- bis 24-Jährigen ist Suizid und die Suizidversuchsrate wird auf ein Zehnfaches höher geschätzt.

Unsere Klienten berichten oft von Gefühlen wie Überforderung, Einsamkeit und Sinnlosigkeit. Viele, die sich an uns wenden, verletzen sich selbst oder haben eine Essstörung. Oft belastet sie auch ihr Verhältnis zu Familienmitgliedern oder Freunden. Einige, die sich an uns wenden, sind Opfer von (sexueller) Gewalt ge-

worden. Ein bisschen verflixt ist, dass sich nur wenige Jungs oder junge Männer (unter 20 %) an uns wenden, dabei werden die allermeisten Suizide, 2010 waren es 74 %, von Männern verübt.

Wir haben generell eine akzeptierende Haltung gegenüber Suizid, aber es freut uns natürlich jedes Mal sehr, wenn sich einer unserer Klienten für das Leben entscheidet.

Momentan arbeiten rund fünfzig Peerberater und drei Hauptamtliche für [U25], trotzdem müssen wir viele Anfragen (über tausend pro Jahr) ablehnen. Wir werden also der großen Nachfrage leider kaum gerecht, auch wenn wir uns alle Mühe geben. Jeder, der sich an uns wendet, bekommt jedoch auf jeden Fall eine Mail zurück, in der er auch andere Beratungsangebote findet. Es ist uns sehr wichtig, dass jemand, der den Mut gefunden hat, uns zu schreiben, nicht entmutigt wird, sich Hilfe zu suchen.

Außer [U25] gibt es noch zwei andere Beratungsstellen in Deutschland, die Online-Beratung für Jugendliche anbieten und die auch mit dem »Peer-Konzept« arbeiten. Außerdem sollen dieses Jahr noch drei weitere aufgebaut werden.

Jeder Peerberater steht unter Schweigepflicht und darf deshalb Informationen nur in wenigen, extremen Fällen (angekündigter Massenmord, Staatsverrat etc.) weitergeben. IP-Adressen können durch unser Beratungssystem nicht zurückverfolgt werden, deshalb ist es für uns unmöglich, die Adresse eines Klienten herauszufinden.

Ein Klient legt sich bei uns einen Account an, in dem er seinen Vornamen oder einen Nickname, sein Alter und sein Bundesland angibt. Das sind die einzigen Informationen, die wir über die Klienten haben. Wer möchte, kann auch seine E-Mail-Adresse angeben, damit er per Mail benachrichtigt wird, wenn er eine neue Nachricht bekommen hat. Das ist aber freiwillig und die E-Mail-Adresse ist nicht einsehbar für den Berater oder andere Mitarbeiter von [U25].

Für mich hat sich durch [U25] schon auch etwas geändert. Zum Beispiel achte ich jetzt ganz automatisch auf Anzeichen von Suizidalität und selbstverletzendem Verhalten.

*mir fallen jetzt einige Dinge auf, die mir vor [U25] überhaupt nicht aufgefallen sind.*

Zum Beispiel, wenn jemand »Selbstmord« sagt, als ob das eine Straftat wäre. Mich beunruhigt es zum Beispiel auch, wenn ein Zug an mir vorbeifährt oder wenn auffällig viel Polizei am Bahnhof zu sehen ist.

Trotzdem finde ich es irgendwie beruhigend, ein paar Leuten ein bisschen helfen zu können. Oder es wenigstens zu versuchen. Auch, dass unsere Arbeit so unmittelbar ist, gefällt mir. So können wir alle kleinen Erfolge miterleben. Das ist das Schöne.

Wenn ich abends ins Bett gehe und denke, der Tag war irgendwie nichts, kann ich einfach meinen Computer anmachen und entweder Mails lesen, bei denen ich das Gefühl habe, geholfen zu haben, oder eine möglichst gute Mail schreiben, um das Gefühl zu haben, zu helfen. Das finde ich praktisch und eben beruhigend.

Ich denke, ich werde auf jeden Fall bei [U25] mitmachen, solange ich noch zur Schule gehe, also noch ziemlich genau zwei Jahre. Ich würde danach erst mal gerne ins Ausland gehen, und wir dürfen nicht mit Klienten in Kontakt stehen, ohne an den TEAM-Treffen teilzunehmen.

Was ich danach mache und ob ich wieder nach Freiburg zurückkomme, weiß ich noch nicht. Ich finde es aber jetzt schon traurig, wenn ich daran denke, bei [U25] irgendwann aufzuhö-