

# **Suizidpräventionsprogramme in der Schule**

Eine Unterrichtseinheit  
zur Krisenintervention und Prävention  
für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe 1 und 2

**Dr. phil. Heidrun Bründel**  
**Bildungs- und Schulberatungsstelle des Kreises Gütersloh**  
**Gütersloh**

zuerst veröffentlicht als:

Heidrun Bründel (1994).

Suizidprävention in der Schule. Eine Unterrichtseinheit zur Krisenintervention und Prävention für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen 1 und 2.

Soest: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung. Informationen zur Schulberatung Heft 20.

## Inhalt

	Seite
Einleitung: Warum Suizidprävention in der Schule?	5
Erste Stundeneinheit "Laßt uns darüber nachdenken"	10
Zweite Stundeneinheit "Vorurteile und Tatsachen"	14
Dritte Stundeneinheit "Warnsignale: Wie könnt Ihr sie erkennen?"	18
Vierte Stundeneinheit "Zuhören und Sprechen - alles über Gefühle"	21
Fünfte Stundeneinheit "Was können wir konkret tun?"	34
Literatur zur Vorbereitung von Lehrern und Lehrerinnen	42



## Einleitung

### Warum Suizidprävention in der Schule?

In der Bundesrepublik Deutschland haben sich in den Jahren 1990-1992 83 Kinder und damit Schülerinnen und Schüler im Alter von 10-15 Jahren das Leben genommen (46 Jungen und 17 Mädchen). In der Altersgruppe der 15-20 jährigen Jugendlichen waren es insgesamt 756 (594 Jungen und 162 Mädchen). Auffallend ist die weit höhere Suizidrate der Jungen gegenüber den Mädchen, die dafür eine sehr viel höhere Suizidversuchsrate aufweisen, über die wir nur geschätzte Angaben haben, da die Dunkelziffer sehr hoch ist. Es handelt sich hier um eine geschlechterspezifische Auffälligkeit, die weltweit in allen Ländern zu finden ist: Mädchen machen viel häufiger als Jungen einen Suizidversuch, während Jungen durch die Wahl der 'härteren Methoden' dazu neigen, den Suizid zu vollenden. Wir liegen mit Österreich und der Schweiz an der Spitze der Suizidstatistik.

Jeder Suizid ruft bei allen Beteiligten, bei Eltern, Geschwistern und nächsten Angehörigen und auch bei allen Freunden, Bekannten und Lehrern einen Schock hervor, der nur langsam den Gefühlen der Ohnmacht, Hilflosigkeit, Trauer, aber auch der Schuldgefühle und der Anklagen weicht. Für alle bricht eine Welt zusammen und jeder fragt sich, warum er nichts gemerkt habe, wie es dazu kommen konnte und warum er/sie das nur gemacht habe.

Warum bringen sich Kinder und Jugendliche um? Was geht in ihnen vor? Welche psychische Entwicklung durchlaufen sie, ehe sie zu der Überzeugung gelangen, daß das Leben für sie hoffnungs- und sinnlos sei? Diese und noch viele andere Fragen sind in der Suizidliteratur zwar nicht unbeantwortet geblieben, aber noch lange nicht eindeutig geklärt. Die Frage der Früherkennung suizidgefährdeter Jugendlicher steht nach wie vor im Vordergrund und beschäftigt alle diejenigen, die täglich mit Jugendlichen umgehen.

Jeder Suizid ist ein Suizid zuviel! Wir wissen, daß es nach einem Suizid oder Suizidversuch in einer Schule sehr häufig zu Nachahmungseffekten unter den Schülerinnen und Schülern, das heißt zu einer "Epidemie" als Folge eines einzelnen Suizids kommen kann. Dieses gilt es zu verhindern!

Warum gerade Suizidprävention in der Schule? Sind Lehrerinnen und Lehrer damit nicht überfordert? Haben sie nicht schon genug mit anderen Dingen zu tun? Sind sie dafür überhaupt ausgebildet? Und hat das komplexe Suizidgeschehen nicht vielmehr etwas mit der Familiendynamik zu tun?

Dies alles sind berechnete Fragen, jedoch: Jugendliche sind gleichzeitig Schüler und Schülerinnen und verbringen den größten Teil des Tages in der Schule. Jugendliche treffen in der Schule ihre Freunde und Freundinnen und vertrauen sich ihnen oft unter dem Siegel der Verschwiegenheit an. In den seltensten Fällen stellt zwar die Schule einen ursächlichen Faktor bei der Entstehung von Suizidgedanken dar, aber andererseits ist auch bekannt, daß Schulprobleme auslösende Faktoren für ein Geschehen sein können, das schon lange vorher "gedacht" und "geplant" worden ist. Schulprobleme und auch Auseinandersetzungen mit Lehrerinnen und Lehrern oder auch mit Klassenkameraden, bringen eine "Lawine ins Rollen" oder auch ein "Faß zum Überlaufen". Schulprobleme multiplizieren und potenzieren schon vorhandene Probleme und lassen vor-

handene subjektive Belastungen noch unerträglicher werden.

Damit trägt die Schule eine "Mitverantwortung", und hierin liegt auch die Begründung für den Einsatz von Suizidpräventionsprogrammen in der Schule selbst. Lehrerinnen und Lehrer dürfen sich nicht aus der Verantwortung "stehlen". Sie sind diejenigen, die die meiste Zeit des Tages mit den Schülerinnen und Schülern verbringen. Sie haben die Gelegenheit, zu beobachten und Veränderungen zu bemerken.

Natürlich hat Suizidverursachung ganz viel mit der Familie zu tun, mit dem Erziehungsklima, mit der Familienatmosphäre und vor allem mit dem Selbstwertgefühl des einzelnen, das wiederum auch von den beiden ersten Faktoren abhängt.

Suizidgefährdete Schülerinnen und Schüler trauen sich nichts mehr zu, sehen alles als hoffnungs- und aussichtslos an. Sie befinden sich kognitiv, emotional und sozial in einem Zustand der Einengung, reagieren auf Leistungsanforderungen mit Gleichgültigkeit und Resignation, zeigen eine depressive Grundstimmung und bringen diese in Lebensunlust und Lebensüberdruß zum Ausdruck (Ringel, zuletzt 1989). Sie entwerten alles, was ihnen einst lieb und teuer war, ziehen sich immer mehr aus ihrem Freundeskreis zurück, leiden unter ihrer selbstgewählten Einsamkeit und sind unfähig, auftauchende Probleme und Belastungen aktiv, das heißt in bewußter Auseinandersetzung zu bewältigen.

Dies ist ein langer Entwicklungsprozess, der seinen Anfang sehr häufig mit einer bestimmten Art der familialen Auseinandersetzung mit Problemen genommen hat.

Suizid und Suizidversuch sind Verhaltensweisen, die den verzweifelten Versuch einer Konfliktbewältigung, allerdings einer starren und unflexiblen, darstellen. Durch die suizidale Handlung beendet der Jugendliche eine für ihn unerträgliche Situation, ohne jedoch auf sie selbst Einfluß zu nehmen. Er entzieht sich ihr vielmehr und geht den Problemen dadurch aus dem Wege, daß er seinem Leben ein Ende setzt. Er bewältigt seine Schwierigkeiten nicht etwa durch Aktivität und konstruktive sowie flexible Problembewältigung, sondern durch Rückzug und Vermeidungsverhalten. Damit wohnt jeder suizidalen Handlung eine eminent evasive und auf Meidung ausgerichtete Verhaltenstendenz inne. Sie ist Ausdruck der Ohnmacht, Hilflosigkeit und Resignation und zeigt ganz deutlich, daß alternative Konfliktlösungsstrategien fehlen. Suizid und Suizidversuch können als mißlungene Bewältigungsversuche von Belastungen angesehen werden sowie als Resultat einer Eskalation am Ende einer langandauernden Problemgeschichte.

Jeder Suizidversuch ist ein verzweifelter Hilfeschrei. Suizidgefährdete Schülerinnen und Schüler wollen im Grunde nicht sterben, sie wollen nur so nicht mehr weiterleben. Suizidgefährdete Schülerinnen und Schüler sprechen zu 90 Prozent vorher von ihren Suizidabsichten. Wir können davon ausgehen, daß sie vor Ausführung der Tat verzweifelt sind und in einer quälenden Ambivalenz leben, ob sie es nun tun sollen oder nicht.

Dies ist die Chance, die Lehrerinnen und Lehrer haben, um suizidgefährdeten Schülerinnen und Schülern zu helfen. Wir wissen, daß erste vorsichtige Andeutungen über die subjektiv erlebte, schreckliche gegenwärtige Lebenssituation sehr häufig in der Schule gemacht werden und daß sich das veränderte psychische Erleben und auch das veränderte Verhalten der suizidgefährdeten Schülerinnen und Schüler in der Schule bemerkbar macht. Lehrerinnen und Lehrer müssen nur daran denken und Veränderungen erken-

nen.

Genau dieses Ziel hat die vorliegende Unterrichtseinheit. Sie will zum einen das Thema enttabuisieren und zum anderen Schülerinnen und Schüler dazu ermutigen, über ihre Gefühle zu sprechen. Sie möchte verhindern, daß sich Schülerinnen oder Schüler das Leben nehmen und ihnen Hilfsangebote machen. Sie möchte auch diejenigen Schülerinnen oder Schüler stärken, die sich hilflos fühlen, weil sie wissen, daß es ihrer Freundin bzw. ihrem Freund schlecht geht, und nicht wissen, wie sie ihr bzw. ihm helfen können.

Schülerinnen und Schüler können sehr wohl bemerken, daß ein Klassenkamerad oder eine Klassenkameradin in einer Krise steckt. Sie sollten dies der Lehrerin oder dem Lehrer ihres Vertrauens mitteilen. Sie fühlen sich oft an ihr Versprechen gebunden, es niemandem weiterzuerzählen, aber sie stehen damit unter einem großen psychischen Druck, mit dem sie nur schwer fertigwerden. Durch ein Gespräch mit einer Person ihres Vertrauens, ob Beratungs-, Vertrauenslehrer oder Schulpsychologe/Schulpsychologin, könnten sie sich Erleichterung verschaffen und Unterstützung holen und damit vielleicht dazu beitragen, Leben zu retten.

Es ist das Ziel dieser Unterrichtseinheit, Gespräche mit der ganzen Klasse zu führen und Schülerinnen und Schülern Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, wie sie ganz konkret in einer Krisenintervention vorgehen und handeln können. Schülerinnen und Schüler sollen damit keineswegs zu "kleinen Therapeuten" gemacht werden, aber sie sollen ermutigt werden, ihre Fähigkeiten einzusetzen und damit eventuell Leben zu retten.

Der Grundgedanke dieser Unterrichtseinheit macht sich die Erfahrungen aus den zahlreichen in den USA und in Kanada schon längst praktizierten Suizidpräventionsprogrammen zunutze, nämlich daß "über den Suizid reden" keineswegs einen Suizid auslöst, sondern

## **"Über den Suizid reden heißt ihn verhindern".**

### **Wozu diese Unterrichtseinheit?**

#### **Schülerinnen und Schüler sollen mit Hilfe dieses Programms**

1. sich ihrer Einstellung zum Suizid bewußt werden
2. Kenntnisse über Suizid erwerben
3. suizidgefährdete Klassenkameraden erkennen
4. Gesprächsführungskompetenzen erwerben
5. grundlegendes Vorgehen in der Suizidprävention erfahren
6. gemeindenahе Versorgungseinrichtungen kennenlernen

### **Welche Qualifikationen sollten Lehrerinnen und Lehrer haben, wenn sie diese Unterrichtseinheit durchführen?**

1. Lehrerinnen und Lehrer sollten sich kompetent und sicher fühlen.
2. Lehrerinnen und Lehrer sollten ein Klassenklima des Vertrauens herstellen können.
3. Lehrerinnen und Lehrer sollten mehrjährige Unterrichtserfahrungen haben.
4. Lehrerinnen und Lehrer sollten Erfahrungen mit der klientenzentrierten Gesprächsführung besitzen.
5. Lehrerinnen und Lehrer sollten, wenn möglich, eine Ausbildung als Beratungslehrerin bzw. Beratungslehrer gemacht haben.

### **Was müssen Lehrerinnen und Lehrer tun, bevor sie diese Unterrichtseinheit anwenden?**

- sich gründlich vorher über das Thema informieren und auch ihre eigene Einstellung zum Suizid überprüfen.
- sich selbst fragen, ob sie sich überhaupt dazu in der Lage fühlen, das Thema zu behandeln. Im Zweifelsfall lieber einen Experten, zum Beispiel eine Schulpsychologin oder einen Schulpsychologen, zu Rate ziehen.
- keinesfalls moralisieren oder bewerten.
- sich davor hüten, vorschnell Ratschläge zu erteilen
- sich bemühen, eine wirkliche Klassendiskussion in Gang zu bringen, wo jeder dem anderen zuhört und jeder, der will, sich auch beteiligen kann.
- Niemanden dazu zwingen, einen Beitrag zu leisten.
- Schülerinnen und Schüler ermutigen, Fragen zu stellen.
- daran denken, daß Schülerinnen und Schüler in der Klasse sein können, die sich schon mit Suizidgedanken tragen. Daher besonders einfühlsam vorgehen, aber andererseits auch wissen, daß über Suizid sprechen keinen Suizid auslösen wird.
- Anspannungen unter Schülerinnen und Schülern bemerken, die sich gerade in Späßen und sarkastischen Bemerkungen zeigen können.
- sich Zeit nehmen. Das Thema keinesfalls unter Zeitdruck abhandeln.



## **Worin besteht die Unterrichtseinheit?**

### **Themen:**

1. Einstellungen zum Suizid: "Laßt uns darüber nachdenken!"
2. Suizidinformationen: Vorurteile und Tatsachen
3. Warnsignale: "Wie könnt Ihr sie erkennen?"
4. Gesprächsführungskompetenzen: Zuhören und Sprechen - Alles über Gefühle
5. Heißer Draht, Gemeindenahe Einrichtungen: "An wen könnt Ihr Euch wenden?"

Diese Unterrichtseinheit ist ganz flexibel einsetzbar. Sie kann im Ganzen oder auch in Teilen in weiterführenden Schulen mit Schülerinnen und Schülern ab 12 Jahren durchgeführt werden. Sie besteht aus mehreren Unterrichtsstunden, die beliebig verkürzt oder verlängert werden können. Sie ist nicht an ein bestimmtes Unterrichtsfach gebunden, sondern sollte von derjenigen Lehrerin oder demjenigen Lehrer durchgeführt werden, der/die sich dazu kompetent und fähig fühlt. Die Unterrichtseinheit kann prinzipiell in der Sekundarstufe 1 und 2 aller weiterführenden Schulen eingesetzt werden. Allerdings sollte die gewählte Unterrichtsmethode dem Kenntnisstand und der Diskussionserfahrung der Schülerinnen und Schüler angepaßt werden. Sie darf auf keinen Fall den Schülerinnen und Schülern aufoktroiert werden. Die Lehrerin bzw. der Lehrer müssen ein wirkliches Bedürfnis bei den Schülerinnen und Schülern spüren, bevor sie vorschlagen, über die Hintergründe des Suizidgeschehens zu sprechen und darüber, wie man eine Suizidgefährdung erkennen und wie man helfen kann.

Zu jeder Unterrichtsstunde werden Grundkonzept, Zielangabe, Vorbereitungs- und Durchführungshinweise, erforderliche Zeit, Materialien für die Lehrerinnen und Lehrer angegeben sowie Übungen und Arbeitsblätter für die Hand der Schülerinnen und Schüler, die beliebig für den Unterricht photokopiert werden können. Sie sind nicht obligatorisch. Erfahrene Lehrerinnen und Lehrer müssen sich nicht daran halten, sie können variieren, hinzufügen oder weglassen. Die Durchführungshinweise sind als reine Hilfestellungen, die Antwortblätter lediglich als Orientierungshilfe zu betrachten.

Bei allen schriftlichen Übungen ist zu berücksichtigen, und dies muß den Schülerinnen und Schülern gesagt werden, daß in einem wirklichen Gespräch immer auch Gestik und Mimik eine große Rolle spielen, daß "der Ton die Musik macht". Schriftlichen Übungen haftet daher notgedrungen immer ein wenig der Charakter des Künstlichen an. Dieser Eindruck kann ganz wesentlich durch Rollenspiele gemildert werden.

Es wäre schön und wünschenswert, wenn Lehrerinnen und Lehrer ihre gewonnenen Erfahrungen dem Landesinstitut mitteilen würden, damit diese gesammelt und eventuell in einem erweiterten oder veränderten und vielfach erprobten Programm Berücksichtigung finden könnten.

Bei der vorliegenden Unterrichtseinheit handelt es sich um die Übersetzung und Adaptation, das heißt Veränderung und Anpassung auf unsere Schulsituation, eines Präventionsprogramms, das von Judie Smith, 1989, Learning Publications, INC. Holmes Beach, Florida herausgegeben wurde.

## **Erste Stundeneinheit**

### **"Laßt uns darüber nachdenken"**

#### **Einstellungen zum Suizid**

- Grundgedanke:** Suizid stellt immer noch in unserer Gesellschaft ein Tabu dar. Es halten sich hartnäckig die unterschiedlichen Vorurteile über Schuld, Verantwortung und Verursachung. Bevor man sich mit dem Thema beschäftigt, sollte man sich seine eigene Einstellung zum Suizid verdeutlichen.
- Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ihrer eigenen Einstellungen bewußt werden.
- Vorbereitung:** Bevor die Lehrkraft die Einstellung der Schülerinnen und Schüler erfragt, sollte sie sich ihre eigene Einstellung zum Thema bewußt machen, sie jedoch keinesfalls den Schülern und Schülerinnen überstülpen. Ihre Rolle besteht darin zuzuhören, widerzuspiegeln und zur Klärung beizutragen.
- Zeit:** ca. 90 Minuten
- Materialien:** Zettel mit vorgedruckten Satzanfängen, die von den Schülerinnen und Schülern ergänzt werden können. Eine Liste mit Fragen für die Kleingruppendiskussion.
- Durchführung:** Teilen Sie die Klasse in Kleingruppen von 5 - 6 Schülerinnen und Schülern ein. Jeder Schüler und jede Schülerin in der Kleingruppe erhält eine Liste mit den Satzanfängen (AB 1). Jede Schülerin und jeder Schüler soll den Satz ganz spontan ergänzen, ohne lange darüber nachzudenken. Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, die Satzergänzungen anschließend mit den anderen aus der Kleingruppe zu diskutieren (AB 2). Alle Schülerinnen und Schüler treffen sich wieder im Plenum und diskutieren die letzte Frage noch einmal gemeinsam.

**AB 1****Satzergänzungen**

1. Suizid ist .....  
.....  
.....
2. Ich denke, daß Suizid moralisch .....  
.....  
.....
3. Menschen, die sich umbringen, sind .....  
.....  
.....
4. Suizid ist bei Jugendlichen eine der Haupttodesursachen, weil .....  
.....  
.....
5. Wenn ich an Suizid denke, ist meine größte Angst, daß .....  
.....  
.....
6. Der einzige Vernunftsgrund für Suizid wäre für mich .....  
.....  
.....
7. Ich glaube, es gibt überhaupt keine Vernunftsgründe dafür, sich das Leben zu nehmen, denn .....  
.....

-----  
-----

8. Am schlimmsten wäre für mich, wenn sich jemand das Leben nähme, daß -----

-----  
-----

## **AB 2**

### **Fragen für die Diskussion in Kleingruppen**

1. Wie war die Beantwortung der Fragen für Dich?
2. Gab es einen Satz, der besonders schwierig oder besonders leicht für Dich zu beantworten war? Warum?
3. Welches waren Deine Gedanken und Gefühle, als Du die Fragen beantwortest hast?
4. War es leichter für Dich, die Fragen schriftlich zu beantworten, oder hättest Du lieber gleich in der Kleingruppe oder im Klassenverband darüber gesprochen?
5. Was hast Du über Deine Einstellung zum Suizid erfahren?
6. Hat diese Übung ein Bewußtsein in Dir geweckt, das Du vorher vielleicht noch nicht hattest?

## Zweite Stundeneinheit

### "Vorurteile und Tatsachen"

#### Informationen über Suizid

- Grundgedanke:** Es gibt viele Vorurteile gegenüber dem Suizidgeschehen. Je mehr die Schülerinnen und Schüler über die wahren Hintergründe, über die Ursachen und auslösenden Anlässe informiert sind, umso besser verstehen sie das Problem.
- Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler sollen mehr Kenntnisse über das Suizidgeschehen erhalten und dabei Fehltritte und Vorurteile revidieren können.
- Vorbereitung:** Die Lehrerinnen und Lehrer sollten mit dem Thema vertraut sein und die einschlägigen Werke (siehe Literatur) kennen.
- Zeit:** ca. 90 Minuten
- Materialien:** Fragebogen zum Ankreuzen, AB 3
- Durchführung:** Allen Schülerinnen und Schülern werden die Fragebögen ausgehändigt. Es wird betont, daß es sich nicht um einen Test handelt. Jede Schülerin bzw. jeder Schüler soll für sich ankreuzen, ob sie bzw. er eine Aussage für richtig oder falsch hält. Danach werden die Antworten besprochen und die Schülerinnen und Schüler dazu ermutigt, Gedanken und Gefühle zu äußern.

## AB 3

### Über Suizid: Richtig oder Falsch?

	Richtig	Falsch
1. Jugendliche, die darüber reden, sich das Leben nehmen zu wollen, tun dies höchst selten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wenn Jugendliche schon einen Suizidversuch verübt haben, versuchen sie es selten noch einmal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jugendliche, die Alkohol und Drogen nehmen, begehen selten Selbstmord, weil sie eine andere Form gefunden haben, "ihre Probleme zu bewältigen".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Suizidversuche stellen oft eine Art "russisches Roulette" dar, insofern als sich Jugendliche oft nicht darüber im klaren sind, ob sie leben oder sterben wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn du einen Jugendlichen direkt danach fragst, ob er daran denkt, sich das Leben nehmen zu wollen, läufst du Gefahr, den Suizidgedanken erst an ihn heranzutragen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mädchen machen häufiger als Jungen eine Suizidversuch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Auffällige Verbesserungen in der Stimmung eines Jugendlichen, nachdem er einen Suizidversuch gemacht hat, zeigen, daß die Gefährdung vorbei ist und daß er nicht länger suizidgefährdet ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Die Suizidhäufigkeit ist bei Jungen größer als bei Mädchen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Die meisten Suizide geschehen ohne vorherige Ankündigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Die meisten Jugendlichen, die einen Suizid versuchen, sind geistesgestört oder "verrückt".	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Neben Gefühlen der Feindseligkeit und Aggression bestimmen Gefühle der Traurigkeit und Depression die Gefühlslage von suizidgefährdeten Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Der Verlust eines geliebten Menschen hat überraschenderweise wenig mit suizidauslösenden Faktoren zu tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ereignet sich ein Suizid in der Familie, ist die Suizidgefährdung der anderen Familienmitglieder höher als vorher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Antworten zu AB 3

- 1. Falsch** Es geschieht sehr häufig, daß diejenigen, die darüber reden, sich das Leben nehmen zu wollen, es auch tun. Manche sprechen darüber, um mitzuteilen, wie schlecht es ihnen geht. Natürlich möchten auch manche die Aufmerksamkeit auf sich ziehen und im Mittelpunkt der Sorge anderer stehen. Aber dies ist kein Grund, die Ankündigung nicht ernst zu nehmen, denn es gilt immer noch: Diejenigen, die es sagen, tun es auch.
- 2. Falsch** Achtzig Prozent derjenigen, die einen Suizid begehen, haben vorher einen Suizidversuch gemacht. Jeder Suizidversuch ist ein Hilferuf. Wenn jemand einen Suizidversuch gemacht hat, ist er noch suizidgefährdeter als vorher, denn viele versuchen es noch einmal. Das soll aber nicht heißen, daß jemand, der einmal suizidgefährdet ist, es sein Leben lang bleibt. Dies hängt von der Hilfe ab, die er bekommt und als solche akzeptiert. Jüngere Menschen machen häufiger mehrere Versuche, ältere sterben meistens beim ersten Versuch.
- 3. Falsch** Diejenigen, die Alkohol und Drogen nehmen, sind weit suizidgefährdeter als diejenigen, die keine nehmen. Suizidgefährdete Jugendliche fühlen sich alleingelassen und einsam, Drogenabhängige leben oft innerlich und manchmal auch äußerlich isoliert und getrennt von ihren Familien. Ihnen fehlt die Unterstützung. Sie nehmen Drogen, um ihren Problemen zu entfliehen. Suizid und Suizidversuch können ebenfalls als Flucht vor der Realität angesehen werden.
- 4. Richtig** Diejenigen, die einen Suizid begehen oder einen Suizidversuch machen, wollen oft gar nicht wirklich sterben. Sie wollen nur so nicht mehr weiterleben. Sie quälen sich mit schrecklichen ambivalenten Gefühlen: sterben, aber gleichzeitig auch unter veränderten Bedingungen leben zu wollen. Sie fühlen sich hilflos und ohnmächtig, diese Gefühle zu verändern. Sie suchen im Grunde nicht wirklich den Tod, sondern sie entfliehen ihrem realen Leben.
- 5. Falsch** Darüber sprechen führt nicht zum Suizid und löst auch keine Suizidgedanken aus. Im Gegenteil, oft ist der Angesprochene froh und erleichtert darüber, daß andere erkennen und bemerken, wie schlecht er sich fühlt. Es ist oft der erste Schritt zu einem vertrauensvollen und hilfreichen Gespräch und kann aus der Krise heraushelfen.
- 6. Richtig** Mädchen und Frauen machen zehnmal häufiger als Jungen und Männer einen Suizidversuch. Dies mag damit zusammenhängen, daß Mädchen und Frauen ihre Gefühle, auch die verzweifelten, eher zum Ausdruck bringen als Jungen und Männer. Mädchen und Frauen greifen auch zu anderen Mitteln: Mädchen eher zu den "weichen" Methoden, z.B. Tabletten, Jungen und Männer eher zu den "harten" wie Schußwaffen, Erhängen, vor den Zug werfen.
- 7. Falsch** Jemand, der sich lange mit Suizidgedanken quält, erscheint der Um-



welt verändert: traurig, depressiv, mutlos, passiv. Faßt jemand jedoch für sich den Entschluß, seinem Leben ein Ende zu bereiten, geht es ihm oft scheinbar besser. Zumindest erscheint es seinen Angehörigen und Freunden so: er ist wieder aktiver, unternehmungslustiger und vielleicht auch fröhlicher. Dieser Zustand täuscht über die wahren Gefühle hinweg. Jemand erscheint nur deshalb "positiv" verändert, weil er den Entschluß zur Tat gefaßt hat. Dies ist der gefährlichste Zeitpunkt überhaupt.

- 8. Richtig** Jungen und Männer begehen weit häufiger einen Suizid als Mädchen und Frauen. Dies ist übrigens in allen Altersstufen und in allen Ländern der Welt der Fall.
- 9. Falsch** Fast alle, die einen Suizid begehen, haben vorher in irgendeiner Weise davon gesprochen. Sie tun dies häufig verdeckt und subtil, so daß man es kaum als "Alarmsignal" verstehen kann, aber wenn man gelernt hat, zu "hören", dann kann man die Alarmsignale erkennen, verstehen und rechtzeitig eingreifen.
- 10. Falsch** Keineswegs alle, die einen Suizid begehen, sind geistesgestört oder geisteskrank. Man muß nicht "verrückt" sein, wenn man sich umbringen will! Allerdings erhöht eine chronische Geisteskrankheit erheblich das Suizidrisiko.
- 11. Richtig** Suizidgefährdete Jugendliche fühlen starke aggressive und feindselige Impulse, aber meistens sind diese gegen sich selbst gerichtet. Der depressive Gefühlszustand überwiegt bei weitem und besteht aus Hoffnungs- und Hilflosigkeit.
- 12. Falsch** Der häufigste Anlaß für einen Suizid ist der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod, Trennung oder durch Auflösung einer Freundschaft.
- 13. Richtig** Suizid ist in der Tat nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache von Jugendlichen.
- 14. Richtig** Suizid ist weder erblich noch genetisch bedingt. Dennoch gibt es Häufungen von Suiziden in bestimmten Familien. Dies ist lerntheoretisch zu erklären und beruht oft auf Imitation und dem Gefühl, etwas machen zu dürfen, was andere aus der Familie vorher auch getan haben.

## Dritte Stundeneinheit

### "Warnsignale: Wie könnt Ihr sie erkennen?"

#### Suizidankündigungen

- Grundgedanke:** Fast 90 Prozent aller Suizidgefährdeten sprechen in irgendeiner Form vorher darüber, daß es ihnen schlecht geht und daß sie daran denken, sich das Leben zu nehmen. Sie sind sich jedoch noch nicht sicher, ob sie es wirklich tun wollen. Sie erleben einen großen inneren Konflikt und haben das starke Bedürfnis, sich darüber mitzuteilen. Die Hinweiszeichen, die sie mehr oder weniger bewußt und versteckt geben, können als eine Art Kommunikation angesehen werden, die unbedingt aufgenommen werden sollte. Der beste Weg ist immer noch, den Suizidgefährdeten direkt zu fragen, ob er daran dächte, sich das Leben zu nehmen.
- Ziel:** Jede Schülerin, jeder Schüler sollte die Warnsignale erkennen können, die auf eine Suizidgefährdung hinweisen.
- Vorbereitung:** Sich mit der Ambivalenz suizidgefährdeter Jugendlicher vertraut machen (s. Literatur).
- Zeit:** ca. 90 Minuten
- Materialien:** AB 4
- Durchführung:** Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten den Text in Kleingruppen von 3-4 Personen. Anschließend werden im Plenum die Warnsignale und Hinweiszeichen benannt und an die Tafel geschrieben. Sie werden nach Kriterien geordnet, wie zum Beispiel: Verbale Hinweiszeichen, Verhaltensauffälligkeiten, situative Belastungsfaktoren. Es ist wichtig, zu betonen, daß ein einzelnes Hinweiszeichen für sich genommen, noch nicht unbedingt eine Suizidgefährdung ankündigt, daß diese jedoch dann gegeben sein kann, wenn mehrere Hinweiszeichen zusammenkommen.

## AB 4

### "Marlene"

Marlene ist 15 Jahre alt. Sie besucht die 9. Klasse der Hauptschule. Ihr großer Bruder, 19 Jahre alt, kommt oft betrunken nach Hause. Ihre Mutter ist von ihrem Vater geschieden, arbeitet als Krankenschwester im Schichtdienst und hat seit kurzem einen neuen Partner gefunden. Marlene findet den Freund der Mutter blöd, sie kann seine Witze und seine anzüglichen Bemerkungen nicht vertragen. Sie haßt ihn sogar und sagt oft: "Wenn er doch nur nicht wäre!" Sie nimmt es ihrer Mutter übel, daß sie mit ihm zusammenzieht und fühlt sich alleingelassen.

Mit ihrer Oma versteht sie sich eigentlich ganz gut, aber sie will sie auch nicht noch unnötig mit ihren eigenen Sorgen belasten, denn sie ist schwer herzkrank. Marlene geht oft zu ihr, und immer wenn die Großmutter sagt: "Kind, was hast du denn? Du siehst so traurig aus!" antwortet Marlene ausweichend, um sie zu beruhigen. Doch neulich bei ihrer besten Freundin hat sie sich ausgeweint und ständig gesagt, daß sie von allem die Nase voll hätte. Aber sie wollte nichts Näheres sagen.

In letzter Zeit ist Marlene in der Schule in ihren Leistungen abgesackt. Sie hat sogar schon die Schule geschwänzt, und immer öfter geht sie, wenn sie überhaupt noch zur Schule geht, früher nach Hause, unter dem Vorwand, Bauschmerzen zu haben. Sie geht auch nicht mehr zum Turnen. Alles macht ihr keinen Spaß mehr.

Früher legte Marlene großen Wert auf ihr Äußeres. Sie gab ihr Taschengeld für Klamotten aus. Jetzt ist ihr auch dies egal. Sie zieht manchmal sogar irgendwelche Sachen ihres Bruders an, auch wenn ihr diese ihr viel zu groß sind.

Kürzliche Bemerkungen ihrer Klassenkameraden: "Wie siehst du denn aus? Man könnte ja an eine Vogelscheuche denken" kränkten sie tief, und die Klassenkameraden wunderten sich über ihre "leise" Antwort: "Ja, da habt ihr recht, bald könnt ihr mich von weitem betrachten..." Einige Tage später wurde Marlene ins Krankenhaus eingeliefert, sie hatte Tabletten genommen.

## Mögliche Warnsignale

### 1. Verbale Hinweiszeichen:

Alle Äußerungen wie:

- "ich mag nicht mehr",
- "ich habe keinen Bock mehr",
- "mir wird alles zuviel",
- "ich will weg von hier",
- "man müßte nur noch schlafen und nie mehr aufwachen",
- "bald wird alles vorüber sein",
- "es ist alles so sinnlos",
- "wozu bin ich überhaupt auf der Welt",
- "mich wird ja doch keiner vermissen".

### 2. Verhaltensauffälligkeiten

- Traurigsein und Weinen
- Energieverlust
- Schlafstörungen
- mit sich nichts anzufangen wissen
- rumsitzen und nichts tun
- Unfähigkeit, sich aufzuraffen und Entscheidungen zu treffen
- Wutanfälle
- Selbstvorwürfe
- Schuldgefühle
- sein Äußeres vernachlässigen
- Auflösen von Freundschaften
- Vereinsaktivitäten, Hobbies beenden
- keine Zukunftspläne

### 3. Situative Belastungen

- Umzug der Familie
- Trennung, Auseinanderbrechen der Familie
- Tod eines geliebten Menschen
- Freundschaftsabbrüche
- Streit mit den Eltern
- Schulprobleme
- Weglaufen
- Schuleschwänzen
- Unerwünschte Schwangerschaft
- ernste Erkrankung

## **Vierte Stundeneinheit**

### **"Zuhören und Sprechen - alles über Gefühle"**

#### **Gesprächsführungskompetenzen**

- Grundgedanke:** Wenn ein Jugendlicher suizidgefährdet ist, durchlebt er meistens heftige Gefühle: Er ist traurig, wütend, empfindet Furcht, Angst, Gefühle der Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Er sieht keine Lösungen mehr für seine Probleme. Die einzig "richtige" scheint ihm der Suizid zu sein. Das Bewußtsein, jemanden zu haben, der einem zuhört, ohne einem Vorwürfe zu machen, ist jedoch schon sehr wohltuend und verringert die Hoffnungs- und Hilflosigkeit beträchtlich. Im vertrauensvollen Gespräch können Lösungen entwickelt werden, die der Suizidgefährdete vorher nicht gesehen hat. Die Beschäftigung mit Gefühlen, den eigenen und denen des anderen, ist sehr wichtig. Sie ist ein Bausteinchen in der Suizidprophylaxe und führt zu einer Sensibilisierung und zu einem besseren Verständnis der Gefühle des anderen.
- Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler sollen Basisfertigkeiten im Zuhören und Miteinander Sprechen erlangen und Grundregeln der Gesprächsführung kennenlernen.
- Vorbereitung:** Die Lehrerinnen und Lehrer müssen sich selbst erst einmal mit den Grundregeln einer guten Gesprächsführung vertraut machen. Sie sollten Erfahrungen im Zuhören haben sowie Empathie für die Gedanken und Gefühle des anderen besitzen.
- Zeit:** Zwei Doppelstunden à 90 Minuten
- Materialien:** AB 5 - 8
- Durchführung:** Es werden zunächst an der Tafel vier Gefühlskategorien angeschrieben, zu denen die Schülerinnen und Schüler dann die passenden Gefühle finden sollen. Sie können selbst an die Tafel gehen und ihre Beispiele hinschreiben. Dann sollen die Schülerinnen und Schüler mit Hilfe von AB 5 lernen, Gefühle von Gedanken zu unterscheiden. Sie sollen dabei ebenfalls unterscheiden lernen, ob jemand ein Gefühl gerade "fühlt" oder nur daran "denkt", es zu fühlen. Anschließend sollen die Schülerinnen und Schüler in Partnerarbeit Gefühle des anderen verbalisieren und sie möglichst genau umschreiben (AB 6). In einer weiteren Partnerarbeit soll eine weitere Verbalisierungsübung vorgenommen werden (AB 7). Bei der anschließenden Besprechung sollen "gute" und "schlechte" Antworten einander gegenübergestellt werden. Hierbei ist zu beachten, daß es kein "richtig" oder "falsch" gibt, sondern nur Äußerungen, die mehr oder weniger treffend das Gefühl des anderen ausdrücken. Die Empathie-Übung (AB 8) soll noch einmal die Fähigkeit, einfühlsam zu reagieren,

stärken.

# Leitfaden

## Gefühlsabstufungen

### glücklich

aufgeregt  
 überschwenglich  
 begeistert  
 erregt  
 entzückt  
 überglücklich  
 großartig  
 aufgedreht

### traurig

hoffnungslos  
 niedergeschlagen  
 vergrämt  
 bedrückt  
 sorgenvoll  
 einsam  
 elend  
 ausgelaugt

### wütend

verzweifelt  
 erbost  
 wütend  
 ärgerlich  
 beleidigt  
 aufgebracht  
 rasend  
 verbittert

### entsetzt

erschrocken  
 gelähmt  
 angsterfüllt  
 panisch  
 bestürzt  
 überwältigt  
 erstarrt  
 versteinert

fröhlich  
 erheitert  
 froh  
 heiter  
 vergnügt  
 stolz  
 eifrig

düster  
 trostlos  
 bestürzt  
 gepeinigt  
 niedergeschlagen  
 hilflos  
 entmutigt

mürrisch  
 belästigt  
 gelangweilt  
 erregt  
 frustriert  
 eingeschnappt  
 aufgebracht

gereizt  
 verschreckt  
 unsicher  
 unbehaglich  
 beunruhigt  
 verletzt  
 verduzt

behaglich  
 friedlich  
 erfreut  
 froh  
 zufrieden  
 gut  
 ruhig  
 ausgeglichen

unglücklich  
 leer  
 launisch  
 verloren  
 betrübt  
 schlecht  
 gekränkt  
 beschämt

irritiert  
 aufgebracht  
 unzufrieden  
 grantig  
 erschrocken  
 enttäuscht  
 vergnitzt  
 genervt

erschüttert  
 verwirrt  
 zögernd  
 schüchtern  
 unsicher  
 labil  
 angespannt  
 beunruhigt

**AB 5****Gefühle herausfinden und benennen**

Kreuze die Aussagen an, in denen die Person genau das Gefühl ausdrückt, das sie gerade empfindet!

1. Ich fühle mich leicht wie eine Feder, wenn freitags mittags die Schule aus ist.
2. Ich fühle mich immer dann glücklich, wenn ich dieses wunderschöne Lied höre.
3. Ich fühle, daß niemand mein Problem wirklich versteht.
4. Ich fühle mich herumgeschubst.
5. Wenn ich daran denke, daß ich zum Zahnarzt gehen muß, dann fühle ich sofort panische Angst.
6. Ich würde mich wie gelähmt fühlen, wenn ich von Schlangen umgeben wäre.
7. Ich fühle mich abgelehnt, weil ich nicht zur Party eingeladen worden bin.
8. Ich freue mich wie ein Schneekönig, wenn mir jemand sagt, ich sei gescheit.
9. Wenn ich danach gehe, was mein Freund sagt, bin ich sehr freundlich.
10. Ich fühle mich von dieser energischen Person beherrscht.
11. Ich fürchte mich, wenn ich alleine durch diese dunkle Allee gehe.
12. Ich fühle mich ärgerlich, weil ich meinem Freund vertraut habe, er aber jedem mein Geheimnis weitererzählt hat.
13. Ich glaube, ich habe keinen einzigen Freund auf der Welt.
14. Ich habe eine Beule in mein neues Auto gefahren, und ich fühle, daß das völlig überflüssig war. Schließlich habe ich es es erst vor 2 Monaten gekauft.
15. Ich merke, daß du dir wirklich Sorgen um mich machst.
16. Ich bin nicht wirklich wütend auf Dich. Ich weiß, daß du es nicht so gemeint hast.
17. Ich fühle, daß es mir besser geht.
18. Ich habe Angst davor, diesen Satz der ganzen Gruppe vorzulesen.
19. Ich bin froh, mir am Sonnabend einige neue Sachen zum Anziehen zu kaufen, aber gleichzeitig denke ich an meine Familie, wenn sie die Rechnung bezahlen soll.
20. Ich fühle mich so mißverstanden.



## zu AB 5

### Antwortschlüssel

1. Aussagen 5, 11, 12, 18 und 19 stellen wirkliche Gefühle dar.
2. Aussagen 2 und 6 drücken aus, was die Person fühlen **würde**, aber nicht was sie gerade fühlt.
3. Aussagen 4 (**herumgeschubst**), 7 (**abgelehnt**) 10 (**beherrscht**) und 20 (**mißverstanden**) beschreiben, was jemand anders der Person antut. Frage: "Wie fühlst du, wenn die Person so mit dir umgeht?"
4. Aussage 16 drückt aus, was die Person **nicht** fühlt.
5. Aussage 9 ist ein Gedanke.
6. Die anderen Aussagen (1, 3, 8, 13, 14, 15, und 17) drücken ebenfalls einen Gedanken aus: erkennbar an Wörtern wie "daß" und "wie".

## AB 6

### Gefühlsäußerungen I

**Partnerarbeit:** Eine Schülerin oder ein Schüler liest den Satz mit einer bestimmten Betonung und einem bestimmten Gefühlsausdruck laut vor. Die andere Schülerin oder der andere Schüler versucht, den Gefühlsausdruck zu erfassen und sagt jeweils: "Du fühlst Dich ...", "Du bist ..." oder umschreibt den Gefühlsausdruck.

1. Wenn ich diese Arbeit verhaue, bedeutet es das Ende.
2. Er sagte mir, daß er mich nicht mehr liebt. So einfach ist das!
3. Versprich mir, daß du es nicht meiner Mutter erzählst. Ich möchte nicht, daß sie es weiß.
4. Manchmal glaube ich, daß dies alles nur ein schlechter Traum ist und daß ich aufwache, die Sonne scheint und daß wirklich nichts passiert ist.
5. Ich möchte, daß er mich respektiert und mich nicht wie ein Kind behandelt.
6. Das Leben ist nichts wert. Mir bedeutet es nichts. Ich gehöre nirgendwo hin.
7. Ich fürchte, ich werde noch verrückt! Nur Verrückte wollen sich umbringen.
8. Zusammenarbeit bedeutete mir viel, doch ich bin nicht gut genug.
9. Ich kann nicht erklären, warum ich mich so fühle, es ist eine große Leere in mir.
10. Ich wünschte, ich wäre tot. Es wird mir alles zuviel.
11. Niemand versteht, was in mir vorgeht.
12. Ich habe überhaupt keinen Elan mehr. Ich sitze herum und grüble.
13. Meine Zensuren sind fürs Gymnasium zu schlecht. Ich bin eine große Enttäuschung für meine Eltern.
14. Zu Hause ist nie genügend Geld da. Mama hat schon zwei Jobs, aber trotzdem können wir die Rechnungen nicht bezahlen.
15. Es ist wie eine Welle, die mich überschwemmt, alles ist kalt und wie betäubt.
16. Jeder weiß, daß sie mit mir Schluß machen will. Es ist entsetzlich.
17. Ich gebe auf. Es ist alles Mist. Die ganze Welt ist entsetzlich.
18. Es erscheint nun leichter für mich, nachdem ich mich entschlossen habe, es zu tun.
19. Ich möchte nur noch schlafen und niemals mehr aufwachen.
20. Sie werden traurig sein, wenn ich nicht mehr da bin. Ich hoffe, sie werden richtig leiden!

## **Mögliche Antworten zu AB 6**

1. Du bist verzweifelt.
2. Du fühlst Bitterkeit.
3. Du fürchtest, Deine Mutter könnte es erfahren.
4. Du wünschst, daß es nicht wahr sein möge.
5. Du bist ärgerlich, wenn er Dich wie ein Kind behandelt.
6. Du hast alle Hoffnungen und alle Zuversicht verloren.
7. Du hast Angst durchzudrehen.
8. Du zweifelst an Dir.
9. Du fühlst Dich ausgelaugt.
10. Du kannst es nicht länger ertragen.
11. Du fühlst Dich unverstanden und allein.
12. Du hast zu nichts mehr Lust.
13. Du bist von Dir enttäuscht, daß Du die Erwartungen Deiner Eltern nicht erfüllst.
14. Du bist traurig, daß Ihr so wenig Geld habt, obwohl Deine Mama soviel arbeitet.
15. Du fühlst Dich hilflos und überrollt.
16. Du bist verbittert und gekränkt, daß sie es Dir nicht selbst gesagt hat.
17. Du hast keine Lust mehr zu kämpfen, Du siehst nur noch schwarz.
18. Du fühlst Dich jetzt besser.
19. Du möchtest am liebsten weg sein, Du fühlst Dich so elend.
20. Du hast eine Stinkwut auf sie.

## AB 7

### Gefühlsäußerungen II

Partnerarbeit: Je eine Schülerin oder ein Schüler liest einen Satz laut und mit Betonung vor. Eine andere Schülerin oder ein anderer Schüler versucht, darauf zu antworten, indem sie bzw. er vor allem zeigt, daß sie bzw. er verstanden hat, worum es geht und sich in die Äußerung einfühlen kann.

1. Meine Eltern lassen mich aber auch gar nichts allein tun. Sie behandeln mich wie ein Kind. Ich könnte platzen vor Wut. Sie haben überhaupt keinen Grund dazu.
2. Wenn ich mittags nach Hause komme, möchte ich am liebsten sofort in mein Zimmer gehen. Das gemeinsame Mittagessen ist eine Qual für mich. Alles, was sie mir zu sagen haben, bezieht sich auf Schule, Zensuren und meine mangelhafte Arbeitshaltung - wenn sie überhaupt etwas sagen!
3. Ich kann mich zu nichts aufraffen. Ich bin immer so müde. Früher war ich gut in der Schule, wollte sogar mein Abitur machen. Jetzt ist mir alles egal.
4. Jetzt, wo mit Karsten Schluß ist, ist sowieso alles egal. Meine Eltern haben mir verboten, weiter mit ihm zu gehen. Sie sagten, unsere Freundschaft ginge zu weit, und sie trauten ihm nicht oder mir nicht, wie auch immer.
5. Jutta hat mir erzählt, sie hätte ihn mit Karin auf der letzten Party gesehen, zu der ich nicht hindurfte. Meine Eltern sind wirklich bescheuert.
6. Ich fühle mich so unglücklich. Niemand kümmert sich darum, wie es mir geht. Ich wünschte, ich wäre tot. Meiner Familie ist es doch völlig egal, ob ich da bin oder nicht.
7. Ich denke manchmal daran, wegzulaufen. Jutta sagte, ich könnte bei ihr bleiben, aber das ist nicht weit genug weg! Ich müßte dahin gehen, wo mich niemand kennt.
8. Ich will einen Job haben, dann kann ich mir wenigstens eine eigene Wohnung leisten. Ich möchte, daß mich niemand mehr bevormundet!
9. Ich würde es so arrangieren, daß mich mein Vater niemals findet. Er würde mich verprügeln. Ich höre ihn förmlich sagen: "Das wird dir eine Lehre sein!" Ich fürchte mich vor ihm, besonders wenn er getrunken hat.
10. Letzte Nacht dachte ich wirklich daran, mir das Leben zu nehmen. Ich war ganz schön fertig! Es war wie ein schlechter Traum!
11. Frau Nieland sagte mir in der Schule, daß sie sich Sorgen mache. Soll sie auch. Ich mache sie mir nämlich auch. Eigentlich freue ich mich ein bißchen darüber, daß sie gemerkt hat, daß es mir schlecht geht, aber ich habe ihr nichts gesagt. Vielleicht hätte ich es tun sollen.
12. Versprich mir, daß Du niemandem etwas davon erzählst, daß ich letzte Nacht daran gedacht habe, mir das Leben zu nehmen. Wenn meine Eltern das erfahren, bringen sie mich um.
13. Was denkst du, sollte ich machen? Mir schwirrt der Kopf, ich kann nicht mehr klar denken. Es ist alles in mir zugeschüttet.

## Mögliche Antworten zu AB 7

1. **Du fühlst Dich von deinen Eltern immer noch wie ein Kind behandelt und bist ganz schön wütend.**  
(Meine Eltern behandeln mich auch wie ein Baby)
2. **Du ärgerst Dich darüber, daß Deine Eltern sich nur für Deine Noten und Deine schulischen Leistungen interessieren.**  
(Warum sagst du ihnen nicht einfach, sie sollen aufhören, immer dasselbe zu predigen und daß sie Dich gefälligst in Deinem Zimmer essen lassen sollen?)
3. **Du fühlst Dich schlaff und apathisch und wunderst Dich auch ein bißchen über Dich selbst, denn früher war es anders.**  
(Mach Dir nichts draus. Das wird schon wieder besser. Es muß ja nicht jeder Abitur machen)
4. **Karsten fehlt Dir ganz schön, und Du bist sauer auf Deine Eltern, daß sie Dir den Umgang mit ihm verboten haben und Euch beiden so wenig Vertrauen entgegenbringen.**  
(Hast Du denn irgendetwas getan, um das Mißtrauen Deiner Eltern zu erregen?)
5. **Das trifft Dich ganz schön hart zu hören, daß Karsten mit Karin auf der Party war, und Du bist wütend, daß Dir Deine Eltern so wenig erlauben.**  
(Du hast recht, Deine Eltern sind wirklich bescheuert. Und Karin sieht wirklich gut aus. Kein Wunder, daß Karsten hinter ihr her ist.)
6. **Du fühlst Dich hundsmiserabel, und Du bist nicht sicher, ob Dich Deine Eltern überhaupt vermissen würden.**  
(So wie es klingt, habe ich auch fast den Eindruck, als wärest Du Deinen Eltern völlig egal.)
7. **Du bist so richtig entmutigt, und am liebsten würdest Du ganz weit weg sein.**  
(Ich kann Dich verstehen, aber ich würde an Deiner Stelle nicht zu Jutta ziehen)
8. **Du würdest Dich viel besser fühlen, wenn Du eine eigene Wohnung hättest, mehr Freiheiten und vor allem unabhängiger wärest.**  
(Wie willst Du Deine Wohnung einrichten? Das müßte einen tollen Spaß machen!)
9. **Du hast Angst davor, was Dein Vater tun würde, wenn Du das Haus verläßt.**  
(So sind Väter nun einmal! Wenn ich Du wäre, würde ich zurückschlagen!)
10. **Es wird im Moment alles zuviel für Dich. Du quälst Dich furchtbar. Erzähl mir mehr über Deine Gedanken.**  
(Ach was, so schlecht kann es einem gar nicht gehen. Wirst schon sehen, morgen geht es wieder besser)
11. **Du bist traurig und Du denkst darüber nach, ob es nicht vielleicht doch besser gewesen wäre, Frau Nieland etwas von Dir zu erzählen.**  
(Frau Nieland ist so eine Schwatzliese. Sie behält nichts für sich. Wenn Du ihr etwas erzählt hättest, wüßte es jetzt das ganze Kollegium!)
12. **Du machst Dir Sorgen darüber, was Deine Eltern tun, wenn sie erfahren, daß Du daran denkst, Dich umbringen zu wollen. Aber ich glaube, sie sollten es wissen.**  
(Du kannst mir vertrauen. Ich bin doch Deine Freundin oder etwa nicht?)
13. **Im Moment bist Du ganz durcheinander und weißt nicht, was Du tun sollst. Laß uns gemeinsam darüber nachdenken. Vielleicht finden wir einen Weg.**  
(Ich denke, Du übertreibst und siehst alles zu schwarz! Vielen geht es viel schlechter als Dir, daran solltest Du denken!)

## AB 8

### Empathie-Übung

**Kreuze die Antwort an, die Dir am einfühlsamsten erscheint!**

**1. Dies alles habe ich überhaupt nicht erwartet!**

- A. Was hast Du denn erwartet?
- B. Du bist sehr enttäuscht.
- C. Mach Dir keine Sorgen.
- D. Ich hätte es auch nicht gedacht.

**2. Ich habe sehr geweint, als Mama mir sagte, daß wir umziehen würden.**

- A. Weine nicht.
- B. Du bist ganz traurig und unglücklich, von hier weg zu müssen.
- C. Du wirst die neue Stadt ganz bestimmt auch mögen.
- D. Ich bin auch einmal umgezogen und hatte eine große Wut.

**3. Sie gab mir einen Korb, als ich sie fragte.**

- A. Das muß Dich sehr verletzt haben.
- B. Sie weiß noch nicht, was sie vermissen wird.
- C. Was soll's! Ich mag sie nicht besonders.
- D. Wann wolltest Du mit ihr ausgehen?

**4. Ich bin sicher, ich habe die Arbeit verhaue.**

- A. Ich wette, die halbe Klasse hat sie auch versiebt.
- B. Auf jeden Fall zählt sie nicht groß.
- C. Das sagst Du immer, und am Ende schreibst Du eine Eins.
- D. Du machst Dir richtig Sorgen über das Ergebnis.

**5. Unser Team hat ein tolles Ergebnis erzielt!**

- A. Du freust Dich so richtig darüber.
- B. Warte, bis sie noch besser spielen.
- C. Der Schiedsrichter war aber nicht so toll.
- D. Hast Du gesehen, was Melanie trug?

**6. Ich weiß nicht, ob ich so weitermachen kann.**

- A. Wohin möchtest Du denn gehen?
- B. Das sagst Du immer!
- C. Natürlich kannst Du!
- D. Du bist Dir nicht sicher, wie Du Dich verhalten sollst.

**7. Ich will auf keinen Fall wieder nach Hause zurück!**

- A. Es scheint zu Hause nicht gut für Dich zu laufen.
- B. Warum läufst Du nicht einfach weg?
- C. Sei nicht so wütend!
- D. Meine Eltern behandeln mich auch manchmal schlecht.

**8. Ich denke, ich nehme jetzt die ganze Schachtel Tabletten auf einmal!**

- A. Es geht Dir so schlecht, daß Du daran denkst, Dir das Leben zu nehmen.
- B. Übertreibst Du nicht ein bißchen?
- C. Du kriegst davon nur Bauchschmerzen.
- D. Denkst Du auch an mich, wie ich mich fühlen werde, wenn Du tot bist?

**9. Ich hatte keine Möglichkeit, ihn zu beeinflussen.**

- A. Mach Dir darüber keine Sorgen. Es wird schon alles gut werden.
- B. Es klingt so, als würdest Du Dich ziemlich hilflos fühlen.
- C. Er hatte seine eigenen Kopf. Nun muß er die Konsequenzen tragen.
- D. Ich glaube Dir nicht.

**10. Ich konnte das Leben überhaupt nicht mehr genießen.**

- A. Wir haben das alle sehr genau gespürt.
- B. Aber letzte Woche hast Du Dich besser gefühlt.
- C. Es fällt Dir wirklich schwer, das Leben überhaupt noch genießen zu können.
- D. Du läßt Dich hängen. Nun aber Kopf hoch!



**Antwortschlüssel zu AB 8**

1. **B.** Du bist sehr enttäuscht.
2. **B.** Du bist ganz traurig und unglücklich, von hier weg zu müssen
3. **A.** Das muß Dich sehr verletzt haben.
4. **D.** Du machst Dir richtig Sorgen über das Ergebnis.
5. **A.** Du freust Dich so richtig darüber.
6. **D.** Du bist Dir nicht sicher, wie Du Dich verhalten sollst
7. **A.** Es scheint zu Hause nicht gut für Dich zu laufen.
8. **A.** Es geht Dir so schlecht, daß Du daran denkst, Dir das Leben zu nehmen.
9. **B.** Es klingt so, als würdest Du Dich ziemlich hilflos fühlen.
10. **C.** Es fällt Dir richtig schwer, das Leben noch genießen zu können.

## **Fünfte Stundeneinheit**

### **"Was können wir konkret tun?"**

#### **Krisenintervention und gemeindenahе Beratungsstellen**

- Grundgedanke:** Unterstützung von einer Freundin oder einem Freund in einer Krise zu erhalten, bedeutet Liebe, Verständnis und Angenommensein und kann vor allem Leben retten. Es gibt jedoch unterschiedliche Arten von Unterstützung: wirkungsvolle und wirkungslose. Zur letzteren gehört die verbreitete Neigung von Helfern, Ratschläge zu erteilen und Werturteile abzugeben. Aktives Zuhören stellt dagegen eine ganz wichtige Form der Hilfe dar, die sehr wohl-tuendend wirkt und Erleichterung verschafft. Natürlich kann die Kenntnis darüber, daß sich eine beste Freundin oder ein bester Freund mit Suizidgedanken trägt, auch sehr belastend wirken und oft kann man damit gar nicht alleine fertigwerden. Es ist daher wichtig, sich seinerseits Hilfe und Unterstützung zu holen, und zwar am besten in den Beratungsstellen der eigenen Gemeinde.
- Ziel:** Die Schülerinnen und Schüler sollen sich hilfreich verhalten können, wenn sie eine Freundin oder einen Freund haben, von dem sie wissen, daß er sich mit Suizidgedanken trägt. Sie sollen wissen, an wen sie sich in ihrer Gemeinde ihrerseits um Hilfe und Unterstützung wenden können.
- Vorbereitung:** Die Lehrerinnen und Lehrer müssen sich eine Liste anlegen mit allen in Betracht kommenden Beratungsstellen ihrer Gemeinde, die eine Krisenintervention durchführen können und in denen Beraterinnen und Berater arbeiten, die möglichst rund um die Uhr zu erreichen sind. Sehr nützlich sind auch schon die Telefonnummern der Telefonseelsorge. Es ist am besten, wenn die Beraterinnen und Berater der Beratungsstellen namentlich bekannt sind, so daß sich sowohl Lehrerinnen und Lehrer als auch Schülerinnen und Schüler direkt an sie persönlich wenden können.
- Zeit:** mehrere Doppelstunden à 90 Minuten
- Materialien:** AB 9 - 12

**Durchführung:**

Beginnen Sie die Stunde, indem Sie die Schülerinnen und Schüler über das Thema diskutieren lassen, wie sie sich verhalten könnten, wenn ihnen jemand erzählt, daß er sich umbringen will. Sammeln Sie Vorschläge an der Tafel und gruppieren Sie sie nach zwei Kategorien: "Was Du tun solltest" und "Was Du nicht tun solltest" (AB 9).

Sie können dann nach Belieben ein oder mehrere Fallbeispiele zur Diskussion geben, wobei sie die Schülerinnen und Schüler in Kleingruppen von je 4 - 5 Personen aufteilen. Die Fallbeispiele werden den Schülerinnen und Schülern auf Arbeitsblättern vervielfältigt nacheinander ausgehändigt (AB 10 - 12).

Die Schülerinnen und Schüler sollen sich in Ruhe und Muße in die Beispiele einfühlen und dann miteinander die Fragen diskutieren.

Sie können auch, je nach Fähigkeiten Ihrer Schülerinnen und Schüler und je nach Vertrauen, das in Ihrer Klasse herrscht, Rollenspiele vorschlagen, um die Fallbeispiele zu konkretisieren: In jeder Kleingruppe findet sich jemand, der die Rolle der Person übernimmt, die sich in der Krise befindet. Eine andere oder ein anderer spielt die Freundin oder den Freund. Beide setzen sich einander gegenüber und sprechen miteinander, so wie sie es in den vorigen Stunden gelernt haben. Zum Schluß des Rollenspiels sollen beide sagen, wie sie sich in der jeweiligen Rolle gefühlt haben und wie sie den Gesprächspartner erlebt haben.

Geben Sie den Schülerinnen und Schülern Gelegenheit, in Kleingruppen einige der Beratungsstellen aufzusuchen und mit den dortigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zu sprechen. Entwickeln Sie vorher gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern Fragen, die Sie "vor Ort" konkret stellen können. Jede Kleingruppe berichtet anschließend im Unterricht über ihre Erfahrungen. Sie können auch Mitarbeiter der Beratungsstellen, zum Beispiel Schulpsychologen, in die Klasse einladen und von ihrer Arbeit berichten lassen.

## **AB 9**

### **Was Du tun und was Du nicht tun solltest**

1. Sei aufmerksam. Achte auf Ankündigungen.
2. Sei bereit zu helfen, unterstütze Deine Freundin bzw. Deinen Freund, zeig ihm, daß Du für ihn da bist.
3. Frag sie bzw. ihn, ob sie bzw. er daran denkt, sich umzubringen.
4. Sei direkt. Sprich nicht drumherum, sondern offen und ohne Wertung über Suizid.
5. Hör aktiv zu. Laß sie bzw. ihn ihre bzw. seine Gefühle ausdrücken und akzeptiere sie. Versuch ihr bzw. ihm nicht einzureden, daß alles nicht so schlimm sei.
6. Gib kein moralisierendes Urteil ab. Fang nicht an zu diskutieren, ob Suizid richtig oder falsch sei und ob ihre bzw. seine Gefühle gut oder schlecht seien. Debattiere nicht über den Sinn des Lebens.
7. Unterstütze sie bzw. ihn jedoch nicht darin, es zu tun.
8. Gib keine Ratschläge, doch dieses oder jenes zu tun.
9. Biete ihr bzw. ihm Deine ganze Empathie, nicht Deine Sympathie an.
10. Reagiere nicht geschockt. Das würde Euch nur innerlich wieder voneinander entfernen.
11. Frag nicht nach dem "Warum". Dies würde sie bzw. ihn nur in die Verteidigung drängen.
12. Laß Dir ihre bzw. seine Gedanken nicht als Geheimnis aufzwingen. Du brauchst ihr bzw. ihm nichts zu versprechen.
13. Du kannst ihr bzw. ihm sagen, daß Du glaubst, daß es noch andere Möglichkeiten gäbe, aber versuche nicht, falsche Hoffnungen zu machen. Dies würde ihr bzw. ihm nur den Eindruck vermitteln, daß Du sie bzw. ihn nicht verstanden hast.
14. Handle. Tu etwas. Hol Dir Hilfe bei Personen und in Beratungsstellen, die sich mit Krisenintervention und Suizidprävention auskennen.

## **AB 10**

### **Julia**

Julia ist mit Thorsten seit über einem Jahr befreundet. Vor einiger Zeit haben sie darüber gesprochen, wie es wäre, wenn sie nach Thorstens Schulabschluß heiraten würden. Sie würde dann weiter im Restaurant arbeiten und Thorsten würde eine Fachschule besuchen.

Thorsten scheint seit kurzem nicht mehr derselbe zu sein. Er ist ständig müde, lustlos und verhält sich Julia gegenüber gleichgültig. Letzte Woche erfuhr Julia von einer Freundin, daß sie Thorsten mit einem anderen Mädchen im Auto gesehen hätte, und gestern abend teilte ihr Thorsten mit, daß es besser sei, wenn sie sich eine Weile nicht sehen würden.

Julia ist am Boden zerstört. Sie erzählt Dir, daß sie nicht länger leben will. Sie könne es nicht ertragen, ihr ganzes Leben lang so unglücklich zu sein.

- Wie würde es Dir selbst in so einer Situation gehen? Kannst Du Dich in Julia hineinversetzen?

## **AB 11**

### **Markus**

Markus' Vater hat sich mit einem Gewehrschuß selbst getötet, weil er unheilbar an Krebs erkrankt war. Markus ging nach der Beerdigung wieder zur Schule, aber er wollte mit niemandem darüber sprechen. Er sackte total in seinen Leistungen ab, sogar im Sport blieb er weit hinter den Erwartungen seines Trainers zurück.

Eines Tages erzählt er Dir, daß es für ihn nur noch eine Möglichkeit gäbe, nämlich sich umzubringen.

- Was würdest Du ihm sagen? Was kannst Du tun? Würdest Du es einem Erwachsenen erzählen?

## **AB 12**

### **Paul**

Paul hat in letzter Zeit hitzige Auseinandersetzungen mit seinen Eltern. Er will nicht mehr weiter zur Schule gehen, aber seine Eltern üben Druck auf ihn aus. Er schwänzt die Schule und deutet immer häufiger an, daß das Leben für seine Familie angenehmer wäre, wenn er verschwinden würde.

Paul gerät mehr und mehr auf die schiefe Bahn. Er ißt kaum noch und schlägt sich die Nächte um die Ohren.

Er bringt Dir nun seine CD-Sammlung und sagt, daß Du sie behalten könntest, denn er brauche sie nicht mehr.

- Worin liegen Deiner Meinung nach die konkreten Anzeichen dafür, daß Paul sich umbringen will? Ist es Dir schon jemals ähnlich ergangen? Was würdest Du Paul sagen? An wen kannst Du Dich um Hilfe wenden?

## AB 13

### An wen Du Dich konkret wenden kannst<sup>40</sup>

**Klassenlehrerin oder Klassenlehrer, Beratungslehrerin oder Beratungslehrer, Vertrauenslehrerin oder Vertrauenslehrer Deiner Schule**

Frau/Herr \_\_\_\_\_

Frau/Herr \_\_\_\_\_

Frau/Herr \_\_\_\_\_

Schulpsychologische Beratungsstelle, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Familienberatungsstelle, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Drogenberatungsstelle, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

AWO Jugendberatung zu Freundschaft, Sexualität und Aidsvorbeugung,  
Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in : Herr/Frau \_\_\_\_\_



PRO FAMILIA, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Allgemeiner Sozialdienst, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Amt für Soziale Dienste, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Kinderschutzzentrum, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Deutscher Kinderschutzbund, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

Telefonseelsorge, Tel.-Nr. \_\_\_\_\_

Ansprechpartner/in: Herr/Frau \_\_\_\_\_

## Literatur zur Vorbereitung von Lehrern und Lehrerinnen

- Abram, A./Berkemeier, B./Kluge, K.-J. (1980): Suizid im Jugendalter. Bd. 1+22. München: Minerva Publikation.
- Bründel, H. (1993): Suizidgefährdete Jugendliche. Theoretische und empirische Grundlagen für Früherkennung, Diagnostik und Prävention. Gesundheitsforschung. Weinheim und München: Juventa
- Bründel, H. (1994): Suizidpräventionsprogramme in der Schule. Informationen für Schulpsychologen. Heft 39. Landesinstitut für Schule und Weiterbildung: Soest.
- Dusolt, H. (1980): Suizidversuche von Schülern- und welche Rolle die Schule dabei spielt. Psychologie in Erziehung und Unterricht, 27. Jg. 336 - 369.
- Heuer, G. (1979): Selbstmord bei Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hömmen, Ch. (1989): Mal sehen, ob ihr mich vermißt. Menschen in Lebensgefahr. Reinbek: Rowohlt.
- Jacobs, J. (1985): Ich weiß keinen Ausweg mehr. Hilfe für selbstmordgefährdete Jugendliche. Düsseldorf: Econ.
- Jochmus, I./Förster, E. (Hrsg.) (1983): Suizid bei Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Enke.
- Leenaars, A.A./Wenckstern, S. (eds.): Suicide Prevention in Schools. N.Y.: Hemisphere Publishing Corporation.
- Lubrich, S. (1985): Der Schülerselbstmord in der deutschsprachigen Literatur in differentialdiagnostischer und psychoanalytischer Sicht. Regensburg: Roderer.
- McLean, G. (ed.) (1990): Suicide in Children and Adolescents. Toronto, N.Y., Stuttgart: Hogrefe & Huber Publishers.
- Orbach, I. (1990): Kinder, die nicht leben wollen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Quinnett, P.G. (1990): Warum mit dem Leben Schluß machen? Ein Ratgeber für Gefährdete und für die, die sie verstehen und lieben. Freiburg, Basel, Wien: Herder.
- Rausch, K. (1991): Suizidsignale in der sozialen Interaktion - und Auswege in der Therapie. Regensburg: Roderer.

- Ringel, E. (1989): Selbstmord. Appell an die anderen. München: Kaiser.
- Shneidman, E. (1988): Es gibt Besseres als den Tod. Psychologie Heute 15, (3), 28-31.