

Zwischen Lebenslust und Lebensfrust



Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention

Einleitung: Jugendsuizid öffnet den Blick für das Leben.....	3
Kapitel 1: Suizid als Thema für die Schule? Eine Auslegeordnung	5
Kapitel 2: Suizid und suizidale Entwicklung: Warum nur kommt es so weit?	8
Kapitel 3: Allgemeine Suizidprävention bei Kindern	15
Kapitel 4: Allgemeine Suizidprävention bei Jugendlichen.....	25
Kapitel 5: Suizid als Unterrichtsthema.....	31
Kapitel 6: Suizidale Jugendliche erkennen und unterstützen.....	44
Anlaufstellen bei Suizidgedanken, -gefährdung oder -versuchen im Kanton Aargau	56
Kapitel 7: Suizid und Suizidversuch in der Schule.....	58
Kapitel 8: Verarbeitung eines Todesfalles in der Schule.....	61
Zum Weiterlesen: Bücher und Webadressen	73

Impressum

Zwischen Lebenslust und Lebensfrust. Eine Unterrichts- und Interventionshilfe zur Suizidprävention

Herausgeberinnen:

Fachhochschule Nordwestschweiz
Pädagogische Hochschule
Institut Weiterbildung und Beratung
Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention
Bahnhofstr. 6
5210 Windisch

T +41 56 202 72 22
gesundheitsbildung.iwb.ph@fhnw.ch
www.fhnw.ch/wbph-gesundheit

Suizid-Netz Aargau
c/o Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn Ost
Postfach 2645
5001 Aarau

T +41 62 824 84 44
info@suizid-netz-aargau.ch
www.suizid-netz-aargau.ch

© Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention 2010
Durchgesehene Auflagen 2016, 2019

Text und Layout: Dominique Högger (Pädagogische Hochschule FHNW)

Fachberatung (2010): Ursula Schwager, Annelies Kollbrunner, Josefine Krumm (Suizid-Netz Aargau)

Projektkoordination: Lisa Preisig, Karin Knobel Käser (Caritas Aargau)

Beiträge:

Die Liste von Alarmsignalen ab Seite 44 sowie die Anregungen für das Gespräch mit gefährdeten Jugendlichen ab Seite 50 basieren auf der Publikation «sicher! gesund!» des Lehrmittelverlags St.Gallen, Kapitel «Jugendsuizid», Abschnitt 3. AutorInnen: Sandra Kamm, Peter Jehli, Patrick Wiesner (2002). Die übernommenen Inhalte wurden neu gegliedert und mit zusätzlichen Inhalten ergänzt.

Das Kapitel 8 wurde aus der Publikation «sicher! gesund!» des Lehrmittelverlags St.Gallen, Kapitel «Tod und Trauer in der Schule» übernommen. Autorin: Regina Hiller (2009). Die Reihenfolge der Inhalte wurde verändert.

Bezug: Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention

Das Projekt «Zwischen Lebenslust und Lebensfrust» wurde unterstützt von:

Swisslos Kanton Aargau

Departement Gesundheit und Soziales Kanton Aargau

Caritas Aargau

Pfarrei Peter und Paul Aarau

Joseph Müller Stiftung, Muri

Hilda und Walter Motz-Hauser Stiftung, Zürich

Marlis und Hans Peter Wüthrich - Mäder Stiftung, Baden

Stiftung Topas, Talheim

Hans und Lina Blattner-Stiftung, Aarau

Fondation Sana, Bern

und weitere Stiftungen

SWISSLOS
Kanton Aargau



CARITAS Aargau



Einleitung:

Jugendsuizid öffnet den Blick für das Leben

Dass es auch unter Jugendlichen Suizide gibt, ist kaum für jemand überraschend. Aber für die meisten Menschen ist es eine grosse Überraschung und Belastung, wenn sie von den Suizidabsichten, von einem Suizidversuch oder gar dem vollendeten Suizid eines ihnen bekannten jungen Menschen erfahren. Darf man suizidale Jugendliche auf ihre Absichten ansprechen? Nützt das etwas oder macht es die Sache nur noch schlimmer? Soll man in der Klasse über einen geschehenen Suizidversuch oder Suizid sprechen? Trägt das zur Prävention bei oder regt es zur Nachahmung an? Welche Verantwortung lädt man da auf sich?

Solche Fragen können sich lähmend auswirken – gerade für Lehrpersonen, die zwangsläufig in einer Mischung aus Nähe und Distanz zu ihren Schülerinnen und Schülern stehen, die in ihrem Alltag auf viele Details achten müssen, eine grosse Anzahl von Aufgaben zu bewältigen haben und mannigfaltige Belastungen erleben. Deshalb haben diese Unterlagen zum Ziel, Antworten zu liefern: Sie beleuchten die Hintergründe von Jugendsuizidalität, geben Anregungen zur Unterrichtsgestaltung über dieses schwierige Thema, ermutigen dazu, gefährdete Schülerinnen und Schüler anzusprechen und beleuchten, wie eine Schule auf Suizidversuche und vollendete Suizide reagieren kann.

Aber nicht nur: Ein Jugendsuizid ist der dramatische Endpunkt einer längeren Entwicklung, die schon früher Beachtung verdient hätte. Dies sollte für erwachsene Bezugspersonen Anlass sein, nicht nur der Suizidalität an sich, sondern der Befindlichkeit und den Lebensumständen von Kindern und Jugendlichen ganz allgemein Beachtung zu schenken. Auf diese Perspektive der Prävention wird in diesen Unterlagen immer wieder eingegangen.

Die Alltagssprache kennt verschiedene Begriffe, um zu beschreiben, dass sich Menschen selber töten. Nicht alle Begrifflichkeiten sind angemessen, insbesondere die Begriffe «Selbstmord» und «Freitod» sind problematisch. «Mord» verweist auf den entsprechenden Straftatbestand, und in der emotionalen Extremsituation einer suizidalen Krise ist eine freie Entscheidung nicht möglich. Aus diesem Grund kommt in diesen Unterlagen ausschliesslich der Begriff «Suizid» zur Anwendung, der sich noch am ehesten mit Selbsttötung übersetzen lässt. Der Begriff Suizid kommt vom lateinischen *sui cadere*, was «selber fallen» bedeutet.

Zwischen Lebenslust und Lebensfrust

Der Suizid eines jungen Menschen ist ein jähes Zeichen, dass der Lebensfrust die Oberhand gewonnen hat über die Lebenslust. Aber präsent sind die dunklen Seiten des Lebens immer und überall – nicht erst bei einem Suizid und nicht nur bei jenen Menschen, die bis zum Äussersten gehen, bis zum letzten Schritt in der Selbstverweilung. Lebensfrust kennt verschiedene Ausdrucksformen, und alle verdienen es aus der Sicht der Gesundheitsförderung, wahr- und ernstgenommen zu werden.

Wenn man sich mit dem Thema Jugendsuizid zu beschäftigen beginnt, tut sich ein weites Feld auf. Die ganze Sozialisation bis in die frühe Kindheit wird zum Thema: Die Lebensumstände, unter denen Kinder und Jugendliche heute aufwachsen, ihr Rückhalt in Familie oder unter Freunden, ihr Selbstvertrauen und ihre Möglichkeit, Probleme konstruktiv anzugehen, kommen in den Fokus. Nicht ausklammern lassen sich andere ausweichende oder destruktive Verhaltensweisen wie Schwänzen und Weglaufen, Alkohol- und Drogenkonsum, Aggression und Delinquenz, Selbstverletzung und Essstörungen, ebenso wenig leichtfertiges und verantwortungsloses Verhalten im Strassenverkehr. All diesen Verhaltensweisen – inklusive des Suizids – ist gemeinsam, dass sie als Ausdruck einer gewissen Verzweiflung verstanden werden können, als Flucht aus der Realität und/oder als letzte Möglichkeit der Sinnfindung, wo der Lebenssinn in seiner positiven Form bröckelt oder verloren gegangen ist. Diese Verhaltensweisen haben zwar zum einen eine eigenständige Bedeutung und verdienen daher

auf jeden Fall Aufmerksamkeit, zum anderen können sie als Ausdruck einer (möglichen) Suizidgefährdung verstanden werden. Eine solche Haltung erlaubt, die betreffenden Jugendlichen umfassender wahrzunehmen.

Im weitesten Sinne tut sich der ganze Assoziationsraum «zwischen Lebenslust und Lebensfrust» auf. Im Fokus steht die Frage, was es Kindern und Jugendlichen ermöglicht, ein gelingendes Leben zu führen – oder eben, was sie scheitern lässt. Deshalb ist das Stichwort Suizid in diesen Unterlagen nicht alleiniger Fokus, sondern Ausgangspunkt, um das weite Feld zwischen Lebenslust und Lebensfrust zu erkunden und daraus Anhaltspunkte für die Begleitung von Kindern und Jugendlichen zu finden – auf dass Lebenslust überwiegen kann und sich der Lebensfrust auf bewältigbare Phasen zurückdrängen lässt.

Deshalb finden Sie auch Hinweise, um Schutzfaktoren und Ressourcen bei Schülerinnen und Schülern bereits ab dem Kindergartenalter zu fördern. Selbstvertrauen, Problemlösefähigkeit und kommunikative Kompetenzen beispielsweise unterstützen Kinder und Jugendliche dabei, sich dem Leben zu stellen, ihren Platz zu finden und Unbill anzupacken zu können. Dieses weite Feld lässt sich hier nur andeuten. Zu jedem einzelnen Aspekt gibt es unzählige Ansatzpunkte und Handlungsmöglichkeiten. In diesen Texten geht es in erster Linie darum, das Assoziationsfeld aufzufächern, Bezüge zu schaffen zwischen verschiedenen Themen und Mut zu machen, passende Ansatzpunkte auszuwählen und anzupacken. Die zahlreichen Buchhinweise erleichtern die Weiterarbeit an den vorgestellten Präventionsansätzen.

Kapitel 1:

Suizid als Thema für die Schule – Eine Auslegeordnung

«Bei Gesprächen mit Leuten, die Suizidversuche unternommen haben oder in einer suizidalen Krise stecken, erkennt man ganz klar, dass eine Entwicklungskette zu dieser Handlung geführt hat. Als Aussenstehender kann man sehr rasch feststellen, dass es möglich gewesen wäre, an verschiedenen Stellen dieser Entwicklung die Weichen anders zu stellen.»

Dr. Konrad Michel, Oberarzt an der Universitätsklinik und Poliklinik für Psychiatrie in Bern

Das Zitat von Dr. Konrad Michel macht Mut für die Prävention. Gleichzeitig ist es Anregung für die folgende Auslegeordnung. Sie bettet die Suizidalität eines jungen Menschen in seinen Lebenslauf und in sein soziales Umfeld ein. Drei verschiedene Absichten sind damit verbunden:

- Die Auslegeordnung verschafft ein Verständnis für die Hintergründe von Jugendsuiziden.
- Sie gibt Hinweise, inwiefern die Schule vom Thema angesprochen ist.
- Sie gibt einen Überblick über die Inhalte dieser Unterlagen. Querverweise zeigen jeweils, auf welchen Seiten die Informationen vertieft und ergänzt werden.

Nach einem Suizid(-versuch) – der Blick zurück

Auslöser

Die allermeisten Suizide und Suizidversuche sind spontane Entschlüsse, Impulshandlungen. Es geht ihnen ein eigentlicher Auslöser voraus, zum Beispiel ein schlechtes Zeugnis, ein Streit, das Ende einer Beziehung, die Trennung der Eltern oder der Verlust eines geliebten Menschen. Das Fass voller Probleme, Enttäuschungen, Ängste und Hoffnungslosigkeit läuft über.

Jugendliche, deren «Fass» bald voll ist, machen typische Phasen durch, viele senden Signale aus oder zeigen bestimmte Merkmale. Sie sind darauf angewiesen, dass sie von aufmerksamen Erwachsenen oder Gleichaltrigen wahrgenommen und unterstützt werden. Das rechtzeitige Gesprächsangebot einer Lehrperson kann Leben retten.

- Wie ergeht es Jugendlichen, die sich in einer suizidalen Entwicklung befinden? → Seite 8
- Wie lassen sich suizidale Jugendliche erkennen? → Seite 44
- Wie führen Lehrpersonen Gespräche mit suizidalen Jugendlichen? → Seite 50
- Wo finden suizidale Jugendliche Unterstützung? → Seite 56

Pubertäre Krisen

Das Bild des überlaufenden Fasses deutet es bereits an: Der Auslöser alleine erklärt einen Suizid oder Suizidversuch nicht. Als Hauptursache für die Suizidalität im Jugendalter gelten Lebenskrisen wie andauernde Konflikte mit Bezugspersonen, Angst vor der Zukunft oder das Gefühl, benachteiligt zu sein, nicht verstanden, akzeptiert und geliebt zu werden. Fast alle Jugendliche erleben pubertäre Krisen in der einen oder anderen Form, sind aber nicht wirklich gefährdet. Ein kleiner Anteil dagegen versinkt immer tiefer in der eigenen Situation, die Einsamkeit wächst, das Gefühl der Ausweg- und

Sinnlosigkeit wird grösser, der Tod als Ausweg wird immer naheliegender, die Suizidgedanken reifen zur konkreten Absicht.

Suizidale Jugendliche haben mehr Mühe, mit Frustrationen umzugehen, sie gehen wenig angemessen an Probleme heran oder stehen ihnen nur passiv gegenüber. Und sie haben kaum soziale Unterstützung. Ein Suizidversuch kann aus dieser Perspektive als Problemlösungsversuch verstanden werden. Am besten ist Jugendlichen also geholfen, wenn sie lernen, angemessen mit Konflikten und Krisen umzugehen und dabei soziale Unterstützung in Anspruch nehmen können. Von solchen Ressourcen profitieren alle jungen Menschen, nicht nur die suizidgefährdeten.

- Pubertäre Krisen als Suizidrisiko → Seite 9
- Was hat Suizid mit Depression zu tun? → Seite 11
- Hat selbstverletzendes Verhalten etwas mit Suizidalität zu tun? → Seite 12
- Wie sieht schulische Suizidprävention bei Jugendlichen aus? → Kapitel 4

Der Rucksack aus der Kindheit

Persönliche Eigenschaften wie Selbstvertrauen oder Bewältigungsverhalten spielen also eine Rolle, ob ein junger Mensch suizidal wird oder nicht. Voraussetzungen dafür werden bereits vor der Pubertät angelegt: In der Kindheit werden Erfahrungen, Eigenschaften und Einstellungen erworben, die sich bei späteren Herausforderungen als Schutz- oder Risikofaktoren erweisen.

Damit ist in erster Linie das private Erziehungsumfeld gemeint, aber nicht nur. Die Schule ist für Kinder und Jugendliche ein bedeutendes soziales Umfeld. Die Erfahrungen, die sie hier mit Leistungsanforderungen und in der Beziehung zu Erwachsenen und Gleichaltrigen machen, entscheiden mit darüber, ob sie zum Beispiel Selbstvertrauen und soziale Verantwortung entwickeln und auf soziale Unterstützung zählen können.

- Widerstandskräfte und Verletzlichkeit aus der Kindheit → Seite 13
- Welches sind Schutzfaktoren gegenüber suizidalen Entwicklungen? → Seite 13
- Gibt es Suizidalität bei Kindern? → Seite 13
- Wie sieht schulische Suizidprävention bei Kindern aus? → Kapitel 3

Nach einem Suizid(-versuch): Der Blick nach vorn

Weiterleben nach einem Suizidversuch

Ein grosses Suizidrisiko ist ein früherer Suizidversuch. Nach fast der Hälfte aller Suizidversuche erfolgt im Laufe der folgenden zwei Jahre eine weitere Selbstschädigung. Deshalb dürfen Suizidversuche nicht verharmlost werden. Für Verzweiflungstaten von Jugendlichen gibt es immer Ursachen. Wenn sich die Motive dahinter nicht ändern, kann es innert Kürze sogar zu mehreren Suizidversuchen kommen. Wird die auslösende Krise jedoch überwunden, besteht längerfristig kein erhöhtes Risiko.

Auch die Schule ist angesprochen: Kommt ein junger Mensch nach einem Suizidversuch in sein angestammtes Umfeld zurück, ist das weder für ihn noch sein Umfeld einfach. Welche Gefühle treffen da aufeinander? Wie ist es möglich, über das Geschehene zu sprechen? Muss mit Nachahmung gerechnet werden? Dies einige Fragen, über die es sich frühzeitig nachzudenken lohnt.

- Was bedeutet ein Suizidversuch für die Schule? → Seite 60

Verarbeitung eines Suizids im Schulumfeld

Ein Suizid ist für Angehörige, Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrerinnen und Lehrer immer ein Schock – selbst wenn das Ereignis nicht im Schulhaus und nicht während der Schulzeit stattfindet. Es besteht die Gefahr, dass Mitschülerinnen oder Mitschüler zur Nachahmung verleitet werden. Es stellen sich aber auch ganz praktische Fragen, insbesondere: Wie gelingt es, den heftigen Gefühlen Raum zu geben, die aufkommenden Fragen aufzunehmen, die Trauer zu verarbeiten und schliesslich wieder in den Schulalltag zurückzufinden?

- Wie reagiert die Schule auf einen Suizid in ihrem Umfeld? → Kapitel 7
- Wie kann die Schule einen Todesfall verarbeiten? → Kapitel 8

Der Werther-Effekt

«Werther-Effekt» bezeichnet die Tatsache, dass reale oder fiktive Suizide zu einer Nachahmung führen können. Der Begriff geht zurück auf Goethes Roman «Die Leiden des jungen Werther». Als das Buch Ende des 18. Jahrhunderts veröffentlicht wurde, löste der darin beschriebene Suizid der Hauptperson eine Reihe von Nachahmungstaten aus. Dieses Phänomen ist heute sozialwissenschaftlich erforscht. Der amerikanische Soziologe David Phillips stellte 1974 fest, dass nach Zeitungsberichten über Suizide prominenter Persönlichkeiten auch die Suizide in der Allgemeinbevölkerung statistisch messbar ansteigen. Er verwendete erstmals den Begriff «Werther-Effekt».

Der Werther-Effekt legt nahe, dass Suizide von den Medien, aber auch von der Schule und im Unterricht mit einer gewissen Zurückhaltung zu thematisieren sind.

- Worauf ist zu achten, wenn Suizid im Unterricht thematisiert wird? → Seite 31
- Worauf ist zu achten bei der Information der Medien über einen Suizid in der Schule? → Seite 58
- Ausführliche Informationen zum Werther-Effekt → www.ipsilon.ch → Medien → Medienguidelines

Kapitel 2:

Suizid und suizidale Entwicklung

Rund 100 junge Menschen nehmen sich jedes Jahr in der Schweiz das Leben. Unter Schweizer Jugendlichen zwischen 15 und 25 ist der Suizid die zweithäufigste Todesursache nach den Unfällen. Männliche Jugendliche sind drei Mal häufiger betroffen als weibliche. Das liegt auch daran, dass Knaben öfter Methoden mit sicher tödlichem Ausgang wählen. Mädchen begehen dafür drei bis vier Mal häufiger Suizidversuche.

Tödlich endende Suizidfälle sind nur die Spitze des Eisbergs. Suizidalität im weitesten Sinne beschreibt die Neigung, einen Suizid oder Suizidversuch zu begehen. Dazu gehört ein weites Spektrum – angefangen bei Suizidgedanken ohne genaue Vorstellungen, über nicht ausgeführte Suizidpläne und Suizidversuche bis hin zum vollendeten Suizid. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass auf einen vollendeten Suizid etwa zehn Suizidversuche kommen.

Ein Suizidversuch ist nicht zwingend ein misslungener Suizid. Das heisst: Wer einen Suizidversuch macht, will nicht auf jeden Fall das eigene Leben beenden. Zentral ist das Signal, dass das Leben nicht wie bisher weitergehen soll.

Dennoch ist jeder geäusserte Suizidgedanke, jede erkennbare Suizidabsicht und jeder Suizidversuch ernst zu nehmen: Die dahinter liegende Verzweiflung oder die Entschlossenheit, mit der sich die Betroffenen vom Leben abwenden wollen, ist nicht einschätzbar. Tatsache ist, dass sich die Betroffenen in grosser Verzweiflung befinden und Zuwendung und Unterstützung brauchen.

Das folgende Grundlagenkapitel beleuchtet verschiedene Hintergründe zum Suizid und zur suizidalen Entwicklung von Jugendlichen. Es schildert, wie sich suizidale Jugendliche wahrnehmen und in eine suizidale Entwicklung hineinsteigern. Es skizziert die Pubertät als Zeit der Krise und wirft einen Blick bis in die Kindheit zurück, in der bereits Stärken und Verletzlichkeiten entwickelt werden. Die Erklärungen schärfen die Aufmerksamkeit für die Ursachen von Suizid und helfen, gefährdete Jugendliche zu erkennen.

Von der Verzweiflung bis zum Suizid

Ein Suizid oder Suizidversuch kommt nicht aus dem Nichts. Er hat Voraussetzungen in der Biographie der Betroffenen und steht am Ende einer spezifischen Entwicklung. Oft ist es nur ein letzter, fast zufälliger Auslöser, der die Betroffenen zur Tat schreiten lässt, zum Beispiel ein schlechtes Zeugnis, ein Streit mit einer wichtigen Bezugsperson, das Ende einer Beziehung, die Trennung der Eltern oder der Verlust eines geliebten Menschen.

Für die Mehrheit der Jugendlichen sind solche Ereignisse trotz ihrer jeweiligen Schwere kein Grund, sich umzubringen. Aber für einen kleinen Prozentsatz wird dadurch die gesamte Lebenssituation unerträglich: Das Fass voller Probleme, Enttäuschungen, Ängste und Hoffnungslosigkeit läuft über. Der letzte Tropfen löst schlagartig und spontan eine Handlung aus, die schon länger erwogen oder vielleicht sogar geplant worden ist – eben den Suizid oder Suizidversuch.

Eine suizidale Krise ist immer eine psychische und emotionale Ausnahmesituation, die das Urteilsvermögen einschränkt. Angesichts der inneren Verstrickung und der Ambivalenz von lebenserhaltenden und lebenszerstörerischen Kräften ist keine freie Entscheidung möglich.

Zuspitzung und Entschluss

Vor einem Suizid oder Suizidversuch ist im Denken, Fühlen und Handeln fast immer schon einiges passiert, was den Boden für eine Impulshandlung bereitet hat. Es ist die dramatische Steigerung von Gefühlen, Stimmungen und Verzweiflung, die die meisten Jugendlichen in der einen oder anderen Form erleben. Die Gefühle von Ausweg- und Sinnlosigkeit wachsen, der Tod als Ausweg wird immer naheliegender.

Suizid kann als eine extreme Form von Problemlösung aufgefasst werden, wenn keine andere Lösung mehr erkennbar ist.

Typisch für die präsuizidale Entwicklung ist die Einengung der Wahrnehmung: Gefühle der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins, der Schuld, Scham und Minderwertigkeit dominieren. Positives und Erfreuliches wird gar nicht mehr wahrgenommen. Die Betroffenen zeigen immer weniger Interessen und erleben zunehmend Leere und Sinnlosigkeit. Sie ziehen sich auf sich selbst zurück und verlieren die Fähigkeit, Situationen realistisch einzuschätzen und angemessen darauf zu reagieren.

Eine Steigerung dieses Zustandes kann sich als Aggressionshemmung oder Aggressionsumkehr zeigen: Wut und aggressive Impulse werden verleugnet und/oder richten sich gegen sich selber. Allenfalls kommt es zu Gefühlsausbrüchen und unkontrollierter Aggression, gefolgt von Schuldgefühlen.

Eine nochmalige Steigerung ist die Flucht in die Fantasie: Fantasien von eigener Grösse oder einer Scheinwelt geben einen Rest an Selbstwert und Sicherheit. Alle Gedanken, Begegnungen oder Tätigkeiten, die an die eigenen Schmerzen erinnern, werden vermieden. Es entwickelt sich der Wunsch nach einem Ort, an dem die Spannung zwischen den eigenen Träumen und der Wirklichkeit aufgelöst ist.

Suizidfantasien haben in dieser Situation leichtes Spiel. In der präsuizidalen Phase werden die Gedanken an den eigenen Tod immer naheliegender. Todes- und Suizid-Szenarien werden ausgedacht. Auch die Reaktion der Hinterbliebenen kann Teil der Fantasie sein.

Die Betroffenen sind hin- und hergerissen zwischen Leben und Sterben, zwischen Todeswunsch und Todesangst. Auf der einen Seite hoffen sie, dass sich die unerträgliche Lebenssituation noch ändert, dass sie Hilfe erfahren und gerettet werden. Viele suizidale Jugendliche senden deshalb Zeichen aus, machen Andeutungen oder sprechen sogar über ihre Suizidabsichten. Auf der anderen Seite werden vielleicht schon konkrete Vorbereitungen für den Suizid getroffen.

Jugendliche, die von Suizid sprechen, sind unbedingt ernst zu nehmen. Sie meinen es ernst im Sinne der drängenden Ambivalenz zwischen Leben- und Sterbenwollen.

Es kann vorkommen, dass sich suizidale Jugendliche in dieser Zerrissenheit für das Sterben entscheiden – und deshalb nach einer depressiven Phase plötzlich heiter und gelöst sind. Das Hin- und Hergerissensein ist überwunden, die Lösung für alle Probleme scheint gefunden, die belastende Lebenssituation wird nur noch mit grosser Distanz betrachtet und löst keine Emotionen mehr aus. Aussenstehende deuten dieses Verhalten in aller Regel falsch: Sie haben den Eindruck, die Betroffenen hätten eine schwierige Lebensphase überwunden und seien nicht mehr gefährdet. Doch in solchen Situationen ist die höchste Alarmstufe gegeben: Wer so weit ist, braucht keinen «letzten Tropfen» mehr, sondern betreibt die weitere Planung des eigenen Todes mehr oder weniger emotionslos.

Pubertät als Zeit der Krisen

Als Hauptursache für die Suizidalität im Jugendalter gelten Lebenskrisen, die als übermächtig empfunden werden: andauernde Konflikte mit Bezugspersonen, Angst vor der Zukunft oder das Gefühl, benachteiligt zu sein, nicht verstanden, akzeptiert und geliebt zu werden. Vor diesem Hintergrund kann die beschriebene suizidale Entwicklung ihren Fortgang nehmen.

Die Pubertät ist generell eine Zeit der Krise: Die körperliche Entwicklung, die sozialen Erwartungen und die Hoffnungen auf die eigene Zukunft verlangen von den Jugendlichen grosse Anpassungsleistungen. Die jungen Menschen stehen vor teilweise völlig neuen und unbekanntem Herausforderungen. Sie müssen insbesondere ihr Selbstbild ganz grundsätzlich anpassen und mit bisher unbekanntem Empfindungen und Gefühlsausbrüchen einen Umgang finden.

In der Pubertät beginnen sich die kindlichen Körper zu verändern, der Hormonhaushalt organisiert sich neu, die jungen Menschen werden männlicher bzw. weiblicher. Neue Themen werden wichtig, Schulwechsel und Berufswahl stehen an, die Gleichaltrigen gewinnen an Bedeutung und damit auch die Abgrenzung von den Eltern. Während bei den Kindern noch das Hier und Jetzt wichtig waren, kommt in der Pubertät vermehrt die Zukunft in den Blick: Wünsche, Träume, Potenziale sowie Ängste und Anforderungen drängen sich in den Vordergrund. Der Druck wächst, sich gestaltend mit sich selber und der eigenen Zukunft zu beschäftigen.

Auf der Suche nach ihrem Platz unter Gleichaltrigen passen sich Jugendliche an, unterwerfen sich Moden und Gruppendruck. Häufig ist das mit Selbstzweifeln und Unsicherheit verbunden. Das Selbstbild gerät aus den Fugen. Die Veränderungen verlangen eine Neuorientierung. Die Jugendlichen müssen sich von Grund auf neu erfahren und erleben, ihr Körperbild umdenken und mit nie gekannten Empfindungen und Gefühlsausbrüchen zurecht kommen. Solche Unsicherheiten werden nicht selten wettgemacht oder überspielt mit Grössenphantasien, Statussymbolen, erwachsenem Gebärde, demonstrativer Gelassenheit, gespielter Abgebrühtheit und Coolness. Auch Abgrenzung und eigenbrütlerisches Verhalten bis hin zur Selbstverleugnung sind gängige Verhaltensweisen, um die eigenen Unsicherheiten zu verstecken.

Viele Jugendliche erleben in der Pubertät mehr Lebensfrust als Lebenslust. In der Regel unterschätzen Erwachsene die Belastungen, denen Jugendliche ausgesetzt sind.

In Krisen bestehen oder scheitern

Die Orientierungslosigkeit kann sich zur eigentlichen Krise auswachsen. Der Wunsch, sich Erleichterung zu verschaffen oder die Schwierigkeiten ganz hinter sich zu lassen, wird mächtiger und drängender. So flüchten sich Jugendliche in Scheinwelten (Konsum, Unterhaltung, Fernsehen, Computerspiele, extremes Risikoverhalten, Delinquenz), sind empfänglich für rigide Wertesysteme (Sekten, Gangs und Bruderschaften, übertriebene Selbstdisziplin wie z.B. Magersucht) oder verschaffen sich auf selbstzerstörerische Art Erleichterung (Drogenkonsum, Medikamentenmissbrauch, Selbstverletzung). Der Suizid ist aus dieser Perspektive das letzte aller Mittel.

Drohen Jugendliche, an ihren Krisen zu scheitern, und finden sie keine Unterstützung, kann sich daraus eine suizidale Entwicklung ergeben.

Zwei Faktorenkomplexe kommen in der Krise zusammen: zum einen reale Belastungssituationen, zum anderen die Art, wie die betreffende Person die eigene Situation wahrnimmt und damit umzugehen versteht:

- Belastungen: Neben der pubertären Entwicklung als Herausforderung an sich, berichten suizidgefährdete Jugendliche häufiger als andere über zusätzliche Belastungen: Schwierigkeiten mit den Eltern, Angst vor deren Gewalt sowie (frühere) sexuelle Übergriffe. Sie leiden auch häufiger unter fehlender sozialer Unterstützung und Schwierigkeiten, Freunde zu finden. Risikofaktoren sind zudem Konflikte, Liebeskummer und Bloßstellungen sowie ökonomische Probleme und die Entfremdung von sinnstiftenden Lebensumständen. Studien schätzen für homosexuelle Jugendliche das Suizidrisiko mindestens vier Mal höher ein als für heterosexuelle. Der Grund wird in der Verunsicherung und Ablehnung gesehen, die homosexuelle Jugendliche in der Gesellschaft erfahren, was auch die Selbstakzeptanz erschwert.
- Umgang mit Belastungen: Suizidale Jugendliche haben mehr Mühe, mit Frustrationen umzugehen. Sie gehen wenig angemessen an Probleme heran oder stehen ihnen nur passiv gegenüber.

Sie sind introvertiert, gewichten belastende Ereignisse zu hoch und übersehen positive oder entlastende Entwicklungen. Sie haben wenig Selbst- und Fremdvertrauen. Sie sind weniger zufrieden mit ihrem Aussehen oder ihrem Körper. An nicht-angemessenem Bewältigungsverhalten zeigen suizidgefährdete Jugendliche zum Beispiel auch ein gestörtes Essverhalten, Drogen- und Alkoholkonsum sowie eine erhöhte Risikobereitschaft wie etwa Ladendiebstähle, Risikosportarten oder Fahren ohne Sicherheitsgurte und in angetrunkenem Zustand. Jugendliche mit einem flexiblen und den Umständen angepassten Bewältigungsverhalten dagegen sind viel weniger suizidgefährdet.

Natürlich gibt es zwischen diesen verschiedenen Faktoren vielfältige Wechselwirkungen. Der eigene Rückzug und das Alleine-gelassen-Werden beispielsweise begünstigen sich gegenseitig. Dieser Kreislauf macht einsam. Zudem gibt es individuelle und geschlechtstypische Unterschiede. Bei weiblichen Jugendlichen stehen eher Beziehungsprobleme im Vordergrund, bei männlichen eher Leistungsprobleme. Mädchen profitieren dabei vom eher therapeutischen Charakter ihrer Freundschaften, Jungen haben weniger vertrauensvolle Gespräche und können ihre Gefühle weniger ausdrücken. Unter Jungen scheinen Gespräche über Nöte und Ängste verpönt zu sein.

Der Wunsch nach einfachen «Lösungen», alles hinter sich zu lassen und auszusteigen, gibt Suizidgedanken auftrieb. Tatsächlich sind sie weit verbreitet: Die Hälfte bis zwei Drittel aller Jugendlichen spielt mindestens hin und wieder mit solchen Fantasien. Die meisten sind aber nicht wirklich gefährdet, sie finden Auswege aus ihren pubertären Krisen. Andere dagegen versinken immer tiefer in ihrer Situation, die Einsamkeit wächst, das Gefühl der Ausweg- und Sinnlosigkeit wird grösser, der Tod als Ausweg immer naheliegender, die Suizidgedanken reifen zur konkreten Absicht.

Suizidale Jugendliche unterscheiden sich auf den ersten Blick kaum von Gleichaltrigen. Nur sind sie zutiefst unglücklich.

Depression und Suizidalität

Wie beschrieben, ist die Kombination aus realer Belastungssituation und begrenztem Bewältigungsvermögen eine wesentliche Voraussetzung für Suizidalität. Doch gibt es suizidale Jugendliche, deren reale Belastung nicht besonders hoch ist. Sie sind vor allem deshalb gefährdet, weil sie ihre Situation viel zu negativ sehen. Hier rücken die psychische Gesundheit und insbesondere die Depression in den Fokus.

Depressive Erkrankungen sind eine mögliche Ursache von Suizidalität.

Depression bewirkt eine Einengung der Gefühle, die über normalen Kummer und Melancholie hinausgeht. Betroffene empfinden keine Freude an Alltagsaktivitäten und erkennen keinen Sinn im Leben, sie leiden unter Ängsten, Appetitmangel, «Grübelzwang», Schlafstörungen, Müdigkeit, Antriebsstörungen und Energieverlust, seltener auch unter Wahn- und Zwangsgedanken. Ob diese Symptome wirklich eine depressive Erkrankung anzeigen, hängt von deren Dauer und Intensität ab. Massgebend sind auch die Auslöser: Wenn die Symptome angemessene Antworten auf ein schweres seelisches Trauma sind, ist das etwas anderes, als wenn sie aus heiterem Himmel kommen.

Studien schätzen, dass bis 2,5% der Kinder schwere Depressionen zeigen, bei den Jugendlichen sind es bis 8%. Bei Kindern zeigt sich das Krankheitsbild bei Knaben und Mädchen etwa gleich oft, junge Frauen sind doppelt so häufig betroffen als junge Männer. Die Diagnose ist bei Kindern und Jugendlichen allerdings schwierig, weil Stimmungsschwankungen zur normalen Entwicklung gehören, weil zusätzliche Symptome auftreten können und Überlagerungen mit anderen Krankheitsbildern und destruktiven Verhaltensweisen möglich sind, etwa mit Angst-, Verhaltens- und Aufmerksamkeitsstörungen oder mit Drogenkonsum und Essstörungen. Depression bei Kindern und Jugendlichen wird oft unterschätzt und verkannt. Eher stehen die Verhaltens- und Erziehungsprobleme im Vordergrund.

Weitere Risikofaktoren

Nebst Persönlichkeitsdefiziten und schwierigen Lebenssituationen gelten weitere Umstände als Risikofaktoren für Jugendsuizide. Dazu gehören Medienberichte über Suizide, die zur Nachahmung anregen können, sowie der Zugang zu Mitteln, die es erleichtern, sich zu töten. Restriktive Waffengesetze und hohe Brückengeländer zum Beispiel sind deshalb Teil der Suizidprävention.

Hinweise für Medienschaffende zur Berichterstattung über Suizid: www.ipsilon.ch → Medien → Medienguidelines.

Selbstverletzung und Suizidalität

Selbstschädigende Verhaltensweisen umfassen alle Handlungen, durch die sich jemand selbst direkt und absichtlich verletzt oder Schaden zufügt, unabhängig von den scheinbar zugrunde liegenden Motiven oder Zielen. Dazu gehören Ritzen, Schneiden, Kratzen, Verbrennen und Schlagen bis hin zu lebensbedrohlichen Handlungen wie zum Beispiel das Springen aus grosser Höhe, das Provokieren von (Verkehrs-) Unfällen und die Überdosierung von Medikamenten.

So unverständlich dieses Verhalten für Aussenstehende sein mag, erfüllt es für die Betroffenen doch ganz bestimmte Funktionen. Hinter leichteren Formen steht vor allem die Absicht, den eigenen emotionalen Zustand zu verändern und zu stabilisieren: Die Betroffenen wollen Anspannung ablassen oder ihre Wut abregieren, sie wollen sich selber wahrnehmen, wenn sie sich als ein Nichts vorkommen, wollen körperlichen Schmerz spüren, wenn ein seelischer sie überwältigt, wollen die Kontrolle über sich selber behalten oder sich selber bestrafen. In diesem Sinne ist Selbstverletzung eine Form von Problemverarbeitung und -bewältigung, eine Form der inneren Verarbeitung von Aggressivität, was den Betroffenen erlaubt zu überleben.

Zudem kommt es vor, dass selbstverletzendes Verhalten in einer Gruppe plötzlich als chic gilt, es wird nachgeahmt. Das Dazugehören und Beeindrucken steht im Vordergrund.

Weitere Motive können sein, auf sich und den eigenen Zustand aufmerksam zu machen oder die Dynamik von Beziehungen zu manipulieren. Hinter lebensbedrohlichen Formen stecken aber meist konkrete Suizidabsichten.

Selbstverletzung und Suizidalität lassen sich nicht scharf abgrenzen. Selbstverletzendes Verhalten ist aber nicht in jedem Fall ein Zeichen für eine Suizidneigung. Ganz im Gegenteil kann Selbstverletzung sogar eine Ventilfunktion haben, d.h. die Betroffenen finden durch die Autoaggression wieder in eine Balance, die so viel Halt gibt, dass es eben gerade nicht zu einer suizidalen Entwicklung kommt. Wird dieses Regulationssystem von aussen unterbunden, ohne dass die Jugendlichen andere Möglichkeiten zum Umgang mit ihrer schwierigen Situation bekommen, kann die Suizidgefährdung ansteigen.

Wichtig ist eine andere Gemeinsamkeit: Sowohl selbstverletzendes Verhalten als auch Suizidalität können als nicht-angemessene Lösungsversuche für Probleme verstanden werden. Die Betroffenen brauchen Unterstützung, um aus ihrer verzweifelten Lage herauszukommen.

Eine Reaktion auf selbstverletzendes Verhalten ist in jedem Fall notwendig, selbst wenn Suizidalität ausgeschlossen werden kann.

Der Rucksack aus der Kindheit

In pubertären Krisen kommen also zwei Faktorenkomplexe zusammen: reale Belastungen und der subjektive Umgang damit. Zum einen hat das mit der Pubertät an sich zu tun: Sie bringt neue Belastungen und auch eine eher pessimistische Grundstimmung bis hin zu depressiven Symptomen mit sich. Zum anderen reichen die Wurzeln sowohl der Belastungen als auch der persönlichen Ressourcen bis in die Kindheit zurück.

Widerstandskräfte und Verletzlichkeit aus der Kindheit

Kinder lernen vom ersten Moment an, mit dem Leben umzugehen: indem sie spielen, entdecken, nachahmen, erfinden, Gesetzmässigkeiten und Unterschiede wahrnehmen, interpretieren, einordnen, Erfolgserlebnisse haben und Misserfolge aushalten, Strategien entwickeln und Probleme lösen lernen, Selbstwert und Identität aufbauen, sich in die Welt stellen. Zum einen ist das Lebenslust und Lebensfrust im Hier und Jetzt; zum anderen bilden sich so die Grundlagen, die im Jugend- und Erwachsenenalter dazu verhelfen, Lebenslust zu erleben und Lebensfrust zu bewältigen. In diesen Jahren kann es bereits zu Schwierigkeiten kommen: Wenn Kinder zu wenig Möglichkeiten für eigenes Neugierverhalten, Spieltrieb und Problembewältigung haben, wenn sie überbehütet oder mit ihren Sorgen und Nöten alleine gelassen werden, über- oder unterfordert sind, wehren sie sich auf ihre Art: mit Verhaltensauffälligkeiten oder Rückzug. Selbst Merkmale einer Depression lassen sich bei Vorschulkindern allenfalls ausmachen.

Im Schulalter werden der Vergleich mit anderen und das Leisten wichtiger. Die Leistungserwartungen in Schule und Elternhaus stimmen mit dem Entwicklungsstand und den Entwicklungsmöglichkeiten eines Kindes nicht immer überein. Differenzen innerhalb der Gruppe werden stärker wahrgenommen, führen unter Umständen zu schwierigen gruppenspezifischen Konstellationen und Machtgefälle, zu Konflikten und zum Ausschluss der schwächsten Kinder aus einer Gruppe. Wiederum zeigen die Kinder ihre Leiden auf ihre eigene Art: Die einen ziehen sich zurück, andere reagieren mit Aggressivität oder anderen auffälligen Verhaltensweisen. Auch hier lassen sich erste Anzeichen einer Depression ausmachen.

Schutzfaktoren gegenüber suizidalen Entwicklungen

Aus ihren Erlebnissen und Erfahrungen füllen Kinder laufend ihren Rucksack: mit Widerstandskräften einerseits, mit Verletzlichkeiten andererseits.

Als Schutzfaktoren gegenüber suizidalen Entwicklungen gelten Selbstvertrauen, ein positives Selbstkonzept, Impulskontrolle und ein angemessener Umgang mit Gefühlen wie Wut oder Angst, ein flexibles Problemlöseverhalten sowie kommunikative Fähigkeiten und ein Gespür für soziale Verantwortung. Schützend wirken weiter eine positive Einstellung zum Leben, sinngebende Verankerungen, eine stabile Identitätsentwicklung und eine realistische Zukunftsplanung.

Das Umfeld, in dem ein Kind aufwächst, spielt dabei eine wichtige Rolle. Schützend machen sich insbesondere folgende Faktoren bemerkbar: ein emotional warmes, offenes und strukturierendes Erziehungsklima, dauerhafte Beziehungen zu mindestens einer emotional stabilen erwachsenen Person, soziale Unterstützung, dosierte soziale Verantwortlichkeit und Leistungsanforderung sowie Vorbilder, die zur aktiven Bewältigung von Problemen ermutigen.

Suizidalität bei Kindern

Ob es auch bei Kindern so etwas wie Suizidalität, Suizidversuche oder vollendete Suizide gibt, ist in Fachkreisen umstritten. Meist wird argumentiert, Kinder könnten die Endgültigkeit des Todes nicht oder nur begrenzt einschätzen, sie könnten ihrem Leben deshalb auch nicht bewusst und absichtlich ein Ende setzen. Entsprechend werden selbstverursachte oder mitverschuldete Todesfälle von Kindern in der Regel als Unfälle taxiert.

Der Psychologe und Psychotherapeut Israel Orbach hat sich mit der Suizidalität von Kindern intensiv beschäftigt und kommt zu einer differenzierten Position. Er erachtet den Suizid von Kindern als ungewöhnlich, ist aber der Ansicht, dass es ihn gibt. Auch er anerkennt zwar die Unsicherheit, ob die Kinder wirklich sterben wollten und inwieweit sie wussten, dass der Tod etwas Definitives ist. Aber aus Fallbeschreibungen identifiziert er Merkmale, die für Suizidalität typisch sind: Zeichen von Hoffnungslosigkeit, zwanghaftes Interesse am Tod, offene Drohungen, eine todesgerichtete Handlung, Anzeichen für absichtliches Handeln und ein diffuses Bewusstsein über den möglichen unwiderrufflichen Ausgang.

Orbach identifiziert auch die Umstände, die im Zusammenhang mit dem Suizid von Kindern stehen, so etwa Depression, Misshandlung, Vernachlässigung, Scheidung der Eltern, Tod eines geliebten Menschen, Familienkrisen, Aggression in der Familie, Leistungsdruck und übersteigerte Erwartungen. Suizidale Kinder sind also mit Problemen konfrontiert, denen sie nicht entgehen können und deren Lösung nicht in ihrer Macht liegt. Hier zeigen sich Parallelen zu den Problemlagen, die Jugendliche zur Verzweiflung treiben.

Eine weitere Vergleichsfrage drängt sich auf: Wie bewusst und absichtlich handeln suizidale Jugendliche? In einer suizidalen Krise sind das Denken, die Wahrnehmung und damit auch die theoretische Freiheit der Entscheidung eingeschränkt. Dies relativiert die Bedeutung der noch unvollständigen Todesvorstellung bei Kindern.

Wie auch immer die verschiedenen Überlegungen zu gewichten sind: Tatsache ist, dass es traurige Umstände gibt, die Kinder bedrücken, ängstigen oder gar zur Verzweiflung bringen. Die Betroffenen reagieren mit unterschiedlichen Anzeichen und Verhaltensweisen darauf, die in den allermeisten Fällen nicht die Tragik eines Suizids zur Folge haben. Die betreffenden Kinder sind aber deswegen nicht weniger auf die Unterstützung von aufmerksamen Erwachsenen angewiesen.

Letztlich ist es entscheidend, auch bei Kindern auf diskrete Zeichen oder offene Hilferufe zu achten, die auf bedrückende Lebensumstände und Verzweiflung aufmerksam machen.

Kapitel 3:

Allgemeine Suizidprävention bei Kindern

Die bisherigen Ausführungen sind sehr verallgemeinernd. Kinder und Jugendliche mit ungünstigen Voraussetzungen werden nicht automatisch suizidal. Und es gibt immer wieder Fälle, die sich mit den skizzierten Mechanismen nicht erklären lassen. Suizidale Entwicklungen lassen sich nicht voraussagen und auch nicht mit Sicherheit verhindern. Gleichzeitig stellt Suizidprävention hohe Ansprüche, die nur zum kleinen Teil im Einflussbereich der Schule liegen. Wie lässt sich der Sinn von Prävention also überhaupt begründen?

«Wenn man präventiv denken will, muss man eine längere Entwicklung berücksichtigen. Das betrifft alle, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Sie alle haben Möglichkeiten, Weichen anders zu stellen.»

Dr. Konrad Michel

Diese Aussage macht Mut zur Prävention. Aus ihren Erlebnissen und Erfahrungen füllen Kinder laufend ihren Rucksack: mit Widerstandskräften einerseits, mit Verletzlichkeiten andererseits. Die allgemeine Suizidprävention bei Kindern zielt darauf ab, die Widerstandskräfte zu fördern und die Verletzlichkeiten so weit als möglich zu vermeiden. Es besteht die berechtigte Hoffnung, dass Kinder und Jugendliche mit einem gut gefüllten Rucksack an Widerstandskräften eher in der Lage sind, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und diese konstruktiv anzugehen.

Im Fokus stehen Eigenschaften und Kompetenzen wie Selbstvertrauen, Impulskontrolle und ein angemessener Umgang mit Gefühlen wie Wut oder Angst, eine stabile Identitätsentwicklung, ein flexibler und angemessener Umgang mit Problemsituationen sowie kommunikative Fähigkeiten. Diese Eigenschaften und Kompetenzen gelten auch als Schutzfaktoren gegenüber Gewalt- und Suchtverhalten, gegenüber Essverhaltensstörungen etc. Für jeden Menschen sind sie ein guter Begleiter auf dem Lebensweg. Diese Perspektive weist über die Suizidprävention hinaus und ist so zusätzliche Motivation, um den Widerstandskräften Beachtung zu schenken.

Bezüge zum Lehrplan 21

Der Lehrplan 21 beschreibt den Auftrag, solche Kompetenzen zu fördern, vor allem im Abschnitt zu den überfachlichen Kompetenzen. Kompetenzziele mit Bezug zu Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, Kommunikation etc. finden sich aber in fast allen Fachbereichen, insbesondere in den Bereichen Deutsch und NMG. Darüber hinaus unterstützen aus den Zyklen 1 und 2 folgende Kompetenzziele, um Widerstandskräfte zu stärken und einen Umgang mit schwierigen Situationen zu lernen:

- NMG 1.2a: Die Schülerinnen und Schüler können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).
- NMG 1.2c: Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, Gesundheit zu erhalten und Wohlbefinden zu stärken (z.B. Bewegung, Schlaf, Ernährung, Körperpflege, Freundschaften).
- NMG 11.1a: Die Schülerinnen und Schüler können in Geschichten und Berichten menschliche Grunderfahrungen entdecken (z.B. Gelingen, Scheitern, Angst, Geborgenheit), sie haben die Gelegenheit, über vergleichbare Erfahrungen zu berichten und dazu Fragen zu stellen.
- NMG 11.3a: Die Schülerinnen und Schüler können beschreiben, was ihnen und Menschen in ihrer Umgebung wertvoll und bedeutsam ist.
- NMG 11.3f: Die Schülerinnen und Schüler können Werte, die in ihrem Leben bedeutsam sind, beschreiben, vertreten und mit denen von anderen vergleichen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einige Erklärungen und Anregungen zu verschiedenen Schutzfaktoren und Lebenskompetenzen. Die daraus erwachsende Arbeit mit Kindern ist sehr vielfältig und sprengt den Umfang dieser Unterlagen. Deshalb finden Sie zu jedem Thema einige weiterführende Literaturhinweise, die auf die Spur der praktischen Arbeit verhelfen.

Zum Weiterlesen

- Deutsches Schulamt Südtirol (2004): Flüge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit. Bozen: Deutsches Schulamt. *Hintergründe, Unterrichtsvorschläge zur Persönlichkeitsstärkung und zur Auseinandersetzung mit Suizid, Tod und Trauer, Hinweise zur Krisenintervention und -bewältigung in Jugendarbeit und Schule.*
- Högger, Dominique u.a. (2012): Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für die Schule. Aarau: Programm gesund und zwäg i de Schuel. *Erklärungen, Handlungsansätze und Reflexionsfragen zur grundlegenden Gesundheitsförderung und Prävention durch Förderung von Lebenskompetenzen.* www.gesundeschule-ag.ch → Support → Publikationen und Instrumente
- Högger, Dominique (2015/2018): Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21. Windisch: Pädagogische Hochschule FHNW. *Will man der Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21 auf den Grund gehen, muss man die einzelnen Fachbereichslehrpläne systematisch durchsehen. Das Resultat dieser Durchsicht wird zusammengefasst und mit Schlussfolgerungen kommentiert.* www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen

Eine gute Quelle für Praxismaterial sowie Fachliteratur ist die Mediothek der Suchtprävention Aargau. Der gut sortierte Bestand ist online abrufbar und bietet zahlreiche Such- und Sortieroptionen. Die meisten Medien sind auch mit Kommentaren versehen, so dass man sich ein rasches und gutes Bild machen kann, welche Medien für den eigenen Zweck geeignet sind. www.mediothek.ch.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen ist etwas vom Wichtigsten, was wir Kindern und Jugendlichen mitgeben können. Das Bewusstsein für die eigenen Stärken – aber auch für die eigenen Schwächen – gibt ihnen Halt. Sie wagen sich eher an unbekannte Situationen heran; sie wissen aber auch, wann sie sich aus brenzligen Situationen zurückziehen müssen. Sie können einfacher auf andere Menschen zugehen, können sich aber auch einfacher von ihnen distanzieren. Sie können Schwierigkeiten und Niederlagen eingestehen, über sie sprechen und gelassener mit ihnen umgehen.

Der Kinderarzt Remo Largo beschreibt in seinem Bestseller «Kinderjahre» drei Bereiche, denen «die vielen kleinen und grossen Erfahrungen, die Wohlbefinden und Selbstwertgefühl prägen», zugeordnet werden können:

- Geborgenheit: Ein Gefühl von Geborgenheit stellt sich nach Largo dann ein, wenn die körperlichen Bedürfnisse und vor allem die Bedürfnisse nach Nähe und Sicherheit ausreichend befriedigt werden. Das Bedürfnis nach Geborgenheit hat in der Schule natürlich einen anderen Stellenwert als im Elternhaus. Aber auch in der Schule tragen Nähe und Sicherheit zum Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen bei. Kindergärten und Schulen sollen sichere Orte sein. Sie können erlebbar machen, was ein wertschätzender Umgang miteinander bedeutet.
- Zuwendung und soziale Anerkennung: Wichtig ist nach Largo vor allem, dass ein Kind vorbehaltlos angenommen wird. Lehrpersonen haben hier eine wichtige Rolle; sie stehen mit den Kindern und Jugendlichen ständig in Kontakt, beurteilen sie und geben ihnen direkt oder indirekt Rückmeldungen. Bringen Sie dabei Ihre Wertschätzung zum Ausdruck – auch unabhängig von den Leistungen. Anerkennen Sie Anstrengungen auch unabhängig vom Erfolg.
- Entwicklung und Leistung: Entscheidend ist nicht eine möglichst hohe Leistungsfähigkeit. Nach Largo ist ein Kind im Vorschulalter dann mit sich selbst zufrieden und fühlt sich gut, wenn die Leistungen seinen psychischen und seinen körperlichen Möglichkeiten entsprechen. Die Anerkennung für eine erbrachte Anstrengung kann das Selbstvertrauen zusätzlich fördern, ein Mensch kann aber auch unabhängig davon stolz auf eine eigene Leistung sein. Lehrerinnen und Lehrer haben mit der Gestaltung der schulischen Anforderungen einen wichtigen Einfluss.

Zum Weiterlesen

- Beratungsstelle Gesundheitsbildung (2014): Mutanfälle. Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen. Windisch: Pädagogische Hochschule (3. Auflage).
Informationen und Unterrichtsvorschläge zu Selbstvertrauen und anderen Lebenskompetenzen.
Download: www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen
- Bläsius, Jutta (2011): 3 Minuten fürs Selbstvertrauen. München: Don Bosco.
Rund 80 kreative Spiel-, Mal- und Bastelideen sowie Geschichten, Ritualen und Entspannungsübungen, die Kinder selbstbewusst und zuversichtlich stimmen und sie dazu ermutigen, sich etwas zuzutrauen.
- Eisenbart, Urs; Schelbert, Beat & Stokar-Bischofberger, Esther (2010): Stärken entdecken - erfassen - entwickeln. Das Talentportfolio in der Schule. Bern: Schulverlag.
Zahlreiche Praxisbeispiele illustrieren, wie Lehrpersonen aller Stufen in ihrem Unterricht die Schülerinnen und Schüler in ihren Stärken unterstützen können. Dazu kommen Instrumente für die Umsetzung.
- Mosley, Jenny & Sonnet, Helen (2009): 101 Spiele zur Stärkung des Selbstwertgefühls. Hornburg: Persen.
Erprobte, aber auch brandneue Spielideen, die wenig Vorbereitungszeit kosten, leicht verständlich und vielseitig einsetzbar sind.
- Schnorbach, Regina (2012): Kinder stark machen. Augsburg: Brigg.
Die Geschichten machen Kindern Mut, stärken Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen und helfen, Ängste zu erkennen, zu artikulieren und zu überwinden.

Umgang mit Emotionen

Sei es Freude, Verlegenheit, Zorn oder Zweifel: Gefühle können uns überfallen und uns besetzen. Manchmal tun sie mit uns, was sie wollen; wir lassen uns zu unerwartetem Handeln hinreissen. Und hinterher verstehen wir nicht, wie es so weit gekommen ist. Wenn wir unsere Gefühle nicht verstehen, sind wir ihnen ausgeliefert. Gefühle wie Wut können in Handgreiflichkeiten ausarten.

Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, heisst in Kontakt zu sein mit der eigenen Befindlichkeit und der eigenen Körperlichkeit. Grenzen und Bedürfnisse können so einfacher benannt werden.

Wut ist ein starkes Gefühl, unterliegt aber grossen Tabus. Menschen lernen, ihre negativen Gefühle wie Wut, Angst oder Trauer zu missachten und zu überspielen. Bereits Kinder spüren, dass sie Ablehnung provozieren, wenn sie ihren Zorn offen ausleben. Damit geht ein wichtiger Bereich des inneren Erlebens verloren. Das eigene Empfinden wird flacher; es kann unter Umständen einer inneren Leere weichen. Wut und Aggression müssen wie andere Gefühle auch akzeptiert werden. Kinder und Jugendliche sollen lernen, ihre Wut wahrzunehmen, sie direkt und in einer sozial verträglichen Weise zum Ausdruck zu bringen oder in einer symbolischen Form zu äussern.

Die Arbeit im Unterricht zielt darauf ab, dass Kinder und Jugendliche einen Umgang mit ihren Gefühlen finden. Sie entwickeln einen Wortschatz, um Gefühle zu benennen. Sie lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Und sie loten den konstruktiven Umgang mit negativen Gefühlen aus.

Darüber hinaus ist daran zu denken, dass die Kinder in der Schule verschiedenste Gefühle erleben: ausgelöst durch Mitschülerinnen und Mitschüler, Lehrpersonen, Leistungsanforderungen oder Unterrichtsinhalte. Positive Gefühle erleichtern das Lernen, negative erschweren es. Es ist wichtig, dass Sie als Lehrperson auf die Gefühlsäusserungen der Schülerinnen und Schüler reagieren und sie ernst nehmen. Wenn persönliche Äusserungen nicht im Unterricht besprochen werden können, können Sie anbieten, nach der Stunde unter vier Augen über ein Anliegen zu sprechen. Auf diese Weise erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass sie ihren Gefühlen trauen und Ausdruck geben dürfen. Je offener Kinder und Jugendliche ihre Sorgen äussern können, desto weniger fressen sie diese in sich hinein.

Zum Weiterlesen

- Bartoli y Eckert, Petra (2011): Weg mit der Wut! 101 Spiele zur Konflikt- und Gefühlsbewältigung. Mühlheim: Verlag an der Ruhr.
Die Kinder lernen spielerisch, wie sie ihre Wut erkennen und verstehen, sie gewaltfrei zum Ausdruck bringen können, und das mächtige Wutgefühl schnell wieder loswerden können.
- Brandenburg, Aiki (2016): Gefühle sind wie Farben. Weinheim: Beltz&Gelberg (18. Auflage).
Viele Bilder aus dem Alltag von Kindern, die Verständnis vermitteln für eigene und fremde Gefühle. Ein Bilderbuch zum Mitfühlen und Mitfreuen.
- Bücken-Schaal, Monika (2014): Bildkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule. München: Don Bosco.
Die Kinder kommen ins Gespräch über Emotionen und probieren Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen aus. Dazu Umsetzungsideen und Hintergrundinfos zur emotionalen Entwicklung.
- Rytz, Thea (2010): Körper und Gefühle im Dialog. Bern: Schulverlag.
Die Kinder werden darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen, die Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie sich die Wahrnehmungen verändern.
- Werneke, Anja & Wollweber, Nicola (2012): Mit der kleinen Raupe den Gefühlen auf der Spur. Mühlheim: Verlag an der Ruhr.
Neun spannende Geschichten über Freundschaft, Enttäuschung, Streit oder Wut. Die Kinder lernen, ihre Gefühle auszudrücken, sich in andere hineinzusetzen und Konflikten entgegenzuwirken.

Wer bin ich, was ist mir wichtig?

Kinder und Jugendliche sollen ihre Bedürfnisse und Wünsche verstehen und lernen, ihre Energie für etwas einzusetzen, für das es sich zu leben lohnt. Sie sollen einen Sinn im Leben erkennen und eine Perspektive entwickeln. Sie sollen sich als Individuum entdecken, sich mit dem Erwachsenwerden auseinandersetzen, Eigeninitiative entwickeln und Eigenverantwortlichkeit erproben können.

Persönliche Antworten auf die Frage «Wer bin ich und was ist mir wichtig» unterstützen Kinder und Jugendliche in ihrer Identitätsentwicklung. Die Frage lässt sich auf verschiedene Weise und auf den verschiedenen Stufen immer wieder stellen. Darüber hinaus kann die Schule unmittelbar dazu beitragen, dass Schülerinnen und Schüler ihrem täglichen Schulalltag einen Sinn abgewinnen können: durch entsprechende Themenwahl und Unterrichtsgestaltung sowie durch Möglichkeiten der Partizipation und Mitbestimmung.

Partizipation heisst, sich beteiligen zu dürfen, mit seinen Anliegen und Bedürfnissen Einfluss nehmen zu können und mit seiner Meinung ernst genommen zu werden. Im weiteren Sinne bedeutet es, als Persönlichkeit mit entsprechenden Rechten und Bedürfnissen anerkannt zu sein. Die Schülerinnen und Schüler in alltägliche Entscheidungen des Schulalltags einzubeziehen, eröffnet individuelle und kollektive Lern- und Entwicklungsmöglichkeiten:

- Partizipation ermöglicht Schülerinnen und Schülern, konkrete Verantwortung zu übernehmen und sich mit der eigenen Schule zu identifizieren.
- Partizipation ermöglicht Schülerinnen und Schülern die Erfahrung, dass sie etwas erreichen können, sich ein Engagement lohnen und ein Einsatz bereichernde Erfahrungen mit sich bringen kann.
- Partizipation bringt die Erfahrung mit sich, dass Perspektiven und Meinungen unterschiedlich sein können und dass Zusammenleben geteilte Normen und Regeln verlangt. Sie fördert die Reflexionsfähigkeit und das Einfühlungsvermögen, die Gesprächs-, Argumentations- und Konfliktfähigkeit. Sie fördert das Zusammengehörigkeitsgefühl und wirkt integrierend.
- Partizipation ermöglicht die Erfahrung, wie Demokratie funktioniert, und fördert die langfristige Bereitschaft, sich an der Gestaltung des Gemeinwesens zu beteiligen. Sie fördert die Urteils- und Handlungsfähigkeit in unter Umständen schwierigen, aber lebensnahen Situationen.

Zum Weiterlesen

- Gattiker, Susanne u.a. (2011): Kunterbunt. Ich und die Gemeinschaft. Bern: Schulverlag (5. Auflage).
Lehrmittel für die 3. und 4. Klasse zu den Themen Identität, Gefühle, Jungen und Mädchen, Freundschaft, Streiten, Anderssein u.a.
- Gattiker, Susanne u.a. (2012): Konfetti – Ich und die Gemeinschaft. Bern: Schulverlag (7. Auflage).
Lehrmittel ab der 1. Klasse zu den Themen: Ich bin ich; wünschen und brauchen; Gefühle; Leben mit anderen u.a.
- Haudenschild, Lydia (2017): Ich bin, wie ich bin. Vom Glück, du selbst zu sein und dich wohlzufühlen. München: arsEdition.
Die Kinder entdecken, wie sie sich in ihrer eigenen Haut wohlfühlen, wie sie am besten mit anderen klar kommen, lernen ihre Wurzeln kennen u.a.
- Ohlsen, Ingrid (2008): Lotta boxt, Goran tanzt. Zürich: Pestalozzianum.
21 Unterrichtsvorschläge zur Gleichwertigkeit von Mädchen und Jungen für Kindergarten und Unterstufe.

Kommunikative Kompetenzen

Sich mitteilen und anderen zuhören zu können, ist im Umgang mit eigenen Belastungen und bei der Unterstützung von Freundinnen und Freunden eine wesentliche Grundlage. Darüber hinaus ver helfen kommunikative Kompetenzen dazu, Missverständnisse zu vermeiden und Konflikte angemessen zu lösen. Sie unterstützen also das Wohlbefinden in Gemeinschaften wie einer Schulklasse.

Sich mitzuteilen und anderen zuzuhören, lernen Kinder und Jugendliche vor allem dann, wenn sie dazu einen konkreten Anlass haben. Im gemeinsamen Gespräch in der Klasse, in Partner- und Gruppenarbeiten und nicht zuletzt in der Pause gibt es dazu viele Gelegenheiten. Die Reflexion von Gesprächen und Gesprächsverhalten unterstützt den Lernprozess: Besprechen Sie problematisches Verhalten (zum Beispiel Unterbrechen). So kann die Einsicht in angemessenes Verhalten wachsen. Darüber hinaus können Teilelemente der Kommunikation in konkreten Übungen thematisiert werden.

Kommunikationstraining ist nicht nur Verhaltenstraining. Denn gleichzeitig werden Einstellungen erworben. Das Verhalten «den anderen ausreden lassen» ist zum Beispiel ein Zeichen für die Einstellung «den anderen ernst nehmen». Sich mit anderen verstehen, die eigenen Interessen vertreten, Konflikte konstruktiv bearbeiten, dies ist in hohem Masse abhängig von der eigenen Sprach- und Artikulationsfähigkeit.

Zum Weiterlesen

- Ernst, Karl & Ruthemann, Ursula (2000): 10x10 Übungen zur Kommunikation. Zofingen: Erle. *Übungen und Gesprächsanregungen zu den Themen: sich ausdrücken, Beziehungen, zuhören, Interessen vertreten, Feedback, nonverbale Kommunikation, Metakommunikation, Selbstgespräch, Konflikte.*
- Ernst, Karl & Ruthemann, Ursula (2003): 10 x 10 Gesprächsübungen. Zofingen: Erle. *Übungen, Interaktionsspiele und Gesprächsanregungen zu den Themen: sich ausdrücken, Beziehungen, zuhören, Interessen vertreten, erzählen, Feedback und Konflikte. Für das 1. bis 9. Schuljahr.*
- Hensel, Simone & Hensel, Nina (2012): Klassenrat in der Grundschule. Horneburg: Persen. *Gesprächsführung entwickeln, Wege zur Konfliktlösung anbieten und früh mit der Demokratieerziehung beginnen. Das Buch bietet Unterrichtseinheiten zur Einführung des Klassenrats in der 1.-4. Klasse.*
- Jaggi, Renate (2017): Die kleine Giraffe Hadija. Gewaltfreie lösungsfokussierte Kommunikation mit Kindern. Biel: redezeichen. *Der Alltag des Giraffenkindes Hadija verläuft mit Fragen, Freuden, Sorgen und Abenteuern ähnlich wie bei Menschenkindern. Behandelt werden Themen wie Entwicklung, Zusammenleben, Familie, Freundschaft, Zusammenhalt, Sicherheit, Schutz, Umgang mit Konflikten, Geheimnissen, Verlust, etc.*
- Kaufmann, Hänsu u.a. (2010): Ich Du Wir Kommunikation. Bern: Schulverlag. *36 Unterrichtseinheiten zum Ausbau von Kompetenzen in emotionaler und kognitiver Kommunikation nach der Methode des themenzentrierten Theaters TZT. Für alle Stufen.*
- Loughton, Jennifer (2003): Hör doch endlich mal zu. Wie Zuhören funktioniert und wie man es verbessert. Mülheim: Verlag an der Ruhr. *Arbeitsblätter, Übungen und Informationen zur Physiologie des Hörens, zu Formen, Bedingungen und zur Verbesserung des Zuhörens.*
- Miller, Reinhold (2000): «Halt's Maul, du dumme Sau!» Schritte zum fairen Gespräch. Karlsruhe: Schulwerkstatt. *Mechanismen und Techniken der menschlichen Kommunikation, mit Beispielen illustriert und durch Arbeitsblätter vertieft. Ab 5. Klasse.*
- Rooyackers, Paul u.a. (2004): Reden und zuhören üben. Mülheim: Verlag an der Ruhr. *100 Dialoge, mit denen SchülerInnen die Kommunikation üben können. Sie experimentieren mit Betonung und Sprechrhythmus, sie denken über Emotionen, Machtverhältnisse und andere Einflüsse auf Kommunikation nach.*
- Steffen, Henriette (2004): Gesprächsregeln und Streitgespräche. Mülheim: Verlag an der Ruhr. *Die Bedeutung von Gesprächsregeln und wie sie geübt werden können.*

Gruppendynamik gestalten, Ausgrenzung vermeiden

Die Gruppendynamik innerhalb einer Klasse und darüber hinaus trägt wesentlich dazu bei, ob sich die Kinder in der Schule wohl fühlen oder nicht. Eine funktionierende Klassengemeinschaft gibt allen Beteiligten ein Stück Nestwärme, fördert die Leistungsbereitschaft und die Konzentration auf den Schulstoff, reduziert Reibereien und Ablenkung und ermöglicht im Ernstfall eine konstruktive Konfliktbearbeitung. Miteinander auszukommen hat zwei verschiedene, scheinbar gegenläufige Aspekte:

- Erstens geht es darum, die Gemeinsamkeiten in der Klasse zu pflegen. Fördern Sie also die Klassengemeinschaft, ein angenehmes Klassenklima und das Auskommen der Schülerinnen und Schüler untereinander.
- Zweitens geht es darum, Unterschiede zwischen den einzelnen Schülerinnen und Schülern zu erkennen und zu respektieren. Fördern Sie also die Wahrnehmung für die eigenen Eigenschaften und jene der anderen; fördern Sie das Einfühlungsvermögen; zeigen Sie auf, dass alle Menschen Stärken und Schwächen haben.

Ausgrenzung hingegen lässt Kinder verstummen, ihr Selbstvertrauen und ihre Lebensfreude leidet. Am Anfang eines Ausgrenzungs- oder Mobbingprozesses steht oft eine Laune der Täterin oder des Täters, eine unscheinbare Auseinandersetzung oder eine harmlose Neckerei. Es kommt zu Wiederholungen oder Nachahmungen, bis sich das Geschehen verselbständigt. Mobbing fällt erst nach einer gewissen Zeit auf, wenn das Geschehen schon an Dynamik gewonnen hat und die eigentlichen Auslöser und Anfangspunkte nicht mehr in Erinnerung sind.

Mobbing vergeht nicht von alleine, schon gar nicht bei Kindern und Jugendlichen. Mobbingopfer sind immer unterlegen. Wenn Erwachsene wegsehen, kommt Mobbing erst richtig in Gang. Um zu lernen, Konflikte zu lösen, brauchen Kinder die Begleitung Erwachsener, denen sie vertrauen können und die bereit sind zu helfen, wo das nötig ist.

Zum Weiterlesen

- Beratungsstelle Gesundheitsbildung (2014): Harmo-Nie? Beziehungsgestaltung im schulischen Alltag. Windisch: Pädagogische Hochschule (3. Auflage).
Hintergründe, Unterrichtsvorschläge und Buchhinweise zur Beziehungsgestaltung unter Schülerinnen und Schülern. Bezug: www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen
- Erkert, Andrea (2009): Streiten, helfen, Freunde sein. Münster: Ökotoxia.
Spielerisch und musikalisch werden die Kinder an Möglichkeiten herangeführt, wie sie ihrer Wut Luft machen und ihre Konflikte friedlich miteinander lösen können.
- Häseli, Helene (2008): Toleranzbox – spielend gegen Ausgrenzung. Zürich: Pestalozzianum.
Eine Geschichte und 14 Spiele für Kindergarten und Unterstufe, um Toleranz zu üben und Ausgrenzung zu vermeiden.
- Kurt, Aline (2015): 30x soziales Lernen für 45 Minuten. Mühlheim: Verlag an der Ruhr.
Fertige Unterrichtsentwürfe zu Gruppenbildung, Respekt, Rücksichtnahme, Höflichkeit, faires Streiten und Kompromissbereitschaft. Zwei Bände für 1./2. bzw. 3./4. Klasse.
- Lohmann-Liebezeit, Birgit (2012): Respekt üben - Achtung zeigen. Lichtenau: AOL.
Achtungsvolle Verhaltensweisen und konstruktiver Umgang mit Konflikten schaffen ein positives Miteinander und verhindern Gewalt. Direkt einsetzbare Unterrichtseinheiten mit Anleitungen für Übungen, Gespräche und kreatives Gestalten.
- Wilms, Ellen & Wilms, Heiner (2015): Teamgeister: Aktivitäten für ein respektvolles und gesundes Miteinander. Stuttgart: Klett.
Spielerisch lernen die Kinder, aufeinander einzugehen, eigene Grenzen und die der anderen zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und Selbstvertrauen zu entwickeln. Für die Klassenstufen 1/2 bzw. 3/4 gibt es je ein Heft für Kinder sowie Lehrpersonen.

Umgang mit Belastungen

Schon Kinder sind vielfältigen Belastungen ausgesetzt: von alltäglichen Unannehmlichkeiten (Wo habe ich nur meine Mütze hingelegt? Jetzt hab' ich einen Platten am Velo.) über Meinungsverschiedenheiten und Streitereien bis hin zu schulischem Leistungsdruck oder familiären Belastungen. Wie Kinder damit umgehen, hat nicht nur mit den Problemen an sich zu tun, sondern auch damit, welche Bedeutung sie ihnen beimessen.

Selbstvertrauen und Impulskontrolle, kommunikative Kompetenzen und Konfliktlösefähigkeit tragen wesentlich dazu bei, dass Kinder auf Belastungen angemessen reagieren können. Problemlösekompetenzen lassen sich im Unterricht eigens bearbeiten und besprechen. Die Schule selber mit ihren vielfältigen Herausforderungen ist dabei ein Übungsfeld, sei es mit problemorientierten Herangehensweisen wie bestimmten Lerntechniken oder emotionsregulierenden Strategien wie der gezielten Konzentration vor und in Prüfungen.

Nicht alle Schwierigkeiten aber lassen sich von Schülerinnen und Schülern aus eigenem Vermögen bewältigen. Aus schulischer Sicht ist vor allem an Unterrichtsgestaltung und Leistungsanforderungen, an Lern- und Arbeitsklima sowie an die Beziehungsdynamik unter den Schülerinnen und Schülern, aber auch an die Beziehungen zwischen Erwachsenen und Kindern zu denken. Treten hier Probleme auf, sind die Kinder auf die Unterstützung der Erwachsenen angewiesen.

Und nicht zuletzt erleben Kinder in Familie und Freizeit Schwierigkeiten, die überfordern und auf welche die Schule keinen direkten Einfluss hat. Die Menschen an der Schule können aber eine soziale Unterstützung sein. Vielleicht können Sie als Lehrperson mit Ihren Schülerinnen und Schülern eine solche Vertrauensbasis aufbauen, um sie bei alltäglichen Belastungen oder gar persönlichen Krisen zu unterstützen. Darüber hinaus sind die jungen Menschen vielleicht froh, wenn sie von Ihnen die Adresse einer professionellen Anlaufstelle erfahren.

Zum Weiterlesen

- Badegruber, Bernd (2010): Geschichten zum Problemlösen. Linz: Veritas (10. Auflage).
Über 60 Geschichten für Kinder, die zum Nachdenken über schwierige Alltagssituationen und konkrete Problemlösungen anregen.
- Beratungsstelle Gesundheitsbildung (2014): Stop & Go. Stressen, Leisten, Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Windisch: Pädagogische Hochschule (2. Auflage).
Hintergründe und Unterrichtsvorschläge zur Vermeidung und Bewältigung von Stress bei Schülerinnen und Schülern. Bezug: www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen
- Böpple, Gerlinde (2015): Das Anti-Stress-Buch für die Schule. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Entspannungsübungen und Selbsthilfestrategien zum Stressabbau für Kinder von 6 bis 12 Jahren.
- Fröhlich-Gildhoff, Klaus (2012): Prävention und Resilienzförderung in Grundschulen. München: Reinhardt.
Didaktisch aufbereitete Stundenkonzepte mit zahlreichen Spielen und Übungen, um die seelische Widerstandskraft von Kindern stärken, damit sie Herausforderungen annehmen und Krisen bewältigen lernen.
- Hampel, Petra & Petermann, Franz (2017): Cool bleiben - Stress vermeiden. Basel: BeltzPVU.
Zahlreiche Übungen sowohl für den kurzfristigen Stressabbau als auch zur langfristigen Vorbeugung. Kinder von 8 bis 13 Jahren lernen, Stress zu erkennen und sich selbst zu helfen.
- Hartmann, Luisa (2009): 30 Mutmach-Geschichten. 3-Minuten-Geschichten für den Morgenkreis. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Die Mutmach-Geschichten erzählen von lebensnahen Situationen, in denen Kinder sich ein Herz fassen und über sich hinauswachsen.
- Kaltwasser, Vera (2016): Praxisbuch Achtsamkeit in der Schule. Basel: Beltz&Gelberg.
Übungen für den Unterricht, um Ressourcen wie Impulskontrolle und Selbstregulation zu stärken und so zu lernen, Stress zu bewältigen und selbstbestimmt zu handeln. Ab 5. Klasse.

Eine präventionsfreundliche Schulkultur

Die Thematisierung im Unterricht ist der eine Ansatzpunkt, um junge Menschen in ihren Lebenskompetenzen zu stärken. Vielleicht noch wesentlicher ist aber, was Schülerinnen und Schüler im schulischen Alltag unmittelbar beobachten und erleben. Probleme und Überforderung in der Schule werden von suizidalen Jugendlichen nicht selten mit als Grund für ihre Verzweiflung genannt. Latente Belastungen wie Leistungsdruck und Ausgrenzung sind hier zu bedenken, aber auch «der letzte Tropfen», der das Fass der Verzweiflung zum Überlaufen bringt (vgl. Seite 8): Eine einzelne schlechte Note, ein Streit oder eine schlechtes Zeugnis können eine Rolle spielen.

Anton Bucher (2003) hat Kinder zwischen 9 und 13 Jahren danach gefragt, wo, mit wem und bei welcher Tätigkeit sie glücklich sind. Am glücklichsten sind die Kinder demnach in den Ferien, an Weihnachten, bei Freunden und bei der Mutter, am wenigsten glücklich beim Zahnarzt, sodann bei den Hausaufgaben und in der Schule. Die Differenz zwischen Zahnarzt und Schule ist gering. Muss das so sein?

Tina Hascher (2004) benennt aufgrund ihrer Studien fünf Faktoren, die wesentlich zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern in der Schule beitragen. Die Diskriminierung unter den Kindern und Jugendlichen, die Interaktionen in den Pausen, das soziale und didaktische Verhalten der Lehrpersonen, der Leistungsdruck im Unterricht sowie das Leistungsniveau der einzelnen Schüler und Schülerinnen. Ausser dem letzten Faktor lassen sich alle unmittelbar durch die Angehörigen der Schule beeinflussen.

Deshalb enthalten die vorangehenden Abschnitte auch Hinweise zur Schul-, Unterrichts- und Beziehungsgestaltung. An dieser Stelle sei die Bedeutung dieser Perspektive zusammenfassend hervorgehoben:

- Die Förderung des Selbstvertrauens in der Schule durch Geborgenheit, Zuwendung, soziale Anerkennung und Leistungszufriedenheit ist vor allem eine Frage des pädagogischen Handelns der Lehrperson.
- Schülerinnen und Schüler erleben in der Schule die vielfältigsten Gefühle. Die Reaktionen der Erwachsenen beeinflussen den Umgang mit Emotionen, den die Kinder lernen.
- Die Gestaltung des Schul- und Unterrichtsalltags bestimmt mit, welchen Sinn für ihr Leben die Schülerinnen und Schüler daraus ziehen können.
- Wie in der Schule kommuniziert und mit Konflikten umgegangen wird (gerade auch im Verhältnis der Erwachsenen zu den Kindern), ist den Schülerinnen und Schülern – gewollt oder ungewollt – ein Modell.
- Die Beziehungsdynamik in der Schule – sei es unter den Schülerinnen und Schülern, sei es zwischen Erwachsenen und Kindern – beeinflusst das Wohlbefinden unmittelbar. Ein emotional warmes, offenes und strukturierendes Erziehungsklima gilt als stärkend. Eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Lehrpersonen und Kindern ist in schwierigen Situationen eine wichtige Ressource.
- Unterrichtsgestaltung und Leistungsanforderungen können für Kinder erlebbar machen, wie sie mit Herausforderungen umgehen können. Dosierte soziale Verantwortlichkeit und Leistungsanforderung sowie Vorbilder, die zur aktiven Bewältigung von Problemen ermutigen, tragen zur Stärkung von Kindern bei.

Lehrpersonen haben also viele Möglichkeiten, um sich präventiv zu betätigen. Eine präventionsfreundliche Schulkultur geht aber über das Wirken der einzelnen Lehrperson hinaus und strebt eine gemeinsame Stossrichtung des ganzen Kollegiums an. Dies schliesst neben der individuellen Unterrichtsgestaltung auch gemeinsame Unternehmungen, organisatorische Abläufe sowie die Kommunikation mit Eltern und externen Fachpersonen mit ein.

Zum Weiterlesen

- Bucher, Anton (2003): Was Kinder glücklich macht. Historische, psychologische und empirische Annäherungen an Kindheitsglück. Weinheim: Juventa.
Spannendes Fachbuch rund um das kindliche Glück und was das für die Schule bedeuten könnte.
- Frey, Karin (2010): Disziplin und Schulkultur. Bern: Schulverlag.
Bedingungen und Ansatzpunkte zur Gestaltung einer präventionsfreundlichen Schulkultur. Die Grundmuster sind über Disziplinfragen hinaus relevant.
- Fritz-Schubert, Ernst u.a. (Hrsg.; 2015): Praxisbuch Schulfach Glück. Weinheim & Basel: Beltz.
Inhalte und Ziele des Schulfachs Glück sowie ein umfassender Methodenbaukasten mit 76 Übungen.
- Hascher, Tina (2004, Hrsg.): Schule positiv erleben. Ergebnisse und Erkenntnisse zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern. Bern: Haupt.
Sammelband mit verschiedenen Beiträgen zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern im Unterricht, im Klassen- und Schulkontext.
- Hascher, Tina (2004): Wohlbefinden in der Schule. Münster: Waxmann.
Studie zum Wohlbefinden von Schülerinnen und Schülern sowie Überlegungen, was das für die Schule bedeutet.
- Högger, Dominique (2017): Gesundheitsförderung in der Schule. Orientierungsraster für die Schulentwicklung und Schulevaluation an den Volksschulen des Kantons Aargau. Aarau: Departemente BKS und DGS.
Der Orientierungsraster beschreibt mit zahlreichen Leitsätzen und Indikatoren, was eine gesundheitsfördernde Schule ausmacht.
- Hubrig, Christa & Hermann, Peter (2007): Lösungen in der Schule. Systemisches Denken in Unterricht, Beratung und Schulentwicklung. Heidelberg: Auer.
Fundiertes Fachbuch mit praktischen Anregungen, um angemessener auf herausfordernde Situationen des Schulalltags reagieren zu können.
- Wicki, Werner & Bürgisser, Titus (2008). Praxishandbuch Gesunde Schule. Gesundheitsförderung verstehen, planen und umsetzen. Bern: Haupt.
Sammlung verschiedener Beiträge zum Thema, umfassend und anregend.
- Young, Sue (2015): Lösungsfokussierte Schule. Bad Homburg: Solutions Academy.
Anleitungen zum lösungsfokussierten Aufbau einer fördernden und harmonischen Atmosphäre für ganze Schulen. Die Aufmerksamkeit liegt darauf, etwas Gutes zu fördern: Freundlichkeit, Anteilnahme und Warmherzigkeit.

Kapitel 4:

Allgemeine Suizidprävention bei Jugendlichen

Alle Hinweise in Kapitel 3 gelten in angepasster Form auch für Jugendliche. Auch für sie gelten Selbstvertrauen, emotionale Kompetenzen, Beziehungsgestaltung, ein präventionsfreundlicher Schulalltag etc. als Schutzfaktoren. Mit dem Beginn des Jugendalters kommen einige zusätzliche Aspekte hinzu. Während bei den Kindern vor allem das Hier und Jetzt wichtig ist, kommt in der Pubertät vermehrt die Zukunft in den Blick: Wünsche, Träume, Möglichkeiten, Potenziale, Anforderungen und damit auch der Druck, sich gestaltend mit sich selber und der eigenen Zukunft zu beschäftigen. Wie schon in Kapitel 3 finden Sie nachfolgend einige Erklärungen und Hinweise zu verschiedenen Schutzfaktoren und Lebenskompetenzen sowie weiterführende Buchhinweise.

Ein wesentlicher Unterschied gegenüber der Kindheit besteht vor allem darin, dass für Jugendliche das Thema Suizid ausdrücklicher auftauchen kann. Die Hälfte bis zwei Drittel der Jugendlichen haben mindestens hin und wieder Suizidgedanken, auch wenn sich nur eine kleine Minderheit etwas antut. Zum einen ergibt sich so die Möglichkeit, Suizid im Unterricht ausdrücklich zu thematisieren (vgl. Kapitel 5). Zum anderen ist es die unmittelbarste Suizidprävention, gefährdete Jugendliche anzusprechen (vgl. Kapitel 6).

Bezüge zum Lehrplan 21

Wie schon in Kapitel 3 erwähnt, finden sich Kompetenzziele mit Bezug zu Selbstwahrnehmung, Umgang mit Gefühlen, Kommunikation etc. insbesondere in den überfachlichen Kompetenzen sowie in fast allen Fachbereichen, insbesondere in den Bereichen Deutsch sowie Ethik, Religionen, Gemeinschaft (im Kanton Solothurn: Erweiterte Erziehungsanliegen). Darüber hinaus können folgende Kompetenzziele aus dem Zyklus 3 in den Kontext der Suizidprävention gestellt werden:

- WAH 4.1a: Die Schülerinnen und Schüler können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperhaltung, Arbeitsbedingungen, Belastungen).
- WAH 4.1b: Die Schülerinnen und Schüler können den Zusammenhang unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erklären (z.B. Ernährung, Bewegung, Entspannung, Körperhaltung, Arbeitsbedingungen, Belastungen).
- WAH 4.1c: Die Schülerinnen und Schüler erkennen Gesundheit als Ressource und können sowohl Herausforderungen als auch Strategien für deren Erhaltung benennen.
- ERG 1.1a: Die Schülerinnen und Schüler können in Erzählungen und Berichten prägende Lebenserfahrungen entdecken und interpretieren (z.B. Glück, Erfolg, Scheitern, Beziehung, Selbstbestimmung, Krankheit, Krieg).
- ERG 1.1c: Die Schülerinnen und Schüler können Grenzerfahrungen betrachten (z.B. Schritte ins Unbekannte, Risikoverhalten, Gefahr, Rettung, Tod), indem sie deren Unumgänglichkeit, Fragwürdigkeit und Faszination reflektieren.
- ERG 1.1d: Die Schülerinnen und Schüler können für prägende Erfahrungen Ausdrucksmöglichkeiten suchen und Worte finden für Fragen, die sie selber beschäftigen.
- ERG 5.1a: Die Schülerinnen und Schüler können ihre Erfahrungen und Interessen einbringen, ihre Stärken und Talente beschreiben und sich in verschiedenen Situationen (z.B. Bewerbung, neue Gruppe) entsprechend vorstellen.
- ERG 5.1b: Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen.

- ERG 5.1c: Die Schülerinnen und Schüler kennen Anlaufstellen für Problemsituationen und können sie bei Bedarf konsultieren.
- ERG 5.1d: Die Schülerinnen und Schüler können Träume und Sehnsüchte wahrnehmen, Vorstellungen ihrer Zukunft äussern und ihre Umsetzbarkeit reflektieren.
- BO 3.2a: Die Schülerinnen und Schüler können Schwierigkeiten, belastende Gefühle und Gründe für Frustration im Bildungs- und Berufswahlprozess benennen, sich damit auseinandersetzen und sich ihrer Ressourcen bewusst bleiben (z.B. Fähigkeiten, Unterstützung im Umfeld).

Einen umfassenden Überblick zur Gesundheitsbildung und Prävention im Lehrplan 21 finden Sie im entsprechenden Dossier der Pädagogische Hochschule FHNW:

www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen

Mein Platz im Leben

Identitätsfragen waren schon in Kapitel 3 angesprochen. Für Jugendliche stellen sich diese Fragen mit neuen Akzenten: Am Übergang von der Kindheit zum Jugendalter beginnen sich junge Menschen neu zu orientieren. Traditionelle Werte werden in Frage gestellt, körperliche Veränderungen finden statt, die Ablösung vom Elternhaus und die Berufswahl kündigen sich an. «Wo ist mein Platz im Leben?» ist die vielleicht bange Frage, die diese Entwicklung auf den Punkt bringt.

Die Berufswahl ist ein drängender Anlass, der Jugendliche konkret nach ihrem Platz im Leben fragen lässt. Weitere Zukunftsfragen sind damit verknüpft: Was kann ich mit meinen Wünschen und Fähigkeiten in dieser Welt überhaupt anfangen? Welche Hindernisse und Möglichkeiten ergeben sich? Welche Erwartungen werden an mich gestellt? Vor allem für leistungsschwache Schülerinnen und Schüler sind solche Fragen oft drängend.

Auch Fragen der sexuellen Orientierung tauchen auf, nach der eigenen Attraktivität und Akzeptanz unter Gleichaltrigen, der Geschlechterrolle in Familie und Beruf, der Bedeutung von Besitz und Statussymbolen sowie nach den eigenen Wünschen und Träumen. Ein klarer Blick in die Zukunft erleichtert es Jugendlichen, schwierige Phasen in ihrem Leben durchzustehen.

Zum Weiterlesen

- Adams, Stefan (2016): Zukunft. Impulsfragen für Schule und Jugendarbeit. München: Don Bosco. *Fragen und Standpunkte zur Diskussion, damit die «Zukunft» nicht die «Gegenwart» ausblendet und Ressourcen aufgetan werden, die bei der eigenen Lebensgestaltung helfen.*
- Brokemper, Peter (2009): Glück. Ein Projektbuch. Mülheim: Verlag an der Ruhr. *Informationen und Unterrichtsvorschläge rund ums Glück: Liebesglück, Glücksversprechen des Konsums, Geld und Glück, Anleitung zum Glücklichsein u.a.*
- Brokemper, Peter (2009): Schönheit. Ein Projektbuch. Mülheim: Verlag an der Ruhr. *Was ist Schönheit wirklich? Das Buch führt durch diese Frage und zeigt Strategien, um dem Schönheitswahn zu entkommen.*
- Estermann, Sarah & Odermatt Albert (2018): Schritte ins Leben. Zug: Klett und Balmer. *Der Klassiker angepasst auf den Lehrplan 21: Infos und Arbeitsanregungen für die Oberstufe rund um Identität, Kommunikation, Stress, Konflikte, Beziehungen und Sexualität etc.*
- Geiser, Lukas u.a. (2008): Body Talk. Zürich: Anne Voss Film. *Um anerkannt zu werden und erwachsen zu wirken, gehen Jugendliche nicht selten Gesundheitsrisiken ein. Die Filme und das pädagogische Begleitmaterial unterstützen eine gesunde und soziale Entwicklung.*
- Haussmann, Annette & Dömland, Dorin (Hrsg., 2017): Warum wohin? Mit Jugendlichen auf Sinn-suche gehen. München: Don Bosco. *Hinweise und Methoden, um mit Jugendlichen ins Gespräch zu kommen und die Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensfragen in Verbindung mit dem Glauben zu fördern und zu begleiten.*
- Jacobi, Melanie & Meyer, Dirk (2014): Aufräumen, Klar sehen, Durchstarten. München: Don Bosco. *32 Fotokarten und kurze Texte sowie Anregungen zur Arbeit damit. Themen: Veränderung, Entscheidung und Neubeginn am Übergang zwischen Schule und Beruf, zwischen Kindheit und Erwachsenwerden.*
- Morgenstern, Isabel (2011): Projekt Lebensbuch. Biografiearbeit mit Jugendlichen. Mülheim: Verlag an der Ruhr. *In 15 ausführlich beschriebenen Projektstunden gestalten die SchülerInnen je ein eigenes Lebensbuch zu den Bereichen Das bin ich!, Meine Familie und meine Herkunft; So stelle ich mir meine Zukunft vor.*
- Reiner, Vera (2011): Jungen können alles! - Mädchen können alles! Mülheim: Verlag an der Ruhr. *Ein Trainingskurs zur Identitätsfindung.*

Stress bewältigen, Konflikte lösen

Schwierige Situationen gehören zum Leben. Bewältigungsstrategien und ein guter Umgang mit Stress und Frust gelten als Schutzfaktor gegenüber suizidalen Entwicklungen. Am meisten ist Jugendlichen also geholfen, wenn sie lernen, angemessen mit Konflikten und Krisen umzugehen und dabei soziale Unterstützung in Anspruch nehmen können. Davon profitieren alle jungen Menschen, nicht nur die suizidgefährdeten.

Stress bewältigen und Konflikte lösen zu können, bedeutet, sich aktiv einer unangenehmen Situation zu stellen. Gefordert sind unter Umständen Geduld, Gelassenheit, Empathie und Reflexionsfähigkeit. Zu diesen Kompetenzen gibt es zahlreiche Unterrichtsvorschläge. Schülerinnen und Schüler können lernen, ihren Stress zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Sie können lernen, Konflikte aktiv anzugehen und zu bewältigen.

Darüber hinaus hat die Schule einen direkten Einfluss auf das Stressgeschehen von Jugendlichen: Sie stellt Anforderungen und kann auch überfordern. Schülerinnen und Schüler vermögen entsprechende stressauslösende Situationen kaum zu verändern. Aber Lehrpersonen haben sehr wohl die Möglichkeit, diese wahrzunehmen und darauf zu reagieren. Es gibt viel Spielraum, um optimale Voraussetzungen für das Lernen und für gute Leistungen zu schaffen.

Zum Weiterlesen

- Benner, Tilo (2011): Cool bleiben statt zuschlagen! Horneburg: Persen.
Bausteine zur Ausbildung von Schülermediatoren 8.-10. Klasse
- Beratungsstelle Gesundheitsbildung (2014): Stop & Go. Stressen, Leisten, Erholen in Unterricht und Lehrberuf. Windisch: Pädagogische Hochschule (2. Auflage).
Hintergründe und Unterrichtsvorschläge zur Vermeidung und Bewältigung von Stress bei Schülerinnen und Schülern. Bezug: www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen
- Blum, Eva & Blum Hans-Joachim (2015): Konflikte im Klassenzimmer deeskalieren und konstruktiv bearbeiten. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Strategien, um Streit und Auseinandersetzungen zu entschärfen und ihnen in Zukunft vorzubeugen.
- Dietrich, Ralf & Porkristl, Andrea (2010): Genial sozial. Augsburg: Brigg.
Inhalte: eigene Gefühle artikulieren und konstruktiv damit umgehen, Gefühle anderer respektieren, Konfliktlösungsstrategien einzusetzen u.a. Zwei Bände für 7./8. Bzw. 9./10. Klasse.
- Hagedorn, Ortrud (2005): Mediation – durch Konflikte lotsen. 58 schüler- und handlungsorientierte Unterrichtsmethoden. Stuttgart: Klett.
Buch und CD mit zahlreichen Übungsvorschlägen, Schaubildern, Gesprächsplänen, Anschauungsmaterial und Praxisbeispielen.
- Koutsoukis, David (2010): Tolerant! Engagiert! Selbstbewusst! Mülheim: Verlag an der Ruhr.
80 Arbeitsblätter für soziales Lernen.
- Medienfalle Basel (2006): Smile a bit. Das Anti-Stress-Package. Basel: Medienfalle.
Filmszenen aus dem belasteten Alltag von Jugendlichen; die Begleitmaterialien und Arbeitsvorschläge unterstützten dabei, mit Stress einen Umgang zu finden.
- Petring, Gabriela A. & Baisch-Zimmer, Saskia (2013): Mentaltraining für Jugendliche. Übungen zur Stärkung der Persönlichkeit. Basel: Beltz&Gelberg.
Das Buch erklärt die Bausteine des mentalen Trainings, bietet zahlreiche Praxisübungen, Affirmationskarten für Prüfungssituationen zum Kopieren und vielfältige Ideen auch über die Schule hinaus.
- Storch, Maja & Riedener, Astrid (2006): Ich packs! Selbstmanagement für Jugendliche. Ein Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell. Bern: Huber.
Komplettes Training mit ausführlichen theoretischen Hintergründen: Jugendliche lernen, vorhandene Stärken zu erkennen, wertzuschätzen und zu nutzen.

Risikokompetenz

Bungeejumping ist wohl das populärste Beispiel für die Risikolust von Jugendlichen (und Erwachsenen). Die so genannten Risikosportarten haben in den letzten Jahren einen wahren Boom erlebt. Viele Sportarten werden dabei erst durch das Verhalten der Ausführenden – meist männliche Jugendliche – zum wirklichen Risiko: Mit etwas Leichtsinn dient das Snowboard zum Abstecher in den Lawinengang, mit genügend Tempo dienen Inlineskates, Mountainbikes oder Motorräder dem Nervenkitzel, mit der Suche nach der technischen Raffinesse werden Skateboards zum Unfallrisiko.

Die konkreten Gründe für risikoreiches Verhalten können von Fall zu Fall sehr unterschiedlich sein:

- Lust auf Grenzerfahrungen, Test der eigenen körperlichen Belastungsfähigkeit, Reaktionsschnelligkeit oder Ausdauer, aber auch Erproben der seelischen und sozialen Durchhaltefähigkeit und Stärke,
- Suche nach Erlebnis, Rausch, Intensität oder Kick,
- Stärkung des Ego, der Identität, des Ansehens bei Gleichaltrigen und des Gefühls, Erwachsen zu sein,
- Provokation gegenüber den auf Sicherheit und Ordnung bedachten Erwachsenen, Lust am Verbotenen und an Grenzüberschreitungen,
- Hilfeschrei, Angst vor der inneren Leere, Suche nach Zuwendung und Anerkennung,
- Langeweile, Ereignislosigkeit des Alltags, Kompensation von Defiziten, Verdrängen von Problemen,
- Neugier, Leichtsinn oder Gruppendruck.

Jugendliches Risikoverhalten gilt – bis zu einem gewissen Mass – als Teil der Entwicklungsaufgabe und Identitätsfindung. Junge Leute benötigen für ihre Entwicklung Zeiten und Räume, sich zu erproben, sich und ihre Stärken und Grenzen zu erfahren, sich zu reiben, Abenteuer zu erleben. Ein übersteigerter Erlebnishunger kann jedoch gravierende Entwicklungsprobleme offenbaren. Einige Jugendliche haben einen so grossen Hunger nach Nervenkitzel, dass sie bis an ihre körperlichen und seelischen Grenzen gehen. Die Suche nach dem Risiko wird zum fast unkontrollierbaren Zwangsverhalten, bei dem es mitunter um das eigene Leben geht.

Ein leichtfertiger Umgang mit Risiken kann ein Zeichen für eine Suizidgefährdung sein. Manchmal muss hinter Unfällen sogar ein Suizid vermutet werden, etwa wenn bei Autounfällen vor allem ein leichtfertiges (oder unerklärliches) Verhalten des Fahrers als Ursache in Frage kommt.

Die Unterschiede zwischen verschiedenen Jugendlichen sind gross: Einige vermeiden Risiken, andere experimentieren eine Zeitlang, gewisse Jugendliche finden im Skateboard oder Mountainbike ihre Leidenschaft und entwickeln ausgefeilte Fähigkeiten, wieder andere suchen nach immer extremeren Erlebnissen und zeigen Risikoverhalten in verschiedensten Bereichen. Eine Rolle spielen dabei das Naturell, die Üblichkeiten in der Gleichaltrigengruppe, das Alter und das Geschlecht. Zahlreiche Studien zeigen, dass Mädchen und Frauen am Abenteuer weniger Reiz empfinden als Buben und Männer.

Das heisst aber nicht, dass Mädchen und Frauen keine Risiken eingehen. Erweitert man den Risikobegriff über unfallträchtige Aktivitäten hinaus, kommen auch Verhalten wie Hungern oder Medikamentenmissbrauch in den Blick. Und hier liegen in der Statistik die weiblichen Personen vorne.

Wir können Jugendliche nicht daran hindern, risikoreiches Verhalten zu erproben. Auch vor Unfällen und anderen schmerzlichen Erfahrungen können wir sie nicht gänzlich bewahren. Es gehört zur Persönlichkeitsentwicklung von Jugendlichen, dass sie Erlebnisse und Erfahrungen (auch) mit risikoreichen Situationen sammeln. Wir können auf dieses Bedürfnis eingehen und versuchen, es in kalkulierbare Bahnen zu lenken. Wir können Jugendliche bei ihrem lustvollen Umgang mit Risiken beglei-

ten, wir können mit ihnen über das Erlebte nachdenken und die Frage nach der eigenen Risikobereitschaft stellen. Wir können uns mit ihnen über ihre Erfolge freuen und ihnen helfen, Enttäuschungen und Konflikte zu verarbeiten sowie ein Gespräch für ihre Grenzen zu entwickeln.

Auch die volkswirtschaftlichen und privaten Kosten von Unfällen wären zu bedenken und zu diskutieren. Viele Jugendliche sind sich nicht bewusst, dass die Versicherungen bei Selbst- oder Mitverschulden nicht die vollen Kosten eines Unfalls übernehmen.

Zum Weiterlesen

- Aufmuth, Ulrich (1996): *Lebenshunger. Die Sucht nach Abenteuer*. Zürich: Walter.
Die Analyse von 9 Biographien zeigt, was die so genannten «wilden Menschen» dazu treibt, Extrembergsteiger oder Kriegsberichterstatter zu werden oder sonstwie ein unstetes und risikoreiches, aber letztendlich einsames Leben zu führen.
- Beratungsstelle Gesundheitsbildung (2014): *Mutanfälle. Mutig sich selber, anderen und der Welt begegnen*. Windisch: Pädagogische Hochschule (3. Auflage).
Informationen und Unterrichtsvorschläge zu Selbstvertrauen und andere Lebenskompetenzen.
Download: www.fhnw.ch/wbph-gesundheit-publikationen
- Birnthal, Michael (Hrsg. 2010): *Praxisbuch Erlebnispädagogik*. Stuttgart: Freies Geistesleben.
Hintergrund und Praxisvorschläge zu Aktivitäten im Wald, beim Klettern, in Höhlen, Bogenschiessen u.a.
- Burg, Dani (2001): *Quer durch. Erlebnispädagogik in Schule und Freizeit*. Luzern: Rex (2. Auflage).
Etwas Hintergrund und zahlreiche wertvolle Vorschläge für erlebnispädagogische Projekte in Schule und Freizeit.
- Germonprez, Katrin (2018): *Erlebnispädagogik und Schule*. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.
Das Buch zeigt anhand vielfältiger Übungen und Beispiele, wie die nachhaltige Integration von Erlebnissen in den schulischen Kontext gelingt. Praktische Tipps und Erfahrungsberichte geben zudem Hinweise, wie Diversität und Vielfalt erlebnispädagogisch thematisiert werden können.
- Gilsdorf, Rüdiger & Volkert, Kathi (Hrsg., 2004): *Abenteuer Schule*. Augsburg: Ziel.
Einblick und Einstieg in Theorie und Praxis. Projekte aus fast allen Schularten werden anschaulich dokumentiert, denn die Ansätze der Erlebnispädagogik haben einiges für Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung ihrer natürlichen Entwicklungsaufgaben zu bieten.
- Lehner, Patrik (2003): *Abenteuer und Bewegungsspiele in Schule und Freizeit*. Luzern: Rex.
Spiele und Spielformen für Teams von 10 bis 16 Jahren, die in einer Turnhalle, draussen auf einem Platz und/oder im Wald erlebt werden können.
- Wehr, Helmut & von Carlsburg, Gerd-Bodo (Hrsg., 2010): *Erlebnispädagogik. Theorie, Praxis und Projekte für die Schule*. Augsburg: Brigg.
Neben einer Einführung enthält das Buch vor allem zahlreiche Spiele zu Kooperation, Konflikte, Emotionen, Abenteuer etc.
- Winter, Stefan (2000): *Sportklettern mit Kindern und Jugendlichen*. München: BLV.
Schritt für Schritt und didaktisch gut nachvollziehbar werden Technik, Taktik und Sicherheit vermittelt. Übungsformen, kompakte Zusammenfassungen im Überblick und Tipps für verschiedene Altersstufen.

Kapitel 5:

Suizid als Unterrichtsthema

Darf man Suizid zum Unterrichtsthema machen, unmittelbar und ungeschminkt über ihn sprechen? Wird damit nicht erst der Gedanke geweckt? Dank Erfahrungen mit zahlreichen Programmen aus den USA und Kanada lässt sich sagen: Über den Suizid zu reden, löst ihn nicht aus.

Über den Suizid zu reden, heisst, ihn verhindern.

Aber es spielt durchaus eine Rolle, unter welchen Umständen, mit welchen Zielen und in welchen Formen das Thema im Unterricht besprochen wird. Auf der einen Seite lässt eine allzu distanzierte und nüchterne Bearbeitung die Befindlichkeit der Jugendlichen ausser Acht. Auf der anderen Seite läuft eine allzu aufdringliche Behandlung des Themas Gefahr, den Jugendlichen zu nahe zu treten. Die folgenden Ausführungen skizzieren Rahmenbedingungen, Zielsetzungen und Unterrichtsvorschläge, die zu einer angemessenen Bearbeitung im Unterricht verhelfen.

Ziele und Inhalte

Zum Thema Suizidalität gibt es viel Literatur. Nicht alles ist für Jugendliche gleichermassen relevant. Statistiken, Suizidmethoden, Tötungswahrscheinlichkeiten und Fragen der Terminologie zum Beispiel betrachten das Thema zu sehr von aussen und wecken vielleicht sogar ein fragwürdiges Interesse. Auch sollte vermieden werden, den Suizid zu erklären oder zu heroisieren. Im Vordergrund stehen Bewältigungsstrategien und eine positive Lebenseinstellung. Es geht um folgende Ziele:

- Die Jugendlichen erkennen, dass Suizid ein schwieriges Thema ist, über das es sich aber zu sprechen lohnt.
- Sie verstehen, dass Suizid eine Verzweiflungstat ist und in Momenten geschieht, in denen die Urteilsfähigkeit eingeschränkt ist.
- Sie entwickeln ein Bewusstsein dafür, dass Suizidgedanken nicht Ausdruck von Krankheit sind, sondern von unbewältigten Problemen und Verzweiflung.
- Sie werden darin gestärkt, ihre grossen und kleinen Probleme aktiv anzugehen und Hilfe zu beanspruchen.
- Sie kennen Hilfsangebote an ihrer Schule und in ihrer Region.
- Sie werden darin gestärkt, gefährdete Kolleginnen und Kollegen zu erkennen und sie zu unterstützen.

Angesichts dieser Ziele ist es sinnvoll, nur ausgewählte Aspekte des Themas zu besprechen. Gleichzeitig ermöglicht die Einbettung in Themen wie Krise, Stress, Mobbing, Problembewältigung, emotionales Wohlbefinden und soziale Unterstützung einen weiteren Kreis von Jugendlichen anzusprechen. So verstanden ist Suizid das letzte Mittel, um den eigenen Problemen und der eigenen Verzweiflung zu entinnen. Es ist also naheliegend, didaktisch geschickt und für die Jugendlichen auch nachvollziehbarer, diesen Kontext zu thematisieren und so die Problemlösefähigkeit insgesamt zu stärken (vgl. Kapitel 4). Vermitteln Sie, dass Stress und Krisen zum Leben gehören und Suizidalität eine extreme Steigerungsform davon ist. Machen Sie deutlich, dass nicht alle Probleme alleine gelöst werden müssen und es vielmehr ein Zeichen von Stärke ist, wenn sich jemand Hilfe holen kann. Vor allem für männliche Jugendliche ist das keineswegs selbstverständlich.

Die Erweiterung über das eigentliche Thema Suizid hinaus auf Themen wie Krisen, Stress, Belastungen und Problembewältigung rechtfertigt auch eher, einen solchen Unterricht in die Kompetenzziele des Lehrplans 21 einzubetten. Das Stichwort «Suizid» taucht im Lehrplan nicht auf, Stichworte

wie «Belastung», «Problemsituationen» oder «Stress» hingegen schon (s. Kapitel 4). Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch die Kompetenz ERG 5.1c: «Die Schülerinnen und Schüler kennen Anlaufstellen für Problemsituationen und können sie bei Bedarf konsultieren.»

Ihre Schülerinnen und Schüler kennen und benutzen vermutlich verschiedene Begriffe, um zu benennen, dass sich Menschen selber töten. Nicht alle Begrifflichkeiten sind angemessen, insbesondere die Begriffe «Selbstmord» und «Freitod» sind problematisch. «Mord» verweist auf den entsprechenden Straftatbestand, und in der emotionalen Extremsituation einer suizidalen Krise ist eine freie Entscheidung nicht möglich. Aus diesem Grund ist zu empfehlen, gegenüber der Klasse ausschliesslich von «Suizid» zu sprechen. Vermutlich kennen nicht alle diesen Begriff, d.h. er muss zuerst erklärt werden. Dafür benutzen Sie am besten umgangssprachliche Erklärungen und Beschreibungen. Dem Fremdwort am nächsten kommt der Begriff «Selbsttötung». Der Begriff Suizid kommt vom lateinischen *sui cadere*, was «selber fallen» bedeutet.

Diese Ziele, Inhalte und Grundsätze gelten auch, wenn Sie ein externes Angebot in die Schule holen. Prüfen Sie die Angebote entsprechend und führen Sie mit den Anbietenden ernsthafte Vor- und Nachgespräche. Gleiches gilt für Situationen, in denen das Thema Suizid ungeplant im Unterricht auftaucht, zum Beispiel in Diskussionen, durch eine bestimmte Klassenlektüre, durch Schilderungen in den Medien oder wenn eine Schülerin oder ein Schüler ein Referat dazu halten möchte.

Voraussetzungen der Lehrperson

Bevor Sie das Thema im Unterricht aufgreifen, sollten Sie sich kompetent und sicher fühlen. Sie sollten sich über das Thema gründlich informiert und Ihre eigenen Emotionen und Ihre Einstellung zum Suizid reflektiert haben. Sie sollten sich eine Vorstellung davon machen können, wie die Klasse oder einzelne Schülerinnen und Schüler auf das Thema reagieren werden. Nur allzu rasch können in der Klasse Situationen auftauchen, die zum Moralisieren, Bewerten oder Ratschlagen verleiten. Zurückhaltendes Schweigen oder ablenkende Bemerkungen gilt es, richtig zu deuten. Ein Stück professionelle Gelassenheit gegenüber dem Thema und ein Mindestmass an Zuversicht, dass Sie mit Ihrem Programm bei der Klasse ankommen, sollten Sie haben.

Machen Sie sich vor dem Unterricht damit vertraut, wie Sie allenfalls Gefährdete erkennen und ansprechen (vgl. Kapitel 6) und welche Unterstützungsangebote es gibt. Sollten Sie sich unsicher fühlen, sprechen Sie mit Kolleginnen und Kollegen, mit der Schulleitung oder mit Fachpersonen darüber.

Voraussetzungen bei Schülerinnen und Schülern

Suizidfantasien ohne konkrete Gefährdung dürften viele Jugendliche von sich selber kennen. Dies ist eine hilfreiche Voraussetzung, um das Thema im Unterricht zu bearbeiten, denn damit finden die Jugendlichen einfacher einen persönlichen Anknüpfungspunkt ans Thema. Es ist aber nicht auszuschliessen, dass gerade in Ihrer Klasse – vielleicht ohne dass Sie etwas davon ahnen – jemand gefährdet ist. Stellen Sie sich diese Frage, bevor Sie sich ans Thema heranwagen:

- Sie wissen oder vermuten von einer Schülerin oder einem Schüler in Ihrer Klasse, dass er oder sie suizidgefährdet ist. In diesem Fall ist es nicht ratsam, das Thema Suizid zu bearbeiten. Im Vordergrund steht die direkte Unterstützung des betreffenden jungen Menschen (vgl. Kapitel 6). Hoffen Sie nicht darauf, dass sich diese Unterstützung durch die Thematisierung im Unterricht ersetzen lässt. Denn die Enttabuisierung, die mit dem Unterricht über Suizid angestrebt wird, ist nicht glaubwürdig, wenn gleichzeitig das wirklich Dringliche nicht zur Sprache kommt. Jugendliche sind sensibel für solche Widersprüche. Unter diesen Umständen kann das Thema Suizid eine unheilvolle Dynamik auslösen: entweder ausgehend von der Klasse gegenüber der betreffenden Person oder sogar bei dieser selbst.
- Sie halten niemanden in Ihrer Klasse für akut suizidgefährdet. Dennoch können Sie das natürlich nie vollständig ausschliessen. Nutzen Sie diese Unsicherheit, um Ihren Unterricht entsprechend zu gestalten. Gerade mit Blick auf möglicherweise gefährdete Jugendliche ist es dringlich, sich

an den oben formulierten Zielen zu orientieren: Es dürfte auf die Betroffenen befremdend wirken, wenn nur oberflächlich über das Thema gesprochen wird. Entlastend ist es dagegen zu erfahren, dass auch andere Gleichaltrige Krisen durchleben, dass es Handlungsmöglichkeiten gibt und dass sie soziale Unterstützung in Anspruch nehmen dürfen.

Achten Sie insbesondere auf Schülerinnen und Schüler, die dem Thema besonders zu- oder abgeneigt scheinen, die zum Beispiel ein Referat dazu ins Auge fassen oder um die Unterrichtseinheit herumzukommen suchen. Hinterfragen Sie solche Verhaltensweisen und sprechen Sie die Betroffenen darauf an.

Achten Sie darauf, dass sich allfällige Schülerarbeiten in hoffnungsvoller Weise (wie weiter oben unter den Zielen beschrieben) mit dem Thema beschäftigen. Achten Sie auf versteckte Hilferufe und auf die emotionale Befindlichkeit der Betroffenen im Laufe der Bearbeitung. Besprechen Sie Referate vor der Präsentation in der Klasse und nutzen Sie ungünstige Aussagen zu einem Gespräch mit den Betroffenen. Achten Sie während des Referats auf Anzeichen von Unruhe oder sonstige emotionale Reaktionen sowohl bei den Zuhörenden als auch bei den Vortragenden. Ergänzen Sie Referate von Schülerinnen und Schülern allenfalls mit weiteren Aktivitäten zum Thema. Sprechen Sie mit vertrauten Personen oder mit Fachleuten, wenn Sie sich unsicher fühlen.

Voraussetzungen in der Klassendynamik

Eine gute Klassendynamik macht es wahrscheinlicher, dass Sie zum Thema Suizid Ihre Ziele erreichen. Vertrauensvolle Diskussionen sind so eher möglich. Spannungen innerhalb der Klasse oder eine Ausgrenzungsdynamik gegenüber einzelnen oder einer Gruppe können dazu verleiten, das Thema nicht ernst zu nehmen und es sogar für gegenseitige Provokationen zu missbrauchen. Zynische, abwehrende oder provokative Reaktionen auf das Thema sind zwar auch in Klassen mit einer guten Dynamik denkbar, nur richten sie sich hier nicht gegen andere Schülerinnen und Schüler, sondern sind als Überforderung zu deuten. Wenn sich dieses Verhalten auch längerfristig und vielleicht sogar nach Gesprächen mit den Protagonisten nicht legt, kann dies die geplante Unterrichtssequenz verunmöglichen.

Falls das Thema ungeplant in der Klasse auftaucht und zu Diskussionen führt, erkundigen Sie sich bei den Schülerinnen und Schülern, wie das Thema aufgekommen ist und ob es das Interesse einzelner, einer Gruppe oder der ganzen Klasse ist. Klären Sie die Interessen und Sorgen, die zum Auftauchen des Themas geführt haben oder dahinter stecken. Lassen Sie sich nicht zu Diskussionen oder Stellungnahmen verleiten, wenn Sie sich unsicher fühlen. Bieten Sie vielmehr an, sich auf das Thema vorzubereiten und anschliessend in der Klasse darauf zurückzukommen. Versuchen Sie auch abzuschätzen, ob einzelne oder mehrere Klassenmitglieder gefährdet sein könnten und individuelle Unterstützung brauchen (vgl. Kapitel 6).

Verzichten Sie auf das Thema Suizidalität, wenn die Klasse oder einzelne daraus kürzlich in ihrem Umfeld einen Suizid miterlebt haben und der Schrecken und die Erschütterung noch im Vordergrund stehen. Die Verarbeitung wird besser durch eine Fachperson begleitet (vgl. Kapitel 7). Entsteht aber nach einem Ereignis der Wunsch aus der Klasse heraus, das Thema zu bearbeiten, kann das die Verarbeitung durchaus unterstützen.

Unterrichtsgestaltung

Nehmen Sie sich Zeit für das Thema Suizid: Sinnvoll sind mehrere Lektionen verteilt über mehr als eine Woche. Eine allzu kurze oder gedrängte Bearbeitung hinterlässt kaum Spuren oder kann im Gegenteil mehr verunsichern. Eine Annäherung ans Thema über das Thema Stress und Krise erleichtert möglicherweise den Einstieg (vgl. Kapitel 4).

Klassendiskussionen geben Ihnen erstens ein Gefühl dafür, wie die Klasse auf das Thema reagiert und sich dazu stellt. Zweitens gelingt es den Schülerinnen und Schülern so eher, die besprochenen

Inhalte auf sich selber zu beziehen. Diskussionen sind aber manchmal schwierig auszulösen. Insistieren Sie also nicht, wenn sich die Klasse nicht gerade gesprächsfreudig zeigt. Unter Druck sind keine authentischen Aussagen zu erwarten. Drängen Sie einzelne nicht, sich an einer allfälligen Diskussion zu beteiligen. Auf der anderen Seite ist es vielleicht aber auch notwendig, eine Diskussion zu begrenzen oder abubrechen. Insbesondere Auseinandersetzung über den Sinn des Lebens, Diskussionen über die Legitimation von Suizid oder Aussagen, die den Suizid heroisieren oder verklären, sind nicht fruchtbar und sollten unterbunden werden.

Es ist nicht auszuschliessen, dass im Laufe des Unterrichts schmerzvolle Realitäten zum Ausdruck kommen – sei es verbal oder nonverbal. Spielen Sie solche Aussagen und Reaktionen nicht herunter und stellen Sie sie nicht so dar, dass sich die Betroffenen dafür schämen oder schuldig fühlen müssten. Beobachten Sie die Klasse und einzelne Schülerinnen und Schüler während des Unterrichts und achten Sie auf deren Reaktionen. Nehmen Sie beunruhigende Aussagen oder Verhaltensweisen ernst. Falls Sie die Reaktionen nicht deuten können oder ein ungutes Gefühl zurücklassen: Sprechen Sie mit der betreffenden Schülerin oder dem betreffenden Schüler, mit der Schulleitung oder einer Fachperson darüber.

Information der Eltern

Es ist unerlässlich, die Eltern über die geplante Einheit zum Thema Suizid zu informieren. Transparenz ist gerade bei einem so anspruchsvollen Thema erwünscht. Wenn die Schülerinnen und Schüler zu Hause vom Unterrichtsverlauf berichten oder gar emotional darauf reagieren, sollten die Eltern nicht unvorbereitet sein.

Eine angemessene Information ist allerdings anspruchsvoll. Es besteht die Gefahr, dass Missverständnisse auftauchen und sich die Eltern unnötig Sorgen machen. Beim Unterricht zum Thema Suizid ist es zentral, dass der Bezug zu Themen wie Stress, Krise und Problembewältigung gegeben ist. Dieser Kontext ist nicht ohne weiteres nachzuvollziehen, vor allem wenn Eltern unzutreffende Vorstellungen zum Thema Suizid haben. Die verbreiteten Vorurteile, dass nur psychisch kranke Menschen Suizid begehen oder das Sprechen über Suizid bereits den Wunsch danach auslöst, können sich hier als Stolpersteine erweisen. Halten Sie sich diese Schwierigkeiten vor Augen, wenn Sie die Eltern informieren, und passen Sie Ihre Erklärungen entsprechend an.

Wenn Sie sich persönlich umfassend auf das Thema vorbereiten und die vorangehenden Überlegungen beherzigen, wird es Ihnen einfacher fallen, auf allfällige Einwände oder Fragen der Eltern zu antworten.

Unterrichtsvorschläge

Die folgenden Unterrichtsvorschläge sind nicht detailliert ausgearbeitet, sondern lediglich als Anregung zu verstehen. Gerade bei einem heiklen Thema wie dem Suizid ist es angezeigt, dass der Unterricht gut auf die Voraussetzungen der Klasse abgestimmt wird. Die Unterrichtsvorschläge bieten die dafür notwendige Flexibilität.

Die Vorschläge beschränken sich auf die weiter oben genannten Ziele. Darüber hinaus gehende Unterrichtsvorschläge finden Sie in folgenden Publikationen:

- Bründel, Heidrun (1994): Suizidprävention in der Schule. Eine Unterrichtseinheit zur Krisenintervention und Prävention für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen 1 und 2. In: Informationen zur Schulberatung, Heft 20. Soest: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung. *Hintergründe der Suizidprävention sowie konkrete Unterrichtsvorschläge.*
- Ewerhart, Malve; Schlegel, Marco & Scheven, Claus (2002): Wenn die Seele überläuft. Lehrerbegleitheft für Sek I und II. Bonn: Psychiatrie-Verlag. *Begleitheft zum gleichnamigen Buch. Ausgewählten Texten zu Suizid, Angst und Essstörungen stehen detaillierte Unterrichtsvorschläge für Bezirksschule und Gymnasium zur Seite.*
- Weber, Annette (2009): Selbstmord – Warum? Arbeitsmaterialien für den Deutschunterricht zu einem brisanten Thema. Augsburg: Brigg. *Geschichte von Philipp, der einen Suizidversuch macht und danach eine neue Perspektive findet. Zu jedem Kapitel gibt es zahlreiche Arbeitsblätter, die das Thema sehr umfassend angehen. Die Qualität der Arbeitsvorschläge ist sehr unterschiedlich. Es empfiehlt sich ein selektiver Einsatz.*

Vorschlag 1: Vorurteile und Tatsachen

Zielsetzung: Die Schülerinnen und Schüler sollen sich ernsthaft auf das Thema Suizid einlassen können.

Natürlich hat dieser Unterrichtsvorschlag auch einen informativen Charakter. Dennoch steht dies bei der Zielsetzung nicht im Vordergrund. Information um ihretwillen trägt nichts zur Suizidprävention bei. Die Information über Vorurteile und Tatsachen soll vielmehr dazu dienen, dass sich die Schülerinnen und Schüler ernsthafter mit dem Thema auseinandersetzen und vielleicht sogar erkennen, inwiefern das Thema sie persönlich etwas angeht. Insofern ist es eine Frage der Einschätzung, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Form der Unterrichtsvorschlag angezeigt ist.

Am Ende dieses Kapitels auf Seite 40 finden Sie eine Liste mit Aussagen rund um das Thema Suizid (verändert aus Bründel 1994). Die Schülerinnen und Schüler überlegen, ob diese Aussagen richtig oder falsch sind, zum Beispiel indem sie in Einzelarbeit die ganze Liste durchgehen oder in Kleingruppen ausgewählte Aussagen diskutieren. Die anschließende Besprechung in der Klasse sollte darauf hinarbeiten, allfällige Fehleinschätzungen zu korrigieren. Die korrekten Antworten und Erklärungen dazu finden Sie ebenfalls am Ende des Kapitels auf Seite 41.

Achtung: Tut sich jemand aus der Klasse mit Beiträgen hervor, die sich weniger auf allgemeine Vorurteile und Tatsachen beziehen, sondern mehr auf individuelle Situationen? Welche individuelle Situation könnte damit gemeint sein – die eigene oder die einer anderen Person? Kommt damit allenfalls eine Suizidgefährdung zum Ausdruck?

Vorschlag 2: Krisen gehören zum Leben

Zielsetzung: Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Suizidgedanken nicht ein Ausdruck von Krankheit sind, sondern von unbewältigten Problemen und Verzweiflung.

Am Ende dieses Kapitel finden Sie auf Seite 42 die Fallbeschreibung von Tanja, einem Mädchen, das in einer Krise steckt. Die Beschreibung orientiert sich an der weiblichen Figur aus dem Anspielstück «Achterbahn – ein Stück über Leben». Falls Sie das Stück schon bei sich in der Klasse hatten, können Sie auch mit der Erinnerung der Schülerinnen und Schüler an die Figur arbeiten und darauf verzichten, die Fallbeschreibung abzugeben.

Anhand des Textes – oder eben ihrer Erinnerung – überlegen sich die Schülerinnen und Schüler in Einzelarbeit zunächst folgende Fragen: Erlebe ich manchmal ähnliche Stimmungsschwankungen und Verzweiflungen wie Tanja? Was macht mich traurig oder hilflos? Wie gehe ich damit um? Wie gelingt es mir, mit Schwierigkeiten umzugehen?

Es dürfte sehr stark von der Klasse abhängen, ob anschliessend eine Diskussion der verschiedenen Antworten möglich ist. Entscheiden Sie also selber, ob Sie eine solche Diskussion anstossen wollen. Folgende Alternativen sind denkbar:

- Die Schülerinnen und Schüler notieren ihre Antworten stichwortartig und geben sie Ihnen ab. Sie verschaffen sich einen Überblick über die verschiedenen Antworten und präsentieren der Klasse eine Zusammenfassung, ohne Bezüge zu einzelnen Personen offenzulegen.
- Sie stellen der Klasse eine Reihe von Fragen, die Bezug auf die Fallbeschreibung von Tanja nehmen, zum Beispiel: Wer kennt solche Gefühlsschwankungen wie Tanja? Wer möchte manchmal am liebsten alles vergessen und nur noch schlafen? Wer steht manchmal vor einem grossen Problem und weiss nicht, wie es zu lösen ist? Die Schülerinnen und Schüler heben kurz ihre Hand oder stehen auf, wenn sie die Frage mit Ja beantworten wollen. So ergibt sich ein Einblick in die Stimmung der Klasse, ohne dass sich die einzelnen äussern müssen.

Wie auch immer die Auswertung aussieht: Vermitteln Sie zum Schluss, dass Stress und Krisen zum Leben gehören und Suizid eine extreme Form davon ist. Betonen Sie, dass viele Jugendliche in irgendeiner Form Unsicherheiten erleben und sogar hin und wieder an Suizid denken, auch wenn nur Einzelne sich ein Leid antun. Dabei ist es wichtig, dass Sie nur die Suizidgedanken als selbstverständlich darstellen, nicht aber den Suizid. Beschreiben Sie, weshalb es schwierig ist, über den Suizid und Suizidgedanken zu sprechen.

Betonen Sie, dass Suizid aus der Unfähigkeit heraus geschieht, die eigenen Probleme angemessen zu lösen. Machen Sie deutlich, dass Suizid eine Verzweiflungstat ist. Unterstreichen Sie, dass nicht alle Probleme alleine gelöst werden müssen und können und es ein Zeichen von Stärke ist, wenn sich jemand Hilfe holt – auch und gerade bei «kleineren» Schwierigkeiten. Vor allem für männliche Jugendliche ist das keineswegs selbstverständlich.

Es ist davon auszugehen, dass mindestens ein Teil der Jugendlichen sich in dieser Beschreibung wiedererkennt und sich also verstanden und abgeholt fühlt. Das nährt die Hoffnung, dass es ihnen jetzt einfacher fällt, über die eigene Sicht der Dinge zu sprechen. Vielleicht ergibt sich nach Ihrem Input eine Diskussion.

Achtung: Tut sich jemand in der Klasse bei diesem Thema durch besonderen Eifer, durch auffällige Zurückhaltung oder durch unpassende Beiträge hervor? Welches könnten die Gründe dafür sein?

Vorschlag 3: Gefährdungen bei Gleichaltrigen erkennen

Zielsetzung: Die Schülerinnen und Schüler kennen wichtige Merkmale, die auf eine Krise oder gar Suizidgefährdung hinweisen.

Dieser Vorschlag basiert ebenfalls wie der vorangehende auf der Fallbeschreibung von Tanja. Die Schülerinnen und Schüler suchen alleine oder in Kleingruppen aus dem Text Merkmale heraus, die auf die Krise oder gar eine Suizidgefährdung hinweisen.

Anschließend werden die gefundenen Merkmale an der Tafel zusammengetragen. Ordnen Sie die Beiträge nach verschiedenen Kriterien wie zum Beispiel Verhaltensweisen, Aussagen und Belastungen im Umfeld. Machen Sie allenfalls Ergänzungen, auch solche, die nicht notwendigerweise aus dem Text stammen. Die Listen ab Seite 46 leisten Ihnen dabei Unterstützung. Es ist aber nicht die Meinung, dass die Schülerinnen und Schüler die ganze Liste kennen. Einige zusammenfassende Ausführungen und ausgewählte, aussagekräftige Beispiele genügen.

Weisen Sie die Klasse unbedingt darauf hin, dass einzelne Merkmale noch nicht zwingend auf eine Suizidgefährdung hinweisen. Erst wenn mehrere Anzeichen gleichzeitig und wiederholt auftauchen, muss von einer Gefährdung ausgegangen werden.

Achtung: Benennt ein Schüler oder eine Schülerin Merkmale, die zwar richtig, aber nicht aus der Fallbeschreibung erkennbar sind? Woher kommt dieses Wissen? Steckt dahinter ein besonderes Interesse am Thema? Und wie ist dieses Interesse zu deuten?

Vorschlag 4: Auf gefährdete Gleichaltrige zugehen

Zielsetzung: Die Schülerinnen und Schüler werden vertraut mit der Vorstellung, auf Gleichaltrige zuzugehen, bei denen sie eine Gefährdung vermuten.

Dieser Vorschlag steht in engem Zusammenhang mit dem vorangehenden. Am besten führen Sie die beiden Aktivitäten gemeinsam oder zumindest zeitlich nahe beieinander durch. Denn das Erkennen von Gefährdungen macht nur Sinn, wenn auch eine angemessene Reaktion möglich ist.

Der Vorschlag knüpft an der bereits verwendeten Fallbeschreibung von Tanja an. Folgende Arbeitsschritte sind vorgesehen:

- Die Schülerinnen und Schüler schreiben Tanja einen Brief. Sie schildern darin, was die Fallbeschreibung bei ihnen ausgelöst hat und versuchen, Tanja zu motivieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Mit diesem Arbeitsschritt können die Schülerinnen und Schüler erstens ihre eigene Betroffenheit wahrnehmen und verarbeiten. Zweitens machen sie sich erste Überlegungen dazu, wie gefährdete Gleichaltrige unterstützt werden könnten.
- Gemeinsam trägt die Klasse zusammen, mit welchen Worten oder Überlegungen sie Tanja zu motivieren versuchten, Hilfe zu beanspruchen. Besprechen Sie gemeinsam mit der Klasse, welche Aussagen geeigneter, welche eher weniger geeignet sind. Die Liste mit Faustregeln am Ende dieses Kapitels auf Seite 43 (angepasst aus Bründel 1994, S. 36) sowie die Liste mit Unterstützungsangeboten auf Seite 56 leisten dabei gute Dienste. Mit diesem Arbeitsschritt reflektieren die Schülerinnen und Schüler also ihr eigenes Vorgehen im Brief und lernen die Faustregeln kennen.
- Zu zweit führen die Schülerinnen und Schüler ein Gespräch: Die eine Person versetzt sich in die Situation von Tanja aus der Fallbeschreibung. Die andere Person versucht sie anhand der Faustregeln zu motivieren, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Die Person, die Tanja spielt, achtet darauf, was diese «Bearbeitung» bei ihr auslöst, und reagiert während des Gesprächs spontan in der Rolle von Tanja. In der Auswertung beschreiben beide Personen ihre Wahrnehmung und diskutieren die Frage, ob das Ziel der Motivierung gelungen ist.

Dieser Arbeitsschritt verhilft dazu, die Faustregeln zu vertiefen und in einer Gesprächssituation zu erproben. Dabei ist es Ihnen als Lehrperson überlassen, ob zwei Personen das Gespräch vor der Klasse vorspielen, die Schülerinnen und Schüler in Paaren parallel arbeiten lassen oder Sie zunächst das eine und dann das andere tun lassen.

Achtung: Schreibt jemand in der Klasse den Brief an Tanja bewusst so, dass eher zum Suizid motiviert wird? Steckt dahinter nur Provokation oder kommen damit eigene Suizidgedanken zum Ausdruck?

Vorschlag 5: Lebenswert

Zielsetzung: Die Schülerinnen und Schüler werden sich bewusst, wie viele kleine Dinge zur Lebensfreude beitragen.

Die Schülerinnen und Schüler sammeln in Einzelarbeit zehn Antworten auf die Frage: Was macht mir Freude? Bedingung ist, dass diese Tätigkeiten oder Gegenstände für weniger als 10 Franken zu haben sind. Diese Bedingung erschwert die Aufgabe – für bestimmte Jugendliche vielleicht sogar in einem Mass, das sie als Zumutung empfinden. Aber auch sie werden mit einigem Überlegen auf Ideen kommen.

Es ist gerade die Absicht, den Blick auf unscheinbare «Glücklichmacher» zu lenken, die ohne bestimmte materielle Voraussetzungen erreichbar sind. Damit ist die Hoffnung verbunden, dass einseitig pessimistische Sichtweisen auf das eigene Leben relativiert werden.

Nach der Einzelarbeit wird eine Auswahl an Vorschlägen an der Tafel gesammelt. Gelingt es, sich in der Klasse auf eine gemeinsame Hitliste mit 10 Nennungen zu einigen?

Dieser Vorschlag ermöglicht, nach den vorangehenden zu einer positiven Sichtweise auf das Leben zurückzukommen. Dabei ist es nicht notwendig, noch einmal ausdrücklich auf das Thema Suizid zu sprechen zu kommen. Der Kontext der vorangehenden Vorschläge spricht für sich. Darüber hinaus ist es denkbar, dass dieser Vorschlag gänzlich unabhängig vom Thema Suizid zur Anwendung kommt. Der positive Blick aufs Leben lässt sich losgelöst von diesem Kontext stärken.

Achtung: Scheint es für jemanden in der Klasse ganz und gar unmöglich, die gestellte Aufgabe zu lösen? Steckt dahinter möglicherweise ein Unvermögen, positive Aspekte des eigenen Lebens wahrzunehmen? Wie liessen sich Aspekte der Selbstwirksamkeit herauslocken?

Richtig oder falsch? Aussagen zum Thema Suizid

	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 Suizid, weil sie eine andere Form gefunden haben, «ihre Probleme zu bewältigen».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Jugendliche, die an Suizid denken, sind sich oft nicht darüber im Klaren, 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, ihn überhaupt auf diese Idee zu bringen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Die meisten Suizide geschehen ohne vorherige Ankündigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Die meisten Jugendlichen, die einen Suizid versuchen, sind psychisch krank oder «verrückt».	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Neben Gefühlen der Feindseligkeit und Aggression bestimmen Gefühle der Traurigkeit und Depression die Gefühlslage von suizidgefährdeten Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Der Verlust eines geliebten Menschen hat wenig mit suizidauslösenden Faktoren zu tun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Suizid ist die zweithäufigste Todesursache unter Jugendlichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Richtig oder falsch? Antworten und Erklärungen

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 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 hinter sich hat, ist er oder sie noch suizidgefährdeter als vorher, denn viele versuchen es noch einmal. Das soll aber nicht heissen, dass jemand, der einmal suizidgefährdet ist, es das Leben lang bleibt. Dies hängt von der Hilfe ab, die er oder sie bekommt.

3. Falsch

Diejenigen, die Alkohol und Drogen nehmen, sind weit suizidgefährdeter als diejenigen, die es nicht tun. 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 wollen. Sie fühlen sich hilflos und ohnmächtig, diese innere Zerrissenheit 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 sind die Angesprochenen froh und erleichtert, dass andere erkennen und bemerken, wie schlecht sie sich fühlen. Es ist oft der erste Schritt zu einem vertrauensvollen und hilfreichen Gespräch und kann aus der Krise heraushelfen.

6. Falsch

Fast alle, die einen Suizid begehen, haben vorher in irgendeiner Weise davon gesprochen. Sie tun dies häufig verdeckt, 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.

7. Falsch

Keineswegs alle, die einen Suizid begehen, sind psychisch krank. Sie sind vor allem traurig und verzweifelt und erkennen keine andere Lösung ihrer Probleme. Allerdings erhöht eine chronische Geisteskrankheit das Suizidrisiko erheblich.

8. Richtig

Suizidgefährdete Jugendliche empfinden 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.

9. Falsch

Der häufigste Auslöser für einen Suizid ist der Verlust eines geliebten Menschen durch Tod, Trennung oder durch Auflösung einer Freundschaft.

10. Richtig

Suizid ist in der Tat nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache von Jugendlichen.

Fallbeschreibung: Tanja

Tanja ist 15 und gehört zu den Klassenbesten. Sie schafft den Schulstoff mit Links. Nur ist ihr das anscheinend nicht wichtig. Tanja ist hübsch, sagen die anderen. Aber alle Äusserlichkeiten wie Make-up findet sie oberflächlich. Sie selbst mag sich nicht, hasst ihren Namen – wer heisst schon Tanja! Sie wirkt oft abwesend und verschlossen, stiert Löcher in die Luft und redet nicht mit den anderen. Sie kleidet sich ausschliesslich in schwarz und hat meist übergrosse Kopfhörer auf. So kann sie sich ganz in ihre eigene Musikwelt zurückziehen.

Immer weniger wird sie von ihren Kolleginnen und Kollegen angesprochen. Sie ist so empfindlich und total schnell eingeschnappt. Früher hat sie jedes Jahr ein grosses Geburtstagsfest gemacht, die Party zum 15. Geburtstag hat sie aber kurzfristig wieder abgesagt. Am liebsten möchte sie von allen verstanden sein, ohne dass sie sich erklären muss. Mit ihrer besten Freundin spricht sie nicht mehr. «Deprohauen» hat Jenny sie im Streit genannt. Am liebsten würde sich Tanja jederzeit wegbeamten können und an einer anderen Stelle wieder erscheinen.

Insgeheim wünscht sich Tanja, so wie ihr ein Jahr älterer Bruder Philipp zu sein. Immer fällt ihm alles zu. Er ist beliebt, alle wollen immer mit ihm abmachen. Manchmal wird sie deswegen auch sehr wütend auf ihn. Er traut sich einfach alles, dieser Strahlemann! Und gleichzeitig sind seine Bekanntschaften doch nichts als oberflächlich.

Tanja ist launisch und hat meist keine Energie, irgend etwas anzupacken. Am liebsten zieht sie sich in ihr Zimmer zurück, liest und schreibt Tagebuch. Zeichnungen macht sie auch viele. Nie darf die jemand sehen. Ihren Stil findet sie, im Vergleich zu anderen, schrecklich. Die Gleichaltrigen, die nur in die Badi gehen oder sich sonst wie vergnügen, findet sie oberflächlich. Tanja glaubt nicht an ein Leben nach dem Tod. Sie will lieber, dass dann alles vorbei ist. Sie sammelt Todesanzeigen und hat sich sogar überlegt, ihr Zimmer schwarz zu streichen.

Morgen steht der alljährliche Ausflug in den Europapark an. Ihr Vater kann leider nicht mitkommen, wieder mal beruflich unterwegs. Philipp will aber unbedingt mit ihr nach Rust fahren; er will sie aufheitern. Na ja, ein Versuch ist es wert, und ausserdem hat sie ihren Bruder dann mal ganz für sich, hofft sie jedenfalls. Einerseits freut sie sich und andererseits hat sie Stress. Das letzte Mal waren sie als ganze Familie zusammen dort. Früher war immer alles so viel cooler. Sie könnte losheulen. Wie das wohl zu zweit sein wird? Was wenn sie wieder nicht mithalten kann?

Wäre doch jemand zu Hause. Der Vater ist auf Geschäftsreise, wie so oft. Die Mutter fehlt ihr. Würde sie doch jemand verstehen und zuhören. Zum Glück gibt es Musik! Was hat das alles für einen Sinn? Manchmal ist ihr alles zu viel und sie mag nicht mehr. Vor kurzem hat sie verschiedene Dinge verschenkt, die sie – wie sie sagt – nicht mehr braucht.

Auf Gefährdete zugehen: Faustregeln

Was du tun und was du nicht tun solltest

Was du tun solltest

1. Sei aufmerksam. Achte auf Suiziddrohungen.
2. Sei bereit zu helfen, unterstütze deine Freundin bzw. deinen Freund, zeige ihr oder ihm, dass du für sie oder ihn da bist und sie wichtig sind.
3. Frage direkt und konkret, ob sie oder er daran denkt, Suizid zu begehen.
4. Höre aktiv zu. Lass dir die Umstände, die zu den Suizidgedanken geführt haben, schildern. Frage nach, wenn du etwas nicht richtig verstanden hast.
5. Lass sie oder ihn die wahren Gefühle ausdrücken und zeige Betroffenheit.
6. Halte diese schwierige Situation aus, ohne sofort unüberlegt zu reagieren.
7. Sage, dass du glaubst, dass es andere Möglichkeiten gibt, als Suizid zu begehen.
8. Sage, dass es Fachleute gibt und ihr gemeinsam Hilfe suchen werdet.
9. Holt euch Hilfe bei Personen und Beratungsstellen, die sich mit Krisenintervention und Suizidprävention auskennen.

Was Du nicht tun solltest

1. Beschönige und verharmlose die Suizidgedanken nicht.
2. Gib kein moralisierendes Urteil ab.
3. Debattiere auch nicht über den Sinn des Lebens.
4. Gib keine Ratschläge, dieses oder jenes zu tun.
5. Lass Dir ihre bzw. seine Gedanken nicht als Geheimnis aufzwingen. Versprich das nicht.

Kapitel 6:

Suizidale Jugendliche erkennen und unterstützen

80 bis 90% der Menschen, die sich töten, haben ihr Vorhaben vorher auf irgendeine Weise angekündigt.

Dieser Erfahrungswert widerlegt den Irrglauben, wonach Menschen, die über Suizid sprechen, sich nichts antun. Diese Zahl motiviert, die Zeichen suizidaler Jugendlicher wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

In aller Regel befinden sich suizidale Jugendliche in einem quälenden Zwiespalt zwischen Leben- und Sterbenwollen. Sie wollen im Grunde nicht sterben, sie wollen bloss nicht mehr so weiterleben wie bisher. Sie hoffen darauf, dass sie Unterstützung erhalten. Deshalb hinterlassen sie Zeichen, um auf sich aufmerksam zu machen – auch und gerade in der Schule. Dies ist die Chance für Lehrerinnen und Lehrer, um gefährdeten Jugendlichen zu helfen.

Das folgende Kapitel skizziert zunächst, woran suizidale Jugendliche zu erkennen sind – in Form von allgemeinen Überlegungen sowie mit Listen konkreter Erkennungsmerkmale. Anschliessend folgen Hinweise zum Gespräch mit gefährdeten Schülerinnen und Schülern.

Woran lassen sich suizidale Jugendliche erkennen?

Nicht alle suizidalen Jugendlichen lassen sich gleich gut erkennen. Grob lassen sich drei Gruppen unterscheiden, wobei die Übergänge fließend sind:

- Bei einem Teil gibt es überhaupt keine Hinweise auf eine Gefährdung. Sie vermögen ihre innere Befindlichkeit bewusst oder unbewusst zu kaschieren. Sie wirken gegen aussen vielleicht sogar selbstbewusst oder pflegen so wenig Kontakte, dass ihre Verzweiflung niemandem auffällt. Je weniger Zeichen die Betreffenden im Vorfeld erkennen lassen, desto unverständlicher sind Suizide oder Suizidversuche für das Umfeld.
- Andere zeigen einen mehr oder weniger starken Ausdruck von Verzweiflung, Hilfs-, Hoffnungs- und Ausweglosigkeit. Manchmal geht das einher mit psychosomatischen oder psychischen Symptomen wie Leistungsabfall, Verhaltensauffälligkeiten, Aggressivität oder Gereiztheit. Das sind zwar unspezifische Symptome, aber sie können in zweierlei Hinsicht wahrgenommen werden: Zum einen ermöglicht das Wissen um eine mögliche Suizidgefährdung eine zusätzliche Perspektive auf das von aussen sichtbare Verhalten. Zum anderen sind unspezifische Symptome auch ohne konkrete Suizidgefährdung ein Grund, um auf die betreffenden Jugendlichen aufmerksam zu werden und sich zu fragen, welche Unterstützung sie benötigen.
- Der grösste Teil zeigt die eigene Befindlichkeit mehr oder weniger offen. Sie versuchen, ihre Umgebung – vielleicht sogar während längerer Zeit und mit hoher Intensität – auf ihre Not aufmerksam zu machen. Sie wollen gehört und wahrgenommen werden und hoffen darauf, dass andere vielleicht doch noch mithelfen, ihre unerträgliche Lebenssituation zu verändern. Dieses Verhalten zeigt die Ambivalenz zwischen Leben- und Sterbenwollen, in der die Betroffenen stecken. Weil Suizid ein schwierig anzusprechendes Thema ist, sind die Appelle jedoch selten offen und deutlich. Bezugspersonen müssen die Zeichen zu lesen wissen. Es empfiehlt sich, die Betreffenden direkt anzusprechen, wenn nötig mit einem klaren Bezug auf eine mögliche Suizidabsicht.

Zeichen ernst nehmen

Zwar mag es durchaus Jugendliche geben, die ohne Not von Suizid sprechen und damit zum Beispiel auf sich aufmerksam machen wollen oder ihre Aussagen als Druckmittel gegenüber ihren Eltern einsetzen. Dennoch sprechen mindestens drei Gründe dafür, jedes Zeichen von Suizidalität ernst zu nehmen:

- Ob bestimmte Signale eine tatsächliche Suizidgefährdung anzeigen oder nicht, lässt sich oberflächlich betrachtet nicht entscheiden. Erst eine vertiefte Auseinandersetzung zeigt, wie ernst eine Drohung gemeint ist. Um auf der sicheren Seite zu sein, lohnt es sich, jedes Anzeichen ernst zu nehmen.
- Es ist unklar, wie sich die Sache längerfristig entwickelt. Wer früh interveniert, wenn Aussagen der Betroffenen vielleicht noch nicht so ernst gemeint sind, ist besser beraten. Selbst Suizidabsichten, die sehr gezielt als Druckmittel eingesetzt werden, gilt es ernst zu nehmen: Irgendwann verliert die Drohung an Kraft, wodurch die betreffenden Jugendlichen gezwungen sind, ihren Ankündigungen Taten folgen zu lassen.
- Wer Suizidabsichten leichtfertig oder missbräuchlich äussert, ist vielleicht nicht suizidal. Dennoch kann es angezeigt sein, auf die betreffende Person aufmerksam zu werden. Vielleicht ist sie einsam und sucht Aufmerksamkeit, vielleicht hat sie ein angespanntes Verhältnis zu bestimmten Bezugspersonen. Im weitesten Sinne können die geäusserten Absichten als nicht-angemessener Versuch einer Problemlösung verstanden werden. Diese Sichtweise macht darauf aufmerksam, dass die betreffende Person ein Problem hat und Unterstützung benötigt.

Signale erkennen und festhalten

Es gibt deutliche und weniger auffällige Zeichen von Gefährdung. Die weniger auffälligen machen es notwendig, über einen längeren Zeitraum zu beobachten und sich Notizen zu machen. Gerade im Sinne der Prävention ist es sinnvoll, schon auf kleine Hinweise aufmerksam zu werden. Beziehen Sie die ganze Person in die Beobachtung mit ein: Haltung, Stimme, äussere Erscheinung, Kleidung, Körperpflege, Gefühlsäusserungen, Sozial- und Leistungsverhalten, Persönlichkeitsveränderungen. Prüfen Sie, ob die Wahrnehmungen in diesen verschiedenen Bereichen in dieselbe Richtung weisen oder ob sich Widersprüche auftun.

Trauen Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung. Schieben Sie ein ungutes Gefühl nicht «mangels Beweisen» beiseite. Trennen Sie klar zwischen Beobachtungen und Vermutungen. Halten Sie eigene Gefühle und Reaktionen fest. Besprechen Sie Ihre Beobachtungen mit einer Vertrauensperson. Bitten Sie Kolleginnen und Kollegen, eigene Beobachtungen beizusteuern. So können Sie vergleichen und kommen zu einer umfassenderen Wahrnehmung.

Zeichen suizidaler Jugendlicher

Isoliert betrachtet wirken Indizien und Signale vielleicht nicht so gravierend. Erst mit dem Blick aufs Ganze ist zu erahnen, welches Ausmass an Belastung besteht.

Suizidale Jugendliche hinterlassen überall Zeichen, auch und gerade in der Schule. Auf den folgenden Seiten finden Sie mögliche Merkmale von suizidalen Jugendlichen – gegliedert in verschiedene Kategorien. Neben unspezifischen gibt es auch Zeichen, die ausgesprochen hellhörig machen sollten.

Verhaltensweisen, die nicht übersehen werden sollten

Die folgenden Verhaltensweisen deuten nicht zwingend auf Suizidalität hin. Sie können auch Zeichen von «normalen» pubertären Krisen sein. Es lohnt sich aber, die Betroffenen im Auge zu behalten. Eine Reaktion wird dringlicher, wenn mehrere Anzeichen gleichzeitig auftreten oder ein einzelnes Zeichen im Kontext der Lebenssituation auf eine besonders hohe Belastung hindeutet. Dahinter steckt nicht zwingend eine suizidale Entwicklung, aber die Belastung scheint so gross, dass die Betroffenen Unterstützung brauchen.

- Plötzlicher Leistungsabfall, Konzentrationsschwierigkeiten, verändertes Schriftbild
- Schulverweigerung und Schuleschwänzen
- Gleichgültigkeit oder Resignation gegenüber Leistungsanforderungen
- Schlechte psychische Verfassung, Niedergeschlagenheit, Gereiztheit, Ruhelosigkeit, Wutanfälle
- Teilnahmslosigkeit, starrer Blick, Gleichgültigkeit, fehlende Emotionen, Antriebslosigkeit, Unfähigkeit, Entscheidungen zu treffen
- Plötzlicher Wechsel von Emotionen ohne erkennbaren Grund (z.B. plötzliche Tränen)
- Selbstvorwürfe, Schuldgefühle
- Sozialer Rückzug, Abbruch von Freundschaften, Schwierigkeiten, Freunde zu finden, ständige Konflikte in der Klasse, Liebeskummer
- Angst, nach Hause zu gehen
- Von zu Hause weglaufen, Herumstreunen (Ähnlich wie ein Suizidversuch kann Weglaufen verstanden werden als Appell oder als Beziehungstest. Die getestete Frage ist: Werde ich vermisst?)
- Häufung von Unfällen, übermässig risikoreiches Verhalten,
- Grenzüberschreitungen, Delinquenz, Vandalismus, Konflikte mit dem Gesetz
- Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Psychosen, evtl. verbunden mit Medikamenteneinnahme
- Alkohol- und Suchtmittelkonsum, Medikamentenmissbrauch, Selbstverletzung
- Essprobleme, starke Gewichtsveränderung, angespanntes Verhältnis zum eigenen Körper
- Plötzliche Vernachlässigung der äusseren Erscheinung und der Körperpflege
- Plötzliche Vernachlässigung oder Abbrechen von Hobbys oder sonstigen Freizeitaktivitäten (Ausgang, Pflege von Tieren und Pflanzen)
- Körperliche Beschwerden wie Verspannung, Müdigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Atemnot oder -beklemmung, Hyperventilation

Verhaltensweisen, die alarmieren sollten

Die folgenden Verhaltensweisen sind mehr oder weniger direkt mit Suizidendenzen und Todeswünschen verbunden:

- Verschenken von lieb gewordenen Sachen
- Beschäftigung mit dem Thema Tod, Sammlung von Todesanzeigen, Bilder von Gräbern und Friedhöfen, Vorstellen der eigenen Beerdigung
- Abdecken des Spiegels mit einem schwarzen Tuch
- Malen und Zeichnen von düsteren Bildern (zum Beispiel von Grabsteinen oder Kreuzen), Bildern, die Leiden, Überforderung, Verlust oder Trauer ausdrücken. Dies kann auch und gerade im Zeichenunterricht vorkommen, was als Appell an die Lehrperson zu verstehen ist.
- Verfassen von traurigen, düsteren oder verzweifelten Texten und Gedichten.
- Abschiedsbriefe, Erstellen eines Nachlasses, nicht-abgeschickte Abschiedsbriefe an Freunde. Manchmal lassen Jugendliche solche Texte halb bewusst offen oder leicht auffindbar liegen. Sie hoffen auf eine Reaktion aus der Umgebung.
- Teilnahmslose oder gleichgültige Reaktion auf kritische Lebensereignisse wie Autounfälle (besonders selbst verschuldete), Konflikte mit dem Gesetz, Suizidhandlungen in der näheren Umgebung, Verlust geliebter Personen, ungewollte Schwangerschaften, massive Erniedrigungen wie Gewalterfahrungen oder sexuelle Übergriffe.
- Handlungen im Zusammenhang mit Tötungsmethoden (Tabletten horten, Rasierklinge an unüblichen Orten aufbewahren, Beschaffung eines Messers oder einer anderen Waffe, sich den Henkersknoten erklären lassen).
- Äussern von Suizidabsichten.
- Besondere Vorsicht ist geboten, wenn bei den Betroffenen nach einer längeren Krisenphase plötzlich Erleichterung und Ruhe einzukehren scheint oder ein Gefühl der Hochstimmung aufkommt. Dies ist nicht in jeden Fall ein Zeichen, dass eine allfällige Suizidalität überwunden ist – vor allem nicht, wenn sich an der Situation an sich wenig bis nichts verändert hat. Die plötzliche Entspannung kann auch darauf hindeuten, dass der oder die Betroffene den Entschluss zum Suizid gefasst hat. Solche Jugendliche sind schwieriger von ihrem Vorhaben abzubringen als jene, die noch ganz in der Ambivalenz zwischen Leben- und Sterbenwollen stehen. Eine Intervention ist also sehr dringlich.

Andeutungen, die hellhörig machen sollten

Die meisten suizidalen Menschen geben ihrem Kummer Ausdruck: Sie sprechen darüber, wenn auch in verschleierter Form. Die Aussagen wirken zuweilen aus dem Zusammenhang gerissen. Die Betroffenen wagen selber nicht, offen darüber zu sprechen. Sie hoffen aber, dass ihre Andeutungen verstanden werden und sie Hilfe erhalten. Vor allem, wenn solche Äusserungen sich häufen, sind sie alarmierend.

- «Ich kann nicht mehr weiter.», «Ich halte es nicht mehr aus.», «Ich schaffe das nicht mehr.», «Meine Lage wird sich nie bessern.»
- «Ich brauche Hilfe.», «Es geht mir schlecht.»
- «Niemand nimmt mich ernst.», «Niemand versteht mich.», «Niemand kümmert sich um mich.», «Alle lachen mich aus.», «Niemand mag mich.», «Sie hören mir ja nicht wirklich zu.»
- «Ich sehe keinen Sinn mehr.», «Ich sehe keinen Ausweg.», «Mein ganzes Leben ist sinnlos geworden/verfuscht.», «Ich kann ja doch nichts tun.»
- «Wofür lohnt es sich (noch) zu leben?», «Wofür lohnt es sich (noch) zu kämpfen?»
- «Ich möchte sterben.», «Ich will nicht mehr leben.», «Ich gehe bald fort.», «Ich möchte am liebsten tot sein.», «Es wäre besser, tot zu sein.»
- «Ich gehöre nirgendwohin.», «Ich falle jedem zur Last.», «Mich beachtet keiner.», «Ich mache anderen nur Probleme», «Ich bin unnütz.», «Ich bin ja sowieso nichts wert.», «Ich kann nichts, bin dumm.»
- «Ich weiss nicht, warum ich auf dieser Welt bin.», «Ich wünschte, ich wär' im Himmel.», «Ich bin für diese Welt nicht geschaffen.»
- «Bitte hört, was ich so nicht sagen kann.»
- «Ich hasse dieses Leben.», «Ich mache das nicht mehr mit.», «Schluss machen ist das Beste.»
- «Ich möchte, dass das alles aufhört.», «Manchmal möchte ich nur noch schlafen.», «Ich will einfach meine Ruhe haben, nichts mehr hören und sehen.»
- «Wenn ich mal nicht mehr da bin ...», «Die werden schon sehen!», «Wenn ich nicht mehr lebe, werdet ihr schon sehen.»
- «Die auf dem Friedhof sind manchmal richtig zu beneiden.», «Wie ist es wohl, unter der Erde zu liegen?»
- «Vielleicht sehen wir uns nicht mehr.», «Ich danke für dein Bemühen und deine Geduld. Du hast wirklich alles versucht.»
- «Leben sie wohl» an Stelle von «Auf Wiedersehen.» (Diese Aussage kann allerdings auch lebensbejahend sein. Ihr Sinn erschliesst sich erst aus dem Zusammenhang oder aus der Betonung.)
- «Wenn ich meinen Glauben nicht hätte, hätte ich schon lange aufgegeben.»
- «... dann ist schon zu spät.», «Ich werde nicht mehr lange hier sein.», «Bald werde ich bei ... (einem Verstorbenen) sein.»
- «Es gibt noch einen anderen Weg.»
- «Das werde ich alles nicht mehr brauchen.»

Umfeldfaktoren, die beachtet werden sollten

Die Psychotherapeutin Jutta Schütz geht in ihrem Buch «Ihr habt mein Weinen nicht gehört» nicht vom gezeigten Verhalten aus, um eine Suizidgefährdung zu beurteilen. Sie stellt vielmehr die Verletzlichkeit in den Vordergrund, die Kinder und Jugendliche durch ihr Aufwachsen in einem bestimmten Umfeld entwickeln. Eine Gefährdung wird demnach wahrscheinlicher, je mehr der folgenden Punkte zutreffen. Gefährdet sind demnach Kinder und Jugendliche,

- die das Gefühl haben, dass sie anderen im Weg sind
- die nicht gewollt sind und dies auch zu hören bekommen
- die Angst haben vor dem Verlust eines geliebten Menschen
- die in gewalttätigen Familien aufwachsen
- die unter sexuellen Übergriffen leiden
- deren Familien nach aussen hin intakt scheinen, aber nur, weil sie sich von der Umwelt abkapseln und keine Aussenkontakte zulassen
- die mit Drogen in Berührung kommen
- die nach Enttäuschungen von ihren Eltern nicht aufgefangen werden, sondern nur Vorwürfe zu hören bekommen
- die ständig unter Schulstress leiden
- deren Tage ohne jegliche Höhepunkte vergehen; ohne Feste, ohne Erinnerung an bestimmte einzigartige Augenblicke
- die bisher vergeblich versucht haben, auf sich aufmerksam zu machen, die lügen, stehlen, damit sie endlich wieder beachtet werden, die weglaufen, um zu testen, ob ihre Eltern sich Sorgen machen
- die ständig die Schule schwänzen
- deren Eltern in ihrer Wortwahl leichtfertig mit dem Leben umgehen
- die so lieb und problemlos scheinen, dass man glaubt, ihnen keine besondere Beachtung schenken zu müssen, oder die Geschwister haben, um die sich alle Sorgen machen
- in deren Familien nicht mehr gesprochen wird
- die aus Familien kommen, in denen Eltern oder Geschwister an Depressionen leiden
- die schon einmal einen Suizidversuch unternommen haben
- die einen Autounfall selber verschuldet haben
- die mit dem Gesetz in Konflikt gekommen sind
- die aus Familien stammen, in denen es bereits Suizide gegeben hat
- die körperliche Gebrechen haben oder mit ihrem äusseren Erscheinungsbild nicht fertig werden
- die eine geliebte Person verloren haben.

Gespräch mit suizidalen Jugendlichen

Lassen sich suizidale Menschen überhaupt von ihrem Vorhaben abbringen? Ja, denn die meisten sind hin- und hergerissen zwischen dem Wunsch zu leben und dem zu sterben. Die Suche nach Hilfe vor der Tat ist ein Zeichen von Lebenswille.

Am meisten Entlastung erfahren sowohl gefährdete Jugendliche als auch Bezugspersonen, wenn die Betroffenen professionelle Hilfe in Anspruch nehmen können. Dies ist das Hauptziel eines Gesprächs zwischen Lehrpersonen und den gefährdeten Jugendlichen und der sicherere Weg, als die Verantwortung den Betroffenen selber oder ihren Eltern zu übergeben.

Zwar können Lehrpersonen die Probleme von suizidalen Schülerinnen, von suizidalen Schülern nicht lösen. Es besteht aber die berechtigte Hoffnung, dass die Zuwendung dem Lebenswillen der Betroffenen neue Nahrung gibt und die Bereitschaft fördert, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Und wenn sich der Verdacht einer Suizidgefährdung als unbegründet erweist, bringt ein blosses Gespräch über Suizid niemanden auf falsche Gedanken. Das Thema zu vermeiden, kann sich als viel gefährlicher erweisen.

Nachfolgend finden Sie einige Überlegungen für die Gesprächsführung mit gefährdeten Jugendlichen oder solchen, bei denen Sie eine Gefährdung nicht ausschliessen können.

Bei akuter Suizidgefährdung muss unmittelbar gehandelt werden. Es bleibt kaum Zeit, die folgenden Überlegungen alle zu beheerzigen. Die Auseinandersetzung in ruhigeren Zeiten erleichtert es, im Ernstfall rascher zu reagieren.

Vorbereitung gibt Sicherheit

Das Gespräch mit suizidalen Jugendlichen kann für Sie als Bezugsperson schnell belastend werden. Versuchen Sie deshalb möglichst früh, Verantwortung zu teilen. Sprechen Sie bei einem Verdacht mit Kolleginnen und Kollegen, mit der Schulleitung oder einem Behördenmitglied. So können Sie Beobachtungen austauschen und Handlungsschritte abwägen. Klären Sie, ob es an Ihrer Schule für Fälle von Suizidgefährdung ein festgelegtes Verfahren der Intervention gibt oder ob Sie ad hoc vorgehen müssen. Suchen Sie auch lieber früher als später Kontakt zu professionellen Beratungsstellen.

Wichtig ist, dass Sie angstfrei mit der Schülerin oder dem Schüler über Suizidgedanken sprechen können. Machen Sie sich vorher kundig über die Hintergründe von Suizid, über Anlaufstellen für gefährdete Jugendliche, über die nachfolgenden Grundsätze der Gesprächsführung, über Ihre Ziele sowie über Ihre Vermutungen, wie sich das Gegenüber im Gespräch verhalten wird. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal die Gründe (zum Beispiel Beobachtungen), die Sie zu Ihrem Verdacht und dem Gespräch veranlasst haben. Vergegenwärtigen Sie sich zudem die folgenden Fragen:

- Wie hoch ist die Gefährdung einzustufen? Wie viel Selbstverantwortung kann die betroffene Person noch übernehmen?
- Sind Schutzvorkehrungen zu treffen? Welche Beratungsstellen müssen beigezogen werden?

Diese Fragen sollten Sie während des Gesprächs im Hinterkopf behalten. Es sind ihre wichtigsten Orientierungspunkte. Diese verhindern, dass Sie vor lauter neuen Informationen den Faden und Ihr Ziel aus den Augen verlieren. Natürlich werden Sie die Fragen nicht eindeutig beantworten können. Aber bei Zweifeln oder ungutem Gefühl geben sie ihnen den Impuls, hartnäckig und gezielt nachzufragen.

Nehmen Sie sich für das Gespräch genügend Zeit. Wählen Sie Ort und Zeitpunkt des Gesprächs bewusst aus und achten Sie darauf, dass Sie ungestört sind. Möglicherweise macht es Sinn, die Schulleitung oder einen Kollegen oder eine Kollegin über Ort, Zeitpunkt und Absicht des Gesprächs

zu informieren und diese Person zu bitten, zu diesem Zeitpunkt in der Nähe zu sein – so können Sie sie falls nötig unmittelbar beiziehen.

Machen Sie dem betreffenden Schüler bzw. der betreffenden Schülerin ein zeitlich eingegrenztes Gesprächsangebot, ohne das Thema aber anzusprechen: «Ich möchte gerne etwas mit dir besprechen, das geht etwa eine halbe Stunde. Hast du Zeit?». Das Gegenüber soll in etwa abschätzen können, worauf es sich einlässt.

Machen Sie sich darauf gefasst, dass Sie Widerstand und Abweisung erfahren. Suizidgedanken sind für Betroffene oft mit Schuldgefühlen verbunden. Sie reagieren vielleicht abweisend und kühl, wenn sie angesprochen werden. Oder es fehlt die Einsicht, dass sie Unterstützung brauchen. Vielleicht aber sind sie dankbar, dass endlich jemand ihr Problem erkennt.

Vertrauen schaffen – Beziehung gestalten

Eine Grundvoraussetzung für ein Gespräch mit gefährdeten Jugendlichen ist Vertrauen. Allerdings ist es in Akutphasen nicht möglich, viel Zeit in die Vertrauensbildung zu investieren. Ein rascher Beizug von Fachleuten ist angezeigt. Die folgenden Hinweise beziehen sich auf Situationen, in welchen genügend Zeit zur Verfügung steht.

Überlegen Sie vor dem Gespräch, ob Sie das Vertrauen des Gegenübers gewinnen können oder ob dies einer anderen Person in Ihrem Schulhaus vielleicht einfacher fällt. Sprechen Sie mit dieser Person und klären Sie, wer das Gespräch führen wird. Zum Vertrauen trägt auch bei, wenn Sie sich beim Gespräch gegenüber sitzen. Unterschiedliche Augenhöhe – jemand steht, jemand sitzt – schafft keine gute Atmosphäre. Sprechen Sie nur über Ihre Wahrnehmung, Beobachtung und Besorgnis. Machen Sie keine Schuldzuweisungen oder Vorwürfe; drängen oder schimpfen Sie nicht. Vermeiden Sie Verletzungen. Vorschnelle Tröstung, Ermahnung, Ratschläge, Belehrung, Herunterspielen, Beurteilen und Kommentieren, Nachforschen, Ausfragen und Analysieren sind Stolpersteine und helfen nicht, Vertrauen aufzubauen. Im Dialog ist eine beziehungsfördernde Grundhaltung gefragt, die sich etwa durch folgende Leitsätze umschreiben lässt:

- Ich nehme das Gegenüber, wie es ist.
- Ich fange dort an, wo das Gegenüber steht.
- Ich zeige, dass ich mit ihm Kontakt aufnehmen möchte.
- Ich verzichte auf argumentierendes Diskutieren.
- Ich nehme die in mir ausgelösten Gefühle wahr. Worauf weisen sie mich hin?
- Ich verzichte auf das Anlegen eigener Wertmassstäbe.
- Ich orientiere mich an den Bedürfnissen des Gegenübers.
- Ich vermeide objektivierende Distanz.

Das richtige Mass an Nähe und Distanz ist nicht immer einfach zu finden: Helfende laufen Gefahr, sich entweder aus der Beziehung herauszuhalten oder sich zu sehr in sie zu verwickeln. Zu grosse Solidarität ist für die Gefährdeten mehr Bestätigung in ihrer Haltung als Grund dafür, etwas daran zu ändern. Emotionale Abhängigkeit kann die Selbsthilfemöglichkeiten der Betroffenen einengen.

Folgende oder ähnliche Formulierungen können als Türoffner dienen: «Ich freue mich, dass du meine Einladung angenommen hast» oder «Ich bin froh, dass du gekommen bist, weil ich mir in letzter Zeit wirklich Sorgen mache.»

Alarmsignale und Suizidalität offen ansprechen

Die Betroffenen haben es sehr schwer, das Thema von sich aus anzusprechen. Ihre Form der Mitteilung sind die verstreckten Signale und Zeichen. Das offene Ansprechen durch andere ist für sie oft eine Entlastung: Endlich dürfen sie darüber sprechen. Wichtig sind einfühlsame Formulierungen,

zurückhaltendes Auftreten und empathischer Tonfall. Damit laden sie das Gegenüber dazu ein, individuell zu reagieren. Das ermöglicht Ihnen gleichzeitig, zu Informationen zu kommen.

Wahrscheinlich können Sie die Suizidgefährdung nur vermuten. Sprechen Sie deshalb zuerst von dem, was Sie wahrnehmen: «Ich sehe, dich bedrückt etwas. Möchtest du mir mehr darüber erzählen?» Oder: «Ich mache mir Sorgen, weil du plötzlich nicht mehr so gute Noten schreibst wie früher.»

Im Laufe des Gesprächs werden Sie Hinweise erhalten, die Ihre Vermutung erhärten oder relativieren. Entsprechend entscheiden Sie im Laufe des Gesprächs, ob Sie die Suizidabsichten ansprechen wollen: «Hast du vielleicht daran gedacht, dir das Leben zu nehmen?»

Wenn Sie klarere Hinweise auf eine Suizidgefährdung haben, lohnt es sich, diese gleich zu Beginn anzusprechen: «Ich weiss von Klara, dass du dir etwas antun willst», «Du sagst immer wieder, dass das Leben keinen Sinn habe» oder «Du zeichnest so viele Kreuze und Gräber in dein Heft». Es ist auf jeden Fall richtig und wichtig, die Gründe für den eigenen Verdacht und das Gespräch transparent zu machen. Intransparenz kann Misstrauen fördern und das Gespräch erschweren.

Informationen wertneutral entgegennehmen

Das Gegenüber soll alle Gedanken aussprechen können, selbst solche, die Sie überraschen oder schockieren. Erst das Aussprechen macht es möglich, die Gedanken und Absichten genauer anzuschauen und neue Perspektiven zu entwickeln. Vorschnelle Reaktionen können das Gespräch ins Stocken bringen. Nachfragen dagegen signalisiert Interesse und gibt dem Gegenüber das Vertrauen, weiter erzählen zu dürfen. Auch Fragen nach konkreten Plänen und Fantasien sind erlaubt: Sie sind nicht Motivation zur Tat, sondern fördern nur das zu Tage, was das Gegenüber bereits gedacht hat.

Selbst wenn Sie dabei beängstigend detaillierte Pläne einer Tötungsabsicht zu hören bekommen: Bauen Sie darauf, dass das Gegenüber gerade deshalb so mitteilbar ist, weil es sich von Ihnen Hilfe und Unterstützung erhofft. Vertrauen Sie darauf, dass suizidgefährdete Jugendliche in einem quälenden Zwiespalt leben zwischen Leben- und Sterbenwollen. Das Reden über das Sterbenwollen ist genau die Chance, um sich von diesen Gedanken zu distanzieren und sich dem Lebenwollen zuzuwenden.

Zudem verhelfen die Informationen dazu, die Suizidgefahr und den Handlungsbedarf konkret einzuschätzen. Je konkreter und realistischer die Suizidgedanken sind und je mehr Raum sie im Bewusstsein einnehmen, desto akuter ist die Suizidalität und desto dringlicher muss gehandelt werden.

Nicht nach dem Warum, nach dem Wozu fragen

Die Ursachen von Suizidabsichten sind immer komplex: physische, psychische und soziale Komponenten spielen oft zusammen. Die wirklichen Gründe lassen sich nie mit Sicherheit feststellen. Dazu kommt, dass die Wahrnehmung der Betroffenen verzerrt ist: Sie gewichten Belastendes und Bedrohliches höher als Entlastendes und Erfreuliches. Das Gespräch über Gründe kann für die Betroffenen zwar entlastend sein und darf deshalb nicht gering geschätzt werden. Aber es beinhaltet zwei Fallen: Entweder Sie geraten ins Argumentieren, widersprechen der Wahrnehmung des Gegenübers und signalisieren so Unverständnis, was das weitere Gespräch erschwert. Oder Sie übernehmen die verzerrte Wahrnehmung des Gegenübers.

Vermeiden lassen sich diese beiden Fallen, wenn Sie über das Wozu sprechen. Sie erfahren damit etwas über den Sinn, den das Gegenüber dem beabsichtigten Suizid zuschreibt. Sie erfahren etwas über die Situation, der das Gegenüber entfliehen will. Vielleicht erhalten Sie folgende Antworten: «Um keine Probleme mehr zu haben.», «Um Ruhe zu haben.», oder auch: «Um es denen zu zeigen.»

Das Gespräch zielt nicht darauf, bisher nicht bedachte Folgen eines Suizids in Erinnerung zu rufen («Du wirst den Menschen, die dich gern haben, grosses Leid antun»). Schuldgefühle dürfen auf keinen Fall provoziert werden, denn sie können die Selbstbestrafungstendenz verstärken. Vielmehr soll redend darüber nachgedacht werden, ob sich der angepeilte Zweck anders als mit einem Suizid

erreichen lässt. Dies ist der erste Schritt in Richtung neuer Hoffnung. In der Regel sind gefährdete Jugendliche bereit, sich auf solche Überlegungen einzulassen. Sie sind nur nicht in der Lage, sie allein zu erkennen und dann die neuen Wege zu gehen.

Anti-suizidale Kräfte stärken

Fast immer tragen suizidale Jugendliche nicht nur den Sterbenswunsch in sich, sondern auch den Lebenswillen, und sind zwischen den gegenläufigen Empfindungen blockiert. Den Lebenswillen bewusst wahrzunehmen, stärkt die anti-suizidalen Kräfte.

Aber Achtung: Suizidalen Jugendlichen hilft es am meisten, wenn sie ihren Frust, ihren Lebensüberdruß und ihre vermeintliche Perspektivenlosigkeit schonungslos darlegen können und Sie in der Lage sind, diese Hoffnungslosigkeit wertfrei entgegenzunehmen und auszuhalten. Aus eigener Überforderung ist die Versuchung gross, vom schwierigen Thema abzulenken und krampfhaft positive Aspekte im Leben zu suchen, die es bei dem oder der Betroffenen im Moment vielleicht nicht gibt.

Halten Sie mit Ihrer Betroffenheit nicht zurück. Zeigen Sie Mitgefühl und Verständnis für die momentanen Gefühle des oder der suizidalen Jugendlichen. Danken Sie für die Offenheit, mit der die schwierigen Lebensumstände dargelegt wurden. Drücken Sie aus, dass Ihnen das Gegenüber nicht gleichgültig ist, dass Sie für ihn oder sie da sind. Versuchen Sie herauszufinden, seit wann suizidale Gedanken bestehen und ob es zwischenzeitlich auch Lichtblicke gibt. Was müsste sein, damit das Leben wieder lebenswert werden könnte? Was hat dem Gegenüber in früheren Krisen geholfen? Gibt es auch in Krisenzeiten Ressourcen? Wenn ja, verweilen Sie bei diesen und versuchen Sie, diese behutsam zu verstärken.

Gefährlich wäre es dagegen, die Sorgen und Nöte des Gegenübers zu bagatellisieren oder zu verharmlosen. Verzichten Sie auf argumentative Diskussionen, insbesondere über den Sinn des Lebens. Floskeln wie «Du bist doch noch jung», «Kopf hoch, das Leben geht weiter» oder «Durch solche Krisen müssen eben viele hindurch» sind kontraproduktiv.

Konkrete Vorschläge zur Weiterarbeit machen

In aller Regel benötigen suizidale Jugendliche professionelle Unterstützung. Vielleicht kommt das Gegenüber im Laufe des Gesprächs zur Einsicht, dass es bessere Wege zur Problembewältigung gibt als den Suizid, ohne aber diese Wege schon zu kennen. Hier ist der Ansatzpunkt, um auf professionelle Anlaufstellen hinzuweisen. Seien Sie deshalb darauf vorbereitet, dem Gegenüber entsprechende Adressen zu nennen. Im Anschluss an dieses Kapitel auf Seite 56 finden Sie die Adressen aus dem Kanton Aargau. Wenn Sie diese Anlaufstellen «in ruhigen Zeiten» schon kennen gelernt haben, können Sie die Sache gelassener angehen.

Wenn Sie die Zeit für einen solchen konkreten Vorschlag noch nicht für gekommen halten oder das Gegenüber darauf abwehrend reagiert, können folgende oder ähnliche Fragen und Anregungen vielleicht helfen, in diese Richtung zu arbeiten: «Gibt es jemanden für dich, mit dem du darüber sprechen kannst?», «Kannst du mir sagen, was dir gut tun würde?», «Wenn dich Traurigkeit überkommt, dann versuche ...», «Gerne helfe ich dir einen Weg zu finden, der dir zusagt.», «Wenn du möchtest, bin ich gerne bereit, mit dir und deinen Eltern zu sprechen.», «Ich kenne jemanden, der dir weiterhelfen kann. Wenn du möchtest, ruf ich ihn einmal an und begleite dich zu ihm.». Auch der Hinweis auf die Schweigepflicht von professionellen Beraterinnen und Beratern kann für das Gegenüber hilfreich sein. Nehmen Sie allfällige Abwehr von konkreten Vorschlägen ernst und versuchen Sie, die Gründe dafür zu verstehen.

Vielleicht ist der Schritt zur professionellen Beratung einfacher, wenn Sie vorher dort anrufen oder das Gegenüber dorthin begleiten. Vielleicht braucht es ein zweites Gespräch, bis der Mut zu diesem Schritt gewachsen ist. Machen Sie im Gespräch allenfalls solche Angebote. Versprechen Sie aber nicht zu viel; versprechen Sie nur so viel, wie Sie auch halten können. Jede weitere Enttäuschung muss vermieden werden.

Keine Geheimhaltung versprechen

Die gefährdete Schülerin, der gefährdete Schüler wird vermutlich darum bitten, die mitgeteilten Informationen vertraulich zu behandeln. Grundsätzlich ist diesem Anliegen zuzustimmen: Es wäre eine Verletzung der Persönlichkeitsrechte, die persönlichen Informationen unüberlegt weiterzugeben. Und auch gegenüber den Eltern ist die Weitergabe der Information nicht unbedingt sinnvoll: Wenn sie nämlich Teil des Problems sind, können sie die Situation sogar verschlimmern.

Lassen Sie sich dennoch kein Versprechen der Geheimhaltung abringen. Es besteht die Gefahr, dass Sie sich zum Komplizen, zur Komplizin des Gegenübers und seiner Suizidabsichten machen. Vermutlich empfinden Sie die erhaltenen Informationen als belastend und finden nur dann einen Umgang mit Ihrer eigenen Unsicherheit, wenn Sie mit vertrauten Personen oder Fachleuten sprechen können. Zudem ist es notwendig, im Falle einer akuten Gefährdung des Lebens sofort zu handeln. In diesem Fall sieht auch das Gesetz eine Ausnahme von der Schweigepflicht vor.

Wenn das Gegenüber also im Gespräch den Wunsch äussert, dass Sie die erhaltenen Informationen für sich behalten: Hinterfragen Sie diesen Wunsch. Fragen Sie nach Gründen dafür, vielleicht bezieht er sich ja auf berechnete Anliegen, zum Beispiel was die Information der Eltern oder anderer ganz bestimmter Personen betrifft. Erklären Sie aber auch, dass Hilfe nur durch professionelle Stellen möglich ist und dass diese in irgendeiner Form informiert werden müssen. Fragen Sie, was das Gegenüber braucht, um diesen Schritt selber machen zu können. Wenn es ihn kurz- oder mittelfristig nicht selber macht, müssen Sie sich diese Option unbedingt offen halten. Das kann bedeuten, dass Sie die Geheimhaltung nur für eine begrenzte Zeit (zum Beispiel bis zum nächsten Treffen) und unter gewissen Bedingungen versprechen (keine Lebensgefahr).

Abweisung und Beruhigungen richtig einordnen

Es ist nicht sicher, dass Ihr Gesprächsangebot von Anfang an geschätzt wird. Vielleicht bekommen Sie zu hören: «Mir geht es gut», «Das geht sie nichts an» oder «Sie können mir auch nicht helfen». Betrachten Sie das zunächst einmal als Prüfung der Beziehung, vertrauen Sie Ihrer eigenen Wahrnehmung und bleiben Sie etwas hartnäckig, vielleicht mit den Worten: «Es ist gut möglich, dass ich dir nicht helfen kann. Aber ich möchte dennoch mit dir darüber sprechen.» Und wenn sich kurzfristig tatsächlich kein Gespräch ergibt, halten Sie Ihr Gesprächsangebot aufrecht: «Ich bin da für dich und höre dir zu, wenn du es brauchst.» Erneuern Sie das Gesprächsangebot nach einiger Zeit.

Vielleicht versucht das Gegenüber, von sich aus das Gespräch zu beenden. Gehen Sie nicht sofort darauf ein, sondern fragen sie nochmals nach und versuchen Sie, Absprachen zu treffen, zum Beispiel den Zeitpunkt eines weiteren Gesprächs.

Ein Non-Suizid-Vertrag wird heute von vielen Psychologinnen und Psychiatern als zusätzlicher Druck auf Suizidgefährdete und deshalb als wenig sinnvoll erachtet. Wenn der Moment des Suizids gekommen ist, denkt die betroffene Person nicht einmal mehr an Familie und Freunde und schon gar nicht an eine Abmachung. Eine Abmachung sollte deshalb vor allem stützend sein und klein und übersichtlich gehalten werden. Zum Beispiel: Wie bleiben wir miteinander in Kontakt? Wie oft hören bzw. sehen wir uns? Oder: Wer macht was bis zur nächsten Besprechung? Der Zeitraum sollte überschaubar sein und die Vereinbarung von beiden Seiten ausgehandelt. Achten Sie dabei auf allfällige widerwillige Versprechen, die sich zum Beispiel in Anspannungen ausdrücken.

Achten Sie auch auf Verharmlosungen. Jugendliche, die den Entscheid zum Suizid bereits gefällt haben, befinden sich nicht mehr in der beschriebenen Ambivalenz, sondern sind äusserlich ruhig und gelassen. Sie wollen sich von ihren Plänen nicht mehr abbringen lassen. Sprechen Sie unbedingt mit einer Fachperson, wenn Sie bei suizidgefährdeten Jugendlichen nur auf Abwehr stossen.

Nachbereitung hilft beim klaren Sehen

Machen Sie sich nach dem Gespräch Notizen: Wie ist das Gespräch verlaufen? Was war überraschend? Was eher erwartet? Was haben Sie konkret vereinbart? Was für ein Gefühl haben Sie jetzt? Und es lohnt sich, die Leitfragen des Gesprächs noch einmal zu reflektieren:

- Wie hoch ist die Gefährdung einzustufen? Wie viel Selbstverantwortung kann die betroffene Person noch übernehmen?
- Sind Schutzvorkehrungen zu treffen? Welche Beratungsstellen müssen beigezogen werden?

Vielleicht kommen Ihnen anhand dieser Leitfragen plötzlich Dinge in den Sinn, die Sie im Laufe des Gesprächs übersehen oder falsch gewichtet haben. Nehmen Sie eine entsprechende Beunruhigung ernst und sprechen Sie mit der Schulleitung, mit Kolleginnen und Kollegen oder mit einer Fachperson darüber.

Anlaufstellen bei Suizidgedanken, -gefährdung oder -versuchen im Kanton Aargau

Unterstützung über Telefon und Internet

- Telefon 143 oder www.143.ch – anonyme Hilfe in Krisensituationen (rund um die Uhr)
- Telefon 147 oder www.147.ch – Hilfe für Kinder und Jugendliche (rund um die Uhr)
- www.tschau.ch (Beratung für Kinder und Jugendliche)
- www.feelok.ch (Infos und Beratung online)

Schulsozialarbeit

An vielen Schulen gibt es inzwischen Schulsozialarbeit. Die Zuständigen sind immer offen für ein persönliches Gespräch und kennen die weiteren Anlaufstellen.

Schulpsychologische Dienste (www.ag.ch/schulpsychologie)

- Aarau: Laurenzenvorstadt 57, 062 835 40 00 (mit Aussenstellen in Lenzburg und Zetzwil)
- Bad Zurzach: Promenadestrasse 6, 062 835 41 00 (mit Aussenstelle in Brugg)
- Baden: Badstrasse 15, 062 835 40 20
- Rheinfelden: Baslerstrasse 6, 062 835 40 40 (mit Aussenstelle in Frick)
- Wohlen: Zentralstrasse 20, 062 835 40 60 (mit Aussenstellen in Bremgarten und Muri)
- Zofingen: Untere Brühlstrasse 11, 062 835 40 90 (mit Aussenstelle in Schöffland)

Jugendpsychologische Dienste (www.beratungsdienste-aargau.ch)

- Aarau: Herzogstrasse 1, 062 832 64 40

Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste (www.pdag.ch)

- Zentrales Ambulatorium für Kinder und Jugendliche ZAKJ: Zürcherstrasse 241, Windisch, 056 462 20 10, kj.zentrale@pdag.ch
- Ambulatorium Aarau: Kantonsspital Aarau, Tellstrasse 25, 056 461 99 00, kj.aarau@pdag.ch
- Ambulatorium Baden: Haselstrasse 1, 056 461 99 50, kj.baden@pdag.ch
- Ambulatorium Freiamt: Zentralstr. 20, Wohlen, 056 461 98 00, kj.freiamt@pdag.ch
- Ambulatorium Fricktal: Baslerstrasse 8, Rheinfelden, 056 461 97 50, kj.fricktal@pdag.ch
- Konsiliar- und Liaisondienst für Kinder und Jugendliche am Kantonsspital Aarau: 062 838 41 41, kj.konsiliar@pdag.ch
- Konsiliar- und Liaisondienst für Kinder und Jugendliche am Kantonsspital Baden: 056 486 34 81, paediatrie@ksb.ch

Freipraktizierende Fachpersonen

- Psychologinnen und Psychologen: Adressen auf www.psychologie.ch
- Psychiaterinnen und Psychiater: Adressen auf www.psychiater.ch
- Hausärztin und Hausarzt (für die Überweisung in psychiatrische Behandlung)

Beratungsstellen für Jugend und Familie

- Aarau: Laurenzenvorstadt 80, 077 529 43 75, jugend@caritas-aargau.ch, www.caritas-aargau.ch → Hilfe finden
- Bad Zurzach: Hauptstrasse 62, 056 265 10 70, familienberatung@gsbz.ch, www.gsbz.ch → Angebot
- Baden: Haselstrasse 1, 056 210 43 45, jfb-baden@jfb.ch, www.jefb.ch
- Baden: Mellingerstr. 30, 056 200 55 77, info@bzbplus.ch, www.beratungszentrum-baden.ch
- Brugg: Schulthess-Allee 1, 056 448 90 30, soziale.dienstleistungen-jfb@brugg.ch, www.sdlrb.ch
- Döttingen: Hauptstrasse 15, 056 245 66 52, liersk@gsbz.ch, www.gsbz.ch → Angebot
- Laufenburg: Hinterer Wasen 58, 062 525 88 88, jfb@gv-laufenburg.ch, www.gvlfbg.ch/jfb/
- Lenzburg: Bahnhofstrasse 6, 062 892 44 30, info@jefb.sdlr.ch, www.jefb.ch
- Mellingen: Kleine Kirchgasse 11, 056 491 23 81, jfb-mellingen@jfb.ch, www.jefb.ch
- Muri: Bahnhofstrasse 7A, 056 664 37 69, sekretariatmuri@jefb.ch, www.jefb.ch
- Rheinfelden: Kaiserstrasse 1, 061 833 06 60, info@fpbrheinfelden.ch, www.jefb.ch
- Wohlen: Breitstrasse 6, 056 648 24 35, info@kesd.ch, www.kesd.ch
- Würenlos: Gemeindehaus, 056 436 87 80, jfb@wuerenlos.ch, www.wuerenlos.ch/verwaltung/jugend-und-familienberatung
- Zofingen: Hintere Hauptgasse 9, 062 751 20 20, info@jfep.ch, www.jfep.ch

Notfalldienste

- Notruf bei medizinischen Notfällen 144, www.regio144.ch
- Notruf bei Vergiftungen: 145, www.toxinfo.ch
- Notfallberatung des aargauischen Ärzteverbandes (falls Hausarzt nicht erreichbar): 0900 401 501 (CHF 3.23/Min), www.notfall-aargau.ch

Spitäler

- Kantonsspital Aarau: Tellstrasse 25, 062 838 41 41
- Klinik Hirslanden Aarau: Schänisweg, 062 836 70 00
- Kantonsspital Baden: Im Ergel 1, 056 486 21 11
- Spital Laufenburg: Spitalstrasse 10, 062 874 50 00
- Spital Leuggern: Kommendeweg 12, 056 269 40 00
- Spital Menziken: Spitalstrasse 1, 062 765 31 31
- Spital Muri: Spitalstrasse 144, 056 675 11 11
- Spital Rheinfelden: Riburgerstrasse 12, 061 835 66 66
- Spital Zofingen: Mühlethalstrasse 27, 062 746 51 51

Kapitel 7:

Suizid und Suizidversuch in der Schule

Ein Suizid oder Suizidversuch eines Schülers, einer Schülerin oder einer Lehrperson geht an einer Schule nicht spurlos vorbei – selbst wenn das Ereignis nicht im Schulhaus und nicht während der Schulzeit stattfindet. Ein Suizid oder Suizidversuch kommt in aller Regel überraschend und schockiert, traumatisiert vielleicht sogar die Bezugspersonen im Umfeld der Schule. Es besteht die Gefahr, dass Mitschülerinnen oder Mitschüler zur Nachahmung verleitet werden. Es stellen sich aber auch ganz praktische Fragen, insbesondere: Wie gelingt nach einem Suizidversuch die Reintegration der betroffenen Person in den Schulalltag? Wie kann ein solch schwerwiegendes Ereignis mit den Schülerinnen und Schülern thematisiert und verarbeitet werden?

Das Kapitel 7 fokussiert diese Fragen, insofern sie direkt einen Suizidversuch oder Suizid betreffen. Auf die Verarbeitung eines Todesfalles im Umfeld der Schule – ganz unabhängig davon, ob ein Suizid die Ursache war oder nicht – geht das darauf folgende Kapitel 8 ein.

Vorbereitung gibt Sicherheit

Die beiden Kapitel 7 und 8 stehen ganz allgemein im Zusammenhang mit der Verarbeitung von ausserordentlichen Ereignissen, zu denen auch schwere Unfälle, Gewalttaten und Katastrophen gehören. Die Grundlage zum Umgang mit ausserordentlichen Ereignissen ist die vorausschauende Vorbereitung – in der Regel in Form eines Krisenkonzeptes. Es umfasst insbesondere geregelte Zuständigkeiten, eine Vorgehensplanung und die geklärte Zusammenarbeit mit externen Stellen wie Behörden und Notfalldiensten.

Rückgrat in einer Krisensituation ist eine Arbeitsgruppe «ausserordentliche Ereignisse». Sie vereinigt sowohl die zentralen Führungspersonen der Schule als auch Fachpersonen aus den Bereichen Psychologie und/oder Psychiatrie. Die Arbeitsgruppe tritt bei ausserordentlichen Ereignissen zusammen und entscheidet aufgrund des vorbereiteten Krisenkonzeptes über die anstehenden Massnahmen.

Ein Suizid oder Suizidversuch ist nur eines unter verschiedenen möglichen «ausserordentlichen Ereignissen». Deshalb kann die Erarbeitung eines Krisenkonzeptes hier bloss angedeutet werden. Die weiteren Ausführungen in diesem Kapitel beleuchten einige Themen, die spezifisch sind für Suizide oder Suizidversuche. Beachten Sie zur weiteren Vertiefung die Buch- und Kontakthinweise ab Seite 77, insbesondere:

- www.ipsilon.ch
Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid, publiziert von der Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz. www.ipsilon.ch → Zahlen und Fakten → Schule und Suizid.
- www.notfallseelsorge.ch
Die Einstiegsseite zu den Care-Teams in den verschiedenen Kantonen.

Information nach einem Suizid

Zur Krisenbewältigung gehört die transparente Information nach innen, also der Lehrerinnen und Lehrer wie auch der Schülerinnen und Schüler. Die Verarbeitung beginnt mit diesem Schritt, und die weiteren Schritte können nahtlos daran anknüpfen. Dagegen wird die Verarbeitung erschwert, wenn die Information dem individuellen Mitteilungsbedürfnis der Schülerinnen und Schüler und damit der Gerüchteküche überlassen wird.

Die Schulleitung verfasst eine schriftliche Information, an der sich die Lehrpersonen ihrerseits bei der Information der Klassen orientieren können. Die Schulleitung orientiert das Kollegium jedoch möglichst mündlich und bespricht mit den jeweiligen Lehrpersonen, wann und wie die betroffene

Klasse bzw. die betroffenen Klassen informiert werden. Vor der Information der Klassen sollten die Lehrpersonen Zeit haben, um sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Bis zur grossen Pause sollten alle Klassen informiert sein. Die Information beinhaltet nur gesicherte Fakten sowie Hinweise auf Beratungsangebote für Schülerinnen und Schüler.

Die schriftliche Information der Eltern sollte spätestens am zweiten Tag nach dem Ereignis erfolgen, jedoch erst nach dem Kontakt mit den betroffenen Angehörigen (vgl. Seite 71). Auch sind Absprachen mit der Polizei, den Notfalldiensten, dem Care-Team etc. in Erwägung zu ziehen.

Die Information der Medien ist in der Regel ausschliesslich Aufgabe der Polizei bzw. der Untersuchungsbehörden. Schützen Sie allenfalls Kinder und Jugendliche, sollten Medien vor Ort erscheinen. In besonderen Fällen kann mit den Justizbehörden abgesprochen werden, welche Person im Namen der Schulführung ein Statement abgeben darf. Weisen Sie Medien auf jeden Fall auf die Richtlinien zur Medienberichterstattung zum Thema Suizid hin: www.ipsilon.ch → Medien → Medienguidelines.

Nachahmung verhindern

Nach einem Suizid oder Suizidversuch einer Schülerin, eines Schülers oder einer Lehrperson besteht Nachahmungsgefahr. Es ist daher prioritär, die Lehrpersonen, die Eltern und allenfalls auch die Schülerinnen und Schüler schriftlich zu orientieren, damit gefährdete Jugendliche erkannt und angesprochen werden können. In Verdachtsfällen ist eine rasche professionelle Unterstützung dringend (vgl. Seite 56).

Neben den allgemeinen Hinweisen auf eine Suizidgefährdung (vgl. Seite 44) gibt es spezifische Risikogruppen, die nach einem Suizid oder Suizidversuch besonders zu beobachten sind:

- Geschwister, Freunde und Freundinnen der verstorbenen Person, vor allem wenn sie von der Suizidalität wussten und die Alarmzeichen nicht erkannten oder nicht ernstnahmen;
- Bei Erwachsenen: Kolleginnen und Kollegen, mit denen die verstorbene Person eng zusammengearbeitet hat (z.B. in Arbeitsgruppen);
- Zeuginnen und Zeugen des Suizids;
- Jugendliche mit früheren Suizidversuchen;
- Jugendliche mit der Tendenz zu depressiven Reaktionen;
- Jugendliche mit psychischer Instabilität in der Familie;
- Jugendliche mit starker zusätzlicher Belastung.

Die Schülerinnen und Schüler werden informiert, wie sie reagieren sollen, wenn sie von Nachahmungsplänen von Kolleginnen und Kollegen erfahren oder solche Absichten bei jemandem vermuten: Insbesondere dürfen sie sich nicht zur Verschwiegenheit drängen lassen, sondern sich möglichst rasch an eine Person ihres Vertrauens wenden.

Verarbeitung nach einem Suizid

Allgemeine Hinweise zur Verarbeitung eines Todesfalles im Umfeld der Schule finden Sie in Kapitel 8. Einige Aspekte zum Thema Suizid seien hier hervorgehoben. Es ist unvermeidlich, dass Suizid zum diskutierten Thema wird. Beachten Sie dazu die Hinweise in Kapitel 5. Besonders wichtig ist, dass nicht über praktische Möglichkeiten des Suizids gesprochen wird und er weder beschönigt noch romantisiert wird. Stattdessen soll der Suizid als Verzweiflungstat beschrieben und mögliche Hilfsangebote vorgestellt werden. Allenfalls sind auch Einzelgespräche mit Jugendlichen nötig, denen ein Vorfall besonders nahe geht oder die gefährdet erscheinen.

Verzichten Sie auf überdauernde Erinnerungen an die verstorbene Person wie Gedenktafeln oder Bäume. Sie könnten zu einer Art Kultstätte werden und der Verklärung der Ereignisse Vorschub leisten.

Bei den Angehörigen sind Suizide in der Regel mit Schuld- und Schamgefühlen verbunden. Für sie ist es wichtig zu spüren, dass die Schule Anteil nimmt. Niemandem soll eine Schuld am Suizid zugewiesen werden – weder der verstorbenen Person noch deren Angehörigen.

Nach einem Suizidversuch

Niemand kehrt nach einem Suizidversuch ohne weiteres in den Alltag zurück. Die Verunsicherung ist bei allen Beteiligten zu gross, als dass einfach zur Tagesordnung übergegangen werden könnte. In aller Regel brauchen betroffene Schülerinnen und Schüler, aber auch betroffene Lehrpersonen nach einem Suizidversuch Unterstützung, um wieder in ihre Ausbildung bzw. an ihren Arbeitsplatz zurückkehren zu können. Was es dafür braucht, ist sehr individuell. Sprechen Sie sich also mit den Betroffenen bzw. deren Eltern ab – und mit deren Einverständnis auch mit den involvierten Fachleuten. Dabei stellen sich zum Beispiel folgende Fragen:

- Welche Informationen soll die betreffende Klasse, das Kollegium oder auch ein weiterer Kreis an der Schule vor oder nach der Rückkehr erhalten? Soll das Thema Suizid – sei es in Anwesenheit der betroffenen Person oder auch nicht – mit den Mitschülerinnen und Mitschülern besprochen werden? Neben den Wünschen der betroffenen Person sollten aber auch die Wünsche der Schülerinnen und Schüler berücksichtigt werden, denn auch bei ihnen kann ein legitimes Bedürfnis vorhanden sein, die eigene Betroffenheit zu verarbeiten.
- Gibt es an der Schule Gründe, die mit zur Verzweiflungstat beigetragen haben? Bei erwachsenen Personen ist die Arbeitsbelastung in Erwägung zu ziehen, bei Jugendlichen allfälliger Leistungsdruck oder gruppenspezifische Belastungen wie Mobbing. Probleme in der Schule werden von suizidalen Jugendlichen nicht selten mit als Grund für ihre Verzweiflung genannt. In solchen Fällen ist es dringlich, dass die Schule zusammen mit den Eltern und allenfalls Fachleuten an einer Klärung der Problematik arbeitet.

Ein Suizidversuch ist ein Zeichen, dass einem die Lebenssituation in die Verzweiflung treibt. Ändert sich an dieser Situation nichts Grundlegendes, ist eine Wiederholung des Suizidversuchs wahrscheinlich. Deshalb sind betroffene Personen gut im Auge zu behalten und lieber früher als später wieder auf ihr Wohlbefinden anzusprechen (vgl. Kapitel 6). Eine Sonderbehandlung gilt es aber zu vermeiden: Die Betroffenen sollten möglichst wie alle anderen behandelt und in das übliche Programm eingebunden werden.

Kapitel 8:

Verarbeitung eines Todesfalles in der Schule

VON REGINA HILLER

- Sara ist mit dem Velo auf dem Weg zur Schule von einem Lastwagen erfasst worden und noch auf der Unfallstelle verstorben.
- Sven ist beim Besteigen eines Baugerüsts gestürzt und hat sich dabei schwere Verletzungen zugezogen. Nach drei Tagen im Koma stirbt er im Spital.
- Der Klassenlehrer Ralph H. ist in der Nacht unerwartet an einem Herzinfarkt gestorben.

Wenn ein plötzlicher, unvorhersehbarer Todesfall eintritt, kann niemand in der Schule darauf vorbereitet sein. Ein grosser Kreis von Menschen ist betroffen, und Fragen tauchen auf: Wie sollen wir das der Klasse, dem Lehrerkollegium mitteilen? Was brauchen die Kinder, um mit dieser Nachricht umgehen zu können? Was, wenn die Medien darauf aufmerksam werden? Wie sollen wir mit den Angehörigen Kontakt aufnehmen? Soll sich die Schule an einer Trauerfeier beteiligen? In welcher Form können die Kinder von der verstorbenen Person Abschied nehmen?

Dieses Kapitel bietet Hintergrundwissen zum Verständnis von Tod und Trauer sowie Anregungen und Hinweise, wie mit Gruppen von Kindern und Jugendlichen ein Trauer-Prozess begleitet und unterstützt werden kann.

Trauerarbeit mit Kindern – ein Stück Lebensschule

Die einzige Gewissheit in unserem Leben ist der Tod.

Ist eine Schulklasse von einem Todesfall betroffen, stellt das für alle Beteiligten eine besondere Herausforderung dar. Tod und Trauer sind in unserer Gesellschaft Tabuthemen, über die kaum gesprochen wird, in der Schule vielleicht mal im Religionsunterricht. Abschied und Trauer sind aber Situationen, denen jeder Mensch auf seinem Lebensweg mehrmals begegnet. In diesem Sinn kann die Schule einen wichtigen Beitrag leisten, Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung eines Verlustes zu unterstützen und ihnen ein Beispiel zu geben, wie ein Umgang mit Trauer gefunden werden kann. Nicht selten wird von Erziehenden nach einer Phase der Trauerarbeit festgestellt: «Die Klasse ist durch die Verarbeitung dieses Ereignisses um einiges reifer geworden.» Wenn es den Lehrpersonen und Fachleuten gelingt, den natürlichen Trauerprozess in einer Klasse bewusst zu begleiten und zu gestalten, dann haben sie den Kindern ein gutes Stück Lebensschule mit auf den Weg geben können und einen Beitrag zur Trauerkultur geleistet.

Eine Todesnachricht mitteilen

Mitteilen einer Todesnachricht

- Mitteilende Person:
Nach Möglichkeit soll die Todesnachricht durch die Klassenlehrperson oder die Schulleitung überbracht werden.
- Einleitender Satz:
«Ich habe euch (wie ihr vielleicht schon ahnt) eine sehr traurige Mitteilung zu machen.»
Dieser einleitende Satz ist wichtig, damit sich die Schülerinnen und Schüler innerlich gefasst machen können (= «Notschaltung»).
- Kern-Botschaft:
Kurz und präzise!
«A.B. ist heute bei einem Autounfall ums Leben gekommen.»
«C.D. ist gestern während einer Notoperation gestorben.»
«E.F. ist vor zwei Stunden gestorben. Er hat sich das Leben genommen.»
- Eventuell wenige Details zu:
Ort
Ursache
Familie der verstorbenen Person
- Zur eigene Betroffenheit:
«Es fällt mir sehr schwer, euch das zu sagen, und ich bin sehr traurig und erschüttert.»
- Zur Betroffenheit der Kinder:
«Der Tod von ... macht uns nicht alle gleich betroffen, aber es ist jetzt für uns alle schwer, damit umzugehen. Ob ihr nun leise oder laut weinen müsst, sichtbare oder unsichtbare Tränen fliessen: Es ist völlig normal, ganz unterschiedlich zu reagieren.»
- Fachpersonen
«Wir haben Fachpersonen (zum Beispiel vom Care Team, vom Schulpsychologischen Dienst) hier, die uns jetzt in dieser schweren Situation begleiten und unterstützen.»
- Zeitrahmen: Maximal 3 bis 5 Minuten
Beschränkung, da aus eigener Betroffenheit die Gefahr des «Ausuferns» besteht.

Mögliche Reaktionen auf die Todesnachricht

Stirbt ein junger Mensch oder auch eine erwachsene Person, so verbreitet sich die Nachricht oft wie ein Lauffeuer. Die Menschen im Schulhaus sind je nach Art des Kontaktes, den sie zur verstorbenen Person hatten, mehr oder weniger stark betroffen und reagieren in unterschiedlichster Weise. Von grosser Wichtigkeit ist die Haltung der Erwachsenen, die erkennen lässt, dass alle diese Erstreaktionen o.k. sind:

- Keine oder viele Tränen
- Lautes oder leises Weinen
- Das Schweigen oder das Mitteilungsbedürfnis
- Sich in Ruhe zurückziehen oder sich einer Gruppe anschliessen
- Etwas Besonderes unternehmen oder den Alltag bewältigen
- ...

Bei plötzlichen Todesfällen kann es zu heftigen Belastungs-Reaktionen kommen, die sofortige professionelle Hilfe erfordern:

- Körper: anhaltendes Zittern, Schlaflosigkeit, Atemnot etc.
- Gedanken: Alpträume, Konzentrationsschwierigkeiten, belastende Erinnerungen etc.
- Gefühle: Ängste, Panik, plötzliche Gefühlsausbrüche etc.
- Verhalten: Rückzug, Apathie, Veränderung des Appetits etc.

In einer ersten Phase sind meistens auch Gerüchte im Zusammenhang mit dem Todesfall im Umlauf. Die Schule kann hier eine wichtige Informationsträgerin sein, indem sie sich direkt mit den Angehörigen in Verbindung setzt. Das Schulhausteam und die Klassen brauchen minimale, jedoch klare Informationen. Ein Informationsgleichstand und so viel Transparenz wie möglich sind zumindest für die Kinder in der direkt betroffenen Klasse anzustreben.

Die Rolle der Klassenlehrperson

Als Klassenlehrperson sind Sie bei einem Todesfall an Ihrer Schule immer auch selbst Betroffene oder Betroffener. Dadurch kann das unangenehme Gefühl entstehen, sich auf einem ganz schmalen Grat zu bewegen. Auf der einen Seite ist Ihre eigene Betroffenheit, auf der anderen Seite Ihre Klasse, die Unterstützung braucht. Es bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als diese Herausforderung anzunehmen. Dazu einige Anregungen:

- Versuchen Sie, Ihre eigene Betroffenheit mit vertrauten, erwachsenen Personen zu teilen und sich dafür bewusst Zeit zu nehmen.
- Zeigen Sie Ihrer Klasse gegenüber ruhig Ihre Tränen, aber versuchen Sie, Fassung zu bewahren.
- Verbieten Sie sich, einen längeren Monolog vor der Klasse zu Ihrer eigenen Betroffenheit zu halten. Einige wenige Sätze genügen völlig.
- Halten Sie zusammen mit den Anwesenden Zeiten der Stille und des Schweigens aus, die Sie auch zum Anzünden von Kerzen und zur Besinnung nutzen können.
- Ziehen Sie externe Fachpersonen zur Begleitung der Klasse bei, die sich gewohnt sind, solche Situationen mit Ihnen zu gestalten.
- Vertrauen Sie auf die Fähigkeit der Kinder und Jugendlichen, in Zeiten der Not und Verzweiflung füreinander da zu sein und kreative Ideen im Umgang damit zu entwickeln.
- Versuchen Sie nicht, so schnell wie möglich wieder ganz normalen Unterricht zu halten oder gar den angesagten Test durchzuziehen – ausser, die Schülerinnen und Schüler wünschen das ausdrücklich.
- Planen Sie zusammen mit der Klasse, wie viel Zeit und Aufmerksamkeit hilfreich für die Bewältigung des Ereignisses ist.
- Werten Sie niemals, wie ein Mensch «richtig» zu trauern hat!
- Ein Todesfall bringt Veränderungen mit sich. Unterstützen Sie die Schülerinnen und Schüler dabei, darüber zu sprechen und damit die Veränderungen auch besser zu verstehen.

Intervention in Schulklassen nach einem Todesfall

Das folgende Vorgehen eignet sich ab Kindergartenalter, weil auch ohne Schreibkenntnisse gearbeitet werden kann. Wichtigstes Ziel ist ein Auffangen der unterschiedlichen Betroffenheiten und Reaktionen, um einen «normalen» Umgang mit dem Beginn des Trauerprozesses zu finden.

- Ideale Gruppengrösse: ca. 10 Kinder
- Ab Mittelstufe wenn möglich geschlechtergetrennte Gruppen
- Auch betroffene Erwachsene aus der Schule (Fachlehrpersonen, Hauswart usw.) sollen teilnehmen können.
- Dauer ca. 1 ½ Stunden
- 1-2 Leitungspersonen (z.B. Care-Team, Schulsozialarbeiterin, Schulpsychologe u.a.) beiziehen
- 2 Räume, in denen ungestört gearbeitet werden kann
- Möglichkeit, ins Freie zu gehen
- Abklären, wo vorübergehend ein Erinnerungsplatz gestaltet werden kann

Ablauf

- Mitteilen der Todesnachricht (siehe oben). Unbedingt Wichtigkeit einer kurzen und präzisen Mitteilung mit Klassenlehrkraft oder Schulleitung absprechen!
- Die Klasse wird wenn möglich in eine Mädchen- und eine Knabengruppe aufgeteilt.
- Leitungspersonen stellen sich kurz vor und erklären das Ziel der Intervention.
- Die Kinder werden informiert, dass das Gefühlschaos, dem sie ausgesetzt sind, eine normale Reaktion auf eine ausserordentliche Situation ist.
- Nach etwas Ruhe und Nachdenklichkeit können die Kinder zu zweit Erinnerungen an die/den Verstorbene(n) austauschen.
- Die Leitungsperson kann etwas zur «Heilkraft» von Tränen sagen und zum fühlbaren Schmerz in Körper oder Seele – und dass dieser Schmerz ganz bestimmt wieder leichter wird, als er sich im Moment anfühlt, mit der Zeit sogar wieder ganz verschwindet.
- Die Kinder werden aufgefordert, ca. 10 bis 15 Minuten vors Gebäude zu gehen und in der nahen Umgebung nach einem kleinen Symbol zu suchen, das sie für die verstorbene Person auf einen Erinnerungstisch legen wollen. Alle Erwachsenen behalten die Kinder im Auge!
- Kinder, die sehr heftig reagieren, können beiseite genommen und rasch gefragt werden, ob sie diese Nachricht an ein anderes Erlebnis erinnert. (Je nach Situation eventuell nach der Klassenintervention einzeln betreuen!)
- Zurück im Raum können die Kinder zu ihren gefundenen Gegenständen etwas mitteilen, wenn sie das wollen.
- Die Leitungspersonen regen an, dass die Kinder für den Erinnerungstisch etwas zeichnen, malen oder schreiben.
- Evtl. können gleichzeitig oder im Anschluss die «5 WAS-Fragen» ausgelegt oder aufgehängt werden und die Kinder dazu Papierstreifen beschriften:
Was beschäftigt mich?
Was will ich wissen?
Was macht mich traurig?
Was macht mir Angst?
Was macht mich wütend?

- Für kleinere Kinder, die noch nicht lesen und schreiben können, werden Smilies als Symbole für die verschiedenen Befindlichkeiten am Boden ausgelegt. Die Kinder können sich zu den entsprechenden Smilies hinstellen und allenfalls etwas dazu sagen, weshalb sie traurig, wütend, verzweifelt etc. sind oder was ihnen z.B. Angst macht.
- Evtl. nach hilfreicher bzw. notwendiger Unterstützung im Umgang mit dem schweren Erlebnis fragen.
- Evtl. Unfallstelle nochmals aufsuchen.
- Evtl. Kinder nach Hause begleiten und Eltern/Betreuungspersonen über Vorfall und Vorgehensweise (Intervention) informieren. Auf mögliche Reaktionen hinweisen.
- Mit der Klasse nach ca. 2 bis 3 Wochen Rückschau halten

SEHR WICHTIG! Sicherstellen, dass kein Kind in den nächsten Stunden unbeaufsichtigt ist.

Ergänzungen für Klassenlager

- Im Anschluss an die Arbeit in der Gruppe noch ca. 15 Minuten für eine Rückzugsmöglichkeit in die Schlafräume geben.
- Hausausgang und Erinnerungstisch gut beobachten!
- Gemeinsame Mahlzeit oder Dessert einnehmen.
- Spielangebote machen: Alle sind dabei, aber es ist freiwillig, wer mitmachen will. Ideen der Kinder aufnehmen!
- Rundgang durch die Schlafräume, wenn alle zum Einschlafen bereit sind.

Möglicher Inhalt einer «Trauer-Box»

- Papiertaschentücher
- Zeichnungspapier (A4)
- Filzstifte/ Neocolor
- Klebstreifen
- Rechaud-Kerzli
- Feuerzeug oder Streichhölzer
- Papierstreifen
- Die 5 Was-Fragen auf Papierstreifen und/oder Smilies als Symbole für verschiedene Gefühle bzw. Befindlichkeiten
- Evtl. einige Plüschtiere

Der Trauer-Prozess in Phasen

Fachleute, wie Jorgos Canacakis, Elisabeth Kübler-Ross und Verena Kast beschreiben in ähnlicher Art und Weise die verschiedenen Phasen der Trauer. Dabei ist zu beachten, dass es gerade bei Kindern besonders schwierig ist, die unterschiedlichen Stationen der Trauer zu erkennen oder voneinander zu trennen. Sie müssen den Abschied von einem Menschen zu einem Zeitpunkt verkraften, in dem sie noch nicht über eine gefestigte Persönlichkeit verfügen. Umso wichtiger ist es, dass ihnen gesagt wird, dass das Durcheinander an Gefühlen, dem sie ausgesetzt sind, eine ganz normale Erscheinung auf ein belastendes Erlebnis ist. Auch die Todesursache (ob Krankheit, Unfall, Tötung oder Suizid) ist ein weiterer Faktor, der einen entscheidenden Einfluss auf die Art der Trauer-Verarbeitung hat.

Phase 1: Zeit des Leugnens

- Nicht wahrhaben wollen
- Stumpfheit
- Fehlende Tränen
- Leere
- Roboterhaftes Funktionieren

Als eine Art von Schockzustand wird diese erste Zeit erlebt. Kinder erzählen, dass sie nicht wirklich glauben konnten, was geschehen ist, und häufig einfach weiter funktioniert haben, wie wenn sich nichts Besonderes verändert hätte. Manche sind erstaunt, dass sie (noch) nicht weinen müssen und sich eine Art Starrheit oder Gefühllosigkeit einstellt. Oder wir erleben Menschen in dieser ersten Phase, die durch eine Maske geschützt erscheinen. Kinder wirken vielleicht unbeteiligt oder gar gleichgültig. Fachleute sprechen auch von «Trauer-Verweigerung», denn wenn die Traurigkeit Platz einnimmt, muss eingestanden werden, dass die verstorbene Person wirklich tot ist.

Phase 2: Zeit der Gefühlsausbrüche

- Ausbrechende Gefühle
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit
- Aggressionen, Wut, Schuldzuweisungen
- Ohnmacht und Hilflosigkeit
- Sehnsucht

Menschen erleben diese Phase als seelische Achterbahn. Kinder sind in dieser Zeit den widersprüchlichsten Gefühlen besonders stark ausgeliefert, da sie ihr eigenes Verhalten nicht über den Verstand erfassen können. Nebst Wut und Verzweiflung zeigen sich oft Schuldgefühle, die gerade für Kinder besonders schwer zu ertragen sind. Diese Schuldgefühle können sich gegen die Aussenwelt richten, gegen sich selbst, weil man glaubt, nicht alles Mögliche getan zu haben, gegen die tote Person, weil sie einen verlassen hat, oder gegen Gott, weil er so etwas zugelassen hat. Unbewältigte Schuldgefühle können sich als Wut in Form von Schuldzuweisungen gegen aussen richten.

Phase 3: Zeit des Abschiednehmens

- Ruhelosigkeit
- Überaktivität
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erinnerungen erzählen
- Innere Dialoge mit der toten Person
- Träume von der verstorbenen Person

Während beim Erinnern bei einem Besuche in der Aufbahnhalle oder späteren Grabbesuchen eine Verbindung mit der verstorbenen Person hergestellt wird, erlebt die trauernde Person, dass die/der Verstorbene nicht mehr existiert. Dies kann Kindern helfen, die Endgültigkeit des Todes zu akzeptieren. Starke Gefühlsschwankungen prägen aber auch diese Zeit des Abschiednehmens und gehen oft mit scheinbar ziellosen Aktivitäten einher. Ruhelosigkeit und das Bedürfnis nach gemeinsamen Unternehmungen wie zum Beispiel Spielen, Ausflüge machen, etwas Besonderes erleben gehören zu dieser Phase.

Phase 4: Zeit der Erschöpfung

- Rückzug
- Resignation
- Depressive Verstimmungen
- Gefühl der inneren Leere
- Psychosomatische Beschwerden
- Bei Kindern: regressives Verhalten

Der Sinn dieser Rückzugs-Phase ist es, die Aussenaktivitäten zu verringern und damit die eigenen Kräfte zu schonen und neue Energien zu tanken. Die Zeit der Erschöpfung und allfälliger körperlicher Symptome dient auch als Schutz vor neuen Anforderungen, die nach dem Verlust eines Menschen zu bewältigen sind. Kinder zeigen oft einen Rückfall in frühere Entwicklungsstufen (Regression), weil sie alle Kräfte zur Verarbeitung des Verlusts benötigen.

Phase 5: Zeit des Neubeginns

- Akzeptieren des endgültigen Verlusts
- Anerkennung der veränderten Realität
- Neuorientierung
- Suche nach neuen Rollen und Beziehungen
- Bewusstsein des eigenen begrenzten Lebens

Vielleicht ist der letzte Schritt der anspruchsvollste, und es müssen deshalb vorher zuerst Kräfte aufgebaut werden. Die grosse Herausforderung liegt im Anerkennen der Endgültigkeit und des definitiven Getrenntseins von der verstorbenen Person. Kinder machen die neue und wertvolle Erfahrung, dass sie zwar einen Menschen verloren haben, doch die Erinnerungen an diese Person ihnen niemand wegnehmen kann. Innerhalb der Gemeinschaft gilt es jetzt, auch ohne die verstorbene Person neue Rollen und Beziehungen zu finden, was oft auch Machtansprüche und – damit verbunden – Konflikte entstehen lässt.

Trauerarbeit in den einzelnen Altersgruppen

Bei der Trauerarbeit mit Schulkindern ist dem Entwicklungsstand der verschiedenen Altersgruppen Beachtung zu schenken. Altersangaben sind als Richtwerte zu verstehen, da durch bisherige Erlebnisse, Erfahrungen und Gespräche mit Erwachsenen jedes Kind andere Voraussetzungen mit sich bringt. So zeigen Kinder derselben Klasse grosse Unterschiede im Umgang mit dem Trauerprozess.

Kindergarten

Für das Kind im Vorschulalter bedeutet Totsein so viel wie Fortsein. Es stellt sich vor, dass jemand, der weggegangen ist, auch wieder zurückkommt. Zudem fehlt ihm die Zeitvorstellung und es kann nicht glauben, dass der Tod von ewiger Dauer ist.

Totsein setzt das Kind auch mit «weniger lebendig sein» gleich und hat vielleicht die Idee, dass die verstorbene Person zwar nicht mehr sprechen oder laufen kann, aber es geht davon aus, dass sie denkt und fühlt.

Todeswünsche sind für das Kindergartenkind «Fort-Wünsche». Wenn es also sich selbst oder einem anderen, geliebten oder gehassten Menschen den Tod wünscht, so will es nur ein vorübergehendes Verschwinden bewirken und nicht den endgültigen Abschied.

Da das Vorschulkind den Tod nicht begreifen kann, hat es auch keine Angst davor und kann wirklich lebensgefährliches Verhalten erst gegen Ende der Kindergartenzeit realistischer einschätzen.

Mit der Entwicklung des «magischen Denkens», das in diese Altersstufe gehört, sieht sich das Kind als Mittelpunkt der Welt und meint, mit Wünschen alles beeinflussen zu können. So kann es denn auch sehr schnell Schuldgefühle entwickeln. Daher neigt es dazu, den Tod eines Menschen in Verbindung mit einer Konfliktsituation zu bringen, für die es sich schuldig fühlt.

Dass der Tod auch das Kind selbst treffen könnte, kann es sich nicht vorstellen. Es geht davon aus, dass nur andere, vor allem alte oder allenfalls böse Menschen sterben könnten, vielleicht noch ein Haustier.

Unterstufe

Das Unterstufen-Kind beginnt, ein sachliches und nüchternes Interesse am Tod zu entwickeln. Es stellt Erwachsenen viele Fragen dazu und lernt, die Bedeutung des Todes besser zu verstehen.

Trotzdem bleibt dem Kind im Unterstufen-Alter vieles rätselhaft und unerklärlich. Das kann denn auch Ängste in ihm auslösen, weil es zum Beispiel keine befriedigende Antwort erhält, was nach dem Tod folgt. Das Kind beginnt mit etwa acht Jahren zu verstehen, dass der Tod auch es selbst treffen kann. Die Angst vor dem eigenen Tod ist jedoch geringer, als zum Beispiel durch den Tod der Eltern von diesen verlassen zu werden.

Aktive Rollenspiele mit Waffen verbindet das Kind im Unterstufenalter eher mit Machtbedürfnissen, oder es spielt sie als Verarbeitung der Angst vor dem Sterben.

Mittelstufe

Das Kind entwickelt während der Mittelstufenzeit seine sachlich-nüchterne Auseinandersetzung mit Fragen der Welt, des Lebens und der Endlichkeit weiter. So interessiert es sich auch für biologische Aspekte des Sterbens, wie zum Beispiel den Verwesungsprozess oder die genaue Todesursache.

Kinder dieser Altersstufe beginnen, in ihrem wachsenden Interesse am Tod zu realisieren, dass sie mit ihren Fragen nicht immer auf Offenheit stossen. Es ist wichtig, ihren Wissensdurst ernst zu nehmen, indem die Fragen so sachlich wie möglich beantwortet werden.

Mittelstufenkinder fasziniert aber auch das Unheimliche am Tod. Sie erzählen sich bei allen möglichen Gelegenheiten Grusel- und Gespenstergeschichten oder beginnen, Interesse für Kriminalgeschichten zu entwickeln.

Während der Mittelstufenzeit lernt das Kind, den Tod als unausweichlich zu akzeptieren, und weiss, dass er auch es jederzeit treffen kann.

Oberstufe

Jugendliche unterscheiden sich in ihrer emotionalen Einstellung zum Tod kaum mehr von Erwachsenen. So thematisieren sie im Zusammenhang mit dem Tod die Angst vor Schmerzen, Traurigkeit, Einsamkeit und Ungewissheit.

Der Umgang mit den eigenen Gefühlen fällt aber noch sehr schwer. Oft wird lieber «cool» darüber geschwiegen, als zu den eigenen Ängsten zu stehen. Weinen und Traurigkeit passen vor allem männlichen Jugendlichen nicht ins Bild, das sie von sich haben möchten. Hinter einer Maske von Sarkasmus und Abgeklärtheit verbirgt sich oft ihre Verletzlichkeit und Verunsicherung.

Suizidgedanken sind bei Jugendlichen sehr häufig und scheinen für viele der letzte Ausweg aus einer ausweglosen Situation zu sein. Todessehnsucht und damit verbundene Suizidversuche auf der Oberstufe sind recht häufig. Der Suizid ist nach dem Unfalltod die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen.

Sekundarstufe II

Auch für einen grossen Teil von jungen Menschen an weiterführenden Schulen ist zum Beispiel der Besuch einer Trauerfeier die erste Erfahrung im Umgang mit einem Todesfall. Sich Gedanken nach dem Warum zu machen, steht für sie stark im Vordergrund. Die Konfrontation mit der Endlichkeit des Lebens – auch des eigenen – wird ihnen in diesem Moment besonders bewusst. Damit entsteht bei vielen das Bedürfnis, im Zusammenhang mit einem endgültigen Abschied ihre Gedanken und Sinnfragen zu Leben und Tod auszutauschen.

In der Arbeit mit Kindern ist immer wieder zu beobachten, wie frei, offen und beneidenswert unbefangen sie mit der Tatsache des Todes umgehen können. Mit Kindern über den Tod zu philosophieren, schenkt uns Erwachsenen eine wertvolle und lehrreiche Erfahrung – wir können uns an ihnen ein Vorbild nehmen!

Trauerfeierlichkeiten

Kinder müssen Gelegenheit zum Abschiednehmen haben. Sollte keine öffentliche Trauerfeier stattfinden, kann die Schule auch intern eine Form von Abschiedsritual bzw. Andacht durchführen. Jedes Einzelne soll selbst entscheiden können, ob es an der Trauerfeierlichkeit bzw. Beerdigung teilnehmen will. Zurückhaltende Kinder und Jugendliche können ermutigt, jedoch niemals zur Teilnahme gezwungen oder überredet werden. Für Kinder ist es sinnvoll, dass ein Elternteil sie begleitet. Jugendliche bevorzugen es, als Gruppe unter sich beim Traueritual dabei zu sein.

Vielen Kindern und Jugendlichen ist es ein grosses Anliegen, selbst einen Beitrag zur Trauer-Zeremonie vorzubereiten. Diese Vorbereitung sollte von Lehrpersonen oder Fachleuten begleitet und unterstützt werden. Dabei muss darauf geachtet werden, dass sich die Schülerinnen und Schüler nicht überfordern oder den Umfang ihres Beitrags nicht falsch einschätzen. Grundsätzlich bewähren sich vor allem bei sehr tragischen Todesfällen eher «stumme» Rituale oder Musik, wie zum Beispiel alle Schülerinnen und Schüler der betroffenen Klasse legen eine Rose auf den Sarg oder jedes Kind zündet eine Kerze an und bringt sie zum Grab, zusammen wird ein Lied gesungen. Auch bei der Wahl eines Musikstücks sollen Erwachsene beratend dabei sein, um einschätzen zu können, ob es für diesen Anlass geeignet ist.

Trauerrituale und andere Ausdrucksmöglichkeiten

Kinder und Jugendliche brauchen nebst Gesprächen verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten: Musik, Bewegung, Malen, Schreiben, Geschichten und/oder Verse vermögen auf einer Handlungsebene den Trauerprozess zu unterstützen. Gefühle sind oft intensiver mit Handlungen verknüpft als mit dem gesprochenen Wort. Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, fällt zudem leichter, wenn eine Handlung damit verbunden ist. Worte gegenüber Kindern sollen vor allem der sachlichen Information dienen.

Unserer Gesellschaft fehlen immer häufiger (be-)greifbare Trauerrituale, die Halt und Orientierung geben und einer Trauergemeinschaft dadurch einen tieferen Sinn verleihen. Gerade für Kinder und Jugendliche haben Rituale eine besonders wichtige und heilsame Bedeutung. Oft kann beobachtet werden, wie Kinder eigene Verhaltensweisen entwickeln, die ihnen guttun. Sie beginnen, Erinnerungen an die verstorbene Person auszutauschen oder zu zeichnen, haben die Idee, einen Abschiedsbrief an die Tote zu schreiben, sammeln im Freien Natur-Kostbarkeiten oder Blumen, die sie an einen Erinnerungsplatz legen, schauen sich Fotos einer Schulreise mit der Verstorbenen an oder wollen immer wieder ein bestimmtes Lied singen, das sie mit der verstorbenen Person in Verbindung bringen.

Vorübergehend einen Ort zum Andenken an den verstorbenen Menschen zu gestalten, ist vielen Kindern und Jugendlichen ein grosses Bedürfnis. Im Schulhaus kann das zum Beispiel in der Eingangshalle sein oder vor dem Klassenzimmer. Lehrpersonen und Behörden befürchten manchmal, dass es dort zu allzu heftigen Gefühlsausbrüchen kommen könnte. Aber auch da gilt: Gefühle zuzulassen und auszudrücken ist hilfreicher, als sie zu vermeiden oder zu verdrängen. Natürlich ist es empfehlenswert, wenn eine erwachsene Person immer mal wieder ein diskretes, aber wachsames Auge auf die Stelle wirft. Reagiert ein vereinzelt Kind oder eine Gruppe Jugendlicher besonders heftig, soll mit ihnen das Gespräch in einem geschützten Raum gesucht und allenfalls auch eine erfahrene Fachperson beigezogen werden.

Oft sind es die Schülerinnen und Schüler selbst, die die Anregung zum Auflösen oder Abräumen eines Erinnerungsplatzes signalisieren; andernfalls nehmen Sie das selber in die Hand: in der Regel nach der Beerdigung oder einige Tage später. Überdauernde Gegenstände des Erinnerungsplatzes (wie Plüschtiere, Briefe oder Kerzen) überbringt eine kleine Delegation der Schule den Eltern des verstorbenen Kindes. Solche Gesten des Mitfühlens werden in der Regel sehr geschätzt.

Vom Umgang mit Tränen

Kinder gehen meist sehr viel natürlicher mit Tränen um als wir Erwachsenen. Weinen gehört wie Lachen zu den grundlegendsten menschlichen Ausdrucksformen. Sie helfen uns, angestaute Gefühle loszulassen und dem Kummer einen sichtbaren Ausdruck zu geben. Dadurch löst sich die innere Spannung und verleiht hinterher meist Erleichterung. Trotzdem lernen vor allem Knaben nach wie vor, dass Tränen als Zeichen von Schwäche gelten. Immer wieder begegnen uns Erwachsene, die bewundernd feststellen, wie tapfer und gefasst ein Mensch sich bei einem tragischen Verlust oder Schmerz verhalten habe.

Niemand – ob Kind oder erwachsene Person – sollte vom Weinen abgehalten, abgelenkt oder darüber hinweggetröstet werden. Wenn Kinder ständig das Weinen und damit ihre Gefühle unterdrücken, befinden sie sich in einem andauernden Spannungszustand, der zu psychosomatischen Reaktionen oder allgemein zu körperlichem Unwohlsein führen kann. Gelingt es uns als Erziehende, die Haltung zu vermitteln, dass Tränen wichtig und unterstützend sind, sogar heilend wirken können, erleichtern wir vielen Kindern den Umgang damit. Ob jemand laut oder leise, heftig oder zaghaft, kurz oder lang, sichtbar oder unsichtbar weint, darf keinesfalls gewertet werden! Erwachsene können den Kindern und Jugendlichen vermitteln, dass Tränen den Trauerprozess unterstützen und sogar eine schmerzlösende Wirkung haben und sie deshalb nicht vermieden werden sollen.

Haben Sie (auch als Mann!) den Mut, ihre Betroffenheit mit Tränen zu zeigen. Kein Kind wird Ihnen das übelnehmen!

Glaubensfragen und interkulturelle Vielfalt

Christliche Werte und Rituale sind den meisten Erziehenden an Schulen bekannt und vertraut. Immer mehr Kinder und Jugendliche gehören allerdings keiner Religionsgemeinschaft mehr an. Dazu kommen all die Schülerinnen und Schüler aus Familien mit Migrationshintergrund und verschiedensten Glaubensrichtungen. Das bedeutet, dass wir uns beim Abschied von verstorbenen Personen nicht in jedem Fall auf unsere persönlichen Erfahrungen abstützen können und mit unseren Annahmen vorsichtig umzugehen haben. Es würde den Rahmen dieses Kapitels sprengen, auch nur die wichtigsten Aspekte anderer Religionen aufzuführen, so vielfältig sind sie. Zudem gibt es innerhalb der Religionen von Region zu Region, manchmal sogar von Ortschaft zu Ortschaft grössere und kleinere Unterschiede, zum Beispiel wo und wie schnell eine Bestattung stattzufinden hat.

Erkundigen Sie sich deshalb bei den Angehörigen, ob es z.B. erwünscht ist, dass Sie an der Trauerfeier teilnehmen, ob ein Lied gesungen werden darf oder ob es beim Tod eines Kindes den Eltern recht ist, dass in der Schule ein Erinnerungsplatz gestaltet wird. Niemand erwartet von Ihnen, dass Sie all die Facetten der verschiedenen Kulturen kennen. Und niemand nimmt Ihnen übel, wenn Sie sich nach Besonderheiten erkundigen. Sie können mit Fragen Interesse und Anteilnahme zeigen. Vielleicht ist sogar gerade der Tod eines Kindes aus einer anderen Religionsgemeinschaft Anlass, mit Ihrer Klasse über die Vielfalt von Glaubensfragen zu sprechen.

Umgang mit Angehörigen

Wann, wer und in welcher Form soll sich die Schule bei den Angehörigen der verstorbenen Person melden?

Der erste Kontakt

- Die Angehörigen schätzen es in der Regel, wenn sich die Schulleitung, die Klassenlehrperson oder ein Mitglied der Schulbehörden innerhalb eines Tages nach der Todesnachricht telefonisch kurz mit ihnen in Kontakt setzt.
- Bezeichnen Sie in der Schule eine Person, die diese Aufgabe übernimmt und auch Ansprechperson für alle Koordinationsaufgaben rund um allfällige Trauerfeierlichkeiten bleiben kann.
- Sprechen Sie ihr Beileid aus und erkundigen Sie sich nach möglichen Anliegen an die Schule.
- Geben Sie kurz Ihrer Betroffenheit Ausdruck und hören Sie vor allem zu, was die Angehörigen Ihnen mitteilen wollen.
- Zeigen Sie Verständnis und Einfühlungsvermögen, aber vermeiden Sie, ausführlicher von eigenen Verlusterlebnissen zu berichten.
- Klären Sie die Inhalte von Mitteilungen an Eltern der Klasse und/oder einer Todesanzeige in der Tageszeitung.
- Sprechen Sie mit den Angehörigen ab, wie Sie verbleiben wollen, in welchem Zeitraum und in welcher Form ein nächster Kontakt erfolgen soll.
- Versprechen Sie nichts, woran Sie sich nicht halten können und vermeiden Sie damit Enttäuschungen.

Vor den Trauerfeierlichkeiten

- Klären Sie mit den Angehörigen ab, ob die Teilnahme der Schule (Lehrpersonen, Klasse, ganze Schule) erwünscht ist. Erfahrungen zeigen, dass die Eltern die Teilnahme der Schule in der Regel schätzen.
- Erkundigen Sie sich, in welcher Form ein Beitrag der Schule erwünscht ist.

- Nehmen Sie mit den zuständigen Personen der Religionsgemeinschaft Kontakt auf, um den Ablauf der Trauerfeierlichkeiten zu planen.
- Falls Geschwister eines verstorbenen Kindes in demselben Schulhaus sind, sprechen Sie mit den Eltern über mögliche Bedürfnisse dieser Kinder. Der Familie kann auch Unterstützung zur Verarbeitung des Todesfalls durch Fachpersonen (zum Beispiel Schulpsychologischer Dienst, Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste) angeboten bzw. empfohlen werden.

Nach den Trauerfeierlichkeiten

- Lehrpersonen, die in direktem Kontakt mit der verstorbenen Person standen, kondolieren den Angehörigen nach der Trauer-Zeremonie direkt und/oder in schriftlicher Form, falls sie das nicht schon vorher gemacht haben.
- Auch mit der betroffenen Klasse kann besprochen werden, welche Möglichkeiten zum Kondolieren angebracht wären.
- Die bisherige Ansprechperson klärt mit den Angehörigen ab, ob, von wem und in welchem Zeitraum Besuche von Schüler(inne)n gewünscht sind.
- Innerhalb von zwei bis drei Wochen wird vereinbart, ob, wann und durch wen die persönlichen Gegenstände (Schulmaterial) der verstorbenen Person den Angehörigen übergeben werden.
- Angehörige schätzen es in der Regel, wenn noch über einige Monate hinaus von Seiten der Schule Kontakte gepflegt und allenfalls auch Erinnerungen an die verstorbene Person ausgetauscht werden können.

Umgang mit Medien

Im Zusammenhang mit Todesfällen werden Schulen in den seltensten Fällen von Medien kontaktiert. Handelt es sich um ein Delikt oder einen Unfall während der Schulzeit, werden Medien Interesse an Informationen zeigen. In diesen Situationen ist es allerdings in der Regel ausschliesslich Aufgabe der Polizei bzw. der Untersuchungsbehörden, Medien-Bulletins zu erstellen und/oder Auskünfte zu erteilen. Schützen Sie allenfalls auch Kinder und Jugendliche, sollten Medien vor Ort erscheinen. In besonderen Fällen kann mit den Justizbehörden abgesprochen werden, welche Person von Seiten der Schulführung ein Statement abgeben darf.

Zum Weiterlesen:

Bücher und Webadressen

Zur Prävention beachten Sie bitte die Hinweise in den Kapiteln 3 und 4.

Suizid, Selbstverletzung und Depression

Fachliteratur allgemein

- Bronisch, Thomas (2007): Der Suizid. Ursachen, Warnsignale, Prävention. München: Beck.
Kompaktes Büchlein mit den wichtigsten Hintergründen.
- Bründel, Heidrun (2004): Jugendsuizidalität und Salutogenese. Hilfe und Unterstützung für suizidgefährdete Jugendliche. Stuttgart: Kohlhammer.
Das Fachbuch beleuchtet fundiert die Risiko- und Schutzfaktoren in Familie, Schule und Freizeit.
- Cyrulnik, Boris (2012): Wenn Kinder sich selbst töten. Das Unfassbare begreifen und verhindern. München: Patmos.
Hintergrundinformationen und Hinweise zur Prävention in Familie und Schule.
- Groen, Gunter & Petermann, Franz (2002): Depressive Kinder und Jugendliche. Göttingen: Hogrefe.
Hintergründe und Präventionsmöglichkeiten.
- Hawton, Keith u.a. (2008): Selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei Jugendlichen. Risikofaktoren, Selbsthilfe und Prävention. Bern: Huber.
Die Studie untersucht selbstverletzendes Verhalten und Suizidalität bei englischen Jugendlichen und erörtert fundiert die Möglichkeiten von Prävention und Therapie.
- Kaess, Michael (2012): Selbstverletzendes Verhalten. Basel: BeltzPVU.
Überblick über Häufigkeit sowie verschiedene Formen, Ursachen und Funktionen selbstverletzenden Verhaltens bei Jugendlichen. Bewertung von Selbstverletzung im Hinblick auf die Entwicklungsphase der Adoleszenz, Risiken und Zusammenhänge mit psychischen Erkrankungen. Praktische Hinweise zum Umgang mit selbstverletzenden Jugendlichen sowie therapeutische Möglichkeiten.
- Käsler-Heide, Helga (2001): Bitte hört, was ich nicht sage. Signale von suizidgefährdeten Kindern und Jugendlichen verstehen. München: Kösel.
Leicht verständliche Hintergründe zu den Ursachen und Erkennungszeichen von Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen.
- Knopp, Marie-Luise & Ott, Gudrun (2002): Total durchgeknallt. Hilfen für Kinder und Jugendliche in psychischen Krisen. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
Sammlung von Beiträgen von Fachleuten sowie betroffenen Jugendlichen zu verschiedenen Formen von psychischen Krisen im Kindes- und Jugendalter und möglichen Unterstützungsformen.
- Orbach, Israel (1997): Kinder, die nicht leben wollen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
Gibt es Suizide bei Kindern? Das Buch erörtert diese Frage einfühlsam, umfassend, praxisnah und leicht lesbar, es nennt Gründe für Suizidalität bei Kindern und Therapiemöglichkeiten.
- Pro Juventute (2002): Manie, Depression und Suizid im Jugendalter. Prävention, Diagnose, Therapie. thema Nr. 3/2002.
Heft mit Hintergrundinformationen zu Ursachen und Prävention sowie Umgang mit Leid und Trauer nach dem Suizid eines Jugendlichen.

- Rutz, Marianne (2002): Utopia Blues. Manie, Depression und Suizid im Jugendalter. Zürich: Pro Juventute.
Bericht einer Mutter über die Depression und den Suizid ihres Sohnes – ergänzt mit Fachbeiträgen zu Manie, Depression und Suizid im Jugendalter.
- Wolfersdorf, Manfred (2011): Suizid und Suizidprävention. Stuttgart: Kohlhammer.
Das Buch fasst die Vorstellungen zum Suizid und zur Suizidprävention zusammen und stellt umfassend Kriseninterventions- und Präventionsansätze vor.

Arbeitshilfen für die Schule

- Berner Gesundheit (2009): 'aus"weg"los! Früherkennung von Depression und Suizidabsichten bei Jugendlichen. Bern: Berner Gesundheit.
*Sammlung von Info- und Merkblättern zur Prävention, Früherkennung und Intervention. www.beges.ch
→ Was wir tun → Gesundheitsförderung und Prävention → Schulen → Depression/Suizid*
- Böckelmann, Christine & Meister, Barbara (2015): Suizidalität als Thema im Schulumfeld. Zürich: Bildungsdirektion Kanton Zürich und Forum für Suizidprävention und Suizidforschung (2., überarbeitete Auflage).
Etwas Hintergrund sowie Hinweise zum Umgang mit suizidalen Jugendlichen und zur Reaktion auf Suizidversuche und Suizide im Schulumfeld.
- Bründel, Heidrun (2014): Notfall Schülersuizid. Risikofaktoren – Prävention – Intervention. Stuttgart: Kohlhammer.
Hintergrundwissen, Alarmsignale und Hinweise zum Umgang damit, Verhaltensweisen nach einem Suizid in der Schule sowie Hinweise zur Prävention.
- Michaelsen-Gärtner, Britta u.a. (2008): LifeMatters – Leitfaden zur Prävention von Selbstverletzungen und Suizid in der Schule. Lüneburg: Uni Lüneburg.
Hintergrundinformationen und Hinweise zum Umgang mit Suizidalität und Selbstverletzung in der Schule.
- Pädagogische Hochschule Zürich (2007): Suizid und Schule. ph akzente Nr. 3/2007.
Hintergrundinformationen, Hinweise zur Prävention und Intervention in Schulen.
- Spies, Christine (2011): Wir können auch anders. Gefährlichen Entwicklungen bei Schülern entgegenwirken. Basel: Beltz&Gelberg.
Das Präventionsprogramm unterstützt Lehrkräfte, die Entstehung bedrohlicher Entwicklungen wie Suizid, Mobbing, Sucht etc. rechtzeitig zu erkennen, zu bewerten und mit erprobten Strategien gegenzusteuern.
- Steiner, Therese (2015): Wenn Kinder und Jugendliche sich zurückziehen. Heidelberg: Auer.
Gründe für einen Rückzug und Vorschläge zur Intervention.

Anregungen für den Unterricht

Beachten Sie die Überlegungen in Kapitel 5, bevor Sie das Thema Suizid im Unterricht aufgreifen.

- Blöchliger, Hermann u.a. (2005): Rote Tränen. Selbstverletzung. Rorschach: Lehrmittelverlag.
Magazin mit Fachinformationen zu Selbstverletzung sowie Portraits und Aussagen von Betroffenen. Der Lehrmittelkommentar enthält Hinweise zum Einsatz im Unterricht. Bedingt empfohlen.
- Bründel, Heidrun (1994): Suizidprävention in der Schule. Eine Unterrichtseinheit zur Krisenintervention und Prävention für Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufen 1 und 2. In: Informationen zur Schulberatung, Heft 20. Soest: Landesinstitut für Schule und Weiterbildung.
Hintergründe der Suizidprävention sowie konkrete Unterrichtsvorschläge.
- Deutsches Schulamt Südtirol (2004): Flüge werden. Suizidprävention durch Stärkung der Lebenskompetenzen in Kindergarten, Schule und Jugendarbeit. Bozen: Deutsches Schulamt.
Hintergründe, Unterrichtsvorschläge zur Persönlichkeitsstärkung und zur Auseinandersetzung mit Suizid, Tod und Trauer, Hinweise zur Krisenintervention und -bewältigung in Jugendarbeit und Schule.

- Ewerhart, Malve; Schlegel, Marco & Scheven, Claus (2002): Wenn die Seele überläuft. Lehrerbegleitheft für Sek I und II. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
Begleitheft zum gleichnamigen Buch. Ausgewählten Texten zu Suizid, Angst und Essstörungen stehen detaillierte Unterrichtsvorschläge für Bezirksschule und Gymnasium zur Seite.
- Kamm, Sandra; Jehli, Peter & Wiesner, Patrick (2000): Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule. Semesterarbeit an der Pädagogischen Hochschule St.Gallen.
Hintergrundwissen, Hinweise zum Gespräch mit Gefährdeten, Unterrichtsvorschläge sowie Anregungen zur Trauerverarbeitung nach einem Suizid. Ein selektiver Einsatz der Arbeitsvorschläge wird empfohlen.
www.jehli.ch/suizid/download/suizid.pdf
- Pössel, Patrick & Horn, Andrea B. (2004): Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen. Göttingen: Hogrefe.
Das Programm zielt auf positives Denken, Selbstsicherheit, soziale Kompetenzen und die Formulierung persönlicher Ziele.
- SF DRS (2004): Dossier Suizid. Bern: SF DRS.
DVD (30 Minuten) mit vier Beiträgen: Portrait einer Mutter, die auf den Suizid ihres Sohnes zurückblickt, Bligg rappt «gang nöd», Portrait einer jungen Frau, die nach einem Suizidversuch Unterstützung gefunden hat und heute wieder voller Lebensfreude steckt, Portrait der Hilfsangebote Telefon 143 und Website tschau.ch. Für sich alleine bedingt empfohlen, das Begleitmaterial wirft aber gute Fragen auf, die Einbettung in den Unterricht ist unumgänglich.
- Strohm, Gabriele (2004): Suizidprävention in der Schule. Bestehende Modelle und neue Perspektiven. Studienarbeit an der Hochschule für Angewandte Psychologie, Zürich: HAP.
Anregungen für den Unterricht.
- Weber, Annette (2009): Selbstmord – Warum? Arbeitsmaterialien für den Deutschunterricht zu einem brisanten Thema. Augsburg: Brigg.
Geschichte von Philipp, der einen Suizidversuch macht und danach eine neue Perspektive findet. Zu jedem Kapitel gibt es zahlreiche Arbeitsblätter, die das Thema sehr umfassend angehen. Die Qualität der Vorschläge ist sehr unterschiedlich. Es empfiehlt sich ein selektiver Einsatz.

Berichte von Betroffenen

- Abens, Anja & Abens, Meike (2010): Schnittstellen. Warum ich mich immer wieder selbst verletzen musste. Bergisch Gladbach: Lübbe.
Mutter und Tochter berichten von einer Zeit schmerzhafter Hilflosigkeit, schwerer Krisen, existenzieller Angst. Sie erinnern sich an eine Zeit, in der beider Leben eine empfindliche Gratwanderung zwischen Absturz und Abheben war. Und sie beschreiben den Weg aus der Krise.
- Gerland, Melanie (2010): Offene Arme. Bonn: Balance.
Die Graphic Novel erzählt die autobiografische Geschichte der 15jährigen Außenseiterin Melanie: In der Schule wird sie gemobbt, zu Hause leidet sie unter der Missachtung des Vaters. Angestiftet von ihrer besten Freundin fängt auch Melanie an, sich an den Armen zu ritzen.
- Jordan, Andreas (2007, Hrsg.): Das Eismeer in mir. Gedanken von Kindern und Jugendlichen mit Essstörungen, Depressionen und Psychosen. Hamburg: Hamburger Kinderbuch.
Texte, Gedichte, Bilder und Comics von Kindern und Jugendlichen, die ihre Gedanken und Erlebnisse darstellen.
- Knopp, Marie-Luise & Napp, Klaus (2000): Wenn die Seele überläuft. Kinder und Jugendliche erleben die Psychiatrie. Bonn: Psychiatrie-Verlag.
Texte von Kindern und Jugendlichen, die ihr inneres Erleben und ihre Erfahrungen in der psychiatrischen Behandlung beschreiben.
- S., Angela & Dombrowski, Kerstin (2011): Dann bin ich seelenruhig. Mein Leben als Ritzerin. Würzburg: Arena.
Bericht von Angela, die sich selber verletzt, deswegen in der Klinik war, sich versucht hat, das Leben zu nehmen, und doch jeden Tag aufs Neue kämpft: für sich und gegen diese Krankheit.

Jugendliteratur

Beachten Sie die Überlegungen in Kapitel 5, bevor Sie sich für eine Klassenlektüre mit dem Thema Suizid entscheiden, und betten Sie die Lektüre in eine weitergehende Auseinandersetzung ein.

- Coelho, Paulo (2002): Veronika beschliesst zu sterben. Zürich: Diogenes.
Die Geschichte einer unglücklichen jungen Frau, die sterben will und erst angesichts des Todes entdeckt, wie schön das Leben sein kann, wenn man darum kämpft und etwas riskiert.
- de Zanger, Jan (2006): Warum haben wir nichts gesagt? Weinheim: Beltz.
25 Jahre nach dem Suizid eines Klassenkameraden bricht Pieter Vink an einem Klassentreffen das Schweigen und versucht zu klären, wie es so weit kommen konnte. Arbeitsheft separat erhältlich.
- Haupt, Stefan (2001): Utopia Blues. Zürich: Triluna Film.
Der Film erzählt in präzisen, authentischen Bildern vom Balanceakt eines Jugendlichen an der Schwelle zum Erwachsenwerden, dessen Lebenslust und Lebensdrang seiner Umgebung zu viel werden.
- Heimgartner, Susanna & Schneider, Karin (2004): Schwarze Schatten. Bern: Schulverlag.
Der Comicband eignet sich für die Bearbeitung des Themas «Depressionen im Jugendalter» mit Jugendlichen ab ca. 15 Jahren. In mehreren Teilgeschichten nehmen die LeserInnen am Leben und an den Gefühlen von Jugendlichen Anteil – Gefühle, die die meisten selber kennen. Nach jeder Teilgeschichte findet die Lehrperson wichtige Sachinformationen.
- Kaster, Armin (2010): Wozu soll ich denn noch leben? Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Jugendroman um Leon, der am liebsten Schluss mit allem machen möchte. Von Petra Bartoli gibt es dazu eine Literaturkartei aus demselben Verlag.
- Leveen, Tom (2015): Ich hätte es wissen müssen. München: Hanser.
Tori muss unvermittelt einen Unbekannten davon abbringen, Suizid zu begehen.
- McCormick, Patricia (2004): Cut. Bericht einer Selbstverletzung. Frankfurt a.M.: Fischer.
Callie spricht mit niemandem, als sie wegen Selbstverletzung in die psychiatrische Klinik eingewiesen wird. Erst Amanda lockt Callie mit ihrer provokativen Art aus der Reserve. Ganz allmählich beginnt die Fünfzehnjährige, sich zu öffnen.
- Meinderts, Koos (2016): Lang soll sie leben. Wien: Jungbrunnen.
Eva rettet einer alten Frau das Leben, die sich auf die Schienen gestellt hat. Danach denkt Eva nicht nur über das Leben nach, sondern auch über den Tod.
- Sassen, Erna (2015): Das hier ist kein Tagebuch. Stuttgart: Freies Geistesleben.
Boudewijn versucht schreibend, den Suizid seiner Mutter zu verarbeiten. Die Wut weicht mit der Zeit echter Trauer.
- Thien, Matthias & Weber, Annette (2009): Abgehauen. Ein autobiografischer Jugendroman. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Matthias erlebt sein Leben als Hölle und unternimmt zahlreiche Fluchtversuche. Aus dem selben Verlag gibt es dazu eine Literaturkartei.

Websites

- www.suizid-netz-aargau.ch
Zusammenschluss der relevanten Akteure im Kanton Aargau.
- www.143.ch
Beratung in schwierigen Lebenslagen per Telefon und online rund um die Uhr.
- www.feelok.ch → Rechte, Krise → Suizidalität
Informationen für Jugendliche.
- www.ipsilon.ch
Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz
- www.berner-buendnis-depression.ch
Netzwerk zur Verbesserung der Versorgungs- und Lebenssituation von depressiv erkrankten Menschen und ihren Angehörigen sowie Suizidprävention im Kanton Bern.

Tod, Krisenbewältigung und Trauerarbeit in der Schule

Fachliteratur und Arbeitshilfen

- www.ipsilon.ch
Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid, publiziert von der Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz. www.ipsilon.ch → Zahlen und Fakten → Schule und Suizid.
- www.erz.be.ch
Hilfreiche Unterlagen der Erziehungsberatung des Kantons Bern: www.erz.be.ch → Erziehungsberatung → Fachinformationen → Psychologische Nothilfe
- Blöchliger, Hermann u.a. (2005): Krisensituationen. Ein Leitfaden für kompetentes Handeln und Vorbeugen in der Schule. Bern: EDK.
Vorlagen, Beispiele und hilfreiche Informationen zur Erarbeitung eines Krisenbewältigungskonzeptes.
- Brauchle, Gernot (2009): Krisenkompass. Orientierung für den Umgang mit schweren Krisen im Kontext Schule. Bern: Schulverlag Plus AG.
Fülle von Anregungen und Informationen zu Krisenintervention und Trauerverarbeitung.
- Fässler-Weibel, Peter (2005, Hrsg.): Trauma und Tod in der Schule. Freiburg: Paulusverlag.
Persönlich und beruflich Betroffene berichten von ihren Erfahrungen im Umgang mit Tod und Trauer in der Schule und zeigen auf, wie eine Krisenintervention aussehen könnte.
- Franz, Margrit (2008): Tabuthema Trauerarbeit. Erzieherinnen begleiten Kinder bei Abschied, Verlust und Trauer. München: Don Bosco.
Hintergründe zur kindlichen Wahrnehmung von Sterben und Tod sowie Anregungen, um trauernde Kinder zu begleiten.
- Höhener, Kati (2007): SOS in Schulen und ihrem Umfeld. Ein Handbuch für Problemlösungen in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Zürich: Pestalozzianum.
Hilfestellungen und Arbeitsmittel zur Bewältigung von Konflikten, Gewalt, Suchtproblemen etc. sowie entsprechende Grundlagen rund um Kommunikation, Entwicklungspsychologie, Elternarbeit etc.
- Kreis, Andreas u.a. (2004): Interventionen in Schulen nach einem Suizidereignis. Bern: Soziothek.
Broschüre, 18 Seiten. Das Konzept lässt sich auf andere ausserordentliche Ereignisse wie schwere Unfälle, Gewalttaten, Katastrofen etc. übertragen
- Noonan, Kerrie & Douglas, Alana (2005): Den Kindern helfen. Wie Sie Kinder nach einem Suizid unterstützen können. Zürich: Verlag Kirche und Jugend.
Handliche Broschüre, um Kinder in schwierigen Zeiten zu unterstützen.

Anregungen für den Unterricht

- Amuat, Renate (Hrsg., 1999): Last minute. Der Tod macht auch vor der Schule nicht Halt. Materialien für Lehrerinnen und Lehrer. Zürich: Pestalozzianum.
Sammlung anregender Texte mit Hinweisen, wie Schulen mit Todesfällen und Suiziden im Schulumfeld umgehen können und wie Lehrpersonen mit Kindern und Jugendlichen über Sterben, Tod und Vergänglichkeit nachdenken können.
- Behnke, Andrea (2014): Die Welt steht still. Kindergeschichten von Abschied, Tod und Trauer. Freiburg: Herder.
Zehn Geschichten mit Verständnis- und Impulsfragen. Für Kinder von 5-9 Jahren.
- Brokemper, Peter (2012): Tod. Ein Projektbuch. Hintergründe, Perspektiven, Denkanstösse. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Informationen und Anregungen für Gesprächsanlässe.
- Brumann, Uta u.a. (1998): Projekt Tod. Materialien und Projekte. Mülheim: Verlag an der Ruhr.
Eine Fülle von Vorschlägen und Arbeitsmaterialien mit ganz unterschiedlichen Zugängen.

- Hartmann, Luisa (2010): 30 Geschichten vom Abschiednehmen. Mühlheim: Verlag an der Ruhr. *30 Geschichten rund um Wegzug, Scheidung, Schulwechsel und Tod, mit Anregungen für Gespräche.*
- Paulus, Peter; Michaelsen-Gärtner, Britta & Franze, Marco (2008): Rückgrat für die Seele. Umgang mit Verlust und Trauer in der Schule. Zürich: Radix. *Heft aus dem bewährten Programm Mind Matters.*
- Reuter, Stephanie (1997): Sterben, Tod, Trauer. 30 Arbeitsblätter mit didaktisch-methodischen Kommentaren. Stuttgart: Klett. *Jedes Arbeitsblatt wird von mehreren Anregungen begleitet. Für Sekundarstufe I.*
- Wortberg, Christoph (2018): Der Ernst des Lebens macht auch keinen Spass. Weinheim: Gulliver. *Jugendroman: Lenny verarbeitet den Tod seines Bruders. Handreichung für Lehrpersonen separat erhältlich: www.beltz.de/lehrer*

Kinderbücher und -spiele

- Alefeld-Gerges, Beate & Schäferjohann, Ines (2011): Das Trauerland-Spiel. Bremen: Manfred Vogt. *Das Spiel möchte Kindern ab 6 Jahren, Jugendlichen und Erwachsenen helfen, einen altersgemässen Zugang zum Thema Tod und Trauer zu finden. Es wurde zusammen mit trauernden Kindern entwickelt.*
- Bach, Maja (2015): Auf Wiedersehen, kleiner Vogel. Eine Geschichte über das Abschiednehmen und den Tod. Münster: Copenrath. *Drei Kinder finden im Garten einen toten Vogel. Viele Fragen tauchen auf ...*
- Beuscher, Armin & Haas, Cornelia (2010): Über den grossen Fluss. Frankfurt a.M.: Fischer Sauerländer. *Der Abschied vom Hasen macht den Waschbären sehr traurig. Als er mit seinen Freunden darüber spricht, werden Erinnerungen lebendig. Das gemeinsame Erinnern gibt neuen Mut.*
- Bley, Anette (2011): Und was kommt nach tausend? Eine Bilderbuchgeschichte vom Tod. Ravensburg: Ravensburger. *Nach Ottos Tod ist Lisa sehr traurig und fühlt sich von ihm alleingelassen. Doch dann begreift sie, dass er immer noch da ist - in ihrem Herzen.*
- Erlbruch, Wolf (2007): Ente, Tod und Tulpe. München: Kunstmann. *Die Ente entdeckt, dass der Tod ein freundlicher Begleiter unseres Lebens ist, der «fast ein wenig traurig» ist, wenn die Zeit gekommen ist, wo er uns sanft in eine andere Welt führt.*
- Kaufmann, Angelika (2004): Ich und du, du und ich. Weitra: Bibliothek der Provinz. *Ein Mädchen sinniert über einen verstorbenen Freund und ist mal wütend, mal vorwurfsvoll, mal beglückt und mal unendlich traurig. Es dominiert die Hoffnung, dass der Freund in der Erinnerung weiterlebt.*
- Loth, Sebastian (2010): Jolante sucht Crisula. Die Geschichte einer unendlichen Freundschaft. Gossau: Neugebauer. *In einfühlsamen, einfachen Bildern erzählt das Bilderbuch von der Gans Jolante und der Schildkröte Crisula, von ihrer Freundschaft, von Verlust und dem, was bleibt im Leben.*
- Lyoth, Nadine (2001): Welche Farbe hat der Tod? Aarau: Sauerländer. *Janis findet einen Umgang mit der Trauer um seine Grossmutter. Mit didaktischem Begleitheft.*
- Stafelt, Pernilla (2003): Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod. Frankfurt a.M.: Moritz. *Ernsthaft und gleichzeitig mit Witz versucht die Autorin, alle Fragen von Kindern zum Thema Tod zu beantworten.*
- Teckentrup, Britta (2013): Der Baum der Erinnerung. München: arsEdition. *Ein Bilderbuch über das Leben und den Tod – und die Erinnerungen, die bleiben, wenn man einen geliebten Menschen verliert.*

Webadressen

- www.nofallseelsorge.ch
Die Einstiegsseite zu den Care-Teams in den verschiedenen Kantonen.
- www.nebelmeer.ch
Geführte Selbsthilfegruppe für Jugendliche und junge Erwachsene, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben.
- www.lifewith.ch
Selbsthilfegruppe für junge Menschen, die um ein verstorbenes Geschwister trauern.
- www.verein-refugium.ch
Verein für Hinterbliebene nach einem Suizid
- www.verein-regenbogen.ch
Verein für Eltern, die um ein verstorbenes Kind trauern.