

Danke, dass es euch gibt

In Tübingen helfen Jugendliche online Gleichaltrigen, die am Leben verzweifeln.
Ist das nicht riskant? Und belastend für die jungen Berater*innen?

❖ Text: Elisabeth Hussendörfer Fotos: Verena Müller

Marith, 17, und Malin, 18, arbeiten schon seit mehreren Jahren ehrenamtlich beim Projekt Youth-Life-Line



PEANUTS

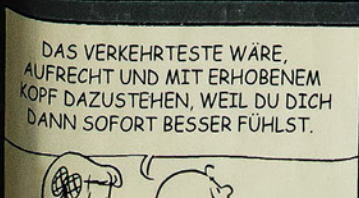


SO STEHE
ICH, WENN ICH
DEPRIMIERT
BIN.

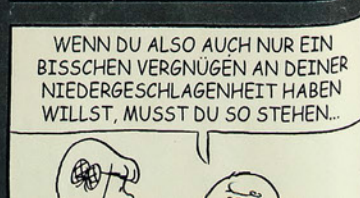
© 1985 by United Feature Syndicate, Inc.



WENN DU DEPRIMIERT BIST,
IST ES UNGEHEUER WICHTIG,
EINE BESTIMMTE HALTUNG
EINZUNEHMEN...



DAS VERKEHRTESTE WÄRE,
AUFRICHT UND MIT ERHOBENEM
KOPF DAZUSTEHEN, WEIL DU DICH
DANN SOFORT BESSER FÜHLST.



WENN DU ALSO AUCH NUR EIN
BISSCHEN VERGNÜGEN AN DEINER
NIEDERGESCHLAGENHEIT HABEN
WILLST, MUSST DU SO STEHEN...



Maren (r) ist eine der Hauptamtlichen, die den jungen Peers unter Druck beistehen

Auf dem Weg zu ihrem Ehrenamt kommt Malin durch ein Stück heile Welt. Kopfsteinpflaster, kleine Läden, bevölkerte Cafés – so ist Tübingen, bunt und gesellig, auch in der Pandemie. Wenn die 18-jährige Schülerin mit den Henna-Haaren und der fröhlichen Ausstrahlung dann in einem Bürogebäude aus Beton und Glas auf dem Berg den Computer hochgefahren und sich in ihren Mailaccount eingeloggt hat, liest sie: „Mit dem Lockdown sind meine Stimmungstiefs ein Dauerzustand geworden. Niemand hilft mir, jeder ist nur mit sich beschäftigt“. Oder: „Am Leben hält mich eigentlich nur noch meine Familie. Ich habe Angst, dass sie wegen mir leiden könnten.“ 13-, 15-jährige Mädchen

schreiben das. Ein „Anonym X“ fasst sich kurz: „Das Leben hat keinen Sinn mehr.“

Malin – auch ihr Name ist ein Pseudonym – arbeitet beim Onlineprojekt Youth-Life-Line, das Jugendliche in schweren Krisensituationen berät. Mit 15 hat sie hier angefangen. Mit 15? Da hat doch jede selbst genug Probleme. Das Konzept heißt „peer to peer“, Lebenshilfe auf Augenhöhe, in diesem Fall: Jugendliche und junge Erwachsene sind da für Gleichaltrige bis 21, die nicht mehr weiterwissen, die suizidgefährdet sind. Sechs von insgesamt 30 Peers sind heute im Souterrain, das etwas von einem Großraumbüro hat. Aber auch was von WG mit der gemütlichen Sofaecke am Fenster und der Schale auf dem Sideboard, aus der sich alle an Brezeln und Riegeln bedienen können – „Nervennahrung“.

Die direkte Zusammenarbeit vor Ort unterscheidet Youth-Life-Line von den ohnehin wenigen Jugend-Peer-Angeboten. Markus, einer der beiden Hauptamtlichen, Erziehungswissenschaftler und Systemischer Berater, erklärt, warum: „Die Peer-Berater*innen sollen nicht mit den

teils sehr belastenden Themen alleingelassen werden. Die Onlineberatung hat Grenzen, und bei Erfahrungen wie schwerer sexualisierter Gewalt, die häufig traumatisch sind, gilt es auch, auf die Betroffenen aufzupassen, damit unsere Beratung nicht ungewollt eine Retraumatisierung hervorruft. Deshalb sind wir vor Ort und für unsere Peers da.“

„Anonym X“ also. Malin versucht, in Kontakt zu kommen, indem sie Fragen stellt und Gesprächsbereitschaft signalisiert. Ein Gefühl von Nähe herstellen und gleichzeitig einen Schutzraum bieten, darum geht es zu Beginn. „Meinen Namen kennst du“, formuliert Malin. „Wenn du magst, kannst du dir auch ein Foto von mir auf der Website ansehen. Frag ruhig, wenn du mehr über mich wissen willst.“ Sie selbst macht es genauso: „Darf ich wissen, zu welchem Geschlecht du dich zugehörig fühlst?“ So fragen die Peers seit einiger Zeit. Und nicht mehr: Bist du ein Junge oder ein Mädchen? Nicht zuletzt, weil es immer wieder Klient*innen gibt, die wegen ihres Geschlechts beziehungsweise aufgrund des Umgangs der Gesellschaft damit in Krisen geraten.

„Vor allem die sogenannten zirkulären Fragen können eine Hilfe sein“, sagt Malin. „Was würde deine beste Freundin oder dein bester Freund über deine aktuelle Situation berichten, wenn wir sie oder ihn hier befragen könnten?“, tippt sie. Sinn des Nachhakens über Eck: „Aus der Perspektive eines anderen zu berichten fällt vielen leichter.“ Das Gegenüber kommt „aus der Deckung“. Und durch den Perspektivwechsel können beide, Betroffene und Beraterin, erste beziehungsweise neue Erkenntnisse gewinnen. Auch wenn der Austausch gefühlt zunächst an der Oberfläche bleibt.

In die Ich-Perspektive und zu dem, was sie wirklich bewegt, switchen die Jugendlichen oft erst, wenn ein paar Nachrichten hin und her gegangen sind. Es geht um Stress in der Schule, mit den Eltern, um Liebeskummer oder Mobbing. Die Hauptamtlichen lesen alle Neuanfragen im Vorfeld. Die, die zu heftig sind, bearbeiten sie selbst – „beispielsweise bei Nekrophilie oder wenn Mails oder Geschehnisse zu bildhaft oder gewaltvoll sind, was allerdings nur sehr, sehr selten vorkommt“, erläutert Markus. Menschen, die schwere sexualisierte Gewalt erlebt haben, werden direkt an passende Beratungsangebote verwiesen.

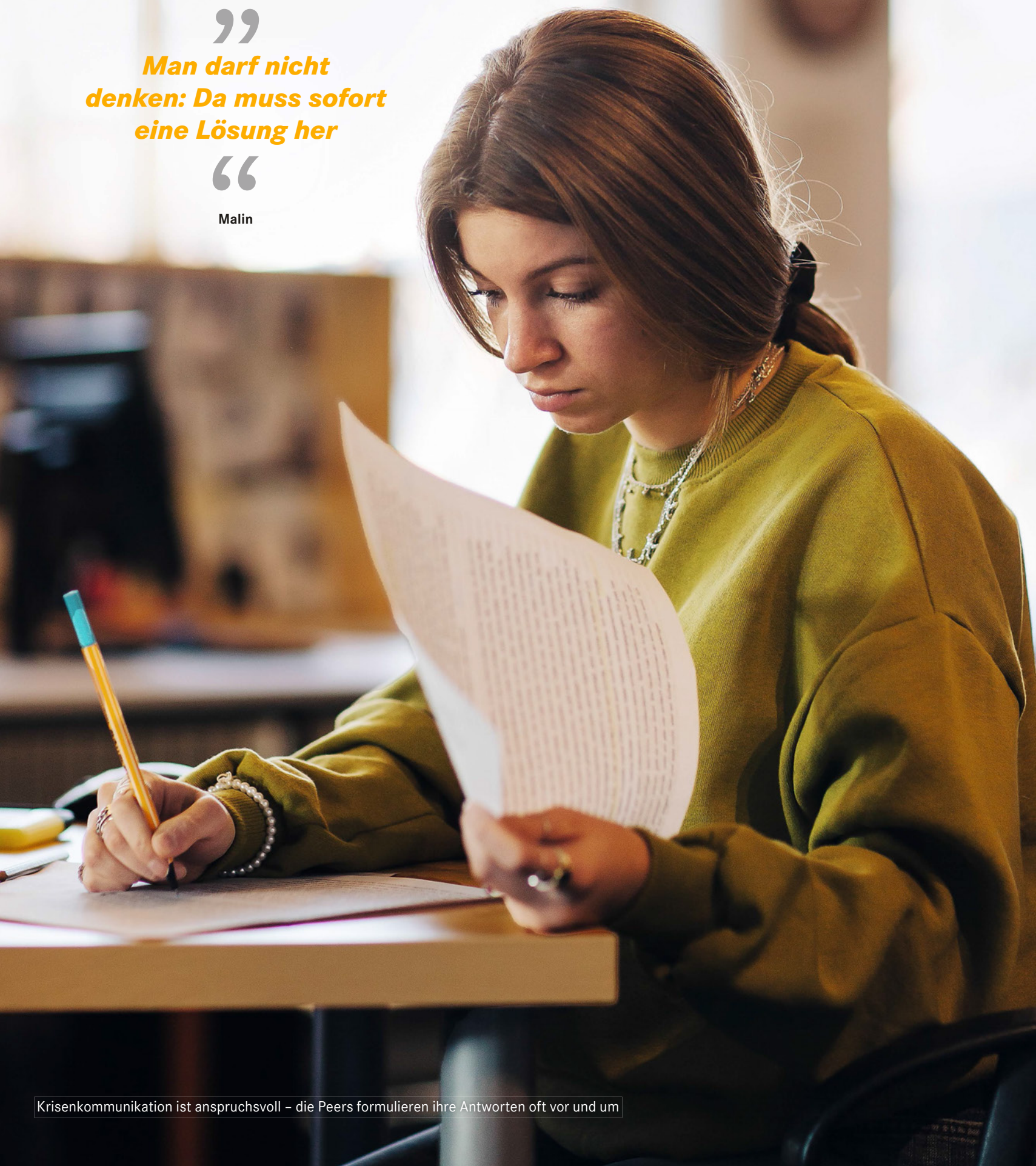
Malin und ihre Mitstreiter sind hoch konzentriert. Manchmal steht zwischendurch jemand auf und holt sich Rat bei Markus. Kann man das so schreiben? Wie würdest du das machen? Markus weiß, dass Außenstehende sich über das Prinzip der Beratungsarbeit wundern. Können so junge Menschen bei schweren Lebenskrisen anderen wirklich helfen? Ist die Gefahr, dass im entscheidenden Moment vielleicht genau das Falsche gesagt wird, nicht viel zu groß? Ratschläge nach dem Muster „Probier mal das“ verbieten sich. Noch schlimmer: Phrasen wie „Kopf hoch!“.

„Eine Garantie gibt es nie“, sagt Markus, nachdem er es sich auf dem Sofa in der Chillecke bequem gemacht hat. Er betont aber sogleich die Vorteile des Beratungsansatzes. „Wir stellen fest, dass sich Peers einander oft näher sind als Jugendliche und Erwachsene.“ Oft staunt Markus, wenn er den Entwurf für ein Antwortschreiben liest, was

”
**Man darf nicht
denken: Da muss sofort
eine Lösung her**

“

Malin



er sicherheitshalber immer tut: Ob er den Ton hätte treffen können? Dabei ist er mit knapp 40, so der Eindruck, ziemlich lässig unterwegs. Der Unterschied lässt sich schwer beschreiben – da „schwingt was zwischen den Zeilen mit“.

Noch etwas anderes spricht für den Austausch auf Augenhöhe: Kinder und Jugendliche in Not haben oft bereits schlechte Erfahrungen mit Erwachsenen gemacht, die helfen wollten. Möglicherweise haben sie sich geöffnet und gesagt, dass sie darüber nachdenken, sich das Leben zu nehmen. Und plötzlich stand die Polizei vor der Tür.

In der Pandemie haben die psychischen Probleme von Kindern und Jugendlichen zugenommen, heißt es in den Medien; es tue sich eine dramatische Lücke bei den Betreuungsangeboten auf. Markus kann diesen Ausschlag schon deshalb nicht bestätigen, weil Youth-Life-Line begrenzte Ressourcen hat. In der Regel schaffen die Berater*innen jährlich zwischen 500 und 600 neue Anfragen; versendet werden um die 2000 Mails. Im Lockdown hatten sie etwas mehr Anfragen zum Thema häusliche Gewalt. Aktuell scheint es öfter um Einsamkeit zu gehen, vor allem bei den Studierenden.

Tatsächlich, meint Markus, seien Suizide bei Kindern und Jugendlichen schon vor Corona ein großes Thema gewesen – viel größer, als die meisten sich das vorstellen könnten. Auf der Website wird eine WHO-Erhebung von 2014 zitiert: Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Menschen zwischen 15 und 29 Jahren. Die Angabe ist immer noch aktuell.

Malin hat schon erlebt, dass Ankündigungen sehr konkret geworden sind. „Die Tabletten liegen bereit, es ist nur eine Frage der Zeit, bis ich sie schlucke.“ Oder: „Eigentlich wäre es ganz einfach. Ich müsste nur über die Straße laufen, ohne nach links und rechts zu schauen.“ „Man kann sich total verrückt machen, wenn man mit so was konfrontiert wird“, sagt Malin mit ihrer auffallend tiefen und ruhigen Stimme. Aber es ist Geduld gefragt. „Menschen schießen beim Helfenwollen manchmal übers Ziel hinaus“, meint Malin. „Sie denken: Da muss jetzt sofort eine Lösung her, man muss handeln.“ „Wenn ein Suizid angekündigt wird, macht das enorm Druck“, bestätigt Markus.

Wichtig ist in solchen Situationen: die Jugendlichen aus der Negativspirale zu holen. Dafür gibt es „Werkzeug“. Die Skala von eins bis zehn etwa, auf der die Hilfesuchenden die Intensität der Suizidgedanken einordnen sollen: In welchen Situationen verschärft sich die Lage? Aber vor allem auch: in welchen nicht? Dann ist da die „Fantasiereise“: Wo siehst du dich in der Zukunft? Oder die „Wunderfrage“, bei der die Betroffenen aufgefordert werden, sich vorzustellen, über Nacht, während sie schliefen, sei ein Wunder geschehen. Alle Probleme und Sorgen seien verschwunden: Woran würdest du das als Erstes merken und woran könnten es andere in deinem Umfeld bemerken? „Mit der Frage wollen wir Zugang zu den Bedürfnissen, Zielen und Wünschen der Ratsuchenden bekommen“, sagt Malin.

Wäre die Identität eines Betroffenen bekannt, wären die Helfer juristisch tatsächlich verpflichtet einzugreifen,



Braucht es ein besonderes Talent? Marith meint, „man wächst da rein“. Sie kann sich vorstellen, später therapeutisch zu arbeiten

„
**Wir leben
in einer
Zeit, in der
sich die
Leute vor
allem
mitteilen**“

“

Marith

die Polizei zu informieren. Zu solchen Situationen kommt es bei der Onlineberatung aber in der Regel nicht: Nickname und Passwort reichen. Niedrigschwellig nennen Fachleute solche Hilfsangebote. Mit einer persönlichen Antwort können Betroffene spätestens innerhalb einer Woche rechnen. Wenn es dringend ist, geht es aber auch schneller: Über das Team, das an drei Tagen vor Ort ist, ist eine Erstantwort auf Neuankfragen in drei Tagen garantiert. Möglich ist grundsätzlich alles, vom einmaligen Austausch bis hin zum jahrelangen intensiven Schriftwechsel.

Braucht es für die Peer-Tätigkeit eine besondere Begabung? Eine Affinität zum Schreiben kann sicher nicht schaden. Marith, mit 17 heute die jüngste in der Runde, kommt manchmal in einen regelrechten Flow. An anderen Tagen feilt sie, drückt aus, verwirft, formuliert neu – fast wie bei einem Deutschaufsatz. Still und nachdenklicher als ihre Kollegin Malin, hat sie auch privat schon oft gehört: Du kannst dich gut einfühlen, hörst besonders aufmerksam zu. Aber Marith meint: „Man wächst da rein.“ Wie Malin hat sie mit 15 als Peer angefangen. Das Team von Youth-Life-Line kam in ihre Schule und informierte über das Projekt. Für andere da sein, das ist das Krasseste, was du bieten kannst, dachte sie damals spontan. „Wir leben in einer Zeit, in der die Leute sich vor allem mitteilen.“ Aber wenn es nur in Richtung Selbstdarstellung geht, „ist das nicht gesund“ – bei Instagram hat sie sich schon lange ausgeklinkt.

Wie alle Berater bei Youth-Life-Line hat Marith ein aufwändiges Bewerbungsverfahren durchlaufen. In intensiven Gesprächen geht es dabei auch um Fragen der Selbsteinschätzung: Traue ich mir das zu? Bin ich bereit, mich verlässlich – mindestens zwei Jahre lang an mindestens

einem der drei wöchentlichen Beratungstage – einzu-
bringen? Könnte die Arbeit doch zu belastend sein? „Eige-
ne Krisenerlebnisse der Bewerber spielen beim Auswahl-
verfahren natürlich mit“, sagt die 31-jährige Maren, neben
Markus die zweite Hauptamtliche beim Beratungsdienst.
Und dass das Klischee vom behütet aufgewachsenen, in
der Schule gut aufgestellten Peer schon teilweise zutreffe.
Mehr weibliche Berater als männliche, das auch. Eine ähn-
liche Verteilung wie bei den Hilfesuchenden.

Was das Temperament der Peers angeht, ist das Spek-
trum weit. „Es gibt auch den einen oder anderen verpeilten
Peer, der dennoch eine super Beratung macht“, sagt Maren,
die dieselbe berufliche Qualifikation wie ihr Kollege hat.
Schwierige Familienverhältnisse oder eigene Erfahrung
mit Therapie sind keine Ausschlusskriterien, um dieses
Ehrenamt auszuführen. „Wichtig ist, dass die Betroffenen
aktuell stabil sind und genügend Abstand zu den eigenen
Krisen haben.“

Zahlreiche Ausbildungsabende und drei Wochenend-
trainings sollen die Bewerber fit machen. Dabei lernen
sie etwa, nur Wege anzubieten, die sie auch wirklich ge-
hen wollen, nur zu versprechen, was sie halten können:
„Ich würde mich freuen, dich eine Zeit lang zu begleiten“
statt „ich bin immer für dich da“. Zurückrudern, wenn
das Gegenüber erst mal so was wie Freundschaft fühlt –
schlecht. Schwierig ist auch, herauszufinden, ob ein Hilfe-
ruf vorgetäuscht ist. Markus geht davon aus, dass „Fakes“
extrem selten sind. Seit neun Jahren ist er dabei und hatte
bei keiner Handvoll Fälle einen derartigen Verdacht. Trotz-
dem: „Die Peers müssen wachsam sein.“

Nur wenige stellen im Verlauf der sechsmonatigen
Vorbereitung fest, dass sie diese Arbeit doch nicht machen
wollen. „Die Trennung kommt in aller Regel durch
eine Absage unsererseits“, sagt Markus, für den es eine
„Vollkatastrophe“ ist, diesen Schritt zu tun. Aber es gab
bisher immer mehr Anwärter als Ausbildungsplätze.

Marith hatte Glück. „Ich kann hier viel lernen“, sagt sie.
Sie kann sich vorstellen, später therapeutisch zu arbeiten –



**Elisabeth Hussen-
dörfer, freie
Autorin mit sozial-
pädagogischem
Background,
hat viel Neues
gesehen: „Wie
geht gute Unter-
stützung wirklich?
Was ist ein
Ratschlag? Wir
können alle noch
lernen.“**



**Verena Müller,
Fotografin, fiel
auf, wie selbstver-
ständlich die
Jugendlichen über
psychische
Erkrankungen und
Suizid sprechen
und reflektieren
können.**

wie so einige der Peer-Berater, manche liebäugeln auch
mit medizinischen Berufen. Vor dem Hintergrund der
eigenen Jobvision war Mariths erster Beratungseinsatz
eine Herausforderung. „Du machst das hier doch nur für
deinen Lebenslauf“, schrieb der Junge. Marith antwortete:
„Ich finde es toll und mutig, dass du dich gemeldet hast.“
Nein, es geht nicht darum, von Problemen abzulenken,
sagt sie heute. „Nicht zu viel Negativtalk“ steht auf einem
Merkblatt an der Wand: Weil Menschen naturgemäß zu-
nächst auf der Klagewelle mitschwingen, wie Fachkraft
Maren erläutert. Nach dem Motto: „Krass, du hast Border-
line und dann kommt noch die Trennung deiner Eltern
dazu!“ Dabei könnte man fragen: Was gelingt dir trotz der
Schwierigkeiten?

Aushalten lernen ist das A und O, so sieht es Malin,
und meint damit nicht nur die Beratungsarbeit selbst.
In ihrer Familie gab es vor ein paar Jahren einen Suizid.
Vielleicht hätte ein Unterstützungsangebot wie das von
Youth-Life-Line ihn verhindern können? Dieser Gedanke
kann traurig machen, sagt Malin. Andererseits ist er eine
Motivation dafür, jeden Freitag hier im Büro zu sitzen statt
zum Hip-Hop zu gehen. Wenn sie abends mit der Bahn
nach Hause fährt, schaut Malin sich die Mitfahrenden ge-
nauer an als früher. Auch im persönlichen Bereich, mit
Freundinnen oder Verwandten, findet sie Ratschläge in-
zwischen schwierig. Lieber fragt sie nach oder gibt Tools
an die Hand, wenn jemand ein Problem hat. Letztlich ist
jeder der beste Experte für sein Leben: Das will Malin, die
beruflich in Richtung Soziologie oder Forschung denkt –
„Auf keinen Fall was Therapeutisches!“ –, bei Youth-Life-
Line gelernt haben.

Die Hilfesuchenden sollen stets die
Kontrolle behalten – das ist noch so eine
Beratungsregel. „Wie wollen wir weiter-
machen, was schlägst du vor?“, schrieb
Marith dem Jungen, der ihr berufliches
Kalkül unterstellt hatte. Sie kam nicht
an ihn heran, obwohl sie alles versuchte: Fantasiereise,
Wunderfrage, das ganze Programm. Und dann hörte sie
nichts mehr von ihm, das war hart. Auch wenn sie vom
Team Unterstützung bekam: Nein, sie hätte nichts falsch
gemacht.

Sogar in der Kletterhalle, wo Marith sonst eigentlich
immer den Kopf frei kriegt, kreisten Zweifel. Nach zwei
Monaten geschah, womit sie längst nicht mehr gerechnet
hatte. „Ich hatte viel für die Schule zu tun, daher melde ich
mich erst jetzt“, schrieb der Junge. Und: „Es geht mir besser.
Bin irgendwie ein anderer Mensch.“ Krisen können sich
krass drehen – Mariths schwarzbraune Augen leuchten, als
sie das sagt. „Ein Wahnsinn, so was zu erleben.“

Könntest du dir vorstellen, ohne mich weiterzumachen?
Diese Frage zu stellen bleibt eine Herausforderung für die
Beratenden. Wenn eine Zeit lang nur noch über Belang-
losigkeiten geschrieben wurde, sollte sie in Betracht ge-
zogen werden. Geht eine Mail tatsächlich so raus, muss
immer klar sein: Unsere Tür bleibt für dich offen. Und
dann? Können Malin, Marith und die anderen auch das in
ihren Postfächern finden: „Danke, dass es dich gibt.“ ❖

Krisenhilfe im Netz

Youth-Life-Line (www.youth-life-line.de) ist ein Online-Beratungsangebot
des Arbeitskreises Leben e. V. (AKL) Reutlingen/Tübingen von Jugendlichen
und jungen Menschen für Jugendliche und junge Menschen in Lebens-
krisen. Fachkräfte sind Maren Schlachta und Markus Urban.

Der AKL bietet an mehreren Stellen in Baden-Württemberg Krisenberatung
telefonisch und vor Ort an (www.akl-krisenberatung.de).

Die Onlineberatung gibt es seit 20 Jahren; das Projekt kommt immer wieder
an seine Kapazitätsgrenze, weil die Nachfrage die Möglichkeiten des
Angebots deutlich übersteigt. Manchmal sind die Fachkräfte gezwungen,
das Beratungssystem vorübergehend für Neuanmeldungen zu schließen
und auf andere Unterstützungsangebote zu verweisen.

Bei der Finanzierung des Projekts ist die Beratungsstelle zum Teil
auf Spenden und Stiftungsgelder angewiesen. Den Rest geben die Stadt
Reutlingen, die Landkreise Reutlingen und Tübingen und das Land
Baden-Württemberg.