



Hilfe für einen Freund mit Selbstmordgedanken oder Depressionen

Hören Sie nur zu!

Unsere erste Reaktion auf Menschen, die unter Depressionen leiden oder sich mit Selbstmordgedanken tragen, ist, zu versuchen, ihnen zu helfen. Dabei geben wir gute Ratschläge, erzählen ihnen von unseren eigenen Erfahrungen und bemühen uns, Lösungen zu finden.

Wir täten jedoch weitaus besser daran, ihnen zunächst einmal einfach zuzuhören. Lebensmüde Menschen suchen nicht nach Antworten oder Lösungen. Sie sehnen sich nach einem sicheren Ort, an dem sie ihre Ängste und Sorgen zum Ausdruck bringen, sie selbst sein können. Zuhören – wirklich zuhören – ist nicht einfach. Wir müssen uns zusammennehmen, nicht gleich mit etwas herauszukommen – einen Kommentar abzugeben, eine Geschichte zu erzählen oder Rat zu erteilen. Wir müssen nicht nur auf die Fakten hören, die wir von dem Betroffenen erhalten, sondern auch auf die zugrundeliegenden Gefühle. Wir müssen es lernen, die Dinge aus ihrer Perspektive zu sehen, nicht aus unserer eigenen.

Im Folgenden sind einige Hinweise gegeben, die wir nicht vergessen sollten, wenn wir einer selbstmordgefährdeten Person wirklich helfen wollen.

Was lebensmüde Menschen möchten.

- **Jemanden, der ihnen zuhört.** Jemand, der sich Zeit nimmt, ihnen wirklich zuzuhören. Jemand, der nicht gleich urteilt, Ratschläge oder Meinungen von sich gibt, sondern sich ihnen mit ungeteilter Aufmerksamkeit zuwendet.
- **Jemanden, dem sie vertrauen können.** Jemand, der sie respektiert und nicht versucht, zu übernehmen. Jemand, der alles streng vertraulich behandelt.
- **Jemanden, der Anteil nimmt.** Jemand, der sich gern zur Verfügung stellt, der dieser Person die Befangenheit nimmt und ruhig mit ihr spricht. Jemand, der ein Gefühl der Sicherheit vermittelt, akzeptiert und Glauben schenkt. Jemand, der sagt: 'Du bist mir nicht egal'.

Was lebensmüde Menschen nicht möchten.

- **Allein sein.** Ablehnung kann ein Problem oftmals zehnfach so schlimm erscheinen lassen. Jemanden zu haben, an den man sich wenden kann, gibt der Sache hingegen ein ganz anderes Gesicht.

Hören Sie zu.

- **Gute Ratschläge erhalten.** Belehrungen sind keine Hilfe. Genauso wenig wie der Zuspruch 'Kopf hoch' oder eine leichtfertige Versicherung, dass 'alles wieder gut werden wird'. Vermeiden Sie es, zu analysieren, zu vergleichen, zu kategorisieren oder zu kritisieren.

Hören Sie zu.

- **Ausgefragt werden.** Wechseln Sie nicht das Thema, bemitleiden Sie nicht und wirken Sie nicht herablassend. Über Gefühle zu sprechen ist nicht leicht. Menschen mit Selbstmordgedanken möchten weder gedrängt noch in die Defensive versetzt werden.

Hören Sie zu.