
Jungen*- und männer*bezogene Suizidprävention im Kontext der Onlineberatung antihelden.info

E. kommt wieder in den Chat. Letzte Woche hat E. berichtet, dass ihn immer wiederkehrende Gedanken quälen, sich umzubringen. Seit die Familie von E. über seine Intergeschlechtlichkeit Bescheid weiß, darf er nicht mehr seine Brüder sehen. Und dann ist letzte Woche auch noch seine Katze gestorben. Das alles macht E. sehr traurig. Um wieder etwas spüren zu können, hat E. sich mehrmals selbst verletzt. Nun schreibt E., dass er überlegt, sich am Bahndamm auf die Gleise zu legen – alles hätte sowieso keinen Sinn mehr ...

D. ist nun zum dritten Mal im Chat. Wenn D. in der Straßenbahn sitzt und einen gut aussehenden jungen Mann sieht, kommt der Wunsch in ihm hoch, auszusteigen, den jungen Mann zu töten und am Leichnam dann sexuelle Handlungen vorzunehmen. D. empfindet eine große Scham und einen großen Leidensdruck. D. fühlt sich alleine und hat mehrmals Pläne überlegt, sein Leben selbst zu beenden ...

Basierend auf solchen und ähnlichen Erfahrungen der Onlineberatung antihelden.info des Stuttgarter Vereins zur Förderung von Jugendlichen wollen wir im Folgenden einen Einblick in die jungen*- und männer*bezogene Suizidprävention im Kontext von Geschlechtsidentität und Vielfalt geben. Nach einer konzeptionell-theoretischen Hinführung folgen praxisorientierte Perspektiven, die wir der kontinuierlichen Dokumentation und Reflexion unserer Beratungstätigkeit entnehmen.

Über die Chatberatung antihelden.info können Menschen – unabhängig von ihrer individuellen Genderverortung – Beratung und Hilfe im Kontext sexueller Bildung und der Prävention von sexueller Gewalt erhalten. Das Angebot ist für die ratsuchenden Menschen kostenfrei und anonym. Hinsichtlich der Häufigkeit der Beratungsanlässe sticht das Thema Suizidalität auch in unserer aktuellen Statistik von Oktober 2020 bis Oktober wieder deutlich hervor. Nach dem mit Abstand häufigsten Beratungsanlass „sexualisierte Gewalt“, ist „Suizidalität“ – nach dem unspezifischeren Themenfeld „persönliche Probleme“ – der dritthäufigste Beratungsgrund. Zugleich vermischt sich das Thema häufig mit anderen Beratungsanlässen.

Auf unserer Beratungsplattform schließen wir auf die Genderverortung der Adressat:innen durch das gewählte Pseudonym, Angaben bei der Anmeldung und durch die Gesprächsinhalte und Kontexte. Nach entsprechenden Erfahrungswerten aus der Beratungspraxis beschäftigt viele männlich* markierte Adressaten* die Auseinandersetzung mit und

der Bezug zu gesellschaftlich etablierten, heteronormativen Rollenentwürfen. Oftmals empfinden diese Adressaten* einen enormen Leidensdruck, sie erleben das Gefühl von Isolation und Sprachlosigkeit in Bezug auf ihre Bedürfnisse, Anliegen und Probleme. In den Chatberatungen formulieren sie oft die Frage, ob sie denn „normal“ seien, oder ob ihr Leidensdruck Ausdruck einer normativen Devianz sei.

Dies ist, betrachtet man gesellschaftliche Verortungen bezüglich männlicher* Performanzen, zunächst nicht überraschend: Männlichkeit* wird nicht zu einem bestimmten Zeitpunkt definitiv erreicht oder zugeschrieben. Vielmehr besteht in den verschiedensten Lebensbereichen und Lebensphasen eine andauernde Anforderung, diese Männlichkeit* erneut auszudrücken oder herzustellen. Männlichkeit* ist damit in einem gewissen Maß fragil ¹. Männer* stehen zudem unter dem strukturellen Druck, sich mit ihrer Männlichkeit* und mit unterschiedlichen gesellschaftlichen Vorlagen (Rollenbilder, Rollenmodelle) auseinanderzusetzen. Dies trifft in noch größerem Maße zu, wenn Adressaten* für sich selbst erkennen, dass heteronormative Performanzen für sie nicht passend sind und sie Gefahr laufen, als Person abgewertet oder ausgegrenzt zu werden. Die Suche nach sozialen Räumen, in denen habituelle Sicherheit hinsichtlich der eigenen Identität hergestellt werden kann, ist demnach ein wichtiger Schritt im eigenen Prozess der Selbstermächtigung ². Was aber, wenn die eigenen Empfindungen so sehr normativ verdeckt oder tabuisiert sind, dass keine sozialen Begegnungsräume offen stehen und ein Austausch mit anderen Menschen, egal ob im homo- oder heterosozialen Kontext, so gut wie unmöglich ist?

In solchen Zusammenhängen wird, wie auch in den oben skizzierten Fallbeispielen, ein Gefühl der Isolation, Ohnmacht und Ausweglosigkeit deutlich. Gerade das Gefühl, sozial isoliert zu sein, wirkt als bedeutsamer Risikofaktor für einen Suizid ³. Der Suizid wird dann als eine – zugleich als sinnhaft wie praktikabel wahrgenommene – Möglichkeit angesehen, akute Krisen zu beenden und damit extremen Gefühlszuständen im Kontext von Bedrohung, Schuldgefühlen und erlebter Ohnmacht ein Ende zu bereiten. Dabei ist davon auszugehen, dass sich Suizidalität im Zusammenhang mit schweren Traumatisierungen (z.B. in Form einer PTBS – der Posttraumatischen Belastungsstörung) auch sukzessiv entwickeln und erst nach langer Zeit manifestieren kann ⁴. Verstärkt wird dieser Zusammenhang durch eine weitere gesellschaftliche Verdeckung unter den Bedingungen von Heteronormativität: Traumatisierungen von männlichen* Adressaten beispielsweise durch sexualisierte Gewalt werden gesellschaftlich weitgehend übersehen, kaum anerkannt und insgesamt schlecht versorgt.

■ Chancen und Herausforderungen der Onlineberatung beim Thema Suizid

Wir wollen nun auf Chancen und Herausforderungen der Onlineberatung (genauer der Chat- und Emailberatung) in solchen Zusammenhängen und beim Thema Suizid eingehen, insbesondere im Vergleich zur Präsenzberatung. Wir beziehen uns dabei auf den Erfahrungshintergrund der Mitarbeitenden der Onlineberatung antihelden.info. Wie bereits benannt zeigt unsere aktuelle Statistik, dass Suizidalität ein vergleichsweise häufiges Thema in den Beratungen ist. Unser Eindruck ist, dass das etwas distanziertere Online-Format vielen Adressat:innen erleichtert, ihre suizidalen Gedanken auszusprechen bzw. sich in ihrer Situation überhaupt ratsuchend an andere zu wenden. Für die Berater:innen bringt dies allerdings zugleich einige Herausforderungen mit sich.

Die Onlineberatung von Antihelden – www.antihelden.info – des Vereins zur Förderung von Jugendlichen e.V. bietet Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen anonyme und kostenfreie Chat- und Emailberatung zu Sexualitäten und sexualisierter Gewalt. Zusätzlich findet monatlich ein Gruppenchat statt. Jede:r ist willkommen!*

Die Niederschwelligkeit und Anonymität unseres Angebots erleichtert wohl ganz allgemein den Zugang zu dieser Art der Beratung und ermöglicht es auch, eher über das Thema Suizid zu sprechen. Insbesondere die Standortunabhängigkeit fördert Zugangsmöglichkeiten, da die Beratung bei bestehender Internetverbindung und passendem Endgerät von überall aus in Anspruch genommen werden kann – gerade auch im ländlichen Raum, wo oft deutlich weniger örtliche Beratungs- und Hilfestrukturen vorhanden sind. In dörflichen Strukturen kann eine anonyme Beratungsform das Ansprechen von sensiblen und gesellschaftlich tabuisierten Themen erleichtern. Auch die zeitliche Unabhängigkeit stellt einen wichtigen Schutzaspekt dar, da bei bestehendem Leidensdruck zumindest über die Emailberatung jederzeit eine Möglichkeit besteht, Kontakt zur Onlineberatung aufzunehmen und Gedanken, Fragen und mögliche Unsicherheiten zu kommunizieren. Über ihre Suizidgedanken zu schreiben, kann den Adressat:innen dabei helfen, Druck abzubauen und ihre Gedanken zu strukturieren, wodurch Zeit gewonnen wird. Das Format der Chatberatung ermöglicht es, dass die Beratungssituation von den Adressat:innen jederzeit verlassen werden kann. Das Wissen um diese Möglichkeit kann entlastend wirken, es stärkt das Autonomieempfinden und fördert zugleich das Ansprechen auch starker Belastungen.

Neben solchen Chancen sind wir in der Onlineberatung auch immer wieder mit Grenzen und Herausforderungen konfrontiert. Eine grundlegende Erfahrung in der Onlineberatung: Vielen Adressat:innen ist bewusst, dass das Äußern von Suizidgedanken und v.a. akuter Suizidalität die Beratenden rechtlich zum Handeln zwingt. Jedoch kann in einer anonymen Chatberatung, in der die Beratenden keinerlei Hinweise zum Aufenthalt der Personen haben, nicht gehandelt werden. Aus Sicht von Adressat:innen kann dies eine Erleichterung bedeuten: Die Anonymität kann förderlich sein, ein tabuisiertes Thema wie etwa starke Suizidgedanken auszusprechen, v.a. wenn die Sorge vor einer Zwangseinweisung in die Psychiatrie besteht. Dieser Umstand kann auch erklären, weshalb das Thema Suizidalität in der Onlineberatung sehr präsent ist.

Zugleich bringt dies eine doppelte Hilflosigkeit für die Beratenden mit sich: einerseits die Hilflosigkeit, die das Thema Suizid an sich mit sich bringt, zum anderen die Unmöglichkeit einzugreifen, wenn wir eigentlich moralisch und rechtlich dazu verpflichtet wären. Die räumliche Distanz des Chatraums kann dabei für die beratende Person eine Erleichterung sein, sich vom Thema Suizid und von der jeweiligen Psychodynamik zu distanzieren, doch gleichzeitig wird die Wahrnehmung des Gegenübers stark limitiert. Die Stimmung, die Mimik, das Erscheinungsbild und mögliche Veränderungen sind gar nicht oder nur schwer zu erfassen. Auch kann es passieren, dass Adressat:innen nach einem Beratungsgespräch gar nicht mehr oder für lange nicht in die Beratung kommen. Die Ungewissheit darüber, wie es den Ratsuchenden geht, ob sich ihre Lebenssituation verbessert hat, sie irgendwo Hilfe bekommen konnten – oder ob sich ihre Lage womöglich verschlimmert hat, kann sehr belastend sein.

Bei starken Suizidgedanken erarbeiten wir mit den Adressat:innen einen Notfallplan. Wir vereinbaren einen weiteren Termin und versuchen eine Vereinbarung zu treffen, bis zum nächsten Beratungstermin keinen Suizid zu begehen und sich bei Verschlimmerung Hilfe zu holen. Außerdem verweisen wir auf weitere Fachberatungsstellen und auf Onlineberatungen, die auf das Thema Suizid spezialisiert sind wie etwa Youth-Life-Line. Dies sind – neben Intervision, Supervision, kollegialer Vernetzung, Fachgesprächen mit spezialisierten Beratungsstellen wie dem Arbeitskreis Leben und individuellen Strategien der Psychohygiene – kleine Ansätze, um selbst handlungsfähig zu bleiben und den betroffenen Personen Handlungsfähigkeit zu ermöglichen.

- ¹ Lothar Böhnisch und Reinhard Winter: *Männliche Sozialisation. Bewältigungsprobleme männlicher Geschlechtsidentität im Lebenslauf.* Weinheim: Juventa, 1997, S. 127.
- ² Michael Meuser (2008): *Ernste Spiele. Zur Konstruktion von Männlichkeit im Wettbewerb der Männer.* Frankfurt a.M.: Campus, 2008, S. 174.
- ³ Clemens Hausmann: *Handbuch Notfallpsychologie und Traumabewältigung. Grundlagen, Interventionen, Versorgungsstandards.* Wien: Facultas, 2003, S. 170.
- ⁴ ebd. S. 167.
-

- › **Patrick Herzog ist Diplom-Sozialpädagoge und Jungen*arbeiter (LAGJ B-W), Saskia Reichenecker hat einen Master in Psychosozialer Beratung und ist Traumapädagogin (DeGPT), Valérie Sarholz hat einen Master in Psychologie und eine Ausbildung in Systemischer Beratung (SG).**

Sie arbeiten gemeinsam in den Angeboten und Projekten des Vereins zur Förderung von Jugendlichen mit besonderen sozialen Schwierigkeiten in Stuttgart.

- › **Kontakt**

antihelden@verein-jugendliche.de

www.antihelden.info | www.verein-jugendliche.de
