

„Wir tun uns schwer, über das Thema Suizid zu reden“

Interview In der Präventionsarbeit geben Alena Rögele, die Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben, und ihr Team Raum für Gefühle.

Suizid im Alter ist für den Arbeitskreis Leben ein großes Thema. Alena Rögele, die Geschäftsführerin der Organisation in Nürtingen, sieht angesichts zunehmender Vereinsamung in der Gesellschaft die Notwendigkeit, verstärkt Angebote zu machen. Im Interview spricht die Psychologin auch über Sterbehilfe. Da stoße die präventive Arbeit an Grenzen: „Wir können letztlich nur beraten und Alternativen aufzeigen.“

Frau Rögele, in dem Stück „Gehen oder Der zweite April“ geht es um ein Paar, das gemeinsam aus dem Leben scheiden will. Der Mann ist an Alzheimer erkrankt. Die beiden laden ihre Kinder ein, um sie zu informieren. Haben Sie so etwas in Ihrer Praxis schon erlebt?

Bisher noch nicht. Aber solche Fälle sind nicht ungewöhnlich. Gerade bei älteren Menschen ist es oft ein Thema, wenn sie wissen, dass sie eine körperliche Krankheit haben, die zum Tod führen wird. Auch bei einer Demenz-Erkrankung sind die Heilungschancen häufig schlecht. Diese Umstände können zur Entwicklung von Suizidalität beitragen. Auch Einsamkeit, wie auf der Seite der Frau, kann ein Beweggrund sein. Sie weiß, dass sie keine so enge Bezugsperson mehr haben wird – ohne den geliebten Men-



Die Psychologin Alena Rögele vom Arbeitskreis Leben

Foto: Ines Rudel

schon kann sie sich ein Leben nicht vorstellen. Das Gefühl, hinterher sterben zu müssen, scheint sich nicht aushalten zu lassen.

Die Arbeit mit Seniorinnen und Senioren ist ja ein Schwerpunkt beim AK Leben. Wie beraten sie ältere Menschen, die sich mit Suizidgedanken tragen?

Wir versuchen, das zum Schwerpunkt zu machen. Da gibt es allerdings Hürden. Gerade für ältere Menschen ist es schwierig, zu uns in die Beratungsstelle zu kommen, denn sie sind ja oft nicht so beweglich. In Zeiten der Pandemie ist die Mobilität für sie häufig noch schwieriger geworden. Und dann ist da oft niemand da, der sie fahren könnte. Viele wollen auch nicht, dass ihre Angehörigen von solchen Suizidgedanken erfahren. Sie wollen vermeiden, dass die sich Sorgen machen. Deshalb wählen wir andere Wege. Wir

Der Arbeitskreis Leben

Beratungsstelle Der „Arbeitskreis Leben Nürtingen-Kirchheim“ ist für Menschen da, die in kritischen Situationen Hilfe suchen. Geholfen wird Menschen mit Selbsttötungsgedanken oder nach einem Suizidversuch, ebenso Angehörigen, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.

Zur Person Die promovierte Psychologin Alena Rögele ist Geschäftsführerin des Arbeitskreises Leben in Nürtingen-Kirchheim. Die 29-Jährige hat an der Universität Bonn studiert und bis 2020 an der Universität Tübingen geforscht. *eli*

gehen in Seniorenheime und Vereine, die ältere Menschen betreuen. Da machen wir Workshops, um Mitarbeitende zu sensibilisieren. Wenn sie von den Suizidgedanken erfahren, haben sie die Möglichkeit, zu handeln und wissen, wie sie Hilfe bekommen.

Die drei Kinder werden im Stück mit Suizidgedanken der Eltern konfrontiert. Sie müssen den Tod der Mutter verkraften. Wie betreut der AK Angehörige?

Wir beim AK Leben in Nürtingen-Kirchheim haben keine Gruppen für Hinterbliebene. Die gibt es in Stuttgart und in Reutlingen. Wir bieten aber in Einzelgesprächen Unterstützung an. Da geben wir Hinterbliebenen die Möglichkeit, über diese traumatische Erfahrung zu sprechen und sie so etwas leichter zu verarbeiten. Bei vielen steht die Schuldfrage im Raum: Was hätte ich tun

können, um das zu verhindern? Viele stoßen im Umfeld auf Unverständnis. Sie berichten von Nachbarn, die die Straßenseite wechseln, wenn sie ihnen begegnen. Wir tun uns in unserer Gesellschaft schwer, über den Tod zu sprechen. Im Fall eines Suizids ist es noch schwerer. Da bieten wir die Möglichkeit, über Gefühle zu reden. Denn neben Traurigkeit kommen auch Wut und Scham hoch.

Es geht also darum, Emotionen nicht zu unterdrücken?

Dieser Prozess braucht viel Zeit, bis alle Gefühle hochkommen. Gerade das ist in der Trauerarbeit und in der Verarbeitung des Suizids wichtig. Dafür gibt es kein Zeitlimit. Es geht darum, Gefühlen Raum zu geben.

Im Stück geht es um Sterbehilfe. In der Schweiz gibt es Kliniken, die assistierten Suizid anbieten. Worin sehen Sie als Psychologin da die Schwierigkeit?

Als Beratungsstelle können wir die Menschen nur begleiten. Wer sich mit Suizidgedanken trägt, ist oft hin- und hergerissen. Wir versuchen, den Tunnelblick zu weiten und aufzuzeigen, welche anderen Möglichkeiten es geben könnte. Menschen, die sich an uns wenden, hoffen auf Hilfe. Wir können nur beraten. Selbst bei schwerer Krankheit gibt es Alternativen, etwa durch Palliativmedizin. Eine Lösung aufzwingen, das können und dürfen wir nicht. Wenn sich Betroffene für den Suizid entscheiden, ist das ihr Wille. Wer den Entschluss für sich gefasst hat, wird in der Regel nicht zu uns kommen.

Das Gespräch führte Elisabeth Maier.