

Schule und Suizid

Von Helmut Gehle

1. Allgemeine Vorbemerkungen
2. Was tun, wenn ich den Verdacht habe, einer meiner Schüler ist suizidgefährdet?
3. Was tun, wenn sich eine Mitschülerin suizidiert hat?
4. Was können ich und meine Kollegen an der Schule tun, um suizidalen Handlungen vorzubeugen?

Allgemeine Vorbemerkungen

Kinder und Jugendliche verbringen fast ebenso viel Zeit in der Schule wie in Familie und Freundeskreis und werden durch die nicht immer konfliktfreien Erfahrungen des Schullebens mehr oder weniger stark beeinflusst. Leistungsdruck und Versagensangst, Stress, Mobbing und Gewalt, Ausgrenzung und Diskriminierung gehen allzu oft über das individuell erträgliche Maß hinaus. Andererseits bietet diese umfangreiche Präsenz in der Schulwelt aber auch wichtige Schutzfaktoren und kann damit einen entscheidenden Beitrag zur Erhaltung und Förderung der seelischen Gesundheit von Schülern (und Lehrpersonal) bieten; Problemen und Störungen könnten hier vorgebeugt werden. Schülerinnen und Schüler, die sich anderen in der Schule nahe und verbunden fühlen, die sich als Teil der Schule erfahren und sich von ihren Lehrern fair behandelt fühlen, zeigen weniger emotionalen Distress, weniger Suizidneigungen, aber auch weniger Gewalt und weniger Suchtmittelkonsum und ganz nebenbei auch noch eine höhere Leistungsmotivation.

Was tun, wenn ich den Verdacht habe, einer meiner Schüler ist suizidgefährdet?

1. Bei einem evtl. Verdacht auf erhöhte Suizidalität (siehe Warnzeichen <http://www.prevention-suicide.lu/de/wie-soll-ich-reagieren.html>) bei einem meiner Schüler, bespreche ich mich als allererstes mit einer erfahrenen Kollegin oder einer Fachfrau aus dem schulpsychologischen Dienst bzw. einer externen Beratungsstelle (<http://www.prevention-suicide.lu/de/beratungsstellen.html>). Ein einzelner Lehrer kann in solchen Fällen die Verantwortung nicht alleine tragen! Im Vorfeld getroffene Absprachen mit Fachpersonen aus Beratungsstellen geben mir Sicherheit und können mir helfen, die erforderliche Ruhe zu wahren, und evtl. notwendig werdende Schritte voranzuplanen.
2. Sobald möglich, führt dann ein Kollege ein Gespräch mit dem Betroffenen, zu dem dieser eine vertrauensvolle, tragfähige Beziehung hat. Außerdem sollte diese Person sich selbst hinreichend belastbar im Umgang mit dem Thema Tod und Suizid fühlen und sich mit ihren eigenen Fantasien und Ängsten diesbezüglich auseinandergesetzt haben.
3. Dabei wird für einen geeigneten Gesprächsrahmen (genügend Zeit; neutrale Räumlichkeit) gesorgt. Gespräche über Suizidgedanken und damit verbundene existentielle Krisen bespricht man sinnvollerweise nicht in der Hektik des Schulalltags.

4. Keine uneinlösbaren Versprechungen machen! So kann eine oft vorschnell geäußerte Zusage („Das bleibt hier alles unter uns!“), später (etwa bei Minderjährigen) nicht eingehalten werden. Jugendliche reagieren darauf sehr sensibel und betrachten es berechtigterweise als Vertrauensmissbrauch. Wichtig ist eine größtmögliche Transparenz, d.h. ich bespreche all meine Schritte (möglichst vorher!) mit der betroffenen Schülerin.
5. Suizidfantasien offen ansprechen. Wenn der Jugendliche dies nicht von sich aus tut, bringe ich meine eigenen Wahrnehmungen und Gedanken zur Sprache, welche durch die Signale des Jugendlichen bei mir ausgelöst wurden.
6. In jedem Fall werden Art, Häufigkeit und Intensität **ganz konkret** angesprochen. (Je konkreter und realistischer die Suizidgedanken sind und je mehr Raum sie im Bewusstsein einnehmen, desto akuter ist die Suizidgefahr, desto schneller muss gehandelt werden.) In dieser Phase ist es wichtig, dass ich die „Not des Schülers“ aushalte, ihm seine Gefühle und Gedanken lassen kann, und nicht versuche, sie ihm auszureden („*Da brauchst du keine Angst zu haben, das wird nicht passieren.*“) oder ihn zu beschwichtigen („*Das wird schon wieder. Andere haben ganz andere Sachen überstanden. Mach dir keine Sorgen!*“)
7. Neben der Frage nach dem „**Warum?**“ kann es hilfreich sein, auch nach dem „**Wozu?**“ zu fragen. Auf diese Weise erfährt man viel über die Hintergründe der momentanen Situation und öffnet damit gleichzeitig die Perspektive für die hinter den Suizidfantasien liegenden Absichten und Veränderungswünsche.
8. Um dem Schüler das Gefühl zu geben, richtig verstanden worden zu sein, fasse ich vor Abschluss des Gesprächs noch einmal zusammen, was ich über seine Situation sowie seine Gedanken und Gefühle gehört habe. Auch wenn seine Reaktionen mir bestätigen, dass sich der Schüler richtig verstanden fühlt, fordere ich ihn auf: „*Dieses Gespräch war sicher nicht einfach für Dich. Nimm Dir bitte noch drei Minuten Zeit und schau mal, ob es noch irgendetwas gibt, was Du gerne noch mitteilen möchtest.*“
9. Am Ende des Gesprächs geht es darum, konkrete Unterstützung anzubieten und evtl. weitere Schritte (Kontakte mit Beratungsstellen, Einbezug der Eltern...) abzusprechen. In jedem Fall sollte mit dem Schüler mindestens ein weiterer Kontakt festgesetzt werden, bevor man sich vom Schüler verabschiedet.
10. Ergibt sich im Gespräch der Eindruck einer hohen Suizidgefährdung, begleite ich (oder eine andere Person) den Jugendlichen...

Was tun, wenn sich eine Mitschülerin suizidiert hat?

Der Suizid eines Schülers, einer Schülerin oder eines Lehrers hat weitreichende Auswirkungen auf das gesamte Schulleben. Abgesehen von der Gefahr, dass andere Mitschüler bzw. Kolleginnen mit der traumatischen Situation nicht zurechtkommen und selbst zu Suizidhandlungen neigen, stellen sich sofort auch ganz praktische Fragen: Wer informiert wen und wie? Wie finden wir den richtigen Ton, die angemessenen Worte? Wie gestalten wir den Kontakt zu den Eltern? Gestaltung des Besuchs der Trauerfeier? Wie soll das Ereignis mit der betroffenen Klasse am besten aufgegriffen und verarbeitet werden? Wie treten wir gegenüber evtl. Medienvertretern auf?

Es ist im Sinne der psychischen Gesundheit aller zu empfehlen, zu diesem Zweck an jeder Schule, abgestimmt auf ihre ganz spezifische Situation und Lage, eine „Arbeitsgruppe für außerordentliche Ereignisse“, ein „**KRISENINTERVENTIONSTEAM**“ einzurichten, um sich so auf den „Fall der Fälle“ adäquat vorbereiten zu können. Ein solches Kriseninterventionsteam kann dann im Notfall Tag und Nacht kontaktiert werden und

innerhalb kürzester Zeit gut vorbereitet und koordiniert die nötigen Aktionen einleiten, die zuvor in klaren, Handlungsschritten schriftlich fixiert wurden. Das schützt vor der Gefahr, die emotional schwierige Situation noch zu verschlimmern, oder aus Unwissenheit wichtige Maßnahmen zu unterlassen.

Hilfestellung für betroffene Klassen

Grundsätzlich gilt:

- (1) Es gibt kein für alle Klassen allgemeingültiges Rezept!
- (2) „*Grau ist alle Theorie...*“ Niemand kann vorhersagen, wie sie oder er sich in der realen Situation tatsächlich verhalten wird. Umso mehr gilt es, sich schon vor Eintritt des Ernstfalls mit möglichen Szenarien auseinanderzusetzen. Im Idealfall wird das individuelle Literaturstudium durch die aktive Auseinandersetzung im Kollegenkreis (Fortbildung, Plan- und Rollenspiele, etc.) ergänzt.

Was zu beachten ist:

- In der betroffenen Klasse wird durch eine Fachperson/ein Krisenteam ein Beratungsgespräch zur Verarbeitung des Schocks angeboten. Geben Sie ausführliche, konkrete Informationen! Dies versachlicht und baut ein Stück Sicherheit auf. Gerüchten und Vermutungen wird dadurch entgegenwirkt.
- Achten Sie auf evtl. Schockreaktionen, die eine medizinische Betreuung notwendig machen! (Hier kann ein anwesender Kollege oft sehr hilfreich sein.)
- Der betroffenen und auch anderen Klassen wird die Möglichkeit eingeräumt, das Ereignis im Rahmen des Unterrichts thematisieren zu können. Lassen Sie nach der ersten Information Raum für Empfindungen und Gefühläußerungen! Geben Sie die Möglichkeit vom Verstorbenen zu erzählen und Erinnerungen auszutauschen! (Was hat man an ihr/ihm geschätzt oder auch weniger gemocht?)
- Schülerinnen und Schülern wird spezifische Hilfestellung in Form von Einzel- oder Gruppengesprächen angeboten. Schülerinnen und Schüler sollen wissen, an wen sie sich wenden können, wenn sie sich aussprechen möchten. Ermutigen Sie sie, auch an scheinbar Banales zu denken.
- Schülerinnen und Schüler dürfen ihre Betroffenheit zeigen und bekommen auch pädagogisch reflektierte und verantwortete Angebote, ihre Gefühle auszudrücken (malen, einen Brief schreiben, gestalten.....)
- Es werden Angebote der Besinnung und Vergewisserung von Hoffnung und Sinn gemacht (Religionslehrkräfte einbeziehen).
- Ein wichtiges Problem ist der Umgang mit dem leeren Stuhl – zunächst kann am Platz eine Kerze (ein Bild, andere Erinnerungen....) stehen, später ist die Sitzordnung sinnvoll umzustellen. Gestatten Sie vorübergehend auch die Auflösung der Sitzordnung.
- Halt und Rhythmus sollen bald wieder hergestellt werden durch den geregelten Tagesablauf. Strukturieren, planen Sie grob die nächsten Tage! (Beerdigung...) Der Schulalltag in den nächsten Tagen bietet den Schülern ein Stück Normalität, das Leben geht weiter und ermöglicht den Kontakt mit Freunden.
- Denken Sie auch an sich! Suchen Sie sich geeignete Unterstützung bei Freunden oder Kollegen.

Nach dem Suizidversuch eines Schülers

Der Suizidversuch einer Mitschülerin sollte nicht verschwiegen werden. Wenn in einer Klasse bekannt wird, dass ein Klassenkamerad einen Suizidversuch unternommen hat, ist es Aufgabe der Schule, das Kind bei der Rückkehr in seine Klasse zu unterstützen. Die Schulleitung und/oder die Klassenlehrperson nehmen deshalb mit den Eltern, dem betroffenen Kind und den von der Familie evtl. bereits beigezogenen Fachleuten Kontakt auf, um den Wiedereintritt in die Klasse vorzubereiten.

Unter Berücksichtigung der Wünsche des betroffenen Kindes wird dabei besprochen, welche Informationen die Klasse vor dessen Rückkehr in die Schule erhält, ob der Suizidversuch in Anwesenheit des betroffenen Schülers besprochen werden soll und ob es am ersten Schultag in die Schule begleitet werden möchte.

Einer der von Kindern und Jugendlichen am häufigsten genannten Gründe für einen Suizidversuch sind Probleme in der Schule (Leistungsprobleme, Mobbing etc.). In diesen Fällen ist es entscheidend, dass sich die Schule zusammen mit der Familie, dem betroffenen Kind und beigezogenen Fachleuten um eine Klärung der Schulproblematik bemüht.

Was können ich und meine Kollegen an unserer Schule tun, um suizidalen Handlungen vorzubeugen?

Vorbemerkung:

Bei all unseren Bemühungen, den Suizid eines Menschen zu verhindern, sollten wir uns stets der Tatsache bewusst sein, dass wir es trotz all unserer Anstrengungen nicht schaffen werden, jeden Suizid zu verhindern. Das suizidale Geschehen ist äußerst komplex und wird wahrscheinlich niemals allein durch ein einzelnes Ereignis ausgelöst. Das gilt auch für den Fall, wo der Schüler „die Schule“ als Grund für seine Tat angibt.

Die Erkenntnis, dass der vielleicht wichtigste Teil der Prävention und Hilfe für suizidgefährdete Menschen in ihren natürlichen alltäglichen Beziehungen liegt (und nicht etwa beim Psychotherapeuten oder Psychiater), unterstreicht noch einmal den Sinn von (schulischen) Bemühungen, die sich mit der Förderung und Pflege von Beziehungen untereinander und deren optimalen Rahmenbedingungen befassen. Berücksichtigt man zusätzlich, dass junge Menschen in einer sehr sensiblen Entwicklungsphase ihres Lebens einen nicht unerheblichen Teil ihrer Zeit in der Schule verbringen, so bietet sich hier eine wichtige Chance zur Vorbeugung von Suiziden und Suizidversuchen, aber auch allgemein zu Förderung der Gesundheit.

Unter dem Aspekt der Suizidprävention kann die Schule hier mindestens zweifach tätig werden:

Spezifisch auf Suizidprävention ausgerichtete Interventionen.

Neben der angemessenen Weiterbildung des Lehrpersonals und der Gründung eines Kriseninterventionsteams (incl. schriftlich fixiertem Krisenplan!) sollte „Suizid“ als Thema im Unterricht altersgemäß behandelt werden.

Allgemeine Strategien zur Gesundheitsförderung.

Hier liegt der Focus nicht auf Suizid, sondern auf der gemeinsamen Gestaltung einer als sinnvoll erlebten, lebenswerten Schulumwelt für Schüler und Lehrpersonal. („Schulleitbild“ für den Umgang miteinander!)

Suizidprävention als Unterrichtsthema

Ein offenes Ansprechen von Suizidgedanken oder –phantasien entlastet den Jugendlichen. Niemand wird durch ein Gespräch über Suizid auf die Idee gebracht, sein Leben zu beenden – das ist einer der am weitesten verbreiteten Irrtümer. Der Zeitpunkt für eine entsprechende Diskussion wird dennoch achtsam gewählt: sind die Schüler etwa von einem anderen aktuellen Ereignis emotional zu sehr betroffen, wird besser mit der Diskussion zum Thema Suizid gewartet, bis sich wieder eine Atmosphäre von Vertrauen und Stabilität hergestellt hat.

Im Jugendalter gehören die Gedanken über den Tod und den Sinn des Lebens zum normalen Entwicklungsprozess. Sie sind nicht pathologisch oder verrückt. Schätzungsweise zwei Drittel aller Jugendlichen kennen Suizidgedanken. Meistens erleben sie es als sehr entlastend und befreiend, wenn sie in einem Gespräch erfahren, dass fast jeder Mensch einmal den „Wunsch, nicht mehr leben zu wollen“ verspürt, und Gedanken und Fantasien über Suizid zum menschlichen Dasein gehören. Wenn die gesellschaftliche Akzeptanz größer wäre, ließe sich angstfrei darüber sprechen, und wir würden eventuell erfahren, dass solche Gedanken durchaus häufiger sind als wir meinen. Außerdem werden auch Schülerinnen und Schüler durch Medienberichte und Ereignisse in ihrem unmittelbaren sozialen Umfeld mit dem Thema Suizid konfrontiert. Nicht zuletzt im Internet stoßen jugendliche Surfer mitunter auf äußerst fragwürdige Seiten zum Thema Suizid, schlimmstenfalls wird er dort sogar verherrlicht und verklärt, weshalb wir das Sprechen über Suizid auf keinen Fall der virtuellen Welt überlassen dürfen.

Mögliche Ziele und Inhalte von Suizidprävention im Unterricht könnten sein:

- **Lösungen:** Bei der Diskussion über Lösungen und Auswege aus schwierigen und scheinbar hoffnungslosen Situationen, kann sehr gut bei den Ressourcen der Schülerinnen und Schüler angesetzt werden: Welche Lösungsmöglichkeiten kenne ich? Was mache ich, wenn es mir schlecht geht, ich nicht mehr weiter weiß? Was kann ich tun, damit es mir wieder besser geht?
- **Hilfe holen** als Zeichen persönlicher Kompetenz (und nicht als Beleg von Schwäche). Ich muss und kann nicht jedes Problem alleine lösen können.
 - **Anteilnahme hilft.** Auch wenn ich keine sofortige Lösung für die Probleme meiner Schüler parat habe, so hilft schon die bloße Anteilnahme, die meinem Gesprächspartner seine Gefühle lässt, nicht wertet oder gar verurteilt.
 - **Professionelle Hilfsangebote kennen** (sich vor Ort kundig machen, evtl. persönlich anschauen, Kontakte knüpfen) und auch um niedrigschwellige Einrichtungen (Telefonseelsorge etc.) wissen.
- **Ursachen für den Suizid kennen lernen.** Auch wenn es oft unmöglich ist, nachvollziehbare Ursachen für Suizidhandlungen konkret zu benennen, so hilft es uns Menschen, wenn wir das „Warum?“ einer Handlung verstehen. Wichtig ist in diesem Zusammenhang der Hinweis, dass das eigentliche Motiv aber (fast) immer der Wunsch nach einem anderen Leben als dem jetzigen ist, nicht eigentlich das „Tot-sein-wollen“. (Beim Klassengespräch ist darauf zu achten, dass die Methoden nicht im Mittelpunkt der Diskussion stehen!)

Allgemeine Gesundheitsförderung an Schulen

Ging es im ersten Punkt um die konkrete Vermittlung suizidbezogener Inhalte im Unterricht, so zielen die folgenden Ausführungen auf die Etablierung einer entwicklungs- und gesundheitsfördernden Schulkultur allgemein. Dazu gehören u.a.

- positive, von Respekt und gegenseitiger Wertschätzung getragene Beziehungen zwischen den Schülern und Schülerinnen und den Lehrpersonen;
- verlässliche Personen und Strukturen; klare Regeln, realistische Erwartungen;
- Gemeinschaftserlebnisse und Rituale;
- Gelegenheiten sich im Kontakt mit anderen als „bedeutsam“ zu erleben;
- Interesse für das über die schulischen Leistungen hinausgehende Wohlergehen des Einzelnen;
- Engagement gegen Mobbing, Bullying und andere Gewalterscheunungen;
- Fürsorglichkeit und Unterstützung;
- eine „einladende“ räumliche Umgebung;

Gut funktionierende soziale Netzwerke in Schulen erfüllen das menschliche Grundbedürfnis nach befriedigenden Beziehungen zu anderen Menschen, nach der Aufrechterhaltung emotionaler Bindungen und der Anerkennung durch wichtige Bezugspersonen. Besonders für Jugendliche in Krisensituationen kann die Bedeutung von Umfang und Qualität solcher Netzwerke gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Dieses Zugehörigkeitsgefühl – das zeigen viele Studien – ist bei jenen Schülerinnen und Schülern am größten, die in ihrem Schulalltag von Seite der Lehrpersonen Wärme und Respekt erfahren, die gute Beziehungen zu Schulkameraden unterhalten können und wo eine gute Unterrichtsqualität (Organisation, Fokus auf dem Lernen, Vermeidung von Störungen) gewährleistet ist. Ein erster wichtiger Schritt in diese Richtung ist das Bekenntnis aller, insbesondere der Schulleitung, zu einer langfristigen Gesundheitsförderungs-Strategie. Die Erhaltung und Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit wird dabei explizit und fest im Schulleitbild und Schulprogramm verankert.

Literaturempfehlungen:

Fritz-Schubert, Ernst 2010. Glück kann man lernen – Was Kinder stark fürs Leben macht. Berlin: Ullstein. Siehe auch: www.fritz-schubert-Institut.de

Fritz-Schubert, Ernst 2008. Schulfach Glück. Wie ein neues Fach die Schule verändert. Freiburg: Herder. (*Der Schulleiter Ernst Fritz-Schubert führte 2007 an der Willy-Hellpach-Schule in Heidelberg „Glück“ als Schulfach ein. Mittlerweile wird es in Deutschland in vier Bundesländern unterrichtet.*)

Kantonaler Lehrmittelverlag St. Gallen (Schweiz) 2004. „sicher! gesund!“ –Gesundheitsförderung, Prävention, Sicherheit. Rorschach (Schweiz): **Jugendsuizid – Prävention und Interventionen an Schule.**

(http://www.schule.sg.ch/home/volksschule/dienstleistungen/fachstellen/Jugend_und_Gesellschaft.Par.0018.DownloadListPar.0010.File.tmp/1-8%20Jugendsuizid.pdf)

Seligman, Martin 2012. Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. München: Kösel. (Insbesondere die Kapitel 1-5.)