



**Jörg Weissaupt**  
Leiter Nebelmeer

## Mit Freundschaft den Lebensmut stützen

**Was geschieht jungen Menschen, die einen Elternteil durch Suizid verlieren? Vera habe ich in der Selbsthilfegruppe Nebelmeer kennengelernt. Sie schreibt: «Mein Papi hat sich, als ich neun Jahre alt war, an einem Freitagabend unter den Zug gelegt. Er litt an Depressionen... Verdrängte und aufgestaute Gefühle, die auf einmal Oberhand nahmen, brachten ihn wohl bis zum Suizid.»**

Weshalb verabschiedet sich ein Vater auf diese Weise von seiner Familie? Jährlich zählen wir in unserem Land über 1300 Selbsttötungen, zwei Drittel davon sind Männer. Rund 80% leiden an einer psychischen Krankheit. Offenbar glauben viele, den Erwartungen in Familie und Beruf nicht zu genügen oder den Angehörigen zur Last zu fallen.

### Selbst gesund bleiben...

Es ist wichtig, dass wir uns die Fähigkeit aneignen, auch unter stark belastenden Lebensumständen psychisch gesund zu bleiben. Dafür gibt

es keine Brausetablette. Aber wir haben es in der Hand, unsere seelische Gesundheit zu stärken: in Beziehungen, durch die Fähigkeit, Probleme zu lösen. Ich vertraue auf Jesus Christus, der mich stark macht, so dass ich allem gewachsen bin (Philipper 4,13).

### ... und auf Gefährdete achten

Seit langem wissen wir, dass soziale Netze eine Quelle von Unterstützung und Stärkung darstellen. Freunde tun uns gut. Darum rufe ich dich dringend auf, acht zu geben auf Männer, deren Lebensmut geschwächt ist, und Freundschaft zu pflegen. Hier einige

Ratschläge für den Umgang mit suizidgefährdeten Menschen:

- Vertraue deiner Wahrnehmung und deinen Gefühlen, wenn du in Kontakt mit Menschen bist, bei denen du Suizidgefahr vermutest.
- Frage nach Suizidgedanken. Es stimmt

nicht, dass Menschen durch diese Frage erst recht gefährdet sind. Darüber zu sprechen entspannt die Situation.

- Nimm suizidale Aussagen ernst! Es stimmt nicht, dass Menschen, die mehrfach von Suizid sprechen, sich nichts antun.
- Hab keine Angst, Menschen anzusprechen. Du wirst nicht verantwortlich für ihre Entscheidungen. Achte dabei auf deine eigenen Grenzen.
- Lass dich nicht dazu verleiten, die Probleme lösen zu wollen, die nicht schnell lösbar sind! Sich aussprechen bringt den Betroffenen unmittelbare Entlastung.

- Beziehe Stellung, ohne zu verurteilen oder zu bewerten! Grundtenor: "Ich verstehe, dass du dich verzweifelt und hoffnungslos fühlst in dieser Situation. Ich möchte dir aber helfen, am Leben zu bleiben. Nur so ist eine Veränderung überhaupt möglich."
- Erwarte von dir selber keine Wunder! Interessiertes Zuhören ist die erste und wichtigste Hilfe.

*Diese und weitere Ratschläge findest du auf [www.fsz.ch](http://www.fsz.ch). Studiere und diskutiere sie mit deinen Freunden.*



### Fragen für die Männergruppe (oder mit der Ehefrau)

- 1. Woche:** Was hilft dir, seelisch gesund zu bleiben? (Römer 12,9-21) Erkennst du Faktoren, die bei dir noch Entwicklungspotenzial aufweisen?
- 2. Woche:** Welche Aussagen der Bibel unterstützen deine seelische Widerstandsfähigkeit? (Philipper 1,6; Römer 5,8-9; Psalm 18,29-31.36-37; Psalm 23; Epheser 6,17)
- 3. Woche:** Gab es schon Situationen in deinem Leben, wo du notwendige

Hilfsangebote für dich ausgeschlagen oder für andere verweigert hast? Was waren die Gründe? Welche Umstände machen es dir leichter, Hilfe für deine seelische Gesundheit in Anspruch zu nehmen? (Psalm 103,1-13; 138,3; Hebräer 10,35-36)

**4. Woche:** Wie übst du Sensibilität für (verdeckte) Äusserungen des Überdresses und der Lebensmüdigkeit in deinem Umfeld? (Römer 15,1.2.13; Hebräer 10,24)

### Gebetsanliegen

- Dass jeder, der den Halt verliert oder an Suizid denkt, jemand findet, der ihm zuhört und ihm Mut zuspricht.
- Dass wir für seelische Schmerzen und depressive Gedanken beim Nächsten sensibel werden.
- Dass wir in den Gemeinden eine Atmosphäre pflegen, in der gesunde Männer geschwächten und verzweifelnden unter die Arme greifen.
- Bitte für die weitere finanzielle Versorgung des Männerforums.

### Termine & Infos

- Veras Bericht in:**  
«Darüber reden, Perspektiven nach Suizid: Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen», Basel, 2013. ISBN 978-3-03784-036-8
- Guppen für Hinterbliebene nach Suizid**  
[www.nebelmeer.net](http://www.nebelmeer.net)  
[www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)
- Männerkleingruppen: 2. Leiterkurs**  
Sa, 22. Februar 2014, Zofingen
- Männerwochenende**  
21.-23. März 2014, Oberägeri