
Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule.

Sandra Kamm

Rosengarten
8874 Mühlehorn GL
+ 41 76 397 22 23
sandra@jehli.ch

Peter Jehli

Oberwegli
8775 Hätzingen GL
+ 41 76 321 21 23
jehli@oxygen.ch

Patrick Wiesner

Kirchstrasse 14
9400 Rorschach
+ 41 71 844 19 10
wiesner@gmx.ch

Inhaltsverzeichnis

A.	Einleitung	4
B.	Theoretisches Hintergrundwissen für Lehrpersonen	6
I.	Der suizidgefährdete Pubertierende zwischen Familie und Umwelt	6
1.	Das zerbrochene Weltbild.....	6
2.	Gestörter Dialog und Vereinsamung.....	6
II.	Psychologische Erklärungsversuche.....	7
1.	Das präsuizidale Syndrom' '	7
2.	Psychodynamischer Ansatz (Selbstwertkrise).....	8
3.	Lerntheoretischer Ansatz.....	9
4.	Entwicklungskrisen und frühkindliche Traumata.....	9
5.	Depression bei Jugendlichen.....	10
III.	Vererbung	10
C.	Thematisierung von Suizid in der Schule: Suizidpräventive Massnahmen	11
I.	Einleitung.....	11
II.	Alarmzeichen der Suizidgefährdung bei Jugendlichen	12
1.	Typische Alarmsignale.....	12
III.	Grundlagen der Suizidprävention – Leitfaden für ein Lehrer-Schülergespräch.....	16
1.	Offenes Ansprechen auf Suizidgedanken.....	16
2.	Akzeptieren des jungen Menschen.....	16
3.	Angstfreies Benennen der Suizidgedanken nach Art und Intensität.....	17
4.	Einbringen der eigenen Person zur Stärkung «anti-suizidaler» Kräfte	17
5.	Nicht nach dem «Warum», sondern nach dem «Wozu» fragen	17
6.	Besprechung von Hilfsmöglichkeiten, Anregung zur Zusammenarbeit	18
7.	Abweisung	18
8.	Suizidankündigungen, bzw. Suizidabsichten.....	18
9.	Fragen, Benennen und Einbezug persönlicher Bezugspersonen.....	18
10.	Non-Suizid-Abmachung.....	19
11.	Notrufmöglichkeiten	19
12.	Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle	20
13.	Mögliche Fehler bei Interventionen.....	22
14.	Fragebogen für Suizidgefährdete	23
IV.	Unterrichtsblöcke zum Thema «Suizid».....	25
1.	Einleitung	25
2.	Übersicht über die Lektionen	26
3.	Lektion I «Was ist Suizid?».....	29
4.	Lektion II «Sprechen über Suizid»	32
5.	Lektion III «Tom Sawyer»	33
6.	Lektion IV «Bilder malen»	35
7.	Lektion V «Rollenspiel»	36
8.	Lektion VI «Der Wert eines Menschenlebens».....	38
9.	Lektion VII «Gedichte».....	40
10.	Lektion VIII «Ein langer Prozess».....	42
11.	Lektion IX «Das macht das Leben lebenswert».....	44
12.	Lektion X «Ein Suizidversuch»	45

D.	Nach einem Suizid: Trauerverarbeitung in der Schule	47
I.	Einleitung.....	47
II.	Theorie der Trauerverarbeitung.....	47
1.	Was ist eigentlich Trauer?	47
2.	Die verschiedenen Trauerphasen.....	48
III.	Trauerverarbeitung mit den Schülern	50
1.	Einleitung	50
2.	Verhalten als Lehrperson.....	50
3.	Erste Schritte	51
4.	Rituale.....	52
5.	Schuldfrage.....	53
6.	Umgebung wechseln	54
7.	Trauerfeier gestalten.....	54
8.	Umgang mit den Medien.....	55
9.	Nachfolgende Zeit.....	55
10.	Professionelle Hilfe	56
11.	Differenzierung zwischen Unfalltod und Suizid.....	56
IV.	Gestaltungsvorschläge für den Unterricht.....	58
1.	Unterrichtsvorschläge für die Klasse oder für grössere Gruppen.....	58
2.	Unterrichtsvorschläge für kleine Gruppen oder Einzelne.....	60
V.	Gedichte.....	63
1.	Gedichte, die Mut machen und aufklären	63
2.	Gedichte, die trösten und helfen zu verstehen	64
E.	Zusammenfassung	67
F.	Literaturverzeichnis	69
G.	Herzlicher Dank.....	71

A. Einleitung

Das grösste Übel,
dass wir unseren Mitmenschen antun können,
ist nicht, sie zu hassen
sondern ihnen gegenüber gleichgültig zu sein.
Das ist die absolute Unmenschlichkeit.

George Bernhard Shaw

Suizid bei Jugendlichen – gibt's das? Ja, und zwar häufig! Er ist sogar die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen. Das wussten Sie nicht? Eben. In unserer Gesellschaft ist der Suizid immer noch ein Tabuthema – man spricht halt nicht darüber. Und weil man nicht darüber spricht, fühlen sich viele Gefährdete allein gelassen von der Umwelt. Und dies macht's nur schlimmer. Das war und ist ein Grund für diese Semesterarbeit. Wir wollen einen Schritt in Richtung einer Enttabuisierung tun. Wir möchten Lehrerinnen und Lehrer dazu animieren, dieses wichtige Thema in ihrem Unterricht einzubauen, um darüber mit den Schülerinnen und Schülern zu reden. Bis heute gibt es nur wenig Material über die Thematik «Suizid in der Schule». Lehrkräfte bleiben allein gelassen und finden keine Unterstützung. Sie reagieren gar nicht oder falsch auf Alarmzeichen einer Schülerin oder eines Schülers, interpretieren schlechter gewordene schulische Leistungen als Faulheit – manchmal zu Recht, manchmal eben zu unrecht.

Als wir uns dem Thema annahmen, standen wir ein wenig vor dem Berg. Es gab nicht sonderlich viel Material – über Suizid schon, über Jugendsuizid ein wenig, aber fast nichts darüber, wie man es in Schule thematisieren könnte. Wir besuchten Vorträge und kamen mit den Referenten ins Gespräch. Wir stöberten in Büchern und dem Internet. Nicht zuletzt kamen uns Erfahrungen aus dem näheren Umfeld für die Erstellung dieser Arbeit entgegen.

Die meisten Gespräche verliefen offen, ohne allzu grosse Planung. Meist war der schon bestehende Teil der Arbeit Ausgangspunkt – öffnete die Diskussion. Die intensivste Begleitung erfuhren wir durch Michael Zutavern, den Betreuer unserer Semesterarbeit und Dr. Ebo Aebischer-Crettol, Bern, den Praktiker, der uns so gerne Rückmeldung gab und nun so lange auf das Endergebnis wartete.

Uns ist wichtig, dass diese Arbeit nicht in Schubladen und Ablagen verschwindet. Deshalb wird sie über Internet für alle zugänglich gemacht.

Diese Arbeit hält sich an die neue deutsche Rechtschreibung. Im Dienst eines guten Leseflusses wurde wissentlich darauf verzichtet, ständig die weibliche neben der männlichen Form bei Personenbezeichnungen aufzuführen. Wo die männliche Form verwendet wird, sind sinngemäss Männer wie Frauen gemeint.

Dieser Semesterarbeit liegen folgende Anhänge bei:

- Anhang 1:
«Richtlinien für das Verhalten nach Suizid, Unfall etc. in der Schule» der Arbeitsgruppe Schulzentrum Längenstein in Spiez
- Anhang 2:
CD-ROM mit der vorliegenden Arbeit in elektronischer Form und der PowerPoint®-Präsentation «suizid.ppt»¹

Die Semesterarbeit wird im Internet auf <http://www.jehli.ch/suizid> publiziert.

Sandra Kamm, Mühlehorn GL

Peter Jehli, Hätzingen GL

Patrick Wiesner, Rorschach SG

Es ist gestattet, Auszüge aus dieser Arbeit für weitere Zwecke (Publikationen, Unterricht etc.) zu verwenden. Es wird um folgende Zitierweise gebeten:

KAMM, S.; JEHLI, P.; WIESNER, P. (2000)

Suizidprävention und Trauerverarbeitung in der Schule :
Semesterarbeit an der Pädagogischen Hochschule
St. Gallen (Betreuung: M. Zutavern)
St. Gallen: Pädagogische Hochschule St. Gallen, 2002

¹ PowerPoint® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Microsoft Corporation

B. Theoretisches Hintergrundwissen für Lehrpersonen

Im Folgenden sollen einige Erklärungsversuche kurz erläutert werden. Wir verzichten bewusst darauf, uns zu sehr in die Theorie zu vertiefen, weil uns der praktische Teil mehr am Herzen liegt. Wer sich genauer für die theoretischen Aspekte interessiert, findet in der Literatur genügend Material.

Dennoch möchten wir die wichtigsten Eckpfeiler darstellen, weil in der Arbeit teilweise darauf zurückgegriffen wird. Das Hauptanliegen dieser Arbeit ist aber der praktische Nutzen.

I. Der suizidgefährdete Pubertierende zwischen Familie und Umwelt²

Noch mehr als beim Erwachsenen spielen beim suizidgefährdeten Jugendlichen zwei Komponenten eine wichtige Rolle:

- Das zerbrochene Weltbild
- Der gestörte Dialog und die hierdurch bedingte Verstärkung der Vereinsamung und das Gefühl, emotional zu kurz zu kommen.

1. Das zerbrochene Weltbild

Der Jugendliche durchläuft in der Pubertät eine kognitive Entwicklung, welche komplexe Denkprozesse ermöglicht. Dies erzwingt und ermöglicht ein Hinterfragen von bislang Gültigem. Eine Folge daraus ist eine mehr oder weniger ausgeprägte Krise des Weltbilds – im Besonderen im Bereich der religiösen Überzeugungen und der ethischen Wert- und Moralvorstellungen. Misslingt es dem Pubertierenden, die «neue Weltsicht» in die ihn umgebende Welt zu integrieren, läuft er Gefahr, diese entstehende Kluft irgendwann nicht mehr überbrücken zu können.

2. Gestörter Dialog und Vereinsamung

Eine gewisse Isolierung im Zusammenhang mit der Konzentration auf die eigene Innenwelt in der Pubertät ist notwendige Voraussetzung, um ein normales Sozialverhalten zu entwickeln. Diese Isolation führt den Pubertierenden in die Rolle eines «temporären Aussenseiters». Der sich zunehmend vereinsamt führende Pubertierende erlebt das Leben unter dem Aspekt des Verlassen- und Verschluss-Seins. Er glaubt, sich selber am nächsten zu sein und ist sich dabei selbst ein Fremder. Er ist ein «Heimatloser» auf der Suche nach Sinn und Heimat.

² nach KLOSINSKI, G. (1999)

II. Psychologische Erklärungsversuche

Warum begeht ein Mensch Suizid? Die Suche nach Motiven steht im Vordergrund. Suizide sind Ausdruck individueller Lebenskrisen oder psychischer Erkrankungen. Die Ursachen liegen überwiegend in der Verfassung des Menschen selbst.

1. Das präsuizidale Syndrom^{3, 4, 5}

Die Ursachen eines Suizids liegen in der Persönlichkeitsentwicklung, im Werdegang und weniger in akuten Konflikten. Nach Ringel kennzeichnen das präsuizidale Syndrom drei Elemente:

- Einengung
- Gehemmte und gegen die eigene Person gerichtete Aggression
- Suizidfantasien

1.1 Einengung

- **Situative Einengung** (Einengung der persönlichen Möglichkeiten): Die Umstände werden als bedrohlich, unveränderbar, unüberwindbar oder als übermächtig erlebt. Die eigene Person empfindet man als klein, hilflos, ausgeliefert und ohnmächtig. Diese situative Einengung kann als Folge von schicksalhaftem Unglück (unheilbare Krankheit, Tod einer Bezugsperson etc.), eigener Verhaltensweisen, von eigenem Fehlverhalten oder auf Grund blosser persönlicher Einbildung (Situationen werden als schlimmer und hoffnungsloser bewertet, als sie tatsächlich sind) auftreten.
- **Dynamische Einengung** (Einengung der Gefühlswelt): Man sieht alles durch die so genannte «schwarze Brille». Die einseitige Ausrichtung führt zu Depression, Panik, Verzweiflung oder unheimlicher Ruhe. Die dynamische Einengung erreicht im Suizid ihren Höhepunkt.
- **Einengung der zwischenmenschlichen Beziehungen**: Man fühlt sich einsam, isoliert, verlassen und unverstanden.
- **Einengung der Wertewelt**: Es entsteht zunehmend Interesselosigkeit, Gleichgültigkeit, Langeweile und Leere durch Entwertung vieler Lebensgebiete. Mit der Zeit nehmen die subjektiven Werte überhand. Die Betroffenen finden sich in der Rolle eines Aussenseiters wieder.

1.2 Gehemmte und gegen die eigene Person gerichtete Aggression

Jeder Suizid verlangt nach einer enorm aggressiven Haltung. Diese Aggressionen sind im Grunde gegen andere Menschen gerichtet. Die Abreaktion nach aussen ist behindert oder gehemmt. Somit kommt es zu einer Aggressionsumkehr.

³ nach RINGEL, E. (1984)

⁴ nach SCHÜTZ, J. (1994)

⁵ auch in nicht veröffentlichten Unterlagen von Erich KIRTZ (teilweise Schulungsunterlagen)

Ursachen gibt es einige und fast immer liegen sie in den Kindheitsjahren. Die Betroffenen waren als Kinder meist angepasst und ruhig, ihre Wut und ihren Hass durften sie nicht rauslassen – sie mussten immer brav sein, durften nie streiten und mussten alle lieben.

Die auf Kosten der Lebendigkeit gelungene Erziehung zur Schonung der Eltern kann zum Suizid oder zu einer Drogenabhängigkeit («Suizid auf Raten») führen.

Im Krieg sinken die Selbstmordraten junger Männer regelmässig. Das sonst Verbotene ist nun erlaubt. Die Aggressionen können nach aussen gelangen.⁶

1.3 Suizidfantasien

Jedem Suizid geht eine intensive gedankliche Beschäftigung mit negativen, düsteren und pessimistischen Gedanken voraus. Suizidfantasien können zu Zwangsgedanken werden, einhergehend mit einer Flucht aus der Wirklichkeit.

SCHÜTZ (1994) legt drei Phasen dar, wie Suizidfantasien ablaufen:

- 1. Phase: Der Gedanke, ich möchte tot sein. Alles ist grau und sinnlos. Dieser Gedanke kann aber wieder verschwinden, wenn ein kleiner Lichtblick am Horizont auftaucht.
- 2. Phase: Ich könnte mich selber töten. Der Gedanke, der anfänglich noch dem Willen unterliegt, kann später gegen den eigenen Willen zu einem zwanghaften Gedanken werden und das ganze Denken beherrschen.
- 3. Phase: Wie werde ich es tun und wann? Die Flucht aus der Wirklichkeit hat eingesetzt, die Rückkehr fällt sehr schwer. In diesem Stadium ist höchste Gefahr geboten. Oft wird zu diesem Zeitpunkt der Suizid bereits bis in die kleinste Einzelheit geplant.

2. Psychodynamischer Ansatz (Selbstwertkrise)⁷

Die primäre Störung des suizidalen Menschen liegt in einer Ich-Verunsicherung. Sie tritt auf, wenn das Selbstbild nicht mehr mit der Wirklichkeit übereinstimmt – übertriebene oder untertriebene Selbsteinschätzung. Wenn das Selbstwertgefühl bedroht ist, kann es zur Flucht in Einbildungen einer unwirklichen Welt der Ruhe, Geborgenheit und Harmonie oder gar in den Tod führen. Kränkungen, Misserfolge und Enttäuschungen werden nicht mehr verarbeitet, sondern verdrängt oder idealisiert.

Minderwertigkeitsgefühle machen Kontakte zu nahe stehenden Menschen konfliktanfällig. Eigentlich belanglose Ereignisse können zu Kränkungen führen. Den Anforderungen des überhöhten und überforderten Ich-Ideals kann nicht mehr genügt werden. Enttäuschungen mehren sich. Resignation und Rückzug sind folgenschwere Wirkungen.

Für Henseler (1974) entwickelt sich eine Suizidhandlung in folgenden Phasen:

1. Stark verunsichertes Selbstgefühl
Kränkungen und Enttäuschungen (Verlusterlebnis) lösen ein Gefühl der Angst, der Bedrohung, der Verlassenheit und der Ohnmächtigkeit aus.
2. Einsetzen von Bewältigungsmechanismen
Zum Schutz des Selbstgefühls bedient sich der angstbesetzte und innerlich bedrohte Mensch

⁶ nach SCHÜTZ, J. (1994)

⁷ nach HENSELER, H. (1974)

in hohem Mass der Realitätsverleugnung und der Idealisierung der eigenen Person wie der anderen Menschen.

3. Beim Scheitern der Bewältigungsmuster greift er zu Fantasien vom Rückzug in einen harmonischen Primärzustand.
4. Umsetzung der Fantasien in eine Suizidhandlung
Um sein Selbstgefühl zu wahren und zu retten, setzt er seine Fantasie in Handlung um und will Sicherheit, Ruhe und Geborgenheit gewinnen.

In dieser Hinsicht ist der Suizid eine Konfliktlösung, in der ein Zustand von Harmonie und Sicherheit gesucht wird. Die massive Krise im Selbstwertgefühl betrifft im Besonderen drei Bereiche:

- Zweifel bezüglich der eigenen Männlichkeit oder Weiblichkeit (Sexualität)
- Zweifel bezüglich Macht und Können (Schule, Beruf)
- Zweifel bezüglich der eigenen Akzeptanz in der Gesellschaft schlechthin.

3. Lerntheoretischer Ansatz⁸

Suizidales Verhalten ist in Familien, in Jugendkreisen und in den Massenmedien erlerntes Verhalten. Der Suizid wird als mögliches Problemlösungsverhalten erfahren. Man erhofft sich dadurch mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung. Es ist eine Tatsache, dass Suizidhandlungen gehäuft auftreten, wenn solche aus der Umgebung bekannt sind.

Durch suizidales Verhalten nahe Stehender erscheint diese Lösung der eigenen Spannungen und Probleme als eine Möglichkeit, zumal Jugendliche besonders in der Pubertät dazu neigen, den Tod zu verherrlichen. Es ist daher grundlegend, dass in der Sozialisation gelernt wird, mit Gefühlen, mit negativen Rückmeldungen, mit Versagen und Fehlern angemessen umzugehen.

Der lerntheoretische Ansatz dient auch bei HOLDEREGGER (1990) in seiner Erforschung der hohen Suizidrate in Appenzell Innerrhoden als einer der möglichen Faktoren für die mit Abstand höchste Suizidrate der Schweiz.

In SCHÜTZ (1994) wird dieser Ansatz als «Werther-Effekt» bezeichnet. Nach dem Erscheinen von Goethes «Die Leiden des jungen Werthers» stieg die Suizidrate an.

4. Entwicklungskrisen und frühkindliche Traumata

Entwicklungskrisen sind häufig Anlass für Suizidneigungen. Solche innere Krisen können in der Pubertät, in der Menopause und im Alter auftreten. Trennungen, Verluste und Krankheiten lösen äussere traumatische Krisen aus. Normale Bewältigungsmechanismen versagen oder sind nicht mehr angemessen.

Gestörte Familienverhältnisse (beispielsweise sexueller Missbrauch in der Kindheit) können einer suizidalen Entwicklung förderlich sein. Je schwerer die Beeinträchtigungen in der Kindheit sind, desto geringer ist die Fähigkeit entwickelt, sich mit Krisen produktiv auseinander setzen zu können.

⁸ auch in nicht veröffentlichten Unterlagen von Erich KIRTZ (teilweise Schulungsunterlagen)

5. Depression bei Jugendlichen⁹

Depression ist ein häufiges Motiv für Suizid bei Jugendlichen. Den Betroffenen erscheint alles sinnlos, grau in grau, nichts macht mehr Freude. Eine unbeschreibliche innere Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit beherrscht diese Menschen.

Es gibt aber auch eine heitere, lachende Depression. Die Betroffenen verbergen ihr seelisches Elend hinter einer Maske. Sie machen einen fröhlichen, sorglosen Eindruck. Die Umgebung erkennt die Gefahr nicht. Die Betroffenen reissen sich zusammen, bis sie es nicht mehr aushalten und sich das Leben nehmen.

In solchen Fällen sollte ein Psychotherapeut oder ein Psychiater (nur letzterer kann Medikamente verschreiben) zu Rate gezogen werden. Wer unter Depressionen leidet, ist auf therapeutische Hilfe angewiesen. Depressionen sind eine ernstzunehmende Krankheit.

III. Vererbung¹⁰

Schon früh wurde beobachtet, dass Suizide in bestimmten Familien öfters vorkommen als in anderen. Andererseits wurde noch kein eigentliches «Suizid-Gen» gefunden, welches eine solche Häufung erklärte. Hingegen gibt es spezielle Genmutationen, die für die betroffenen Menschen eine höhere Suizidwahrscheinlichkeit bedeuten¹¹. Vielfach muss von einer Nachahmungswelle nach einem Suizid in der Familie ausgegangen werden – die Schwelle zum eigenen Suizid ist schneller überwindbar. Der Suizid als solcher scheint nicht vererbbar zu sein. Vielmehr ist es die Unfähigkeit, Probleme auf anderem Weg zu lösen (durchaus vererbbar), die zu einer Häufung der Suizidneigung in gewissen Familien führen kann.

⁹ SCHÜTZ, J. (1994)

¹⁰ BRONISCH, Th. (1995)

¹¹ nach AEBISCHER-CRETTOL, E. (unveröffentlicht)

C. Thematisierung von Suizid in der Schule: Suizidpräventive Massnahmen

«Suizidverhütung beginnt dort, wo sich zwei Menschen begegnen.»

I. Einleitung

Im Rahmen des Unterrichts sollten Raum und Zeit zur Verfügung stehen, um über das noch immer tabuisierte Thema Suizid zu sprechen. Es ist sehr wichtig, dass sich Schüler mit diesem Thema auseinandersetzen. Es darf weder heroisiert, noch verworfen oder verschwiegen, sondern ganz natürlich behandelt werden wie Aids usw. Weshalb aber in der Schule? Die Schule nimmt in den Erfahrungsbereichen der Kinder und Jugendlichen einen hohen Stellenwert ein. Konfliktsituationen zeigen sich häufig in der Schule. Schüler reagieren sehr unterschiedlich auf schulisches Versagen. Die einen mit einem stabilen Selbstwertgefühl begegnen dem Ganzen gelassener, während die anderen mit einem bestehenden Versagergefühl sich ziemlich schnell wertlos vorkommen können. Obwohl die Schule praktisch nie die einzige Schuld an der Suizidgefährdung trägt, bildet sie doch häufig einen mitverursachenden Faktor oder kann zum Auslöser für die suizidale Krise werden. Belastungen und Überforderungen sind nicht zu unterschätzen. Häufig sind die Gründe nur vordergründig: strenger Lehrer, schlechte Noten, Schulversagen, Gefühl permanenter Benachteiligung und Schikanierung. Wesentlich ist, wie mit schulischen Problemen zu Hause umgegangen wird:

- Wenn auf schlechte Noten mit Liebesentzug und anderen Sanktionen reagiert wird, oder wenn Überforderungssituationen in der Schule durch die Eltern verstärkt oder ignoriert werden, können das Selbstwertgefühl des Kindes unter Umständen stark erschüttert, eine suizidale Entwicklung begünstigt und das einengende Gefühl verstärkt werden. Kinder können unter der Angst leiden, den Ansprüchen der Eltern nie gerecht zu werden.

Als Lehrperson erlebt man seine Schüler in den verschiedensten Situationen, es wäre aber eine Überforderung, eine therapeutische Funktion übernehmen zu müssen. Oftmals können sie aber Entlastung schaffen (zuhören) und Hilfsmassnahmen in die Wege leiten.

Zu den wichtigsten Bestandteilen einer allgemeinen Suizidprophylaxe zählen:

- Raum und Zeit zu schaffen, um über Suizid und Suizidgedanken zu sprechen,
- ein Bewusstsein zu schaffen, dass Suizidgedanken nicht Verrücktsein bedeuten, sondern ein normaler Ausdruck schwer wiegender Konflikte und Beziehungsprobleme sind,
- die Möglichkeit zu bieten, um über Probleme und mögliche Lösungsstrategien zu sprechen (Konflikte sind nicht negativ. Sie sind Ausdruck der Lebensbewältigung und des Lebens an sich. Der Konflikt ist also gewissermassen ein Tor zum Leben und zu den Mitmenschen – ein Tor zur Entwicklung eines Menschen.),
- das Thema Suizid zu enttabuisieren («Ich bin mit meinem Problem nicht allein.»), aber nicht zu heroisieren («Ich möchte auch, dass alle um mich trauern.»),
- den Jugendlichen das Selbstwertgefühl zurückzugeben, das Gefühl des Gebrauchtwerdens (die Jugendlichen müssen wissen, dass sie gebraucht werden und dass sie wichtig sind),
- Jugendliche immer als vollwertige Menschen zu akzeptieren, denen man eigene, tiefe Probleme zugesteht,
- die Schule als Ort der sozialen Kontakte aufzubauen.

II. Alarmzeichen der Suizidgefährdung bei Jugendlichen

«Im Augenblick der Verzweiflung, zählt nicht, was richtig oder falsch ist, sondern was uns hilft, weiterzuleben.»¹²

Suizidgefährdung ist auf den ersten Blick nicht ohne weiteres erkennbar. Fast allen Suiziden gehen deutliche Signale, resp. mehr oder weniger konkrete Hilferufe voraus. Alarmzeichen zeigen sich häufig durch ein verändertes Verhalten, das auch in der Schule erkennbar ist. Alarmzeichen sind noch kein suizidales Verhalten, aber sie müssen beachtet, ernst genommen und angesprochen werden: Sie sind Symptome eines kritischen Zustands. Diese Möglichkeit besteht bereits in der Vorpubertät. Besonders die Pubertät ist als Krisenzeit des Selbstwertgefühls zu verstehen. Vor allem die Jugendlichen, die ihren Kummer ganz alleine mit sich herumtragen, weil sie schon keine Hoffnung auf Verständnis mehr haben, sind am meisten gefährdet.

Es ist deutlich zu unterscheiden zwischen:

- **Auslöser** – diese erscheinen meist als Bagatelle (z. B. eine Ohrfeige oder ein Streit)
- **Motiv** – lang anhaltende Konfliktsituationen, Schulversagen
- **Ursache** – tiefe, lang anhaltende Kränkung, niedriger Selbstwert, ev. Prädisposition¹³

1. Typische Alarmsignale¹⁴

1.1 Auffälliges Verhalten

- **Weglaufen**, um gesucht zu werden:
 - «Mal sehen, ob ihr mich vermisst.»
- **Schwänzen**, als milde Form des Weglaufens:
 - Überforderung in der Schule
 - Schwierigkeiten mit der Klasse
 - schwierige Familiensituation
 - zu hohe Erwartungen der Eltern
- **Herumstreunen**:
 - «Ich gehöre nirgendwohin.»
 - «Niemand nimmt mich ernst.»
 - Angst vor dem Nachhausegehen
- **Häufigere Unfälle und selbst herbeigeführte Verletzungen**
- **Rückzug**:
 - Schwierigkeiten, Freunde zu finden
 - alte Freundschaften abbrechen
 - sich isolieren, oft gekoppelt mit Liebeskummer, der übrigens ein ernst zu nehmendes Problem ist

¹² Romain Gary, zitiert in SCHÜTZ, J. (1994)

¹³ Anlage, Empfänglichkeit (für eine Krankheit)

¹⁴ nach nicht veröffentlichten Unterlagen von Erich KIRTZ (teilweise Schulungsunterlagen), teilweise ergänzt

- **Veränderung der Essgewohnheiten:**

- Esssucht, Bulimie, Anorexie → Suizid auf Raten
- angespanntes Verhalten zum eigenen Körper: «Ich fühle mich dick und hässlich.»

- **Grenzüberschreitungen**

- **Verbale Äusserungen**

Die meisten Menschen geben ihrem Kummer Ausdruck, sie sprechen darüber, wenn auch in verschleierter Form. Die Aussagen bleiben oft ohne grossen Zusammenhang. Indirekte Aussagen müssen unbedingt ernst genommen werden. Es geht darum, die Sprache des Jugendlichen verstehen zu lernen.

- «Ich kann nicht mehr weiter.»
- «Sie hören mir ja nie wirklich zu, sie nehmen mich nicht ernst»
- «Ich brauche Hilfe.»
- «Es geht mir schlecht.»
- «Ich sehe keinen Sinn mehr.»
- «Ich sehe keinen Ausweg aus meiner Situation.»
- «Ich habe keine Lust mehr zum Leben.»
- «Mich beachtet keiner.»
- «Ich will nicht mehr leben.»
- «Ich gehe bald fort.»
- «Ich weiss nicht, warum ich auf dieser Welt bin.»
- «Ich möchte sterben.»
- «Ich halte es nicht mehr aus.»
- «Bitte hört, was ich so nicht sagen kann.»
- «Ich wünschte, ich wär' im Himmel.»
- «Ich möchte am liebsten tot sein.»
- «Wenn ich nicht mehr lebe, werdet ihr schon sehen.»
- «Ich falle jedem zur Last.»
- «Ich mache das nicht mehr mit.»
- «Meine Lage wird sich nie bessern.»
- «Ich möchte, dass das alles aufhört.»
- «Ich schaffe das nicht mehr.»
- «Wenn ich mal nicht mehr da bin ...»
- «Die werden schon sehen!»
- «Die auf dem Friedhof sind manchmal richtig zu beneiden.»
- «Manchmal möchte ich nur noch schlafen.»
- «Mein ganzes Leben ist sinnlos geworden/verpfuscht.»
- «Vielleicht sehen wir uns nicht mehr.»
- «Ich danke für dein Bemühen und deine Geduld. Du hast wirklich alles versucht.»
- «Leben sie wohl,» an Stelle von «Auf Wiedersehen.»
- «Ich hasse dieses Leben.»
- «Wenn ich meinen Glauben nicht hätte, hätte ich schon lange aufgegeben.»
- «... dann ist schon zu spät.»
- «Es gibt noch einen anderen Weg.»
- «Ich will einfach meine Ruhe haben, nichts mehr hören und sehen.»
- «Ich mache anderen nur Probleme, deshalb bin ich unnütz.»
- «Niemand versteht mich.»
- «Es wäre besser, tot zu sein.»
- «Schluss machen ist das Beste.»
- «Niemand kümmert sich um mich.»

- «Ich bin für diese Welt nicht geschaffen.»
- «Ich werde nicht mehr lange hier sein.»
- «Bald werde ich bei ... (einem Verstorbenen) sein.»
- «Das werde ich alles nicht mehr brauchen.»
- **Philosophische Interessen bei Jugendlichen:**
 - «Wofür lohnt es sich (noch) zu leben?»
 - «Wofür lohnt es sich (noch) zu kämpfen?»
- **Schriftliche Äusserungen:**
 - Zettel auf dem Schreibtisch (eine Art Nachlass)
 - Abschiedsbrief
 - zerknüllte Briefe an Freunde im Papierkorb
- **Symbolische Handlungen:**
 - Sammlung von Todesanzeigen
 - Bilder von Gräbern und Friedhöfen
 - Abdecken des Spiegels mit einem schwarzen Tuch
 - Malen von düsteren Bildern (wie Zeichnungen von Grabsteinen oder Kreuzen)
 - Beschäftigung mit dem Thema Tod
- **Äusserliche Veränderungen:**
 - Vernachlässigung
 - starke Gewichtszu- oder -abnahme

1.2 Psychische Veränderungen

- **Konzentrationsschwierigkeiten**, diese können auch pubertätsbedingt sein:
 - belastendes Problem
 - alles wächst einem über den Kopf
 - Absacken der schulischen Leistungen
 - verändertes Schriftbild
 - starrer Blick
 - im Gespräch: beim Ansprechen als Antwort ein emotionsloses Ja, ein Nicken, oder Murren (steht nicht dahinter)
- **Gleichgültigkeit:**
 - es scheint alles wertlos zu sein
 - «Ich kann ja doch nichts tun.»
- **Verändertes Sozialverhalten:**
 - Abbruch von Freundschaften
 - Rückzug oder aggressiv abwehrendes Verhalten
 - teilnahmslos wirken
 - abruptes Abbrechen von Hobbys, Sport oder In-den-Ausgang-gehen
 - Verschenken von lieb gewordenen Sachen
 - Pflanzen und Tiere werden nicht mehr gepflegt
- **Stimmungswechsel, depressive Verstimmung:**
 - Auftreten von Trauergefühlen
 - Tränen ohne ersichtlichen Grund
 - Stimmung der Hoffnungslosigkeit und Gleichgültigkeit bricht herein
 - plötzlich energielos und depressiv

- plötzlich auftretendes Gefühl der Hochstimmung (manisch) nach einer depressiven Phase (dies kann so gedeutet werden, dass der Jugendliche eine Lösung gefunden hat: den Suizid)
- **Somatische Beschwerden**, oft kein organischer Befund:
 - Ruhelosigkeit
 - Müdigkeit
 - ständige Kopfschmerzen
 - undefinierbare Bauchschmerzen
 - Atembeklemmungen
 - Hyperventilation
 - Verspannungen
- **Verlusterfahrung:**
Der Verlust eines nahe stehenden Menschen führt zum Wunsch, ebenfalls tot zu sein, «auch im Himmel sein zu wollen.»
- **Praktische Schritte:**
 - unauffälliges Sammeln von Tabletten im Schreibtisch
 - Verstecken von Rasierklingen an einer unüblichen Stelle
 - Kauf eines Messers oder einer anderen Waffe von einem Freund (kann ev. auch «nur» Imponiergehabe sein)
 - sich den «Henkersknoten» erklären lassen
- **Selbstwertkrisen**
«Ich bin ja sowieso nichts wert. Ich kann nichts, bin dumm. Alle lachen mich aus. Niemand mag mich.»
- **Abnorme Tagträume**
 - «Wie ist es wohl, unter der Erde zu liegen?»
 - Vorstellen der eigenen Beerdigung

III. Grundlagen der Suizidprävention – Leitfaden für ein Lehrer-Schülergespräch

Wenn bei einem Schüler Warnzeichen erkannt werden, oder man sich aus anderen Gründen Sorgen macht, nimmt man sich genügend Zeit, um mit dem Schüler an einem passenden Ort zu sprechen. Ein blosses Gespräch über Suizid bringt den Schüler nicht auf falsche Gedanken. Das Thema zu vermeiden, kann sich als viel gefährlicher erweisen.

1. Offenes Ansprechen auf Suizidgedanken

- Entlastung durch Verbalisierung
- Informationen erhalten

Beispiele für eine Lehrperson:

«Ich sehe, dich bedrückt irgendetwas. Ich bin da und bereit, dir zuzuhören und zu versuchen, dich zu verstehen.»

«Hast du vielleicht daran gedacht, dir das Leben zu nehmen?»

«Gerne bin ich dir bei der Suche eines für dich gangbaren Wegs behilflich.»

«Ich bin da und habe Zeit für dich, und du kannst jederzeit vorbeikommen.»

2. Akzeptieren des jungen Menschen

- Wertschätzung der Person
- Stützung und Stärkung des Selbstwertgefühls
- Bezug nehmen auf «gesunde» Teile der Persönlichkeit

Beispiele für eine Lehrperson:

«Ich finde dich ...»

«Du kannst gut ...»

«Es gibt einen Teil in dir, der will sich umbringen, einen anderen, der erst einmal schauen will, was für Möglichkeiten sich auftun können ...»

Tipp:

Den Schüler mit Namen ansprechen, besonders, wenn sich der Schüler dem Gespräch entziehen will.

Pro und Contra der Suizid Tendenzen ansprechen («leben wollen» gegen «sich das Leben nehmen wollen»)

3. Angstfreies Benennen der Suizidgedanken nach Art und Intensität

- Distanzierungshilfe
- Äusserung der eigenen Betroffenheit
- Bedeutungsgebung seiner/ihrer Äusserung
- konkretisieren lassen
- mit den realen Konsequenzen des Todes konfrontieren («Bist du sicher, dass ...»)
- Nach der Ausführung fragen («Wie und wo möchtest du es machen?»)

Der Schüler hat das Gefühl, dass sich jemand für ihn interessiert und dass er ernst genommen wird.

4. Einbringen der eigenen Person zur Stärkung «anti-suizidaler» Kräfte

- Anerkennung der bisher versuchten Lösungsschritte
- Wertschätzung der bislang bewältigten Schritte
- stellvertretende Hoffnung aussprechen:
 - «Ich war auch schon einmal so weit, dass ich daran dachte, mir das Leben zu nehmen.» (Nur sagen, wenn es der Realität entspricht!)
 - «Ich sehe bei dir durchaus Ansätze, dass sich etwas ändern kann.»
- kein Gegensteuer geben, keine Entwertung ausdrücken:
 - «So schlimm ist es doch nicht.»
 - «Es wird schon wieder besser, morgen sieht alles wieder anders aus.»
- keine Diskussion über den Sinn des Lebens, dies ist zu allgemein und übergeht die eigentlichen Probleme.
- Verzicht auf argumentatives Diskutieren

5. Nicht nach dem «Warum», sondern nach dem «Wozu» fragen

- Weshalb nicht nach dem Warum fragen?
Ursachen sind komplex (physisch, psychisch, sozial) und verlangen nach Erklärungen, die rückwärtsorientiert sind.
- Weshalb nach dem Wozu fragen?
 - Das Wozu sucht und fragt nach den Beweggründen. («Wozu willst du es tun?», «Wozu soll das gut sein?»)
 - Es fragt nach Zielen und Absichten:
Mögliche Antworten sind: «Um keine Probleme zu haben.»; «Um Ruhe zu haben.»; «Um es denen zu zeigen (Rache).»
 - Das Verstehen der Suizidabsicht bzw. der Suizidhandlung wird gefördert, der Sinn der Suizidabsicht bzw. der Suizidhandlung kann sichtbar gemacht werden.
- Im Blick auf das Ziel kann auch mit dem Suizidgefährdeten die Frage behandelt werden, ob das Mittel, einen anderen Zustand bzw. eine andere Befindlichkeit zu erreichen, angemessen ist.

6. Besprechung von Hilfsmöglichkeiten, Anregung zur Zusammenarbeit

- «Gibt es jemanden für dich, mit dem du darüber sprechen kannst?»
- «Kannst du mir sagen, was dir gut tun würde?»
- «Wenn dich Traurigkeit überkommt, dann versuche ...»
- Bei Depressionen: «Geh' zu deinem Hausarzt und schildere ihm dein Problem. Er hat sicher schon anderen Jugendlichen mit einem ähnlichen Problem geholfen. Weisst du, das was du hast, kann man heute behandeln, und er ist verpflichtet zu schweigen.»

7. Abweisung

Abweisungen durch den Schüler sind als Prüfung der Beziehung zu verstehen:

- Schüler: «Sie können mir auch nicht helfen.»
- Lehrperson: «Ja, es ist gar nicht sicher, dass ich dir helfen kann. Aber ich finde es toll, dass du zu mir gekommen bist. »

8. Suizidankündigungen, bzw. Suizidabsichten

Suizidankündigungen, bzw. Suizidabsichten sind als Ambivalenzkonflikt zu verstehen und daher auch als solche anzusprechen – als Pro und Contra zum Leben: «Einerseits willst du dein Leben abbrechen ..., andererseits hast du einen Funken Hoffnung, dass sich dieses und jenes ändert ...» Die meisten Menschen mit Suizidabsichten möchten eigentlich nicht wirklich tot sein, sondern einfach nicht mehr weiterleben wie bisher.

Das heisst aber nicht, dass man es bagatellisieren soll. Suizidäusserungen sind immer ernst zu nehmen.

9. Fragen, Benennen und Einbezug persönlicher Bezugspersonen

- Verbindungen knüpfen
 - «Wenn du möchtest, bin ich gerne bereit, mit dir und deinen Eltern zu sprechen.»
 - «Ich kenne jemanden, der dir weiterhelfen kann, wenn du möchtest, ruf ich ihn einmal an und begleite dich zu ihm.»

Bei einem jungen Menschen mit suizidalen Tendenzen oder gar Suizidankündigungen ist das Gespräch mit ihm und auch mit den Eltern zu suchen, wobei eine Beratungsstelle dringend beigezogen werden muss.

Der Schüler muss ernst genommen werden, und es ist zu versuchen, zu verstehen, warum er Angst hat. Es muss betont werden, dass gemeinsam eine Lösung bzw. eine Veränderung gesucht wird.

10. Non-Suizid-Abmachung

Der Non-Suizid-Vertrag wird heute von vielen Psychologen und Psychiatern als zusätzlicher Druck für den Suizidgefährdeten und als wenig sinnvoll erachtet. Wenn es einmal so weit kommt, denkt der Suizidgefährdete meistens nicht mehr daran. In diesem Moment denkt man nicht einmal an die Familie und Freunde, wieso also an einen Vertrag. Es ist höchstens noch eine zusätzliche Belastung. Vor der Verwendung sind Vor- und Nachteile abzuwägen.

Es wird die nächste Zeitstrecke mittels einer **Kontaktvereinbarung** festgelegt. In dieser Zeit verspricht der Schüler, sich nichts anzutun. Dies kann in einem Vertrag zum Schutz des Schülers geschehen.

- Brückenschlag
- Zeit überschaubar machen
- Person ins Gespräch einbeziehen
- «Kleine Verbindlichkeiten» eingehen
- Perspektive bis zur nächsten Besprechung klären

Hinweis:

Es ist auf mögliche widerwillige Versprechen (durch inkongruente Körperhaltung oder Ähnliches) zu achten.

11. Notrufmöglichkeiten

Zur Regulierung akuter Krisen (abends, nachts) ist es wichtig, Absprachen über Notrufmöglichkeiten zu treffen.

«Wenn es gar nicht geht, dann darfst du mich anrufen.»

Hinweise:

Das Jugendtelefon – **Telefonnummer 147** – und die dargebotene Hand (**143**) bieten Menschen in Krisensituationen einen Gesprächspartner und professionelle Hilfe an.

Auch der **SMS-Dienst** («save my soul») **+41 76 333 00 35** hilft weiter.

Die Internetseelsorge **www.seelsorge.net** gibt persönliche Hilfe von Theologen, Psychologen und weiteren Fachleuten per E-Mail an.

12. Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle

Eine suizidale Entwicklung eines Schülers bedarf einer professionellen Beratung. Im Folgenden ist eine Liste mit Institutionen aufgeführt, die uns aufgrund von Aussagen und Publikationen der Fachpersonen als seriös erschienen sind.

Im Weiteren werden in immer mehr Kantonen Kriseninterventionsstellen speziell für Schulen aufgebaut.

- Schweizerische Gesellschaft für Krisenintervention und Suizidprophylaxe:

Psychiatrische Polyklinik

Dr. Konrad Michel

Murtenstrasse 21

3010 Bern

+ 41 31 632 88 11

- Interdisziplinäre Einsatzgruppe für Krisenintervention,
psychologische/psychosoziale Begleitung des Kantons St. Gallen
spezielle Notfallnummer für Schulbehörden und Lehrkräfte

+ 41 71 858 71 02

- Stiftung Begleitung in Leid und Trauer:

Peter Fässler-Weibel

Zielstrasse 5

8400 Winterthur

+ 41 52 269 02 12

- Regenbogen Gruppe Suizid Zürich:

Rosmarie Hofer

Maneggpromenade 114

8041 Zürich

+ 41 1 482 81 21

Lucia Rigamonti

Schäfli Grabenstrasse 3

8304 Wallisellen

+ 41 1 830 66 59

- Regenbogen Gruppe Suizid Bern:

Ruth Mathys

Lenzenhohlerstrasse 10

3302 Mosseedorf

+ 41 31 859 08 40

Dorothea Habegger

Froschweg 4

3098 Schliern b. Köniz

+ 41 31 971 71 53

- Vorstand Regenbogen Thema «Suizid»:

Irene Aebi
 Schulstrasse 43
 3363 Oberoenz
 + 41 62 961 29 27
- Regionale Kontaktstellen zur Vermittlung von Selbsthilfegruppen:

-	Kanton Aargau	+ 41 62 865 85 85	
-	Kanton Bern	+ 41 31 371 45 27	
-	Biel	+ 41 32 323 83 82	
-	Kanton Basel-Stadt	+ 41 61 692 81 00	(Selbsthilfezentrum Hinterhuus)
-	Kanton Graubünden	+ 41 81 252 10 01	(c/o Familienberatung)
-	Kanton Luzern	+ 41 41 410 60 09	(pro Selbsthilfegruppe)
-	Kanton St. Gallen	+ 41 71 228 09 70	
-	Kanton Schaffhausen	+ 41 52 625 30 74	(Beratungsstelle für Jugendliche)
-	Kanton Solothurn	+ 41 62 212 93 60	(Kontaktstelle SHG)
-	Kanton Schwyz	+ 41 41 855 42 82	(Kontaktstelle Selbsthilfe)
-	Kanton Thurgau	+ 41 71 626 58 43	
-	Kanton Zug	+ 41 41 728 35 16	(Kontaktstelle Selbsthilfe)
-	Kanton Zürich	+ 41 1 252 30 36	
-		+ 41 1 202 30 00	(offene Tür Zürich)
-		+ 41 1 932 70 70	(offene Tür Zürich Oberland)
-	Winterthur	+ 41 52 213 80 60	(Kontaktstelle Selbsthilfe)
- Broschüre gegen Jugend-Suizid:

Die Organisation «Schule und Elternhaus» (S & E) gibt für 12 Franken (plus Versandkosten) eine neue, 60-seitige Broschüre mit dem Titel «Jugendsuizid aktiv vorbeugen, eingreifen und helfen» heraus. Sie kann bei folgender Adresse bezogen werden:

«Schule und Elternhaus Schweiz»
 Postfach 7572
 3001 Bern
 + 41 878 88 88 15
 s.e@bluewin.ch

13. Mögliche Fehler bei Interventionen¹⁵

- Latente suizidale Reaktionen übersehen:
Wenn der Gesprächspartner das Suizid-Problem für sich weitgehend tabuisiert hat.
- Bagatellisierungen:
Verharmlosungsstrategien des Gefährdeten übernehmen und akzeptieren, wenn er die Entscheidung bereits gefällt hat und sich in einer Phase «Ruhe vor dem Sturm» befindet.
- Zu schnelle Orientierung auf positive Veränderungen:
Wenn die Ratlosigkeit nicht verstanden und ertragen wird (an Stelle einer abwartenden und interessierten Haltung der Lehrperson).
- Falsche Motivierung mit konventionellen Clichés:
Sich unter Zeitdruck zu Verlegenheitsäusserungen hinreissen lassen, wie:
 - «Kopf hoch, das Leben geht weiter.»
 - «Durch solche Krisen mussten schon viele durch.»
- Beschwörungsformeln:
 - «Du bist noch zu jung!»
 - «Du hast doch noch so viel vor.»
 - «Du kannst doch deine Familie/deine Freunde nicht so einfach im Stich lassen.»
 - «Das kannst du deinen Eltern doch nicht antun.»
 - Beschwörungsformeln haben oft eine gegenteilige Wirkung. Ein Suizid kann auch Selbstbestrafungstendenzen in sich bergen.
- Provokationen: «Wenn du dich umbringen willst, dann tu's doch!»
- Umdeutung der Autoaggression (der umgewandten, gegen sich selbst gerichteten Aggression):
Es ist zu vermeiden, den Suizid als eine Art Aggression zu deuten, die sich im Grund gegen aussen, also gegen andere richten müsste. Der Suizidgefährdete hat keine Kraft, sich angemessen zu wehren.
- Gründe für ein Weiterleben aufzählen:
Dabei besteht die Gefahr, nicht ernst zu nehmen. Besser ist es, den Gefährdeten selber zu animieren, Gründe und Gegenstände für ein Weiterleben zu finden.
- Drohungen:
Drohungen mit religiösen Anschauungen verstärken die innere Not: «Du kommst in die Hölle!»
- Beschwichtigungen:
«Morgen sieht alles wieder besser/anders aus.»
Woher soll man das auch wissen?
- Beendigung des Gesprächs durch den Suizidgefährdeten:
Dies darf nicht sofort akzeptiert werden. Es ist nochmals nachzufragen und es sind Absprachen zu treffen.
- Das Problem Suizid aus den Augen verlieren:
Wenn Suizidgedanken während einiger Wochen nicht mehr auftauchen, sollte das Thema Suizid bewusst wieder angesprochen werden. So kann eine Tabuisierung vermieden werden.

¹⁵ Zusammenfassung aus DORRMANN, W. (1998)

14. Fragebogen für Suizidgefährdete

Diesen Fragebogen sollte der Schüler alleine für sich beantworten. Die Besprechung kann dann mit dem Lehrer gemeinsam geschehen.

- Wie fühlst du dich?
 - Fühlst du dich traurig, niedergeschlagen, müde und verzweifelt?
 - Fühlst du dich lustlos, ausgelaugt und ausgebrannt?
 - Fühlst du dich gehetzt, getrieben und kannst nicht stillsitzen?
 - Fühlst du dich nervös, konzentrationsschwach und müde?
 - Fühlst du dich ungebraucht, missverstanden und in die Ecke geschoben?
 - Fühlst du dich wertlos, dumm und zu nichts nutze?
 - Fühlst du dich überflüssig und hast das Gefühl, es wäre besser, wenn du tot wärst?

Falls du fünf von den sieben Fragen mit ja beantwortest, solltest du einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen, vielleicht steckst du in einer tiefen Depression.

- Zurückdenken und die Vergangenheit zulassen
 - Wann hattest du zum ersten Mal den Gedanken, keine Lust mehr am Leben zu haben?
 - Wie alt warst du?
 - Wo warst du?
 - In welche Schulklasse gingst du?
 - Welche Probleme quälten dich damals?
 - Was war der Auslöser?
 - Wurde der Gedanke immer stärker nicht mehr leben zu wollen?
 - Was empfandest du in dieser Zeit?

Mache dir Gedanken und schreibe alles auf. Ziel dieser Fragen ist es, alles zu überdenken und sich damit auseinanderzusetzen. Lass dir dabei Zeit, um jede Frage noch einmal zu überdenken.

- Beschäftigung mit der Gegenwart
 - Wie fühlst du dich jetzt?
 - Welche Probleme hast du im Augenblick?

Schreibe deine jetzigen Probleme auf. Ziel dieser Fragen ist es, sich mit dem Heute auseinanderzusetzen. Schreibe deine Angst, deinen Zorn, deine Verzweiflung, deine ganze Not nieder.

Nun schreibe, ob es irgendetwas gibt, was die Freude machen könnte. Versuche nachzudenken, was dir Spass gemacht hat. Schreibe alles auf.

- Leg vier weisse Blätter und einen grossen schwarzen Filzstift vor dich hin. Auf das erste Blatt schreibst du Dinge, die in deinem Leben keinen Platz mehr haben. Alles was dich quält, bedrückt, oder mit dem du nicht fertig wirst, Dinge die du nicht mehr gebrauchen kannst. Wiederhole noch einmal deinen ganzen Schmerz. Dann nimm das Blatt Papier, verbrenne es und wirf die Asche in die Toilette und spüle sie hinunter, oder lass sie vom

Wind verwehen. Mach jetzt einen Spaziergang, oder unternimm eine Arbeit, bei der du dich körperlich verausgaben kannst.

- Auf das zweite Blatt schreibst du all deine Wünsche. Auch wenn sie dir noch so unsinnig vorkommen. All das, was du ganz tief in deinem Herzen wünschst. Dieses Blatt pinnst du an einen Ort, auf den dein Blick fällt. Immer wenn du Wünsche hast, schreib sie dazu. Wenn sich einige erfüllt haben, streich sie durch. Schreib auch Nichtigkeiten und Kleinigkeiten auf.
- Auf dem nächsten Blatt erstellst du eine Liste, was in deinem Leben wichtig ist. Schule, Freunde, dein Zimmer, Freizeit usw. Lass dir nochmals alle Orte durch den Kopf gehen, an denen du glücklich warst. Lieblingsplätze, Schwimmbad, nimm auch alle Menschen dazu, Eltern, Freunde, Kollegen. Auch deine Aktivitäten, die zu deinem Leben gehören. Deine Haustiere, Stereoanlage, Spielzeug. Jetzt nimmst du in Gedanken Abschied und denkst daran, wie andere auf deinen Tod reagieren würden. Wenn du Rache nehmen willst, ist Selbstmord nicht das richtige Mittel. Es gibt keinen Menschen, der dieses Opfer Wert wäre!
- Schreibe auf das letzte Blatt Abschiedsbriefe an Menschen, die du magst, aber auch an deine Feinde. Schreib alles, was du sagen willst und was dich bewegt, auch deine Wut und deine Verzweiflung. Die Briefe sind nicht zum Abschicken gedacht, aber sie werden dich erleichtern. Lass deine Wut, deine Aggression, deine Trauer raus. Wenn es zuviel wird, schlage mit den Fäusten auf ein Kissen, trample mit den Füßen, schreie, weine, gehe rennen und tobe dich aus. Achte darauf was du schreibst: Ich will so nicht mehr weiter leben. Schreibe immer wieder diesen Satz: **Ich will so nicht mehr weiter leben!**
- Lies alles, das du geschrieben hast, mehrmals durch. Überlege dann, ob Suizid wirklich immer noch der einzige, realistische Ausweg ist. Du musst in erster Linie dein Bewusstsein ändern. Du musst dich aufmachen und mit Menschen reden – mit deiner Familie, deinen Freunde, deinen Lehrern, oder mit sonst jemandem, dem du vertraust. Wenn du Hilfe brauchst, scheue dich nicht, zu einem Arzt zu gehen, oder ein Hilfsorganisation anzurufen, zu mailen, oder zu sms-eln.

IV. Unterrichtsblöcke zum Thema «Suizid»

1. Einleitung

Vorsorge ist die beste Hilfe!

Behandelt man das Thema Suizid in der Schule, fällt es den Schülern später einmal leichter, auf Suizidmerkmale bei Mitschülern oder Kollegen zu achten und zu reagieren. Denn die Peergroup (die Gruppe der Gleichaltrigen) sitzt sozusagen an der Quelle.

Deshalb stellen wir an dieser Stelle Vorschläge zur Verfügung, wie das Thema angegangen werden kann.

Es gibt einige Möglichkeiten, in verschiedenen Fächern das Thema Suizid zu integrieren. Beispielsweise im Deutschunterricht bei der Lektüre von Goethes «Die Leiden des jungen Werther» oder Mark Twains «Die Abenteuer des Tom Sawyer», im Biologieunterricht im Rahmen von Gesundheitskunde unter dem Thema Pubertät und Adoleszenz, im Religionsunterricht bei der Behandlung der Endlichkeit des Lebens (wobei vielleicht nicht die ganze Klasse erreicht werden kann).

Wir möchten hier einige konkrete Vorschläge nennen. Im Voraus noch ein paar Bemerkungen:

Man sollte vorher die gruppodynamischen Aspekte beachten und eine vertrauensvolle Umgebung schaffen, in der jeder Schüler an der Diskussion teilnehmen kann. Sollten Spannungen innerhalb der Klasse herrschen, muss man die Konflikte vorher ansprechen und gemeinsam mit den Schülern eine Klärung vornehmen. Es kann auch passieren, dass einige Schüler Abwehrreaktionen zeigen, wie zum Beispiel Lachen, spassige Bemerkungen oder Zynismus. Die Situation sollte möglichst wertfrei angesprochen werden, um den Schülern ihr eigenes Verhalten bewusster zu machen und Zeit zu geben, dieses zu reflektieren. Da die Möglichkeit besteht, dass schon einige Schüler selbst Suizidgedanken gehabt haben oder haben, sollte auf Signale geachtet werden. Es kann durchaus gut sein, Fachpersonen für einzelne Unterrichtsblöcke beizuziehen.

2. Übersicht über die Lektionen

Lektion I «Was ist Suizid»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- die Begriffe «Selbstmord», «Freitod», «Selbsttötung» und «Suizid» kennen lernen, voneinander abgrenzen und darstellen,
 - darlegen, was sie mit den Begriffen verbinden,
 - erfahren, dass Suizid ein Tabuthema ist

Theorie: Theorie unter B.II.1 und C

Lektion II «Sprechen über Suizid»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- erfahren, dass man über Suizid sprechen darf,
 - Hemmungen verlieren, Suizid zu thematisieren,
 - allgemein verbreitete Vorurteile über den Suizid benennen und hinterfragen.

Theorie: Theorie unter B.II.1 und C

Lektion III «Tom Sawyer»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- erfahren, dass über Suizid ohne Tabu gesprochen werden kann,
 - erfahren, dass alle Gefühlsschwankungen haben und darüber gesprochen werden darf und muss.

Theorie: Theorie unter B.II.1.3

Lektion IV «Bilder malen»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- erfahren, dass nicht alle Probleme allein lösbar sind,
 - erfahren, dass es keine Schande ist, um Hilfe zu bitten,
 - das Malen als möglichen Weg kennen lernen, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Theorie: Theorie unter B.II.1

Lektion V «Rollenspiel»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen Folgendes erfahren:
- Für die meisten Probleme gibt es einen Ausweg.
 - Ich darf den anderen ansprechen, wenn ich das Gefühl habe, dass er ernsthafte Probleme hat. Ich lasse mich dabei nicht so leicht abweisen. Ich darf mir aber auch Hilfe holen, wenn ich mich überfordert fühle. Es gibt Situationen, in denen ich die Hilfe von Erwachsenen anfordern muss (wenn z. B. eine Suizidabsicht konkret geäußert wurde).

Theorie: Theorie unter C.III

Lektion VI «Der Wert eines Menschenlebens»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- erfahren, dass der menschliche Körper nicht nur einen «Materialwert» besitzt,
 - sich als wertvolles Wesen fühlen.

Lektion VII «Gedichte»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- die Gefühle eines Menschen, der sich in einer depressiven Phase befindet, kennen lernen,
 - sehen, dass es Depressionen schon immer gab, und dass sie zum Leben gehören,
 - Hilfsmöglichkeiten erkennen.

Theorie: Theorie unter C.III

Lektion VIII «Ein langer Prozess»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- erkennen, dass Suizide Produkte eines lange währenden Entstehungsprozesses sind,
 - anhand eines Beispiels einen suizidgeprägten Ablauf analysieren und in Phasen einteilen,
 - Arten der Suizidverhütung auflisten.

Theorie: Theorie unter B.II, C.II und C.III

Lektion IX «Das macht das Leben lebenswert»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- die eigenen Lebenswerte reflektieren,
 - Lebenswerte der anderen kennen lernen.

Lektion X «Ein Suizidversuch»

- Lernziele:** Die Schülerinnen und Schüler sollen:
- Beweggründe für einen Suizid kennen lernen
 - über eigene Suizidgedanken reflektieren
 - andere Auswege erarbeiten und erkennen.

Überlegung: Ein sehr direkter Einstieg ins Thema Suizid. Er braucht unbedingt verarbeitende Unterrichtseinheiten.

3. Lektion I «Was ist Suizid?»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- die Begriffe «Selbstmord», «Freitod», «Selbsttötung» und «Suizid» kennen lernen, voneinander abgrenzen und darstellen,
- darlegen, was sie mit den Begriffen verbinden,
- erfahren, dass Suizid ein Tabuthema ist

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Gruppen	Fragen für eine Diskussion: <ul style="list-style-type: none"> • «Kennt ihr jemanden, der sich selbst das Leben genommen hat?» • «Kennt ihr Gründe?» • «Wer hat im Verlauf der Geschichte Suizid begangen?» (Kleopatra, van Gogh, Kleist, Hemingway, Kurt Cobain (Sänger der Gruppe «Nirvana» Anhang 1.) 		
Lehrer-vortrag	Erklärung der einzelnen Begriffe, deren Bedeutung und Bewertung: <ul style="list-style-type: none"> • «Selbstmord» Kein gutes Wort, da sich niemand selbst ermordet. Mord setzt böswillige Absicht und Hinterlist voraus. • «Freitod» Auch nicht so gut, da sich ein Mensch mit suizidalen Absichten nicht «freiwillig» tötet. Es besteht ein innerer Zwang. • «Selbsttötung» und «Suizid» sind bessere Wörter. (Siehe auch unter Anhang 2.) 		Wandtafel

Diskussion	<p>Es werden folgende Behauptungen an die Wandtafel geschrieben und diskutiert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Schweiz hat eine der höchsten Suizidraten der Welt. 2. Die meisten Suizide werden in den Monaten Mai und Juni begangen. 3. Suizid gehört zu den zehn häufigsten Todesursachen. 4. Es gibt etwa doppelt so viele Suizidote, wie Verkehrstote. 5. Suizid ist bei den Menschen zwischen 15 und 35 die zweithäufigste Todesursache. 6. Es gibt eine Zunahme der Suizide in allen Altersgruppen. 7. Auch im Kindesalter kommen Suizide vor. <p>(Erklärungen finden sich unter Anhang 3.)</p>		
------------	--	--	--

- Anhang 1** Curt Cobains Suizid hat sich auch wie die meisten anderen Suizide im Voraus angekündigt. So sah man ihn einige Wochen vorher auf einem Foto in der Zeitung mit einem Gewehrlauf im Mund. Er hat sich nach jahrelangen chronischen Depressionen das Leben genommen. Was ihm leider einen gewissen Kultstatus einbrachte und so einige Suizide nachzog (Heroisierung).
- Anhang 2¹⁶** Bis 1983 wurden «Selbstmörder» nach katholischem Glauben nicht auf dem Friedhof begraben, da sie gegen das 6. Gebot verstießen: «Du sollst nicht töten.»
- Diese Übersetzung entspricht aber nicht dem Urtext, welcher richtig übersetzt «Morde nicht!» lautet. Bis ins frühe Mittelalter war Selbsttötung im Christentum eine häufige Art, aus dem Leben zu scheiden. Um dem Einhalt zu gebieten wurde, verbot die Kirche (damals waren noch alle Christen katholisch) den «Selbstmord», indem sie das 6. Gebot dahingehend übersetzte und deutete. Der Suizid wurde somit zur Sünde.
- In der Bibel finden sich einige Fälle von Suizid. Diese werden in keiner Weise negativ gewertet.
- Anhang 3**
1. Das ist richtig.
Eine markant höhere Suizidrate findet sich nur bei den Inuit in Grönland und in Ungarn, wo sich ältere Menschen, bevor sie der Familie zur Last fallen, selber das Leben nehmen.
 2. Das ist richtig.
Die meisten Suizide werden nicht in den Herbst- oder Wintermonaten verübt, wie man vielleicht vermuten würde («Winterdepression»). In den Sommermonaten, wenn die meisten Menschen fröhlich oder verliebt sind, fühlt sich der Suizidgefährdete allein.
 3. Das ist richtig.
 4. Das ist richtig.
 5. Das ist richtig.
 6. Das ist so nicht richtig.
Die Suizidraten sind starken Schwankungen über die Jahre und in den verschiedenen Altersgruppen unterworfen.
 7. Auch im Kindesalter gibt es Suizide, sie werden vielfach aber nicht als solche registriert. Sie gelten häufig als Unfälle (Trinken von Gift, Fall aus dem Fenster, Erstechen mit einem Messer etc.). Ein amerikanischer Richter legte einmal fest, dass es keinen Suizid von Kindern unter 12 Jahren gäbe. Deshalb werden alle aussergewöhnlichen Todesfälle als Unfälle eingestuft.¹⁷

¹⁶ nach AEBISCHER-CRETTOL, E. (mündlich)

¹⁷ nach AEBISCHER-CRETTOL, E. (mündlich)

4. Lektion II «Sprechen über Suizid»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erfahren, dass man über Suizid sprechen darf,
- Hemmungen verlieren, Suizid zu thematisieren,
- allgemein verbreitete Vorurteile über den Suizid benennen und hinterfragen.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Klasse in drei Gruppen teilen	<p>Es werden drei Aussagen an die Tafel geschrieben:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wer von Suizid spricht, tut es nicht. 2. Wer über Suizid nachdenkt, ist verrückt. 3. Durch das Ansprechen von Selbsttötungsgedanken bringe ich andere auf die Idee, sich umzubringen. <p>Die Gruppen diskutieren über je eine der Aussagen, welche alle drei nicht stimmen (siehe Zusatzinformationen unter Anhang 4).</p>	Allgemein verbreitete Vorurteile über den Suizid benennen und hinterfragen.	Wandtafel
Klasse	Die drei Gruppen berichten über ihre Erkenntnisse. Die Diskussion wird in der Klasse weitergeführt.		
Partner	Das Wort Suizid wird auseinander genommen, d. h., jeder Buchstabe wird zu einem Anfangsbuchstaben für ein neues Wort, das in Verbindung mit Suizid gebracht werden kann.		
Klasse	Die Ergebnisse werden in der Klasse besprochen.		

Anhang 4

1. Die grosse Mehrheit der Suizidversuche wird vorher angekündigt. Auf verschiedene Weise wird verbal oder nonverbal (z. B. durch Malen von Bildern) signalisiert. Leider werden diese Signale oft überhört oder übersehen und die notwendige Hilfe nicht eingeleitet. (Siehe auch die «Verbalen Äusserungen» unter 1.1 Auffälliges Verhalten auf Seite 12.)
2. Im Jugendalter gehören die Gedanken über den Tod und den Sinn des Lebens zum Entwicklungsprozess. Sie sind nicht pathologisch oder verrückt. Wenn die gesellschaftliche Akzeptanz grösser wäre, liesse sich angstfrei darüber sprechen, und wir würden erfahren, dass solche Gedanken nicht selten sind.
3. Ein offenes Ansprechen von Suizidgedanken oder -fantasien entlastet den Jugendlichen. Niemand wird durch ein Gespräch über Suizid auf die Idee gebracht, sich umzubringen – das ist einer der verbreitetsten Irrglauben.

5. Lektion III «Tom Sawyer»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erfahren, dass über Suizid ohne Tabu gesprochen werden kann,
- erfahren, dass alle Gefühlsschwankungen haben und darüber gesprochen werden darf und muss.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Klasse	Vorlesen des Textes	Der suizidale Gedanke soll diskutabel werden. Der Jugendliche wird damit entlastet, und es wird ihm vermittelt: «Du kannst darüber sprechen».	Text «Tom Sawyer» (siehe Anhang 5)
	<p>Anschliessend der Klasse Raum für spontane Äusserungen geben. Vielleicht kommen zunächst Bemerkungen zu der ungerechten Behandlung Toms und damit verbunden eigene Erfahrungen ungerechter Behandlung in der Familie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kennt ihr solche Situationen oder ähnliche Gefühle wie Tom? • Wie geht ihr damit um? • Habt ihr jemanden, dem ihr solche Gedanken mitteilen könnt? • Ist es möglich, bei uns in der Klasse auch Gefühle von Traurigkeit und Nicht-mehr-Weiterwissen zu äussern? 		

Anhang 5

(Text
Tom Sawyer)

Zur Erinnerung: Tante Polly bevorzugt deutlich den «Musterknaben» Sid, wenngleich im Buch deutlich wird, dass sie in ihrer Mischung aus Strenge und Güte unter ihrer rauen Schale doch beide so unterschiedlichen Jungen liebt. Der zitierten Situation geht voraus, dass Sid eine Zuckerdose in Abwesenheit der Tante heruntergeworfen hat. Tom freut sich schon darauf, dass Sid nun auch mal was abkriegt, aber Tante Polly – nachdem sie die Bescherung gesehen hat – gibt unversehens Tom eine kräftige Ohrfeige.

«Halt, lass doch los! Warum haust du mich denn? Sid hat's doch getan!» Tante Pollys erhobene Faust sank noch einmal mechanisch klatschend auf sein Rückenende, dann hielt sie inne, erstaunt, verwirrt, während Tom in der Erwartung, dass jetzt ein selbstanklagender, tröstender Mitleidsausbruch erfolgen müsse, vorwurfsvoll zu ihr empor starrte. Aber als sie endlich wieder zu Atem kam, war alles, was sie sagte: «Schadet nichts, wenn du auch mal einen Schlag zu viel kriegst. Bist dafür schon manchmal leer ausgegangen, wenn du was Ordentliches verdient hättest!» Aber sie fühlte doch Gewissensbisse und hätte ihm gern etwas Liebes und Freundliches gesagt. Sie fürchtete jedoch, es könnte als Zugeständnis ihres Unrechts aufgefasst werden, und so etwas verbot die Disziplin. So schwieg sie und ging bekümmerten Herzens ihrer Arbeit nach. Tom aber zog sich in einen Winkel zurück und wühlte in seinem Schmerz ob der ungerechten Behandlung. Er wusste, dass die Tante in Gedanken vor ihm auf Knien lag, und dieser Gedanke erfüllte ihn mit grimmiger Genugtuung. Er spürte, wie ihn hin und wieder ein liebevoller Blick aus tränenverschleierte Augen traf, aber er tat, als merkte er es nicht. Er sah sich krank, sterbend auf seinem Bette; die Tante beugte sich händeringend über ihn und flehte um ein einziges Wort der Verzeihung. Er aber kehrte sein Gesicht der Wand zu, ohne das Wort zu sprechen, und starb. Oh, welche Reue sie dann hätte! – Und wieder sah er sich, wie man ihn vom Flusse nach Hause brachte, tot, mit tiefenden Haaren, die armen Glieder starr und steif, und Friede in seinem wunden Herzen – Frieden für immer. Wie würde sie sich dann über ihn werfen und unter Strömen von Tränen zu Gott flehen, er möchte ihr doch ihren Jungen wieder geben, sie wollte ihm auch nie, nie wieder Unrecht tun. Er aber läge da – kalt, weiss und starr – ein armer Dulder, dessen Leiden nun ein Ende hatten. – So schwelgte er in den schauerlichsten Vorstellungen, bis er schliesslich vor lauter Mitleid mit sich selbst kaum das Schluchzen unterdrücken konnte. Seine Augen standen voll Wasser, und wenn er blinzelte, floss es über, lief vorn die Nase herunter und fiel an ihrer Spitze in einem Tröpfchen zu Boden. Und doch empfand er bei diesem Wühlen in seinem Elend eine solche Wollust, dass er sich in seinem Schmerz nicht stören lassen wollte durch irgendeinen Laut irdischer Lust oder brutaler Freude – denn er war viel zu heilig für eine Berührung mit der profanen Welt.

6. Lektion IV «Bilder malen»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erfahren, dass nicht alle Probleme allein lösbar sind,
- erfahren, dass es keine Schande ist, um Hilfe zu bitten,
- das Malen als möglichen Weg kennen lernen, seinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Einzel	Der Auftrag könnte folgendermassen lauten: «Stellt euch vor, wie es in jemandem aussehen mag, der grosse Probleme hat, sich ganz schlecht fühlt und nicht mehr weiter weiss. Versucht, diese Gefühle in einem Bild auszudrücken. Das können nur Farben sein, Gegenstände, Menschen, was euch einfällt, ohne Anspruch auf künstlerische Leistung. Jeder konzentriert sich auf sich und sein Bild. Ihr habt ca. 15 Minuten Zeit.»	Ein sehr direkter und wenig Angst auslösender Zugang zu den Gefühlen der Schüler kann das Malen von Bildern sein.	Zeichnungsmaterialien
Klasse	Anschliessend werden die Bilder in der Runde besprochen. Im Gespräch können die Schüler überlegen: «Wer kann demjenigen helfen?», «Wo kann er sich Hilfe holen?» Mit den Schülern gemeinsam die Liste der Hilfsinstitutionen besprechen.	Von jemand anderem zu sprechen, ist leichter, als sich selbst offenbaren zu müssen. Trotzdem werden viele Schüler ihre eigenen Gefühle beschreiben. Um Hilfe bitten ist ein Ausdruck von Stärke und nicht von Schwäche.	Liste mit Stellen, die weiterhelfen

7. Lektion V «Rollenspiel»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen Folgendes erfahren:

- Für die meisten Probleme gibt es einen Ausweg.
- Ich darf den anderen ansprechen, wenn ich das Gefühl habe, dass er ernsthafte Probleme hat. Ich lasse mich dabei nicht so leicht abweisen. Ich darf mir aber auch Hilfe holen, wenn ich mich überfordert fühle. Es gibt Situationen, in denen ich die Hilfe von Erwachsenen anfordern muss (wenn z. B. eine Suizidabsicht konkret geäußert wurde).

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Vierergruppen	<p>Rollenspiel:</p> <p>Zwei Schüler setzen sich zu einem Gespräch zusammen. Die anderen beobachten, was passiert, ohne sich einzumischen, und stellen sich vor, wie sie sich wohl in der Rolle der anderen fühlen würden. Ein Schüler beschreibt ein schwer wiegendes Problem, vertraut sich einem Freund oder einer Freundin an. Der andere versucht, im Gespräch zu helfen. Die Rollen können gewechselt werden.</p> <p>(Siehe auch Anhang 6.)</p>	<p>Das Gespräch wird geübt, da die Jugendlichen sich meistens zuerst an jemand Gleichaltrigen wenden, sollte dieser wissen, wie er darauf reagieren soll.</p>	
Gruppen	<p>Die Gruppen berichten anschliessend in der Runde von ihrer Erfahrungen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie haben sich diejenigen in der Rolle des «Beratenden» gefühlt, wie jene in der Rolle des Hilfe Suchenden? • Was ist den Beobachtenden aufgefallen? • Haben sie sich getraut, die Probleme direkt anzusprechen? • Haben sie mehr zugehört, oder eher Ratschläge gegeben? 	<p>Durch das Besprechen werden Möglichkeiten für ein besseres Gelingen eines solchen Gesprächs beraten</p>	

Anhang 6
Ergänzungen

Wenn es für die Schüler zu schwierig ist, einen abstrakten Fall zu konstruieren, kann auch der Beginn einer Fallgeschichte vorgegeben werden, z. B.: «Lukas (oder ein Mädchenname) ist 16 Jahre alt, er wohnt bei den Eltern, er hat einen zwei Jahre jüngeren Bruder. In der letzten Zeit sind seine Noten schlechter geworden, er zieht sich von seinen Freunden zurück. Er hat angedeutet, dass ihm das Leben keinen Spass mehr macht.»

Folgende Fragen können einen Leitfaden bilden:

- «Welche Probleme könnte Lukas haben?»
- «Welche Gefühle werden möglicherweise durch dieses Problem bei ihm ausgelöst?»
- «Wie könnte man helfen?»
- «An wen könnte er sich wenden?»

Wenn Knaben in der Gruppe beteiligt sind, kann es ratsam sein, im Fallbeispiel einen Knaben zu wählen. Selbsttötungsgedanken sind bei Mädchen häufiger, die Suizidrate ist aber bei Knaben wesentlich höher¹⁸. Knaben fällt es häufig sehr viel schwerer, ihre Gefühle im Gespräch zu äussern und sich in Problemsituationen Hilfe zu holen.

¹⁸ Mädchen machen drei- bis viermal so viele Suizidversuche wie Knaben. Knaben verwenden aber «härtere» Methoden: Erschiessen, Sturz aus grosser Höhe, Erhängen, Eisenbahnsuizid. AEBISCHER CRETOL, E. (unveröffentlicht)

8. Lektion VI «Der Wert eines Menschenlebens»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erfahren, dass der menschliche Körper nicht nur einen «Materialwert» besitzt,
- sich als wertvolles Wesen fühlen.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Dreiergruppen	Die Gruppen erhalten folgenden Auftrag: «Lest den Text <Der Wert ist unendlich (1)> und schreibt die Geschichte weiter: Wie wird sich der Suizidwillige entscheiden?»		Text «Der Wert ist unendlich (1)» (Anhang 7)
Klasse	Besprechung in der Klasse. Fortsetzungen vorlesen lassen. Mögliche Fragestellungen sind: <ul style="list-style-type: none"> • «Würdet ihr diesen Mann selber auch ansprechen?» • «Findet ihr das beruhigend, sonderbar, tröstlich oder beängstigend? Und warum?» 		
Klasse	Der Lehrer liest den Text «Der Wert ist unendlich (2)» vor. Fragestellungen für die anschließende Diskussion in der Klasse: <ul style="list-style-type: none"> • «Wie viel ist (m)ein Leben überhaupt wert?» • «Ist der Wert in Geld messbar?» 		Text «Der Wert ist unendlich (2)» (Anhang 8)

Anhang 7 «Der Wert ist unendlich (1)»¹⁹

Als der junge Mann oben ankam, stand dort ein älterer Herr. Der fragte ihn: «He, was willst du tun? Willst du etwa hinunter springen?» Der junge Mann schaute überrascht und fragte dann: «Was geht Sie das an?» «Mich geht das eigentlich überhaupt nichts an», erwiderte der ältere Herr. «Du kannst tun und lassen, was du willst. Ich habe nur einen Freund, der braucht dringend eine Niere und würde einen sehr hohen Preis dafür zahlen. Er wartet schon so lange und ist sehr reich. Und wenn du dich sowieso umbringst, dann kannst du damit ja einem anderen helfen und nebenbei ein Geschäft machen. Geld ist doch so wichtig heutzutage. Es wäre doch schade, wenn ein so junger Mensch einfach sein Leben wegwirft, während ein älterer Mensch diese Lebenskraft herbeisehnt.»

Anhang 8 «Der Wert ist unendlich (2)»²⁰

Der junge Mann hielt inne. Plötzlich dachte er nicht mehr an Selbsttötung²¹. «Wie viel wäre ihm die Niere wert?» fragte er. «Mindestens 100'000 Franken²²», antwortete er. «Aber eigentlich spielt Geld keine Rolle. Nenne einen Preis, und er wird ihn bezahlen.» Der junge Mann schaut verunsichert. «100'000 Franken? Von so viel Geld habe ich noch nicht einmal geträumt. Oder vielleicht 200'000 oder 500'000 Franken? Warum soll ich mich dann umbringen?²³» Der ältere Herr schwieg einen Moment. Dann sagte er: «Tja, das musst du schon selbst wissen.»

Plötzlich wurde der junge Mann nachdenklich. «Wenn allein eine Niere schon so viel wert ist, wie viel könnte ich dann für meine anderen Körperteile bekommen? Augen, Leber, Herz?» Der ältere Herr sagte einen Moment lang nichts. «Ich glaube, in Zahlen ist das gar nicht zu fassen. Ein Mathematiker würde sagen: Der Wert ist unendlich. Das heisst: Mit Geld lässt sich das gar nicht bezahlen.» «Wenn mein Leben so wertvoll ist, dann wäre ich ja sehr dumm, wenn ich es einfach so wegschmisser», antwortete da der junge Mann. Zusammen nahmen sie den Fahrstuhl ins Erdgeschoss.

¹⁹ SCHÜTZ, J. (1994)

²⁰ SCHÜTZ, J. (1994)

²¹ Im Original: Selbstmord.

²² Im Original: Mark

²³ Im Original: Warum soll ich dann Selbstmord begehen?

9. Lektion VII «Gedichte»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- die Gefühle eines Menschen, der sich in einer depressiven Phase befindet, kennen lernen,
- sehen, dass es Depressionen schon immer gab, und dass sie zum Leben gehören,
- Hilfsmöglichkeiten erkennen.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Klein- gruppen	Der Lehrer verteilt die beiden Texte. Die Schüler lesen sie in Kleingruppen und streichen Gemeinsamkeiten heraus, schätzen, wann sie geschrieben wurden, diskutieren, wie sich die beiden Personen fühlen. Was könnte man machen, wenn man in einer solchen Situation ist?	Verständnis wecken Zeigen, dass man nicht alleine ist Lösungsstrategien erarbeiten	Gedicht und Text (Anhang 9, Anhang 10) Liste mit Hilfsstellen ²⁴
Klasse	Die Gruppen diskutieren über ihre Ergebnisse.		
Einzel	Es überlegt sich jeder, was ihn in letzter Zeit traurig gemacht hat, wo er sich hilflos vorkam, wo er Angst hatte. Er probiert, das Ganze niederzuschreiben, zu malen, mit jemandem darüber sprechen etc.	Lösungsstrategien anwenden	

²⁴ siehe C.III.12 « Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle» auf Seite 20

Anhang 9

Im Nebel

(Hermann Hesse)

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
kein Baum sieht den andern,
jeder ist allein.

Voll von Freunden war mir die Welt,
als noch mein Leben licht war;
nun, da der Nebel fällt,
ist keiner mehr sichtbar.

Wahrlich, keiner ist weise,
der nicht das Dunkle kennt,
das unentrinnbar und leise
von allen ihn trennt.

Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
jeder ist allein.

Anhang 10

Text eines Mädchens (verfasst 1999)

Ich weiss nicht wer sie ist,
wer mich niederdrückt.
Die Macht, die von meiner Seele gebrauch macht.
Die mich hinauf trägt,
um mich dann noch tiefer fallen zu lassen.
Sie Lähmt mich, meinen Körper, meine Gedanken, meine Seele.
Ich bin müde, unendlich müde,
doch der Schlaf bringt keine Ruhe.
Kann mich nicht konzentrieren, mache mir Stress, habe Angst,
Angst zu versagen.
Ich bin leer, aber langsam füllt sich alles wieder mit Angst.

10. Lektion VIII «Ein langer Prozess»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- erkennen, dass Suizide Produkte eines lange währenden Entstehungsprozesses sind,
- anhand eines Beispiels einen suizidgeprägten Ablauf analysieren und in Phasen einteilen,
- Arten der Suizidverhütung auflisten.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Zweier	Die Schüler sollen in Gruppen den Text lesen und ihn in Phasen unterteilen (akut etc.). Sie sollen sich überlegen, wer in welcher Situation hätte helfen können und wie die einzelnen Alarmsignale ausgesehen haben.		Text (siehe Anhang 11)
Klasse	Die verschiedenen Ergebnisse werden besprochen und gemeinsam mögliche Stellen für die Weiterhilfe angeschaut und den entsprechenden Situationen zugeordnet.		Liste mit Hilfsstellen ²⁵

Anhang 11 Leos Leben

Vor Leos Geburt Leos Onkel hat sich das Leben genommen. Die Familie stellt das Ganze als Unfall dar und verschweigt den Suizid.

12.6.1984 Leo wird als erstes Kind der Familie Huber geboren. Der Vater arbeitet als Elektriker, die Mutter ist Krankenschwester. Leo ist ein eher kränkliches Kind, was die Mutter zwingt, ihre Halbtagesstelle aufzugeben.

8.10.1984 Leos Grossmutter mütterlicherseits stirbt unerwartet. Die Mutter ist in dieser Zeit sehr niedergeschlagen und überträgt es auf das Baby, das darauf keine Nacht mehr schläft und immer bei der Mutter sein möchte.

3.9.1986 Die Mutter erleidet eine Fehlgeburt und überhäuft nun Leo mit Zuneigung.

14.8.1990 Leo kommt in den Kindergarten. Er kann sich noch nicht selber die Jacke an- und ausziehen und wird so von den anderen Kindern oft ausgelacht. Auch hat er Mühe mit dem Sprechen, was mit Hilfe einer Logopädin wieder korrigiert werden kann. Meistens spielt er alleine.

²⁵ siehe C.III.12 « Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle» auf Seite 20

- 1.1.1991 Der Vater verliert seine Stelle und kommt mit seinem Leben nicht mehr zurecht. Er lernt eine junge Frau kennen und fängt mit ihr ein Verhältnis an.
- 16.8.1992 Leos erster Schultag. Die Eltern streiten sich immer heftiger und der Vater zieht aus.
- 25.3.1993 Die Eltern lassen sich scheiden. Es wird erbittert um das Sorgerecht gestritten, das zum Schluss die Mutter bekommt. Daraufhin bricht der Vater alle Beziehungen zur Mutter und zu Leo ab.
- 16.5.1992 Die Mutter fängt wieder an zu arbeiten. Leo kommt zu einer Tagesmutter.
- 24.8.1994 Die Mutter heiratet ein zweites Mal und wird schwanger. Leo hat immer mehr Mühe in der Schule, nicht etwa mit dem Stoff, sondern mit den Mitschülern, die ihn oft verprügeln.
- 27.5.1995 Leo bekommt eine kleine Schwester und so weniger Zuneigung der Mutter. Er fängt an, aggressiv zu reagieren und läuft häufig von zu Hause weg. Er wird immer «schwieriger» und muss so aufs neue Schuljahr in ein Heim mit Kleinklassen wechseln.
- 19.9.1995 Leo hat einen verständnisvollen Lehrer, der ihn fördert und mit ihm viel unternimmt.
- 27.6.1997 Leo erhält ein sehr gutes Abschlusszeugnis und kann an die Aufnahmeprüfung für die Sekundarschule. Er ist sehr nervös und schafft so die Prüfungen nicht. Die Mutter ist enttäuscht und hofft nun auf die kleine Tochter – ihr «problemloses Kind», wie sie sagt.
- 30.11.1997 Leo verliebt sich in eine Klassenkameradin. Die Liebe bleibt unerwidert.
- 4.4.1998 Leo hat eine Freundin, mit der er alle Höhen und Tiefen einer ersten Liebe durchmacht. Leo möchte gerne nach der Schule eine Lehre als Töpfer machen. Die Mutter und der Stiefvater sind dagegen und verbieten es ihm. Nach ihrer Meinung sollte er besser eine Lehre zum Schreiner machen. Der Streit eskaliert und Leo ersäuft seinen Kummer in Alkohol.
- 13.6.1998 Leo erfährt durch Zufall, dass sich sein Onkel das Leben genommen hat. Er denkt immer mehr über den Sinn des Lebens nach und empfindet alles als grau und aussichtslos.
- 19.4.1999 Leo hat sich heimlich für die Prüfung an einer Töpferschule angemeldet.
- 7.7.1999 Leos Freundin macht einen Tag vor der Aufnahmeprüfung mit ihm Schluss. Leo ertränkt seinen Kummer wieder mit Alkohol. Total übernächtigt erscheint er zur Prüfung.
- 14.7.1999 Leo erfährt, dass er die Prüfung nicht bestanden hat. Er nimmt die Jagdflinte seines Stiefvaters, geht in den Wald und erschießt sich.

11. Lektion IX «Das macht das Leben lebenswert»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- die eigenen Lebenswerte reflektieren,
- Lebenswerte der anderen kennen lernen.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Einzel	Die Schüler stellen eine Hitliste der zehn Gründe auf, die das Leben für sie lebenswert macht.		
Klasse	Die Schüler vergleichen die Listen miteinander und versuchen eine Klassenhitliste aufzustellen		
Klasse	Die Schüler diskutieren darüber, ob man trotz dieser schönen Dinge immer noch an einen Suizid denken kann.		
Klasse	Diskussion über, was einem am Leben hält. Liste erstellen.		

12. Lektion X «Ein Suizidversuch»

Lernziele: Die Schülerinnen und Schüler sollen:

- Beweggründe für einen Suizid kennen lernen
- über eigene Suizidgedanken reflektieren
- andere Auswege erarbeiten und erkennen.

Arbeitsart	Lektionsablauf	Didaktische, Pädagogische Überlegungen	Materialien
Klasse	Die Klasse schaut gemeinsam die PowerPoint-Präsentation.		PowerPoint®-Präsentation «Suizidversuch» ²⁶ (siehe Anhang 13)
Gruppen	Die Schüler erarbeiten in Kleingruppen die Frage, worunter Laura leidet. Anschliessend werden die Resultate zusammengetragen und auf der Wandtafel notiert (siehe Anhang 12). Es ist festzuhalten, dass die Rate der geglückten Suizide bei Knaben höher liegt als bei Mädchen.	Es soll deutlich werden, dass Laura unter einer ganzen Menge von Verlusten, Frustrationen und unbefriedigten Sehnsüchten leidet. Das Gespräch sollte mit der Feststellung enden, dass sich nicht die Welt verändern soll, resp. kann (unrealistisch, führt zu weiteren Depressionen).	
Klasse	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird besprochen, was Laura tun kann und soll. • Liste mit Hilfsstellen wird verteilt. • Es wird auf die Frage eingegangen, wie einer solchen Person geholfen werden kann, ihre Isolation zu durchbrechen. 	Laura muss selber aktiv werden und Hilfe suchen.	Liste mit Hilfsstellen ²⁷

²⁶ In der PowerPoint®-Präsentation wird bewusst der Begriff «Selbstmord» verwendet, weil dieser Begriff in der Umgangssprache noch immer fest verankert ist.

²⁷ siehe C.III.12 «

Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle» auf Seite 20

Anhang 12 Darunter leidet Laura:

- unter sich selbst:
 - «Ich bin mir so fremd.»
 - Sie hat zu nichts Lust.
 - Alles ist ihr egal.
 - Kraftlosigkeit
- unter Tim:
 - im Stich gelassen werden
 - nicht mehr geliebt werden
- unter Freunden:
 - keiner hat Verständnis
 - keiner zeigt Interesse
- unter der Umwelt:
 - ihre Anonymität: Betonwelt, Fernsehen
 - Alkohol als Droge
- unter schönen Erinnerungen:
 - heile Kindheit
 - Geborgenheit in der Familie

Anhang 13 Die PowerPoint®-Präsentation wurde im Rahmen dieser Semesterarbeit erstellt und liegt ihr bei. Sie kann auf dem Internet heruntergeladen werden:

<http://www.jehli.ch/suizid>

Für andere Zustellmöglichkeiten kontaktieren Sie per E-Mail: suizid@jehli.ch

D. Nach einem Suizid: Trauerverarbeitung in der Schule

I. Einleitung

Der Teil der Trauerverarbeitung ist uns ein besonderes Anliegen. Suizide sind nicht immer zu verhindern. Doch, was macht man als Lehrerin oder als Lehrer in einer Klasse, aus deren Mitte ein Kind gegangen ist.

Dieser Teil der Arbeit befasst sich nicht nur mit Suiziden, sondern gilt allgemein für Trauer und Trauerverarbeitung in der Schule. Was kann man mit einer Klasse tun? Soll man überhaupt etwas tun? Wie viel Zeit gibt man der Klasse? Um diese Fragen geht es im anschliessenden Teil.

II. Theorie der Trauerverarbeitung

Als Hintergrundwissen und zum besseren Verständnis der aktiven Trauerverarbeitung mit den Schülern sollen die folgenden theoretischen Abschnitte dienen.

1. Was ist eigentlich Trauer?²⁸

Trauer ist eine spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Reaktion unseres Körpers auf Verlust, Trennung und Abschiede. Es sind Emotionen, durch die wir Abschied nehmen können.

Die Trauerreaktion ist eine Fähigkeit, die uns angeboren ist. Sie begleitet uns ein ganzes Leben lang, von der Geburt, bis zum Tod. Die erste schmerzliche Trennung geschieht bei der Entbindung. Das Neugeborene weint, schreit und protestiert. Es trauert über den Verlust des paradiesischen Aufenthalts im Bauch der Mutter. Die letzte grosse Trennung ist der Abschied von der Welt, von den Menschen, die man lieb hat.

Abschied, Verlust und Trennung sind ständige Weggefährten im alltäglichen Leben. Zum Glück hat uns die Natur aber mit der Fähigkeit ausgestattet, diese Situationen zu meistern. Die Trauerverarbeitung hilft uns, alle möglichen Umstände und Ereignisse schadlos zu überstehen.

Die Trauer ist somit also keine Krankheit, die man dementsprechend auch nicht behandeln kann. Im Gegenteil: Wird die Trauer nicht mit all den Gefühlen, die sie auslöst, durchlebt, sondern verdrängt, kann es zu ernsthaften körperlichen und geistig-psychischen Störungen kommen.

Trauer erfasst den Menschen in seinem ganzen Wesen und berührt alle seine Lebensbereiche.

- Neben **Gefühlen**, wie:
 - Angst,
 - Zorn,
 - Hilflosigkeit,
 - Schock,
 - Sehnsucht,

²⁸ nach CANACAKIS, J. (1990)

- Betäubung,
- Abgestumpftheit
- etc.,
- kommen **körperliche Symptome** hinzu:
 - Leergefühl im Magen,
 - Beklemmung auf der Brust,
 - zugeschnürte Kehle,
 - Empfindlichkeit gegen Lärm,
 - Herzklopfen,
 - Zittern,
 - Kurzatmigkeit bis hin zur Atemlosigkeit,
 - Muskelschwäche,
 - Müdigkeit
 - etc.

Die Trauer hat viele verschiedene Gesichter. Im ersten Moment verbindet man sie nur mit Weinen und einem traurigen Gesicht. Daneben gehören jedoch noch weitere Gefühle wie Zorn, Wut, Kummer, Schuldgefühle, Verzweiflung, Aggressivität, Lachen und Erleichterung. Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass solche Gefühle auch zur Trauer gehören, und sie haben Schwierigkeiten, sie damit in Verbindung zu bringen.

Die Trauer ist auch nicht nur auf Tod und Sterben beschränkt. Wir trauern auch, wenn wir für längere Zeit von jemandem Abschied nehmen, oder wenn wir durch Umzug die gewohnte Umgebung verlassen müssen.

Wir sehen, dass die Trauer sehr vielfältig ist. Es ist wichtig zu wissen, dass sie etwas Gesundes ist, das nicht bekämpft oder überwunden, sondern durchlebt werden muss.

2. Die verschiedenen Trauerphasen²⁹

In der Trauerforschung wird die Trauerarbeit häufig in verschiedene Phasen aufgeteilt. Dabei entstanden viele verschiedene Modelle. In dieser Arbeit wurde dasjenige von Verena Kast gewählt.

Es geht dabei nicht um die Namen der Phasen, sondern darum, was sie beschreiben. Darin sind sich alle sehr ähnlich. Und ob jetzt die Trauer in vier, fünf oder acht Phasen durchlebt wird, ist der betroffenen Person eigentlich egal. Ihr ist wichtig, zu wissen, dass geholfen werden kann.

Nachfolgend sind stellvertretend für andere Modelle die vier Phasen von Verena Kast beschrieben. Es sei noch darauf hingewiesen, dass Trauer sehr individuell ist und entsprechend unterschiedlich verlaufen kann. Die vier Phasen müssen nicht in ihrer Reihenfolge durchlaufen werden. Es kann durchaus sein, dass manche Phasen übersprungen werden, oder dass man wieder in eine vorhergegangene Phase zurückfällt.

Die Intensität der Gefühle und der Zeitraum in der sie durchlebt werden sind auch sehr unterschiedlich. Manch einer zeigt kaum eine Gefühlsregung, während dem andere wahre Gefühlsausbrüche haben. Es gibt Personen, die verarbeiten einen plötzlichen Tod sehr schnell, andere brauchen Jahre dafür.

Das Wichtigste ist es, die Trauer zu durchleben.

²⁹ nach KAST, V. (1982)

2.1 Die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens

Die erste Phase ist geprägt durch Empfindungslosigkeit. Man will den Tod einfach nicht wahrhaben. Die Personen leben so weiter, als wäre nichts geschehen. Sie müssen zuerst einmal alles verarbeiten, bevor sie überhaupt Gefühle zeigen können. Man muss diesen Personen zeigen, dass sie so empfindungslos und starr sein können, wie sie wollen und dass ihnen niemand ein Vorwurf macht, weil sie nicht weinen können. Es mag hilfreich sein, wenn betreuende Personen ihre Gefühle zeigen und diese nicht verbergen.

2.2 Die Phase der aufbrechenden Emotionen

Der ersten Phase der Empfindungslosigkeit folgt die Phase der aufbrechenden Emotionen. Dabei zeigen sich Gefühle, wie sie weiter oben beschrieben wurden. Sehr wichtig ist es hier, diese Gefühle zuzulassen und sie auszuleben. Häufig wird der Fehler gemacht, die Gefühle zu unterdrücken, weil «es sich nicht gehört», oder weil es als Zeichen der Schwäche gedeutet werden kann. Dieses wechselnde Emotions-Chaos mit all seinen Hochs und Tiefs muss durchgehalten werden. In diesem Chaos kann das Alte verschwinden und sich das Neue herausbilden.

2.3 Die Phase des Suchens und Sich-Trennens

Das Suchen geschieht unwillkürlich. Es geschieht vor allem in einem selbst, in Form eines Zwiegespräches mit sich selber. Man sucht einen Sinn in der ganzen Situation. Es wird nach Dingen in der Vergangenheit gesucht, die einen noch am Verstorbenen halten. Es wird ein Ausweg gesucht. Dieses Suchen kann sehr lange dauern. Allmählich zeigt die Suche jedoch Resultate und es ist so möglich, sich vom Verstorbenen auch innerlich immer mehr zu trennen. Der Trauernde darf in dieser Phase auf gar keinen Fall gedrängt werden. Er braucht diese Zeit, denn nur so kann er sich vom Alten loslösen und bereit sein für Neues.

2.4 Die Phase des neuen Weltbezugs

Diese Phase hat einen sehr fließenden Übergang zur vorhergehenden. Je mehr sich die Person trennt, umso mehr versucht sie sich neu zu orientieren. Sie muss allmählich in eine neue Rolle ohne die Person um die sie trauert, hineinfinden. Allmählich wird so ein neuer Weltbezug aufgebaut, in der auch Neues Platz hat. Sie orientiert sich nun nach vorne, in die Zukunft und nicht mehr zurück in die Vergangenheit.

In dieser letzten Phase muss man der Person vor allem Gelegenheit geben, sich vom Alten loszulösen. Man muss ihr Freiheit geben und die Person loslassen können. Nach einer langen intensiven Zeit der Betreuung mag dies schwierig sein, jedoch ist es wichtig, die Möglichkeit der Neuentfaltung zu geben.

III. Trauerverarbeitung mit den Schülern

1. Einleitung

Dieser Abschnitt richtet sich nicht nur an Lehrer die mit einer Klasse den Verlust eines Schülers durch einen plötzlichen Tod verarbeiten müssen. Er richtet sich auch an alle, die einmal wissen wollen, was man in einem solchen Fall macht. Genauso unerwartet wie ein solcher Tod sein kann, weiss man nie, wenn man selbst betroffen werden kann.

Umso besser ist es, wenn man also schon weiss, was man tun kann oder zumindest weiss, wo man nachschlagen kann.

2. Verhalten als Lehrperson

Tagtäglich steht man als Lehrer vor der Klasse und unterrichtet sie. Mit der Zeit baut sich ein unsichtbares Band zwischen Lehrer und Schülern auf. Man beginnt einander zu verstehen aber auch zu vertrauen. Man ist Respekts- aber auch Vorbildsperson, wodurch man manchmal mehr Einfluss auf die Schüler hat, als man denkt.

Genau dieses unsichtbare Band ist von grosser Bedeutung bei einem Vorfall wie der Suizid eines Schülers. Alle sind hilflos und wissen nicht, wie sie reagieren sollen, der Lehrer eingeschlossen. Genau in diesem Moment erwarten jedoch die Schüler Antworten von der Person, die sonst auch alles weiss. Sie schauen zu einem hoch und erwarten, dass ihnen geholfen wird.

Den Schülern wird dadurch am besten geholfen, indem man die eigenen Gefühle ausdrückt und erklärt, dass sie nicht alleine sind, dass man selbst genauso betroffen ist. Sie sollen erkennen, dass Trauer eine natürliche Reaktion auf solche Ereignisse ist.

Aus diesem Grund muss man als Lehrer die Trauer selbst vor- und mitleben. Er darf sich nicht davor scheuen, selbst zu weinen. Die Trauer muss offen gezeigt werden. Nur so begreifen die Schüler, dass sie selbst auch trauern dürfen, und dass es kein Zeichen von Schwäche ist.

Dadurch, dass man selbst ehrlich seine Gefühle zeigt und zum Ausdruck bringt, werden die Schüler ermutigt, dies ebenfalls zu tun. Auf diese Weise hält das Band zusammen und das Vertrauen wird noch mehr gestärkt. Aus diesem Vertrauen heraus werden die Schüler auch selbst zum Lehrer kommen, um ihm Probleme anzuvertrauen oder ihn um Hilfe zu bitten. Nur so kann ihnen dann auch wirklich geholfen werden.

Den Schülern soll klar werden, dass man als Lehrer jederzeit für die Schüler da ist und sie zu ihm kommen können, auch ausserhalb der Schule (Telefonnummer an die Tafel schreiben). Im Notfall darf ein Schüler selbstverständlich auch nachts anrufen.

Geht man auf diese Weise zusammen mit den Schülern durch die Trauer, kann sehr viel in deren Verarbeitung erreicht werden.

3. Erste Schritte³⁰

Ein Suizid geschieht sehr plötzlich, ohne grosse Vorankündigung. Meistens erfährt man es am Morgen danach. Alle sind sehr betroffen und wissen gar nicht, was jetzt zu tun ist.

Aus diesem Grund besteht in den meisten Kantonen ein Krisenstab, der in solchen Fällen zum Einsatz kommt. Es bestehen Richtlinien, wie vorzugehen ist³¹, und geschulte Personen betreuen die betroffene Schule.

- Trotzdem ist man **als Lehrer die nächste Bezugsperson für die Klasse**. Er kennt die Schüler und deren Eigenheiten. Aus diesem Grund sollte auch der Lehrer die Nachricht vom Suizid überbringen.
- Sobald man Kenntnis vom Geschehen hat, sollte die **Klasse informiert** werden. Der Lehrer nimmt am besten ein Kerze oder einen Blumenstraus und stellt dies auf den Platz des Verstorbenen. Er informiert die Schüler genau darüber, was passiert ist. Falls es wirklich ein Suizid war, darf dies auf keinen Fall verschwiegen werden, da die Schüler es ohnehin früher oder später erfahren.
- Bevor man ein Gespräch mit den Schülern suchen kann, sollte man zuerst **selbst seine Betroffenheit und seine Gefühle aussprechen**. Es ist wichtig, die Wahrheit zu sagen und das, was man denkt. Es gibt dafür keine fertige «Reden», die hier gehalten werden können. Man muss sich einfach von seinen Gefühlen lenken lassen.
- Es ist möglich, dass **die Schüler selbst ihre Gefühle äussern** wollen. Ist dies nicht der Fall, redet man selbst weiter. Dabei sollte man sich Zeit lassen und Pausen machen beim Erzählen. Wichtig ist es auch, den Schülern die Schuldgefühle zu nehmen, ihnen klar zu machen, dass niemand Schuld am Tod des Mitschülers hat.
- Nach einer gewissen Zeit bittet man alle aufzustehen, und legt eine **Gedenkminute** ein.
- Anschliessend wird mit den Schülern das **Ritual** mit der Kerze oder Blume vereinbart. Den Rest des Halbtags verbringt man mit der Klasse am besten an einem anderen Ort, um dort die Übungen zur Trauerverarbeitung durchzuführen.

³⁰ nach Anregung durch AEBISCHER-CRETTOL, E. (mündlich)

³¹ siehe dazu Anhang 1 zu dieser Semesterarbeit: «Richtlinien für das Verhalten nach Suizid, Unfall etc. in der Schule» (Arbeitsgruppe Schulzentrum Längenstein, Spiez)

4. Rituale³²

- **Kerze:**

Jeden Tag bringt jeweils ein anderer Schüler eine Kerze mit und zündet diese auf dem Pult des Verstorbenen an. Am besten ist es, wenn sich die Schüler in eine Liste eintragen können. Darauf ist dann ersichtlich, an welchem Tag sie für das Ritual verantwortlich sind. Falls einmal ein Schüler nicht daran denkt, hat der Lehrer eine Kerze in Reserve, damit der Platz nicht leer bleibt. Die Kerze brennt den ganzen Tag durch und wird erst am Abend gelöscht und entfernt.

- **Blumen:**

Je nach Jahreszeit können an Stelle der Kerzen auch Blumen mitgebracht werden. Auf keinen Fall dürfen dies gekaufte Blumen sein. Es sollen ganz einfache Sträuße oder auch nur eine einzelne Blüte sein, welche die Schüler selber auf einer Wiese pflücken.

Mit den Kerzen und den Blumen kann man der Gefahr der Heroisierung des Suizids entgegenwirken.

Man sollte mit den Schülern abmachen, dass keine anderen Gegenstände mitgebracht werden, denn der leere Platz darf nicht zu einem «Altar» ausgebaut werden. Darum wird auch die Kerze oder der Blumenstrauß am Abend entfernt, damit keine Anhäufung entsteht.

Dieses Ritual kann während einiger Wochen durchgeführt werden. Sicher sollte es solange dauern, dass jeder Schüler einmal etwas mitbringen konnte, oder bis zur nächsten Ferienpause.

- **Abschiedsbrief:**

Die Schüler schreiben einen letzten Brief an den Verstorbenen, um darin Abschied zu nehmen. Dieser Brief wird dann in einem Umschlag verschlossen an der Trauerfeier in den Sarg gelegt. Ist dies nicht möglich, wird er an den Sarg geheftet (Couverts entsprechend mit Klebeband vorbereiten). Es ist wichtig, dass diese Abschiedsbriefe dem Toten mit ins Grab gegeben werden können, darum sollte man sich vorgängig erkundigen, auf welche Art dies möglich ist.

- **Weizenkörner:**

In den Umschlag mit dem Abschiedsbrief kann man zusätzlich Weizenkörner hineingeben. Mit dieser symbolischen Handlung soll aufgezeigt werden, dass aus dem Tod irgendwann wieder Leben hervorgeht.

- **positive und negative Gedanken aufschreiben:**

Die Schüler nehmen zwei verschiedene Blätter. Auf das eine schreiben sie «Positives» auf das andere «Negatives». Anschliessend werden die Gefühle die man über den plötzlichen Verlust empfindet darauf festgehalten, wobei man den Empfindungen freien Lauf lassen kann. Entsprechend den Gedanken werden positive Erinnerungen an den Verstorbenen, an gemeinsame Erlebnisse, Geheimnisse und anderes auf dem «Positiv»-Blatt festgehalten.

Negatives wie Enttäuschung, die Wut – womöglich der Hass – über das plötzliche «Verschwinden» wird entsprechend auf dem «Negativ»-Blatt niedergeschrieben.

Die beiden Blätter werden mit an die Beerdigung genommen. Die Zettel mit den negativen Gedanken werden am Grab an einer Kerze entzündet und verbrannt. Die positiven Blätter faltet man zusammen und bewahrt sie anschliessend an einem besonderen Ort auf.

³² nach Anregung durch AEBISCHER-CRETTOL, E. (mündlich)

Durch dieses Ritual kann den Gefühlen ohne schlechtes Gewissen freien Lauf gelassen werden und man kann zum Ausdruck bringen, was man empfindet. Durch das Verbrennen verschwinden dann die schlechten Gedanken und nur die positiven Erinnerungen bleiben erhalten.

- **Baum pflanzen:**

Als Erinnerung an den Verstorbenen kann ein Baum gepflanzt werden. Hier besteht allerdings eine grosse Gefahr der Heroisierung des Suizides. (Besser geeignet bei einem plötzlichen Tod durch Unfall oder Krankheit.)

5. Schuldfrage³³

Schuldgefühle und Schuldzuweisung gehören zu jedem Trauerprozess. Nach einem Suizid nimmt die Suche nach Schuldigen aber so viel Platz ein, dass andere Gefühle davon erdrückt werden. Das für die Trauerverarbeitung so wichtige Ausleben der übrigen Gefühle wird dadurch blockiert.

Häufig wird die Schuld, bei sich selbst gesucht. Wichtig ist es, den Schülern aufzuzeigen, dass die Ursache für den Suizid sehr tief liegt und nicht einfach so herausgefunden werden kann (siehe C.II.1 «Typische Alarmsignale» auf Seite 12). Ein möglicher Auslöser kann jedoch ein vorangegangener Streit sein. Fühlen sich ein oder mehrere Schüler deswegen schuldig, kann folgende Aufgabe helfen.

- **Der Strafprozess³⁴**

Diese Aufgabe erfordert eine enge individuelle Begleitung des Schülers. Hier geht es um den «Prozess der Schuldfindung durch einen Prozess». Der Schüler erhebt zunächst Anklage gegen sich selbst. Der Beschuldigte versetzt sich dabei in die Rolle des Anklägers (Staatsanwalt) und verfasst eine ausführliche Anklageschrift und fordert ein Strafmass. Die gleiche Person übernimmt nun die Verteidigung und setzt eine entsprechende Verteidigungsschrift auf. Liegen die beiden sorgfältig erarbeiteten Schriftstücke vor, wird in der Rolle des Richters die Urteilsfindung erarbeitet. Falls herauskommt, dass doch eine Schuld vorliegt, muss auch eine Strafe vorgesehen werden. Diese sollte «weh» tun, wodurch sie einen Schuld tilgenden Charakter haben kann. Die Strafe kann etwa folgendermassen aussehen: dem Schulabwart helfen, Geld für einen guten Zweck sammeln, ...

Es hat sich gezeigt, dass ein solcher Prozess zu einer Entschuldigung und damit zu einer Befreiung führen kann.

Zur «Entschuldigung» kann auch die Beichte dienen.

³³ Die Idee, die Schuldfrage durch einen Strafprozess zu verarbeiten, wurde im Umfeld der Arbeit sehr rege diskutiert. Inwieweit darf und kann die Lehrperson diese Frage mit Schülern behandeln? Wo setzt man die Grenzen? Dass dieser Punkt weiterhin in der Arbeit verblieb ist weniger als Empfehlung sondern vielmehr als vervollständigende Information zu sehen. Schliesslich ist es der Lehrperson selbst zu überlassen, ob sie sich in der Lage sieht, die Schuldfrage in dieser Richtung zu behandeln. In jedem Fall sollte so ein Strafprozess auf eine individuelle Hilfe für bestimmte Schülerinnen und Schüler beschränkt sein.

³⁴ nach AEBISCHER-CRETTOL, E. (2000)

6. Umgebung wechseln

In den meisten Seminaren zur Trauerverarbeitung wird sehr erfolgreich in Gruppengesprächen gearbeitet. Auch die folgenden Unterrichtseinheiten sind darauf ausgelegt, das Gespräch mit den Betroffenen zu suchen. Nach dem Lösen der vorausgehenden Aufgabe, wo sich die Schüler gedanklich intensiv mit ihren Gefühlen auseinander setzen müssen, sind sie meist bereit für eine ergiebige Gesprächsrunde.

Die Voraussetzung für ein intensives, positives Gespräch ist jedoch eine Umgebung, die eine entspannende, lockere Atmosphäre schafft. Das Schulzimmer ist dafür nicht so geeignet. Es erinnert zu sehr an Unterricht, wo Leistung verlangt wird und wo die Antworten der Schüler bewertet werden. Ausserdem kann der leere Platz des Verstorbenen zusätzlich eine Blockade auslösen.

Am besten ist es, hinaus in die Natur zu gehen, in den angrenzenden Wald, auf eine Wiese, in den Park, an den See, ... um dort in einer Runde zusammen zu sitzen. Es muss nicht unbedingt weit weg vom Schulhaus sein. Eine lauschige Ecke auf dem Pausenplatz genügt auch. Im Winter sollte man sich irgendwo einen freien Raum suchen, wo man es sich gemütlich machen kann. Vielleicht nimmt man warmen Tee mit? Dies kann im Schulhaus sein (Aula, ...) oder irgendwo in der Umgebung (Kirchgemeindehaus, Meditationsraum, ...).

Die lockere, ungezwungene Umgebung hilft den Schülern freier über Gefühle zu sprechen. Dies ist wichtig, denn nur so findet eine intensive Auseinandersetzung mit dem Geschehenen statt und unterstützt die Trauerverarbeitung. Der Lehrer sollte von den Schülern mehr als Gesprächspartner denn als Lehrer wahrgenommen werden. Dementsprechend sollte er sich auch verhalten und nur dann eingreifen wenn es wirklich nötig ist, bzw. die Schüler nicht mehr weiterwissen. Es darf kein Frage-Antwort-Spiel im Stil von «Was meinst du dazu?» entstehen. Die Schüler sollen von sich aus ein Gespräch führen. Entsteht einmal eine Pause ist das überhaupt nicht tragisch. Auch ein paar Minuten Stille sagen viel aus.

7. Trauerfeier gestalten

Von einem Suizidenten kann man selten Abschied nehmen. Dies kann vielfach zu Problemen in der Trauerverarbeitung führen. Man will den Tod nicht wahrhaben, da man sich denkt: «Er/Sie kann ja nicht weg sein. Er/Sie hat sich nicht einmal verabschiedet. Er/Sie kommt bestimmt wieder.»

Eine Beerdigung bietet eine gut Möglichkeit, sich nachträglich zu verabschieden. Man kann dies still für sich, oder in einer Rede tun. Je nach Gemeinde kann man den Verstorbenen noch einmal sehen, oder beobachten, wie der Sarg ins Grab gelassen und vergraben wird.

Der verstorbene Schüler war ein fester Bestandteil der Klasse und darum soll es den Klassenkameraden auch möglich sein, auf ihre Art und Weise von ihm Abschied zu nehmen.

Der Lehrer klärt bei den betroffenen Eltern und bei den Behörden die Möglichkeiten und Rahmenbedingungen ab. Darauf hin können gruppenweise (auch klassenübergreifend) verschiedene Gestaltungsvorschläge ausgearbeitet werden. Wie diese aussehen hängt von den Schülern und ihrer Fantasie ab. Der Lehrer unterstützt sie, achtet dabei aber auf die Durchführbarkeit und die Gefahr der Heroisierung des Toten.

Hier einige mögliche Ideen:

- Rede durch die Schüler geschrieben und vorgetragen
- Lieblingslied des Verstorbenen vorspielen
- Rituale³⁵
- selbst geschriebene Gedichte vortragen³⁶
- etc.

8. Umgang mit den Medien

Ein Suizid, vor allem der eines Schülers erregt natürlich auch die Aufmerksamkeit der Presse. Je spektakulärer das Ereignis, desto mehr fühlt sie sich verpflichtet der Öffentlichkeit sämtliche Details zu liefern. Vor allem die Boulevardpresse kennt dabei keine Grenzen.

Es gibt wohl kaum etwas Schlimmeres für jemanden, der um den Verlust eines Menschen trauert, als von der Presse belagert und ausgefragt zu werden.

Um die Schüler vor solchen Übergriffen zu schützen, sollte von der Schulleitung eine klare Weisung herausgegeben werden, dass sie es nicht wünscht, dass Schüler zu diesem Ereignis befragt werden.³⁷

Die Schulleitung sollte des Weiteren eine offizielle Mitteilung zu dem Vorfall herausgeben, wo die Fakten klar dargelegt sind. So wird irgendetwelchen Gerüchten vorgebeugt und die Presse mit Material versorgt.

Den Schülern muss klar gemacht werden, dass sie nicht verpflichtet sind, etwas zu sagen. Viele sind der Meinung, dass man dem Fernsehen oder der Zeitung antworten muss. Niemand kann jedoch dazu gezwungen werden, irgendeine Aussage zu machen.

Nur durch diese klare Haltung können die Schüler vor weiteren seelischen Verletzungen geschützt werden.

9. Nachfolgende Zeit

Die oben geschilderten Aufgaben und Übungen sind für die ersten Tage und Wochen nach dem Suizid gedacht. Die Trauerarbeit ist damit jedoch noch lange nicht abgeschlossen. In dieser Zeit kann allerdings ein wichtiger Teil dazu beigetragen werden.

Der Unterricht sollte so bald wie möglich, das heißt nach etwa einem halben Tag wieder normal fortgesetzt werden. So kann man für Ablenkung sorgen und den Schülern helfen, allmählich wieder in den Alltag zurückzufinden.

³⁵ siehe D.III.4 «Rituale» auf Seite 52

³⁶ siehe D.IV.2.2 «Gedicht an den Verstorbenen» auf Seite 61

³⁷ siehe dazu Anhang 1 zu dieser Semesterarbeit: «Richtlinien für das Verhalten nach Suizid, Unfall etc. in der Schule» (Arbeitsgruppe Schulzentrum Längenstein, Spiez)

In den ersten Tagen und Wochen danach sollte man jedoch vermehrt auf Gefühlsäußerungen der Schüler achten. Manchmal ist es angebrachter, den Unterricht zu Gunsten eines Gespräches oder einer unten vorgeschlagenen Übung zu unterbrechen, als normal weiterzufahren.

Trauer ist sehr individuell. Es standen auch nicht alle Schüler dem Verstorbenen gleich nahe. Der beste Freund oder die beste Freundin wird zum Beispiel sehr viel länger brauchen, bis sie über den Verlust hinweg ist, als andere Klassenkameraden. Dessen sollte man sich als Lehrer immer bewusst sein. Auch wenn es scheint, dass die Klasse den Vorfall mehr oder weniger verarbeitet hat, wird es solche geben, die noch mehr Zeit dazu brauchen.

Wichtig ist es, immer Zeit und ein offenes Ohr für ein Gespräch zu haben. Nicht immer haben die Schüler den Mut, selbst den Lehrer anzusprechen. Wenn man spürt, dass etwas nicht stimmt, ist es am besten, auf die Schüler zuzugehen und sie darauf anzusprechen. Hierauf kann man zum Beispiel einen Termin für ein Gespräch abmachen und eine der vorgeschlagenen Übungen anbieten.

Es ist wichtig, die Schüler nach dem Ereignis zu beobachten und auf mögliche Suizidgedanken eines Schülers zu achten³⁸. Es besteht häufig die Gefahr der Nachahmung nach einem Suizid. Auch die Mitschüler sollten durch eine entsprechende Lektion auf dieses Problem sensibilisiert werden.

Das «Problem» mit dem leeren Platz wird dadurch gelöst, indem man das Schulzimmer nach ein paar Wochen umstellt. Falls man das Ritual mit der Kerze oder den Blumen³⁹ durchführt, sollte jeder Schüler einmal an der Reihe gewesen sein. Dass niemand auf dem Stuhl oder am Platz des Verstorbenen sitzen muss, dürfen keine sichtbaren Merkmale an Stuhl oder Bank sichtbar sein. Am besten tauscht man sie in einem anderen Zimmer aus.

Fällt nach einem Jahr der Todestag auf einen Schultag, ist angebracht, eine Kerze anzuzünden und eine Schweigeminute zum Gedenken abzuhalten.

10. Professionelle Hilfe

Auf keinen Fall darf man davor zurückschrecken, Hilfe von aussen anzufordern, wenn dies notwendig erscheint. Es ist nicht immer möglich, allen Schülern zu helfen. Merkt man, dass jemand überhaupt nicht mit der Situation klar kommt, sollte man mit ihm sprechen und zusammen eine Fachperson suchen, die weiterhelfen kann.⁴⁰ Vor allem für die individuelle Betreuung innerhalb der Trauerarbeit fehlen dem Lehrer die Zeit und die nötige Ausbildung.

11. Differenzierung zwischen Unfalltod und Suizid

Die Situation nach einem Suizid oder nach einem Unfalltod ist in vielerlei Hinsicht ähnlich. Beide Ereignisse geschehen plötzlich und unvermutet. Es bleibt keine Zeit, um sich darauf vorzubereiten oder um Abschied zu nehmen. Gerade dieser Umstand erschwert die Trauerarbeit erheblich. Es braucht viel mehr Zeit, um den Verlust wahrzuhaben.

³⁸ siehe C.II.1 «Typische Alarmsignale» auf Seite 12

³⁹ siehe D.III.4 «
Rituale» auf Seite 52

⁴⁰ siehe C.III.12 «
Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle» auf Seite 20

Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass nach einem Suizid starke Schuldgefühle aufkommen können, die nicht zu unterschätzen sind. Man macht sich Vorwürfe, weil man es nicht gemerkt hat oder ihn nicht verhindern konnte. Für die erfolgreiche Trauerarbeit ist es unumgänglich, diese Schuldgefühle zu beseitigen.⁴¹

Ansonsten können die Unterrichtseinheiten ohne weiteres auch zur Trauerverarbeitung nach einem Unfalltod angewendet werden.

⁴¹ siehe D.III.5 «Schuldfrage» auf Seite 53

IV. Gestaltungsvorschläge für den Unterricht

Die folgenden Aufgaben und Übungen sollen dazu dienen, die notwendige Trauerarbeit innerhalb der Klasse zu vollziehen.

Die Reihenfolge ist frei gewählt und überhaupt nicht zwingend.

Da der Trauerprozess sehr individuell ist, kommt es auf die Klasse darauf an, welche Übungen sinnvoll sind.

Nicht alle Schüler sind gleich stark betroffen. Darum ist es wichtig, für stärker betroffene Schüler zusätzliche Aufgaben zu den im Klassenrahmen durchgeführten Übungen zu haben. Nur so kann der sehr individuellen Trauerphase jedes einzelnen Rechnung getragen werden.

1. Unterrichtsvorschläge für die Klasse oder für grössere Gruppen

1.1 Positive Erinnerungen an den Verstorbenen festhalten⁴²

Nach einem Suizid wollen die meisten Trauernden sich gar nicht erinnern lassen, weil zu viel Schreckliches damit verbunden ist. Man ist geprägt durch Bilder von Toten aus dem Fernsehen, die möglichst blutrünstig aufgemacht sind.

Durch diese Aufgabe sollen die Schüler andere, positive Erinnerungen wecken. Sie sollen sich an gemeinsame Erlebnisse erinnern, an bestimmte Orte, an gemeinsame Tätigkeiten, und diese aufschreiben.

Es tut sicher weh, zu spüren, dass etwas fehlt aber es tut auch gut, zu spüren, was da war. Das Festhalten dieser Erinnerungen hilft, den Verlust zu verstehen und ihn wirklich zu machen.

Diese Notizen können dann als Grundlage für ein Gespräch innerhalb einer Gruppe oder der ganzen Klasse dienen.

1.2 Ein gemeinsames Erlebnis zeichnen

Auch hier geht es darum, die Erinnerung an den Verstorbenen zu wecken. Die Schüler zeichnen völlig frei ein Erlebnis, das sie besonders an den Verstorbenen erinnert.

Diese Bilder werden dann gemeinsam angeschaut und dienen als mögliche Grundlage für ein Gespräch.

Im Rahmen der Trauerverarbeitung können diese Zeichnungen auch im Schulzimmer aufgehängt werden.

1.3 Zehn Gründe, die das Leben lebenswert machen

Siehe Unterrichtseinheit unter C.IV.11 Lektion IX «Das macht das Leben lebenswert» auf Seite 44.

⁴² nach PAUL, C. (1998)

1.4 Gemeinsam ein Buch zum Thema Suizid lesen

Wird einmal in der Woche während einer Lektion aus einem Buch vorgelesen (vom Lehrer oder freiwilligen Schülern), kann sich eine Art Ritual entwickeln.

Das letzte Drittel der Lektion sollte jeweils für ein Gespräch reserviert sein. Die Schüler sollen dabei ihre eigenen Gefühle mit den im Buch beschriebenen Äusserungen vergleichen und dabei Unterschiede oder Gemeinsamkeiten feststellen.

Auf diese Art und Weise entdecken die Schüler, dass sie mit ihren Gefühlen nicht allein sind, dass es noch andere Personen (im Buch oder real) gibt, die ähnlich fühlen. Sie lernen, ihren Gefühlen Ausdruck zu verleihen und sie anderen mitzuteilen. Auf diese Weise begleiten die Schüler die Buchfiguren Schritt für Schritt durch die Trauer und vollziehen so selbst wichtige Trauerarbeit.

- «Das Jahr ohne Pit»

Sehr gut geeignet für diese Form von Trauerverarbeitung ist das Buch: «Das Jahr ohne Pit» von Maja Gerber-Hess⁴³. Eindrucksvoll schildert sie darin die Geschichte von der 18-jährigen Monika, «Niki» genannt. Nachdem sich ihr Freund Pit erschossen hat, beginnt sie, in einem Tagebuch ihre Gefühle niederzuschreiben. Ihr Leben hat sich mit einem Schlag völlig geändert. Tagtäglich wird sie durch den leeren Platz im Schulzimmer an das unfassbare Ereignis erinnert. Erst nach und nach lernt sie den Tod zu akzeptieren und wieder an ihr eigenes Leben und die Zukunft zu denken. Schritt für Schritt vollzieht sie die notwendige Trauerarbeit und lässt dabei den Leser stets an ihren Gedanken teilhaben.

- «Das lange Schweigen»

Ein weiteres Buch zu diesem Thema ist das Buch «Das lange Schweigen» von Sylvie Desrosiers⁴⁴. Mathieu sitzt am Sarg seiner toten Freundin Alice, die sich das Leben genommen hat. Er hat eine Stunde lang Zeit, alleine bei ihr zu sein und Abschied zu nehmen. Er redet mit ihr, als wäre sie noch am Leben. In dieser Stunde lässt er ihre gemeinsame Beziehung wie einen Film noch einmal ablaufen, mit all den guten und schlechten Erinnerungen. Er spricht aus, was ihm durch den Kopf geht, die Fassungslosigkeit, die Wut, die Hilflosigkeit, ... Einfühlsam werden hier die verschiedenen Gemütszustände Mathieus aufgezeigt.

⁴³ GERBER-HESS, M. (1989)

⁴⁴ DESROSIERS, S. (1999)

1.5 Todesanzeige aufsetzen

Ein wichtiges Element in der Trauerverarbeitung ist es, die Realität des Todes anzuerkennen. Die Schüler müssen wahrhaben, dass dieses Ereignis eingetreten und nicht rückgängig zu machen ist.

Das Aufsetzen der Todesanzeige hilft bei der Erkenntnis, dass der Schüler tot ist und nicht mehr zurück in die Klasse kommen wird.

Den Text schreiben die Schüler selber. Dies kann in Gruppen oder alleine geschehen. Die Resultate werden zusammengetragen, um dann zu entscheiden, welche Texte man am ehesten verwenden könnte.

Es kann auch ein Gedicht⁴⁵, das ein Schüler geschrieben hat, als Inhalt abgedruckt werden.

Die Anzeige wird dann durch die Schüler aufgesetzt und dem Zeitungsverlag überbracht. Der Lehrer bietet dabei Hilfestellung und erklärt den Schülern das Vorgehen.

1.6 Lektionen zum Thema Suizid

Nach einer bestimmten Zeit wird bei manchen Schülern das Bedürfnis vorhanden sein, über Suizid zu sprechen. Sie wollen wissen, wieso sich jemand das Leben nimmt, auf welche Art und Weise, wie viele sich umbringen, was für Leute das sind, ...

Diesen Fragen sollte man auf keinen Fall ausweichen. Suizid darf kein Tabuthema sein. Es ist wichtig, sich intensiv mit diesem Thema auseinander zu setzen.

Dazu dienen die Lektionen im ersten Teil dieser Arbeit.⁴⁶ Sie sollten jedoch nicht aufgezwungen, sondern erst dann eingesetzt werden, wenn man spürt, dass in der Klasse ein Bedürfnis danach vorhanden ist.

Durch diese Auseinandersetzung mit dem Thema Suizid kann möglicherweise auch verhindert werden, dass sich weitere Schüler aus Verzweiflung oder als Nachahmungstat das Leben nehmen.

2. Unterrichtsvorschläge für kleine Gruppen oder Einzelne

2.1 «Testament»

Vielen fällt nach dem Tod einer nahe stehenden Person das Zurückfinden in den normalen Alltag sehr schwer. Sie schaffen es nicht, nach vorne zu schauen, sondern bleiben in der Vergangenheit hängen. Es gelingt ihnen nicht, sich ein Leben ohne die verlorene Person vorzustellen. Alles wird darauf ausgerichtet, wie es wohl wäre, wenn sie noch hier wäre.

Um dieses Problem zu lösen, kann folgende Übung nützlich sein:

Es wird vom Betroffenen ein Testament im Namen des Verstorbenen geschrieben. Er versetzt sich in dessen Lage und stellt sich Folgendes vor: «Wie würde der Verstorbene wollen, dass ich

⁴⁵ siehe D.IV.2.2 «Gedicht an den Verstorbenen» auf Seite 61

⁴⁶ siehe C.IV «

Unterrichtsböcke zum Thema «Suizid» auf Seite 25 ff.

weiterlebe?» Anschliessend werden die Antworten auf diese Frage aufgeschrieben. Dabei können zum Beispiel folgende Antworten herauskommen:

- er hätte gewollt, dass ich wieder andere Menschen treffe
- er hätte gewollt, dass ich mich amüsiere
- er hätte gewollt, dass ich die geplante Reise mit jemand anderen mache
- etc.

Diese Antworten versucht man dann anschliessend in die Tat umzusetzen. Auf diese Weise handelt man auf «Wunsch» des Verstorbenen und tut sich selbst etwas Gutes.

Als zweiter Teil wird aufgeschrieben, was der Verstorbene gerne gemacht hat, was für Wünsche er hatte, was er unbedingt noch erreichen wollte. Soweit es möglich ist, versucht man diesen Wunsch stellvertretend zu erfüllen. Dadurch findet man den Weg zurück in die Gegenwart und ist offen für die Zukunft, indem man die unerledigten Dinge der Vergangenheit bewältigt.

Mögliche Wünsche und deren Erfüllung können etwa so aussehen:

- er hat sehr auf die Umwelt geachtet → Spende an Greenpeace
- er wollte unbedingt einmal den Eiffelturm sehen → nach Paris reisen
- er wollte noch einmal auf diesem Berg stehen → selbst hochklettern
- er hat sich sehr für Hilfsbedürftige eingesetzt → gemeinnützige Arbeit verrichten
- etc.

2.2 Gedicht an den Verstorbenen

Vielfach schreiben Hinterbliebene Gedichte, die dem Verstorbenen gewidmet sind oder von ihm handeln. Auf diese Weise kann ihm eine letzte Ehre erwiesen oder auf poetische Art Abschied genommen werden.

Diese Aufgabe sollte nicht in einer Lektion erledigt werden müssen. Die Entstehung eines solchen Gedichtes braucht Zeit und die passende Umgebung.

Die so entstandenen Zeilen können dann, sofern es der Schüler wünscht, vor der Klasse vorgetragen werden.

Eine Auswahl an Gedichten finden Sie in dieser Arbeit unter D.V «Gedichte» auf Seite 63.

2.3 Liste mit Dingen die man gerne macht⁴⁷

Diese Übung ist hilfreich für Schüler, die häufig dann traurig sind, wenn sie allein zu Hause sind. Niemand ist da um Trost zu spenden, wodurch sie sich umso mehr elend fühlen.

Die Schüler sollen ein Blatt Papier nehmen, und mindestens zehn Dinge aufschreiben, die sie vor dem Suizid gern getan haben; Tätigkeiten, bei denen sie sich entspannen konnten und die ihnen Freude bereitet haben.

Die Liste wird dann so geordnet, dass sie mit den einfachsten Dingen beginnt. Wenn während der Trauerzeit neue Dinge hinzukommen, die man als tröstlich und wohl tuend empfindet, werden diese der Liste angefügt. Je länger die Liste wird, desto besser ist es.

⁴⁷ nach PAUL, C. (1998)

Die Liste sollte da sein, wo man sie sehen kann, wenn es einem schlecht geht, zum Beispiel neben dem Bett. Man kann sie auch auf sich tragen, damit man sie immer bei sich hat. Immer dann, wenn der Schüler Trost braucht, versucht er etwas von diesen Dingen zu tun.

Wenn es nicht gelingt, darf er nicht verzweifeln und sich unter Druck setzen. Es wird die Zeit kommen, wo er bestimmt wieder an vielen Dingen intensiv Freude finden wird.

Hier ein paar Beispiele:

- barfuss durch taunasses Gras gehen
- es sich mit einer grossen Popcornschüssel vor dem Fernseher gemütlich machen
- durch den Regen laufen und jeden Tropfen geniessen
- auf einer Wiese einen Blumenstrauss pflücken
- sich in einen Laubhaufen hineinsetzen
- sich in den Wald setzen und den Geräuschen der Natur zuhören
- das Lieblingskleid anziehen und so herumspazieren
- einen grossen Sack voll Süssigkeiten vernaschen
- etc.

2.4 Tagebuch schreiben

Ein Tagebuch zu schreiben, ist ein gutes Mittel, um die eigenen Gedanken besser zu ordnen oder zu verstehen. Es hilft dabei die Gefühle zu Papier zu bringen, wenn man sie auf andere Art und Weise nicht ausdrücken kann. Es fällt einem auch leichter etwas wahrzuhaben, wenn man es «Schwarz auf Weiss» sieht.

Es ist klar, dass es nicht jedem liegt, zu schreiben und nicht jeder ein begnadeter Schriftsteller ist. Der Schüler soll auch nicht ein Meisterwerk abliefern und jeden Tag mindestens fünf Seiten schreiben. Er kann auch Zeichnungen und Skizzen erstellen.

Er darf selbst bestimmen, was und wie viel er schreibt. Damit er es sich jedoch nicht zu bequem macht und sich davor drückt, sollte er mit sich selbst eine Art Vertrag über die Minimalanforderung aushandeln, zum Beispiel, dass er zumindest immer das Datum des jeweiligen Tages aufschreibt oder dass er es mindesten drei Monate lang führt.

In diesem Heft oder Buch hat alles Platz, was einem so durch den Kopf geht. Alle Gefühle sollen festgehalten werden, auch die und Enttäuschung. Es ist nicht verboten, zu schreiben, dass man wütend auf den Verstorbenen ist, weil er sich das Leben genommen hat und so einfach verschwunden ist. Man darf wirklich alles schreiben. Niemand wird das Tagebuch lesen und darüber urteilen. Wenn es der Schüler wünscht, kann er daraus vorlesen, um so andere an seinen Gedanken teilhaben zu lassen.

Hatte ein Schüler anfänglich mühe, seine Gedanken auszudrücken und darüber zu sprechen, wird er ziemlich sicher feststellen, dass es nun leichter fällt, sich zu äussern, nachdem er das Tagebuch über einen gewissen Zeitraum hinweg geführt hat.

Als Anregung ein Tagebuch zu führen kann auch das Buch «Das Jahr ohne Pit»^{48, 49} dienen, welches in dieser Form geschrieben ist.

⁴⁸ GERBER-HESS, M. (1989)

⁴⁹ siehe D.IV.1.4 «Gemeinsam ein Buch zum Thema Suizid lesen» auf Seite 59

V. Gedichte

1. Gedichte, die Mut machen und aufklären

Bertold Brecht Denn die einen sind im Dunkeln
Und die andern sind im Licht.
Und man sieht die im Lichte
Die im Dunkeln sieht man nicht.

Bertold Brecht Der reisende Strom wird gewalttätig genannt,
aber das Flussbett, das ihn einengt, nennt keiner gewalttätig.

Margareth Fishback Powers **Spuren im Sand**
Ich träumte eines Nachts
ich ging am Meer entlang
mit meinem Herrn.
oder Und es entstand vor meinen Augen
Streifenlichtern gleich mein Leben.

Mary Stevenson Nachdem das letzte Bild an uns
vorbeigeglitten war, sah ich zurück
und stellte fest,
dass in der schwersten Zeiten
meines Lebens
nur eine Spur zu sehen war.

Das verwirrte mich sehr
und ich wandte mich an meinen Herrn:
«Als ich damals alles
was ich hatte, übergab
um dir zu folgen, da sagtest du,
du würdest immer bei mir sein.

Warum hast du mich verlassen,
als ich dich so verzweifelt
brauchte?»

Der Herr nahm meine Hand:
«Geliebtes Kind
nie lasse ich dich allein,
schon gar nicht
in Zeiten der Angst und Not.
Wo du nur ein paar Spuren
in dem Sand erkennst,
sei ganz gewiss:
ICH HABE DICH GETRAGEN.»

Unbekannt Auch das ist Stärke,
wenn du weisst,
was du nicht kannst.
Wenn du annimmst
und zu dir stehst,
auch mit all dem, was Du vielleicht versäumt hast
und was falsch gelaufen ist.
Und dann nach vorne siehst
und das Beste daraus machst.

2. Gedichte, die trösten und helfen zu verstehen

Unbekannt Verlasse dich nicht!
Begrabe den Schmerz,
der doch der deine ist,
nicht unter dem Felsgestein
der Vergessenheit
denn unbeweint
kann er nicht Hoffnung gebären,
dich nicht
zu verborgener Quelle führen,
die dir Leben verheisst.

Unbekannter **Sonnenblumen bei Nacht**

**Jugend-
licher⁵⁰**

Man hat mich gefragt,
wo kommst du her?
Ich habe gesagt,
ich weiss nicht mehr.
Ich bin ein Heimatloser.

Man hat mich gefragt,
wo gehst du hin?
Ich habe gelacht,
da die Sonne schien
Ich bin eine Sonnenblume.

Ich habe geträumt,
der Tag und die Nacht,
sie hätten gekämpft
und mich umgebracht.
Ich war Sonnenblume.

Da bin ich erwacht,
um Mitternacht.
Die Heimat ist immer
Tag und Nacht.
Ich war Heimatloser.

⁵⁰ in KLOSINSKI, G. (1999)

**Haldis
Moren
Vesaas**

War da nicht eine einzige Hand,
die sich ausstreckte nach dir,
als der Boden unter deinen Füßen
ins Wanken geriet?
Jetzt stehen wir hier mit leeren Händen
und schauen auf eine verschlossene Tür.
Alle Wärme die wir besitzen,
hätten wir dir anbieten sollen.
Wir hätten es früher tun sollen.

Die Einsame floh schliesslich aus ihrer
Einsamkeit.
Die Frierende ist erfroren.
Stand denn auf der Welt nicht ein einziger
Mensch
deiner Seele so nah,
dass er dich schützen konnte mit seinem Feuer
gegen die Kälte? – Dein Tod gibt Antwort.
Du hast dich suchend umgesehen, bevor du
gingst,
aber Feuer konntest du nirgends entdecken.

So viele treibt es jetzt in den Tod,
die nur nach Leben streben.
Du aber warst eine Todes-Freiwillige.
Du beugtest dich, müde und wund,
dem Tod und batest um Erlösung,
und jetzt hat er dir die Bitte erfüllt.
Ein «Danke» war wohl der letzte Hauch
deiner Stimme
als er dich sanft davontrug.

Wir wissen: wir sollen nicht trauern
deinetwegen. Du selbst hast gewählt.
Nur: jetzt wo dein Leben erloschen ist,
spüren auch wir
wie kalt es ist um uns herum. Gerade dich
wollten wir heut Abend bei uns haben,
und frierend, einsam, zieht es uns
an das Feuer, das du entfacht hast.

**Kahlil
Gibran**

Soll der Tag des Abschieds
zum Tag der Ernte werden?
Und soll dies heissen, dass mein Abend
in Wahrheit meine Morgenröte war?

unbekannter Die Idee vom Rundgang grosser Gedanken im Kreis

**Jugend-
licher⁵¹**

Die Himmelsleiter
an die Wand stellen
ins Jenseits steigen
sage einer Hausfriedensbruch
wenn man die Wüste verlässt
Verleumdung
wenn man das Schweigen
beim Namen nennt

Es ist keine Bleibe
in diesem Wahn
Irrtum
weisse Wahrheit
trifft ins Schwarze
Trauerspiele

**Dorothee
Sölle**

als sich eine schülerin das leben genommen hatte

Ich habe nicht gewusst
du hast es nicht gewusst
er sie es wir ihr sie
haben es nicht gewusst
Ich habe es nicht wissen können
ich habe es nicht wissen wollen
ich habe es nicht kommen sehen
ich habe es laufen lassen
ich habe es nicht aufhalten können
Ich habe auch nur zwei augen
ich habe auch nur zwei hände
ich habe auch nur ein telephon
ich kann nicht überall sein
ich bin nicht immer erreichbar
ich glaube an christus sagt man
er hätte ihr helfen können sagt man
wenn ich du er sie es wir ihr sie
christus geworden sind
braucht man nicht mehr
sagt man zu sagen

⁵¹ in KLOSINSKI, G. (1999)

Paul Reding Vorbeigegangen

Nicht sehen wollen,
die Augen schliessen,
wo wir sehen sollten.
Nicht hören wollen
die Ohren verdecken,
wo wir hinhören sollten.
Nicht sprechen wollen,
den Mund nicht auf tun,
wo wir sprechen sollten.
Nicht helfen wollen,
uns verstecken,
wo wir handeln sollten.
sehen –
hören –
sprechen –
handeln wollen –
den Nächsten lieben.

E. Zusammenfassung

Diese Arbeit ist nach zwei verschiedenen, sich ergänzenden Schwerpunkten aufgegliedert. Zum einen werden suizidpräventive Massnahmen in der Schule aufgezeigt, zum anderen wird die Trauerverarbeitung nach einem Suizid thematisiert. Beide Aspekte sind jeweils in einen theoretischen, erklärenden Abschnitt und einen praktischen Teil mit Vorschlägen und Unterrichtseinheiten unterteilt.

Einleitend wird die Problematik von Suizid bei Jugendlichen aufgeworfen. Dem Thema wird häufig mit zu viel Angst und Unbehagen begegnet. Man wagt sich nicht, darüber zu sprechen. Die Tatsache, dass Suizid die zweithäufigste Todesursache die Jugendlichen ist, schreit geradezu danach, dieses Thema in der Schule zu behandeln.

In einem ersten Teil erhält eine Lehrperson das nötige Hintergrundwissen. Es werden verschiedene psychologische Erklärungsversuche aufgezeigt, weshalb sich jemand das Leben nimmt. Hier erhält der Leser Grundlagen zum besseren Verständnis der nachfolgenden Kapitel.

Der erste Schwerpunkt liegt bei suizidpräventiven Massnahmen in der Schule. Wie erkennt man einen suizidgefährdeten Jugendlichen und wie kann ich mit ihm über sein Problem sprechen? Auf diese Fragen wird in diesem Teil Antwort gegeben. Es werden die typischen Alarmzeichen aufgezeigt, auf die sowohl die Lehrperson, als auch die Schüler achten können. Es ist aber nicht damit getan, eine mögliche Gefährdung festzustellen. Sehr wichtig ist es, den betroffenen Schüler darauf anzusprechen und gemeinsam mit ihm eine Lösung zu finden. Ein detaillierter Leitfaden für ein Lehrer- Schülersgespräch findet sich darum ebenfalls in dieser Arbeit. Ebenso werden mögliche Fehler bei Interventionen aufgezeigt.

Prävention besteht jedoch nicht nur darin, mit einem gefährdeten Jugendlichen zu sprechen und ihm so zu helfen. Genau so wichtig ist es, das Thema Suizid in den normalen Unterricht einzubauen und mit den Schülern darüber zu diskutieren. Nur so kann erreicht werden, dass dieses Thema enttabuisiert und offen darüber gesprochen wird. Darum finden sich in einem zweiten Teil zehn Unterrichtsblöcke mit Vorschlägen wie man die Problematik Suizid angehen kann.

Was aber, wenn es nun doch passiert? Wenn ein Schüler sich umgebracht hat oder durch Unfall oder Krankheit verstorben ist? Wie kann ich mit den Schülern angemessen trauern? Antworten auf diese schwierige Situation liefert der zweite Schwerpunkt dieser Arbeit. Er behandelt die Trauerverarbeitung nach einem Suizid oder plötzlichem Tod in der Schule.

Um die intensiven Gefühle und das Verhalten trauernder Menschen besser verstehen zu können, werden zunächst die verschiedenen Trauerphasen aufgezeigt. Mit diesem Wissen gelingt es besser, gemeinsam mit den Schülern diese schwierige Zeit zu durchlaufen und das Geschehene zu verarbeiten.

Im nachfolgenden Teil wurde versucht, für möglichst viele Situationen die auftreten können, eine Hilfestellung zu bieten. So finden sich praktische Vorschläge für die ersten Schritte. Wie trete ich vor die Klasse und wie sage ich es ihr? Was mache ich, wenn sich ein Schüler verantwortlich für den Tod des anderen fühlt? Wie behandle ich mit ihm die Schuldfrage? Es werden aber auch Beispiele für die Gestaltung einer Trauerfeier oder den Umgang mit den Medien aufgezeigt. Wichtig in der Trauerverarbeitung sind Rituale. Auch dafür bietet die Arbeit verschiedene Anregungen.

Trauer wird sehr individuell durchlebt. So finden sich nicht nur Unterrichtseinheiten für die Trauerverarbeitung mit der ganzen Klasse, sondern auch Vorschläge für Übungen mit einzelnen Schülern oder kleinen Gruppen.

Den Abschluss dieser Arbeit bildet eine Sammlung von Gedichten, die Mut machen und aufklären oder die trösten und helfen zu verstehen.

F. Literaturverzeichnis

- AEBISCHER-CRETTOL, E. (2000) Aus zwei Booten wird ein Floß : Suizid und Todessehnsucht : Erklärungsmodelle, Begleitung und Prävention
Zürich: Haffmans, 2000
- BIENER, K. (1990) Selbstmorde bei Kindern und Jugendlichen
Zürich: Pro Juventute, 1990 (6. Aufl.)
- BRONISCH, Th. (1995) Der Suizid
München: Beck, 1996 (2. Aufl.)
- BRUMANN, U.; KNOPFF, H. J.; STASCHEIT, W. (1998) Projekt Tod : Materialien und Projektideen
Mühlheim/Ruhr: an der Ruhr, 1998
- CANACAKIS, J. (1993) Ich begleite dich durch deine Trauer
Stuttgart: Kreuz, 1993
- CANACAKIS, J. (1987) Ich sehe deine Tränen : Trauern, Klagen, Leben können
Stuttgart: Kreuz, 1987
- DESROSIERS, S. (1999) Das lange Schweigen
Düsseldorf: Patmos, 1999
- DIODÀ, C.; GOMEZ, T. (1999) Warum konnten wir dich nicht halten? : Wenn ein Mensch den man liebt, sich das Leben genommen hat
Zürich: Kreuz, 1999
- DORRMANN, W. (1998) Suizid : therapeutische Interventionen bei Selbsttötungsabsichten
in der Reihe «Leben lernen», Nr. 74
München: Pfeiffer, 1998
- FINGER, G. (1998) Mit Kindern trauern
Zürich: Kreuz, 1998
- GACHET, B. (1999) Internetseite <http://www.treenet.ch/Gachet/suizid.htm>
Datum: 22.12.1999
bei Abgabe nicht mehr abrufbar
- GERBER-HESS, M. (1989) Das Jahr ohne Pit : ein Tagebuch
Luzern/Stuttgart: Rex, 1989
- HENSELER, H. (1974) Narzißtische Krisen : zur Psychodynamik des Selbstmordes
Reinbek bei Hamburg: Rowolth, 1974
- HOLDEREGGER, A. (1990) Ressourcen für das Leben? : Die hohe Selbstmordrate in Innerrhoden
in DÖRIG-HUG, B. u. V. (Hrsg.), Appenzeller Lebensart : Frauen und Männer äussern sich zu ihrer Herkunft
Oberegg: noah, 1990

- IDE, H. (1992) Wenn Kinder sich das Leben nehmen : Klage, Trauer und die Zeit danach
Stuttgart: Kreuz, 1992
- JACOBS, J. (1971) Selbstmord bei Jugendlichen
München: Kösel, 1974
- KERNS, L. L. (1997) Hilfe für depressive Kinder : ein Ratgeber (dt. Ausgabe)
Bern: Huber, 1997
- KAST, V. (1982) Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses
Stuttgart: Kreuz, 1982
- KLOSINSKI, G. (1999) Wenn Kinder Hand an sich legen : selbstzerstörerisches Verhalten bei Kindern und Jugendlichen
München: Beck, 1999
- LORD, J. H. (1999) Nicht einmal ein Abschiedswort : Trauer nach einem unerwarteten Todesfall
Zürich: Kreuz, 1999
- OEGERLI, B.; NIEDERBERGER, B.; FURRER, R. (1994) und sie verstanden einander
Bern: Pfadibewegung Schweiz, 1994
- ORBACH, I. (1988) Kinder, die nicht leben wollen (dt. Ausgabe)
Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht, 1990
- OTZELBERGER, M. (1999) Suizid : Das Trauma der Hinterbliebenen, Erfahrungen und Auswege
Berlin: Ch. Links, 1999
- PAUL, C. (1998) Warum hast du uns das angetan? : Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat
Gütersloh: Gütersloher, 1998
- PUBLIK-FORUM (1989) Der Mut hat eine Schwester: Trauern und Trösten
Freiburg i. Br.: Christophorus, 1989
- REICHER, H. (1998) Depressionen bei Kindern und Jugendlichen
Münster (Deutschland): Waxmann, 1998
- REUTER, S. (1997) Sterben, Tod, Trauer : 30 Arbeitsblätter mit didaktisch-methodischen Kommentaren
Stuttgart: Klett, 1997
- RINGEL, E. (1984) Selbstmord – Appell an die anderen : eine Hilfestellung für Gefährdete und ihre Umwelt
München: Kaiser, 1984
- SCHÜTZ, J. (1994) Ihr habt mein Weinen nicht gehört : Hilfen für suizidgefährdete Jugendliche
Frankfurt/Main: Fischer, 1994
- WOGGON, B. (1998) Ich kann nicht wollen! : Berichte depressiver Patienten
Bern: Huber, 1998

G. Herzlicher Dank

Herzlicher Dank gebührt folgenden Personen und Institutionen, die zur Erstellung dieser Arbeit beigetragen haben:

Erich Kirtz, St. Gallen

Dr. Ebo Aebischer-Crettol, Bern

Michael Zutavern, St. Gallen

Philipp Störi, Mollis

Judith Kündig, Riedern

Patrizia Kamm, Mühlehorn

Pädagogische Hochschule St. Gallen

Schulwarte, Bern

Kantonsspital Glarus