

**Zeitschrift:** SuchtMagazin

**Herausgeber:** Infodrog

**Band:** 29 (2003)

**Heft:** 5

**Artikel:** Telefonseelsorge und Suizidalität

**Autor:** Federer, Cécile

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-800903>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 23.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Telefonseelsorge und Suizidalität

Genau 50 Jahre ist es her, dass der anglikanische Geistliche Chad Varah in London eine Telefonnummer für suizidgefährdete Menschen einrichtete und so die «Samaritans» gründete. Schon bald darauf wurde die Idee auf dem Kontinent übernommen und ist heute weltweit unter vielen Namen aktiv. Jede dieser Stellen in jedem Land bezeichnet die Suizidverhütung als wichtigste Aufgabe.

CÉCILE FEDERER\*

In vielen Familien waren oder sind ver suchte und erfolgte Suizide ein strenges Tabu, das im engsten Kreis verschlossen gehalten wird. Meist werden sie vor den Kindern verschwiegen, vertuscht, verbrämt. Suizid in einer schweizerischen Familie wird von dieser meist als Schande betrachtet, im krassen Gegensatz zu Japan, wo Suizid

\* Cécile Federer, Telefon 143, Die Dargebotene Hand, Telefonseelsorge Ostschweiz mit Fürstentum Liechtenstein, Postfach 410, CH-9001 St. Gallen, E-mail: cecilefederer@hotmail.com

zid die Aufgabe hat, Schande abzuwenden.

## Über das «Unbesprechbare» sprechen

Die meisten von uns haben daher nicht erfahren und nicht gelernt, wie über Suizid gesprochen werden könnte. Kein Wunder, dass sich manche der neuen MitarbeiterInnen am Telefon 143 vor diesen Gesprächen fürchten. Diese Furcht ist keineswegs schichtspezifisch: Jemand hat sogar herausgefunden, dass um die 80 Prozent der SuizidantInnen in der Woche vor der Tat den Hausarzt/-ärztin aufgesucht hatte! Das Überzeugtsein, jegliches Darüber-Reden fördere das Tun, ist heute noch weit verbreitet. Zwar ist oft bei Bekanntwerden eines Suizids die Frage zu hören: «Hatte er (sie) denn niemanden zum Reden?», wobei unklar ist, wer als geeignete Person betrachtet würde: eine enge Freundin, ein Psychotherapeut? Aber selber so ein Gespräch führen? Und dann noch am Telefon mit Unbekannten?

## Anonymität als Chance

Diese vollkommene Anonymität ist eine der Stärken des Telefons. Niemand erfährt vom Anruf in grosser Not, keine/r reagiert mit Einweisung in die psychiatrische Klinik oder zieht ein 24h-Überwachungsprogramm auf. Die Familie wird nicht belastet, was vielen Anrugenden sehr wichtig ist. Niemand muss ein Bild von Stärke und Coolness aufrechterhalten. Männer dürfen weinen, Frauen dürfen toben, es gibt keine Vorwürfe und keine Er mahnungen. Im Schutz der Fremdheit und der Nacht sind Dinge möglich, die sonst vielleicht nicht stattfinden, Ge ständnisse, die sonst vielleicht nicht gemacht werden. Und das erleichtert, vermindert den Druck und lässt wieder

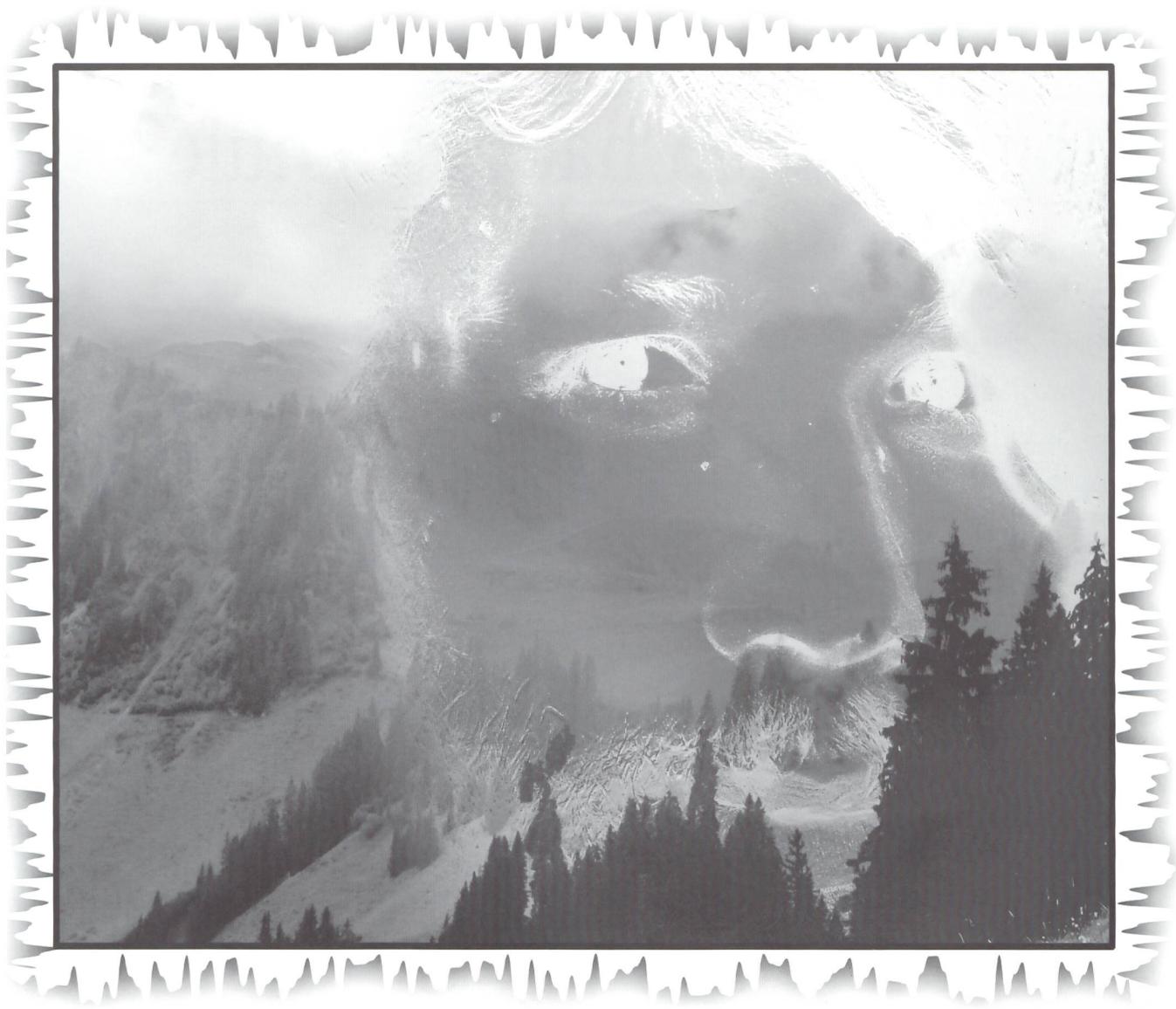
atmen. Und nur auf ausdrücklichen Wunsch wird die Telefonseelsorge aktiv. «Schaffen Sie mich bitte ins Spital, ich habe Tabletten und Alkohol genommen...», das kommt vor, aber nicht immer ist so klar, was getan werden muss.

## Achtung: Depression!

Beklemmende Zahlen: Man liest von 20 bis 30 Prozent der Bevölkerung, die einmal im Leben an Depression erkranken. Es fällt der Ausdruck «Volkskrankheit», wie früher etwa bei Rheumatismus oder Blinddarmentzündung. Eben etwas, das alle treffen kann. Traurige Tatsache ist, dass zwischen zehn und fünfzehn Prozent der Depressions-Erkrankungen tödlich enden – durch Suizid. Ob diese Quoten nun genau sind oder nicht, sie ergeben eine erschreckende Zahl. Die offizielle Statistik weist für 2002 in der Schweiz 1400 Suizid-Verstorbene aus. Dazu kommt eine beträchtliche Dunkelfifer. Vieles versteckt sich hinter Ver kehrsunfällen («unerklärlicher Weise auf die falsche Strassenseite gefahren»), unbehandelten Krankheiten, Nicht-Einnahme von Medikamenten, Risikosport z.B. waghalsigen Kletter touren oder auch Rasen mit Auto oder Motorrad. Menschen, die an Depression leiden, lassen es vielfach «darauf ankommen».

## Wachsamkeit ist gefragt

Genaues, konzentriertes Zuhören ist enorm wichtig. Dazu kommen Intuition und ein warnendes Gefühl, das bei den meisten Telefon-MitarbeiterInnen eine Art Alarm auslöst. Auf jeden Fall soll nun das Gespräch aufrecht erhalten, verlängert und vertieft werden. Der Anrufende fühlt sich nur dann verstanden, wenn er über das reden kann, was ihn am stärksten bedrängt.



Zeit und Raum dürfen nicht begrenzt werden. Wenn ein Anrufer oder eine Anruferin mit Suizidgedanken plötzlich auflegt, bleibt ein schlimmes Gefühl zurück: Wir wollten ein Licht anzünden in der Finsternis, aber es ist uns misslungen – so fühlt es sich an.

#### **WAS BRAUCHT ES, DASS DER ANRUFER, DIE ANRUFERIN MIT MIR ÜBER SUIZID SPRECHEN KANN?**

- Ich lasse sie/ihn Wärme und Mitgefühl spüren.
- Ich tue mein Bestes, ihn/sie im Gespräch zu halten.
- Ich habe keine Angst vor dem Thema Suizid. Ich frage sie/ihn danach.
- Ich zeige Verständnis dafür, dass er/sie daran denkt – es gibt Momente, in denen man das Leben nicht mehr lebenswert findet.
- Ich stehe zu meiner Hilflosigkeit.

#### **Wir können niemanden zum Leben zwingen**

Keine Religion, keine Werthaltung oder Ethik schützt uns vor der Erkenntnis, dass es Menschen gibt, die unter keinen Umständen weiter leben wollen. Mitten unter uns sind Verwandte, FreundInnen, KollegInnen, NachbarInnen, für die es einfach nicht mehr stimmt. Jemand hat nach langer Leidenszeit einfach abgerechnet und will gehen. Andere stecken in einer momentanen Krise und suchen einen radikalen, irreversiblen Ausweg. «Diese Welt? Nein, danke!» Darin steckt auch ein Vorwurf an die Gesellschaft, genauer: an mich. Was habe ich unterlassen? Wo habe ich es versäumt, die Welt menschlicher zu machen? Wann war ich zu gefühllos, kalt, oberflächlich, zu vielbeschäftigt? Bittere Fragen. Wir müssen lernen, auch lernen, uns

selber zu vergeben, wenn wir Fehler machen. Im eigenen Umkreis und beim Dienst am Telefon.

#### **Wir wissen nicht, wann wir scheitern**

Solche Gespräche lassen uns aufgewühlt und manchmal erschöpft zurück. Wie geht es weiter? In den kommenden Tagen ist uns mulmig zumute, wenn wir die Zeitung öffnen. Erfahren wir von einem Suizid, fragen wir uns, ob die betreffende Person wohl bei uns angerufen hat. Es kommt selten vor, dass wir etwas erfahren. Vor zwei Jahren rief eine Frau um Weihnachten herum an: «Danke. Ohne euch wäre ich nicht mehr am Leben». Eine andere Frau sagte: «Heute weiß ich genau, dass Die Dargebotene Hand meinen Kindern die Mutter erhalten hat.» – Das sind riesige Aufsteller. So sollte es sein ... ■