

Klaus Kießling

# Seelsorge bei Seelenfinsternis im Jugendalter

**Depressionen sind lebensbedrohliche Krankheiten: Insbesondere junge Menschen können daran sterben. Hilfreich sind offene Gespräche zur Suizidgefahr – und stellvertretende Hoffnung.**

»Wenn es einen Gott gibt, was kann Er gegen die Zeit, gegen das Schicksal ausrichten? Die Zeit wird mir zu einer erdrückenden Last, und ich will mich davon befreien.«

● Nicht allein das Zeiterleben, auch das Raumerleben erlangt in einer Depression ein ganz eigenes Gepräge: De-primierende, niederdrückende Schwere rücken das Telefon, das zum Greifen nahe Wasserglas, die in wenigen Schritten erreichbare Küche in unendliche Ferne. Diese Schwere, diese Last lässt menschliche Aktivität erlahmen – bis hin zu völliger Handlungsunfähigkeit. Diese wiederum steigert die Selbstabwertung bis zur Selbstzerstörung und ist mit massiven Schuldgefühlen verknüpft. Ein Teufelskreis bahnt sich an: Erfahrungen der Nutzlosigkeit, der Sinnlosigkeit, der Hoffnungslosigkeit, all diese »Losigkeiten« verdichten sich immer mehr. Die Kluft zwischen diesen Erfahrungen und den eigenen Idealbildern wird tiefer und tiefer, denn gerade das Idealbild eines de-

pressiv leidenden Menschen zeichnet sich durch großen Perfektionismus, hohe Leistungsansprüche und starke Wünsche, ja Sehnsucht nach Respekt und Liebe aus.

## Formen der Depression

● Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch im Laufe seines Lebens eine Depression erleidet, liegt in den Industrieländern bei etwa 17%. Depressionen treten in jedem Lebensalter auf, der durchschnittliche Zeitpunkt der Ersterkrankung jedoch verlagert sich immer weiter nach vorn – bis in das Kindes- und Jugendalter hinein. Doch gerade Depressionen im Kindes- und Jugendalter werden häufig verkannt: Ein intensives Umkreisen von Fragen nach Leben und Tod gehört zum Jugendalter, ohne als Symptom einer depressiven Entwicklung gelten zu müssen.

Der Umstand aber, dass der Suizid eine der häufigsten Todesursachen im Jugendalter darstellt, unterstreicht die Notwendigkeit einer Auseinandersetzung mit Depressionsformen im Kindes- und Jugendalter. Es lassen sich akute, chronische und verdeckte Ausprägungen unterscheiden.



Eine akute Depression zeigt einen deutlichen Zusammenhang mit einem belastenden Ereignis, etwa dem Tod der Mutter, der Trennung der Eltern oder der Erfahrung von Gewalt.

Bei einer chronischen Depression liegen oft keine nachweisbar kränkenden Anlässe vor; vielmehr finden sich häufig Depressionen in der Familie. Die »Übernahme« etwa einer Depression des Vaters oder der Mutter durch ein nachwachsendes Familienmitglied weist nicht zwangsläufig auf ein erbliches Schicksal hin – vielmehr darauf, dass Kinder und Jugendliche ihrerseits depressiv geprägte Denk- und Verhaltensmuster ihrer Eltern verinnerlichen.

Schließlich kommen verdeckte, so genannte maskierte Depressionen vor: Kinder und Jugendliche zeigen ausagierendes, antisoziales, manchmal kriminelles Verhalten. Diese Muster lassen sich als verzweifelte Versuche eines heranwachsenden Menschen auffassen, sich gegen die eigene Depression zu wehren, so dass auch Eltern und andere Bezugspersonen diese schwerlich als solche erkennen können – hinter der aggressiven Maske des Jugendlichen. Diese Maske schützt Heranwachsende vor eigenen intensiven Gefühlsregungen, davor, mit dem eigenen Schmerz in Berührung zu kommen. Darum wird aggressiv abgewehrt, wer an dieser Maske auch nur zu rütteln wagt – und damit leider auch der vielleicht zutreffende Verdacht auf eine depressive Erkrankung.

## Suizidgefahr

- Untersuchungen darüber, wie viele der Menschen, die in Deutschland jährlich durch Suizid ums Leben kommen, zum Zeitpunkt ihrer Selbsttötung an einer Depression gelitten haben, lassen auf einen hohen Anteil von 40 – 60 % schließen. Umgekehrt sterben etwa 15 % der

Menschen, die an Depressionen erkrankt sind, an Suizid. Die von Depressionen ausgehende Bedrohung gilt in erster Linie den betroffenen Jugendlichen, sie gilt aber auch den Eltern, die mit ihnen umgehen und durch die dabei begegnende Suizidalität unter immensen Druck geraten.

Zentrales Anzeichen einer Gefährdung ist die direkte oder indirekte Ankündigung einer Selbsttötung, also beispielsweise der Ausdruck von Hoffnungslosigkeit. Frühere Suizidversuche, Suizide von Familienangehörigen oder anderer nahestehender Menschen erhöhen das Risiko. Mögliche Auslöser sind der akute Verlust tragender Beziehungen und unlösbar erscheinende Probleme im zwischenmenschlichen, aber auch im schulischen bzw. beruflichen und finanziellen Bereich.

Unsicherheit über das Ausmaß einer Suizidgefahr lässt sich nur durch direktes, offenes und ernstes Nachfragen beheben. Manche Hemmung, dieses Thema unmittelbar anzugehen, resultiert aus der Sorge, dass der in den Raum gestellte Begriff des Suizids letzteren quasi erst »salonfähig« macht und damit einen tödlichen

**»Ein »Totschweigen« der Not kann tödlich enden.«**

Ausweg aus einer ausweglos erscheinenden Krisensituation erst bahnt, den der oder die potentiell gefährdete Jugendliche von sich aus gar nicht eingeschlagen hätte. Eine so motivierte Hemmung ist gänzlich unbegründet; sie unterschätzt die Schwere des Leidens eines suizidgefährdeten Menschen, der sich doch nur dann um Leib und Leben bringt, wenn er keinen anderen Ausweg, keinen Hoffnungsschimmer mehr sehen kann. Zu einem solchen endgültigen Schritt wird ihn nicht die Frage eines Gegenübers bewegen, das um ihn in ernster Sorge ist – im Gegenteil: Nicht das Nachfragen, sondern vielmehr das Bagatelli-



sieren und das – dann wörtlich zu nehmende – »Totschweigen« der Not können tödlich enden. Diesem wirken entgegen:

- Fragen danach, ob Suizidgedanken überhaupt vorkommen;
- Fragen nach der Art der Suizidalität: Im Vordergrund stehen oft der Wunsch nach Ruhe, nach Verschmelzung mit Gott oder mit einem verstorbenen Menschen, von dem ein Sog in den Tod auszugehen scheint, spezifische Suizidideen, Rachegefühle und andere – auch appellative – Absichten;
- Fragen nach der Konkretion der Suizidideen: Sie können noch recht vage sein oder schon in einen alarmierend detaillierten Plan münden;
- Fragen nach der Kontrollierbarkeit dieser Suizidideen: Mancher Gefährdete erlebt sie wie einen dem eigenen Willen nicht unterliegenden »Einschuss«;
- Fragen nach früheren Suizidversuchen: Klären lässt sich die Frage, wie suizidale Krisen früher erlebt und wie sie – zumindest vorübergehend – bewältigt wurden;
- Fragen nach dem, was am Leben hält, schließlich nach Zukunftsperspektiven: Welche Änderungen in meinem Leben sind mir wichtig? Wie soll es in einem Jahr aussehen?

Es kommt darauf an, dass Niederdrückendes ausgedrückt, dass aus Depression Expression werden kann. Und oft sind Eltern dabei das falsche Gegenüber – nicht weil sie schlechte El-

**»dass aus Depression  
Expression werden kann«**

tern wären, sondern weil Jugendliche mit der Ablösung von ihrer Herkunftsfamilie ringen und sich anderen Bezugspersonen zuwenden und öffnen, etwa einer Lehrerin, einem Seelsorger, ei-

nem Freund. Sie sorgen für umgehend einsetzende Krisenintervention:

- dafür, die in Frage stehende Suizidalität direkt und einfühlsam anzusprechen;
- dafür, Suizidgefährdete weiterzuvermitteln, ohne sie bloß wegzuschicken – insbesondere zu einem Arzt oder einer Ärztin, der/die über ambulante oder stationäre Behandlung, möglicherweise über die (Zwangs-)Einweisung in eine psychiatrische Klinik sowie über die Gabe von Medikamenten entscheidet;
- schließlich dafür, Bindungen ans Leben und im Leben zu stärken.

### Stellvertretende Hoffnung

- Je größer die Finsternis, umso mehr Bedarf an Licht – so »einleuchtend« diese Strategie klingen mag, so wenig hilfreich ist sie. Eine invasive »Lichttherapie« käme Jugendlichen in Seelenfinsternis gänzlich unwirklich vor, sie würde blenden, aber nicht wärmen; es braucht wohl-dosiertes Licht, das zwischenmenschlich aufgeht, Licht, dem ein Jugendlicher trauen, glauben kann:

»In den allerschwersten Stunden hat der Glaube überhaupt keine Rolle mehr gespielt. Mein Verstand und mein Wille mochten ihn wohl weiterhin bejahen, aber für mein Herz war er unerreichbar. Er war kein Trost, keine Antwort auf verzweifelt quälende Fragen, keine Hilfe, wenn ich nicht weiter wusste. Ja, im Gegenteil: Nicht der Glaube trug mich, sondern ich musste auch noch den Glauben tragen. Doch, eine Hilfe war er: In seltenen, aber dann wirklich trostreichen Stunden hat es mir viel bedeutet, dass andere für mich beteten, an mich glaubten, für mich hofften.«



Wenn ein verzweifelter Mensch für sich keine Zukunft mehr sieht, keine Hoffnung mehr in sich trägt, könnte die Aufgabe dann nicht in stellvertretender Hoffnung liegen?

Konkret: Wenn mein Leben als Jugendliche/r in Seelenfinsternis zu versinken droht, brauche ich einen Menschen, der mir zum Licht wird, der seine Hoffnung in mich und in die Möglichkeiten Gottes mit mir setzt – trotz allem. Nur wenn ich spüren kann, wie ein anderer mir und meiner Zukunft etwas zutraut, mein Fünkchen Hoffnung vorsichtig brennend hält, vermag ich selbst wieder Hoffnung zu schöpfen.

Hoffnung lässt leben – darum ist es lebensnotwendig, dass andere für mich hoffen, bis ich selbst wieder ein Hoffender bin: Liebevolle Nähe und Treue können Raum und Zeit für eigenes Hoffen neu erschließen und aus alles niederreißender Finsternis einen Weg ans Licht weisen. Aber auch bei größter Kompetenz bleibt die Einsicht ebenso unumgänglich wie unerträglich: Eine Depression ist eine lebensbedrohliche Erkrankung; Jugendliche in Seelenfinsternis können an ihr sterben.

Literatur:

Klaus Kießling, *Seelsorge bei Seelenfinsternis*, Freiburg i.Br. 2002. (Hier auch die Belege der Zitate im Text.)

**Neues bricht auf – Wo Seelsorge ansetzen kann**

21./22. April 2004

Tagung veranstaltet von DIAKONIA und der Katholischen Akademie Freiburg

Wo kann Seelsorge heute ansetzen? Die Tagung stellt exemplarisch Aufbrüche aus D-A-CH (Deutschland, Österreich und der Schweiz) vor, die grenzüberschreitend ins Gespräch gebracht werden und dazu inspirieren sollen, am je eigenen Ort selbst Neues wachsen zu lassen. Zugleich fragt sie nach der

gesellschaftlichen Wahrnehmung von Seelsorge und Kirche, nach Kompatibilität, nach Chancen und Desideraten pastoralen Handelns in der heutigen Gesellschaft.

Wir laden herzlich ein!

**Anmeldung:**

Katholische Akademie Freiburg:

0049/(0)761/31918-0 Fax - 111

E-Mail: [mail@katholische-akademie-freiburg.de](mailto:mail@katholische-akademie-freiburg.de)

Internet: [www.katholische-akademie-freiburg.de](http://www.katholische-akademie-freiburg.de)

**Tagungsprogramm:**

Mittwoch, 21. April 2004:

16.00: **Wo Neues aufbricht: Zukunftsorte der pastoralen Landkarte von D–A–CH**

Prof. Dr. Martina Blasberg-Kuhnke (Osnabrück),

Dr. Gerhard Nachtwei (Dessau),

Prof. Dr. Franz Weber (Innsbruck) und

Prof. Dr. Leo Karrer (Fribourg)

20.00: Matthias Drobinski (Journalist, München):

**Bricht die Kirche auf? Nachfrage aus der Außenperspektive.** Vortrag und Diskussion

Donnerstag, 22. April 2004:

7.30: **Wo setzt Gott an? Biblisch-meditativer**

**Tagesimpuls** (Marie-Louise Gubler, Zug/CH)

9.00: **Wo setzen wir an? Austausch in Gruppen**

**zu Aufbrüchen** in der Stadt, auf dem Land, in Klöstern, mit Jugendlichen, Kindern, Frauen, mit Alten, mit Behinderten, in der Liturgie, in der Spiritualität, in Bildungshäusern, in Pfarrgemeinden, im diakonischen Bereich, im Caritasbereich, in Kunst und Kultur, in politischen Initiativen ... Die Gruppen werden nach Interesse der Teilnehmenden zusammengestellt. Sie gewähren Raum, Aufbruchserfahrungen auszutauschen und zu diskutieren.

14.00 **Marktplatz – Austausch der Workshops**

15.00 **Wohin brechen wir auf?** Schlussplenum

geleitet von Prof. Dr. Norbert Mette

ca. 16.00 **Segen und Aufbruch – Ende der Tagung**