



Reformierte Kirchen
Bern-Jura-Solothurn
Eglises réformées
Berne-Jura-Soleure

Erarbeitet im Auftrag der Katechetik
der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn
von Doris Moser, Daniela Mühlethaler,
Andreas Rügger und Hans Zoss im Jahr 2012

Das Leben leben

Unterrichtsbausteine
zur Suizidprävention der anderen Art

Vorwort und Inhalt

Das Leben leben – Unterrichtsbausteine zur Suizidprävention der anderen Art

Erarbeitet im Auftrag des Bereichs Katechetik der Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn von Doris Moser, Daniela Mühlethaler, Andreas Rüegger und Hans Zoss im Jahr 2012



<http://www.gindrat.ch/expo02/09-Exp02-Biel-HappyEnd-1000x750.jpg> (14. 03. 2013)

Einleitung

Der Name, die rote Farbe und die an die Wand geworfenen Teller sind der Grund, weshalb die Einleitung zu diesen Präventionsbausteinen beginnt mit der Erinnerung an den roten Pavillon „Happy End“ an der Expo 02 in Biel. Happy End - das ist der grosse Wunsch unserer Arbeitsgruppe* und die übergeordnete Zielsetzung unserer Impulssammlung zur Suizidprävention bei Jugendlichen. Rot ist die Farbe der Liebe und der Wut. Damit es gut herauskommt, gilt es, beiden angemessen Raum zu geben. Aggressive Gefühle helfen uns, dass wir merken, was uns die Liebe raubt, was uns wütend oder taub macht. Im Berner Dialekt bedeutet das Wort ‚toubé‘ beides: wütend und gehör-, ja gefühllos. Was ist wohl alles auf die weissen Porzellanteller geschrieben worden, bevor sie die Besucherinnen und Besucher mit viel Energie an der Wand verscherbelten? Ich nehme an, dass nicht nur Schulfächer, ungeliebte Tätigkeiten, Krankheiten, Weltprobleme und negative Charaktereigenschaften auf die Tellerböden kamen, sondern auch Namen von Angehörigen, von Lehrkräften, von Politikern, Vorgesetzten, persönlichen Widersachern... Es tut vorerst einfach einmal gut, die Wut emotional umzusetzen und mit einem Klirren, das die Taubheit vertreibt, zu zerschlagen. Und zwar sowohl die Wut über Menschen, die man gerne los wäre, als auch den Aerger über Verhaltensweisen und Dinge, die man froh wäre, zerstören zu können. „Was würdich du uf di Teller schriibe, was möchtisch du a d’Wand schmeisse?“

Unsere Bausteinsammlung will dazu beitragen, dass Belastendes so früh wie möglich thematisiert, ausgetauscht und verarbeitet werden kann, und zwar möglichst bevor es zerstörerische und selbstzerstörerische Formen annimmt. Wir gehen davon aus, wie Janus Korczak in seinen Kinderrechten schreibt, „dass Kinder das Recht haben auf die Respektierung ihres

Schmerzes (und sei es nur der Verlust eines Kieselsteins)“. Das Wahrnehmen von dem, was weh tut, das Benennenkönnen von dem, was uns aggressiv macht, ist Ausgangspunkt für den gefühlsmässigen und sprachlichen Austausch und für die gemeinsame Suche nach hilfreichen psychologisch-therapeutischen und religiösen Erfahrungen aus aller Welt. Wer Aggressionen ernst nimmt, merkt, was das Leben gefährdet und wehrt sich um der Liebe willen. Die vorliegende Sammlung von unterrichtlichen Impulsen möchte Antworten geben auf die Frage, wie das - ohne sich selber und andern Schaden zuzufügen - gehen könnte. Individuell sollen die am Lernprozess Teilnehmenden jene Bilder, Texte, Sinn-, resp. Segenssprüche, jene Klänge und Lieder auswählen und sich in geeigneter Form aneignen, die für sie persönlich hilfreich sind und zwar mit Hilfe der ganzen Lerngruppe, zu zweit oder in Einzelarbeit.

Da auch im schulischen Bereich lebenskundliche Themen zur Gewalt-, Sucht-, und Missbrauchsprävention erarbeitet werden, verstehen wir unsere breite Palette von Impulsen als Fundgrube zur Ergänzung zu den allenfalls schon vorhandenen Grundkenntnissen.

Ob direkt oder indirekt, ob im Voraus oder im Nachgang Eltern, weitere Lehrpersonen und andere Leute im Beziehungsnetz unserer jungen, am Unterricht Teilnehmenden, miteinbezogen werden, hängt von der jeweiligen Situation ab. Wünschbar ist auf jeden Fall, dass die direkten Bezugspersonen erfahren, welche Themenbereiche erarbeitet werden. Denn das Menschenbild, das dem Erlernen eines neuen Umgangs mit schwierigen Lebenserfahrungen zu Grunde liegt, geht von der Annahme aus, dass Empathie lernbar ist, dass wir Beziehungswesen sind, die am „Du zum Ich werden“ (Martin Buber) und dass unser Verhalten zweckbestimmt ist (Alfred Adler). In Bezug auf die hohe Suizidrate bei Jugendlichen in der Schweiz richten wir darum den Fokus weniger auf die statistischen Untersuchungen, welche die Gründe erforschen und zu belegen versuchen, warum sich so viele das Leben nehmen oder nehmen möchten, sondern wir fragen nach dem Wozu, nach den Zielen, die Leute bewusst oder unbewusst mit einem Suizidversuch oder einem Suizid verbinden. Wir gehen davon aus, dass

- Rache,
- Schamvermeidung und
- Grössenphantasien

die Hauptintentionen sind. Diese spielen aber lange bevor Suizidwünsche zu kreisen beginnen, eine grosse Rolle. Wir gehen aus von jener Erkenntnis der Suizidforschung, dass der Wunsch, nicht mehr leben zu wollen, bei den meisten jungen Menschen eigentlich lautet: „so nicht mehr leben zu wollen“. Wir fokussieren die starken Emotionen, die im Extremfall zur Selbstvernichtung führen, mit Hilfe von alltäglichen Lebenssituationen aus Geschichte und Gegenwart. Die meist bibelbezogenen Beispiele sollen zeigen, dass seit eh und je die Menschen lernen mussten, mit Schmerz, Aggression und Trauer angemessen umzugehen und wie ihnen dabei die Sehnsucht nach Veränderung, die Hoffnung auf ein neues Vertrauen und die Vision von einer gewaltloseren Welt geholfen haben, durchzuhalten.

Kurz zusammengefasst: Unsere Bausteinsammlung soll zu einer ressourcenorientierten Primärprävention beitragen, welche die Palette destruktiver Verhaltensweisen bewusst macht und sorgfältig den Fächer alternativer Möglichkeiten öffnet:

- *Es geht um das Wahrnehmen, Formulieren und Platzieren von Gefühlen, um das Klären der Frage nach dem „Ich“ und dem „Selbst“.*
- *Intendiert wird ein Empowerment durch starke Geschichten: Das Selbstwertgefühl wird gestärkt durch die Auseinandersetzung mit biblischen und anderen, hilfreichen Texten.*
- *Es geht um mehr Mut zum Konflikt - auch mit sich selbst: Spannungen aushalten, kreative Alternativen erproben, um lebens- und beziehungsgefährdende Lösungsmuster zu überwinden.*
- *Und wer sagt: „Hilfe, ich weiss nicht mehr weiter - ist da jemand?“ findet Hilfsangebote und*

Die Themen im Überblick:

Zum Thema **Identität** gehören 3 Unterrichtssequenzen (à 4-6 Lektionen ab 5. Klasse):

- Ich - einmalig und schön („Ich - ein Ebenbild Gottes?“)
- Ich - manchmal einsam und verzweifelt (Ps. 22; mutmachende Texte, Notfallkoffer und Lichtmeditation)
- Ich - wer ist das eigentlich? („Wer bin ich und wem kann ich vertrauen?“ Ps. 139 und Baha'i-Gebete)

Zum **Umgang mit Konflikten** sind 4 Einheiten skizziert (à 4-6 Lektionen ab 7. Klasse):

- Kain und Abel („Ich drehe durch“ oder: Impulsivitätskontrolle ist lernbar)
- Abraham und Lot („Ich verzichte“ auf das, was Konflikte verschärft)
- Gideon („Ich helfe nach“ – mit Geist/List, um Gewalt zu minimieren)
- Jeremia („Ich wag's trotzdem“ zu warnen und warnende Stimmen zu hören, nicht auszugrenzen)

Zum Thema vom **Umgang mit Schuld und Scham** gehören 2 Sequenzen (à 2-4 Lektionen ab 5. Klasse):

- Jesus und die Ehebrecherin („Ich verurteile nicht“)
- Liebe heisst, jemandem eine Scham ersparen („Ich wag's“ – wie der „verlorene Sohn“)

Und schliesslich sind in einer **Sammelbox** chassidische Geschichten zum Vorlesen und hilfreiche Links zu niederschweligen Hilfsangeboten zu finden, sowie grundsätzliche Ueberlegungen, wenn Suizid als Unterrichtsthema explizit behandelt wird. Auch Vorschläge zu Wahlkursausschreibungen fehlen nicht.

Mit guten, kreativen Umsetzungswünschen im Namen der Arbeitsgruppe

Andreas Rüegger

14. März 2013

Identität im Wandel – einmalig und wertvoll

Ich – einmalig und wertvoll

Ich – manchmal einsam und verzweifelt

Ich – wer ist das eigentlich genau?



Konfliktfähigkeit – gewinnen und verlieren

«Zurückgesetzt – und?» Kain und Abel

«Ich verzichte» Abraham und Lot

«Ich helfe nach» Gideon

«Ich wag's trotzdem» Jeremia



Das Leben leben – trotz Scham und Schuld

«Ich verurteile nicht» Jesus und die Ehebrecherin

«Ich wag's» Verlorener Sohn



Sammelbox – weitere Empowerment-Impulse

Wichtiges zur Suizidthematik an und für sich

Juwelentexte

Ausschreibungsvorschläge für Wahlkurse zu A, B und C

