

# Männlichkeit und Suizidalität

Birgitta Sticher-Gil

FH für Verwaltung und Rechtspflege Berlin, Fachbereich 3, Polizeivollzugsdienst

## Die Fragestellung

Wir alle leben tagtäglich mit der Verdrängung - sonst wäre die Realität auch kaum zu ertragen! Zu dieser Realität, die wir von unserem Bewusstsein fernhalten, gehört die Aussage der Statistik, dass in unserer Gesellschaft die Zahl der Suizidtoten die Zahl der Verkehrstoten übersteigt! Eine nähere Beschäftigung mit der Statistik zeigt aber auch Folgendes: Doppelt so viele Männer nehmen sich das Leben wie Frauen<sup>1</sup> - Frauen hingegen *versuchen* ungefähr dreimal so häufig wie Männer sich das Leben zu nehmen. Prägnant formuliert bedeutet das:

Der Suizid ist männlich - der Suizidversuch hingegen ist weiblich!

Bezogen auf die Polizei, die immer noch überwiegend eine Männerdomäne ist, hat dieses Thema eine besondere Relevanz. Die wenigen empirischen Untersuchungen, die zu diesem Thema vorliegen, deuten darauf hin, dass die Anzahl der Suizide in der Polizei deutlich höher ist als in der Normalbevölkerung (Hartwig, 1998, 190).

Die nun folgenden Ausführungen stellen einen Versuch dar, dieses erschreckende Phänomen etwas mehr zu erhellen. Auf folgende Fragen soll nach Antworten gesucht werden:

- *Warum bringen sich insgesamt in der westlichen Welt deutlich mehr Männer als Frauen um?*<sup>2</sup>
- *Warum bringen sich in der Polizei sogar noch mehr Männer um als in der Normalbevölkerung?*

Hierbei wird sowohl auf einschlägige Literatur als auch auf eigene Erfahrungen in der Krisenberatung mit angehenden Polizeibeamten an der FHVR Berlin zurückgegriffen.

## Einige Vorbemerkungen

Der Suizid stellt ein hoch komplexes Phänomen dar. Die Gründe, warum eine Person ihr Leben beendet bzw. beenden will, sind so verschieden wie die Personen, die diese Handlungen vollziehen. Jede Person hat ihre individuelle Geschichte, ihre spezifischen Lebensumstände, mit denen sie sich auf ihre Art auseinandersetzt. Dieselbe Handlung kann aus den verschiedensten Gründen

---

<sup>1</sup> Dieses Ergebnis wurde 1964 von Stengel in seiner Arbeit „Suicide and attempted Suicide“ herausgestellt und wird alljährlich erneut bestätigt.

<sup>2</sup> In Indien ist entgegen dem allgemeinen Trend die Anzahl von Suiziden von Frauen deutlich höher als die in allen anderen Ländern der Welt und übersteigt die der Männer (s. Bronisch, 1999, 22)

durchgeführt werden. Mögliche Gründe, die durchaus zusammen auftreten, können folgende sein:

- Suizid als Opfer oder *"Ich töte mich für andere, für ein wichtiges Ziel"*
- Suizid als Bilanz oder *"Ich ziehe einen wohl überlegten Schlussstrich unter mein Leben"*
- Suizid als Ersatzmord oder *"Eigentlich hätte ich dich getötet, aber nun bist du auf Ewigkeit mit der Schuld für meinen Tod bestraft"*
- Suizid als Autoaggression oder *"Ich bestrafe mich selbst für das, was ich getan habe"*

Im Mittelpunkt der folgenden Ausführungen wird allerdings vor allem die folgende Motivation zum Suizid stehen:

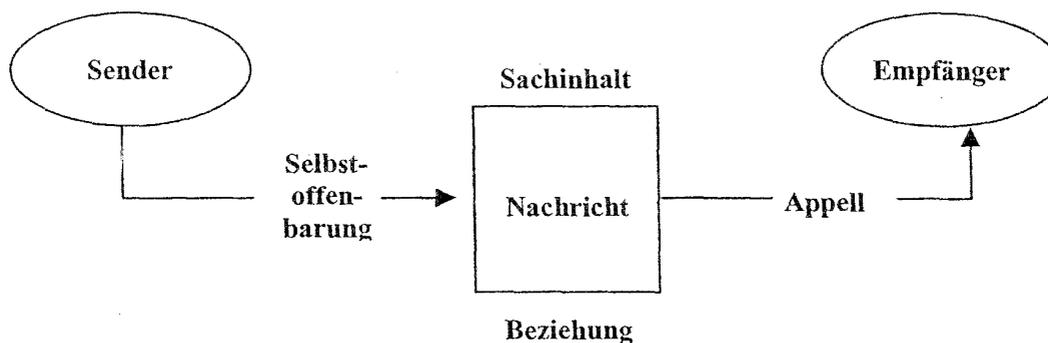
- Suizid als Folge einer narzistischen Krise oder *"Ich kann die schwere Verletzung, die mir zugefügt wurde, nicht ertragen!" bzw. "Ich kann mit diesem Verlust nicht leben"*.

Die Beschäftigung mit dem einzelnen Individuum lenkt unseren Blick aber auch auf die Umwelt, in die es eingebettet ist. Der Mikrokosmos Familie und die berufliche Umwelt stehen in vielfacher Wechselwirkung mit dem Makrokosmos, mit gesamtgesellschaftlichen Prozessen. In den Erwartungen, mit denen bedeutsame Andere uns vom ersten Tag unseres Lebens konfrontieren, kommt diese gesellschaftliche Realität zum Ausdruck. Vom ersten Tag an hat eine Kategorie in der Gestaltung des Miteinanders eine fundamentaler Bedeutung: die des Geschlechts! Mit dem Wissen um das biologische Geschlecht („sex“) setzt eine spezifische Art und Weise des Umgangs der Erwachsenen mit dem Säugling ein („gender“). Für das Individuum ist in der Folge die Herausbildung seiner Geschlechtsidentität nicht einfach *ein* Entwicklungssegment neben anderen, sondern *die* zentrale, durchgängige Ebene des Menschseins (Bönisch/Winter, 1997, 49). Die in vielen Bereichen eklatanten Verhaltensunterschiede von Männern und Frauen - wie bereits die Statistik des Suizids verdeutlicht - machen es notwendig, die geschlechtsspezifische Sozialisation als überindividuelles Phänomen zu fokussieren, um zu einem vertieften Verständnis zu kommen. Dass dies im Rahmen dieser Ausführungen nur in einer schablonenhaften Art und Weise möglich ist, sei bereits vorab angemerkt.

Für die Erkundung des Zusammenhanges von Männlichkeit und Suizidalität muss vom Einzelfall abstrahiert werden, um sinnvolle Konzepte für die Krisenintervention und für die Prävention zu entwickeln, die eine deutliche Verringerung der Suizidalität bewirken können - auch im Kontext der Polizeiorganisation.

## Der Suizid

Der Suizid - besonders wenn er in unserem näheren Umfeld geschieht - wühlt uns auf, lässt uns nicht locker, wirft Fragen auf. Beim Suizid handelt es sich um eine pathetische Form der Kommunikation! Wenn wir das bekannte Kommunikationsmodell von Schulz von Thun (1994, 30) zugrunde legen, hat der Suizid als Nachricht vier Seiten:



Die Person teilt uns etwas mit (*Sachinhalt*), vor allem aber sagt sie etwas über sich selbst (*Selbstoffenbarung*), sie sagt etwas über ihre Beziehung zu ihrer Umwelt (*Beziehungsaussage*), und sie appelliert mit dieser Handlung an die Umwelt (*Appell*). Das besonders Belastende an dieser Kommunikation ist ihre Unwiderklichkeit: Der Empfänger kann nicht nachfragen, nicht antworten, nicht richtig stellen. Die Person, die sich umgebracht hat, setzt einen Schlusspunkt im Kommunikationsprozess. In dieser Handlung zeigt sich - selbst wenn sie vielleicht in Ohnmacht und Verzweiflung vollzogen wurde - eine enorme Macht. Das Phänomen Suizid kann mit einer Kippfigur verglichen werden: In Abhängigkeit von der Betrachtungsperspektive scheint es einmal wie eine Verzweiflungstat, dann wieder wie eine Heldentat bzw. wie ein Verbrechen.

Ein kurzer Blick auf den Umgang mit dem Suizid in der von christlichen 'Vorstellungen geprägten westlichen Kultur zeigt, dass die Handlung heftig verurteilt wurde, weil sich hier der Mensch etwas anmaßt, was eigentlich nur Gott darf: die Bestimmung über Leben und Tod! Suizid ist unter dieser Perspektive ein Verbrechen - einem Menschen, der so handelt, stand deshalb noch Mitte des 20. Jahrhunderts kein christliches Begräbnis zu.

In radikaler Abwendung von dieser Denktradition - aber zugleich dennoch untrennbar mit ihr verbunden - erfährt diese "Anmaßung" eine positive Bewertung durch einige Philosophen: Die 'Freiheit des Menschen - so die These von Jean Amery (1976, in Bronisch, 1999, 86) - kommt am deutlichsten im Suizid zum Ausdruck - in der Entscheidung gegen das eigene Leben, gegen all die Fremdbestimmungen und für die Selbstbestimmung.

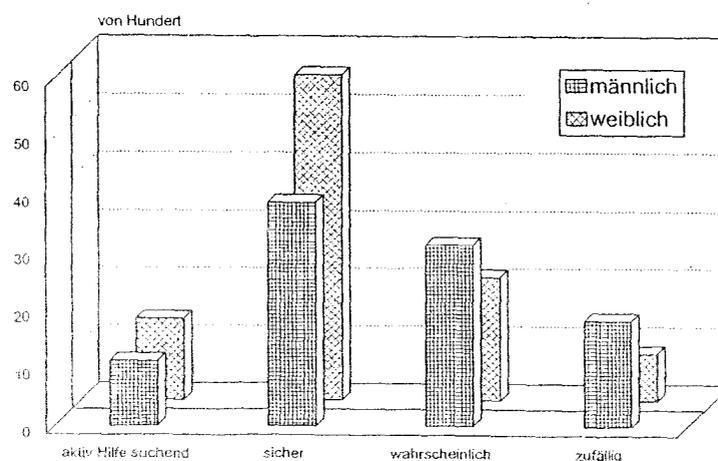
Gerade auf dem Hintergrund der Beschäftigung mit dem von Männern begangenen Suizid erscheint es wichtig - wie noch zu verdeutlichen sein wird - die in dieser Handlung zum Ausdruck kommende Freiheit, Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Machtfülle herauszustellen. Dies ist bereits der erste Schritt, um die Anatomie des *männlichen* Suizids etwas näher zu entschlüsseln.

## Die parasuizidale Handlung

Schauen wir uns mit dem Blick einer kriminalistisch bzw. kriminalpsychologisch geschulten Person die Tat an: Wie bei der Vorgehensweise der operativen Fallanalyse soll der einzelne Fall genau analysiert werden, um dann aufbauend auf dieser Recherche ein Täterprofil zu erstellen. Wir haben es hier mit dem Ausnahmefall zu tun, dass Täter und Opfer identisch sind: Die Aggression bzw. Destruktivität richtet sich gegen die eigene Person. Die Analyse der Tat basiert grundsätzlich auf Annahme, dass sie als das Ergebnis der Wechselwirkung der Persönlichkeit des Täters mit den

Situationseinflüssen zu begreifen ist.

Beginnen wir mit der Analyse des Tatgeschehens (Tatgangsanalyse): Welches Verhalten schlägt sich in objektiven Tatortspuren nieder? Zunächst einmal ist auffällig, dass die männlichen Täter die Tat überwiegend mittels "harter" Methoden durchführen - ein Überleben der Opfer ist somit nahezu unmöglich. Der Tod wird überwiegend durch Erschießen, Erhängen oder Vergiften herbeigeführt. Aber nicht nur die angewandte Methode ist aussagekräftig, sondern auch die Frage, ob (vorbewusst) die Möglichkeit einkalkuliert wurde, dass eine Hilfsmöglichkeit existiert; dies ist der Fall, wenn eine hohe Wahrscheinlichkeit besteht, dass jemand in zeitlicher Nähe zu dem Geschehen den Tatort betritt. Beispielhaft sei hier das Ergebnis der an 1835 Patienten und Patientinnen der Betreuungsstelle für Suizidgefährdete in Dresden nach einem Suizidversuch durchgeführten Untersuchung angeführt (Israel u. a., 2001, 31)



Die Autoren kommentieren diese Befunde mit folgenden Worten: *"Es zeigt sich wiederum die konsequentere Handlungsweise der „Männer, während Frauen eher eine Rettung Zulassen"*. Dieser Kommentar - von drei Männern verfasst - enthält allerdings eine unausgesprochene, sehr problematische Bewertung: Der, Frauen wird die "inkonsequente" Handlung unterstellt und somit das männliche Handeln positiver beurteilt.

Bei den Polizeibeamten steht der Gebrauch der eigenen Dienstwaffe zur Selbsttötung an erster Stelle (- dies gilt allerdings auch für die Polizistinnen, die sich getötet haben). Da der Einsatz der Dienstwaffe zur Selbsttötung keiner großen Vorbereitung bedarf, ist im Einzelfall oft schwer zu entscheiden, ob es sich beim Suizid um ein geplantes oder nicht geplantes Vorgehen handelt. Auffällig ist allerdings, dass der Ort des Geschehens häufig die eigene Dienststelle ist!

Welche Hypothesen lassen sich daraus über Persönlichkeit, Fähigkeit, Motive und Gewohnheiten ableiten? Wie sieht das Täterprofil aus?

Um diese Fragen zu beantworten, wenden wir uns zunächst der Suizidforschung zu.

## Die Situation des Menschen kurz vor dem Suizid bzw. Suizidversuch: das präsuizidale Syndrom

Erwin Ringel (1976) führte an in den fünfziger Jahren an über 700 Patienten, die einen Suizidversuch unternommen hatten, Untersuchungen durch und kam zu folgenden Erkenntnissen:

In der Phase direkt vor dem Suizid befinden sich die Personen in einer spezifischen Situation, die er unter dem Begriff *"präsuizidales Syndrom"* zusammenfasste:

1. Besonders zentral ist das Merkmal der Einengung: Psychisch ist es so, als würde der Bewegungsspielraum immer eingeschränkter; Alternativen sind nicht erkennbar, die Gefühle umfassen lediglich nur noch das negative Spektrum und alles, was zuvor bedeutungsvoll erschien, hat diesen Bedeutungsgehalt verloren. Ringel (1976, 16) vergleicht die Lage des Menschen mit der des Panthers, wie sie Rilke beschreibt: *"Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe und hinter tausend Stäben keine Welt"*.

### Einengung

<i>situative</i>	die Situation erscheint bedrohlich, unüberwindbar und nicht beeinflussbar: "Ich-weiß nicht mehr ein noch aus!"
<i>dynamische</i>	die Stimmungen, Gedanken und Gefühle gehen nur noch in die eine Richtung (Verzweiflung; Angst, Hoffnungslosigkeit)
<i>der zwischenmenschlichen Beziehungen</i>	Isolation; deutlicher Rückgang zwischenmenschlicher Beziehungen oder Entwertung der vorhandenen Beziehungen
<i>der Wertewelt</i>	immer mehr Lebensgebiete sind entwertet; die eigene Existenz wird wertlos; Unfähigkeit, sich für Werte einzusetzen und dadurch eine Steigerung des Selbstwertgefühls zu erfahren; es dominieren subjektive Werte, die mit den Werten der umgebenden Gemeinschaft nicht mehr übereinstimmen -> Außenseiterposition

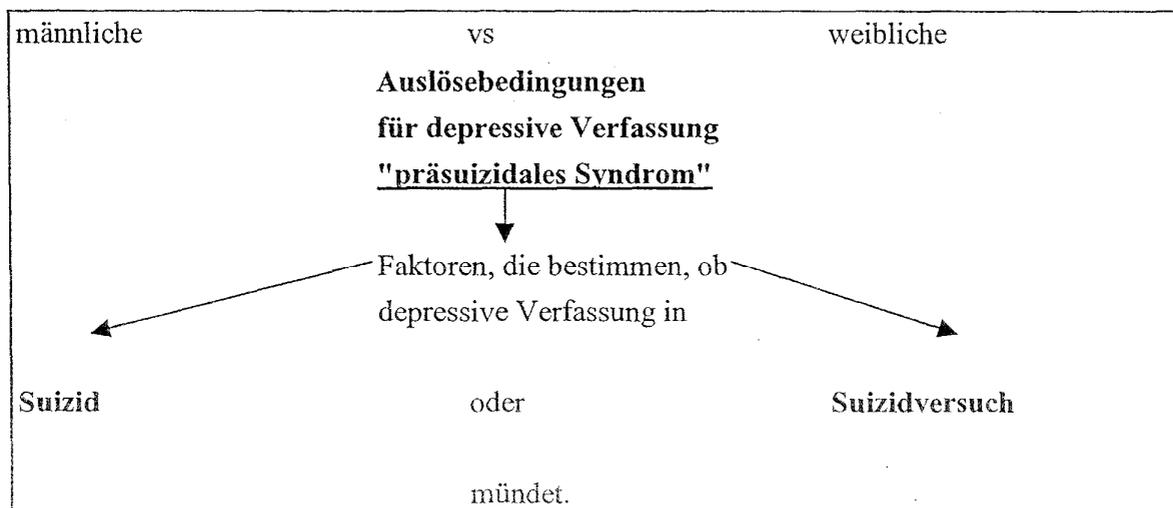
2. Gehemmte oder gegen die eigene Person gerichtete Aggression: Das zweite Merkmal ist die hohe aggressive Spannung, deren Ausbruch allerdings gegen die Umwelt gehemmt ist, obwohl das Bedürfnis, sich an anderen zu rächen, sehr wohl vorhanden ist - und somit auch die Gefahr, dass sich die Selbstaggression in Fremdaggression verkehrt.
3. Selbstmordfantasien: Der Wunsch, tot zu sein, wird immer stärker. Die Fantasien über die Folgen des Suizids nehmen immer mehr Raum ein und haben zu-

nächst sogar eine entlastende Funktion, da sie einen Fluchtweg aus der Wirklichkeit aufzeigen. Sind es anfangs noch selbst initiierte Vorstellungen, drängen sich diese später in Form von Zwangsgedanken auf und werden immer beherrschender. Offenbar wird die Rückkehr in die raue Wirklichkeit zunehmend schwieriger. Ringel (1976, 24) unterscheidet hinsichtlich des Inhalts der Suizidfantasien drei Stufen: Am Anfang steht die Vorstellung tot zu sein, die häufig verbunden ist mit der Befriedigung, die entsteht, wenn die Person sich ausmalt, welche möglichen Folgen ihr Suizid für einige Personen im Umfeld bedeuten würde. Diese Vorstellung wird abgelöst von der "Vorstellung, Hand an sich zu legen". Die gefährlichste dritte Stufe liegt vor, wenn in der Fantasie bereits eine bestimmte Methode zur Durchführung des Suizids - oft bis in alle Details - praktiziert wird.

Alle drei Bausteine sind natürlich nicht losgelöst voneinander zu betrachten, sondern verstärken sich gegenseitig und setzen somit einen Teufelskreis in Gang.

Für das Verständnis des männlichen Suizids ist folgende Erkenntnis von Bedeutung: Das präsuizidale Syndrom zeigt sich bei Männern und bei Frauen in grundsätzlich gleicher Ausprägung oder anders formuliert: Das klinische Bild einer akuten Depression ist geschlechtsunspezifisch! Die Verschiedenheit manifestiert sich hingegen hinsichtlich der Beantwortung der beiden Fragen:

1. *Welche spezifischen Auslösebedingungen führen zu diesem präsuizidalen Syndrom?*
2. *Warum neigen Männer eher dazu, diese Suizidgedanken so umzusetzen, dass die Handlung unwiderruflich ist, derweil Frauen wesentlich häufiger einen Suizidversuch unternehmen?*



### Spezifische Auslösebedingungen für das präsuizidale Syndrom bei Männern

Wenden wir uns zunächst der ersten Frage zu: Gibt es spezifische Auslösebedingungen, die bei Männern die depressive Verfassung auslösen, die als "präsuizidales Syndrom" beschrieben wurde? Woltersdorf (2001, 91) beantwortet diese Fra-

ge unter Rückgriff auf seine klinische Erfahrung:

Die auslösenden Bedingungen für den depressiven Zustand sind bei Männern stärker als bei *Frauen im Arbeitsbereich* zu suchen. Zahlreiche Erfahrungen sind hier zu nennen, die als Beeinträchtigung des Selbstwertes erlebt werden können:

- Die beruflichen Anforderungen können nicht angemessen erfüllt werden, die neuen Aufgaben führen zu einer Überforderung.
- Dies kann z.B. die Veränderung der Aufgaben sein, die im Zusammenhang mit der Umorganisation der Verwaltung von den Beamten erwartet werden.
- Die bisherige Rolle und der mit dieser verbundene Einfluss müssen aufgegeben werden.
- Es erfolgt - z.B. *ausgelöst* durch ein Disziplinarverfahren - keine Beförderung oder sogar eine Rückstufung.
- Der gesundheitliche Zustand verschlechtert sich und schränkt die beruflichen Einsatzmöglichkeiten ein usw.

Um welches Geschehen im beruflichen Bereich es sich im Einzelfall handelt, muss offen bleiben; entscheidend ist, dass es zu der als extrem kränkend erlebten Erfahrung des Verlustes von Einfluss und Macht führt. Die mit der beruflichen Sphäre verknüpfte Hoffnung auf Bedeutsamkeit, Anerkennung und Wertschätzung wird radikal enttäuscht.

Dieses als Scheitern erlebte berufliche Geschehen stellt das Selbstbild eines "starken Versorgers" in Frage und wird folglich nicht nur als individuelle, sondern auch als Beziehungskatastrophe erlebt. Die Beziehung zur Partnerin muss in noch höherem Maße, als es grundsätzlich in unserer Gesellschaft von ihr erhofft und erwartet wird, kompensatorisch wirken. Von der Partnerin wird erwartet, dass sie das durch das Berufsleben beschädigte Selbst durch besondere Zuwendung und Anerkennung wieder aufrichtet. Die Familie muss das angeknackste Selbstwertgefühl wiederherstellen - besonders dann, wenn Freundschaften zu Männern fehlen, die das Selbst stabilisieren könnten. Da Männer im Durchschnitt eine geringere ausgebildete Fähigkeit besitzen, mit sich selbst in Kontakt zu sein und es ihnen Probleme bereitet, über die Erfahrung der Kränkung und des Scheiterns zu sprechen, wird die Anerkennung nicht selten über somatische Beschwerden eingefordert.

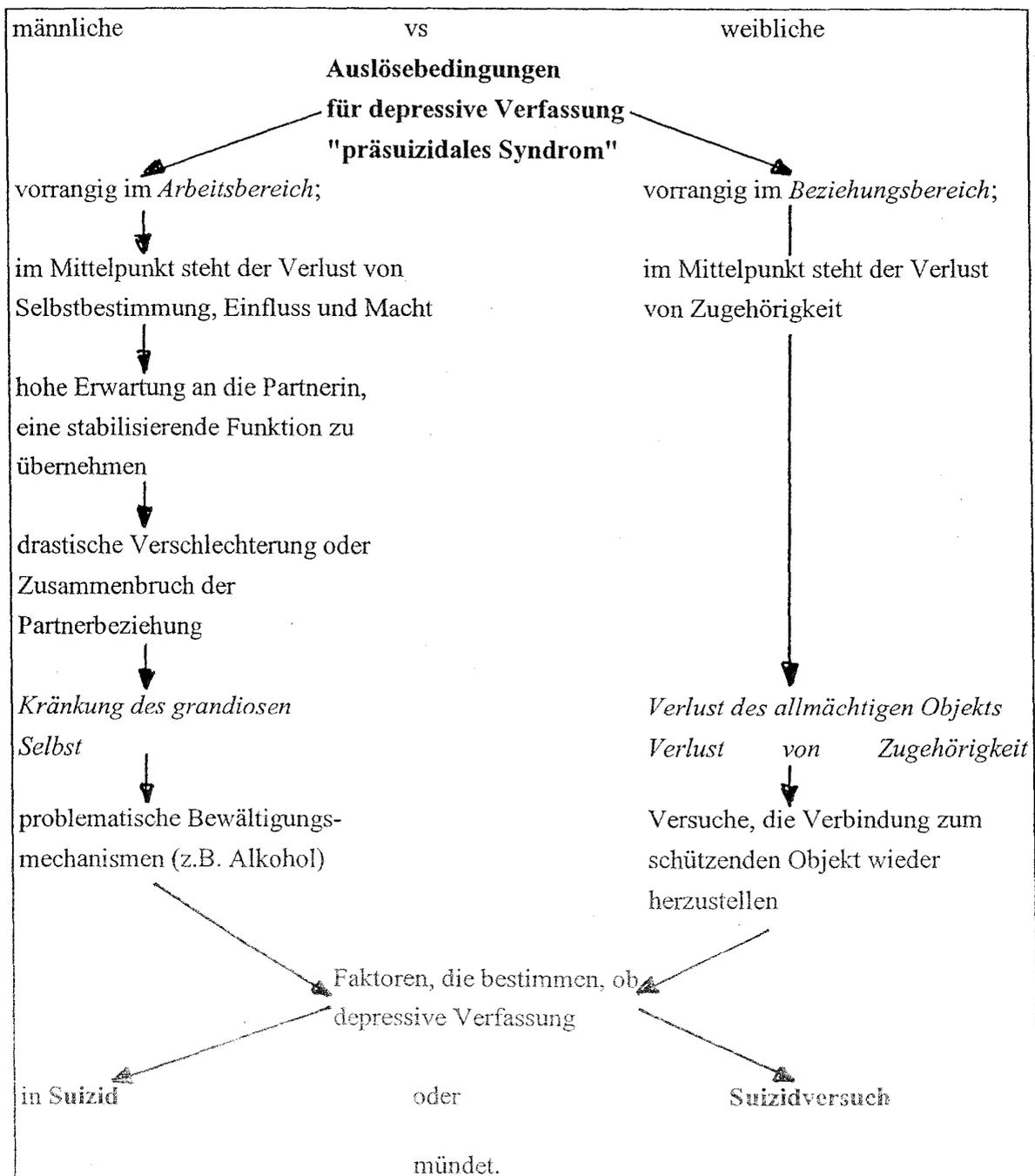
Diese an die Beziehung gerichtete Erwartung stellt allerdings eine hohe Belastung dar; speziell die Partnerin wird überwiegend auf ihre Funktion als ein "Anerkennung zollendes Selbstobjekt" (Kind, 2001, 98) reduziert. Wie zahlreiche Untersuchungen aus dem Bereich der Gesundheitswissenschaften zeigen, erbringt die auf Dauer angelegte Partnerschaft diese antidepressive Wirkung für Männer tatsächlich in hohem Maße. Frauen hingegen, die verheiratet sind, leiden - das sei an dieser Stelle angemerkt - unter einem höheren Depressionsrisiko (Grünewald, 1994, zit. in Wolfersdorff).

Die Zuspitzung der Problematik liegt vor allem dann vor, wenn auch im privaten Bereich diese Stabilisierung des Selbstwertes nicht mehr erfolgt; wenn die Partnerin sich innerlich zurückzieht, ihre Wertschätzung sich in offene oder stillschweigende Kritik verwandelt oder sie sich sogar zur Trennung entschließt. Die Erfahrung, verlassen zu werden, stellt (- wie auch Untersuchungen zur

Häuslichen Gewalt zeigen -) besonders für Männer eine kritische Situation dar, da sie als massive Kränkung erlebt wird. Ein typischer Satz, der von Männern in solchen Situationen immer wieder geäußert wird, lautet: *"Ich habe doch alles für meine Frau getan!"* Sie verweisen dann z.B. auf den erreichten Lebensstandard, der eigentlich kein Auslöser für Unzufriedenheit sein dürfte. Sie erkennen aber nicht, dass dieser Satz noch durch einen unausgesprochenen Nebensatz ergänzt wird, der die Problematik offenbart:

*"Ich habe alles für dich getan, damit du mir Anerkennung gibst und ich mich als wertvoll erleben kann."* (Kind, 2001, 97)

(Es sei allerdings an dieser Stelle Folgendes angemerkt: Wenn die Frau den Mann verlässt, sind die Männer häufig so fassungslos, weil die Frau diese Rollenverteilung aus den verschiedensten Motiven lange akzeptiert hat: Sie lebten für und durch den Mann und haben nicht selbst die Verantwortung für ihr Leben übernommen. Wenn sie dann - für den Mann plötzlich - aus diesem Spiel ausstei-



gen, fühlt der Mann sich verraten. Wie hier nur kurz angedeutet werden kann, sind die Sackgassen, in denen die Männer feststecken, nicht nur diesen anzulasten. Frauen als Mütter, Freundinnen und Geliebte und Kolleginnen wirken an diesem Spiel häufig mit und übernehmen komplementäre Rollen.)

Der Verlust der Partnerin als spiegelnd-bestätigendes Selbstobjekt hat in vielen Fällen zwei Reaktionen zur Folge: Entweder es wird möglichst umgehend nach Ersatz in Form einer neuen Partnerin gesucht oder der Alkohol muss dieses Loch füllen. Alkoholismus findet sich deutlich häufiger bei Männern als bei Frauen und stellt bekanntlich auch für die Polizeibeamten eines der größten psychosozialen Probleme dar.

Mit Bönisch/Winter (1997, 148) kann festgehalten werden, dass für Männer kritische Lebensereignisse - ob im Beruf und/ oder im privaten Bereich - eine besondere Belastung darstellen, da sie "innengerichtete Bewältigungskompetenzen" erfordern, "die aufgrund der Außenfixierung bisheriger Sozialisation oft nicht vorhanden sind."

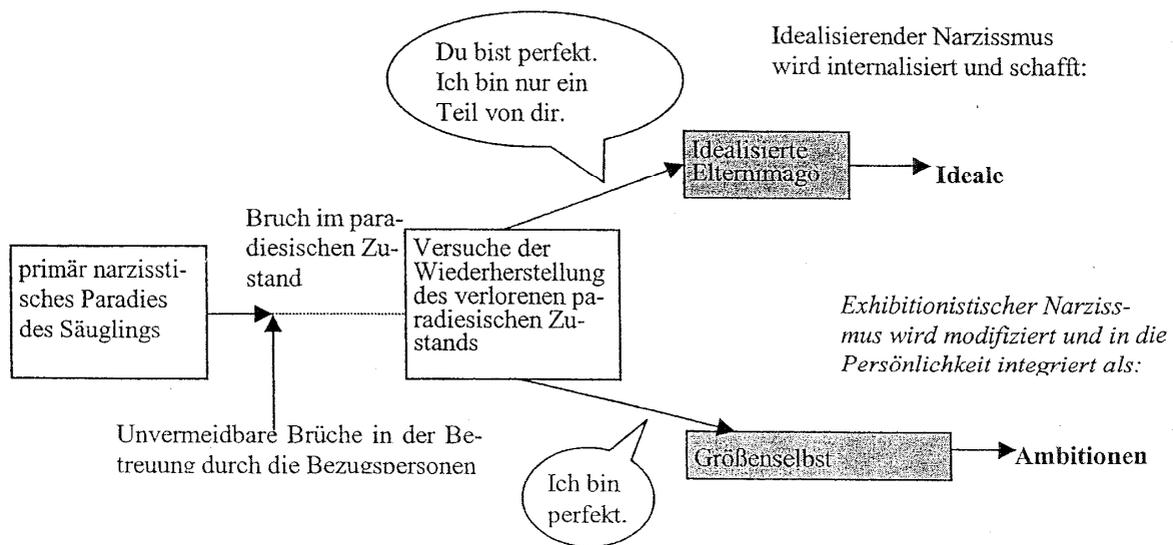
Männer erleben ausgelöst durch den Verlust von Macht und Einfluss vor allem eine Bedrohung ihres "grandiosen Selbst". Dieser Begriff stammt aus der Selbst-Psychologie (Kohut) und soll zu einem besseren Verständnis der Psychodynamik des -männlichen Suizids erläutert werden.

## Ein kurzer Blick auf die männliche Sozialisation

Der Säugling befindet sich in einem Zustand, den Kohut als primär narzisstisches Paradies beschreibt: Er bildet eine nahezu vollkommene Einheit mit seiner primären Bezugsperson. Im Rahmen der Entwicklung kommt es unweigerlich zu Erfahrungen, die diesen Zustand brüchig werden lassen. Das Kind macht die zwingende Erfahrung, dass weder es selbst noch die primären Bezugspersonen vollkommen sind. Es bestehen nun grundsätzlich zwei Wege, den narzisstischen Zustand wiederherzustellen:

- Zum einen durch den Versuch, ein grandioses Selbst aufzubauen, d.h.. sich als allmächtig zu begreifen: *"Ich bin perfekt"* (Größenselbst oder grandioses Selbst)
- Zum anderen durch den Versuch, eine andere Person zu idealisieren und ein Teil von dieser zu werden: *"Du bist perfekt und ich bin ein Teil von Dir"* (idealisierte Elternimago)

Beide Prozesse sind keineswegs als pathologisch zu bezeichnen, sondern sie werden im Verlauf der Entwicklung nacheinander beschritten, um ein stabiles Selbst zu entwickeln. Wenn wir in wohldosierten Mengen Enttäuschungen und Kränkungen erfahren und einfühlsame Bezugspersonen uns helfen, diese zu verarbeiten, kann es uns gelingen, zu einem kohäsiven Selbst zu gelangen. Wir haben dann - als Ergebnis dieser Entwicklung - *Ambitionen* und *Ideale*, die den realen Möglichkeiten stärker angepasst sind.



Bei dem männlichen Geschlecht scheint nun aber der erste Weg, der Aufbau eines grandiosen Selbst, als Selbststabilisierung zu dominieren. Um es mit Arno Gruen (1986, 50) zu formulieren, treffen wir immer wieder auf die Beobachtung, dass

"männliche Selbstachtung auf dem Image seiner Wichtigkeit beruht, für deren Bestätigung er Bewunderung benötigt."

Das angestrebte Ideal ist das Image der Stärke, der Entschlossenheit, der Macht und Furchtlosigkeit, des Wissens und der Kontrolle. Es zeigt sich als der unablässige Drang nach Erfolg und Leistung. Der Mann muss immer erneut Beweise der Stärke und Überlegenheit liefern. Und diese scheinbare Autonomie ist - so die These von Arno Gruen - in Wirklichkeit eine Fehlentwicklung der Autonomie.

Die Wirklichkeit, die jeder erlebt, ist durchsetzt mit den Erfahrungen der Unzulänglichkeit, der Hilflosigkeit, des Leids und der Verzweiflung und der Angst vor dem Versagen. Wirkliche Autonomie entsteht, wenn eben diese Erfahrung angenommen werden kann und in das eigene Erleben integriert wird. Um nochmals Arno Gruen zu zitieren:

*"Die Konfrontation mit der Hilflosigkeit führt zu der einzigen Kraft, die wesentlich ist, zu der Stärke, die aus der Konfrontation mit der Schwäche erwächst." (113)*

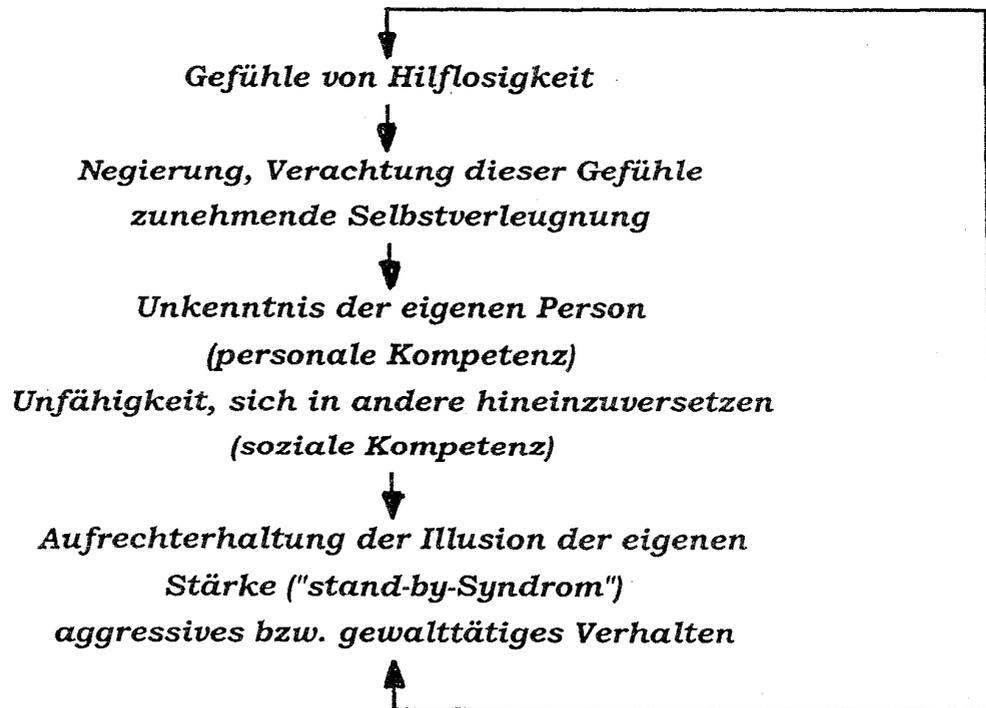
Und gerade in der Entwicklung des kleinen Jungen stoßen wir auf zahlreiche Hindernisse, die diese wohlwollende und akzeptierende Beziehung zu sich selbst erschweren. In der Erziehungsprogrammatik der Jungen finden wir immer wieder eine *"Zurichtung des Jungen zum Krieger"* (Stoklossa, 2001, 145). Jungen wird durch die verschiedensten Sozialisationsinstanzen - dies sind neben den Eltern und den Medien vor allem die Gruppe der Gleichaltrigen - die Anforderung vermittelt, dass Mann-Werden gleichbedeutend ist mit folgenden Charakteristika: "schmerzunempfindlich, achtlos gegenüber sich selbst, sich nicht wahrnehmen können, Gefühle der Angst und Hilflosigkeit ignorieren, auf Konkurrenz, Feindbild, Sieg geeicht zu sein".

Die psychoanalytische Theorie verweist noch auf eine weitere Schwierigkeit in der Entwicklung des Jungen: Wenn er beginnt, sich aus der symbiotischen Beziehung zu seiner Mutter herauszulösen, sieht er sich im Gegensatz zum Mädchen mit folgender Schwierigkeit konfrontiert, die als doppelte Negation bezeichnet wird:

- Die erste Negation bedeutet die Erkenntnis, dass er grundsätzlich verschieden von seiner Mutter ist: *"Ich bin ein Junge"*
- Die zweite Negation lautet: *"Um ein richtiger Junge zu werden, darf ich nicht so werden wie meine Mutter!"*

D.h., Selbstwerdung und Rückkehr in die ursprüngliche Symbiose mit der Mutter sind nicht miteinander vereinbar, ja dies stellt sogar eine massive Bedrohung dar. Die Gesellschaft bietet als Hilfe im Kampf gegen diese Bedrohung, die von diesen regressiven Wünschen ausgeht, Männlichkeitsideologien und institutionalisierte Leitbilder an. Und diese Leitbilder zeigen eine um so stärkere Wirkung, wenn das Angebot an realen Beziehungen zu Männern fehlt; Männer, die Hilfe und Unterstützung anbieten, um eine gelebte Antwort auf die Gestaltung der männlichen Identität anbieten. Wenn es diese männliche Hilfestellung gibt - in der Regel durch den Vater - der als sicherer Landeplatz zur Verfügung steht und eine zweite Geborgenheit vermittelt, dann kann ein Weg aus dieser Symbiose gelingen. Aber leider sind diese Männer bzw. Väter allzu oft in der Entwicklung des kleinen Jungen Mangelware!

Der kleine Junge wird allzu oft mit seinen Erfahrungen von Hilflosigkeit angesichts der realen Herausforderungen allein gelassen. Und da Hilflosigkeit nicht sein darf, wird sie ausgegrenzt, von der bewussten Erfahrung ferngehalten. Ein Prozess der Selbstentfremdung beginnt. Um die Illusion der eigenen Stärke vor sich und vor anderen aufrecht zu erhalten, wird alles Weiche, da es bedrohlich ist, abgespalten. So wächst die Unkenntnis über die eigenen Wahrnehmungen und Gefühle. Mit der Unkenntnis der eigenen Person geht aber auch die Fähigkeit verloren, sich in andere hineinzusetzen und den Umgang mit diesen optimal zu gestalten. Die wechselseitige Distanz wächst dadurch an und das Gefühl der Bedrohung steigt. Stoklossa bezeichnet diesen Zustand als *"stand-by-Syndrom"*: eine Dauerspannung der Bedrohtheit, die den Zwang, sich immer erneut die eigene Großartigkeit zu *beweisen*, anwachsen lässt. Das Ergebnis dieser Anstrengung sind Männer, die durch einen mehr oder weniger massiven Mangel an Selbstaufmerksamkeit, Gefühlsausdruck, Gesprächs- und Beziehungsoffenheit charakterisiert sind. Seelische Konflikte werden mit Härte und Ausweichmanövern - so lange überdeckt bis nichts mehr geht und das Fass schließlich überläuft (vgl. Stoklossa, 2001, 32).

**Teufelskreislauf:****Der Einfluss der umgebenden Kultur auf das Tatgeschehen**

Wir haben einen Blick auf den psychischen Zustand geworfen, der dem männlichen Suizid vorausgeht sowie ausgehend von klinischen Erfahrungen Hypothesen über die auslösenden Bedingungen aufgestellt. Diese Bedingungen haben aber nur auslösende Funktion, wenn die Personen aufgrund ihrer Geschichte hierfür besonders empfänglich sind. Dass Männer bestimmte berufliche Erfahrungen - vor allem die des Verlustes von Einfluss und Macht - als derart kränkend erleben - ist ohne eine Sozialisation, die Selbstwerterleben an Erfolg, Stärke und Heldentum koppelt, nicht verständlich.

Aber ist es nicht etwas weit hergeholt, die Schwierigkeiten in der Entwicklung der Jungen für den Suizid im Erwachsenenalter verantwortlich zu machen bzw. eine kausale Beziehungen herzustellen Hat nicht die Psychologie gerade in den letzten Jahren mit dem Kindheits-Determinismus gebrochen - wie Jeromone Kagan (2000, 119-209), einer der bedeutendsten amerikanischen Entwicklungspsychologen, durch zahlreiche Studien belegt.

Lassen wir Kagan selbst zu Wort kommen:

*Einige der psychologischen Produkte der ersten Jahre können erhalten bleiben, doch nur wenn die Umwelt sich weiterhin gleich verhält, und nicht weil die ursprüngliche Reaktion aus sich selbst heraus stabil bleibt" (Kagan, 2000, 179).*

Die hieraus abgeleitete These lautet, dass in der Polizei - vor allem bezogen auf

den *mittleren Dienst* - eine Kultur vorherrscht, die diese Männlichkeitsideologien noch weiter unterstützt und somit die Selbstentfremdung vorantreibt. Unter Bezugnahme auf Rafael Behrs (2000) Ausführungen über die Polizei als Lebenswelt und die für diese charakteristischen Handlungsmuster finden wir gerade bei den so genannten Street-cops oder Basis-Polizisten dieses Ideal der Kriegermännlichkeit als vorherrschendes Leitbild. Der Street-cop schöpft sein Selbstwertgefühl aus Körperlichkeit und Konfrontationsbereitschaft. Er ist bereit und fähig zum Kampf. Und diese Kriegermännlichkeit ist funktional, "um andere, defizitäre Männlichkeiten zu bändigen." (208). Die Krieger sind hart im Austeilen und hart im Nehmen; die Sprache als Einsatzmittel stellt eher ein notwendiges Übel dar. Dieser hegemoniale Männlichkeitsentwurf ist eben nicht der Rahmen, in dem Hilflosigkeit zugelassen werden kann und über Reden traumatische Erfahrungen gemeinsam verarbeitet werden. Die Selbstaufwertung wird kollektiv betrieben und geht mit der Abwertung des Anderen - der Frauen, der Ausländer - einher. Die eigene Schwäche, Ohnmacht, Angst etc.. wird projiziert auf andere und dort bekämpft.

(In diesem Zusammenhang lässt sich die häufig geschilderte Erfahrung von Polizeibeamtinnen verstehen, die berichten, dass sie mit dem einzelnen Kollegen z.B. im Funkwagen recht gut reden können, dass sie aber in der Gruppe auf ein radikal verändertes Verhalten treffen, das als frauenfeindlich charakterisiert wird.)

Im gehobenen und höheren Dienst der Polizei hingegen finden wir einen Männlichkeitsentwurf, den der Management-cops, der Kopfarbeit positiv bewertet. Publikumsorientierung, Bewältigung der Konflikte durch Sprache statt durch physische Konfrontation, Führung als kommunikativer Prozess - all dies sind Charakteristika der Office-cops. Es sei in diesem Zusammenhang angemerkt, dass die Suizide in der Polizei überwiegend die Beamten des mittleren Dienstes betreffen - den stärker feminisierten gehobenen und höheren Dienst hingegen seltener. Interessant sind in diesem Zusammenhang auch die Ausführungen von Hollstein (1990, in Bönisch, 1997, 336). Er weist ebenfalls darauf hin, dass deutliche schichtspezifische Unterschiede erkennbar sind, in welchem Ausmaß Männer sich auf das traditionelle Muster der Männerdominanz beziehen. Mittelschichtmänner können im Vergleich zu Unterschichtmännern mit Unsicherheiten besser umgehen und sich diese eher eingestehen; sie verfügen offenbar über verschiedene kompensatorische Möglichkeiten - hierzu zählt z.B. auch die Teilhabe am Status der Partnerin.

Die These lautet folglich: Suizidales Verhalten von Männern kann nicht nur unter Rückgriff auf kindliche Sozialisationsprozesse verständlich gemacht werden. Sozialisation ist ein lebenslanger Prozess. Entscheidend ist auch, inwieweit die bedeutsamen Umwelten internalisierte Sozialisationsmuster verstärken oder alternative Handlungsmuster anbieten. Gerade in der Polizei - vor allem im mittleren Dienst - scheint ein hegemonialer Männlichkeitsentwurf vorzuherrschen, der die "Zurichtung zum Krieger" fortführt. In dieser Kultur wird der "Verrat" am Selbst vorangetrieben. Der Weg zur wahren Autonomie wird durch die Bekämpfung der Hilflosigkeit weiter verstellt.

## Warum Suizid und nicht Suizidversuch?

Greifen wir nun noch abschließend die Frage auf, warum Männer im Vergleich zu den Frauen mehrheitlich „vollendete“ Suizide begehen und nicht, wie Frauen, einen Suizidversuch durchführen.

Das suizidale Verhalten, so Milch (2001, 240), kann dann letztendlich einen Versuch darstellen, "in letzter Verzweiflung doch noch den Zustand des Selbst zu regulieren". Mann macht etwas und das was er tut, tut er richtig, mit aller "Konsequenz": Ein Suizidversuch wäre ein Hilferuf und ein Eingeständnis der Hilflosigkeit. Der "erfolgreiche" Suizid ist letztendlich eine männliche Tat!

Es sei ein Zitat aus dem populären Buch von Gray (1993) angeführt, das die Bedeutung der Aktivität des Handelns für Männer besonders herausstellt:

"Männer kommen vom Mars, Frauen von der Venus" (1993, 31-34)

"Eigenheiten der Marsianer

Männer schätzen es, Macht zu haben, kompetent zu sein, effizient zu arbeiten und etwas zu *leisten*. Sie machen ständig etwas, um sich selbst zu beweisen, dass sie etwas können, und entwickeln dabei ihre Fertigkeiten und ihre Kraft. *Männliches Selbstverständnis definiert sich durch die Fähigkeit, etwas Greifbares hervorzubringen*. Erfüllung finden sie in erster Linie im Erfolg.

Alles auf dem Mars war auf diese Werte ausgerichtet. ... Die Leidenschaft der Marsmänner galt Gegenständen und Dingen, nicht etwa Menschen und Gefühlen ... Marsianer sind stolz darauf, Dinge ganz allein zu tun. Autonomie ist für sie ein Symbol von Effizienz, Macht und Kompetenz ...

Eigenheiten der Venusianerinnen

Frauen haben andere Prioritäten. Sie schätzen Liebe, Kommunikation; Schönheit und Beziehungen. Sie verbringen einen Großteil ihrer Zeit, indem sie einander helfen und pflegen. *Das weibliche Selbstbewusstsein definiert sich durch Gefühle und die Qualität von Beziehungen*. Frauen erleben Erfüllung durch Teilen und Mitteilen.

Alles auf der Venus war auf diese Werte ausgerichtet ... Kommunikation war für sie von vorrangiger Bedeutung. Ihre persönlichen Gefühle mitzuteilen, war viel wichtiger für sie als aller Erfolg das Durchsetzen ihrer Ziele ... Statt zielbewusst zu sein, sind Frauen eher beziehungsbewusst."

## Wie sollten Hilfsmöglichkeiten für Männer gestaltet sein?

Wenn sich Männer in einer besonders schwierigen Situation befinden, brauchen sie eigentlich Unterstützung. Die Erfahrungen mit Beratungsangeboten zeigen aber:

*"Je besser die Fähigkeit des in eine psychosoziale Krise geratenen Individuums zur Wahrnehmung der psychosozialen Belastungen sind, um so eher wird beratende Hilfe in Anspruch genommen" (Witte, 2001, 123).*

Männer zählen dann zu der Risikogruppe, die Hilfe und Unterstützung benötigen, diese aber nicht in Anspruch nehmen. Damit Männer überhaupt Hilfe annehmen können, muss diese möglichst derart sein, dass das grandiose Selbst nicht noch weiter in Frage gestellt wird. Die gängigen Beratungsangebote setzen Rahmenbedingungen, die aus der Perspektive des klassischen Männlichkeitsverständnisses

höchst problematisch sind:

Um Hilfe zu erhalten, müssen Männer einen Raum betreten und sich einer Person ausliefern, ohne zu wissen, wer diese Person ist. Die Tatsache, dass sie dieses Hilfsangebot beanspruchen, verweist sie in eine Rolle der Schwäche; es wird als doppelt demütigend erlebt, sich dieser Situation zu stellen - sowohl vor der beratenden Person als auch vor der Umwelt. Deshalb sollte ein Angebot geschaffen werden, dass diese Barrieren beseitigt. Männer sollten die

Möglichkeit haben, die Person, die ihnen Hilfe anbietet, unauffällig zu beobachten. Sie sollten zu dieser Person über ein Sachthema in Kontakt treten und jederzeit wieder die Möglichkeit haben, sich aus der Situation ohne Rechtfertigung zu entziehen.

## Ausblick

Eine Aussage darüber zu treffen, was Mannwerden und Mannsein in unserer Kultur bedeutet, ist heute zunehmend problematisch; immer stärker sind Männer verunsichert, inwieweit sie ihre Individualität in eine enge Beziehung zu den Männlichkeitsvorstellungen des Kriegers setzen wollen. Die kritische Auseinandersetzung mit vorgegebenen Männlichkeitsmodellen wird immer bedeutsamer. Wir finden heute eine Vielzahl von Möglichkeiten und Abstufungen auf der Skala, die vom sehr femininen Mann hin zu dem sehr maskulinen Mann reicht. Wir scheinen also auf dem Weg zu sein, die androgynen Tendenzen sich sozial entfalten zu lassen und gesellschaftlich anzuerkennen - aber sind wir wirklich auf diesem Weg?

Für viele Mittelschichtmänner mag diese Frage vielleicht bejaht werden, aber in Lebensbereichen, in denen das Überleben mit hohen Risiken verknüpft ist und gesellschaftliche Anerkennung ein schwer zu erkämpfendes Gut darstellt, gilt weiterhin das Ideal des starken Helden, der die weiblichen Eigenschaften in sich ablehnt. Mannsein ist hier immer noch mit der Unterdrückung von Emotionen gleichzusetzen. Diese werden in Rationalität und Machtstreben

umgekehrt. Nichts wird mehr verachtet als die Hilflosigkeit - die eigene und die von anderen.

Die Suizidalität wird in dem Maße reduziert, wie es Männern und auch Frauen gelingt, wirkliche Autonomie zu erreichen: Die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und sie in ihr "Selbst" zu integrieren. Hierzu bedarf es von Anfang an einer Umwelt, die sich als hilfreich erweist. Damit ist keineswegs gemeint, dass dem Kind immer alle Wünsche erfüllt werden. Eine hilfreiche Umwelt, die eine Entwicklung der Autonomie fördert, erfüllt drei wichtige Funktionen: sie muss festhalten und damit auch Grenzen setzen, sie muss loslassen, d.h. Autonomie zulassen und sie muss in der Nähe bleiben, damit sie reintegriert werden kann (Kegan, 1986, 165-179).

Aber auch für den erwachsenen Mann, der bereits seine Suche nach der männlichen Geschlechtsidentität weitgehend abgeschlossen hat, können die bestehenden Identitätsstrukturen modifiziert werden. Gerade in Anbetracht der hohen Bedeutung der Führungskraft im Polizeivollzugsdienst besteht eine ganz herausragende Chance zur Veränderung, wenn diese gezielt geschult wird: Wenn z.B. in Einsatznachbesprechungen die Erfahrung von Hilflosigkeit und Ohnmacht, von Kontrollverlust und Angst nicht tabuisiert wird, sondern kollekti-

ve Bewertungsmuster durch einen anderen Umgang miteinander sukzessive verändert werden: Denn wirklich stark ist derjenige, der die "unmännlichen" Gefühle in sich wahrnimmt und diese annimmt!

Es würde den Rahmen dieser Ausführungen überschreiten, die zahlreichen Veränderungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Wichtig ist aber festzuhalten, dass Männlichkeit und Suizidalität auch für die Polizei keineswegs eine notwendige Verbindung darstellt, sondern vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten gegeben sind. Diese müssen allerdings die Frauen notwendigerweise einbeziehen.

## Ein Fall zum Schluss

Jede Person - natürlich auch jeder Mann - ist einzigartig! Wenn man einem Mann gegenüber sitzt, der sich in einer Krise befindet und Suizidgedanken hat, dann ist es notwendig zu verstehen, wie sich seine Situation aus seiner Perspektive gestaltet. Aber auch für das Verständnis der individuellen Situation und die Entwicklung von Hilfsangeboten kann das dargelegte theoretische Bezugssystem hilfreich sein. Dies soll abschließend an einem konkreten Fall aus meiner Beratungstätigkeit für Studierende des Polizeivollzugsdienstes dargestellt werden:

Uwe, 26 Jahre, Aufsteiger<sup>3</sup>, im dritten Semester seines Studiums, steht in der Mittagspause vor meiner Zimmertür in der Fachhochschule. Ich befinde mich gerade im Gespräch, aber er klopft so fest an der Tür, dass ich im Raum zusammenzucke. Sein erster an mich gerichteter Satz lautet: „Ich muss unbedingt mit ihnen reden und zwar möglichst schnell!“. Wir verabreden ein Gespräch für den nächsten Tag.

Pünktlich zum vereinbarten Termin steht er am nächsten Tag vor meinem Zimmer. Er eröffnet das Gespräch mit dem Satz: *„Die Kumpels haben mich zu ihnen geschickt - so kann es nicht mehr weitergehen. Ich habe in den letzten 5 Monaten 12 Kilo abgenommen. Den ewigen Streit mit meiner Freundin, auch eine Polizeibeamtin, macht mich total fertig. Aber wenn ich aus der gemeinsamen Wohnung ausziehen würde, dann hat meine Freundin gesagt gibt es kein Zurück mehr. Meine Freundin meint auch, ich müsse zum Psychologen, da ich krankhaft eifersüchtig bin.“*

Uwe will von mir einen Rat: Ob sein Verhalten wirklich krank sei oder nicht eher das Verhalten seiner Freundin? Ob er ausziehen solle? Ich kann ihm keine der gewünschten einfachen Antworten geben, höre eine Stunde zu und versuche ihm zu helfen, etwas Distanz zu seinen Gefühlen zu gewinnen. Am Ende des Gespräches plant er für eine Nacht auf das Angebot eines Kumpels einzugehen und die Nacht bei diesem zu verbringen. Wir vereinbaren einen neuen Termin für den nächsten Tag.

Zum zweiten Gespräch kommt Uwe und es geht ihm viel besser. Er hatte am letzten Abend ein gutes Gespräch mit seiner Freundin, die auch bereit sei, zum Gespräch zu mir zu kommen. Er selbst möchte heute über seine Eifersucht reden, die seine Beziehung zu seiner Freundin zu zerstören drohe.

Ich frage ihn, warum er seiner Freundin gegenüber so misstrauisch sei, ständig befürchte, ein anderer Mann könne die Beziehung gefährden. Uwe antwortet dar-

---

<sup>3</sup> Als Aufsteiger werden die Personen bezeichnet, die im Anschluss an ihre Ausbildung an der Landespolizeischule mehrere Jahre im Polizeivollzugsdienst verbracht haben. Für sie besteht nun die Chance unter Fortzählung ihrer Bezüge ein Studium für den gehobenen Polizeivollzugsdienst an der Fachhochschule zu absolvieren.

auf

*"Ich habe totale Angst, dass die Beziehung in die Brüche geht. Wenn das passiert, dann falle ich in ein tiefes Loch! Da sind zwar die Kumpels, aber die können mich nicht auffangen. Früher war es meine Mutter, die mich aufgefangen hat, aber zu ihr kann ich nicht mehr zurück, das wäre eine totale Niederlage. "*

Die Beziehung zu seiner Mutter schildert er folgendermaßen: So lange er sich erinnern kann, war seine Mutter immer für ihn und seinen jüngeren Bruder da. Sie hat für die Mahlzeiten gesorgt, alles geregelt - auch die Probleme und Konflikte. Wenn er Schwierigkeiten hatte, dann wurde allerdings nicht mit ihm nach einer Lösung gesucht, sondern seine Mutter führte die Lösung allein herbei. Die Mutter hat für die Söhne gelebt, jedem ihrer Söhne aber zugleich die folgende Botschaft vermittelt: *"Du bist stark, ich bin stolz auf dich, aber letztendlich bist du alles durch mich!"* Uwe wurde von seiner Mutter idealisiert - aber ohne die Mutter fehlte der Podest, der ihm diese besondere Bedeutung vermittelte.

Uwe schildert sich zu der damaligen Zeit als vor Selbstbewusstsein strotzend. Er entsprach ganz dem Ideal eines männlichen jungen Mannes: Er hatte viele Kumpels, trieb viel Sport, fuhr ein schnelles Auto (mit dem er allerdings auch einen schweren Verkehrsunfall hatte), hatte einen den männlichen Idealen entsprechenden Beruf gewählt ...

Der Bruch in seiner Biographie setzte ein, als er eine enge Freundschaft mit einem Mädchen begann und damit die Distanz zur Mutter zunahm. Die Mutter war gegen diese Beziehung und übte Druck auf die Freundin aus, damit diese sich von ihrem Sohn trenne - mit Erfolg.

Die jetzige Freundin nun, mit der er gleich zu Beginn der Beziehung zusammenzog, wurde ebenfalls vor, seiner Mutter nicht akzeptiert. Nur das diesmal seine Freundin das Ultimatum setzte; *"Entweder deine Mutter oder ich!"*

Der plötzliche erzwungene Abbruch der Beziehung zur nährenden Basis hatte katastrophale Folgen: Ohne die Mutter, die ständig als absolut zuverlässiger Spiegel des perfekten männlichen Selbst diente, war er nicht mehr selbstbewusst und deshalb musste eine andere Person diese Funktion übernehmen. Es lag nahe, dass die Freundin diese Funktion übernehmen sollte - aber sie konnte und wollte dies nicht tun. Sie war berufstätig in einer Männerwelt, die Uwe sehr gut kannte. Gerade im mittleren Dienst werden die Frauen intensiv "angebaggert" - und die Annäherung vollzieht sich auch über das neue Medium Handy. Deshalb blieben Uwe die Aktivitäten der ehemaligen Kollegen nicht verborgen. Die Mutter mit ihrem absolut geregelten Tagesablauf und mit ihren Söhnen als zentralem Lebensinhalt - Arbeit und Ehemann waren dagegen von geringer Bedeutung - war nicht mit der Freundin zu vergleichen, die zudem den besonderen Bedrohungen der männlich dominierten Berufswelt ausgesetzt war. Alle Versuche, die Freundin zu kontrollieren, sie zu einer sicheren Basis werden zu lassen, die für das eigene Selbst so dringend benötigt wurde, bewirkten eher eine distanzierte Haltung der Freundin ihm gegenüber.

Uwes bisherige Autonomie ist eine Scheinautonomie, die dringend der permanenten Spiegelung durch eine allzeit zur Verfügung stehende Bezugsperson bedarf. Die momentane Krise kann eine Chance darstellen, sich auf den schwierigen Weg zu machen, um wirkliche Autonomie zu gewinnen.

Uwe hätte sicher nicht den Weg zu einer externen Beratungsstelle gefunden. Die Barrieren, Hilfe für sich zu beanspruchen, wären zu hoch gewesen. Ein niedrigschwelliges Angebot und eine möglichst sofortige Reaktion auf die Krise sind wichtig, um Männer zu erreichen. Uwe weiß, dass er jederzeit den Kontakt zu mir ohne Probleme wieder abbrechen kann. Er hat die Möglichkeit auszutesten, ob dies Angebot hilfreich ist oder nicht. Er entscheidet, ob es weitere Gespräche gibt und wie groß die Zeitabstände zwischen den Gesprächen sind. Im Notfall ist die Fortsetzung der Beratung jederzeit wieder möglich.