

Von Mag^a Susanna Truschnig von der GO-ON Suizidprävention Steiermark, Martin Hirtenfellner,
 Foto Martin Hirtenfellner Fotografie, Veröffentlicht auf www.sturmnetz.at, 15. März 2025 19:09

„Himmelhoch jauchzend - zu Tode betrübt“

Von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt, Sturmfans sind mit dieser Art des Wechselbads der Gefühle bestens vertraut. Wenn so manch Ereignis der jüngeren Klubgeschichte rückblickend betrachtet wird, war vom fast Konkurs, desaströsen Leistungen, zum Cup, zur Meisterschaft, zum Double, bis hinein nach Europa so ziemlich alles dabei und der Verein steht wieder, mehr als solide da.

Realität - Weil es im normalen Leben um mehr als „nur“ König Fußball geht, kann es mitunter schwer sein, sich aus einem Tief wieder hochzuziehen, vor allem wenn Wissen und Wege dafür nicht zur Verfügung stehen. An einem Spieltag und vor allem in den 90 Minuten können sämtliche Alltagssorgen ausgeblendet werden, aber zuhause ist man dann vielleicht wieder allein mit sich und seinen Gedanken. Und diese Gedanken können schwer werden. Jubel und Trauer sind Teil vom Fußball, der Sport lebt von diesen positiven und negativen Emotionen und dafür wird er von Millionen Menschen geliebt. Vielen Männern gelingt es beim Fußball Gefühle, wie Wut, Trauer und Begeisterung zu zeigen, während ihnen dies bei persönlichen Krisen schwerer fällt.



Für die Bewältigung von Krisen ist eine Unterstützung von außen oft essentiell, darüber zu reden ist der erste notwendige Schritt dafür. Männer fragen leider oft erst verspätet oder gar nicht nach Hilfe in schweren Situationen. Dies ist ein Grund dafür, dass Männer häufiger Suizide begehen. Im Jahr 2023 sind in Österreich 1212 Menschen an einem Suizid verstorben, davon waren 973 Männer. In jeder Altersgruppe nehmen sich deutlich mehr Männer als Frauen das Leben. Die Botschaft richtet sich also an alle, vom Nachwuchs bis zum ältesten Fan.

Hintergründe – Herausforderungen des Lebens (Elternschaft, neuer Job, Umzug, Hausbau) und belastende Ereignisse (Trennung, Verlust, finanzielle Sorgen, Krankheit, Probleme im Hinblick auf Arbeit) können uns aus dem gewohnten Leben reißen. Menschen, die sich selbst das Leben nehmen, wollen in der Regel nicht sterben – sie ertragen einfach den sehr starken psychischen Schmerz nicht mehr, den ihre Realität mit sich bringt. Viele ziehen sich zurück und werden stiller, andere reagieren gereizt oder werden aggressiv. Weitere Anzeichen können sein, schlechter zu schlafen oder wesentlich mehr Alkohol als üblich zu trinken.

Hilfe – In der Kurve heißt es „jede/r Einzelne ist angehalten Stimmung zu machen und andere zu motivieren“. An dieser Stelle gilt es nun auch außerhalb des Stadions zusammenzuhalten und mit dem nötigen Knowhow zu unterstützen. Gute Lösungswege in harten Zeiten existieren und als soziale Kurve kann man auch in den schwersten Situationen den Leitsatz “Schwoaze Helfen” umsetzen. Der wache Blick aus dem Umfeld kann lebensentscheidende Veränderungen bewirken - der VAR des echten Lebens sozusagen, nur eben einer, der funktioniert und wirklich hilft.

Jemanden direkt anzusprechen kann dabei unterstützen, leichter aus einer Krise herauszufinden. Es braucht etwas Mut dazu, ein so persönliches Gespräch zu führen. Mit aufrichtigem Interesse, Ruhe und ein wenig Feingefühl ist viel möglich. Wenn einem Veränderungen an Anderen auffallen ist es in Ordnung, die Menschen darauf anzusprechen. Auch zu zeigen, dass man sich Sorgen macht ist eine wertschätzende Möglichkeit ins Gespräch zu kommen. Die Frage „Denkst du darüber nach, dir das Leben zu nehmen“ darf ganz direkt gestellt werden. Wenn diese verneint wird, bleibt trotzdem ein Gefühl von Verbundenheit - „jemand schaut auf mich“. Trifft die Frage aber zu, dann kann sie zum Gamechanger werden. Es reicht aus, zu fragen, zuzuhören und zu zeigen, wo es Unterstützung gibt. Nur durch Zusammenhalt kann ein Team langfristig bestehen. Jener starke Rückhalt, den die Mannschaft ungebrochen durch die Kurve erfährt, kann auch im eigenen Leben zur positiven Wendung führen. Sofortige, anonyme Hilfe rund um die Uhr bieten Notrufnummern (siehe Kasten oben), die Betroffenen oder auch besorgten Menschen aus dem Umfeld zur Verfügung stehen. In jedem steirischen Bezirk gibt es darüber hinaus psychosoziale Beratungsstellen, die kostenfreie und auf Wunsch anonyme Unterstützung bei psychischen Belastungen anbieten.

**Fußball ist mehr als nur ein Spiel.
Fußball ist Kraft, Fußball ist Gemeinschaft und nicht zuletzt auch
Lebensfreude!**