

#### 4. Ostersonntag (Gute-Hirte-Sonntag; Woche für das Leben)

Ich bitte Sie um Verständnis, dass ich Ihnen heute schwierige Kost zumute, denn ich will das Thema der diesjährigen ökumenischen Woche für das Leben aufgreifen: „*Leben schützen. Menschen begleiten. Suizide verhindern.*“

Wahrscheinlich ist auf irgendeine Weise jeder von Ihnen mit dieser bedrückenden Thematik konfrontiert worden. Es kann sein, dass dem ein oder anderen von Ihnen Suizidgedanken selbst nicht fremd sind. Es ist vermutlich so, dass Sie Menschen kennen bzw. gekannt haben, die sich das Leben genommen haben. Vielleicht war es sogar eine nahestehende Person und Sie fragen sich, ob Sie es nicht hätten erkennen und Hilfen geben können, die einen solchen tragischen Tod möglicherweise hätten verhindern können. Was aber gewiss ist: Jeder von uns kann mit dieser Thematik zu tun bekommen. Daher erscheint es mir wichtig, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Das will ich versuchen.

Beginnen möchte ich mit einigen Zahlen. Suizid kommt häufig vor. Jährlich sterben in Deutschland etwa 10.000 Menschen durch Selbsttötung – wobei es Jahre mit noch wesentlich höheren Zahlen gegeben hat. Weltweit sind es mehr als 800.000 Menschen. Bei jungen Menschen bis zum 25. Lebensjahr ist Suizid die zweithäufigste Todesursache. Diese Altersgruppe ist zudem die mit der höchsten Rate an Suizidversuchen. Die allermeisten Selbsttötungen aber geschehen im Alter ab etwa 70 Jahren. Fast 80 % aller Suizidopfer sind Männer. *Suizidversuche* ereignen sich je nach Land zwischen zehn- bis vierzigmal so viel; in Deutschland besonders häufig durch junge Frauen, bei denen es sich in der Regel um dramatische Hilferufe handelt.

Was sind die Gründe? Meist sind es *Verlusterfahrungen*. Bei jungen Menschen z.B. die Trennung der Eltern, das Zerbrechen einer Liebesbeziehung, der Tod der geliebten Großmutter; es kann auch einfach eine verhaute Schulaufgabe sein, vor allem aber Versagensängste in der Schule. Und nicht zuletzt Cybermobbing. Auch hier führt die Anonymität des Netzes zu einer Enthemmung bei den Attacken etwa gegen Klassenkameraden. Die unüberschaubare und nicht zu löschende Verbreitung von Kränkungen und Diffamierungen im Netz verschärfen das normale Mobbing, das es zu allen Zeiten gegeben hat, um ein Vielfaches, woran manche Teenager einfach zerbrechen.

Im mittleren Alter sind es oft Depressionen und Suchterkrankungen, Verlust des Partners, des Arbeitsplatzes, Untersuchungshaft, häufig auch tiefe Kränkungen und Demütigungen am Arbeitsplatz, die das Selbstwertgefühl eines Menschen nachhaltig verletzen.

Besonders im Alter sind Gründe ebenfalls Depression und Suchterkrankungen, beginnende Demenz, chronische Erkrankungen mit starken Schmerzen, familiäre Zerwürfnisse und als Folge Einsamkeit, Verlust der Selbständigkeit, etc.

Dass insgesamt weit überdurchschnittlich Männer betroffen sind, liegt daran, dass sie sehr viel seltener Hilfe suchen. Sie sind es gewohnt, Konflikte und Probleme gewissermaßen „heldenhaft“, also allein zu lösen, und es auf einmal nicht mehr schaffen. Sie wählen öfter todbringendere Methoden und leiden auch häufiger unter Sucht wie Alkoholismus.

Wie entwickelt sich Suizidalität? Man unterscheidet drei Stadien: Das erste ist das *Erwägungsstadium*. Betroffene tragen sich mit Suizidgedanken, können sich aber noch von diesen distanzieren.

Im *Ambivalenzstadium* schwanken sie zwischen *Nicht-sterben-wollen*, aber *So-nicht-weiterleben-können* hin und her und kündigen den Suizid an. In dieser Phase geht es darum und besteht immer noch die Möglichkeit, den Suizidalen wieder ins Leben zurückzuholen.

Am Ende steht das *Entschlusstadium*, in dem sich Menschen kaum mehr von ihren Suizidplänen distanzieren und ihr Verhalten kaum mehr steuern können. Dieses Stadium ist durch Resignation und eine trügerische Ruhe gekennzeichnet. Diese Ruhe verführt andere dazu zu denken: *Gott sei Dank, die Krise ist überwunden*. In Wirklichkeit hat nur das Hin- und Hergerissensein zwischen Leben- oder Sterbenwollen dem Entschluss zum Suizid Platz gemacht. Und dann geht es sehr schnell. In den meisten Fällen entwickelt sich Suizidalität

rasch: die Zeitspanne vom Entschluss bis zur Durchführung eines Suizidversuches liegt in 97 % aller Fälle unter 24 Stunden.

All das zeigt, dass es den sog. *Freitod* nur in den allerseltensten Fällen gibt. Betroffene, die überlebt haben, beschreiben oft, dass sie sich wie unter einem Zwang gefühlt haben und ihre Suizidvorstellungen so mächtig wurden, dass in ihrem Denken für nichts anderes mehr Raum war. Das aber heißt: Menschen nehmen sich das Leben, nicht weil sie nicht leben wollen, sondern weil sie ihr aktuelles Leben, ihre derzeitige Situation nicht mehr ertragen. Eigentlich wollen sie leben. Aber sie wollen nicht mehr *so* leben.

In der Regel senden suizidgefährdete Menschen Signale aus. Und sie wünschen, dass jemand darauf reagiert. Solche Alarmzeichen können sein: Vernachlässigung bisher geübter sozialer Kontakte, das Aufgeben gewohnter Interessen und Aktivitäten, gedrückte und verzweifelte Stimmung. Bei jungen Menschen auch Ankündigungen wie: *Es würde ja doch niemandem auffallen, wenn ich nicht mehr da wäre! Wem würde ich schon abgehen?* Ältere äußern eher Sätze wie: *Ich bin doch nur noch eine Last für euch! Ohne mich ginge es euch viel besser!* Aber es gibt auch indirekte Hinweise wie scheinbar unmotiviertes Sich-Verabschieden bei anderen, das Verschenken von wertvollen Besitztümern. Wie schon erwähnt: unerwartet auftretende Ruhe nach Suizidäußerungen zeigt oft nicht an, dass der Wunsch nicht mehr besteht, sondern im Gegenteil, dass er vor der Realisierung steht.

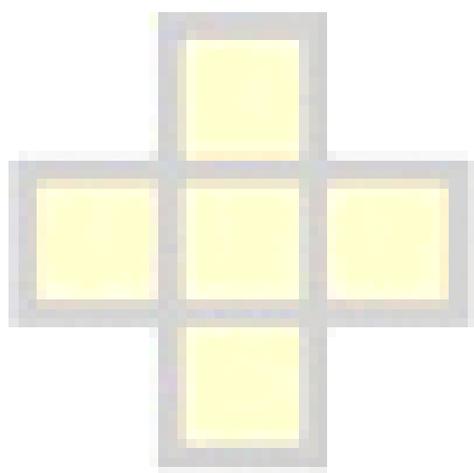
Wie kann man helfen? Wichtig ist, einen guten und vertrauensvollen Kontakt herzustellen, aufmerksam und geduldig zuzuhören, die Sorgen ernst zu nehmen und nicht mit Floskeln abzuwehren wie: *Kopf hoch, es wird schon wieder! Es ist doch nicht so schlimm!* ... Auch sollte man sich nicht scheuen, nach Suizidgedanken ausdrücklich zu fragen. Die Sorge, dass dadurch jemand erst auf diesen Gedanken kommen könnte, ist unbegründet. Fragen wie: *„Ich mache mir Sorgen um dich, wie kann ich dir helfen?“* *„Geht es dir so schlecht, dass du am liebsten Schluss machen würdest?“* *„Denkst du daran, dir etwas anzutun?“*, können einen Raum eröffnen, das Unaussprechliche auszusprechen und zu zeigen: *Du darfst mit mir auch über deine Suizidgedanken reden.*

Druck auszuüben mit Sätzen wie: *Das darfst du uns nicht antun!*, hilft wenig. Aber z.B. vereinbaren, dass der Betroffene sich bis zum nächsten Gespräch nichts antut. Ihm oder ihr nahelegen, eine Liste zu erstellen, die gegen, aber auch *für* das Weiterleben spricht. Stellvertretend hoffen, dass es eine gute Zukunft geben kann. Vor allem aber aufzeigen, wie wertvoll Du bist, wie wertvoll dein Leben ist. Wie viel Sinn es hat weiterzuleben und dass er oder sie schon so viel Herausforderungen geschafft hat und es auch jetzt schaffen kann.

Es braucht gewissermaßen einen Vierklang: *Achtsam sein. Nicht wegschauen. Kontakt herstellen. Hilfe anbieten.*

Ich möchte schließen mit einer für Jugendliche typischen Email sowie Auszügen aus einem Interview, das eine jungen Frau gegeben hat, die das Glück hatte, über die Plattform [U25] beraten zu werden: *„Am liebsten würde ich mich ritzen oder töten, du fragst dich bestimmt, warum tut sie's nicht endlich. Keine Ahnung. Aber ich werd's bald tun.“* Solche und ähnliche Worte erreichen die genannte Plattform immer wieder. Hier beraten ausgebildete Ehrenamtliche zwischen 16 bis 25 Jahren vor allem Gleichaltrige. Eine, die hier Hilfe fand, sagte folgendes:

*„Ich fing früh an, über Suizid nachzudenken und es war so ein hin und Her zwischen „Will ich noch leben?“ oder „Will ich doch lieber sterben?“ und eigentlich wollte ich doch gerne leben – aber nicht so. ... Ich fühlte mich einfach völlig falsch auf dieser Welt. ... Ich hatte fast drei Jahre eine Peer-Beraterin, ungefähr in meinem Alter. Ich fand die Anonymität toll und konnte wirklich alles schreiben. Ich musste keine Angst haben, dass ich wieder in die nächste Klinik eingewiesen werde ... Es kamen nie Vorwürfe, stattdessen Vorschläge. Sie hat mir auch viel von sich erzählt – wir haben uns irgendwie verstanden. (Heute) liebe ich mein Leben. Es ist manchmal sehr hart und steinig und ich verzweifle oft und habe ab und zu Suizidgedanken. Doch diese sollen nie wieder so viel Macht haben, dass ich an nichts anderes mehr denken kann. Ich will leben und ich bin froh, dass alles genau so ist, wie es ist. Ich bin dankbar, dass ich jeden Suizidversuch überlebt habe. Es gibt so viele Dinge auf dieser Welt, die ich noch sehen und erleben will. Egal wie schwer es manchmal auch wird, ich gebe nicht auf, denn dafür ist mir mein Leben viel zu viel wert.“*



# CHRISTUSERLÖSER

Karmelische Pläne