

1 Vorwort

*Das Geheimnis des Lebens und das Geheimnis des Todes
sind verschlossen in zwei Schatullen,
von denen jede den Schlüssel zur anderen enthält.*
Mahatma Gandhi

Manchmal genügt nur ein Wort, oder eine kleine Aufmerksamkeit, um ein Menschenleben zu retten. Es bedarf dafür nicht viel. Umso hilfreicher kann derjenige¹ sein, der entsprechende Kenntnisse hat.

Da Suizidgefährdete häufig noch bis zur letzten Minute hin- und hergerissen sind zwischen dem Wunsch zu leben oder zu sterben, besteht immer eine kleine Chance, dass diese Menschen sich entscheiden, doch weiterzuleben.

Falls Ihnen also in Ihrem Umfeld auffällt, dass jemand den Gedanken hegen könnte, sich das Leben zu nehmen, so sprechen Sie ihn darauf an! Es ist ein inzwischen widerlegter Mythos zu glauben, dass Sie dadurch Ihr Gegenüber erst auf so eine Idee bringen.

Wer nicht anfällig für einen Suizid ist, wird nicht deshalb einen verüben, weil darüber gesprochen wurde. Und wer es insgeheim überlegt, wird erleichtert sein, einen verständigen Gesprächspartner zu haben. Fassen Sie sich also ein Herz, schieben Sie den Dialog nicht hinaus! Was Sie dabei wissen müssen und wie Sie am besten helfen können, werden Sie in diesem Buch genauer erfahren. Selbst mit kleinen Aktionen können wir als Menschen viel füreinander bewirken!

1 Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird hier wie im Folgendem auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen richten sich gleichermaßen an alle Geschlechter.

Dieses Buch habe ich geschrieben, weil ich Mut machen möchte. Als Psychiaterin und Psychoanalytikerin erlebe ich oft verzweifelte Menschen, die nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll. Und ich habe gemerkt, dass mit dem nötigen Wissen viel Gutes bewirkt werden kann! Wie ein Gärtner sich daran erfreut zu sehen, wie seine Blumen aufblühen, so erlebe ich im Umgang mit Menschen, wie viel eine gute Intervention bewirken kann.

Einige der Erfahrungen, die ich in dreißig Jahren Berufspraxis gesammelt habe, möchte ich Ihnen zur Verfügung stellen. Oft sind es nicht die »großen Aktionen«, die Veränderungen einleiten, viel wirksamer sind im Alltag die Kenntnisse von Zusammenhängen und die dadurch entstandene helfende Aneinanderreihung Ihrer Interventionen.

Doch wie bei allen Angelegenheiten, die den Menschen betreffen, würden eindimensionale Erklärungen zu kurz greifen – suizidalem Verhalten liegt ein Geflecht von Ursachen zugrunde, dass bei jedem anders gewirkt ist und es macht Sinn, eine Bewusstheit für die jeweilige einzelne menschliche Tragödie zu wecken. Zwar mag es dabei richtig sein, nicht zu offensiv und überschwänglich für die Thematik zu werben, denn das könnte tatsächlich einen sogenannten Nachahmungseffekt auslösen, bei dem die Flucht in den Tod als idealisierte Konfliktlösung aufscheint. Aber ein Verschweigen der Problematik bedeutet auf der anderen Seite, die Betroffenen und auch ihre Angehörigen in ihrer großen seelischen Not allein zu lassen.

Psychologische Untersuchungen haben übrigens in diesem Zusammenhang ergeben, dass der Nachahmungseffekt immer dann ausbleibt, wenn nach der Berichterstattung über einen Suizid ein anschließender gemeinsamer Gedankenaustausch stattfindet. Dann verringert sich die Häufigkeit der anschließenden Selbsttötungen sogar.

Noch besser ist es, sich darüber Gedanken zu machen, wie man als Angehöriger, Nahestehender oder Berater im Vorfeld Einfluss nehmen kann. Woran erkennt man, ob sich jemand das Leben nehmen möchte? Und wie redet man beispielsweise mit einem Suizidgefährdeten? Das möchte ich Ihnen später genauer erläutern. Oft habe ich diese Fragen von meinen Patienten gestellt bekommen.

Christiane (37 Jahre)

»Was kann ich tun?«, fragt sich Christiane, ihr ist anzusehen, wie sehr sie leidet. Ihre Kinder sind sechs und neun Jahre, ihr Mann, Bernd, arbeitet als Arzt bis an den Rand der Selbstaufgabe, er möchte sich um seine Patienten und um die Familie kümmern. Aber immer häufiger treten bei ihm Anfälle von Niedergeschlagenheit auf. Er hat schon versucht, sich mit Medikamenten zu helfen. Aber es geht ihm immer schlechter, auch für Außenstehende lassen sich seine Schwermütigkeit, Antriebslosigkeit und die selbst gewählte Isolation nicht mehr übersehen. Christiane versucht, so gut es geht, den Alltag zu stemmen. Aber sie ist als Lehrerin selbst berufstätig, und aufgrund der kargen Freizeit ihres Mannes kümmert sie sich fast allein um die Kinder. Kommt ihr Mann aus dem Krankenhaus, so ist er nur noch erschöpft. »Was kann ich tun, damit es ihm besser geht? Er ist doch abhängig von seinem Arbeitgeber und den Vorgesetzten, sein Handlungsspielraum ist begrenzt. Er hat schon einmal einen Suizidversuch unternommen und ich habe solche Angst, dass er es wieder tut.«

Mit diesen und ähnlichen Sätzen und Fragen kommen viele Patienten in meine Praxis: »Meine Schulfreundin sagt ständig, dass sie sich umbringen möchte. Was soll ich ihr entgegnen?« »Mein Nachbar, den ich gut kenne, hat zu mir gesagt, dass er lebensmüde ist. Soll ich das ernst nehmen, oder nicht?« »Bin ich schuld, falls es passiert und ich habe dann nichts dagegen unternommen? Ich verstehe nicht, warum sich mein Mann das Leben nehmen will. Wir sind doch so eine gute Familie und ich helfe ihm, wo ich kann. Ich habe Angst, mache ich was falsch?«

Warum möchte sich jemand das Leben nehmen? Ist derjenige verwirrt oder »nur« krank? Es würde der Komplexität des Sachverhaltes nicht ausreichend gerecht, den Suizid lediglich als Folge einer psychiatrischen Erkrankung zu sehen, wir würden damit die Problematik allein an die Krankenhäuser und Ärzte delegieren, damit sie heilen und dann ist alles gut. Doch so einfach ist das nicht und ein Suizid geht uns alle etwas an, gemeinsam müssen wir hinschauen.

Ein Suizidgefährdeter befindet sich immer in einer komplexen krisenhaften Situation, er hat die Handlungskontrolle verloren und es

lohnt sich zu beleuchten, wodurch und wie die einzelnen Belastungen ineinandergreifen.

Was man da tun kann, beschreiben weitere Kapitel. Doch eines muss vorangestellt werden: Ein Suizidgefährdeter fühlt sich innerlich immer einsam und unverstanden, für ihn fühlt es sich wie ein Sog an, in den ihn seine Suizidgedanken immer weiter hineintreiben. Er fühlt sich isoliert und kommt allein nicht mehr da heraus. Selten ist das für Nahestehende nachzuvollziehen.

Stellen Sie sich dazu vor, Sie schütten Salz auf Ihre Haut. Das macht doch nichts, oder? Und nun stellen Sie sich vor, Sie haben eine Wunde, eine Verletzung. Wieder streuen Sie Salz darauf, es tut dieses Mal aber gehörig weh. So unterschiedlich empfindet jemand, der suizidal ist.

Es kann sein, dass Sie ihn sogar verstehen und ihm die Hand reichen möchten, dass er sie aber nicht nimmt. Vielleicht sind sein Denken und seine Wahrnehmung da bereits so eingeengt, dass er das nicht mehr wahrnimmt, oder er glaubt nicht mehr ernsthaft, dass ihm jemand wirklich helfen kann. Oder er hat Angst, negativ bewertet zu werden.

Dieses Buch gibt Hinweise, wie man als Angehöriger mit dem Betroffenen versuchen kann, dann wieder in einen wirklich emotionalen Kontakt zu treten. Sich dabei für sich selbst und für den Betroffenen zusätzliche Unterstützung zu holen, ist durchaus legitim.

Jeder, der sich mit Suizidgedanken auseinandersetzt, sei es den eigenen oder in seinem Umfeld, gewinnt die Chance, in dieser Situation auch in seiner eigenen Persönlichkeit zu wachsen und zu reifen. Er wird vermutlich dadurch selbst mehr über das Leben reflektieren und lernen, achtsamer in der Realität zu sein. Außerdem wird er seinen eigenen Werten einen größeren Platz in seinem Leben einräumen, sei es Liebe, Freundschaft, Verantwortung, Herzlichkeit, Toleranz, Humor, Weiterentwicklung, Disziplin, Ehrlichkeit, Erfolg, Wertschätzung, Wohlstand, sinnliche Befriedigung, Gesundheit, Zuverlässigkeit, Gerechtigkeit, Selbstbestimmung, Sicherheit, Abenteuer, Treue, Intimität, innerer Frieden, und sie klug für sich auswählen. Und er wird Einsichten gewinnen, die er so vorher nicht hatte.

Ernst Bloch schreibt in seinem Buch »Das Prinzip Hoffnung« dazu: »Wer sind wir? Wo kommen wir her? Wohin gehen wir? Was erwarten wir? Was erwartet uns?« Und er fährt fort: »Viele fühlen sich nur als ver-

wirrt. Der Boden wankt, sie wissen nicht warum und von was. Dieser ihr Zustand ist Angst, wird er bestimmter, so ist er Furcht.« Die Antwort, die er darauf gibt, heißt: »Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen ... Die Arbeit dieses Affekts verlangt Menschen, die sich ins Werdende tätig hineinwerfen, zu dem sie selber gehören.« (Bloch 1959, erster Band, Vorwort, S. 1).

Deutlich wird bei diesen Sätzen, dass es sich dabei keineswegs um eine illusorische Hoffnung handeln kann, die dazu führt, dass sich jemand mit Tagträumen und schönen Wunschvorstellungen begnügt. In krisenhaften Momenten stecken die größten Wachstumschancen, sie zwingen uns, uns zu entscheiden, wer wir wirklich sein wollen, unsere Grenzen zu erforschen und zu sprengen. Dazu brauchen wir die Begegnung mit anderen Menschen, nur das ermöglicht uns, weiter zu wachsen. »Der Mensch wird am Du zum Ich«, so sagte schon einst der israelisch-österreichische Philosoph Martin Buber (Buber 2008, S. 28).