

2 Einleitung

*Selbstmörder! Dies entehrende Wort konnten nur Menschen erfinden ohne Herz –
also ohne Leiden.*

Emanuel Wertheimer, deutsch-österreichischer Philosoph (1846–1916)

2.1 Fakten und Zahlen – das Leben so nah am Tod

Studien ergaben, dass sechzig Prozent der Bevölkerung irgendwann in ihrem Leben vorübergehende Suizidgedanken haben. Meistens handelt es sich dabei aber nicht um eine Todessehnsucht an sich, sondern um den Wunsch, nicht mehr in der gleichen Art weiterleben zu müssen. In der darauffolgenden Zeit der Ambivalenz – mit widerstrebenden Gefühlen zum Leben und zum Tod – gewinnt irgendwann eine der beiden Seiten die Überhand.

Der Suizid ist dabei kein Einzelfall! Alle fünf Minuten, so sagt die Statistik, wird in Deutschland versucht, selbstzerstörerisch ein Leben zu beenden, glücklicherweise funktioniert es oft nicht. Nach Angaben des statistischen Bundesamtes sterben in Deutschland aber immer noch zwischen 9000 bis 10000 Menschen jährlich durch einen Suizid. Es bedeutet, dass sich täglich 25 Menschen das Leben nehmen, knapp jede Stunde einer. In unserem Land gibt es dadurch im Jahr mehr Tote als durch Verkehrsunfälle, Drogenmissbrauch und AIDS zusammen.

Auf jeden Suizidversuch fallen noch einmal zehn bis zwanzig Versuche, wobei diejenigen nicht berücksichtigt sind, die eine Todesart ha-

ben, welche als Suizid nicht erkannt wird, sei es mit einer riskanten Fahrweise, einem kaschierten Absturz in den Bergen oder dem Unterlassen der nötigen Medikamenteneinnahme.

International liegt die Suizidrate nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) bei jährlich rund 800000 Menschen, das sind mehr Verstorbene, als in Kriegen und durch Gewaltdelikte getötet werden. Nach Aussagen der WHO im Ärzteblatt vom 09. September 2019 stirbt weltweit alle 40 Sekunden ein Mensch durch Selbsttötung und alle drei Sekunden ereignet sich ein Suizidversuch, das wären acht Millionen pro Jahr.

So ist es kein Wunder, dass jeder Mensch schon einmal von einem Suizid in seiner Umgebung erfahren hat, denn unterschwellig ist das Thema ständig präsent.

Sind die eigenen Angehörigen suizidgefährdet, fällt es aber meist schwer, darüber offen zu kommunizieren, zu eng ist das Thema mit negativen Gefühlen und Selbstvorwürfen verknüpft, als Ausdruck der Hilflosigkeit wird es häufig verschwiegen. Umgekehrt haben aber auch viele Suizidgefährdete Schwierigkeiten, sich jemandem anzuvertrauen, weil sie Angst haben, diskriminiert oder weggesperrt zu werden. Ist das Thema noch immer ein Tabu?

In unserer Gesellschaft gibt es inzwischen viele Anlaufstellen und Angebote für Betroffene. Das ist sehr gut, auch wenn es noch Möglichkeiten der Verbesserung gibt. Und das führte in den letzten zehn Jahren auch zu rückläufigen Zahlen, doch das momentane Niveau ist noch immer zu hoch und relativ stabil. Noch ist nicht genug geschehen. Der Mantel des Schweigens wurde nur leicht angehoben, ausreichend gelüftet wurde er noch nicht.

Nach Angaben der WHO hinterlässt jeder Suizidopfer im Schnitt sechs bis acht Angehörige. Werden zusätzlich neben den direkten Eltern, Kindern und Lebenspartnern, auch Freunde, Kollegen, Nachbarn, Lehrer und Mitschüler, Krankenschwestern, Polizisten, Kriseninterventionsteams, Ärzte, Notfallseelsorger, Bus- und U-Bahnfahrer berücksichtigt, so steigt diese Zahl nach Aussagen des Nationalen Suizid Präventionsprogramms auf mehr als 24 Personen, vermutlich klettert sie sogar noch höher. Sie alle suchen nach Informationen, um das Geschehene zu begreifen und falls möglich einzugreifen.

2.2 Gibt es eine bewusste Entscheidung zur Beendigung des Lebens?

Wäre unser Leben nur eine Generalprobe, so könnte man bei einem Suizid von einer bewussten Entscheidung ausgehen. Aber da es nicht der Fall ist, lohnt es sich, die Frage differenzierter zu betrachten. Verfügen wir wirklich über einen »freien Willen«, der uns so handeln lässt, wie es für uns immer am besten ist?

Bereits das Wort »Wille« lässt darauf schließen, dass sich etwas Bestimmtes frei verwirklicht. Um es mit den Worten Hegels zu formulieren: »Ich will nicht bloß, sondern ich will etwas. Ein Wille, der [...] nur das abstrakt Allgemeine will, will nichts und ist deswegen kein Wille« (Hegel 2004, S. 35).

Nun könnte man davon ausgehen, dass der Mensch als vernunftbegabtes Wesen die Umstände begreift, denen er unterworfen ist und dank seines Intellektes danach strebt und alles dafür tut, sein Leben zum Guten zu wenden. Wie passt da der Suizid als abschließender Teil hinein? Wie sieht es in diesem Zusammenhang mit der Willensfreiheit aus?

Vielleicht wurden ja Gedanken und Gefühle durch negative Erlebnisse im Vorfeld zu pessimistisch geprägt? So dass sich ein bedrückendes emotionales Erleben selbst bestärkte? Dann bräuchte es Zweitmeinungen, Drittmeinungen usw., um die von der Wirklichkeit präsentierten Inhalte wieder objektiver zu betrachten.

Neurowissenschaftler gehen davon aus, dass der Mensch von seinen Gehirnfunktionen gesteuert wird und dass er somit nicht frei in seinen Entscheidungen sein kann. Die Schlussfolgerung wäre aber, dass man ihn vor sich selbst beschützen muss, so er nicht zu seinem Besten handelt und beispielsweise sein Leben leichtfertig wegwirft. Handelt er dann unzurechnungsfähig aus einer momentanen Stimmungsschwankung heraus, die ihm Nervenbotenstoffe vermitteln? Ist er dann psychisch krank?

Kontrovers dazu argumentieren die Bewusstseinspsychologen, dass der Mensch eine Fähigkeit zum selbstbestimmten Handeln besitzt.

Wer hat recht? Wovon lassen wir uns beeinflussen? Wie autonom dürfen wir also selbst entscheiden, ob wir Suizid begehen? Jahrzehnte-

lang überwog bei vielen Fachleuten die Haltung, dass jemand, der sich selbst töten möchte, dies aus Gründen einer psychischen Erkrankung vorhat und dass man ihm deshalb helfen muss, davon abzulassen. Das würde bedeuten, sein Bewusstsein reagiert orientierungslos und er ist nicht mehr Herr seiner selbst. Ist dieses Urteil gerechtfertigt?

Was können uns Beispiele dazu mitteilen?

Es war an einem frühen Sonntag im August, als ein 86-Jähriger seiner Frau, die noch im Halbschlaf vor sich hindämmerte, liebevoll einen Kuss auf den leicht geöffneten Mund gibt und aufsteht. Er wäscht sich, zieht sich sorgfältig an und geht in den Schuppen. Fünf Minuten später hat er sich erhängt. Warum? Er hatte Krebs, das war bekannt, er wäre in ein paar Monaten gestorben. Hatte er Angst davor, zu leiden? Er war immer kräftig gewesen, an ihn wandten sich alle, wenn sie einen Rat brauchten. Den Enkelkindern wird erklärt, dass er nicht damit klarkam, plötzlich immer hilfloser und hilfloser zu werden, Schmerzen zu erdulden und sich ausgeliefert zu fühlen. War es seine bewusste Entscheidung? Durfte er das für sich bestimmen, oder hätte er noch abwarten müssen?

Vor einigen Jahren hörte ich von einem Steuerberater, der sich im Wald erhängt hatte. Erst hieß es, er habe Fehler begangen und gefürchtet, dass diese aufgedeckt würden. Im Nachhinein wurde erklärt, dass er an einer Depression litt, die er sich nicht anmerken ließ. Warum behielt er diese Information für sich?

Einer meiner schizophrenen Patienten berichtete mir in den anfänglichen Therapiesitzungen, dass er zwischendurch laute Stimmen hörte, die ihm die Anweisung gaben, sich vor die U-Bahn zu werfen. Intensiv musste er gegen sie ankämpfen, um dem nicht nachzugeben und das kostete ihn sehr viel Kraft und Energie, die ihm in seinem sonstigen Leben fehlte. Medikamente konnte er nicht nehmen, da er zusätzlich an einer schweren Lebererkrankung litt. Im Verlauf der Therapie schaffte er es aber, sich gedanklich immer mehr von den Aussagen der Stimmen zu distanzieren, indem er sich mit ihnen in der Sitzung lösungsorientiert auseinandersetzte. Wie frei und selbstbestimmt war er in dieser Zeit?

Selbst Sigmund Freud, der sich als Begründer der Psychoanalyse mit der menschlichen Psyche gut auskannte, entschied sich am 23. Septem-

ber 1939 in seinem Londoner Exil für einen Suizid. Als starker Zigarren-Raucher litt er über viele Jahre an Gaumenkrebs. Schon 1923 waren ihm der Gaumen und ein Teil des Oberkiefers entfernt und durch eine Prothese ersetzt worden. In den folgenden Jahren wurde er über dreißigmal operiert. Im Alter von 83 Jahren roch er so stark aus dem Mund, dass sein Lieblingshund nicht mehr auf ihn zuing. Da sagte er zu seinem Arzt und Freund Max Schur, es sei jetzt alles nur noch eine Quälerei und forderte von ihm die befreiende Spritze Morphium in tödlicher Dosis, die der alte Freund ihm nicht verweigerte.

Und auch Anna und Karl Neumeyer, die damaligen Eigentümer des Hauses in der Königinstraße am Englischen Garten, in welcher ich meine Praxis habe, wählten gemeinsam als Ehepaar die Selbsttötung mit Gas, als sie von der Gestapo die Aufforderung erhielten, sich für den Abtransport ins Konzentrationslager einzufinden. Sie waren zu diesem Zeitpunkt 62 und 72 Jahre alt. Karl Neumeyer war zuvor viele Jahre lang als Dekan der Ludwig-Maximilians-Universität und als anerkannter Professor für Völkerrecht tätig gewesen, beide hatten einen großen Freundeskreis mit vielen Wissenschaftlern und Philosophen gepflegt, ihrem Sohn war es zuvor gelungen, mit seiner Familie nach Kalifornien auszuwandern, er war aus ihrer Sicht gerettet. War es selbstbestimmt, sich das Leben zu nehmen, um den unerträglichen Zuständen des Konzentrationslagers zu entgehen? Hätte es einen Sinn für sie ergeben, noch ein bitteres Ende zu erdulden?

Unlängst erzählten Freunde, dass ihr dreizehnjähriger Neffe sich plötzlich und ohne bekannte Gründe selbst getötet hatte. Wie frei war er in seiner Entscheidung gewesen?

Ein Professor für Psychologie hatte mehrfach wegen seiner Eheprobleme Suizid begehen wollen. Am Ende tat er es doch nicht und als sich dann mit 86 Jahren abzeichnete, dass sein Ende nicht mehr lange dauern würde, kämpfte er verzweifelt um jede Minute, doch noch auf dieser Erde bleiben zu können, obwohl es ihm körperlich nicht gut ging und er verzweifelt mit jedem Atemzug nach Luft rang.

Gleich ihm gibt es Menschen, die letztendlich ihren Entschluss nicht umgesetzt haben und später sogar froh darüber waren. Waren sie sich also zu diesem Zeitpunkt ihrer Überlegungen bewusst?

Das führt uns noch einmal zurück zu der Frage nach der Willensfreiheit und spannt den Bogen zu der sowohl naturwissenschaftlichen als auch philosophischen Überlegung: Wieso denkt ein Mensch, wie er denkt?

Bemerkt oder unbemerkt läuft in jedem Menschen pausenlos ein innerer Dialog ab, oft auch gleichzeitig auf mehreren Ebenen. Ob wir wollen oder nicht, ständig denken wir und können es nicht einfach abstellen. »Ich denke, also bin ich«, sagte bereits der französische Philosoph René Descartes. Könnte man nach dieser Logik weiter schlussfolgern: Was ich denke, bin ich? Ließe sich daraus unser persönliches Ich-Bewusstsein ableiten?

Alles, was in unser Gehirn gelangt, wird zuvor durch Sinneseindrücke aufgenommen und als Erfahrung abgespeichert. Würden sie auf einer Täuschung basieren, wie das in dem Film »Matrix« zum Ausdruck gebracht wird und wären dann unsere abgeleiteten Überzeugungen wohlmöglich Irrtümer, so entstünde daraus trotzdem ein Bewusstsein, sobald wir zu denken beginnen würden.

Nun könnten wir argumentieren, dass auch unser Denken selbst und das damit verbundene Bewusstsein eine Illusion sein könnten. Die Unterscheidung zwischen dem Bewusstsein und der Illusion eines Bewusstseins ist auch immer die Unterscheidung zwischen dem, wie die Dinge wirklich sind und wie sie uns bewusst sind. Stellen wir uns beispielsweise einen Sonnenuntergang vor, dann scheint es so, als ob die Sonne hinter den Bergen versinkt, aber genau das ist eine falsche Vorstellung und sie führt zu einem falschen Denken. Unser Bewusstsein kann nicht zwischen den Dingen unterscheiden, wie sie uns bewusst sind und dem, wie sie wirklich sind.

Würde nun behauptet werden, wir wären nur ein Computerprogramm, dann würden wir dem keinen Glauben schenken, weil wir das anders empfinden, unsere Bewusstseinszustände haben immer auch einen qualitativen Charakter und sind subjektiv. Genauso, wie wir mit all unseren Sinnen spüren, dass wir Schokolade essen, oder lieben, empfinden wir auch die schmerzhaft Traurigkeit, wenn wir einen Verlust erleiden.

Mit unserem subjektiven Bewusstsein verleihen wir den Dingen in unserem Leben Bedeutung, egal ob es sich dabei um Liebe, Wissenschaft, Kultur und Philosophie oder Musik handelt. Ohne dieses hätte

das alles für uns keinen Wert und man kann sich seiner nicht entledigen, indem man es als Illusion abtut.

Seit der Antike haben sich die Philosophen mit diesem Thema auseinandergesetzt, Art und Herkunft dieser Wahrnehmungen wurden von ihnen dabei als Qualia bezeichnet, wovon auch das Wort Qualität abgeleitet werden kann. Gäbe es Qualia nicht, so erschiene uns unser Universum als bedeutungsleer und sinnlos.

Sowohl die äußeren Umstände als auch die subjektive Einstellung spielen also eine wichtige Rolle dabei, wie unser Bewusstsein etwas erlebt und es entscheidet, wie wir uns verhalten. Manchmal sind wir demnach vernünftig und manchmal nicht.

Aus Sicht der Philosophen verfügt ein Mensch immer dann über ein Bewusstsein, wenn er in der Lage ist zu bedenken, ob das, was er tut, vernünftig ist, oder wenn er in der Lage ist zu entscheiden, dass er etwas aus bestimmten Gründen nicht tut.

Doch weil unser Gehirn darauf ausgerichtet ist, Gefahren möglichst frühzeitig zu erkennen, um uns zu schützen, sind viele unserer Gedanken negativ. Wir sorgen uns über unser Schicksal, unsere Mitmenschen oder das Leben überhaupt. Dann bemängeln wir, dass wir ein besseres Leben verdient hätten, dass wir erfolgreicher und unsere Beziehungen erfüllter sein müssten. Und allzu oft haben wir dabei eine negative Meinung über uns selbst. Im schlimmsten Fall glauben wir, dass nur der Tod einen Ausweg und die erhoffte Ruhe aus dem negativen Gedankenkreislauf bieten kann.

Aber wie kommt es, dass wir die Macht unserer Gedanken und Worte durch solche negativen Vorstellungen zu unserem eigenen Nachteil einsetzen? Sollten wir diese nicht einsetzen, um glücklicher, gesünder und erfolgreicher zu sein?

Gedanken und Vorstellungen haben die Tendenz, sich zu realisieren, im Negativen wie im Positiven. Hat ein Kind beispielsweise ein Glas umgeschüttet und seine Eltern sagen zu ihm, es sei ein Tollpatsch, so wird es vermutlich die autoritäre Meinung glauben und akzeptieren. Wiederholen sich derartige Situationen, so wird sich in ihm die Überzeugung festigen, dass es ungeschickt ist und es wird unter Umständen diese Auffassung ein Leben lang mit sich tragen. Sein Gehirn hat diese

Meinung akzeptiert, sein Selbstbewusstsein ist entsprechend vermindert. Dadurch hat es möglicherweise weniger Erfolg im Leben.

Unsere Fähigkeit, eine Aufgabe oder auch unser Leben zu bewältigen oder ein Problem zu lösen und ein Ziel zu erreichen, hängt zum großen Teil von der Meinung unseres Geistes über unsere Fähigkeiten ab.

Sollen wir uns auf eine bestimmte Weise verhalten, so ruft dieser Teil des Verstandes alle damit zusammenhängenden Informationen ab, die in sämtlichen Ebenen unseres Geistes gespeichert sind. Dann wertet er diese Informationen aus und sagt uns, ob wir uns auf diese Weise verhalten können oder nicht. Und je nachdem, wie wir geprägt sind, wird auch das Ergebnis unterschiedlich sein. Für den einen ist dann der Suizid eine Option und für jemand anders ist er es in der gleichen Situation nicht.

Ein Mensch, der aber die Realität bis zu dem Grad erkennt, dass er sich in belastenden Wahnvorstellungen verliert oder Dinge wahrnimmt, die objektiv so nicht vorhanden sind, ist krank. Anders liegt der Fall, wenn jemand depressiv ist. Er teilt zwar die Wahrnehmung seiner Mitmenschen, aber er ordnet sie anders ein.

Ist ein Mensch körperlich erkrankt und aus diesem Grund zum Sterben bereit, so zeigt sich oft eine Vehemenz in der Gesellschaft, die ihn mithilfe der modernen Medizin zurückhält, obwohl er sich lieber verabschieden möchte. Erhebt die Gesellschaft Anspruch auf ihn? Das wäre ein mangelndes Interesse an seinem subjektiven psychischen Befinden.

Vielleicht finden wir doch noch Antwort auf unsere Frage, wenn wir uns veranschaulichen, dass den Suizid bis zuletzt ein kleiner Funke »Hoffnung an das Leben« begleitet, bevor er endgültig verglimmt und dann die »Erlösung« nur noch im Jenseits vermutet wird. Doch mit dem Tod wird die Person ausgelöscht und sie kann dann nicht mehr ihre »Rettung« erleben. Ebenso widersprüchlich bleibt der Appellcharakter des Suizidgefährdeten. Häufig hat er selbst zum Schluss den Wunsch, seinen Mitmenschen, sei es seiner großen Liebe, seinen Kollegen, Angehörigen und Freunden mit seinem Tod eine Botschaft zu übermitteln. Aber gleichzeitig entzieht er sich mit seinem Handeln radikal der möglichen Antwort.

Die Gefühle des Betroffenen bleiben widersprüchlich und schmerzhaft, sie wechseln in immer rascherem Tempo, sie sind nichts Absolutes

und werden durch die jeweiligen Umstände, Konstellationen, Erlebnisse beeinflusst. Ungewohnte krisenhafte Lebensumstände lösen immer neue Verknüpfungen des Denkens aus, neue Fähigkeiten werden plötzlich erforderlich und im günstigsten Fall entwickeln sie sich.

Es hilft dem Suizidgefährdeten, die Situation auch aus weiteren Perspektiven zu betrachten, so lässt sie sich besser verändern. Kann der Wunsch nach einem Suizid überwunden werden, so kommt es zu einem Aufschwung des jeweiligen Bewusstseins, des »Selbstbewusstseins« und damit der eigenen Persönlichkeit.

Die Kontroverse zwischen den Hirnforschern und der analytischen Philosophie zur freien Selbstbestimmung ist noch nicht abgeschlossen.

Einig sind sich die Wissenschaftler jedoch darin, dass der freie Wille grundsätzlich bei jedem Individuum besteht, dass aber Umstände bewirken können, dass dieser sich als Folge der inneren oder äußeren Gegebenheiten nur beschränkt ausleben lässt. Insofern sollten wir eine mögliche Einflussnahme auf den Verlauf bis zuletzt nicht ausschließen.

2.3 Selbstmord, Freitod, Suizid? – Begriffsbestimmungen

Begrifflichkeiten der Sprache verraten viel über unser Denken – denn Denken ist Sprechen, ist das »innere Gespräch der Seele mit sich selbst« – wie es Platon in seinem Werk »Sophistes« formulierte. Er erwähnt auch an anderer Stelle: »Mir nämlich stellt sich die Sache so dar, als ob die Seele, wenn sie denkt, nichts anderes tut, als dass sie redet, indem sie selbst sich fragt und die Frage beantwortet und bejaht und verneint. Wenn sie aber, sei es langsamer, sei es schneller vorgehend, zur Klarheit gelangt ist und, mit sich einig geworden, in ihren Behauptungen nicht mehr schwankt, dann ist sie, wie wir dies nennen, im Besitze einer Meinung. Ich nenne also das Meinen ein Reden und die Meinung ein ausgesprochenes Urteil, nur nicht gegen andere und nicht laut, sondern leise zu sich selbst.« (Platon 1990, S. 190a).