

«Tun, was in unserer Macht steht»

Rund 1000 Menschen sind in der Schweiz jährlich so verzweifelt, dass sie Suizid begehen. Menschen mit Suizidgedanken möchten meist nicht sterben, sondern suchen einen Ausweg aus ihrer persönlichen Krise. Der Suizidforscher Thomas Reisch weiss: Prävention rettet Leben.

«das Gehirn»: Wie soll ich reagieren, wenn ein Mitmensch seinen Suizid ankündigt?

Thomas Reisch: Die Drohung in jedem Fall ernst nehmen und froh sein, dass die Person darüber spricht – die meisten tun dies nicht. Haken Sie in einem passenden, ruhigen Moment

Übernimmt man sich da nicht?

Ich wünsche mir, dass Angehörige Hilfe zur Hilfe geben. Niemand geht gerne oder freiwillig zum Psychiater, deshalb ist der erste machbare Schritt, den Hausarzt zu kontaktieren. Bei engen Angehörigen geht man am besten gleich mit. Ist die Situation akut, kann man sich an die Notfälle grosser Spitäler wenden. Andere Anlaufstellen sind psychiatrische Polykliniken, psychiatrische Dienste, die Dargebotene Hand oder langfristig gesehen ein Psychotherapeut.

Eine Ankündigung ist selten – wie erkenne ich Suizidgefährdete?

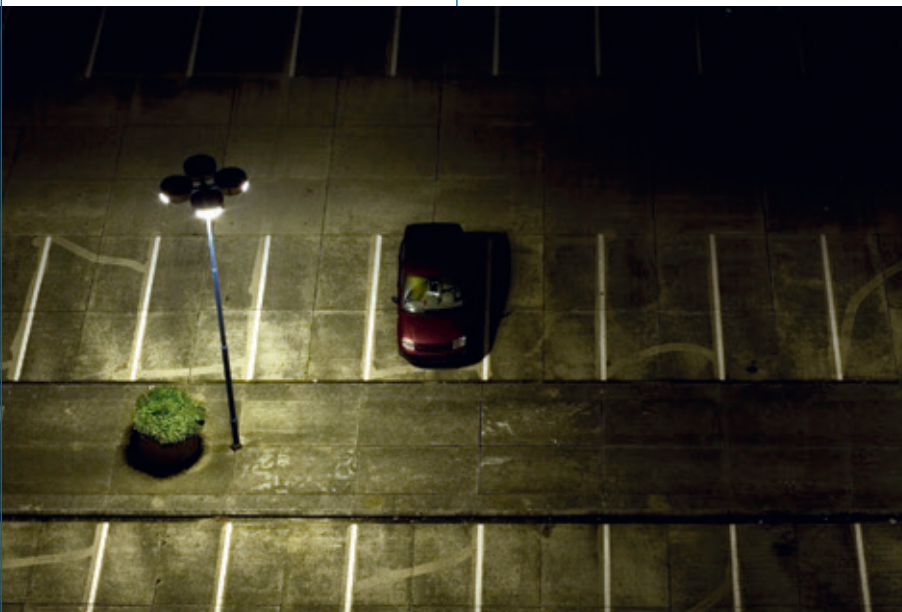
Häufig sind es Zeichen einer schweren Depression, von mentalem Schmerz: Menschen ziehen sich zurück, nehmen nicht mehr am Leben teil. Sie sind antriebs- und interesselos, haben einen Leistungsknick, kommen ihren Pflichten nicht mehr nach. Ihr Selbstwert ist im Keller, sie haben keinen Appetit, berichteten über Schlafstörungen. Bei solchen Anzeichen wünsche ich mir, dass die Umwelt fragt: Wie geht es Dir?

Hinter jedem Suizid steht eine persönliche Leidensgeschichte. Gibt es bei Suizidwilligen dennoch einen gemeinsamen Nenner?

Grundsätzlich sind nicht alle Menschen fähig, Suizid zu begehen. Wahrscheinlich etwa die Hälfte der Menschen können das nicht, auch wenn es ihnen noch so schlecht geht. Bei den anderen ist dieser gemeinsame Nenner ein «Nicht-mehr-Dazugehören»: Aus irgendeinem Grund gehören sie nicht mehr zu einer für sie wichtigen Gemeinschaft, sie haben beispielsweise ihre Arbeitsstelle oder ihre Partnerschaft verloren. Vereinfacht gesagt: Sie fühlen sich allein. In den meisten Fällen sind es zwischenmenschliche Probleme, welche Suizidgedanken hervorrufen. Seltener sind es Krankheiten, bei Männern auch finanzielle Probleme.

Suizid wird oft tabuisiert, auch um ihn zu vermeiden.

Über Suizid wird in den Medien eher zu viel, auf persönlicher Ebene eher zu wenig gesprochen. Im persönlichen Kontakt besteht keine Gefahr, einen Suizid auszulösen, wenn man darüber spricht – im Gegenteil: Man beugt ihm vor. Anders bei den Medien: Problematisch sind vor allem Berichter-



Warum begehen Menschen Suizid? Sie fallen in irgendeiner Form aus dem Rahmen, meint der Experte und Psychotherapeut Thomas Reisch. Sie fühlen sich isoliert, etwa weil sie jemanden verloren haben.

Quelle: iStockphoto

nach und fragen Sie, ob Sie helfen können. Ist die Suiziddrohung akut, sprich, sagt jemand: «Ich bringe mich jetzt um», haben wir die Verantwortung, alles stehen und liegen zu lassen und uns Zeit für diesen Menschen zu nehmen.

Zur Person

Thomas Reisch ist Ärztlicher Direktor des Psychiatriezentrums Münsingen und forscht seit Jahren zu Suizid. Er ist Präsident des Berner Bündnisses gegen Depression, das sich für die Enttabuisierung von Suizid einsetzt. Reisch engagiert sich stark für die Suizidprävention, u. a. hat er die Stadt Bern bei der Sicherung von Brücken beraten.

stattungen, die genau aufzeigen, wie sich ein Fall ereignet hat, und solche, die Suizid als Heldentat oder als unausweichliche Folge beschreiben.

Warum?

Wer von einem Suizidfall hört oder in der Zeitung liest, speichert dies im Gehirn ab. Im Moment, in dem eine Person suizidal wird, ist sie kaum noch imstande, zu denken. Alles dreht sich nur noch um den unaufhaltbaren seelischen Schmerz. Es wird nach «Lösungsmustern» gesucht, die schon einmal durchdacht worden sind. Ein in den Medien geschildeter Fall kann dann zur Anleitung werden.

Suiziden kann man nicht nur auf persönlicher Ebene vorbeugen – man kann auch Rahmenbedingungen schaffen, welche die Tat gar nicht erst zulassen. Was wirkt auf dieser Ebene?

Wenn man beispielsweise Brücken mit vielen Suizidvorfällen sichert, werden Menschen gerettet. Die Suizidrate geht zurück. Eindrücklich ist der Effekt bei der Armeewaffe: Seit der Armeereform XXI ist die Armeewaffe für die Gruppe junger erwachsener Männer weniger leicht zugänglich. Hier haben wir nachweisen können: Etwa 78% der Suizide in dieser Gruppe konnten verhindert werden – nur, weil

die Waffe im entscheidenden Moment nicht verfügbar war.

Ein anderes Beispiel ist die Entgiftung des Haushaltsgases. Das hat sehr viele Menschenleben gerettet. Danach war die Suizidrate nachhaltig tiefer.

Es gibt professionelle Hilfsangebote für Suizidgefährdete. Wie helfen diese den Menschen?

Sind psychische Probleme vorhanden, beispielsweise Depressionen oder Ängste, werden diese behandelt. Wenn die Grundlage eine zwischenmenschliche Situation ist, versuchen wir, das soziale System, also die Angehörigen, miteinzubeziehen. Wir zeigen: Die Betroffenen sind nicht allein, sie sind mit anderen verbunden.

Was bedeutet Suizid für die Angehörigen?

Prototypisch machen sich Frauen Schuldgefühle, Männer sind wütend und machen die Umwelt verantwortlich. Wenn ein Ehepaar ein Kind verliert, treffen Wut und Schuld aufeinander – für beide ist der Verlust, die Trauer, unerträglich. Die Art, wie die beiden Elternteile dies ausleben, ist nicht kompatibel. Bei solchen Paaren ist die Scheidungsrate massiv erhöht. Betroffene sollten sich professionelle Hilfe holen.

Fortsetzung Seite 8

Ein persönliches Gespräch ist heilsam – auch bei Suizidgefährdeten. Viele Menschen fürchten sich zu Unrecht davor.

Quelle: iStockphoto



Wie soll man sich gegenüber Hinterbliebenen verhalten?

Zu schaffen macht den Hinterbliebenen nicht nur die Tat selbst, sondern auch das Stigma der Umwelt – Suizid ist ein Tabu. Ich habe jemanden kennen gelernt, dessen Partnerin Suizid begangen hat. Er hat in einem Vorort gelebt, wo jeder jeden kennt. Er musste dort wegziehen. Menschen, die sich früher mit ihm unterhalten haben, machten nun einen Bogen um ihn. Zum einen glaubte er, die Nachbarn unterstellten ihm, er sei am Frei-

tod seiner Frau schuld. Zum anderen wussten die Menschen nicht, wie sie ihn ansprechen sollten, und haben ihn deswegen gemieden. Das war für ihn unerträglich.

Also soll man den Suizid ansprechen?

Das Tabu, «der Elefant im Raum», wie ein englisches Sprichwort lautet, muss überwunden werden. Das Thema darf aber nicht dominieren – man muss es akzeptieren, dann geht das Leben weiter. Fragen Sie Ihren Nachbarn, was Sie jetzt für ihn tun können, ob Sie sich jetzt einmal treffen

Stress: ja, bitte!

Stress gilt als Krankmacher und Auslöser von Burnouts. Dabei ist er um Längen besser als sein Ruf. Stress ist bereichernd und macht gesund. Höchste Zeit, dass wir unsere Meinung überdenken.

Denkspiel Rechenproblem

Tragen Sie die fehlenden Zahlen in die leeren Kästchen ein und sorgen Sie dafür, dass die Rechnungen stimmen.

$$\begin{array}{r}
 \boxed{} \boxed{3} + \boxed{} \boxed{8} \boxed{0} = \boxed{} \boxed{2} \boxed{3} \\
 + + + \\
 \hline
 \boxed{2} \boxed{} \boxed{1} + \boxed{2} \boxed{} \boxed{9} = \boxed{} \boxed{9} \boxed{0} \\
 \hline
 \hline
 \boxed{} \boxed{4} \boxed{4} + \boxed{5} \boxed{} \boxed{9} = \boxed{8} \boxed{1} \boxed{}
 \end{array}$$

könnten. Zeigen Sie Interesse, und vermitteln Sie: Ich will mit dir genau so weiterleben wie bisher.

Bei Suizidalen kann man viel erreichen. Es macht Sinn, sich als Angehöriger zu engagieren – aber wir sind nicht allmächtig. Auch die beste Prävention wird nie alle Suizide verhindern können. Letztlich trägt doch die Person, die Suizid begeht, die Verantwortung. Wir dagegen haben die Verantwortung, das zu tun, was in unserer Macht steht. Aber wir müssen damit rechnen, dass das manchmal leider nicht genug ist.

Vorschau

Die nächste Ausgabe von «das Gehirn» erscheint am 21. August 2017.

Impressum und Redaktion

Vorstand Schweizerische Hirnliga:
 Prof. Ch. Hess, Präsident, Bern;
 Prof. J.-M. Fritschy, Zürich;
 Dr. Béatrice Roth, Lausanne;
 Prof. J. Kesselring, Valens;
 Prof. J.-P. Hornung, Lausanne;
 Prof. A. Kaelin, Lugano;
 Marco Tackenberg, Bern
 Konzept: forumlpr, Bern
 Grafik: Claudia Bernet, Bern
 Druck: Druckerei Hofer Bümpliz AG

Patronatskomitee

Dr. J. Schlup, Präsident FMH;
 Pascal Couchepin, Alt Bundesrat
 Pater Martin Werlen



110 Denkübenungen ...

für Aufmerksamkeit, Merkfähigkeit und räumliche Vorstellung vereint das Buch «Geistig vital» von Annemarie Frick. Die Pädagogin und Gedächtnistrainerin ist eine langjährige Unterstützerin der Schweizerischen Hirnliga. Die Aufgaben im Buch zielen auf übergreifende Funktionen, die das Denken, das Problemlösen und die geistige Kraft allgemein verbessern sollen. Ob Sie Ihr Allgemeinwissen testen wollen, gerne Sudoku lösen oder knifflige Zahlenspiele mögen: «Geistig vital» bietet Ihnen eine Vielzahl von Übungen für jede Lebenslaune.

Annemarie Frick-Salzmann: «Geistig vital».
 110 Denkübenungen. Springer Verlag, Berlin Heidelberg 2014.
 ISBN 978-3-662-43755-1

$$\begin{array}{r}
 \boxed{3} \boxed{1} \boxed{8} = \boxed{9} \boxed{6} \boxed{5} + \boxed{4} \boxed{4} \boxed{2} \\
 \hline
 \hline
 \boxed{0} \boxed{9} \boxed{4} = \boxed{9} \boxed{8} \boxed{2} + \boxed{1} \boxed{0} \boxed{2} \\
 + + + \\
 \hline
 \boxed{3} \boxed{2} \boxed{3} = \boxed{0} \boxed{8} \boxed{0} + \boxed{4} \boxed{3} \boxed{3}
 \end{array}$$

Compact Verlag GmbH, München 2011.
 Quelle: GEHIRN|ogging3. Immer auf Draht sein!
 Andere Lösungen sind nicht ausgeschlossen.

Lösung: