

NR2 10.9.10

DÜSSELDORF

Darüber spricht man nicht

Das Thema ist ein Tabu: Jetzt aber will eine Initiative über Suizid reden. Jedes Schicksal ist eine Tragödie

Ute Rasch

Das Thema ist tabu. „Als meine Mutter sich das Leben nahm, haben wir allen erzählt, sie wäre durch einen Unfall gestorben“, erinnert sich die Tochter noch viele Jahre später. Sie beschreibt den Schock, die Fassungslosigkeit und vor allem die quälende Frage, die von nun an ihr Leben begleitet: Warum? Reden konnte sie darüber nicht. „Über Suizid spricht man nicht.“ Doch das ändert sich allmählich: In Düsseldorf wurde im letzten April die Initiative „Tabu Suizid e.V.“ gegründet, und die will das lange toteschweigene Thema ab heute ins öffentliche Bewusstsein rücken.

Freunde zogen sich zurück

Jedes Schicksal, eine Tragödie: Matthias K. (56) hatte eine Baulirma, die in die Pleite



putsche, am Schluss forderten Banken und Gläubiger über zwei Millionen Euro. Freunde zogen sich zurück, die Kinder machten ihm Vorwürfe, weil die Familie die luxuriöse Villa aufgeben musste, die Ehe kritische. Niemand bemerkte, dass Matthias K. immer stiller, immer trauriger wurde. Eines Abends fuhr er in den Wald und schloss einen Schlauch an das Auspuffrohr seines Autos. Am nächsten Morgen fanden ihn Spaziergänger: tot.

Die Statistik zählt jedes Jahr über 10 000 Menschen

Die Statistik zählt etwa 50 Menschen, die jedes Jahr allein in Düsseldorf ihr Leben selbst beenden. Deutschlandweit sind es über 10 000. Aber das sind nur die offiziellen Zahlen. Wie viele tatsächlich „Schluss machen“ ist unbekannt, „viele Suizide werden nicht erkannt“, weiß Renate Reichmann-Schmidt. Sie ist Gründerin der Initiative „Tabu Suizid“, die aus einer Selbsthil-



Bei Angehörigen, die einen Menschen durch Suizid verloren haben, schleichen sich neben der Trauer auch oft Schuldgefühle ein.

fegruppe entstand. „Wir wollen Menschen erreichen, die gefährdet sind. Und wir wollen Angehörige unterstützen.“

Fast alle, die in der Initiative arbeiten, teilen das gleiche Schicksal: Sie haben einen Menschen durch Suizid verloren. Sie wissen, „dass das noch viel schlimmer ist, als wenn jemand durch einen Unfall oder eine Krankheit gestorben ist.“ Denn zur Trauer kommen die Schuldgefühle.

Dabei trifft es die meisten Angehörigen nicht aus heiterem Himmel. „Meist ist der Suizid Schlusspunkt einer unbewältigten Krise. Und meist gehen Depressionen dieser endgültigen Entscheidung voraus“, weiß Professor Michael Schmidt-Degenhard, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Diakonie Kaiserswerth.

Wer glaubt, nicht mehr hoffen zu können, für den sei der Gedanke nahe liegend, sein Leben zu beenden. „Etwa 70 Prozent aller Menschen, die an Depressionen leiden, einer der häufigsten Krankheiten überhaupt, haben schon mal einen Suizid erwogen.“

„Oft aber könne man die Zei-

chen einer Krise erkennen, so Renate Reichmann-Schmidt. Auch darauf will ihre Initiative aufmerksam machen. „Wenn sich ein Mensch zurück zieht und alle Dinge ordnet, das Leben aufräumt, kann das auf einen drohenden Suizid hindeuten.“ Oder wenn ein jugendlicher plötzlich seine liebsten Dinge verschenkt.

Aber was sollten Eltern dann tun? Professor Michael Schmidt-Degenhard: „Sprechen Sie denjenigen an. Fragen Sie, warum er immer so traurig aussieht.“ Denn häufig würden Lebensmüde nur auf ein Signal warten, endlich reden zu können. „Dazu muss man kein Therapeut sein, oft reicht ein mitfühlendes Gespräch.“

Immer gelingt das nicht. Deshalb will die Initiative „Tabu Suizid“ auch für Angehörige da sein, die ihre Liebst-ten verloren haben. Sie seien oft nicht in der Lage, richtig zu trauern, weil andere Gefühle übermächtig sind: Selbstwürde, Wut, Ohnmacht. Renate Reichmann-Schmidt weiß, wie das ist. Ihr Vater hat sich vor über 30 Jahren das Leben genommen. „Wir haben

damals erzählt, er sei am plötzlichen Herztod gestorben.“

Bloß nicht die Wahrheit aussprechen. Solange, bis sie selbst an Depressionen litt. Heute weiß sie, wie hilfreich das Gespräch mit anderen ist, deshalb gründete sie vor vier Jahren eine Selbsthilfegruppe, die Über-Lebensmittel bietet: Zuhören, Austausch, Unterstützung. Aber auch praktische Hilfe. So nennt die Initiative

Adressen, an die man sich wenden kann. Und sie macht Angehörigen klar, dass die Polizei bei jedem Suizid ermitteln muss, dass oft Tagebücher und Abschiedsbriefe beschlagnahmt werden.

Das wichtigste aber sei ein Satz, den sich die Initiative zum Motto ihrer Arbeit gewählt hat: „Durchbrechen wir das Tabu, reden wir miteinander.“

HIER GIBT ES HILFE

Infostrand und ein Themen-Tag

Wie erkennt man, ob ein naher Mensch erwägt, sein Leben zu beenden? Wer hilft verzweifelten Angehörigen? Zum Weltsuizid-Präventionstag am heutigen Freitag, 10. September, wird die Dusseldorfer Initiative „Tabu Suizid“ mit einem Infostrand von 10 bis 15 Uhr auf dem Bertha-von-Suttner-Platz vertreten sein. Außerdem bietet sie ab 17 Uhr Informationen vor der St. Lambertuskirche in der Altstadt, wo dann um 18 Uhr ein ökumenischer Gottesdienst geplant ist.

Am Samstag, 11. September, geht es bei einem Thementag von 13 bis 19.30 Uhr in den Biker Arcaden um drei Schwerpunkte: Depression, Suizid, Trauer. Unter anderem spricht Professor Schmidt-Degenhard, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Diakonie Kaiserswerth über „Suizid als Folge einer Depression oder einer existenziellen Lebenskrise.“ Außerdem berichten niedergelassene Therapeuten und Seelsorger aus ihrer Praxis, aber auch Hinterbliebene kommen zu Wort.



Professor Michael Schmidt-Degenhard