

# Wenn Menschen keinen Ausweg sehen

**ANGEBOT** Der Düsseldorferverein „Tabu Suizid“ will Betroffenen und ihren Angehörigen helfen.

Von Janis Peitsch

„Ich hatte den Eindruck, als renne ich gegen Wände“, beschreibt Kerstin Backmann (Name von der Redaktion geändert) ihre damalige Situation. Kerstin ist noch jung, als sie eine schwere persönliche Krise durchlebt. Aufgrund von Beziehungskonflikten und Problemen im Studium fühlt sie sich immer häufiger wertlos und erschöpft. Aus einem Gefühl der Ausweglosigkeit heraus versucht Kerstin Backmann schließlich, sich das Leben zu nehmen.

## Thema des Tages

### Suizid

Die Initiative Tabu Suizid ist der einzige Verein in der Region, der sich um Betroffene kümmert. Renate Reichmann-Schmidt ist Gründerin und selbst betroffen. 1972 nahm sich ihr Vater das Leben. Damals war Renate Reichmann-

Schmidt 16 Jahre alt. „Meine Familie hat den Suizid damals aus Scham verschwiegen und stattdessen erklärt, es wäre ein Unfall gewesen“, erzählt sie. Erst 2006 findet Reichmann-Schmidt den Mut, das eigene Familienschicksal aufzuarbeiten. Sie gründet eine Selbsthilfegruppe, in der sich Kinder, Eltern und Partner austauschen können, die einen Menschen durch Selbsttötung verloren haben. 2010 entsteht aus der Selbsthilfegruppe die Initiative Tabu Suizid. Ihr Anliegen: Betroffenen Hilfestellung leisten und das Thema Selbsttötung aus der Tabu-Zone in den Fokus der Öffentlichkeit rücken.

Ein Suizid ist für Hinterbliebene schwer zu verarbeiten

Laut Statistikamt NRW nahmen sich 2013 im Regierungsbezirk Düsseldorf 497 Menschen das Leben, 47 davon in der Stadt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass jeder Suizid tote durchschnittlich fünf bis sieben Angehörige hinterlässt. Für die ist ein Suizid oft schwer zu verarbeiten.

„Anders als ein Unfall oder eine Krankheit können Angehörige den Suizid nur sehr schwer als Todesursache akzeptieren“, sagt Reichmann-Schmidt. Nach so einer Tat beschäftigt die Hinterbliebenen vor allem eine Frage: Warum?

Oft kommen zermürbende Schuldgefühle dazu. Viele Angehörige fragen sich, ob sie nicht etwas hätten merken müssen und die Tat hätte verhindert werden können.

Kerstin Backmann hat den Weg zurück ins Leben geschafft. Mittlerweile sind einige Jahre seit dem gescheiterten Suizidversuch vergangen. Nach vielen Therapie- und Klinikaufenthalten hat sich ihr Zustand stabilisiert. Ärzte und Therapeuten diagnostizierten bei ihr eine Borderline-Störung.

Rückblickend spricht sie von einer Impulshandlung. „Ich merke heute, dass ich einen viel stärkeren Selbsterhaltungstrieb habe als früher.“ Ganz ablegen kann sie die destruktiven Gedanken nicht, doch sie ist zuversichtlich. Geholfen haben ihr nicht nur die Therapiesitzungen, sondern auch der Zuspruch von Mitmenschen.

Sie hat aber auch negative Reaktionen erfahren: „Suizid ist in unserer Leistungsgesellschaft ein Makel. Suizidale Personen werden als schwach angesehen, als Menschen, die Aufmerksamkeit wollen.“ Für die Zukunft wünscht sie sich einen offeneren Umgang mit dem Thema. „Es muss thematisiert werden, dass dauerhafte Suizidgedanken ein Hinweis auf eine psychische Erkrankung sind, die man behandeln kann.“



Renate Reichmann-Schmidt ist Gründerin der Initiative Suizid. Der Verein begleitet und unterstützt Betroffene von Suizidopfern. Archivfoto: David Young

#### ■ ANLAUFSTELLEN

**ANGEBOT** Der Verein Tabu Suizid bietet anonyme Beratungen per Telefon und Mail an. Zudem trifft sich zweimal im Monat die Selbsthilfegruppe in der Begegnungsstätte des DRK an der Jahnstraße 47.

**HILFE** Unter folgenden Rufnummern

gibt es Hilfe: 0800/111 0 111 (Telefonseelsorge), 58 37 37 2 (Verein Tabu Suizid und 0921/28 33 01 (Gesellschaft für Suizid-Prävention).

**WEITERE** Infos sind auf der Vereinshomepage zu finden.

**E** [www.tabusuizid.de](http://www.tabusuizid.de)

## „Wichtig ist, schnell eine Vertrauensperson zu finden“

**INTERVIEW** Der Psychotherapeut Dieter Sawalies behandelt unter anderem Menschen, die suizidgefährdet sind.

Von Janis Peitsch

Dieter Sawalies ist Psychotherapeut mit Sitz in Düsseldorf. Er ist Spezialist für die Behandlung von Angststörungen und depressiven Erkrankungen.

Herr Sawalies, seit 30 Jahren steigt die Zahl der Menschen, die sich in psychologische Behandlung begeben. Warum?

Sawalies: Zuerst einmal muss festgestellt werden, dass es vermutlich nicht mehr psychisch Kranke gibt als früher. Die Zahl der Menschen in psychologischer Behandlung steigt, weil der Zugang zu Hilfsmaßnahmen wesentlich erleichtert wurde. Zudem ist die Hemmschwelle, sich wegen psychischer Probleme behandeln zu lassen, stark gesunken.

Ist eine Depression immer mit einer Suizidgefährdung verknüpft?

Sawalies: Die Depression ist eine vielschichtige psychische Störung der Stimmung und des Aktivitätsniveaus. Depression und Suizidalität sind sich überlappende Phänomene. Nicht jede Depression ist zwangsläufig mit suizidalen Gedanken verknüpft. Jedoch nehmen sich etwa 15 Prozent der Menschen mit schweren Depressionen das Leben. Deshalb ist es wichtig, bei suizidalen Gedanken professionelle Hilfe aufzusuchen.

Nach dem Flugzeugabsturz in Frankreich fordern einige Politiker, die ärztliche Schweigepflicht bei Patienten mit psychischen Erkrankungen zu lockern, wenn die in besonders verantwortungsvollen Positionen sind. Was halten sie von der Idee?

Sawalies: Die ärztliche Schweigepflicht ist im Strafgesetzbuch verankert, um das besondere Vertrauensverhältnis zwischen Therapeuten und Patienten zu schützen. Wenn die Schweigepflicht nicht mehr gewährleistet wäre, würden das Vertrauen von Patienten stark leiden und möglicherweise weniger Patienten Hilfe in Anspruch nehmen. Ich kann verstehen, dass nach so einem Unglück der Ruf nach gewissen Sicherheiten besonders laut ist. Dennoch sollte man mögliche Konsequenzen mit einem zeitlichen Abstand und fachlicher Expertise diskutieren und nicht in blinden Aktionismus verfallen.

Was geht in einem Menschen vor, der sich das Leben nehmen will?

Sawalies: Bei suizidalen Personen überwiegt die Todessehnsucht

gegenüber dem Überlebensinstinkt. Das Weltbild dieser Menschen ist erschüttert. Dadurch macht sich eine Hoffnungs- und Ausweglosigkeit breit. Ihre Umgebung beginnt sich sprichwörtlich „zu verdunkeln“. Es stellt sich ein Tunnelblick ein, der nur noch diesen einen Ausweg wahrnimmt. Wenn ein depressiver Mensch plötzlich sehr ruhig und in sich gekehrt wirkt, kann dies möglicherweise ein Anzeichen für einen bevorstehenden Suizid sein. Dann ist schnelles Handeln von außenstehenden Personen gefragt.

Was raten sie Menschen, die suizidale Gedanken haben?

Sawalies: Wichtig ist, so schnell wie möglich eine Vertrauensperson zu finden, mit der man über das Thema spricht. Das kann beispielsweise ein Mitar-



Dieter Sawalies ist Psychotherapeut in Düsseldorf. Archivfoto: JM

beiter der Telefonseelsorge sein, oder eine Person aus dem privaten Umfeld. Suizidale Gedanken stellen an sich noch keine Gefahr dar. Problematisch wird es erst, wenn diese Gedanken immer stärker werden und von dem Menschen Besitz ergreifen.