

Neues Deutschland

04.09.2010 / Menschen & Leben / Seite 20

sui caedere

Von Andrea Gerecke

Nach wie vor redet man nicht gern darüber. Das Tabu des Themas Suizid hat eine lange Tradition. Bei den alten Römern und Griechen galt Selbsttötung als Verbrechen gegen die Gesellschaft. Schied gar ein Diener oder Sklave freiwillig aus dem Leben, so bedeutete das einen Diebstahl am Herrn. Schließlich hatte dieser als einziger über seine Untertanen und deren Leben und Tod zu bestimmen. In Athen konnte die Erlaubnis zum Suizid von der Obrigkeit eingeholt werden. In Rom war vor allem Suizid verboten, der das Staatswesen schwächte. Herrschte Hungersnot, machte man eine Ausnahme und befürwortete die Selbsttötung.

In späteren Jahren verurteilte auch die katholische Kirche alle Arten von Suizid und ordnete sie als Mord ein. An den Toten wurden häufig zusätzliche Bestrafungen vorgenommen, um andere von einer solchen Tat abzuschrecken. Mit der Entwicklung des psychiatrischen Denkens im 17. Jahrhundert stufte man potenzielle Selbstmordkandidaten als geistig erkrankte Menschen ein.

Ganz unterschiedlich fallen die Bezeichnungen der suizidalen Handlung im deutschsprachigen Raum aus. Je nach Forschungsdisziplin kristallisiert sich die vorherrschende Einstellung zur Tat heraus. Philosophen wählen den Begriff »Freitod« und meinen damit, dass sich ein Individuum frei zu dieser Tat entscheidet. Fraglich ist natürlich, inwieweit der Einzelne in der konkreten Situation tatsächlich frei handelt. Medizin und Naturwissenschaft orientieren sich am möglichst neutralen Begriff »Suizid« (aus dem Lateinischen »sui caedere« im Sinne von »sich töten«). Dabei soll vorurteilsfrei und ohne Tabu das Thema untersucht werden.

Etwa 10 000 Menschen scheiden in Deutschland pro Jahr aus dem Leben, indem sie Hand an sich anlegen. Hinzu kommen weit über 100 000 Suizidversuche im Jahr. Häufig werden die Ursachen des Sterbens auch nicht bis ins letzte Detail geklärt. Es dürfte durchaus eine weitere Dunkelziffer geben.

Dass das Leben nicht mehr lebenswert erscheint, diese Situation kennt sicherlich fast jeder. Doch jeder geht auch anders damit um. Suizid geschieht zu Hause, in Wohnheimen, auf Straßen und Wegen, in Parks und Wäldern, auf Baustellen und Industrieanlagen, in Schulen und Sportstätten, in landwirtschaftlichen Betrieben und Dienstleistungseinrichtungen. Kaum ein Ort, der nicht möglich wäre.

Wie kommt einer aber dahin, dass er meint, es gebe keinerlei andere Möglichkeit? Da wäre zunächst die Perspektive der Biologie, die auf genetischen und neurobiologischen Studien beruht. Diese versuchen, suizidales Verhalten aufgrund familiärer Umstände und genetischer Gegebenheiten zu erklären. Anders sieht die Perspektive der Soziologie aus. Sie diskutiert den Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Entwicklungen und der Entwicklung von Suizidhäufigkeiten in verschiedenen Gesellschaften. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts kam eine Studie des Soziologen Émile Durkheim zu dem Schluss, dass die Suizidhäufigkeit mit dem Zerfall gemeinsamer Werte in einer Gesellschaft zusammenhängt; demgegenüber schien seines Erachtens die Suizidrate gering zu sein, wenn die Gesellschaft in hohem Maße gemeinsame Werte hat. Des Weiteren sind auch Einflüsse solcher Strukturen denkbar, wie sie weltanschauliche Gemeinschaften, städtische oder ländliche Regionen beziehungsweise Familiensysteme darstellen. Schließlich gibt es den Blickwinkel der Psychoanalyse. Grundsätzlich gilt der Suizid nach psychiatrischem Verständnis als Ende einer krankhaften Entwicklung. Eine psychische Erkrankung erhöht das Risiko suizidaler Handlungen deutlich. Zu den psychiatrischen und psychologischen Faktoren, die im Zusammenhang mit Suiziden stehen, zählen unter anderem Depressionen, Schizophrenie, manisch-depressive Störungen, Angststörungen, Persönlichkeitsstörungen und chronische Krankheiten mit fehlender Heilungsaussicht. Weltweit litten 40 bis 60 Prozent aller durch Selbsttötung Verstorbenen an einer Depression.

Eine Studie der Weltgesundheitsorganisation WHO hat ergeben, dass die Depression bis zum Jahr 2030 die häufigste und teuerste Krankheit der Industrieländer sein wird. In Deutschland gibt es zur Zeit offiziell mehr als zehn Prozent Depressive. Sie haben meist belastende Ereignisse in ihrer Vita: am Arbeitsplatz, in der Familie, in der eigenen Gesundheit. Traurigkeit, Müdigkeit, Erschöpfung sind deutliche Anzeichen. Oder ein klassisches Burn-out findet statt,

das auch als Erschöpfungsdepression beschrieben wird. In vielen Fällen trifft es die Perfektionisten, Erfolgreichen, Gewissenhaften, die die ständige Gratwanderung irgendwann nicht mehr aushalten. Noch immer aber ist eine Depression nicht wirklich gesellschaftsfähig. Wer dagegen einen Herzinfarkt erleidet, der hat sich für seinen Arbeitgeber aufgerieben ...

2007 waren Suizide in Deutschland bei 1,9 Prozent der männlichen und 0,6 Prozent der weiblichen Sterbefälle die Todesursache. 60 Prozent der freiwillig aus dem Leben Geschiedenen waren 50 Jahre und älter. Gegenüber 1990 ist das Niveau der suizidalen Sterblichkeit deutschlandweit um gut ein Drittel gesunken (minus 37,4 Prozent). Ausschlaggebend hierfür scheint primär der Rückgang der Suizidsterblichkeit bei Frauen (minus 47,2 Prozent). Im gleichen Zeitraum sank das Sterblichkeitsniveau durch diese Todesart bei den Männern um 35,3 Prozent. Die positive rückläufige Tendenz ist deutschlandweit für alle Bundesländer festzustellen.

Die WHO geht von mindestens sechs Angehörigen pro Suizid aus. Sie ereilt das Schicksal mit ganzer Härte. Häufig bricht die nähere Umgebung den Kontakt zu den Hinterbliebenen ab. Immerhin wird das Geschehen nicht als normaler Tod eingeordnet. Und viele Außenstehende denken, sie würden sich eventuell falsch verhalten. Je nachdem, wo man zu Hause ist, wird auch gedemütigt und ausgegrenzt. Bei Beisetzungen wird nicht die entsprechende würdige Trauerrede gehalten. Im Ort wird nicht mehr begrüßt ...

»Es tut sehr weh, einen nahestehenden Menschen zu verlieren, und die Trauer nach einem Suizid ist besonders schwer. Wir versuchen, in dieser Zeit etwas zu unterstützen«, erklärt Elfriede Loser vom Verein AGUS (Angehörige um Suizid). Sie weiß auch, dass der Schmerz des Verlustes oft einhergeht mit der Frage nach dem Warum. Verlassensein, Schuldgefühle und Schuldzuweisungen prägen die Hinterbliebenen. »Gerade in den ersten Tagen und Wochen bricht ein Chaos der Gedanken und Gefühle aus. Das ›Lebensmosaik‹ ist zerstört, die Einzelteile müssen mühsam neu gelegt werden«, betont Elfriede Loser. Und sie weist darauf hin, dass das Gespräch mit Menschen, die Ähnliches erleben mussten, sehr oft hilfreich bei der Suche nach eigenen Wegen sein kann. In diesem Sinne wirken der Verein, der 1990 in Bayreuth entstand, und die entsprechenden Selbsthilfegruppen. Man benötigt die Zeit und die Kraft für heilsame Trauer – von der Phase des Nichtwahrhaben-Wollens über aufbrechende Emotionen und der Suche nach dem Verhältnis zum Verstorbenen bis zur neuen Haltung zu sich selbst und der Umwelt. Auch Tränen müssen unbedingt ihren Weg finden.

An einem Abend in einer Selbsthilfegruppe treffen sich Frauen und Männer unterschiedlichsten Alters und verschiedenster Herkunft. Was sie eint, ist ein vergleichbares Schicksal. Sie haben ein Kind durch Suizid verloren. Die wohl schlimmste Variante, wenn man dabei überhaupt werten will. Yeliz C. liest den Abschiedsbrief ihrer 15-jährigen Tochter vor. Eine Liebeserklärung an die Mama und zugleich ein unendliches Verlassensein in diesem Lande, in diesem Leben überhaupt. Hanna K., die die Gruppe leitet, versteht es mit einführenden Worten, die Übergänge zu schaffen. »Das Wort Selbstmord kommt auch für uns nicht infrage. Es kriminalisiert denjenigen – und das hat er keineswegs verdient«, erläutert sie. Jeder kommt zu Wort, so lange er möchte. Gerda B. ist schon seit mehr als zehn Jahren dabei. Der Sohn hat sich in einer für ihn ausweglosen Situation mit der Dienstwaffe erschossen. Die Tochter von Paul G. kam mit der Geburt ihres Kindes nicht klar und schied aus dem Leben. Für den 35-jährigen Sohn von Clara W. brachen alle Eckpfeiler seines Daseins zusammen – die Ehe, der Beruf, die Gesundheit. Der Vater zweier Töchter sagte zuletzt noch zu seiner Frau: »Vielleicht seid ihr besser ohne mich dran.« Dann ging er in den Wald und erhängte sich.

Lebensmüde reden mitunter (50 bis 60 Prozent der Suizidopfer) von ihrem Vorhaben. Manche tun es so oft, dass die Angehörigen einfach nicht mehr damit rechnen. Wichtig ist es für die potenziellen Kandidaten, den Lebensmut wiederzufinden. Dabei können gemeinsame Unternehmungen mit der Familie oder Freunden helfen. Der Austausch mit anderen ist unheimlich wichtig. Sport in moderater Form nimmt ein wenig Last von der Seele. Immer, wenn wir uns ärgern, traurig oder wütend sind, schädigen wir unsere Gesundheit. Wenn wir unser Leben ohne Freude und Zuversicht vergeuden, verlieren wir zugleich an Leistungsfähigkeit, Konzentration und Lebenskraft.

Aber wir sind ständig gezwungen, dem zunehmenden Arbeits- und Erwartungsdruck standzuhalten. Bewusstes oder unbewusstes Erinnern an negative Ereignisse erhöht die Konzentration der Stresshormone im Organismus. Das wiederum setzt weitere Prozesse in Gang: Entzündungen nehmen zu, der oxydative Stress geht in die Höhe, dafür verringert sich die Insulinsensitivität. Der Körper überzuckert, die Cholesterinwerte steigen ebenso wie der Blutdruck, das gesamte Immunsystem wird stark beansprucht. Die physiologischen Prozesse wirken Stunden und Tage nach einem jeweiligen Ereignis, das uns quasi auf die Palme gebracht hat. Das Gehirn legt sich ein lebenslanges

Stressgedächtnis zu und füllt es mit jedem weiteren Punkt auf. Unser Wahrnehmen und Denken bestimmt also ganz intensiv über unsere Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Individuelle Erfahrungen, erlernte und trainierte Einstellungen, Wertesysteme und Verhaltensmuster prägen den Einzelnen.

Eine fachmännische Behandlung ist ganz wichtig, wenn sich die Vorstufe Depression einstellt. Sie ist eine ernstzunehmende Krankheit. Nicht alles, was von allein kommt, geht auch wieder von allein. Dank der erhöhten Öffentlichkeitsarbeit und der zahlreichen Hilfsangebote gibt es inzwischen erfreulicherweise einen Rückgang der Suizid-Zahlen. Aber jeder einzelne auf diese Art Gestorbene ist einer zu viel.

URL: <http://www.neues-deutschland.de/artikel/178938.sui-caedere.html>