

Sich das Leben nehmen.

Ein Beitrag von NetzWerk, Verein für Gesundheitsförderung, in Zusammenarbeit mit dem Kriseninterventionsteam (KIT) Liechtenstein.

„Sich das Leben nehmen“ hat einen doppelten Sinn: „Sich das Leben wegnehmen“ – oder „das Leben in Besitz nehmen“. In Liechtenstein nehmen sich jährlich meist mehrere Menschen das Leben weg. Im Folgenden werden mögliche Zeichen und Ankündigungen besprochen, damit wir Menschen unterstützen können, das Leben nicht wegzugeben sondern in Besitz zu nehmen.

Fast alle Menschen haben schon einmal daran gedacht, sich umzubringen. Und hätten wir einen Schalter, mit dem wir uns so einfach ins Jenseits befördern könnten, wie wir das Licht ausschalten, dann hätten wohl viele, die nun am Leben sind, davon Gebrauch gemacht. Aber Menschen nehmen sich das Leben nicht aus einer kurzen Laune heraus, aus einem momentanen Tief. In der Regel steht dahinter eine lange Geschichte, die Geschichte eines Lebens, das an dem Punkt angelangt ist, wo es einfach nicht mehr weiter zu gehen scheint. Die Gedanken wiederholen sich dann, werden enger, die Energie geht aus.

Rückzug, der Abbruch sozialer Kontakte, Aufgabe von Hobbys und lieben Gewohnheiten, das Verschenken persönlicher Dinge sind Anzeichen, dass jemand in einer schweren Krise steckt. Die Person grenzt sich aus, oft aber aus dem Gefühl heraus, schon ausgegrenzt und wertlos zu sein, nirgends dazu zu gehören. Das Gefühl der Wertlosigkeit kann in Worten ausgedrückt werden, eventuell verschlüsselt, z.B. dass jemand sich wünscht (ohne Perspektive) weit fort zu sein wo niemand sie/ihn kennt. Mangelnde Pflege und Ernährung und der zunehmende Konsum von Alkohol und anderen Betäubungsmitteln sind weitere mögliche Hinweise.

Wie soll man mit solchen Signalen umgehen? Aus Scheu und Unsicherheit gehen viele Angehörige, Kollegen, etc. auf die Signale nicht ein. Vielleicht haben sie auch die Sorge, das Gegenüber auf „dumme Gedanken“ zu bringen. Diese Sorge ist unbegründet. Wir sollten bereit sein, an die Möglichkeit von Suizidalität zu denken. Und wir sollen diesen Gedanken aussprechen, ohne Schuldzuweisung und ohne Panik. Man kann sich, um diesen Schritt vorzubereiten, auch selbst Hilfe suchen, z.B. bei seinem Hausarzt oder dem Verein NetzWerk. Die Meinung „Wer von Selbstmord redet, tut sich nichts an“ ist grundfalsch.

Wer eine geringe Bereitschaft hat, sich Hilfe zu holen, ist mehr in Gefahr. Diese Leute brauchen oft einen „Schubser“, im Sinne, dass andere ihre Beobachtungen aussprechen. Und auch den Schubser, sich professionelle Hilfe zu holen. Erwachsene denken selbst eher daran, sich professionelle Hilfe zu holen. Für Jugendliche liegt diese Möglichkeit weniger nahe. Sie werden die Signale ihrer Not eher im vertrauten Kreise senden.

Den Gedanken, das Leben wegzugeben, haben Jugendliche häufiger als Erwachsene. Zum Einen, weil die Jugend die Zeit des in Frage Stellens, der Veränderung und deshalb der Krise ist, zum Anderen, weil Jugendliche weniger Bewältigungsstrategien entwickeln konnten, weniger Gefühl von „Selbstwirksamkeit“. Die Konflikte und Verletzungen, die zu Suizidgedanken führen, sind bei Jugendlichen und Erwachsenen verschieden. Die Suizidgefahr bei Jugendlichen wird deshalb von Erwachsenen weniger erkannt.

Einen Menschen durch Suizid zu verlieren, ist ein einschneidendes und schockierendes Ereignis. Aufgrund der höheren Krisenanfälligkeit ist die Erschütterung bei Jugendlichen in

der Regel höher und höher ist auch die Wahrscheinlichkeit der Nachahmung: Den Weg des Suizids, den eine vertraute oder befreundete Person gegangen ist, als Möglichkeit für den Ausweg aus einer eigenen Krise zu sehen.

Für Jugendliche und Erwachsene bietet der Verein NetzWerk unter der Adresse www.helpmail.li kostenlos Beratung an. Für Personen, die nicht über Internet kommunizieren können oder wollen, ist telefonische Beratung möglich über die Nummer 00423 399 20 82. Diese Nummer ist nicht durchgehend besetzt.

Der Verein NetzWerk organisiert auch Gruppengespräche für Angehörige von Personen, die sich suizidiert haben.

Das Kriseninterventionsteam KIT unterstützt Betroffene und Angehörige kostenlos bei akuter Suizidgefahr und nach Suizidhandlungen. Das Aufgebot des KIT erfolgt über die Landesnotrufzentrale, Tel. Nr. 117. In nicht dringlichen Fällen Tel. Nr. 236 48 33. Sie finden uns auch unter: www.kit.li

Nach einem Suizidversuch gehen Betroffene und ihr Umfeld oft rasch zur Normalität zurück. Das Ereignis ist kein Thema mehr, vielleicht aus Scham und Unsicherheit. Damit wird allenfalls die Möglichkeit einer Korrektur in positiver Richtung verpasst – im Sinne der Möglichkeit, an Krisen zu wachsen und das Leben in Besitz zu nehmen. Das Glück und den Sinn des Lebens – Ziele die nahe beieinander liegen – an einem neuen Ort zu suchen und neu zu definieren, wird sich in der Folge von Suizidgedanken lohnen.