

Selbstmord im Jugendalter
„Die acht beliebtesten Gerüchte“
 Wolfgang Ilg/Claudia Gabrys



NACHGEGRABEN

Selbstmord im Jugendalter:

Die acht beliebtesten Gerüchte

Selbstmord (Suizid) ist bei Jugendlichen nach Unfällen die zweithäufigste Todesursache.

1998 nahmen sich ca. 800 Personen unter 25 Jahren das Leben, was knapp 10% der registrierten Suizide ausmacht. Aufgrund von Unkenntnis oder Angst vermeiden Eltern, Lehrer und Mitarbeiter in der Jugendarbeit das Thema oft. Noch schlimmer: Es halten sich hartnäckige Fehlinformationen, die dazu führen, dass Suizidgefährdung bei Jugendlichen oftmals nicht angemessen erkannt wird.

Gerücht 1: „Wer über Suizid spricht, begeht ihn nicht.“

Richtig ist: 80% derer, die sich das Leben nehmen, haben vorher mit jemandem über ihr Vorhaben gesprochen. Selbstmordgedanken führen natürlich nicht automatisch zu einem Suizidversuch (die meisten Menschen hatten selbst schon einmal solche Gedanken), aber: Jede Suizidankündigung muss ernst genommen werden. Ein Urteil über „ernste“ und „unernste“ Ankündigungen steht niemandem zu.

Gerücht 2: „Wer versucht sich umzubringen, der will sterben.“

Obwohl diese Aussage nahe liegend erscheint, ist sie in den meisten Fällen falsch! Suizide sind, gerade bei Jugendlichen, meistens ein Hilfeschrei: „So wie bisher möchte ich nicht weiter leben“. Wer also einen Selbstmörder von seinem Vorhaben abhält (notfalls mit Polizeigewalt), handelt in dessen Sinne!

durchaus sein, dass ein verzweifelter Mensch zu diesem Mittel greift, weil ihn niemand hört.

Gerücht 8: „Wer Selbstmordgedanken hat, sollte am besten nicht aus den Augen gelassen werden.“

Richtig daran ist: Wenn man in Kontakt mit einem Suizidgefährdeten steht, hilft diesem eine verlässliche Beziehung (Wann seht ihr euch wieder? Wie bist du im Notfall erreichbar?). Es wäre aber heikel, den suizidalen Jugendlichen gegen dessen

Gerücht 3: „Wer einen Selbstmordversuch vorbereitet, ist sich seiner Sache sicher.“

Richtig ist: Suizidanten sind fast immer von ambivalenten Gedanken geprägt. Der Suizidforscher Shneidman beschreibt das so: „Das Individuum will sich im gleichen Moment die Kehle durchschneiden und um Hilfe rufen“. Bei Gesprächen in einer suizidalen Krise kann man bei dieser erlebten Ambivalenz ansetzen und versuchen, die lebensbejahende Seite des Gefährdeten zu stärken.

Gerücht 4: „Suizid ist auf bestimmte Bevölkerungsschichten beschränkt.“

Das Gegenteil ist der Fall: Sowohl junge als auch alte Menschen, Reiche und Arme, Kranke und Gesunde tauchen in der Suizidstatistik auf. Natürlich macht auch der christliche Glaube nicht immun gegen Suizidgefährdung!

Gerücht 5: „Suizid begehen nur depressive und psychisch kranke Menschen.“

In der Tat sind Menschen mit Depressionen stärker gefährdet als andere. Auch Alkoholismus und andere psychische Störungen gehen mit einer erhöhten Suizidalität einher. Daneben gibt es aber auch den Selbstmord des scheinbar ganz in sich ruhenden Klassenkameraden, bei dem niemand auf eine solche Idee gekommen wäre. Suizidale Signale zu erkennen, liegt einerseits an dir: deinen

Willen zu „bemuttern“. Bei allem Mitgefühl muss dem Selbstmordgefährdeten klar bleiben: Wenn du dich umbringst, ist das deine Entscheidung, nicht meine. Ich lasse mich durch deine Selbstmorddrohungen nicht erpressen. Und: Ich muss auch auf meine eigenen Grenzen achten, um nicht selbst einer Überforderung zu erliegen.

Wolfgang Ilg,
 Vikar und Diplom-Psychologe,
 Böblingen-Dagersheim, wolgangilg@gmx.net
 in Zusammenarbeit mit Claudia Gabrys
 Arbeitskreis Leben Sindelfingen
 C.Gabrys@kh-sindelfingen.de

persönlichen Fähigkeiten und aktuellen Möglichkeiten, deiner Tagesform ... Andererseits hängt es von der Bereitschaft des Suizidgefährdeten ab, seine Hilfsbedürftigkeit zu signalisieren und sich auf Angebote einzulassen, um seine Krise in Angriff zu nehmen und erfolgreich zu meistern.

Gerücht 6: „Ein Fehlversuch heilt für immer.“

Ganz im Gegenteil! Wer bereits einen Suizidversuch hinter sich hat, bei dem ist die Gefahr für einen weiteren Versuch besonders groß. Wenn sich dir jemand mit Suizidgedanken anvertraut, der bereits „erfolglose“ Versuche hinter sich hat, ist besondere Wachsamkeit geboten. Die Gefahr eines gelingenden Suizids wächst mit der Anzahl der Versuche!

Gerücht 7: „Sprich ja nicht über Selbstmord – du könntest jemanden auf dumme Gedanken bringen.“

Richtig ist: Es gibt zwar eine „Sogwirkung“ von Selbstmorden, beispielsweise wenn Prominente sich umbringen. Daher halten sich verantwortungsvolle Journalisten bei der Berichterstattung über suizidale Todesfälle auch zurück. Wenn du im Einzelgespräch mit einem Jugendlichen aber die Gefahr einer Selbsttötung witterst, dann frage nach – oft wird dein Gegenüber erleichtert sein, dass hier ein Thema auf den Tisch kommt, über das er/sie nicht zu sprechen wagte (vgl. dazu auch den nebenstehenden Kasten). Niemand wird Suizid begehen, weil wir ihn darauf angesprochen haben; es kann aber

Hilfreiche Adressen

Soforthilfe bei einer akuten Gefährdung bietet die Telefonseelsorge (Tel. 0800 - 1110111) sowie die regionalen „Arbeitskreise Leben“ (AKL). Informationen darüber unter www.ak-leben.de im Internet.

Fundierte fachliche Informationen bietet die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) unter www.suizidprophylaxe.de im Internet.

„Na, wie wär's mit Selbstmord?“

Du hast in einem seelsorgerlichen Gespräch die Befürchtung, dass ein Jugendlicher mit dem Gedanken an Selbstmord spielt? Zugleich hast du Angst, ihn darauf konkret anzusprechen? Im Gespräch kann man sich dem Thema vorsichtig in drei Schritten nähern:

- (Dein Gegenüber berichtet, wie schlecht es ihm geht, wie hoffnungslos er ist o.ä.)
- 1. Ging es denn schon mal so weit, dass du dir heimlich gewünscht hast tot zu sein?
(falls ja:)
- 2. Denkst du da auch an Selbstmord? Hast du das bereits einmal versucht?
(falls ja:)
- 3. Hast du Pläne oder konkrete Vorbereitungen für einen Selbstmord getroffen?

Wenn auch die letzte Frage bejaht wird, sollte unbedingt Kontakt mit einer Beratungsstelle aufgenommen werden!

ST STATEMENT

„Namenlos – im Moment weiß ich überhaupt nicht, wie es weitergehen soll. Vor einigen Tagen ist mein Vater verstorben und es reißt einem die Beine unter dem Körper weg. Meine Mutter und ich sind nun allein ... Alles wird anders. Nichts ist wie vorher. ... Die Zukunft ..., das ist Dienstag. Der Tag der Beisetzung. Und vielleicht hört dann die Leere auf und der Schmerz fängt an. Ich weiß nicht, wie ich es schaffen werde. Gleich werde ich meinen Vater in der Trauerhalle besuchen gehen ... und anschließend muss ich zur Arbeit gehen. Bis jetzt noch undenkbar. Aber es muss gehen irgendwie. Für mich hat die Zukunft noch keinen Namen.“

Mädchen, 18 Jahre

Aus: null zoff & voll busy, Die erste Jugendgeneration des neuen Jahrhunderts, Zinnecker/Behnen/Maschke/Stecker, Verlag Leske & Budrich, Opladen, 2002, Seiten 103 – 104