

# Wenn Selbstmord zum einzigen Ausweg wird

## Die Zahl der Suizide bei älteren Menschen nimmt in Baden-Württemberg immer mehr zu

Von unserer Mitarbeiterin  
Miriam Steinbach

**Karlsruhe.** Von einem Tag auf den anderen veränderte sich ihr ganzes Leben: Denn nach über 50 Jahren Ehe starb Rosa Bauers Mann an einem Herzinfarkt. Jahrelang hatte sich die 81-Jährige liebevoll um ihren Heinz gekümmert. Alles in ihrem Alltag hatte sich nur um ihn gedreht. „Diese Stille im Haus, niemand, mit dem ich reden konnte – ich fühlte mich so einsam“, erzählt Bauer. „Für was bin ich denn überhaupt noch zu gebrauchen?“, fragte sie sich immer wieder. Langsam reifte in ihr der Gedanke, sich selbst das Leben zu nehmen. „Ich sah einfach keinen Sinn mehr, und zur Last wollte ich auch niemandem fallen.“ An einem dunklen, trüben Novembervormorgen stand ihr Entschluss dann fest: „Ich möchte nicht mehr leben.“ Rosa Bauer schluckte eine Überdosis Schmerztabletten, legte sich in ihr Bett und wartete auf ihre Erlösung.

„Laut unserer Statistik haben sich in den vergangenen Jahren immer mehr Senioren das

Leben genommen“, berichtet Andreas Haensell vom Landesverband Arbeitskreis Leben. Bei den Suizidtoten liege der Anteil der Menschen, die über 60 Jahre alt sind, gar bei 40 Prozent – eigentlich eine besorgniserregende Zahl. „Doch oft wird darüber nicht gesprochen“, sagt der Pädagoge. „Das Ende eines ‚verbrauchten‘ Lebens scheint vielen plausibler und akzeptabler zu sein als die Selbsttötung von jüngeren Menschen, deren Leben sich scheinbar noch zum Positiven verändern kann“, vermutet der Experte.

Aber was bringt einen älteren Menschen dazu, sich zu töten? „Oftmals ist es ein ganzes Bündel von verschiedenen Faktoren“, weiß Haensell. „Zum einen werden die Menschen immer älter – das heißt aber nicht, dass sie gesund älter werden. Denn die Anfälligkeit für Krankheiten steigt mit zunehmendem Alter.“ Die Konsequenz: Die Lebensqualität werde bei vielen Senioren schlechter. „Wenn Menschen beispielsweise an

chronischen Schmerzen leiden, kann dies mühe machen“, berichtet auch Anna Faber von der Diakonie Karlsruhe, die auch als Seniorenberaterin arbeitet.

„Schwer wiegt auch, dass mit steigendem Alter die soziale Eingebundenheit abnimmt“, erläutert Haensell. „Der familiäre Zusammenhang nimmt ab, der Bekanntenkreis schrumpft“, erklärt der Experte vom Arbeitskreis Leben. „Wenn dann bei den älteren Menschen noch eine eingeschränkte Mobilität hinzukommt – sie sozusagen im eigenen Haus gefangen sind –,

### Krankheiten und Einsamkeit lasten schwer auf der Seele

kann schnell das Gefühl der Isolation entstehen.“ Viele ältere Menschen würden sich dann aber davor scheuen, Hilfe aufzusuchen. „Ich will doch niemandem zur Last fallen – diesen Satz höre ich immer wieder“, so der Pädagoge.

„Eine immer größere Rolle, wenn es um Suizid bei älteren Menschen geht, spielt aber auch die Diagnose einer beginnenden Demenz“, berichtet Faber von der Diakonie Karlsruhe.

„Die Menschen haben große Angst vor dieser Krankheit“ erläutert die Sozialarbeiterin. „Denn durch sie verlieren sie ihre Autonomie und sind besonders in einem späten Stadium der Demenz davon abhängig, wie andere mit ihnen umgehen – diesen Zustand möchten viele vermeiden. Selbstmord scheint dann der einzige Ausweg zu sein.“ „Senioren brauchen deshalb unbedingt Möglichkeiten, Kontakte und Beziehungen aufzubauen“, sagt Faber. „Denn durch die sozialen Kontakte erfährt der Mensch Wertschätzung.“

Diese Wertschätzung hat auch Rosa Bauer geholfen, wieder zurück ins Leben zu kommen. Ihr Selbstmordversuch ist glücklicherweise gescheitert. „Meine Nachbarin wurde misstrauisch, als ich nach mehrmaligem Klingeln immer noch nicht die Tür öffnete, und rief den Notarzt.“ Bauer überlebte und bekam Hilfe vom Arbeitskreis Leben. „Wir haben es durch ein Projekt mit kleinen Kindern geschafft, der Frau wieder Sinn zu stiften“, berichtet Heidi Winter vom Arbeitskreis Leben. „Sie hatte dadurch wieder das Gefühl, gebraucht zu werden – das ist oftmals das Entscheidende.“



LEBENSWILLE HEISST DAS ZAUBERWORT: Für viele Senioren ist er keine Selbstverständlichkeit mehr. Wenn er abhanden kommt, sind Selbstmordgedanken die Folge. Archivfoto: dpa

## 3 Fragen an ...



... Andreas Haensell, Sprecher der Arbeitskreise Leben in Baden-Württemberg. Bei seiner Arbeit in der Beratungsstelle in Stuttgart hat er regelmäßig Kontakt mit suizidgefährdeten Senioren.

### 1. Wie lässt sich die Suizidgefährdung von älteren Menschen erkennen?

Haensell: Häufig kündigen sich die Suizidabsichten eines Menschen dadurch an, dass er sich plötzlich und ohne erkennbaren Grund aus allen sozialen Beziehungen zurückzieht. Das kann sich dann darin äußern, dass er sein geliebtes Hobby aufgibt, seinen eigenen Geburtstag nicht mehr feiern möchte oder Familienfeiern fern bleibt. „Ich will nicht mehr“ oder „Macht doch nicht solch

einen Aufstand um mich“, sind dann typische Sätze, die von lebensmüden Senioren kommen.

### 2. Wie soll man sich gegenüber einem Angehörigen mit Suizidgedanken verhalten?

Haensell: Wenn man das Gefühl bekommt, dass sich ein Angehöriger eventuell mit Suizidgedanken beschäftigt, sollte man keine Angst haben und gezielt fragen: „Kann es sein, dass du dein Leben beenden möchtest?“. Wenn sich daraufhin der Verdacht erhärtet, ist es wichtig, den Ursachen auf den Grund zu kommen und herauszufinden, was die Person so belastet. Dabei ist es sehr wichtig, die Sorgen des anderen ernst zu nehmen, ihm aber gleichzeitig auch die Dinge vor Augen zu halten, die er noch machen kann.

### 3. Welche Hilfsangebote gibt es für Betroffene und Angehörige?

Haensell: Wichtig ist es, dass suizidgefährdete Menschen weiterhin oder wieder soziale Beziehungen haben. Wenn die Mobilität eingeschränkt ist, können Angehörige beispielsweise die Mutter mit dem Auto zur Seniorenstunde oder zur Freundin fahren. Zudem bieten Seniorentreffs auch oftmals Abholdienste an. Wenn sich aber die Angehörigen überfordert oder auch hilflos fühlen, dann ist auch ein Besuch beim Arzt oder einer Beratungsstelle wie der des Arbeitskreises Leben ratsam. Weitere Informationen dazu gibt es auch im Internet unter [www.ak-leben.de](http://www.ak-leben.de). mis