

Bis zu zwei Suizide in manchen Monaten

Der Landkreis FRG verzeichnet hohe Selbsttötungsquote – Hier gibt es Hilfe für Menschen in seelischen Krisen

Von Sonja Schumergruber

Freyung-Grafenau. „In manchen Monaten gibt es bei uns ein bis zwei Suizide“, sagt Silvia Wagner-Meier, Trauerbegleiterin beim Hospizverein Freyung-Grafenau. Der Landkreis wechselt sich leider mit einer anderen Region von Jahr zu Jahr auf Platz eins und zwei der Statistik ab. Gerade in der Gruppe der 30- bis 55-jährigen Männer sehen einige den einzigen Ausweg in der Selbsttötung. Wer selbst an Suizid denkt oder gefährdete Menschen kennt, sollte umgehend ärztliche Hilfe suchen. Wohin sich Menschen, deren Gedanken um Suizid kreisen, wenden können, findet sich im Kasten.

Schwere Depressionen spielen oft eine Rolle

Zusammen mit Hans-Jürgen Klose möchte Silvia Wagner-Meier das Thema aus der Tabuzone holen. Die beiden leiten die Gesprächsabende „Trauer um Suizid“ – und werden darin oft mit den Gründen für eine Selbsttötungskonfrontiert. Oft setzen Menschen, die teils seit Jahrzehnten gegen schwere Depressionen kämpfen, ihrem Leben selber ein Ende. Menschen mit Depressionen erleben nicht nur großes Leid, sondern haben auch durch die Erkrankung jegliche Hoffnung verloren. Sie glauben nicht daran, dass ihnen geholfen werden kann und sich ihr Zustand je wieder bessert.

Um diesen als unerträglich empfundenen Zustand zu entkommen, kann der Wunsch entstehen, nicht mehr leben zu wollen, wie es Wagner-Meier formuliert. Die Betroffenen sorgen zum Beispiel dafür, dass die Familie abgesichert ist. Sie möchten den Menschen in ihrem Umfeld durch den Suizid nicht wehtun. „Es



Silvia Wagner-Meier, Koordinatorin und Trauerbegleiterin beim Hospizverein FRG



Jemand, der den Arm um einen legt: Das wünschen sich Menschen in seelischen Krisen. „Nicht alle Menschen, die sich das Leben nehmen, leiden an einer psychischen Erkrankung“, sagt Silvia Wagner-Meier, Koordinatorin und Trauerbegleiterin beim Hospizverein FRG. Suizid sei ein „demokratischer“ Tod, es gebe ihn in allen Lebensaltern und in allen sozialen Schichten. – Symbolbild: Hospizverein FRG

herrscht das pure Chaos, nichts ist mehr so, wie es sein sollte.“

Viele hätten seit ihrer Kindheit verschiedenste Therapie-Angebote in Anspruch genommen, phasenweise sei es besser geworden. Aber die Depression kam wieder. So ein Kampf ist kräftezehrend. Und nach Jahren haben einige Betroffene keine Energie mehr und sehen keinen Sinn im Weiterleben. „Depression ist eine schwere psychische Krankheit, die auch einen tödlichen Verlauf nehmen kann.“

Hinzu kommt: Viele Menschen wissen kaum etwas über die Krankheit (schwere) Depression, wollen oder können die Betroffenen nicht verstehen. Ebenso heißt es auch bei Angststörungen oder Panikattacken gerade in ländlichen Gegenden noch oft: „Stej di net so a, wos wiast den hom.“ So ist das aber nicht, die Betroffenen sind krank. Das Problem: Wenn jemand körperlich krank ist, sieht man das meistens. Wenn jemand

HILFE BEI SUIZID-GEDANKEN

„Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Das können Freunde oder Verwandte sein, es gibt aber auch Hilfsangebote. Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 erreichbar. Es gibt auch die Möglichkeit einer E-Mail-Beratung oder eines Hilfe-Chats“, empfiehlt das Statis-

tische Bundesamt auf seiner Webseite. Auf der Internetseite der Telefonseelsorge www.telefonseelsorge.de kann man sich schon mal vorab informieren. Dort ist ein Löwe zu sehen, der sich die Tatze vor die Augen hält und das Zitat: „Jeder braucht mal Hilfe.“ Besser kann man es nicht sagen. Keiner sollte auf Unterstützung verzichten, weil er sich für seine Gedanken schämt. Darüber zu reden kann eine Erleichterung sein. – som

seelisch krank ist, nicht. Und so müssen die Betroffenen nicht nur gegen das Gedankenkarussell im eigenen Kopf, sondern auch mit Vorurteilen und damit verbunden mit Selbstzweifeln kämpfen, so Wagner-Meier.

Besonders wichtig ist hier hervorzuheben: „Nicht alle Men-

schen, die sich das Leben nehmen, leiden an einer psychischen Erkrankung.“ Suizid sei ein „demokratischer“ Tod, es gebe ihn in allen Lebensaltern und in allen sozialen Schichten.

An zweiter Stelle bei den Gründen für einen Suizid steht den beiden Trauerbegleitern zufolge die

„Sorge um Verlust“. Klose schildert einen weiteren Beweggrund: Einige Menschen wollen die Erwartungen anderer erfüllen, schaffen es aber nicht. Beispielsweise halten sie den Leistungsdruck des Arbeitgebers nicht aus.

Und so haben sich im Jahr 2021 in Deutschland 9215 Personen das Leben genommen – „das waren über 25 Personen pro Tag“, konkretisiert das Statistische Bundesamt. Die Dunkelziffer dürfte hoch sein.

Psychische Krankheiten nach wie vor tabu-behaftet

Kurzschlussreaktionen kommen eher selten vor, so Wagner-Meier. Dass Männer deutlich häufiger Suizid begehen, finden sie und Klose schwer zu erklären. Vielleicht liege es an dem nach wie vor weit verbreiteten Bild, dass Männer keine Gefühle zeigen dürfen.

Schwer zu erklären ist auch, warum der Landkreis Freyung-Grafenau zu den traurigen Spitzenreitern bei der Suizidquote gehört. Eine Rolle könne spielen, dass im ländlichen Raum jeder jeden kennt. Seelische Krankheiten sind stärker tabu-behaftet. Da ist die Hemmschwelle, sich Hilfe zu suchen, höher. Der Betroffene leidet im Verborgenen. Der Schmerz kann wachsen und so groß werden, dass der Betroffene ihn nicht mehr aushält.

Wie kann man erkennen, ob ein Angehöriger beziehungsweise Bekannter über Selbsttötung nachdenkt? Gar nicht, ist die ernüchternde Antwort von Wagner-Meier und Klose. Wenn der Entschluss endgültig gefasst ist, würde sich der Betroffene kaum mehr öffnen. Keiner kann in einen anderen Menschen reinschauen. Oft seien sogar Psychotherapeuten überrascht über den Suizid eines Patienten.

Angehörige brauchen sich also keine Vorwürfe zu machen. Natürlich machen sie es doch. Einen nahestehenden Menschen durch Suizid zu verlieren, gehört zu den schmerzlichsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Die Selbsttötung geschieht für die Hinterbliebenen oft unerwartet

und bringt Fragen bzw. Erschwerenisse mit sich, die bei anderen Todesarten nicht auftauchen. Der Schmerz geht oft einher mit der Frage nach dem „Warum“, mit Schuldgefühlen, tiefer Verzweif-



Hans-Jürgen Klose, Trauerbegleiter beim Hospizverein FRG

lung und Wut auf den Verstorbenen. Hinterbliebene stellen sich die quälende Frage, ob man den Suizid nicht hätte vorhersehen oder sogar verhindern können. Für sie hat der Hospizverein ein spezielles Angebot: die Gesprächsabende „Trauer um Suizid“. Hier treffen sich Menschen, deren Mutter oder Vater, Partnerin oder Partner, Tochter oder Sohn, Schwester oder Bruder, Tante oder Onkel, Großeltern oder Freund/in/e Suizid begangen hat.

Hilfe für Angehörige

Die Gesprächsabende „Trauer um Suizid“ des Hospizvereins Freyung-Grafenau finden jeden zweiten Monat am letzten Mittwoch im Monat statt. Der nächste Gesprächsabend ist am Mittwoch, 28. Juni, von 18 bis 19.30 Uhr im Gruppenraum des Hospizvereins, Stadtplatz 1 in Freyung. Alles Gesagte wird streng vertraulich behandelt. Momentan sind in der Gruppe drei Teilnehmer. Neue Trauernde sind willkommen, sollen sich aber vor dem Treffen bitte telefonisch anmelden – bei Silvia Wagner-Meier unter ☎ 0171/ 483 6819 oder per E-Mail an hospizverein-frg@web.de

Wer sich nicht zutraut, in der Gruppe über seinen Schmerz zu reden, kann sich für ein Einzelgespräch anmelden. Auch hier gilt die Schweigepflicht.

Online können sich Angehörige auf der Webseite des Vereins „AGUS – Angehörige um Suizid e.V.“ informieren: <https://agus-selbsthilfe.de>