

## Zum Welttag der Suizidprävention

Viele Menschen kümmern sich intensiv darum, dass unser Straßenverkehr immer weniger Opfer fordert. Ebenso sorgen Polizei und Sicherheitskräfte dafür, dass wir relativ sicher und unbehelligt von Gewalt in unserer Gesellschaft leben können. Und auch für Menschen, die in die Abhängigkeit von Drogen geraten sind, gibt es zahlreiche Unterstützungsangebote, die einen Ausstieg aus dieser Abhängigkeit ermöglichen wollen. Das wissen jedenfalls die meisten von uns. Was die meisten von uns jedoch nicht wissen, dass sich in unserem Land jährlich über 10.000 Menschen das Leben nehmen. Statistisch gesehen sind das mehr Menschen als die, die im gleichen Zeitraum durch Verkehrsunfälle, Gewaltverbrechen und Drogenabhängigkeit ums Leben kommen.

Im Gegensatz zu den anderen Themen scheint der Suizid trotz dieser erschreckenden Zahlen noch immer ein Tabuthema in unserer Gesellschaft zu sein. Auch wenn es auf der einen Seite sinnvoll erscheint, dass zum Beispiel die Medien darüber nicht berichten, weil sie um den sogenannten Werther-Effekt, den Nachahmer-Effekt wissen, so hilft uns doch dieses Tabu insgesamt auf der anderen Seite sehr wenig.

Denn wenn wir nicht öffentlich darüber reden, wie könnte man dem Suizid dann vorbeugen? Wie könnten wir mit diesem Thema überhaupt angemessen umgehen, wenn wir es in unserer Mitte exkommunizieren? Und wie sonst könnte man drohende Anzeichen erkennen und denen, die sich mit diesem Gedanken tragen, weiterhelfen und andere Wege aufzeigen? Der heutige Welttag der Suizidprävention möchte dieser tabuisierenden Haltung entgegenwirken und uns alle zu einer höheren Achtsamkeit und Sensibilität füreinander aufrufen! Auch wenn wir den Suizid mit unseren Kräften wohl nicht aus der Welt schaffen werden, so geht es dennoch um das hilfreiche Vorbeugen. Es geht um das Aufzeigen von Alternativen, mit den eigenen Lebens- und Sinnkrisen umzugehen. Und es geht ebenso um eine hilfreiche Begleitung von den Menschen, die durch einen Suizid betroffen sind. Auch sie brauchen Begleitung und Unterstützung, brauchen Orte, an denen ihre Gedanken und ihre Trauer einen Platz hat. Brauchen sie Menschen, die bereit sind, ihnen zuzuhören und sie zu begleiten.

Möglicherweise wäre es ebenso eine hilfreiche Form von Prävention, einmal einen kritischen Blick auf unsere heutigen medial vermittelten Lebensvorstellungen zu werfen, in denen Krisen, Rückschläge und auch Scheitererfahrungen selten oder keinen Platz haben. Gerade die aktuelle Situation macht uns ja mehr als deutlich, wie schnell unser Leben aus den gewohnten Bahnen geworfen kann. Und wie anfällig unser so sicher geglaubtes Leben in Wirklichkeit ist. Doch auch hier ließe sich feststellen, dass unsere Solidarität und unsere Gemeinschaft die wirksamen Mittel sind, mit denen wir diesen Umständen begegnen können.

Wir jedenfalls machen heute öffentlich darauf aufmerksam, dass es zahlreiche Beratungsstellen gibt, die bereit und kompetent sind, Menschen in Krisen zu begleiten. Und die beste Nachricht, die sich auf diese Weise verbreiten würde, wäre wohl: Auch wenn Du denkst, Du bist ganz allein - Du bist es nicht! Und: Sorgen teilen kann helfen!