

Welttag der Suizidprävention

Es gibt ihn nicht und es gibt ihn doch: Den Suizid! Es gibt ihn nicht, insofern, weil wir mit dem Begriff „Suizid“ noch nicht begriffen haben oder verstehen können, worum es sich dabei handelt. Denn der Suizid im Großen und Ganzen ist ja kein einheitliches Phänomen, das sich mit dem einem Wort umfassend beschreiben ließe. Dieses Phänomen betrifft junge und alte Menschen gleichermaßen, Männer und Frauen, Menschen mit und ohne Bildung, Gesunde und Kranke, und auch Menschen aus allen sozialen Schichten. Wer also genau hinschaut sieht, dass es sich hierbei um ganz unterschiedliche Schicksale handelt, die genauso unterschiedlich sind, wie die Menschen, die diesen Weg beschreiten. Dementsprechend sind auch die Motive so verschieden, dass es uns schwerfällt, sie alle mit dem einem Begriff zu beschreiben und zu verstehen, oder bildlich gesprochen: Wenn wir versuchen, alles und alle in einen Topf zu werfen.

Und dann gibt es ihn doch! Nämlich in der Weise, dass Menschen mit dem Wort Suizid ein Verhalten von anderen Menschen beschreiben, die ihrem Leben mit einer endgültigen Entscheidung ein Ende setzen. Und das sind viele. In unserem Land sind das jährlich über 10.000 Menschen. Statistisch gesehen sind das mehr Menschen als die, die im gleichen Zeitraum durch Verkehrsunfälle, Gewaltverbrechen und Drogenabhängigkeit ums Leben kommen.

Und das stellt uns alle vor die wichtige Frage, ob man dagegen etwas tun kann, dass Menschen diesen endgültigen Entschluss fassen? Ob wir etwas dagegen tun können, um so das mit dem Suizid einhergehende Leid bei allen Beteiligten zu verhindern? Und weiter, ob und auf welche Weise es in unserer Macht steht, zumindest einige der unzähligen Motive für einen Suizid außer Kraft zu setzen?

Dem Weltsuizidpräventionstag geht es, wie der Namen bereits sagt, vor allem um eines - um die Prävention. Es geht um das hilfreiche Vorbeugen, das den betroffenen Menschen dabei behilflich ist, in anderer Weise mit den eigenen Lebenskrisen umzugehen. Dazu braucht es allerdings eine gesellschaftliche Offenheit im Gegensatz zu einer Tabuisierung, eines Verschweigens von Krisen und suizidalen Gedanken. Denn gerade Gespräche mit anderen können dabei helfen, den eigenen sogenannten Tunnelblick wieder zu weiten, in den man durch eine Krise geraten kann. Und der Tunnelblick heißt deswegen Tunnelblick, weil er nur noch den Blick in ein düsteres Loch bietet, aber nicht mehr in die weitere Umgebung, die rechts und links neben dem Tunnel liegt.

Weil wir aber anderen Menschen nicht hinter die Stirn schauen können, um ihre Gedanken zu lesen, braucht es auch offene Augen und Ohren füreinander. Denn oft gibt es bei betroffenen Menschen Warnsignale, - eine veränderte Sprache oder ein verändertes Verhalten -, die wir aber nicht zu deuten wissen oder einfach ignorieren.

Doch anstatt Augen und Ohren zu verschließen, sollten wir, wenn wir solche Veränderungen beobachten, daran Anteil nehmen und fürsorglich für die sein, die in unserer Gemeinschaft ganz offensichtlich belastet sind.

Weiter wäre es eine gute Form von Prävention, wenn wir uns untereinander unsere Krisen, Ängste und Zweifel nicht verschweigen würden. Und wir weder für uns selbst noch für andere ein Bild des Lebens entwerfen, in dem Krisen, Rückschläge und auch das Scheitern keinen Platz finden. Zudem erscheint es hilfreich zu sein, wenn wir uns untereinander mitteilen würden, was uns selbst geholfen hat, diesen Widerständen und dunklen Seiten des Lebens zu begegnen und durch sie hindurchzugehen. Das alles könnte vielen Menschen zum Guten dienen, die im Moment nicht wissen, wie es für sie weiter geht.