

Suizidprävention

Es ist wohl eine Binsenweisheit, dass Krisen unvermeidlich zu unserem menschlichen Leben gehören. Ob man sie will oder nicht, sie finden einfach statt. Und selbst, wenn man versucht, ihnen auszuweichen, führt auch das wiederum in eine Krise. Wir alle kennen persönliche und gesellschaftliche Krisen, die uns in unserem Leben begegnen und natürlich auf unser eigenes Leben einwirken. Und so, wie wir das mit der Coronapandemie oder dem Ukrainekrieg erleben, geschehen sie einfach, ohne dass wir gefragt werden oder die Möglichkeit hätten, ihnen zu entkommen. Das heißt aber mit anderen Worten, dass wir lernen müssen, mit Krisen zu leben. Wir müssen lernen, mit ihnen umzugehen und sie zu bestehen. Denn nur so können wir an ihnen wachsen und zu neuen Einsichten und Erkenntnissen über uns und das Leben gelangen.

Auch Suizidalität könnten wir verstehen als einen möglichen Umgang mit einer Krise. Als eine Lösung von Problemen, die scheinbar anders nicht zu lösen sind. Ein Suizid geschieht ja niemals grundlos! Allerdings stellt er eine folgenschwere und endgültige Krisenbewältigung dar, die sich selbst keine weiteren Möglichkeiten oder Alternativen mehr erlaubt. Zudem kommt hinzu, dass er zahlreiche weitere Menschen, die in nächster Nähe davon betroffen sind, ebenfalls in schwere Krisen zu stürzen vermag. So dass die scheinbare Lösung des einen paradoxerweise zum Problem für die anderen wird.

Und das stellt uns alle vor die wichtige Frage, ob wir dagegen etwas tun können, dass Menschen diesen endgültigen Entschluss fassen? Ob wir etwas dagegen tun können, um 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 vor allem um die Prävention. Es geht um das hilfreiche Vorbeugen, das den betroffenen Menschen dabei unterstützt, 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.

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.

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. Manchmal kann das auch die Hoffnung auf Gott sein! Dies jedenfalls, so glaube ich, könnte vielen Menschen zum Guten dienen, die im Moment nicht wissen, wie es für sie weiter geht. Und ob ich schon wanderte im finstern Tal, fürchte ich kein Unglück; denn du bist bei mir, dein Stecken und Stab trösten mich. (Ps 23,4)