

Ehe-

Partner Beratung

im Bezirk Hinwil

Familien-



Suizid und Lebenskraft

16. Jahresbericht

1998

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

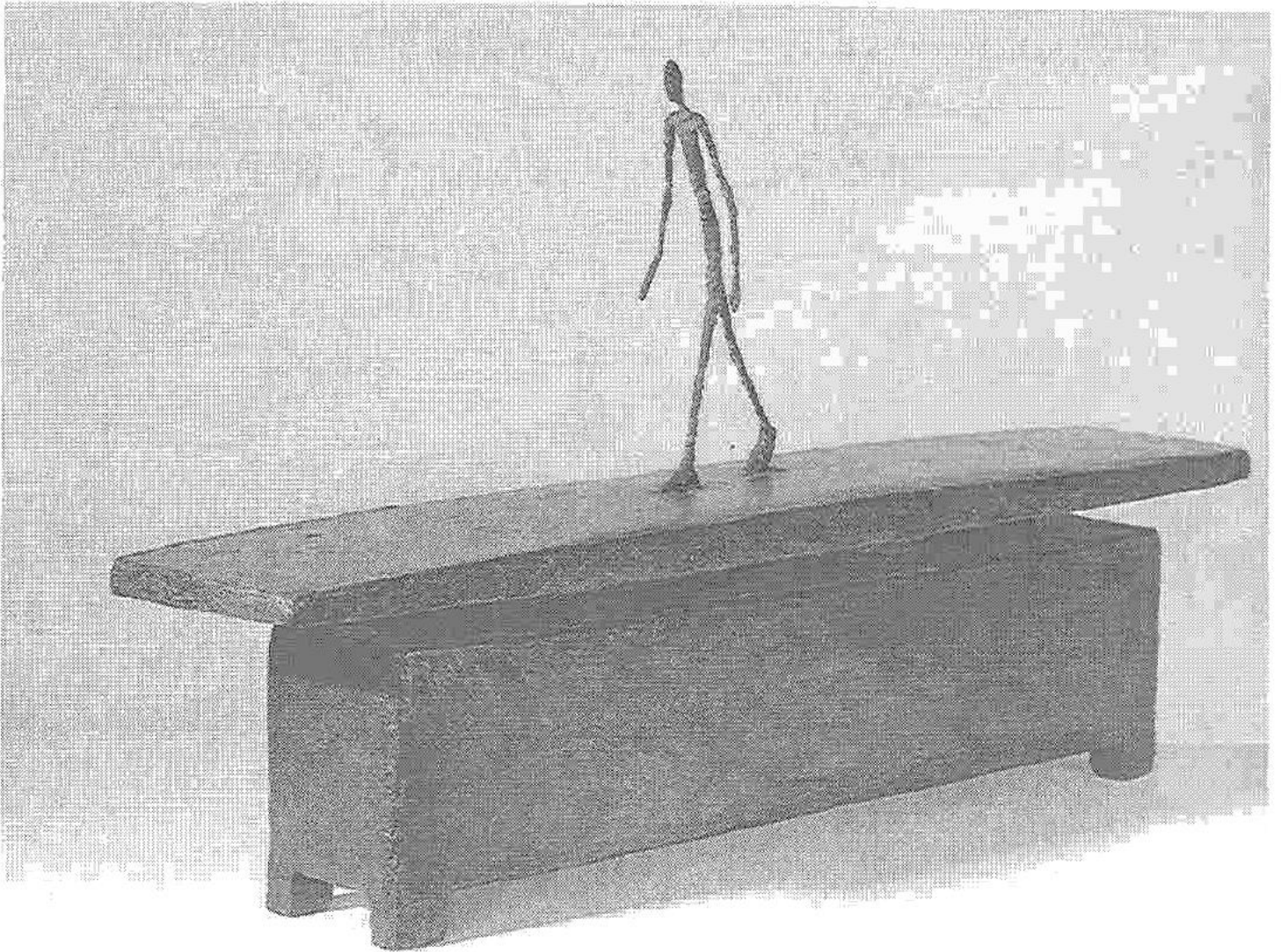
dieses Jahr haben wir erneut ein Schwerpunktthema gewählt, mit dem unsere Beratungsstelle immer wieder konfrontiert wird. Wir schreiben diesmal über das schwierige Thema des Suizides.

Wir tun dies in einer zweifachen Form: im ersten Teil „Selbsttötung und Lebenskraft“ (S. 5) finden Sie eine Einführung zum Thema selbst. Im zweiten Teil „Was ist zu tun, wenn...“ (S. 15) sind einige Hinweise, Adressen und Literatur über das Thema zu finden.

Informationen über den Betrieb auf unserer Stelle, sowie statistische Angaben folgen auf Seite 21.

Über Selbsttötung spricht man normalerweise nur hinter vorgehaltener Hand. Viele Angehörige, die damit konfrontiert sind, fühlen sich elend alleingelassen. Wir wollen mit diesem Bericht Aufmerksamkeit schaffen. Denn diejenigen, die am Leben verzweifeln und auch diejenigen, die mit der Verzweiflung weiterleben, bedürfen unserer besonderen Liebe.

Christoph Pally



Alberto Giacometti
„Mann im Regen marschierend“ 1948

„Sinn macht vieles, vielleicht
alles ertragbar.“

C. G. Jung

Selbsttötung und Lebenskraft

Der Tod kommt üblicherweise auf leisen Sohlen. Er – oder ist es eine Sie? – wird vermieden, verleugnet und verdrängt, wo es nur geht. Über den Tod schreiben beinhaltet die Schwierigkeit, etwas grundsätzlich unfassbares in Worte fassen zu wollen. Die Menschheitsgeschichte ist voll von Versuchen, dem Todesgeschehen eine Bedeutung zu verleihen. Vollends schwierig wird es, wenn es sich nicht um einen sogenannten natürlichen Tod handelt, sondern um einen Akt des herbeigeführten Sterbens.

Auf mich wirken Selbsttötungen beunruhigend, weil sie die Distanz zum Tod auf besondere Art verkürzen. Der Tod ist der End-, oder je nach dem Glauben, der Transformationspunkt jedes Lebens. Wir kommen im Leben nicht darum herum, uns mit unserer Sterblichkeit zu befassen, ja vielleicht sogar uns mit unserer Sterblichkeit anzufreunden. Mir scheint, diese Beunruhigung ist ein notwendiger, vielleicht sogar nützlicher Teil des Lebens, weil sie zur Frage führen kann, was das Leben sinn- und gehaltvoll machen kann. Lebenskraft und das Todesgeschehen sind widersprüchliche Teile des ganzen Lebens und stehen in einem Spannungsverhältnis zueinander. Ich denke, es ist wichtig zu sehen, dass wir alle in der Polarität stehen zwischen Lebenshoffnung und Lebensverzweiflung. Natürlich können wir uns diese Frage nicht jeden Tag stellen,

gemeinhin funktionieren wir mehr oder weniger gut in unseren Lebensumständen. Dann gibt es immer wieder diese Bruchstellen im Leben, an denen wir uns fragen müssen, was uns denn eigentlich am Leben erhält, was dem Leben Sinn und Würde gibt.

Bei einem Suizid stellt sich die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Lebens und Weiterlebens auf besondere Art. Jeder Suizid ist ein radikaler Bruch des ungeschriebenen Gesellschaftsvertrages, dass das Leben selbstverständlich gegeben ist und angenommen wird. Jemand, der sich auf diese Art abmeldet, hinterlässt eine Menge offener Fragen, die im Grunde niemand beantworten kann. Die Suizidforschung nimmt an, dass die eigenen Ohnmachtsgefühle gegenüber dem Suizid einer nahestehenden Person dazu führen können, dass die Gefahr eines weiteren Suizidfalles in diesem (Familien-) Kreis grösser wird. Sie betont die Wichtigkeit, dass Gespräche über die Situation in Gang kommen. Hilfreich können Gesprächsmediatoren sein, die die Ohnmacht überwinden helfen¹.

In gewisser Weise kommt die Titelpolarität in einer öffentlichen Familienberatungsstelle auf besonders krasse Weise zusammen. Nebst den Trennungs- und Scheidungsbegleitungen behandeln wir Paare, denen es gelingt, wieder zueinander zu finden. Es gibt Partner, die neue zärtliche Züge an sich und am anderen entdecken, sodass wieder mehr „Wasser über den Steinen“ fliesst (siehe auch unseren Jahresbericht „Zärtlichkeit“ vom letzten Jahr).

¹ Seiten 45 und 46 in: M. Perret-Catipovic, F. Ladame (1998)

Die Frage nach der Lebenskraft ist eine sehr persönliche und demgemäss vielfältig fallen die Antworten aus. Für die einen ist wichtig, dass sie das Leben als (göttliches) Geschenk erhalten haben, das es zu bewahren und zu schützen gilt.

Andere betonen die Freuden und Vorteile des Lebens. Letzthin sagte ein Mann, seine Frau sei sein Lebenssinn und die Sexualität sei sein Lebensvergnügen. Für mich persönlich ist beispielsweise die Frage der Identität etwas Zentrales. Ich finde es wichtig, zu erkennen, wie ich durch das Leben, vor allem durch wichtige Beziehungen, geformt werde und umgekehrt wie ich selber Einfluss nehmen kann. Der Philosoph Jaspers bezeichnete Freunde als Garanten des Seins. Alle diese Antworten sind wichtig und vermögen einen Teil zu erfassen. Aber in allem kann man und wird man zeitweise scheitern. Vielleicht hat man einfach Pech: Die Liebe bleibt aus, Sexualität gibt es nicht, Freunde wenden sich von einem ab und auch die Identität mag einen zeitweise als leer und sinnlos erscheinen – was dann? In solchen Zeiten ist entscheidend, wie man sich mit dem eigenen Scheitern oder dem Scheitern an Lebensumständen auseinandersetzt und auseinandersetzen kann. Das ist die Kernfrage auch in der Arbeit mit Personen in einer präsuizidalen Phase. Manchmal ist die Grenze sehr dünn, ob Verzweiflung konstruktiv oder destruktiv auf den eigenen Lebensweg wirkt.

In der psychotherapeutischen Arbeit ist es zentral, zu klären, warum sich widrige Lebensumstände dauernd wiederholen. Der sogenannte Wiederholungszwang wirkt zermürend und kann bei dem oder der Betroffenen den Tod als einzigen noch verbleibenden Ausweg erscheinen

lassen. In der therapeutischen Arbeit ist es manchmal auch möglich, den Standpunkt zu ändern: Weil der Tod am Lebensende unabdingbar feststeht, besteht einzig jetzt in der verbleibenden Restlebenszeit die Möglichkeit, widrige Lebensumstände zu ändern oder sich in diesen Umständen anders einzurichten. Manchmal ist es einfach ganz wichtig, sich von übertriebenen Ansprüchen zu befreien, damit man wieder mehr inneren Spielraum erfährt.

Eine öffentliche Familienberatung hat aus meiner Sicht eine zweifache Aufgabe im Zusammenhang mit unserem Thema:

Zum einen begleitet sie betreffende Menschen in ihren Krisen, sei es, dass sie sich aus diesem Grund zur Beratung melden, sei es, dass eine Suizidkrise in einer laufenden Beratung auftritt oder dass gefährdete Menschen nach einem Suizidversuch zur psychologischen Nachbehandlung überwiesen werden. Neben der körperlichen Wiederherstellung ist die „psychische Reanimation“ nach einem Suizidversuch unabdingbar.

Eine zweite Aufgabe der Familienberatungsstelle ist die Begleitung von Angehörigen, die ein Familienmitglied durch Suizid verloren haben. Eine davon betroffene Frau schreibt dazu:

„Bei keiner anderen Todesart sind diese Fragen wohl so drängend wie nach einem Suizid. Immer geht ihm bereits eine belastende Geschichte voraus, die mit der Selbsttötung ein abruptes Ende findet. Zurück bleiben Angehörige mit heftigsten Gefühlen, die anfänglich durch einen

eigenartigen Schockzustand im ganzen Ausmass nicht spürbar sind, aber im Verlauf des Trauerprozesses immer intensiver an die Oberfläche des Bewusstseins drängen. Fragen nach eigenem Versagen, danach, ob und wie man den Suizid als radikale Verneinung des Lebens an sich und der Auseinandersetzung mit den eigenen Entwicklungschancen im Durchstehen von Konflikten im besonderen hätte verhindern können, nagen an der Lebensenergie der Hinterbliebenen.“

Die Frage der Frau nach dem Verhindernkönnen des Suizides stellt sich auch im therapeutischen Kontext. Ich denke, dass es keine absolute Prophylaxe und Therapie gibt. Niemand kann das Leben eines anderen leben! Was wir im therapeutischen Rahmen anbieten können, ist ein Ort, wo über diese tiefen Grundfragen gesprochen werden kann und wo zugehört wird ohne vorschnelle Antworten und Ratschläge. Das ist nicht wenig, denn es gibt selten Orte, wo dies passieren kann. Gute Therapie sollte einen solchen Ort darstellen.

Im Zusammenhang mit der Haltung zum Suizid scheint mir eine Begriffsklärung nützlich. Ich vermeide bewusst das Wort „Selbstmord“. Von „Mord“ spricht man im Strafrecht, wenn der Täter aus einer besonders niederträchtigen Gesinnung heraus handelt. Jeden Suizid damit zu behaften ist aus meiner Sicht ungerechtfertigt und schädlich. Es dient vielleicht eher der Abwehr dieses Geschehens, das als nur schrecklich und angsterregend erlebt wird. Aber es kann auch den Sachverhalt verschleiern.

Das andere Extrem wäre, von „Freitod“ zu sprechen, wie es z. B. Sterbehilfeorganisationen tun. Angesichts einer terminalen Krankheit möglichst viel Autonomie zu behalten gehört vielleicht wirklich zur Würde des Menschen. Auf mich wirken solche Schlagworte manchmal euphemistisch und verschleiern. Es kann die Sicht nehmen auf gesellschaftliche Mechanismen, die einem beispiellosen Effizienzwahn frönen. Vielleicht ist Sterbehilfe dann nicht eine „freie“, sondern einfach eine „effiziente“ Lösung. Frei nach dem Motto „der Moor hat seine Pflicht getan, jetzt kann er abtreten, ohne grosse Kosten zu verursachen“.

Sich ein abschliessendes Urteil über die effektive Gesinnung des Suizidanten zuzulegen ist aus meiner Sicht eine Anmassung, obwohl man natürlich geneigt ist, Umstände zu interpretieren. Mindestens bei einem Ereignis, das ich gut kenne, denke ich, dass es sich um „fahrlässige Tötung“ gehandelt hat. Fahrlässig in dem Sinn, dass es für den Betroffenen, einen jüngeren Mann, absehbar war, dass er stirbt, wenn er nicht eine geringfügige medizinische Hilfeleistung in Anspruch genommen hätte. Sich einzugestehen, dass man letztlich wenig über die terminalen Motive des Suizidanten für sein Sterben weiss, könnte uns bescheidener machen in unseren Urteilen. Jahrhundertlang wurden Suizidanten – und damit auch ihre Angehörigen – geächtet. Die Toten wurden am Rand des Friedhofes verscharrt.

Dieses panikhafte Umgehen ist nicht auf den christlichen Kulturkreis beschränkt. Nomadenvölker in der Mongolei begraben ihre Toten in freier Natur. Die Gräber von Suizidanten werden auf eine Art markiert, dass niemand aus Versehen in deren Nähe kommt. Die Idee dahinter

ist, dass die Geister dieser Toten speziell wütend sind und daher grösseren Schaden anrichten können als bei anderen Toten.

Die Vorstellung scheint mir wertvoll, wenn es gelingt, dieses archaische Denken in unsere moderne Vorstellungswelt zu übersetzen. Familien, die ich nach einem Suizidfall begleitet hatte oder kennenlernte, waren oft auf tiefgreifende Art verletzt und auf eine Weise beschädigt. Der Suizidfall in der Familie beschäftigt oft ein Leben lang, löst Fragen aus und häufig Sprachlosigkeit. Wenn es schon schwierig genug ist, sich mit dem sogenannten natürlichen Tod eines Angehörigen auseinanderzusetzen, so erscheint es etlichen Familien unmöglich, einen Suizidfall zu verkraften. Ein Ehepaar beispielsweise lebt seit über dreissig Jahren zusammen, hat vier Kinder grossgezogen und führt ein Lebensmittelgeschäft unter schwierigen äusseren Bedingungen. Die Frau hat über all die gemeinsamen Jahre noch nie mit ihrem Mann darüber gesprochen, dass sich ihre Mutter umgebracht hatte, als sie selber elf Jahre alt war. Eine hektische Aktivität und der volle Einsatz für das Geschäft und die Familie liessen die Vergangenheit etwas zurücktreten. Dem Paar ist es hingegen nicht gelungen, Intimität und Nähe zu entwickeln. Jetzt, wo die Kinder gross sind und sie im Pensionsalter sind, stehen unvermittelt ganz grundsätzliche Fragen an. Der Mann bricht mit einer anderen Beziehung aus und die Frau findet sich plötzlich auf sich selber zurückgeworfen. Der Bruch in der Beziehung erinnert sie an den nie verkrafteten Bruch in ihrer Kindheit und erschüttert sie zutiefst.

Auf gewisse Weise lässt sich vermutlich der Suizid eines Elternteils oder Partners gar nie verkraften. Vielleicht ist

schon viel gewonnen, wenn ein solches Ereignis benannt und in der eigenen Geschichte lokalisiert werden kann. Vielleicht geht es ähnlich wie bei den Mongolengräbern darum, dass dieses Sterben wie eine Grabstelle markiert wird, das Vorsicht im Umgang erfordert und dem man sich behutsam und umsichtig nähern sollte. Und zwar ein Leben lang und auch über die Generationenfolge hinaus.

Dazu noch einmal ein Zitat aus dem Geschriebenen der gleichen Frau, deren Brief schon weiter oben zitiert wurde:

„Meine persönliche Erfahrung ist die, dass ich mich nach Stunden, Tagen, Wochen der Ohnmacht unbegreiflicherweise auf einmal wieder lebendig, freudig und stark fühle, um ebenso unvermittelt in traurige Apathie und Gelähmtheit zurückzufallen. Der Ausschlag und die Häufigkeit dieser Substanz kostenden Wechselbäder meiner Gefühle verflachen sich allmählich, die trostlosen Zustände werden seltener.“

Zum Abschluss möchte ich eine kleine Geschichte erzählen, die mich sehr berührt hatte. Sie handelt von einer Frau, die, selber Mutter von drei Kindern, ihre eigene Mutter durch Suizid verloren hatte, als sie zwölf Jahre alt war. Vor dem Tod war ihre Mutter jahrelang depressiv und immer wieder in Kliniken. Die Frau, von der die Geschichte handelt, wurde früh schwanger und gebar mit zwanzig Jahren ihr erstes Kind. Die Schwangerschaft und die Geburt waren für sie überwältigende Erlebnisse. Schlagartig wurde ihr die

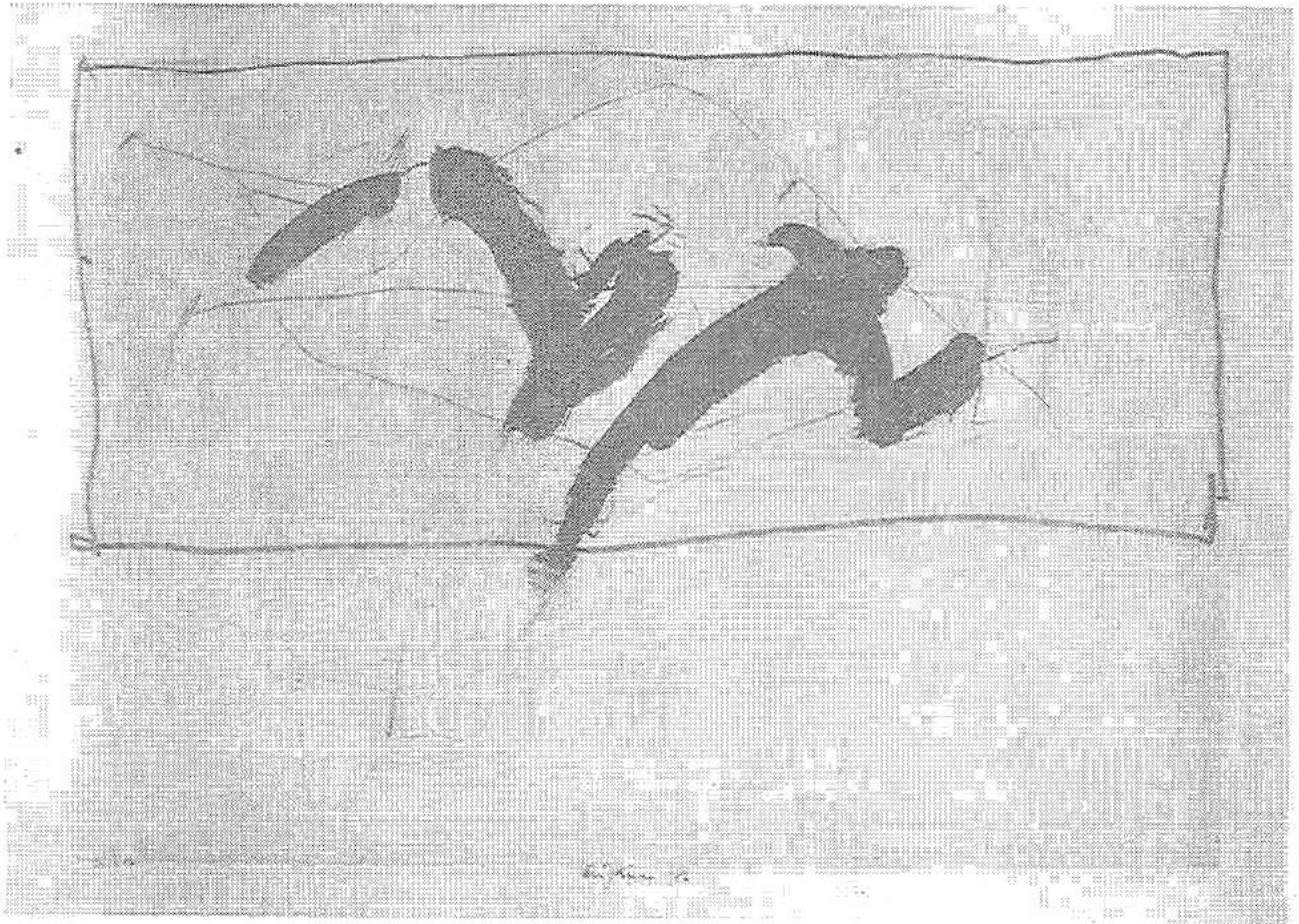
Verantwortung bewusst, die sie für ihr eigenes Kind hatte. Sie berichtete:

„Nach der Geburt habe ich nur noch geheult und meinen Sohn ganz fest gehalten. Als er mich ansah habe ich ihm und mir geschworen, dass ich ihn nie auf diese Art verlassen werde, wie ich verlassen worden bin.“

Christoph Pally

Literatur

- ACTA psychiatrica belgica, Suppl. II, 39 – 48 (1998):
M. Perret-Catipovic, F. Ladame „Le suicide des jeunes: soins, prévention et recherche dans le cadre des Hôpitaux Universitaires de Genève



Daniel Gaemperle, Therwil
„Note“ 1986