ICH BRINGE MICH UM

Die Zahl der Suizide ist in der Schweiz erschreckend hoch; auch unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Obwohl wir im Wohlstand leben, obwohl es soziale Netze und Hilfsangebote zur Genüge gibt. Was geht in solchen jungen Menschen vor? Was treibt sie zur Verzweiflungstat? Gibt es Hilfe?

| von Vladanka Milosavljevic

Anna stand am Morgen auf, verliess das Haus, um zur Arbeit zu gehen wie an jedem anderen Tag. Doch am Bahnhof, anstatt in die Stadt zu fahren, warf sie sich vor den einfahrenden Zug. Sie überlebte nicht. Zu Hause fand ihre Mutter einen Abschiedsbrief. Darin stand, dass sie schwanger sei, dass eine Abtreibung für sie nicht in Frage käme und dass sie keinen Ausweg mehr wisse. Sie stammte aus einer sehr konservativen, muslimischen Familie, die genaue Vorstellungen hatte, wie ihre Tochter ihr Leben zu gestalten habe. Jedenfalls nicht mit dem unehelichen Kind eines Schweizer Freundes. Die Angst vor dem Vater trieb sie in den Freitod.

Wäre eine Lösung möglich gewesen, wenn Anna ihren ganzen Mut zusammengenommen, mit dem Vater geredet hätte? Heute wäre Anna Mutter eines siebenjährigen Kindes.

Es gibt keinen Ausweg, ich muss es tun!

Für Jugendliche ist das Leben alles andere als einfach. Der komplizierte Übergang zwischen Kind- und Erwachsensein überfordert viele. Ansprüche der Eltern, der Schule, der Clique, an sich selbst fordern stetige Verhaltensanpassungen; Vorstellungen von einem erfolgreichen Leben, massive Veränderungen des Körpers, Liebesfreuden und -kummer kommen dazu, nicht zu vergessen der Zwang dazu zu gehören, In-sein zu müssen, von den Kleidern übers Handy, vom Roller bis zum Party-Besuch; Anforderungen an sich selbst, welche in der ganzen Breite gar nicht in Erfüllung gehen können.

Lästige Erwartungen der Eltern

Die Eltern haben Erwartungen an ihre Kinder bezüglich der schulischen Leistungen, damit eines Tages ein guter Job ausgeübt werden kann und ihnen viele Türen im Leben offen stehen. Wenn dabei Probleme und schlechtere Zeugnisse vorkommen, gibt es Kritik und Nörgeleien von den Eltern. Worauf Jugendliche sowieso keine Lust haben; ständig von den Eltern belehrt und als ein „kleines“ Kind dargestellt zu werden. Es entstehen Konflikte und die Gefühle von Vernachlässigung, Missverstanden zu sein, Versagensängste und Enttäuschungen kumulieren.

Vermeintliche Erwartungen der Gesellschaft

Der Druck von aussen durch die Gesellschaft nimmt immer mehr zu. Es wird von einem erwartet, stets perfekt aussehen zu müssen. Das beeinflusst und verunsichert die allermeisten und führt dazu, sich selbst nicht zu akzeptieren. Gerne wären Mädchen wie die Models; schlank, beliebt, hübsch und ohne Pickel und die Knaben cool und locker dominant. Doch der Alltag ist anders. Das führt zur Verunsicherung und mangelndem Selbstbewusstsein. Die Jugendlichen selbst selektieren unbarmherzig untereinander, wenn es darum geht Rangordnungskämpfe auszutragen, ein- und auszugrenzen, sich über andere und Anderssein lustig zu machen, bis hin zum brutalen Mobbing. Solche Verletzungen sind nur schlecht zu verarbeiten und werden nicht vergessen. Depressionen und fatales Verhalten können die Folge sein.

Illusorische Erwartungen bei Beziehungen

Beziehungen, welche in die Brüche gehen, sind ebenso heikel, denn die Erfahrung mit Beziehungsverlusten fehlt den Jugendlichen. Dass der Partner einen verlässt und das Gefühl, alleine und ungeliebt zu sein ist oft traumatisch. Auch der Verlust eines Elternteils durch Tod oder durch Scheidung verwirrt bis zum Unerträglichen. Erlittener Kummer führt oft zu unkontrolliertem Verhalten, zu Schulunlust, Alkohol- und Drogenexzessen, zu Gewalt- und Straftaten. Und wachsen die Probleme, so wird es schlimmer und schlimmer, bis der Überblick über die eigene Lebenssituation verlorengeht.

Zwingen die Umstände zum Selbstmord?

Solche Umstände und Ursachen trifft man bei allen Suizidgefährdeten an und sie häufen sich zunehmend. Meist beginnt der Prozess mit dem Rückzug aus dem sozialen Umfeld, man möchte allen und allem aus dem Weg gehen, sich von der Familie, von Freunden und Bekannten abschirmen und isoliert in eine eigene Fantasiewelt abtauchen, in der alles sorglos und rein ist. – Doch die Realität holt einen schnell wieder ein, die ganze Last und das Unwohlsein sind wieder da. Zu relativieren, abzuwarten, abzuwägen, Prioritäten zu setzen, Hilfe zu suchen oder geduldig den Dingen ihren Lauf zu lassen, all das gehört nicht zur Stärke von Jugendlichen. Also entsteht Frust und Depression, was schliesslich zu Selbstmordgedanken führt.

Fatales Handeln im Affekt

Dennoch bleibt der Entschluss, Selbstmord zu begehen, meistens eine Kurzschlussreaktion. Der Auslöser kann vielfältig sein, kommt aber aus einer situativ starken, negativen Emotion, die das „Fass zum Überlaufen bringt. Selbsttötungen entstehen meist impulsiv, spontan, ohne über die Folgen nachzudenken. Da bleibt kein „Wie geht es meiner Familie danach, meinen Freunden?"; alles ist geprägt von „Das Leben ist Scheisse, ich will nicht mehr!"

FAKTEN UND ZAHLEN

Weltweit

Jedes Jahr veröffentlicht die WHO (Weltgesundheitsorganisation) eine Selbstmord-Statistik. Das Ergebnis für 2009 ist, dass die Selbstmordrate im Schnitt bei 10,07 pro 100'000 Personen liegt. Dies sind in Summe rund 1 Million Selbstmorde pro Jahr oder ein Toter durch Suizid alle 40 Sekunden. Der Trend zum Selbstmord ist dabei steigend. In den letzten 45 Jahren stieg die Selbstmordrate weltweit um 60%!

Frauen sind verstärkt anfällig, einen Selbstmordversuch zu unternehmen. Jedoch verzeichnen mehr Männer einen erfolgreichen Selbstmordversuch. Im Schnitt gibt es 20 versuchte Selbstmorde pro effektivem Selbstmord. Dies zeigt auch, dass viele Versuche, sich umzubringen, spontan aus dem Affekt heraus geschehen oder lediglich ein "Hilferuf" verzweifelter Menschen sind. Sozialer Druck, finanzielle Probleme und die Rettung der "Ehre" sind vielfach Gründe, weshalb Menschen ihrem Leben ein Ende bereiten wollen.

Zur Genauigkeit der Statistik muss erwähnt sein, dass bei Suizid nicht immer eindeutig klar ist ob nun ein Suizid oder Umfall vorliegt. Zum Teil werden die Fälle auch durch die Familie vertuscht und als Unfall dargestellt, weil ein Selbstmord beschämend und peinlich für sie ist oder sie es selbst nicht glauben wollen.

Schweiz im Vergleich zu anderen Ländern

In der Schweiz sind 1-2 % aller Todesfälle jährlich auf Suizid zurückzuführen. Aber 50 % der Menschen haben in Befragungen zugegeben, auch schon an Suizid gedacht zu haben. Erschreckend ist aber auch, dass die Schweiz, trotz Wohlstand und hoher Lebensqualität, zu den Ländern mit den höchsten Suizid-Quoten zählt.

Ist es der Druck, vieles erreichen zu wollen und trotzdem zu scheitern? Zu hohe Karriereziele, ständige Anforderungen an sich selbst und niemals genug zu haben? Ist es die Angst, genau den hohen Lebensstandard einzubüssen? Für einen Teil der Suizide lassen sich solche Fragen beantworten, für die meisten Fälle aber nicht.

Suizid und Sterbehilfefälle in der Schweiz

Suizide Männer 2010						
0 -1	**1-14**	**15-44**	**45-64**	**65-84**	**85+**	
0	2	233	284	167	37	**723**
Suizide Frauen 2010						
0 -1	**1-14**	**15-44**	**45-64**	**65-84**	**85+**	
0	0	82	127	63	9	**281**

Suizidgefährdete Jugendliche erkennen

Suizid ist eine Tat der Verzweiflung. Wenn die betroffenen Personen keine Hoffnung oder keinen Ausweg aus der Situation finden, wird der Freitod gewählt. Eine besondere Zielgruppe stellen die Männer zwischen 18 und 24 Jahren dar. Um Suizide zu verhindern, ist aktives Handeln angesagt. Es gibt Hinweise auf Menschen, die suizidgefährdet sind. So müssen allfällige Anspielungen unbedingt ernst genommen werden. Ein übermässiger Alkohol- und Drogenkonsum kann ein Hinweis auf persönliche Probleme sein. Der Alkoholkonsum verschlimmert die Lage meistens noch und es kommt zu leichtsinnigem Verhalten und zu Kurzschlussreaktionen des Betroffenen. In diesen Fällen ist unverzügliche eine Beratungsstelle aufzusuchen, damit das Schlimmste noch verhindert werden kann.

◀

Anlaufstellen

Über Telefon und Internet: rund um die Uhr verfügbar

- Die Dargebotene Hand: 143 oder www.143.ch
- Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche: 147
- Online-Beratung: www.feelok.ch
- Sorgentelefon: 0800 55 42 10

Persönliche Gespräche und Betreuung suchen

- Schulpsychologische Dienste
- Jugendpsychologische Dienste
- Beratungsstelle für Jugend und Familie
- Polizei