

Interview vom 15.03.2008, erschienen im St.Galler Tagblatt, Appenzeller Tagblatt und dem Rheintaler. Interviewer: Benno Gämperle, St.Galler Tagblatt

«Allein kann der Mensch nicht leben»

Herr Seiler, warum nimmt sich ein Mensch das Leben?

Fred Seiler: Ein Mensch bringt sich primär darum selber um, weil er so, wie es ihm jetzt geht, nicht mehr leben will. Und nicht, weil er oder sie generell nicht mehr leben möchte.

Zentral ist also die aktuelle Situation, in der sich dieser Mensch befindet?

Seiler: Ganz genau. Das, was er emotional erlebt, wie er sich – meist schon längere Zeit – fühlt, seine Hoffnungslosigkeit, vielleicht das Gefühl einer eigenen, nutzlosen Existenz. Es hat mit überflutenden Gefühlen von Ausweglosigkeit zu tun. Ein schwaches Selbstwertgefühl ist ein Thema hierbei, das fehlende Empfinden von Zugehörigkeit zu einer Gruppe, sei es Familie oder Freundeskreis oder auch zu einer einzelnen Person. Der Suizid ist im Grunde genommen – lassen Sie es mich so sagen – zweite Wahl. Die erste Wahl wäre, das Leben bewältigen können, rauskommen aus dieser Situation, weiterleben.

Ein Suizid erklärt sich also aus einer momentanen Ausweglosigkeit eines Menschen.

Seiler: Ja, der Weg in den selbst gewählten Tod als Unterbrechen eines nicht aushaltbaren Zustandes. Auch wenn dieser Zustand meist über einen längeren Zeitraum besteht. Wir können hier unterscheiden zwischen einem Bilanz-Suizid und einem Spontan-Suizid. Der Bilanz-Suizid passiert beispielsweise bei unheilbar kranken Menschen oder bei jemandem, der alles verloren hat, sein Geschäft, seine Familie. Solche Menschen reden meistens nicht darüber im Vorfeld, die handeln so, dass der Suizid sicher funktioniert. Diese Menschen entscheiden sich für den Freitod, planen ihn und führen ihn meist kurzfristig aus. Versuche im Sinne eines Hilferufes, auf den die anderen hoffentlich reagieren, gibt es praktisch nicht.

Weil Bilanz-Suizide schon länger geplant sind?

Seiler: Weil sie deutlich mehr auf einem rationalen Entschluss basieren, wobei der Spontan-Suizid durch negative, überflutende Gefühle, die über einen längeren Zeitraum erlebt werden, ausgelöst wird. Gefühle von Einsamkeit, Sinnlosigkeit und Wertlosigkeit – und hier sind wir am schweren Punkt des verstehen Könnens seitens Dritter – können so quälend sein, so isolativ wirken, dass man sich nirgendwo mehr zugehörig fühlt, sich als nicht gewollt und als nicht liebenswert empfindet. Kommt dann noch hinzu, dass dieser Mensch seine eigene Wirksamkeit als gering einschätzt, ist er den emotionalen Überflutungen noch stärker ausgeliefert.

Das wiederum ist bei beiden Suizidarten – Bilanz und Spontan – gleich? Denn beiden liegt doch eine Überforderung eines Menschen zu Grunde.

Seiler: Ja. Aber beim Bilanz-Suizid geht es mehr um "äussere" Faktoren wie beispielsweise die unheilbare Krankheit, die Schmerzen verspricht. Man nennt den Bi-

lanz-Suizid auch «kalten Suizid», weil diese Menschen in der Regel nicht so von Angst überflutet sind oder von Verlassenheit. Beim «Spontan»-Suizid – in Anführungszeichen, denn auch dieser Suizid ist nicht einfach plötzlich da –, da ist es warm, sehr emotional. Da geht es um emotionale Überlastung und ob man sich noch sozial eingebunden, wertgeschätzt und verstanden fühlt.

Besteht die Chance, dass ein solcher Mensch von seinem Suizid-Entscheid Abstand nimmt, wenn er sich wieder verstanden fühlt?

Seiler: Auf jeden Fall! Das ist sehr zentral. Acht von zehn Suizidierten haben laut fundierten Studien, davor darüber gesprochen! Haben versucht, sich Hilfe zu holen, versucht, jemanden zu finden, dem sie ihre Situation mit-«teilen» können und der ihnen einen möglichen Ausweg aufzeigt.

Es gibt also Warnzeichen?

Seiler: Ja die gibt es. Das kann ein schleichender sozialer Rückzug sein, sei es in der Familie, der Schule oder am Arbeitsplatz. Und natürlich sind konkrete physische Selbstverletzungen immer ein äusserstes Alarmsignal. Aber auch schwächer wahrnehmbare, gegen die eigene Person gerichtete Äusserungen sollten beachtet werden. Entmutigt und abwertend über sich selbst reden zum Beispiel, Äusserungen wie «das kann ich sowieso nicht», «das schaffe ich nicht», «das hat ja keinen Sinn».

Hängt die erschreckend hohe Selbstmordrate in der Schweiz – und gerade in Auser- und Innerrhoden – damit zusammen, dass unsere Gesellschaft diese Warnsignale nicht erkennt?

Seiler: Wenn sich ein Mensch umbringt, dann geht es immer auch um Schuldzuweisung. Die Angehörigen fragen sich danach: «Was haben wir falsch gemacht?» Das ist das Heikle und Gefährliche daran, auch wenn diese selbstkritischen oder beschuldigenden Fragen manchmal eine Berechtigung haben. Sie sollten aber immer im wohlwollenden sozialen Kontext gestellt werden. Auf jeden Fall ist es sinnvoller, nicht die Frage der Schuld klären zu wollen, sondern das Problem zu lösen versuchen. Aber Sie merken: Für all das, was ich hier sage, müssen wir ganz aufmerksam sein mit dem Andern, und wir müssen fähig sein, gewisse eigene Emotionen wie Ängste oder Verlassenheit zu reflektieren. Wenn wir das mit uns selber nicht können, weil uns das vielleicht zu viel ist, dann können wir es bei einem anderen Menschen auch nicht.

Es hat also viel mit dem Gegenüber dieses Menschen zu tun?

Seiler: Wir sind hier an einem ganz wichtigen Punkt. Es ist ein sehr heikles Thema, und sehr redundant. Wer in unserer Gesellschaft antwortet auf eine entsprechende Nachfrage: «Es geht mir nicht gut, ich fühle mich heute depressiv und ich finde alles sinnlos.» Nein, wir sagen lieber: «Danke, es geht mir gut / nicht schlecht, ect.», auch wenn es nicht stimmt. Und warum? Weil jeder denkt, stark sein zu müssen, weil der andere mich nicht haben will, wenn ich schwach bin. Die anderen wollen mich nicht zweifelnd, sondern von mir selbst überzeugt. Es geht um eigene Vorstellungen und Überzeugungen wie die Anderen uns haben wollen und wie nicht. Hier sind wir an einem Punkt, der uns zurückbringt in die früheste Kindheit.

Dieser Mensch weiss aus jahrelanger Erfahrung, dass ihm eh niemand genau zuhört?

Seiler: Auch das ist etwas sehr Zentrales. Das wiederholte Erlebnis, dass man mich nicht wirklich wahrnimmt, mir nicht wirklich zuhört. Das Reden über Suizid überfordert die allermeisten Leute, macht ihnen Angst, stürzt sie in Hilflosigkeit. Ein weiterer heikler Punkt ist: Im Grunde kann jeder Mensch an diesen oder einen ähnlichen Punkt kommen. Wir sind nicht immun dagegen, vom Leben belastet zu werden.

Das tönt nach einer difficelen Gratwanderung.

Seiler: Nicht so, dass wir deshalb alle suizidgefährdet wären. Aber wir alle haben unsere Ängste und Befürchtungen und wollen möglichst nicht daran erinnert werden. Zum Beispiel wissen wir alle um die Endlichkeit des Lebens, wissen um den eigenen Tod. Doch wie gerne setzen sich die Menschen mit dem Tod auseinander?

Das eigene Sterben ist wohl für die wenigsten ein Thema.

Seiler: Nochmals, wir alle wissen darum, dass auch wir in psychische Schwierigkeiten kommen können. Beim Suizid sind wir an einem ähnlichen Punkt. Wenn ich es nicht ertrage, mit mir selbst in die Tiefe zu gehen, dorthin, wo die schweren Gefühle sind, dann kann ich auch niemandem zuhören, der mich daran erinnert.

Weil ich Angst vor mir selbst bekomme?

Seiler: Ja. Angst im Sinne von: Es könnte mich einholen. Bildlich gesprochen bekommt man einen Spiegel vorgesetzt, in den man nicht hineinschauen will. Das läuft meist schnell ab und oft unbewusst. Es heisst dann vielleicht: «Ja, das hatte ich auch schon - das geht schon wieder vorbei». Es sind Antworten, die zu verstehen geben: «Komm mir bitte nicht zu nahe damit.»

Die aber beim Gegenüber das Bewusstsein stärken, wieder einmal alles allein lösen zu müssen.

Seiler: Es hilft mir niemand – ich bin es mit diesen Gefühlen nicht Wert. Ich erinnere Sie daran: Acht von zehn Suizidierten reden vorher darüber. Sie sprechen darüber, weil sie immer noch nach einer anderen Lösung suchen. Wie kommt es, dass sie sich danach trotzdem das Leben nehmen?

Heisst das mit anderen Worten, dass wir auch schnell und wie achtlos hingeworfene Redewendungen wie «dann bringe ich mich halt um» oder «das mache ich nicht mehr mit» viel ernster nehmen müssen?

Seiler: Man muss dies wirklich sehr ernst nehmen, ja.

Ist das eine gesellschaftliche Frage, die in unserer westlichen Kultur mit vielen allein lebenden Menschen verstärkt auftritt, bei Naturvölkern mit enger familiärer Bindung aber kaum ein Thema ist?

Seiler: Das ist so, ja. Wir Menschen sind von der Natur mit dem ausgerüstet, was wir unbedingt zum Leben brauchen. Doch der Mensch kann allein nicht leben. Wir sind zwar ausgeprägte Individuen, brauchen aber Mitmenschen, um gesund leben zu

können. Wir sind auf jeden Fall ein Sippen-Wesen. Lassen Sie mich kurz das «Idealbild» einer suizidalen Persönlichkeit zitieren, wie es heute von der Suizidforschung belegt wird:

In der Kindheit traumatischen Belastungen ausgesetzt; emotionale Vernachlässigung und/oder physische Verwahrlosung in der Kindheit – eine absolute Hauptursache; im Selbsterleben stark verunsichert; kann mit Aggressionen nicht angemessen umgehen und versucht sie ängstlich zu beherrschen.

Und hier kommen wir zu etwas Wichtigem: Jeder Suizid braucht eine stark aggressive Haltung, die in diesem Fall gegen sich selber gerichtet ist! Es geht hier um Gewalt bis zum Tod, um das Sich-Auslöschen. Suizidgefährdete Menschen leiden sehr oft unter Kontaktschwäche und oberflächlichen, konflikthanfälligen Beziehungen, mit denen sie nicht konstruktiv umgehen oder aus denen sie sich nicht herauslösen können.

Wie können engste Angehörige mit dem Suizid eines Familienmitglieds, vielleicht eines Kindes, umgehen? Kann man so etwas je verstehen?

Seiler: Das ist die Frage. Ich weiss nicht, ob man das verstehen kann. Eltern wünschen sich für ihre Kinder, dass diese ein zufriedenes, erfülltes Leben haben. Es gibt für Eltern nichts Schlimmeres, als wenn sie ihr eigenes Kind beerdigen müssen, ungeachtet dessen warum dieses Kind sterben musste. Aber ein Suizid belastet Eltern hier noch zusätzlich. Vielen gelingt die Verarbeitung dieses Schocks nicht ausreichend. Sie sind dringendst auf wohlwollende, zugewandte Unterstützung angewiesen.

Ist Suizid heute noch ein Tabu wie damals, als sich die (katholische) Kirche weigerte, Selbstmörder in geweihter Erde zu bestatten?

Seiler: Das ist zum Teil heute noch so. Wenn Suizid ein Tabu ist, dann ist es wohl eines der meist gebrochenen. Vor allem ist es ein Tabu, darüber zu sprechen, warum ein Mensch so weit kommt. Es ist ein Tabu, über belastende Gefühle zu reden, die nicht mehr reguliert werden können, bis das Fass überläuft.

Ist es auch eine Frage der nicht mehr funktionierenden Wahrnehmung?

Seiler: Ja. Bei depressiven, suizidalen Menschen ist das Glas nie halbvoll, sondern immer halbleer. Einem Menschen, der sich an diesem Punkt befindet, muss man helfen, ihm diese Fixierung seiner Wahrnehmung unterstützend aufzeigen, was alleine aber nicht ausreichen wird, die Person zu stabilisieren. Ich sage es nochmals: Acht von zehn Suizidierten haben zuvor darüber gesprochen. Die Frage ist nur: an welchem Ort? Wenn jemand darüber sprechen will, dann will dieser Mensch im Grunde leben - aber nicht mehr so wie bisher. Es ist ein Hilfeschrei. Und jetzt kommt es sehr darauf an, was für Ohren diesen Schrei hören und wie auf das Gehörte reagiert wird.

Dass es sich im Grunde lohnt, weiterzuleben.

Seiler: Wir sollten den Lebenstrieb nicht unterschätzen. Es ist ja so, dass die Betroffenen meistens lange versuchen, wieder ausgeglichener zu leben, anstatt nur knapp davonzukommen. Jemand, der suizidal ist, unterscheidet sich bezüglich der Form der gebrauchten Hilfestellung nicht mehr gross von einem Kind. Ein solcher Mensch braucht Zuwendung, Wärme und Menschen, die ihn in seiner Eigenheit wirklich ernst

nehmen und für eine geraume Zeit anhaltende, direkte Kontakthaltung, sprich, ihn nicht alleine lassen.

Darüber reden hilft:

In der Schweiz sterben jedes Jahr rund 1300 bis 1400 Menschen durch Suizid, also knapp vier Menschen täglich. Das zeigt eine Statistik des Bundesamtes für Gesundheit BAG aus dem Jahr 2005. Gemäss dieser Studie sterben in unserem Land jährlich zweimal mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle. Dazu kommen schätzungsweise 15 000 bis 25 000 Suizidversuche pro Jahr. Die beiden Appenzeller Halbkantone weisen zusammen mit Basel-Stadt die höchste Suizidrate unter allen Kantonen auf, nämlich rund 25 pro 100 000 Einwohner. «Männer wählen den Freitod doppelt so häufig wie Frauen, aber bei Frauen gibt es doppelt so viele Versuche (vollzogene Hilferufe)», sagt Fred Seiler. Er empfiehlt Menschen, die Suizidgedanken haben, dringend, sich an vertrauensvoller Stelle mitzuteilen oder professionelle Hilfe zu suchen, sei es bei einer Psychotherapeutin, einem Psychotherapeuten oder in einer Selbsthilfegruppe.»

Infos, Selbsthilfegruppen: Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen (Kantone SG, AR, AI), Tel. 071 222 22 63, www.selbsthilfe-gruppen.ch

Interview: Benno Gämperle, 15,März,2008