

Öffentliche Berichte über Suizide führen zu Nachahmungen. Das zeigen Selbstmorde bekannter Personen immer wieder. Nach dem Suizid des Fussballers Robert Enke Ende 2010 legten sich viermal mehr Menschen in Deutschland vor einen Zug als sonst. Eine Studie aus Wien zeigt nun, dass Berichte auch eine positive Wirkung haben können, wenn in ihnen über die erfolgreiche Bewältigung psychischer Krisen geschrieben wird. Dann können sie eine Senkung der Suizidrate bewirken.

Die negativen Auswirkungen öffentlich gemachter Suizide sind als Werther-Effekt bekannt, in Anlehnung an Goethes Werk «Die Leiden des jungen Werthers». Nach dessen Erscheinen 1774 sind eine grössere Zahl von Nachahmungstaten festgestellt worden. Vom «Papageno-Effekt» reden die Forscher um Thomas Niederkrotenthaler, wenn sie die Erkenntnisse ihrer Studie erklären, die zeigen, dass Berichte eben auch eine positive, Suizid verhemdende Wirkung haben können. Die Bezeichnung ist eine Entlehnung aus Mozarts Zauberflöte, in der Papageno nach dem Tod seiner Papagena im letzten Moment von einem Suizid abgebracht werden kann. Die Forscher des Zentrums für Public Health der Medizinischen Universität Wien haben während sechs Monaten alle Berichte in den grossen österreichischen Tageszeitungen gesammelt, in denen die Begriffe «Selbstmord» oder «Suizid» auftauchten.

Positive Wirkung von Nachrichten

In der Woche nach Erscheinen untersuchten sie die Suizidhäufigkeit. Während Medienberichte oder Expertenmeinungen, die auch negative Botschaften vermittelten, einen eher ungünstigen Effekt hatten, konnten Artikel über die positive Bewältigung von seelischen Krisen die Suizidrate um rund fünf Prozent senken. Thomas Niederkrotenthaler empfiehlt in einem neuen Leitfaden zur Richterstattung über Suizid, Krisen nicht als schicksalhafte Krankheiten mit einem völligen psychischen Zusammenbruch darzustellen, sondern als zeitlich begrenzte Phase tiefer Verzweiflung, die gelindert werden kann.

Thomas Meier, Chefarzt der Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St. Gallen, sagt zwar, dass die Resultate der Studie noch durch weitere Arbeiten erhärtet werden müssten, aber auch für ihn steht fest, dass positive Berichte hilfreich sind, während reisserische Berichte die Selbsttötungsgefahr erhöhen. Wichtigste Botschaft ist für Meier, «dass man Suizid wirklich verhindern kann». Suizid ist oft Resultat einer akuten Krise, die man hätte überwinden können. In der Prävention macht sich seit einem Jahr das St. Galler



Samsamkeit und Depressionen gehen häufig der Selbsttötung voran.

Bild: Nena do Carmo

«Eingeengt und blockiert»

Er ist Familienvater mit eigenem Haus und der Problemlöser in der Firma. Anerkannt und geschätzt. Doch dann steht er plötzlich und unverschuldet ohne Stelle und Einkommen da. Die Firma ist in den Ruin geschlittert. Und er, der professionelle Problemlöser findet keine Lösung – so blockiert ist er durch die ausweglos scheinende Situation. In seinen Augen hat er seine eigene Daseinsberechtigung verloren. Er merkt nicht, wie Frau und Kinder ihn brauchen. In so einem Moment kann eine Schachtel Tabletten im Haus eine gefährliche Versuchung sein.

«Psychische Unfälle»

«Den Bilanzsuizid – nach einem Rückblick auf das eigene Leben – gibt es kaum», sagt Ulrike Hasselmann, Leiterin der Krisenintervention am Psychiatrischen Zentrum St. Gallen. Häufiger seien «psychische Unfälle», Fachbezeichnung für Suizide aus einer vermeintlichen Situation der Ausweglosigkeit heraus. Wie bei diesem Familienvater, der später sagen wird: «Ich stand wie neben mir. Eingeengt. Fixiert. Blockiert.»

Die Psychiaterin sagt es sachlich: «Die Situation solcher Menschen zeichnet sich aus durch eine starke psychische und gedankliche Einengung, die typisch ist für eine suizidale Situation. Es fehlt die Vielfalt an Gefühlen. Die Einengung beginnt auch in der Beziehungswelt. Dann folgt die Abschottung, die Fähigkeit zu prozessartigem Denken geht verloren, die Werte verabschieden sich ebenso wie das Interesse an sich selbst und der Umwelt.» In einer solchen Situation kann ein Kontakt zu andern Menschen eine Beziehungsarbeit ermöglichen, die neue Perspektiven schafft. Den ersten Schritt muss oft eine vertraute Person oder eine Fachperson machen, weil die direkt betroffene dazu nicht fähig ist.

Im nachhinein dankbar

Der Problemlöser überlebte die Medikamenteneinnahme und ist heute dankbar und froh, dass er lebt. Dankbar sind auch viele, die von der Golden Gate Bridge bei San Francisco springen wollten. 515 Menschen sind vom Bauwerk heruntergeholt worden, bevor etwas passiert ist. Von ihnen waren 480 auch 25 Jahre danach noch am Leben. Das zeigt, sagt Ulrike Hasselmann, «dass das Abhalten von einem Suizid definitiv sein kann. Man weiss aus Erfahrungen, dass es für die Betroffenen in ihrer Situation der psychischen Einengung einen Wechsel der Suizidmethode praktisch nicht gibt.» (10)

Seelische Krisen bewältigen

Berichte über Suizide führen oft dazu, dass weitere Gefährdete dem Beispiel folgen. Eine neue Studie zeigt nun: Auch Schilderungen über positiv bewältigte Krisen wirken.

Bündnis gegen Depression stark, in dem alle Fach-, Beratungsstellen und Hilfsangebote zusammengefasst sind (siehe unten). Wichtige Stützen der Prävention sind neben niederschweligen Angeboten wie der «Dargebotenen Hand» auch Gespräche mit Bezugs- oder Fachpersonen sowie die Abwesenheit von Mitteln und Möglichkeiten für einen Suizidversuch. «Die Wahl des Suizidmittels entscheidet oft über Leben und Tod», sagt Thomas Meier: «Während der Sprung über eine Felswand meist tödlich endet, laufen viele Versuche mit Medikamenten

glimpflich ab.» Auch bei den SBB geht man davon aus, dass rund 50 Prozent der Suizidversuche mit dem Tod enden.

Viele Möglichkeiten der Prävention

«Gross sind die Chancen, dass ein Suizid dann unterbleibt, wenn die Mittel dazu fehlen. Das zeigte die Entgiftung des Haushaltsgases in England ebenso wie Untersuchungen im Zusammenhang mit der Waffeninitiative in der Schweiz: Wenn keine Waffen greifbar sind, unterbleibt der Versuch, und es findet sich möglicherweise ein Weg aus der akuten Krise.»

Dass der Papageno-Effekt nicht einfach aus der Luft gegriffen ist, sei auch mit dem Erfolg von Präventionsgruppen belegbar. «Sie alle tragen dazu bei, dass Suizide belegbar verhindert werden können, und solche Beispiele geben Betroffenen oft die Kraft, durchzuhalten und auch für sich einen Hoffnungsschimmer zu sehen.» Die «Dargebotene Hand» ist aufgrund von Suizidfällen 1953 in London gegründet worden. «Sie ist eine sehr wichtige Organisation, die rund um die Uhr und auf einfache und anonyme Art erreichbar ist», sagt Thomas Meier. *Markus Löliger*

Suizid zum Thema machen

Häufig herrscht Ratlosigkeit, wenn es darum geht, Suizidgefährdeten Hilfe anzubieten.

Der Kontakt zu gefährdeten Menschen entscheidet oft, ob es zu einem Suizidversuch kommt oder nicht. Das gelte besonders auch für ältere Leute, sagt Thomas Meier, Chefarzt der Psychiatrie-Dienste Süd des Kantons St. Gallen. Das zeigt, dass eigentlich jedermann einem gefährdeten Menschen helfen kann. «Man muss Suizid zum Thema machen und kann direkt auch fragen, ob eine Suizidgefährdung besteht», sagt Meier.

Keine Verurteilung

Wichtig sei, dass das neutral geschehe und die betroffene Person nicht verurteilt werde. Da kann schon ein Satz wie «Um Himmels willen, wie kannst Du nur?» genügen, um das Gegenteil des Gewollten zu erreichen. Dienlich ist es hingegen,

Verständnis anzubieten und zu zeigen, dass man über alles – auch über Suizidgedanken – reden kann. Reden hilft bei Selbsttötungsideen, Krisenphasen zu überbrücken. Die Botschaft dahinter heisst: Du bist mir wichtig, ruf mich an, wenn Du das Bedürfnis hast.

Hilfreich kann es auch sein, mit Betroffenen eine Vereinbarung abzuschliessen, in welcher sich die Person verpflichtet, sich für eine überschaubare Zeit nicht das Leben zu nehmen. «Solche Vereinbarungen können wirklich helfen, Leben zu retten», sagt Thomas Meier. «Wer dabei nicht klar Ja zur Abmachung sagen kann, ist akut gefährdet. Dann ist höchste Alarmstufe.» Jetzt braucht es professionelle Hilfe. Hilfreich kann es sein, in einer solchen Situation gefährliche Gegenstän-

de wegzuräumen. Prävention ist eindeutig erfolgreich, sagt Meier.

Bannstrahl der Stigmatisierung

Suizide stehen noch immer unter dem Bannstrahl der Stigmatisierung. Das erschwert die Situation der Betroffenen. Menschen nach einem Suizidversuch oder mit psychischen Krankheiten haben im Geschäftsleben weniger Chancen. Wenn ein Suizid geschehen ist, werden häufig auch Angehörige stigmatisiert und allzu oft mit Schuldzuweisungen bedacht. Das ist eine doppelte Strafe, weil die Angehörigen schon selbst und meist über sehr lange Zeit von quälenden Gedanken gepeinigt werden. In solchen Fällen kann ein verständiges Umfeld helfen, im Leben wieder Tritt zu fassen. (16)

Bündnis gegen Depression

Das St. Galler Bündnis gegen Depression hat sich zum Ziel gesetzt, mit Information und gezielten Angeboten gegen die Tabuisierung und Stigmatisierung von Depression und Suizid anzugehen. Das Bewusstsein in der Bevölkerung soll verändert, das Wissen um diese Krankheit und deren Behandlungsmöglichkeiten verbessert werden.

Den Betroffenen und deren Angehörigen stellt das Bündnis gegen Depression zusammen mit andern Institutionen eine breite Palette an Informationen, Auskunftsstellen und Unterstützung zur Verfügung – fachgerecht, vertraulich, anonym und kostenlos. Depressive Erkrankungen beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen

stark – stärker als viele andere Krankheiten. Unbehandelt kann Depression zum Suizid führen. Sie gehört zu den häufigsten Ursachen für die Selbsttötung. Suizid muss nicht sein.

Die Angebote des Bündnisses gegen Depression sind auf die Bedürfnisse der Betroffenen und deren Angehöriger abgestimmt. Hinter den Angeboten und Programmen des Bündnisses gegen Depression stehen ausgewiesene Fachleute aus dem öffentlichen und privaten Gesundheitswesen sowie spezialisierte Institutionen und Fachgremien.

Informationen, Auskunft und Unterstützung auf:
www.buendnis-depression.sg.ch
oder am Telefon: 058 229 87 69