

10 Leitsätze für das Gespräch mit Suizidgefährdeten

(Aus: Frank Naumann, Erste Hilfe für die Seele, Berlin: Verlag Gesundheit 1996)

1. Nehmen Sie jede Suizidabsicht ernst. Es ist der letzte Versuch eines Lebensmüden, der Mitwelt sein auswegloses seelisches Leiden mitzuteilen.
2. Ein Suizidgefährdeter sieht die Welt schwarz-weiß. Dennoch hat er sich noch nicht völlig vom Leben verabschiedet, sonst würde er nicht mit Ihnen sprechen. Er erwartet von Ihnen eine klare Sprache (ohne ängstlich-wohlmeinende Umschreibungen und Verniedlichungen) und aufmerksames Zuhören.
3. Der gefährliche Höhepunkt dauert nicht länger als wenige Stunden. Nehmen Sie sich Zeit, Geduld und Interesse, auch wenn der Gefährdete Ihnen mit unangemessenen Forderungen und ungereimten Anklagen auf den Geist geht.
4. Ein Selbstmörder sucht alle ausweglosen Schwierigkeiten hinter sich zu lassen und eine Art Neugeburt zu finden. Prüfen Sie gemeinsam, ob dieses Ziel nicht auch mit Mitteln, die das Leben bietet, zu erreichen ist.
5. Lassen Sie sich niemals in seine Hoffnungslosigkeit hineinziehen, sondern erfragen Sie die hinter seinen Behauptungen stehenden Tatsachen. Gestalten Sie die Fragen nach seinen Krisen aber nicht zu einem Verhör über seine Lebensführung; Sie könnten seine Panik noch vergrößern. Zeigen Sie vielmehr wohlwollendes Interesse und überlassen Sie ihm die Entscheidung, in welchem Stil er mit Ihnen redet.
6. Menschliche Beziehungen sind das wichtigste Mittel, die ein Weiterleben rechtfertigen. Versuchen Sie herauszufinden, welche anderen Personen ihm wichtig sind. Falls es niemanden gibt, äußern Sie Ihr Interesse an ihm. Reden Sie ihn mit dem Vornamen an, damit zeigen Sie, dass er persönlich gemeint ist.
7. Zeigen Sie Angst um den anderen, aber keine Angst vor seinen Worten, Gedanken und selbst zerstörerischen Plänen.
8. Wenn der andere Ihnen darlegt »... und deshalb muss ich mich töten«, wandeln Sie seine Beweisführung um in » ... deshalb könnten Sie sich in ... (nach einer bestimmten Frist, wenn diese und jene Möglichkeit nicht mehr offen steht) erhängen (vergiften, die Pulsadern aufschneiden, vor die U-Bahn werfen«.
9. Versuchen Sie eine Abmachung zu erreichen, dass der Gefährdete Sie noch einmal anruft, bevor er sich umbringt, und dass er zuvor alle anderen ausgehandelten Möglichkeiten ausprobiert.
10. Vergegenwärtigen Sie sich, dass jeder das Recht hat, durch Freitod aus dem Leben zu scheiden, dass jeder von uns in ausweglosen Lagen fähig ist, an Suizid zu denken, dass es gut ist, dass uns dieser letzte Ausweg immer offen bleibt - und dass es immer Menschen geben wird, die sich trotz aller Bemühungen unsererseits für dieses letzte menschliche Recht entscheiden werden.

Leitpunkte zum Telefongespräch mit Suizidalen

1. Nimm jeden Selbsttötungshinweis am Telefon ernst!
2. Ein Lebensmüder am Telefon hängt noch am Leben, sonst hätte er nicht angerufen.
3. Suizidales Verhalten ist häufig ein (letzter) Versuch, mit einem Mitmenschen zu reden, und sei er noch so anonym.
4. Suizidale Äußerungen müssen aktives Zuhören auslösen.
5. Suizidenten sehen häufig schwarz/weiß. Sie erwarten daher in den meisten Fällen eine eindeutige Kommunikationsstruktur (z. B. Vater – Kind).
6. Die gefährlichen Höhepunkte einer suizidalen Krise dauern nur wenige Stunden. Befürchte nicht, dass Du Dir zu viel vergibst, wenn Du Dich (als Letzter) ausnutzen lässt.
7. Wenn Du selbst mit Deinen suizidalen Gedanken und Wünschen im Reinen bist, dann kannst Du angstfrei mit den suizidalen Bestrebungen des anderen umgehen.
8. Zeige Angst um den anderen, aber keine Angst vor den Worten und Vorhaben des anderen.
9. Vermeide ängstliche, wohlgemeinte Umschreibungen. Sage statt „Suizid“ „Du willst Dich umbringen“ oder statt „Tabletten nehmen“ „Du willst Dich vergiften“.
10. Suizidale Anrufer schwanken ambivalent zwischen Leben und Tod. Verdeutliche diese Ambivalenz und verstärke sie, so dass der andere sich noch einmal beide Alternativen überlegen muss.
11. Versuche, den anderen beim Vornamen zu nennen. Das schafft die erste persönliche Beziehung.
12. Wer sich das Leben nehmen will, hat ein Recht darauf, Dir mit persönlichen Forderungen und ungereimten Gedanken auf die Nerven zu fallen.
13. Überlasse dem anderen die Art, in der er mit Dir sprechen möchte. Ist er sachlich, sei Du sachlich; ist er technisch, sei Du technisch, und ist er weich, sei Du auch weich.
14. Lass Dich nicht in seine Hoffnungslosigkeit hineinziehen, sondern hinterfrage sie durch vorsichtige Modifikation seiner Behauptungen.
15. Vermeide direkte Warum-Fragen, die den anderen in die Ecke drängen.

16. Versuche, den anderen zu Mini-Aktionen anzuregen. „Wir müssen lange miteinander sprechen, wollen Sie nicht etwas zu trinken (rauchen, sitzen) ans Telefon holen?“

17. Versuche, den anderen auf ihm noch wichtige Personen anzusprechen. Falls er wirklich keine hat, biete Dich als solche an.

18. Versuche zu ergründen, welche der fünf wichtigsten Lebensbereiche (Selbst, Arbeit, soziale Beziehungen, Religion und Liebe, Sex, Partnerschaft) noch am ehesten Auftrieb verleihen können.

19. Rege den anderen an, Phantasien über seine Zukunft zu entwickeln, aber nimm ihm diese Arbeit nicht ab.

20. Lass Dich nicht von logischen Schlussfolgerungen überzeugen wie „darum muss ich mich umbringen“. Wandle sie um in „deshalb könnten Sie sich (in absehbarer Zeit, unter bestimmten Umständen, wenn die und jene Möglichkeiten nicht mehr offen stehen) vergiften“.

21. Stelle nur zwei bis drei direkte Fragen (Vorname, Suizidmittel).

22. Frage indirekt nach Wohngegend, Arbeitsstelle, Arbeitskollegen usw., aber nur wenn Du die Adresse herausfinden musst.

23. Sage dem anderen, wie gut Du es gefunden hast, mit ihm zu sprechen.

24. Versuche, eine Abmachung zu erreichen, dass der andere, bevor er sich umbringt, noch einmal Dich anruft – und erst, nachdem er die von ihm vorgeschlagenen Alternativen ausprobiert hat.

25. Habe keine Angst davor, dass sich manche Menschen ihr letztes menschliches Recht nehmen, auf das auch Du – zumindest in Gedanken – wohl nicht verzichten möchtest.

Hardo Sorgatz Darmstadt