

# Tabuthema Suizid: Der Musiker BOSSE im Gespräch über Depression, Suizid, Krisen und Strategien zur Bewältigung

von Sandra Maxeiner und Hedda Rühle

„Wir müssen Rettungsinseln schaffen, müssen das Thema öffentlich machen. Und Rettung geht immer über Kommunikation. Menschen, die dir helfen in Situationen, in denen es dir nicht gut geht.“ (Bosse über „Rettungsringe“)



Foto: Freunde fürs Leben e. V.

Als der Verein „Freunde des Lebens“ die Frage an uns herantrug, ob wir ihre Aktion zur Suizidprävention als Medienpartner unterstützen und ein Interview mit dem Sänger BOSSE veröffentlichen würden, haben wir keinen Augenblick gezögert. Denn schließlich liegt uns dieses Thema schon lange am Herzen. Wir wollen Menschen sensibilisieren, aufklären, einen offenen Umgang mit dem Thema Suizid anregen und zur Suizidprävention beitragen.

Ich muss allerdings zugeben, dass ich BOSSE bislang nicht kannte. Aber wozu hat man heutzutage GOOGLE? Ich setzte mich also an meinen Laptop und machte mich schlau über den erfolgreichen Sänger und Songwriter. Natürlich hörte ich mir auch einige seiner Songs an, und weil ich ein großer Fan melancholischer Balladen bin, hat mich sein Hit „Kraniche“ tief berührt.

Als ich mir dann das Interview mit ihm ansah, hatte ich das Gefühl, dass dort ein 34-jähriger Mann sitzt, der die Höhen und Tiefen des Lebens kennengelernt hat und bei sich selbst angekommen ist. Ein Mann, der weiß, was wirklich im Leben zählt: Es sind die kleinen Augenblicke des Glücks, „die kleinen Dinge, an denen ich mich erfreue“, erzählt er. Krisen gehören für BOSSE ebenso zum Leben wie Glück und die Liebe. Auf die Frage nach dem schönsten Moment seines Lebens antwortet er „na heute“ und bricht zusammen mit dem Interviewer Markus Kavka in herzhaftes Gelächter aus. Und natürlich weiß er, wie wichtig es ist, in schweren Zeiten einen „Rettungsring“ zu haben: Menschen, an die man sich wenden kann, wenn es einem nicht gut geht und man nicht mehr weiter weiß.

Doch was können Angehörige und Freunde in solch schwierigen Situationen tun? Besonders wenn die Betroffenen unter Depressionen leiden und für sich selbst keine Hoffnung und keinen Ausweg mehr sehen,

stehen sie deren Verzweiflung oft hilflos gegenüber und sind ratlos, wie sie damit umgehen sollen. Und wie können sie bemerken, wenn depressive Menschen sich selbst töten wollen? Wie überhaupt erkennt man Menschen, die darüber nachdenken, ihrem Leben ein Ende zu setzen? Gibt es Warnsignale? Kündigen sich Suizidgedanken an?

### **Warum nehmen sich Menschen das Leben?**

Menschen, die darüber nachdenken, ihrem Leben ein Ende zu setzen, erleben ihre Situation meist selbst als vollkommen aussichtslos und eingeengt. Sie haben die Kontrolle über ihr Leben verloren, können nichts mehr für sich selbst tun und es scheint nur noch diese eine, diese letzte Lösung für sie zu geben, denn alle anderen Türen sind verschlossen. Dabei kehren sie die Wut auf die Welt, die ihnen so viel Unglück bereitet, gegen sich selbst und suchen die Schuld für ihr Versagen bei sich. Angst, Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Schuldgefühle und die Empfindung, nichts mehr wert zu sein, bestimmen ihr inneres Erleben. Sie kreisen um den Gedanken, sich umzubringen, denn der Tod verheißt die Erlösung aus einer nicht mehr lebenswerten Realität. Sie fühlen sich wie an den Abgrund gedrängt, blicken hinter sich und wissen, dass das, was sie in die Enge getrieben hat, so unerträglich ist, dass ihnen nur der „Sprung“ bleibt, um sich zu befreien. Dieser Zustand wird häufig mit dem Wort „Todessehnsucht“ umschrieben, aber in den meisten Fällen steht hinter solchen Suizidideen nicht eine melancholische Sehnsucht nach dem Zustand des Todes sondern die Unerträglichkeit der eigenen Existenz, die das Leben als nicht mehr lebenswert erscheinen lässt.

Oft sind es Kränkungen, Misserfolge, Enttäuschungen, Konflikte in der Partnerschaft, Schulden, Arbeitslosigkeit oder Trennungen, die diese Gefühle auslösen. Doch nur bei einem kleinen Teil der Betroffenen führt ausschließlich das Leid durch solche realen Lebensereignisse zu Selbstmordideen. In neun von etwa zehn Fällen sind Depressionen die Ursache für einen Suizid. Weitere Risikofaktoren sind andere psychische Störungen (z.B. Suchterkrankungen), unheilbare körperliche Erkrankungen, höheres Alter, Suizidversuche in der Vorgeschichte und Suizide in der Familiengeschichte. Auch Suizide in der nahen Umgebung (etwa bei Jugendlichen in der Schule) oder von Prominenten können einen Ansteckungseffekt haben. Und noch etwas: Je einsamer ein Mensch ist, desto höher ist die Gefahr, dass er sich das Leben nimmt.

### **Gibt es Anzeichen, die einen Suizid ankündigen?**

Oft hört man von Freunden oder Angehörigen nach einem Suizid Sätze wie „Das kam wie aus heiterem Himmel“ oder „Da war nichts, was darauf hingedeutet hat“. Auch der Sänger BOSSE hat das nach dem Selbstmord einer Freundin erlebt. Der Schock und die Fassungslosigkeit waren groß.

### **Betroffene isolieren sich**

Die Anzeichen zu sehen ist nicht nur für Freunde schwierig, sondern auch die Familie ist häufig ahnungslos, weil die meisten Betroffenen niemanden an sich heran lassen. Sie isolieren sich mehr und mehr und schließen sich ein in ihre eigene Welt. Alles wird durch den „Suizid-Filter“ gesiebt, mögliche Perspektiven werden nicht mehr wahrgenommen und das Negative überbetont. Ihr emotionaler Schmerz ist so groß, dass sie mit anderen Menschen nicht darüber reden wollen, weil sie glauben, dass diese es nicht nachempfinden können. Außerdem wollen sie ihre Nächsten nicht mit ihren schlimmen Gedanken und Gefühlen belasten. Sie flüchten sich in ihre Welt im Inneren ihres selbstgewählten Käfigs, in eine Welt der Irrealität, die ihnen im Moment höchster Not und Hilflosigkeit eine Art Zuflucht verspricht. Hier sind sie sicher vor den belastenden Anforderungen des Lebens und können sich ganz in ihre Fantasien flüchten und all das sein, was ihnen in der wahren Welt versagt bleibt. Allmählich jedoch werden diese Fantasien von der Vorstellung, tot zu sein, verdrängt. Einige Menschen, die sich töten wollen, haben eine Fantasie, in der sie als Selbstmörder die Hauptrolle spielen. Sie betrachten die schmerzvollen Gefühle, die ihr Tod bei den Hinterbliebenen am Grab auslösen würde als eine innerliche Rache: „Sie werden endlich spüren, was sie mir angetan haben“. Für andere zählt nur, endlich frei zu sein, keine Probleme und keine Schmerzen mehr zu haben. Sie wollen keine Gefangenen ihrer selbst mehr sein, unglücklich und ohne Sinn. Dabei denken sie meist nicht an den Schmerz, den ihr Tod bei ihren Angehörigen auslösen wird, weil sie in ihrem Tunnelblick gefangen sind und um sich selbst kreisen.

Am Ende ihres inneren Kampfes zwischen Leben und Tod planen viele Selbstmörder schließlich ihre Tötung bis ins kleinste Detail – und spielen alles wieder und wieder gedanklich durch. Von da an bis zur tatsächlichen Durchführung ist es dann meist nur noch ein kleiner Schritt. Aber auch eine heftige emotionale Erschütterung durch ein auslösendes Ereignis kann zum plötzlichen Selbstmord führen.

### **Genau hinhören, hinsehen und ernst nehmen**

Allerdings: Die Mehrheit der Menschen mit Selbstmordabsicht hat zuvor bereits suizidale Gedanken geäußert oder Bemerkungen fallen gelassen. Das geschieht teils sehr subtil und schwer erkennbar mit Äußerungen wie „Manchmal sehne ich mich einfach nur nach Ruhe und Frieden“ oder „Manchmal möchte ich es denen allen zeigen!“, teils aber auch mit drastischer Deutlichkeit: „Ich würde mich am liebsten umbringen“. Gerade dann, wenn Äußerungen dieser Art fallen, hilft es, genau hinzuhören oder hinzusehen und sofort nachzufragen. Solche Signale sollten immer ernst genommen und nie übergangen werden. Das Allerwichtigste ist zuzuhören, wenn sich jemand öffnet und von seinen Suizidgedanken spricht – und sich darum zu kümmern, mit ihm gemeinsam

Wege aus seiner aussichtslosen Lage zu finden. Manche senden auch „stumme Signale“, indem sie sich mehr und mehr aus ihrem sozialen Umfeld zurückziehen oder sich in kurzer Zeit vollkommen verändern. Hier sollte man nicht schweigen sondern dem Betroffenen gegenüber geradezu mit der Tür ins Haus fallen: „Ich mache mir Sorgen um dich, du bist in letzter Zeit so still/so verändert“. Auch die Frage „Hast Du in der letzten Zeit bei all dem auch mal an Selbstmord gedacht?“ sollte nicht tabu sein. Angehörige, Freunde und Bekannte, die in einer solchen Situation nicht weiter wissen, können sich an verschiedene Hilfsorganisationen zur Suizidprävention wenden (siehe unten). In akuten Fällen hilft auch die Telefonseelsorge (0800 111 0 111) oder der Sozialpsychiatrische Dienst (SPD) des Gesundheitsamtes.

### **Information – aber wie und wo?**

Der Sänger und Songwriter BOSSE betont in seinem Interview, wie wichtig es ist, für verzweifelte Menschen Rettungsinseln zu schaffen. „Man muss das Thema öffentlich machen.“ Denn je besser man darüber informiert ist, umso hilfreicher kann man auf Menschen mit Selbsttötungsgedanken reagieren.

### **Informationsquelle Internet: Hilfe oder Gefahr?**

Weil viele, gerade junge Menschen heute einen Großteil ihres Wissens aus dem Internet beziehen, ist Aufklärung und Information im Netz wichtig. Allerdings hat das auch seine Schattenseiten: Denn auch Menschen, die über Selbstmord nachdenken, nutzen das Internet als Informationsquelle. Und genau hier birgt es Gefahren, wie eine jüngst im "Journal of Clinical Psychiatry" erschienene Studie belegt. Die Forscher untersuchten, welche Websites man findet, wenn man in gängigen Suchmaschinen (Google, Bing/Yahoo) in Österreich oder in den USA nach Informationen über Suizid sucht. Im Ergebnis überwogen zwar Informationen mit schützenden (protektiven) Merkmalen, suchte man allerdings eher nach Anleitungen oder Methoden zur Selbsttötung, fanden sich mehr Informationen, die Betroffene näher an die Durchführung eines Selbstmordes bringen. Dazu kommen Selbstmordforen, in denen sich Teilnehmer untereinander über die „Vorteile“ eines Suizids austauschen und mitunter sogar eine gemeinsame, zeitgleiche Selbsttötung beschließen. Das zu ändern ist die eigentliche Herausforderung, vor der wir stehen. Die Wissenschaftler haben angeregt, das Ranking von hilfreichen, protektiven Infos zu verbessern, indem mehr Informationen zur Suizidprävention in soziale Medien wie Facebook oder Twitter integriert werden. Und genau hier setzt unsere Medienkooperation mit den „Freunden fürs Leben“ an. Wir wollen dazu beitragen, mehr hilfreiche und präventive Informationen gerade in sozialen Medien zu verbreiten, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten, Angehörige und Freunde zu sensibilisieren, um Menschen, die sich aufgegeben haben, zurück ins Leben zu holen.

### **„Heute ist mein schönster Moment“**

Das Interview mit BOSSE macht Mut – es zeigt, dass es immer ein Morgen gibt, auch wenn man vielleicht so manches Mal das Gefühl hat, dass es nicht weiter geht. Wir leben jetzt, die Zeit im HEUTE, das ist unser schönster Moment.

### **Das Interview mit BOSSE:**

<iframe width="560" height="315" src="//www.youtube.com/embed/r1R9M9QZ4Cg" frameborder="0" allowfullscreen></iframe>

### **Zum Schluss noch einige hilfreiche Links zur Aktion „Suizidprävention“:**

- Weitere Informationen zur Suizidprävention finden Sie auch auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: <http://www.suizidprophylaxe.de/>
- Die Gründer des Vereins „Freunde fürs Leben“ sind Hinterbliebene, die geliebte Menschen verloren haben oder durch Erlebnisse in ihrem unmittelbaren Umfeld betroffen sind. Informationen über Suizid und Depressionen erhalten Sie auf der Homepage des Vereins: <http://www.frnd.de/> und im Webkanal: <https://www.youtube.com/watch?v=5L34kWUS82k&list=PLivT6RggoPAfrR1LxJye4hUhq3Y7jfZd&index=2>
- Weitere Medienpartner: <http://mitvergnuegen.de/>, <http://muiskeexpress.de/>, <http://rollingstone.de/>

**Literatur zum Thema:** Sandra Maxeiner, Hedda Rühle (2014), „Dr. Psych's Psychopathologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie“, Band 2, Kapitel Psychiatrische Notfälle