

Lebensratgeber

So will ich nicht weiterleben



Olivier Andermatt*

Immer wieder melden sich Eltern oder Lehrpersonen im Samowar, weil sie befürchten, ihre Jugendlichen könnten sich etwas antun. Manchmal berichten sie von direkten Suizidgedanken, etwa von einem «zufällig» entdeckten Abschiedsbrief. Häufiger erzählen sie von versteckten Hinweisen, von Andeutungen auf ein baldiges Ende in Zeichnungen, Aufsätzen, Handlungen und Bemerkungen.

In der Schweiz nimmt sich alle drei Tage ein Jugendlicher das Leben. 500 bis 1000 versuchen es. Dabei sind die Sterbewünsche meist vorübergehender Natur. Heranwachsende erleben intensivste Gefühle von Einsamkeit, Verlassenheit und Liebessehnsucht. Ihr Selbstwertgefühl ist labil und hängt stark von momentanen Erlebnissen ab. Trennung, Verlust, Zurückweisung, Scham, Liebeskummer und Versagen zerstören das Selbstgefühl und können Selbsttötungsimpulse auslösen. Suizidale Handlungen sind dann ein Versuch, dem Zusammenbruch des Selbst zuvorkommen und einen Rest von Selbstachtung und Würde zu bewahren. Aber: Suizidale Jugendliche wollen nicht sterben. Sie wollen so nicht weiterleben. Nur fehlen ihnen Ideen, wie sie ihr Leben, die belastende Situation verändern können. Selbsttötungsimpulse sind Hilferufe, die man ernst nehmen muss.

Deshalb sollte man den «unguten» Gefühlen trauen, das Kind auf seine Selbstmordgedanken ansprechen. Seine Fantasien und Ängste erkunden. Es ist ein Mythos, dass das Sprechen darüber einen Selbstmord wahrscheinlicher mache. Suizidale Menschen stehen unter grossem Druck, ein offenes Gespräch bietet erste Entlastung. Fragen nach dem «Wozu» statt nach dem «Warum» öffnet Perspektiven. Man sollte Stellung beziehen, ohne Suizidimpulse zu verurteilen oder zu werten. Etwa: «Ich sehe, was dich belastet. Ich verstehe, dass du dich verzweifelt und hoffnungslos fühlst. Ich möchte dir helfen, am Leben zu bleiben und eine Veränderung herbeizuführen.»

Und: Je konkreter, realistischer und umfangreicher die Suizidgedanken, desto akuter ist die Suizidgefahr und desto dringender ist es, rasch professionelle Hilfe einzuschalten.

* Olivier Andermatt ist Mitarbeiter im Samowar, Jugendberatung Bezirk Meilen, Tel. 044 924 40 10, ander matt@samowar.ch. Merkblatt zum Thema auf: www.samowar.ch/meilen > Lebensratgeber. Weitere Infos unter: www.fssz.ch.