
4 Besonderheiten bei Suizid

Herbert Wyss, Christian Randegger

Die Verzweiflungstat ist weder Schande noch Heldentat. Wenn ein Mensch sich das Leben nimmt, wird immer noch von Selbstmord gesprochen. Dieser Begriff ist moralisch wertend und suggeriert ein Verbrechen, wo keines ist. Ebenso zu vermeiden ist der Ausdruck Freitod, weil sich niemand aus freier Wahl tötet, sondern der Tod die letzte Konsequenz aus einer ausweglos erscheinenden Lebenslage ist.

4.1 Suizid einer Schülerin oder eines Schülers

Ein Suizid in der Schule verunsichert sowohl die Schülerinnen und Schüler wie auch den ganzen Lehrkörper. Ängste und Fragen tauchen auf, die aus Scheu oder Zurückhaltung nicht gestellt werden. Hinzu kommen diffuse Schuldgefühle von Freunden oder Freundinnen, Kollegen oder Kolleginnen. Letzte Begegnungen, eine verpasste Prüfung, Konflikte treten belastend in den Vordergrund. Man versucht, in den letzten Äußerungen versteckte Botschaften zu entdecken. Selbstvorwürfe, im Hinblick auf nicht beachtete Hilferufe, quälen die Gedanken. Ein Gefühlschaos herrscht bei den Trauernden und kann Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Erleichterung, Zweifel, Faszination und vieles mehr beinhalten. Vor allem die Möglichkeit der Nachahmung durch Schülerinnen und Schüler darf nicht unterschätzt werden. Im Blick auf die Gefahr einer Gegenwelt in einem so genannten Suizidforum sollte vermieden werden, die Verzweiflungstat in irgendeiner Weise als Heldentat oder Lösung darzustellen. Eine offene Information klärt die oft als magisch-morbid empfundene Situation.

Gut zu wissen

Vorherrschend ist die Frage nach dem Warum. Es gibt die Möglichkeit einer Verzweiflungstat aus einer momentanen Enttäuschung heraus. Meist sind es jedoch länger andauernde Probleme in der Familie, der Schule oder im Freundeskreis. Hinzu kommt in vielen Fällen eine psychische Grunderkrankung, wie zum Beispiel eine endogene Depression. Mehrere Schwierigkeiten kommen

zusammen, sodass der junge Mensch so nicht mehr weiterleben möchte. Der letzte Anstoß zu einem Suizid kann manchmal eine Banalität sein – ein schlechtes Prüfungsergebnis, eine enttäuschende SMS, ein Streit mit der Freundin oder einem Freund oder die kritische Bemerkung einer Lehrerin oder eines Lehrers.

4.2 Reaktionen der Gesellschaft

Nicht nur Polizeibeamte sind nach einer Selbsttötung überfordert, auch Freunde und Nachbarn reagieren mit Unverständnis, hinter dem sich Hilflosigkeit und Abwehr verbergen. Ein Suizid ist deshalb so bedrohlich, weil durch die Tat das Leben für nichtig und wertlos erklärt wird. Nicht nur die meisten Religionen, auch die Sprache stempelt den Suizid zum Verbrechen. Ein Verbrechen aber muss unserem Rechtsempfinden nach gesühnt werden. In diesem Fall aber kann der „Schuldige“, der Täter, der zugleich Opfer ist, selbst nicht belangt werden. Die Öffentlichkeit sucht darum schnell nach Ersatzschuldigen. Sie findet sie meist unkritisch in Menschen, die dem Verstorbenen nahestanden, mit ihm zusammenarbeiteten oder ihn als Lehrerin oder Lehrer begleiteten. Eine so ungeheuerliche Tat wie Suizid darf nach dem Empfinden der Mehrheit niemals geschehen, ohne dass jemand dafür verantwortlich ist. Sonst wäre das Dogma, dass unser Leben das höchste Gut darstellt, aufgehoben.

4.3 Reaktionen der Angehörigen

Diese Gedankenkette läuft nicht nur bei Außenstehenden ab, sondern auch in den Köpfen vieler Hinterbliebener. Diese fühlen sich dafür schuldig. Das letzte Wort in Unfrieden, der letzte Konflikt, das letzte deutlich ausgesprochene „Nein“ bekommt dann eine unverhältnismäßige und unrealistische Wichtigkeit. Sachlich betrachtet liegt die Verantwortung allein beim Menschen, der sich entschied, sein Leben zu beenden. Unerträglich ist für die Angehörigen der Gedanke, dass ihre Liebe und Zuvwendung nicht stark genug waren, den Verstorbenen von seiner Tat abzuhalten. Sie quälen sich mit der Vor-

stellung, versagt zu haben. Und manche haben Angst, von Freunden und Bekannten gemieden zu werden. Sie spüren Vorwürfe, offene und unausgesprochene, fremde und eigene. Sie befinden sich womöglich in einem seelischen Ausnahmezustand, leiden an Schuldgefühlen und Ängsten, die nur schwer zu ertragen sind. Weil Menschen ihre eigene Sterblichkeit so stark verdrängen, ist der Tod so unheimlich, und ein gewaltsamer Tod, erst recht ein Suizid, löst irrationale Ängste aus. In ihrer Fantasie versuchen Angehörige oder nahe Freunde oft, die letzten Minuten zu rekonstruieren, um sich vorzustellen, was der Verstorbene zuletzt gedacht oder gefühlt hat.

Belastende Fantasien

Diese Fantasien konstruieren ein Bild eines ungewollten, schweren Todes, von dem sich alle nur abwenden können. Denn das Bild dieses Sterbens irgendwo alleine widerspricht so grundsätzlich dem Instinkt einer beschützenden Mutter, eines liebevollen Vaters, eines verständnisvollen Bruders oder der Schwester, oder eines liebenden Freundes. Nach einer Selbsttötung ist die Gewalt, die sich der Verstorbene angetan hat, bei den Hinterbliebenen fast körperlich spürbar als Gewalt gegen sie selbst. Es raubt ihnen den Atem, lässt sie stundenlang wach bleiben, sie verbinden den Gedanken an den Tod mit dem Gedanken an Gewalttätigkeit, auch gegen sich selbst, als Überwältigung und äußersten Schrecken. Die Atmosphäre im Hinblick auf die Verzweiflungstat ist geprägt von Panik, Abwehr, Unverständnis oder Schuldzuweisung, von Ruhestörung, von Katastrophe. Dass aber jede sterbende Person, jeder tote Mensch auch Würde hat und somit geachtet werden muss, gerät dabei allzu leicht aus dem Blick.

Bedrohung des Glaubens

Fragen nach dem Sinn des Lebens und danach, was nach dem Tod geschieht, erhalten eine immense Bedeutung und für die Antworten auf diese Fragen sind eigentlich die Religionen zuständig. Und ausgerechnet diese geben zwiespältige Antworten. Die „christliche“ Verurteilung des Suizids lässt sich jedenfalls nicht aus der Bibel ableiten. In der Bibel werden 15 Selbsttötungen erwähnt, aber keine davon wird gerichtet. Erst im Mittelalter verdammt die Kirche diese Tat als Sünde und verweigerte Suizidenten eine christliche Bestattung.

Zielgerichtete Aggression

Das Leiden nach einem Suizid überfordert viele Trauernde. Deshalb kann es geschehen, dass sich angestaute Gefühle wie Bitterkeit, Wut und Verwirrung entladen. Man klammert sich an eine besondere Aussage einer Lehrerin oder Lehrers, an ein Erinnerungsstück, an eine letzte SMS, hofft auf Halt, auf Erklärung, auf Hilfe, auf Befreiung. Die Suche nach Schuldigen, Ursachen oder

Auslösern, die Rekonstruktion der letzten Stunden darf nicht zu viel Platz einnehmen, so dass andere Gefühle dadurch unterdrückt oder erdrückt werden. Das tabuisierte Gefühl der Wut gehört zu elementaren Gefühlen der Trauer. Trauernde müssen oft einen Großteil ihrer Energie dafür aufwenden, ihre wahren Gefühle zu unterdrücken. Selbstbeherrschung und eiserne Selbstdisziplin fordern viele von sich selbst, um einen geregelten Alltag aufrechtzuerhalten, um die Familie zu versorgen, um berufliche Aufgaben zu meistern, um so normal wie möglich soziale Kontakte zu pflegen. Doch hinter dieser Mauer steht häufig die maßlose Verzweiflung und Zerrissenheit, die um keinen Preis an die Oberfläche dringen darf, nicht nur aus Angst vor gesellschaftlicher Ächtung und sozialer Isolation. Ganz tief sitzt die Angst, sich in einem Augenblick des totalen Kontrollverlustes selbst das Leben zu nehmen.

Versteckte Trauer

Es verlangt Trauernden viel Kraft ab, das endlose Weinen nur unter Ausschluss der Öffentlichkeit zuzulassen, die nagenden Schuldgefühle zu verschweigen und möglichst sachlich über den verstorbenen Menschen zu reden, damit sich überhaupt jemand findet, der zuhört. Die Vorstellung, laut zu schreien oder gar zu klagen, wie dies in anderen Kulturen üblich und schicklich ist, ist für die meisten Menschen mit großer Angst besetzt. Viele glauben, wenn sie einmal mit dem Schreien anfangen, könnten sie nie wieder damit aufhören. Sie befürchten, den Verstand zu verlieren, sobald sie ihre Gefühle so heftig ausdrücken, wie sie empfunden werden. Aber Trauernde brauchen keine Beruhigungsmittel oder beruhigende, gut gemeinte Worte. Sie brauchen vielmehr ihre Gefühle, um den Tod als wirklich annehmen, um sich wieder auf ein neues Leben hin bewegen zu können.



Illusionen

Die meisten Menschen glauben, dass der Entschluss, sich das Leben zu nehmen, in großer Not und unter enormen seelischen Schmerzen geschieht. Sie fürchten deshalb, den gleichen Schritt zu tun, wenn sie sich ihren Gefühlen wirklich hingeben. Das ist jedoch ein Irrtum. Solange Menschen noch fühlen, leiden, bereit sind, das auszuhalten, hängen sie am Leben. Wer sich diesem Fühlen und Wahrnehmen für immer entziehen will, wer gefühllos, ohne Schmerzen, Verzweiflung, Ohnmacht und Erniedrigung sein will, wer deshalb den Kontakt zu anderen und zum eigenen Körper bereits unterbrochen hat, wird sich wahrscheinlich töten. Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, berichten von großer Ruhe und Klarheit in den Augenblicken ihres Versuches. Die Selbsttötung wurde von diesen Menschen als Lösung aller Probleme und Qualen empfunden, nicht als deren Fortsetzung oder gar Höhepunkt. Unsere Fantasie der Angst vom schrecklichen Suizid stimmt nicht mit der Realität überein. Zudem darf es nicht sein, dass die Hinterbliebenen im Rückblick eine große Ansammlung von Fehlverhalten feststellen und somit das bisherige Zusammenleben von Fehleinschätzungen geprägt sehen. Denn dadurch wird der Verlust verdoppelt. Zum Verlust des geliebten Menschen kommt der Verlust des Selbstvertrauens oder des Glaubens an sich selbst dazu. Umso mehr ist es nötig, diese Entscheidung, die so radikal zwischen dem Davor und dem Danach unterscheidet, als Entscheidung dieses Menschen anzunehmen.

Rückschaufehler

Hinterbliebene kämpfen mit den Gedanken, dass sie wichtige Signale übersahen, falsche Reaktionen zeigten, zu wenig hilfsbereit waren. Sie übersehen dabei, dass bei der Bewertung des Verlaufs in der Rückschau auch Fehler passieren. Vieles war eben zu dem damaligen Zeitpunkt nicht klar, nicht deutlich, nicht ernst genug. Würden wesentliche Fehler gefunden, würde sich dadurch echte Schuld zeigen. Diese wiederum suggeriert den Angehörigen, sie hätten den Tod verhindern können. Die Verantwortung für das, was jemand tut, trägt er jedoch selber. Der Verstorbene hat sich selbst entschlossen, es war seine Entscheidung, er hat die Methode gewählt, hat sich eine Stelle gesucht, er hat sich durch Briefe oder SMS verabschiedet. Hinterbliebene müssen nicht damit einverstanden sein, sie müssen versuchen, es zu ertragen, dass der Verstorbene mit seinem eigenen Tod einverstanden war und diesen dem Weiterleben vorgezogen hat.

Ohnmacht

Das Gefühl der Ohnmacht ist ein Zustand, der in der Zeit der hoch entwickelten Medizin und der zahllosen Versicherungen keinen Platz haben darf. So ist die Unausweichlichkeit des Todes eine unerhörte Provokation. Menschen wollen die Sicherheit, dass weder Krankheit noch Unglück, geschweige denn Sterben und Tod in den privaten Bereich eindringen. Wenn trotzdem ein vertrauter Mensch stirbt, wird das als Angriff auf das eigene Lebensgefühl empfunden. Umso mehr, wenn ein Mensch aus eigenem Entschluss gestorben ist. Und so verdoppeln sich die Gefühle von Ohnmacht und Versagen im Blick auf den Todeswunsch eines Menschen. Dann suchen sich die Hinterbliebenen krampfhaft Erklärungen zusammen, die ihnen helfen sollen, Gründe zu finden und ein Verständnis zu entwickeln. Und um wenigstens ein Quäntchen Kontrolle und Rationalität nach diesem chaotischen Tod aufrechtzuerhalten, sind die Hinterbliebenen oft gewillt, sich die ganze Verantwortung aufzubürden.

4.4 Imitationsgefahr

Reißerische Berichterstattung über Suizide in den Medien provozieren weitere Suizide als Imitationshandlungen. Die Bezeichnung für dieses Phänomen heißt „Werther-Effekt“: Nach dem Erscheinen von Goethes „Werther“ trat eine extreme Häufung von Suiziden unter jungen Männern auf. Auch nach einem Suizid oder einem Suizidversuch in der Schule kann es zu Nachahmungseffekten unter den Schülerinnen und Schülern kommen. Um das möglichst zu verhindern, muss das Thema aktiv besprochen und darf somit nicht tabuisiert werden. Die Schülerinnen und Schüler sollten ermutigt werden, über ihre ganze Bandbreite an Gefühlen zu sprechen oder sich kreativ darüber zu äußern. Bitte vermitteln Sie dabei, dass es verschiedene Wege aus einer Krise gibt, auch wenn sie selbst diesen Weg im Moment nicht sehen können. Adressen von Beratungsstellen können ihnen angegeben werden. Mitschülerinnen und Mitschüler sollten ermutigt werden, sich auch an eine Beratungsstelle zu wenden, wenn sie merken, dass es einem Freund oder einer Freundin schlecht geht und sie befürchten, dass er oder sie sich etwas antun könnte.

4.5 Informationspflicht

Es ist sehr wichtig, dass die Schule eine interdisziplinäre Arbeitsgruppe oder ein schulinternes Krisenteam (Schulleitung, Sicherheitsbeauftragter, Beauftragter für medizinische Hilfe, schulärztlicher Dienst, Beratungslehrer/in, Psychagogin/Psychagoge, Seelsorger/in, Schulpsychologin/Schulpsychologe, Schulsozialarbeiter/in, Elternkontaktperson) zusammenstellt, das für einen Suizidfall vorbereitet ist oder diesen in der Bewältigung im Sinne eines Notfallszenarios betreut. Dabei sind zumindest folgende Schritte zu beachten:

- sofortige Meldung der Schulleitung an Klassenlehrer/in, Klassenvorstand, auch am Wochenende oder an Feiertagen
- Entscheidung des Krisenteams über weitere Schritte: Wer informiert wen, wer hält Kontakt zu wem, wer entscheidet wann was?
- Einberufung einer Klassenkonferenz, um alle Lehrerinnen und Lehrer der betroffenen Klasse zu informieren sowie das weitere Vorgehen zu besprechen
- Kontakt mit den betroffenen Eltern (Kultur und Religiosität beachten) aufnehmen
- Information der gesamten Lehrerschaft: Information über externe Hilfe durch Fachpersonen (Notfallseelsorger/in, Schulpsychologin/Schulpsychologe, schulärztlicher Dienst)
- Information der Klasse durch Klassenlehrerin und -lehrer bzw. Klassenvorstand (mit zweiter Lehrkraft, Schulleitung oder externer Helfer/in/externem Helfer als Unterstützung)
- rasche Wiederherstellung von Halt und Rhythmus durch geregelten Tagesablauf
- falls die Angehörigen einwilligen, sollte der Tod öffentlich gemacht werden (schriftliche Information an die Eltern, mit Einberufung eines Elternabends, Bekanntgabe an der Infowand)
- Einrichten eines Trauerortes in der Schule
- Möglichkeit zum Besuch des Todesorts abklären
- Teilnahme bei der Beerdigung abklären
- Schultrauerfeier planen
- Schülerinnen und Schüler beobachten: bei Bedarf Vermittlung professioneller Hilfe
- später: Absprache mit Eltern, wie und wann sie die persönlichen Gegenstände des Verstorbenen abholen

➤ **Bitte beachten Sie dazu das Heft Abschied**

4.6 Sorgfältige Medienberichterstattung

Es bedarf größter Zurückhaltung bei einer allfälligen Medieninformation. Dazu gehört der Verzicht auf Details über Ort, Methode, Fotos, Namen. Wenn die Umstände unklar sind und die Frage auftaucht, ob eine Fremdeinwirkung möglich ist, werden sich die Medien aktiv um Kontakte bemühen. Umso wichtiger ist dann, wie die für Medienauskünfte bestimmte und hoffentlich geschulte Person informiert. Sinnvoll ist dabei, deutlich auf Alternativen hinzuweisen, also Informationen über Hilfsmöglichkeiten und Beratungsangebote zu nennen, an die sich potenzielle Nachahmer wenden könnten.

4.7 Suizid einer Lehrerin oder eines Lehrers

Der Suizid einer Lehrerin oder eines Lehrers überfordert meist die Schule vor Ort. Beim Suizid einer Lehrerin oder eines Lehrers entstehen im Kollegium und in der Behörde starke, teilweise gegensätzliche Gefühle, die parallel ablaufen: Schock, Trauer, Wut, Schuld, Erschöpfung. Neben ihrer persönlichen Betroffenheit müssen die Lehrerinnen und Lehrer aber „funktionieren“, weil sie als Lehrerinnen und Lehrer für ihre Schülerinnen und Schüler verantwortlich sind. In den persönlichen und beruflichen Bereichen benötigen Lehrerinnen und Lehrer bei einem Kollegensuizid meist professionelle Unterstützung. Die Schule sollte deswegen frühzeitig externe fachliche Unterstützung beiziehen. Das kann durch ein regionales Kriseninterventionsteam gesichert werden.

Reaktionen in der Klasse

Die Schülerinnen und Schüler reagieren unterschiedlich auf den Suizid einer Lehrerin oder eines Lehrers. Bei vielen Schülerinnen und Schülern stellt sich rasch die Schuldfrage. Sie stellen sich als mögliche Ursache des Suizids selber in Frage und entwickeln massive Schuldgefühle, die Dritten nicht sofort kommuniziert werden. Das ist vor allem der Fall, wenn eine autoritäre Lehrerin oder ein autoritärer Lehrer suizidiert, welche/welcher die Klassen stark dominiert hat. Eine andere Schülergruppe entwickelt Aversionen gegen die verstorbene Lehrerin oder den verstorbenen Lehrer. Oft sind das Kinder, die zur Lehrerin oder zum Lehrer eine gute Beziehung hatten und den Suizid als eine Art Betrug ihnen gegenüber empfinden. Oft gibt es einzelne Kinder, die in ihrem Familien- oder Freundeskreis bereits einmal mit einem Suizid konfrontiert wurden. Dieser wird jetzt neu erlebt. Probleme entstehen in vielen Fällen auch zwischen den Hinterbliebenen der Trauerfamilie und den Schülerinnen und Schülern. Die Familie deutet Unterrichtsprobleme der verstorbenen Lehrerin oder des verstorbenen Lehrers dann so, dass die Schülerinnen und Schüler mit

ihrem Verhalten die Lehrerin oder den Lehrer in den Tod getrieben haben. Es ist deswegen empfehlenswert – nach Absprache mit der Trauerfamilie – für die Schülerinnen und Schüler während der Familientrauerfeier oder zu einem anderen Zeitpunkt eine eigene Trauerfeier zu gestalten.

Bitte beachten

In Zusammenhang mit dem Suizid einer Lehrerin oder eines Lehrers können bei Kindern, Jugendlichen und allenfalls bei Mitgliedern des Kollegiums eigene suizidale Wünsche entstehen. Die Schülerinnen und Schüler müssen deswegen in dieser Zeit gut beobachtet werden. Symptome für eine mögliche Suizidgefährdung sind:

- Das Kind distanziert sich nicht mehr von Suizidideen.
- Das Kind wirkt hoffnungslos und zieht sich zurück.
- Es fehlen dem Kind Zukunftsperspektiven.
- Es treten andauernde Schlafstörungen beim Kind auf.
- Es gibt Phasen von unverhältnismäßigem und lang andauerndem Weinen.
- Das Essverhalten des Kindes verändert sich, meist in Richtung Appetitlosigkeit (hie und da in Richtung Heißhunger).
- Es treten psychosomatische Schmerzen auf (z.B. Kopfschmerzen).
- Das Kind äußert wiederkehrend Gedanken über den Suizid.

Gut zu wissen

Bei einer notfallpsychologischen Betreuung der Klasse innerhalb von kurzer Zeit (wenn möglich innerhalb zwei Tage nach dem Todesfall) kann davon ausgegangen werden, dass die Kinder später nicht traumatisiert werden. Zwischen Todesfall und Beerdigung sollten mit den Schülerinnen und Schülern im Rahmen des Unterrichts Abschiedsrituale erfolgen. Der Abschied ist am Tag der Bestattung ja noch nicht abgeschlossen; ein Ritual jedoch kann Kindern wie Lehrerinnen und Lehrern in diesen schweren Stunden Halt und Sicherheit geben.

Literatur

- Eink, Michael; Haltenhof, Horst: Umgang mit suizidgefährdeten Menschen, Psychiatrieverlag, Bonn 2006
- Heimgartner, Susanna; Schneider, Karin: Schwarze Schatten, schulverlag blmv AG, Bern 2004 (Comic)
- Praxisforschung der Erziehungsberatung des Kantons Bern (Hrsg.), Interventionen in Schulen nach einem Suizidereignis, Band 6, Bern 2004

- Käsler-Heide, Helga; Nikodem, Brigitte: Bitte hört, was ich nicht sage. Signale von Kindern und Jugendlichen verstehen, die nicht mehr leben wollen, Kösel, München 2001

> Weitere Literaturvorschläge
zu diesem Thema unter www.edyoucare.net

Hilfreiches Zusatzmaterial im Ordner

Verschiedene Songtexte zum Thema Suizid

Aktive Links auf www.edyoucare.net
zu diesem Thema:

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/EMOTION/DepressionJugendliche.shtml>

www.suizidpraevention-ooe.at

www.kriseninterventionszentrum.at

www.ak-leben.de

www.dajeb.de

Liste von Beratungsstellen

www.das-beratungsnetz.de

Online-Beratung im Chat für suizidgefährdete junge Menschen. Der Zugang ist über die Beratungsplattform

www.u25-freiburg.de

E-Mail-Beratung für junge Menschen, mit Forum für junge Hinterbliebene nach Suizid und für Eltern nach Suizid des Kindes

> Weitere aktive Links
zu diesem Thema unter www.edyoucare.net