

Gefangen in der Todesfantasie

Von Verzweiflung und Ängsten übermannt – Psychologin Lorin Oehri-Hoop spricht im Interview über das Thema Suizid.

Interview: Bettina Stahl-Frick

Es ist ein Thema, über das nicht gerne gesprochen wird: Suizid. Doch immer wieder wird die Gesellschaft damit konfrontiert. Jüngst hat sich in Schellenberg ein Mann das Leben genommen, nachdem er auch das Leben seiner Frau beendet hatte. In Erinnerung ist auch der Fall in Solingen, bei dem eine Mutter kürzlich ihre fünf Kinder tötete und sich anschliessend selbst das Leben nehmen wollte. In der Fachsprache spricht man in diesen Fällen von einem erweiterten Suizid. Was damit genau gemeint ist, was die Motive sind und was Anzeichen für Suizidgedanken sein können, darüber hat das «Vaterland» mit Psychologin Lorin Oehri-Hoop gesprochen.

Frau Oehri-Hoop, was versteht man unter dem Begriff erweiterter Suizid?

Lorin Oehri-Hoop: Unter dem Begriff versteht man einen Suizid, dem ein Tötungsdelikt vorausgeht. Neben dem herbeigeführten eigenen Suizid werden weitere Personen, oft Familienmitglieder, mit in den Tod gerissen.

Was sind die Motive?

Diese sind vielfältig und individuell. Es können Machtmotive, Altruismus, also dem Angehörigen Leid ersparen zu wollen, Rache oder der Wunsch nach Aufsehen dahinterstecken. Allgemein gilt jedoch, dass die betroffenen Personen in eine immense Not geraten sind und ihr Denken dermassen eingeschränkt ist, dass keine Alternative mehr gesehen werden kann.

Gibt es Menschen, die besonders gefährdet sind, Suizid zu begehen?

Es gibt eine Vielzahl von Ursachen, die einen Menschen zu solch einer Handlung bewegen können. Allgemein kann gesagt werden: Je mehr belastende Faktoren zusammenkommen, desto höher ist die Suizidgefährdung. Je mehr Ressourcen eine Person hingegen mitbringt, also beispielsweise ein unterstützendes soziales Netz oder förderliche Bewältigungsstrategien beim Umgang mit Krisen und Stress, desto besser ist sie trotz schwieriger Umstände vor einem Suizid geschützt.

Sie sagen, je mehr belastende Faktoren zusammenkommen, desto höher ist die Suizidgefährdung. Was können denn dies für Faktoren sein?

Aus klinischer Perspektive gibt es eine Reihe von psychischen Erkrankungen, die eine Suizid begünstigen können. Die be-



In persönlichen Krisensituationen fällt es Betroffenen schwer, das Licht am Ende des Tunnels zu erkennen, um wieder nach vorne blicken zu können.

Bild: istock

kannteste und am meisten verbreitete ist dabei die Depression, die oft von Niedergeschlagenheit und Hoffnungslosigkeit geprägt ist. Die Sicht der Betroffenen auf die eigene Person, die Zukunft und die sozialen Beziehungen ist stark getrübt. Des Weiteren kann eine schlechte körperliche Verfassung, wie beispielsweise dauerhaft Schmerzen oder starke Schlaflosigkeit, das Risiko für einen Suizid erhöhen.

Welche Rolle spielen soziale Aspekte?

Natürlich gibt es auch soziale Aspekte, die einen Suizid begünstigen können. Darunter fallen Partnerschaftskonflikte oder der Verlust von engen Beziehungen. Auch der Tod oder Suizid eines Angehörigen kann den eigenen Suizid fördern, wenn der Betroffene der verstorbenen Person besonders nahe sein möchte oder von Schuldgefühlen geplagt wird. Politische Verfolgung, ein Flüchtlingsstatus oder Mobbing gelten als weitere auslösende Faktoren.

Welchen Prozess macht ein Mensch durch, der eine derart drastische Entscheidung trifft?

In einer belastenden Lebenssituation geht es vielen Leuten so, dass sie den Gedanken, nicht mehr da zu sein, als entlastend empfinden. Solche Gedanken stehen in keinem Zusammenhang mit einer beabsichtigten suizidalen Handlung. Beginnt eine Person jedoch, den Suizid als reale Problemlösung zu betrachten und sich konkrete Gedanken zur Umsetzung des Suizids zu machen, kann von Suizidalität gesprochen werden. In

dieser Phase sind das Leid, die Verzweiflung und die Not der Person besonders hoch, ihr Leben erscheint ihr wertlos und sie weiss weder ein noch aus. In dieser Abwägungsphase ringt sie stark mit sich selbst und wirkt körperlich und geistig erregt. Oft wird diese Phase auch von grosser Angst, die Kontrolle über die Suizidalität zu verlieren, begleitet.

Gibt es in dieser Phase auch Anzeichen für Hilferufe?

Ja. Zwar ist die Situation ernst, oftmals aber von Hilferufen geprägt und somit mit den richtigen Massnahmen noch gut handhabbar. Fällt eine Person in einem weiteren Schritt den definitiven Entschluss, das Leben zu beenden, gibt es für sie keine Alternative mehr. Ihr gesamtes Denken ist durch die Suizidgedanken und die Todesfantasien eingeengt und von Selbstentwertung geprägt. Meist geht es der Person in dieser Phase besser und sie wirkt ruhiger, da sie einen klaren Weg vor Augen und ihre Form der Problemlösung gefunden hat. Die Person zeigt kein Hilfe-suchverhalten mehr und die Einflussnahme von aussen ist somit erschwert.

Wie können denn Familienmitglieder und enge Freunde merken, dass eine Suizidgefährdung vorliegt?

Ist die Stimmung der betroffenen Person gedrückt, wirkt sie traurig und geistig abwesend oder zieht sie sich sozial zurück, können dies Hinweise darauf sein, dass sie von Suizidgedanken geplagt wird. Es ist ratsam, die Person bei einem solchen Verdacht darauf anzusprechen.

Dabei kann man ihr einfühlsam mitteilen, was einem aufgefallen ist und dass einen diese Auffälligkeiten beunruhigen. Nimmt man die leidende Person ernst und signalisiert ihr Verständnis für die beispielsweise erlebten schwierigen Ereignisse, kann sie die schwer erträglichen Gefühle womöglich äussern. Dies kann sehr entlastend wirken und bietet die Grundlage, nach Lösungen zu suchen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Die Depressionsrate ist in unseren Breitengraden hoch, was mit dem Wohlstand im Widerspruch steht. Was können die Gründe für die hohe Rate sein?

Ja. Man weiss, dass beispielsweise in der Schweiz die Depressionsrate im weltweiten Vergleich relativ hoch ist. Es wird angenommen, dass sich dem Individuum in einer Wohlstandsgesellschaft eine Vielzahl von Optionen zur Selbstverwirklichung bietet. Dies ist im Grunde genommen nichts Schlechtes, setzt aber voraus, sich oft zwischen verschiedenen Möglichkeiten entscheiden zu müssen. Der eingeschlagene Weg wird folglich oft infrage gestellt, was mit Unzufriedenheit einhergeht.

Kann man auch sagen, dass sich die Menschen mit dieser Vielzahl von Optionen, wie Sie es angesprochen haben, geradezu überfordert fühlt? Richtig. Die verschiedenen Alternativen führen zu einer Überforderung und zu Resignation. Ausserdem gibt es gegen oben hin keine Grenzen. Die eigene Bewertung über den per-

sönlichen Ist- und Sollzustand der Lebensbedingungen klappt somit oft auseinander und kann durch soziale Erwartungen noch frapper ausfallen.

Zur psychischen Gesundheit ist Sorge zu tragen. Was ist aus psychologischer Sicht die Grundregel?

Neben den offensichtlichen biologischen Grundbedürfnissen des Menschen gibt es psychische Bedürfnisse, die eine gesunde menschliche Entwicklung bedingen. Dazu zählen vereinfacht gesagt positive soziale Beziehungen, Anerkennung, Spass und Kontrolle. Eine gute Voraussetzung, psychisch gesund zu bleiben, besteht darin, sich in seinen eigenen Stärken, Vorlieben und positiven Seiten zu erfahren. Es ist also ratsam, seinen Hobbys nachzugehen, die Partnerschaft und Freundschaften zu pflegen, die Sinne anzuregen, bewusste Genussmomente in den Alltag einzubauen, Sport zu treiben und in den verschiedenen Lebensbereichen für gute Umstände zu sorgen. Bildlich gesprochen wird der «Seelentank» gefüllt, wenn wir positive Erlebnisse und Gefühle im Leben fördern. Dies macht uns widerstandsfähiger gegenüber Irritationen.

Ist spürbar, dass aufgrund der Coronapandemie Suizidgedanken zugenommen haben?

Durch die Coronakrise sind die Menschen mit verunsichernden Umständen in verschiedenen Lebensbereichen konfrontiert, die psychisches Leid erzeugen und zu einer Überforderung führen können. Dazu zählen finanzielle Nöte,

Existenz- und Zukunftsängste sowie grosse Sorgen um Angehörige. Zudem können durch die Krise Faktoren wegfallen, die schützend wirken, wie die soziale Nähe, eine geregelte Tagesstruktur, das Ausüben von Hobbys oder die Wertschätzung am Arbeitsplatz. Die daraus resultierenden emotionalen Reaktionen können von Depression und Angst bis hin zu Aggression und posttraumatischen Belastungsreaktionen reichen. Inwiefern sich dies in der Suizidrate niederschlägt, kann ich noch nicht beantworten. Es ist jetzt jedoch zentral, dass den Menschen die nötige professionelle Hilfe angeboten wird und sie in ihrer Belastungsreaktion abgefangen werden. Sie sollten bei der Verarbeitung der Krise und der Neuorientierung unterstützt werden.

«Seelentank mit positiven Erlebnissen füllen.»



Lorin Oehri-Hoop
Psychologin M. Sc., arbeitet im Team des Vereins Netzwerk