



Pressemitteilung: zum Nachdenken

Zum Gebrauch des Wortes Selbstmord.

Von der Antike bis zur Gegenwart gibt es eine Liste unzähliger Namen von Prominenten, die ihrem Leben selbst ein Ende setzten. Ungezählte Unbekannte taten und tun es auch heute.

Sieht man diese Dimension, dann kommt man zu der Schlussfolgerung, dass der „Suizid, Freitod, Selbsttötung“ durch die ganze menschliche Geschichte zur Normalität des Lebens gehört. Er ist ein Weg des Sterbens, der - im Unterschied zum „üblichen“ Sterben auf Grund von Krankheit, Alter, Unfall oder Verbrechen - aus eigener Absicht gegangen wird. Aber trotz dieser Normalität hat die Selbsttötung stets den Geruch des Besonderen gehabt, wovon die Tabuisierung des Problems, die Heroisierung des Geschehens und auch die Kriminalisierung des „Täters“ zeugen. In der Sprache finden wir daher auch die unterschiedlichen Begriffe: Im Amtsdeutsch wird von der Selbsttötung gesprochen (in einem Lexikon fand ich die Erklärung „absichtliche Vernichtung des eigenen Lebens“), in der Umgangssprache hält sich bis heute das negativ besetzte Wort vom Selbstmord, in der um Objektivität bemühten wissenschaftlichen Darstellung spricht man vom Suizid, und in der mehr schöngeistigen literarisch verbrämten Beschreibung zieht man den Begriff Freitod vor. (Nach einer Rezension)

Doch wir vom Verein halten einen Freitod, einen freiwilligen Tod für nicht existent. Menschliche Zwangslagen, die nicht erlöst / gelöst werden können, zwingen dazu.

Es gibt auch in der Psycholiteratur Negativbeispiele, wie der Schriftsteller Alvarez, der durchgehend in den verfassten Werken von Selbstmord schreibt. Das ganze Werk ist aber recht aussagelos, da er verdeckt viel von sich selbst spricht.

Zum Argument: **Das Wort Suizid verstehen die Menschen nicht**, ist folgendes anzumerken: Seit Jahrzehnten oder auch erst in den letzten Jahren haben sich viele neue Worte im österreichischen Sprachgebrauch einbürgern lassen:

Mixer, Mammographie, Golf, Caddy, Antibiotika, Patchworkfamilie, PC, Gynäkologin, Receiver, Subvention, Homosexualität, Carver-ski, Notebook, USB-Stick, CD, Disk, DVD, Spoiler, Katalysator, Ozonloch, etc. Vor allem technische Bezeichnungen werden gern eingedeutscht. Warum nicht Suizid? Ein Handy z.B. ist keine besondere Form von Backendl, sondern ein Telefon, das weiß doch jeder. Wir sind lernfähig.

Folgende Fragen beschäftigten uns in den letzten Jahren immer wieder:

Was steckt hinter den Abwehr gegen ein neues Wort wie Suizid oder Selbsttötung? Ist es allgemeine Abwehr gegen Veränderung?

Ist es Abwehr gegen das vermeintlich Schändliche, Unmoralische, Verbrecherische?

Was soll nicht verändert werden?

Wollen wir in dieser Abwehr unsere Moralvorstellung transportiert wissen?

Bevor wir das Wort Selbstmord verwenden, empfehlen wir uns gruppenintern unbedingt Reflexion der persönlichen Moralvorstellungen (gesellschaftliche politische, länderspezifische, religiöse)

Von wem habe ich persönlich welche Werte und Worte übernommen?

Bei uns gab / gibt es den **Katholizismus**, der in seiner Breitenwirkung erst dann erfassbar ist, wenn frau einmal einige Zeit in nicht katholischen Ländern gelebt hat. Im Katholizismus ist es nicht lang her, da gab es eine den Suizid und den Suizidanten verdammende Haltung, welche sich in etlichen Restriktionen ausdrückte (kein religiöses Begräbnis, außerhalb der Friedhofsmauern, Todsünde, Angehörige des Verstorbenen wurden mit der angeblichen Höllenerwartung gequält, jener würde nicht erlöst werden können, etc.) Ein Mörder ist ein Krimineller, eine mit Bann belegte, zu ächtende, zu meidende Person. Beim Selbstmörder assoziiert gerade der wenig reflektierende Mensch allein von der Sprachähnlichkeit her ähnlich Böses, Gefährliches, Dunkles. Dieses wird auch den Angehörigen übergestülpt. Darüber gibt es bei uns etliche Elternberichte vom stmk. Land, die genau dies berichten, dass sie unter diese Sippenverachtung sehr zu leiden gekommen sind. Heute geht die kathol. Kirche meist sehr unterstützend mit diesen Hinterbliebenen um.

Dann gibt es noch immer die subtilen Auswirkungen des **Nationalsozialismus**. Totalitäre Strukturen zeichnen sich dadurch aus, dass Leben und Tod dem Regime gehören.

Für Arier war es eine unendlich große Schande, so zu versagen, dass das Leben nicht gelingt. Eine Schande, die einem Verbrechen gleich. Leben gehörte dem Führer, dem deutschen Volk.

„Opfere es auf dem Schlachtfeld oder im Kindbett, aber töte dich nicht heimlich selbst“. „Entziehe dich der Gaskammer nicht durch Suizid“, Versuche wurden streng bestraft. Minderwertiges Leben gehörte getötet, sterilisiert, deportiert: aber nur im Namen des Führers durfte es von Herren-menschen getötet werden.

Ausgenommen waren manche hohe arische Generäle / Offiziere, denen man zur Rettung ihrer besonders hochwertigen Ehre den Suizid noch befahl oder erlaubte. Die, die früher auch ein Duell um ihre Ehre ungestraft hätten durchführen dürfen.

Fand in unserem Land darüber je eine **Aufarbeitung** statt? Das mag jede / jeder in seiner eigenen Familie überprüfen. Sind wir von den Auswirkungen dieser Denkart wirklich nie berührt worden?

Zur Selbsterfahrung: Wie dachte ich als Kind darüber, wenn sich Erwachsene über Suizid unterhielten? Hat sich mein Denken / Fühlen dazu seit der Jugend verändert?

Wie würden meine Eltern reagieren, wenn man ihnen von meinem „Selbstmord“ berichten würde,

Wie würde ich reagieren, nach dem „Selbstmord“ meines Kindes?

Wie sind meine spontanen Reaktionen, wenn ich vom „Selbstmord“ eines Fremden höre?

Fühle ich dabei Achtung und Respekt vor dem vollendeten Leben?

Kenne ich Umgang mit Tod und Suizid aus anderen Kulturen? Kirgisen, England, Indianer, Kelten.....

Unser Verein bemüht sich seit vielen Jahren, ja sogar seit 20 Jahren, in Presse, Rundfunk, Fernsehen und in Publikationen um die Verwendung einer anderen Bezeichnung als Selbstmord. Auch eine weitere Sensibilisierung der Fachleute erscheint uns aus der Betroffenen-sicht heraus dringend nötig. Gerade von dort ist ein achtsamer Umgang mit den Hinterbliebenen nach Suizid zu erwarten.

Diese sind keine Selbstmörderfamilie, sondern Menschen, aus deren Mitte eine/ einer auf besonders grausame Weise gerissen wurde. Traumatisiert, trauernd, gequält von Schuldgefühlen auch ohne Schuld bleiben sie zurück.

Für diese Trauernden setzen wir uns ein, unterstützen Sie bei einem Leben im Bewusstsein des Todes ihres Kindes. Deshalb bitten wir Sie um achtsame Verwendung einer anderen Bezeichnung als Selbstmord im Ihrem Blatt.

Wir bedanken uns alle herzlich für die Aufnahme dieser Themen in Ihrer Publikation und freuen uns auf weitere brennende Herzens-Anliegen für Menschen von heute.

Aus einem Brief:

Liebe Frau N.

Danke für Ihr Schreiben.

Wir vermeiden das Wort **Selbstmord**, da eine Verzweiflungstat kein Mord ist und der/diejenige kein Krimineller. Auch die Angehörigen werden damit sonst weiter diskriminiert. Einen Freitod gibt es nicht, da es nie freiwillig geschieht, sondern aus Angst, aus Schmerz, aus Kummer, oft aus Ohnmacht. Selbsttötung oder sich das Leben nehmen sind die gebräuchlichsten Bezeichnungen, die niemand wehtun. Wer Handy, Airbag, TV oder Email sagen kann, ist auch in der Lage den Begriff Suizid sprachlich zu erwerben. Nehmen Sie mir diese Stellungnahme bitte nicht übel, doch treten wir bedingungslos für die Würde der Menschen ein, die sich das Leben nahmen.

Literaturlisten zum Thema Suizid gibt es unter der www.agus-selbsthilfe.de

Mit freundlichem Gruß

Aus einer Lesung:

Sich das Leben nehmen.

9.9.08 Hanna Caspaar

Dies ist Auszug über das Vernommene und Weitergespinnene, Gedachte und an anderer Stelle Gesagte: Über den Tod durch Suizid. Zutiefst berührt, kommt nach dem heftigen Erschrecken Mitgefühl auf in mir, doch ich kann noch denken. Und möchte mit Ihnen auch darüber sprechen.

Aber: **warum** in einer literarisch erbaulichen Atmosphäre über Suizid sprechen ?

Viele Literaten fanden in der Auseinandersetzung mit „To be or not to be“ dies von Shakespeare, die fruchtbarsten Impulse für ihr Schreiben und für ihr Leben. Und:

Weil ich persönlich diese überaus lebendigen Themen nicht aus dem Leben und dem Schreiben darüber ausklammere. Je mehr wir darüber sprechen, wie wir uns das Leben nehmen können, in gesunder Weise, klar, mitfühlend und mit einer sichtbaren Werthaltung dem Leben und

der menschlichen Würde gegenüber, desto weniger Verzweiflungs-Selbsttötungen werden geschehen.

Suizidförderung durch Alleinlassen, ach könnten wir das verhindern. Wieso zulassen, daß Menschen ihr zu schwer zum Leben gewordenenes Leben beenden. Oder sind wir wirklich schon so liberal? Dann denk daran, es könnte Dein Kind sein, daß am Leben verzweifelt, und Du wirst höchstwahrscheinlich eine Blitz-heilung von Deiner Liberalität erleben. Suizid kann nicht verhindert werden ? Ein Mythos. Schmerzen am Leben können immer ein wenig abgemildert werden, ein Mensch an Deiner Seite kann dir jeden Schmerz erträglich machen, mit seiner Anwesenheit trösten und aushalten helfen, auch beim Sterben. Oder: wer schmeißt schon den Computer weg, wenn er schwer zu bedienen ist.

„Wenn du zu lange in einen Abgrund blickst, blickt der Abgrund in dich hinein“. Meint Friedrich Nietzsche.

Dem halte ich entgegen, daß mir Leben nie teurer war, als jetzt wo ich mich im Rahmen der Elternarbeit des Vereins Verwaiste Eltern – Leben mit dem Tod eines Kindes, seit 5 Jahren intensiv mit Suizid auseinandersetze. Ich blicke nicht auf Abgründe, ich blicke auf Brücken und Verbindungen, das Brüchige steht nicht im Vordergrund, sondern die Verwandlung in Tragfähigkeit.

Warum tust du es, frage ich in Gedanken all die Jungen, die nun von ihren Eltern betrauert werden? All die Alten, die bei der Selbsttötung Hilfe in der Schweiz suchen?

Ist Selbsttötung eine Konsequenz, eine Reaktion auf den Unwert, in den wir fallen, wenn wir unser Leben nicht mehr in der Hand haben? Wenn wir eine Trennung erleiden, einen Verlust, einen Konkurs. Wer hat uns gelehrt, dass wir unser Leben in der Hand haben könnten? Und wer, dass wir dann gestraft gehören, eine Strafe, die wir in Form der Selbsttötung selbst vollziehen?

Die subtilen oder offen weitergegebenen Einstellungen dazu sagen:

Wer nichts leistet, ist nichts wert.

Wer es nicht schafft, braucht sich nicht mehr melden.

Wer nichts leistet und keine Steuern zahlt, bekommt den Heimflug.

Heißt das nicht: Wer sein Leben nicht lenken kann, braucht`s auch nicht mehr weiterleben?

Überforderung? Ein Zeichen von Schwäche? Wer in **Ohnmacht** fällt, wer sich nicht mehr selbst am Schopf aus dem Sumpf ziehen kann, **ist** in unserer Welt ein Versager. Daran können wir

am deutlichsten ablesen, wie süchtig nach der Fähigkeit, „immer alles allein bewältigen zu können“ unsere menschliche Gemeinschaft heute geworden ist. Ohnmacht darf nicht sein. Sie wird tabuisiert. Bis sie einen unvermutet und untrainiert antrifft und aus dem Leben katapultiert.

Wir sind für unser aufrichtiges Bemühen verantwortlich, nicht für das Ergebnis. Sagen die Anonymen Alkoholiker-gruppen im 12-Schritte Programm. Haben sie recht? Ist unser Leben heute und je nicht viel zu komplex, um es kontrollieren zu können? Niemals lag das Ergebnis in unserer Hand. Durch geschicktes Umgehen haben wir gewisse Erfolge, doch eine Überschwemmung kann alles vernichten. Mehr noch eine wildgewordene Wirtschaft, ein Börsencrash, oder einfach ein klügerer Nachbar. Wir haben unser Leben nicht unter unserer Kontrolle, wer das meint und vor allem an die Jugend oder Menschen vermittelt, ist süchtig und schlimmer noch: **macht süchtig.**

Wir zählen, wir als lebendige Wesen, nicht das Ergebnis, nicht der Lohnzettel, nicht das Prestige, nicht die heile Welt, die wir den Nachbarn vorzaubern. Nicht die Gesundheit und der perfekte Körper, den wir zurechtstylen. Wir sind wichtig, nicht das Ergebnis. Mein Leben als kostbares begreifen, auch im Leid, in Krankheit, in Not, auf der Flucht, und: auch **im Unrecht.** Wichtig. Auch im Unrecht. Wie viel menschliche Würde wir denen, die einen entdeckten Fehler begingen, zusprechen, sieht frau am Engagement für Knastarbeit. Und dies Symptom macht uns nicht nachdenklich? Denn: Auch wenn ich im Unrecht war, darf ich mir mein Leben nehmen, es leben, es verbreitern, weiterlernen, weiterirren, wie die scheinbar Gerechten.

Der Suizid der Jungen: Nun, da ich viele Abschiedsbriefe von jungen Männern und Frauen gelesen habe, da ich von den heimgegangenen Kindern Mitteilungen gesehen habe, wo ich Eltern und Geschwistern in ihrer Not und in ihren Bewältigungsversuchen nach dem Tod zugehört habe, keimt etwas Neues in mir. In der gemeinsamen Zeit mit Jüngeren unter uns ist mir die Verbreitung von Nöten und deren Bedingtheit mit modernem Leben, mit Leistungsleben deutlicher geworden.

Die Selbsttötung erfolgt meist aus Ohnmacht, oft steht Wut über die Ohnmacht im Vordergrund. Und: Niemand da, der ihnen ihre Einstellungen zur Ohnmacht korrigieren hilft. **Du schaffst es schon,** sagen wir aufmunternd zu ihnen, vorher. So lang sie sich abkämpfen und bemühen.

Ach, ihr könnt mir glauben, wie oft das gerade suizidale Junge hören bekommen. Von allen Seiten, von SozialarbeiterInnen, von Ärztinnen, aus der Familie. Aber wo ist die Hilfe, wenn sie es nicht schaffen, wenn sie z.B. ihre Freundin nicht halten können, wenn sie ihren Schulabschluß nicht schaffen. Was für ein grausamer Satz, du schaffst es schon, obwohl wir Großen doch wissen müssten, wie oft es gar nicht zu schaffen ist. Wer hat schon den Satz parat, ich

liebe dich, auch wenn du es nicht schaffst? Sind doch Eltern immer bemüht, aufzubauen, zu stärken, zu ermutigen, an ihr Kind zu glauben, Zuversicht einflößen. Statt beim Scheitern beizustehen und vorzuleben, wie man und frau Scheitern in Würde annehmen kann. Ich wiederhole es, es macht uns erst zu Menschen: **Beim Scheitern beistehen.** Das hilft beim Überleben. Uns würde es zu wahren Menschen machen, wenn wir Ohnmacht klarer erkennen und annehmen könnten. Gerade bei unserer Jugend.

Zutiefst ist Scheitern auch mit einem biologischen Konflikt verbunden. Umso mehr ganz bewusstes **darauf Einstellen** braucht es für uns Menschen. Den Tieren ist dies nicht vergönnt: Der vom Platz gewiesene alte Hirsch stirbt nach seinem Scheitern in kürzester Zeit, meist am Herzinfarkt, wenn nicht am Jäger. Durch emotionale, spirituelle und soziale Bearbeitung dieses Konflikts erwerben wir die Fähigkeit, Scheitern zu überstehen.

Der Suizid im Alter. Noch gut Leben nach einem erfüllten Leben: den Tod auf bequeme Art erwarten. Und dann scheint es so weit zu sein: na gut, wenn er schon sein muss, dann aber selbstbestimmt. Dann durch Sterbehilfe oder eigenen Suizid. Wer dachte sich das noch nie?

Suizid erscheint mir auch hier als Akt der Wiederherstellung von Autonomie, weil an der Hilflosigkeit verzweifelt wird. Als letzter Beweis der Eigenmächtigkeit. Ich bestimme. So besessen sind wir von der Macht und dem Machbaren. So süchtig sind wir geworden. Und so wenig wollen wir uns in die Hände derer begeben, die wir Familie oder FreundInnen nannten. Sagt das etwas über unser Beziehungsgeflecht aus? Ich glaube ja.

Und doch erscheint der Suizid bei unheilbaren Schmerzzuständen oder Qualen berechtigt zu sein. Wer kann das sagen.

Um den **aggressiven Suizid** abgrenzen zu können vom Versuch, ein letztes Mal Balance zwischen Ohnmacht und Autonomie herzustellen, ist es wichtig, den Trotz, den Hass und die gegen jemand bestimmten gerichteten Gefühle im Affektsuizid oder Selbstmordattentat zu differenzieren. Dies ist nicht Autonomie, sondern das Gegenteil, diese Menschen sind gefangen in der Reaktion auf jemandes Handeln oder Sosein. Sie waren in dem Augenblick außenorientiert und das ist ein Suchtkriterium. Andere haben mit ihrer Wertung Macht über dieses Leben, daher der Hass.

Der **autonome Suizidale** hat Bilanz gezogen, reflektiert sein eigenes Leben, er reagiert nicht auf jemand anderen. Mein Wille geschehe und nicht Deiner und wenn ich jetzt aus dem Leben scheide, dann wegen mir und nicht wegen Dir.

Die innere Notwendigkeit des Erlebens von Autonomie nach Ohnmacht, nach Vernichtung, nach Entwertung, nach Aberkennung jeder Berechtigung, verschafft sofort Erleichterung. Schon der Gedanke, dass Du mich einmal verlassen könnt'st ...sagt ein alter Schlager. Nein, keine Ohnmacht mehr, antwortet der am Abgrund und springt. Schon der Gedanke, dass ich noch selber bestimmen kann, ist hier Trost, stellt ein Gleichgewicht her zwischen eigener Kontrolle und erlittener Ohnmacht. Die Selbsttötung als intelligenter Selbstheilungsversuch. So kann ich es verstehen und spüre die Befreiungsgefühle, die es denen verschaffte, die sich das Leben nahmen, dass sie sich nicht anders nehmen konnten.

Machen wir uns als Mitmenschen mitfühlender, weicher, mehr Lebensorientiert, und nicht Ergebnis-fixiert.

Aus der BRD 2007: 15 % aller Tode zwischen 15 und 20 Jahren sind Suizide. Nicht eingerechnet, die verdeckten Selbsttötungen wie Unfälle durch Auto, Drogen, Sport und Alkoholvergiftung oder Abenteuersuizid bei Extremsportlern.

Aus der EU: 58.000 Suizide pro Jahr.

Und bei uns:

In der letzten Gruppe schrie uns eine ganz frisch vom Suizid ihres Sohnes betroffene Mutter an: **Warum sagt uns das keiner?** Dass so viele Suizide aus dem Gefühlschaos von Ohnmacht, Versagen, Scheitern, Wut und Verzweiflung heraus entstehen ?

Über den Umgang des Jugendamtes, der Sozialarbeit, der Psychiatrie mit den Müttern von jungen Frauen / Männern, die am Leben verzweifeln: Dazu müssten noch etliche Seiten geschrieben werden. Mehr alleinlassen kann man keinen Menschen. Und eine Mutter allein kann keinen Suizid, den sie kommen ahnt verhindern.

Da fehlt kompetente Kritik am Jugend-Wohlfahrtsystem und Gesundheitswesen. Was brauchen wir ...?

In einem kl. Dorf in England, im Land der Engel, finden in einem Jahr 17 Selbsttötungen bei Jugendlichen unter 25 statt. Keiner verstand es, dies aufzuhalten. Ob systemische Dorftherapie geholfen hätte, so wie Friedensarbeit in ethnisch verfeindeten Dörfern hilft?

Aus dem Vietnamkrieg:

er hinterließ 58.000 tote amerikanische Soldaten, (2-3 Millionen VietnamesInnen)

58.000 Suizide unter den heimgekehrten amerikanische Soldaten.

Und kein nationales Betreuungsprogramm, weder für die Veteranen, noch für die Angehörige nach deren Suizid.

So wie bei uns. In Europa.

Niemand da, wenn einer von uns sich das Leben nahm. Oder?

Außerdem hinterließ der Vietnamkrieg:

3-6 Millionen Napalm-geschädigte, vietnamesische Menschen, Menschen mit Erbgutschäden in mehreren Generationen, auch von Agence orange, dem Entlaubungsmittel

2-3 Millionen tote vietnamesische Zivilisten, meist Frauen und Kinder..

Und sicher weitere Tausende von Menschen, die sich das Leben nahmen, über deren Zahl nichts bekannt ist.