

AUS DEM OSTHOLSTEINER ANZEIGER (EUTIN) VOM 21. NOVEMBER 2015

# Tabuthema aufgegriffen

**DOPPELPORTRÄT** Eine Redakteurin spricht mit einem Mann, der einen Selbstmordversuch hinter sich hat, und bezieht auch die Perspektive seiner Frau mit ein.



## DREHBUCH

**Zeitung** Ostholsteiner Anzeiger  
**Auflage** 6.000 (Verlagsangabe)  
**Kontakt** Constanze Emde  
**Telefon** 04521 – 779 19 05  
**E-Mail** emd@shz.de

**Idee** „Dass Redaktionen wegen der Angst vor Nachahmern angehalten sind, das Thema Suizid zu umgehen, beschäftigt mich schon lange“, sagt Constanze Emde, Lokalredakteurin des *Ostholsteiner Anzeigers*. Einige Selbstmordversuche in der Region nahmen sie dann zum Anlass, um einen eigenen Ansatz zu suchen.

**Recherche** Innerhalb des Bekannten- und Kollegenkreises fragte Emde immer wieder nach möglichen Kontakten zu Betroffenen und ihren Angehörigen.

**Umsetzung** „Ich wollte erfahren, was einen Menschen dazu bringt, sein Leben gewaltsam beenden zu wollen, und – nachdem das nicht geglückt

ist – wie der Weg zurück ins Leben aussieht“, erklärt Emde ihre Rechercheinteresse. „Wichtig war mir außerdem, zu zeigen, wie die Angehörigen mit der Situation umgehen.“ Aus diesen Gründen entschied sie sich für zwei in sich abgeschlossene Porträts: das eine über einen Mann, der einen Suizidversuch hinter sich hatte, das andere über seine Ehefrau. Dazu stellte sie einen Infokasten mit den wichtigsten Adressen von Verbänden, Hotlines und Selbsthilfegruppen. In einem weiteren Text kommentierte sie auf sehr persönliche Weise die Dringlichkeit der Berichterstattung über Suizide.

**Probleme** „Jemanden zu finden, der bereit ist, über seinen Selbstmordversuch öffentlich zu reden, war nicht leicht“, berichtet Emde. Vor allem in kleinen Orten scheiterten Versuche, das Thema im Lokalen aufzubereiten, oft auch an der Angst der Betroffenen vor den Reaktionen der Nachbarn und Kollegen, gerade, weil dem Suizid noch der Makel anhängt, es mit dem Leben nicht geschafft zu haben, meint Emde. Es dauerte auch einige Wochen, bis sie das Vertrauen des Ehepaars gewinnen konnte. „Ich habe mich mehrmals mit der Frau getroffen und ihr von meiner Idee erzählt und ihre Fragen

beantwortet“, erzählt die Redakteurin. Ihr Fazit: „Gerade bei so einem Thema spürt man die journalistische Verantwortung den Protagonisten gegenüber.“

**Reaktionen** Emde wurde von einigen Lesern angesprochen, die positiv überrascht waren von der gelungenen Aufbereitung des schwierigen Themas.



Constanze Emde ist Lokalredakteurin beim Ostholsteiner Anzeiger.

## drehscheibeTIPP

Online-Chat mit einem Experten: Wie erkenne ich, ob jemand suizidgefährdet ist? Wo finde ich Hilfe für Betroffene und ihre Angehörigen?

## Themenseite

# Suizid: Die Frage nach dem Warum, die bleibt

## Die Ohnmacht der Angehörigen

Der Suizidversuch ihres Mannes veränderte ihr Leben komplett

Mensch, macht euch doch einen schönen Tag am Strand.“ Das ist der letzte normale Satz den Sophie\* von ihrem Mann vor vier Jahren erinnert. Wehenden Haares fuhr sie mit einer Freundin im Cabrio an die Ostsee – nicht ahnend, dass sich ihr Mann in der Zwischenzeit das Leben nehmen will.

„Als ich nachmittags wieder zu Hause war, habe ich versucht, ihn anzurufen, weil wir noch Butter fürs Abendessen brauchten“, erzählt sie. Tim aber rief nicht zurück. „Das kannte ich von ihm gar nicht.“ Eigentlich wollte er an diesem Tag den Bürokrampf des gemeinsamen Betriebes aufarbeiten. Als gegen 18 Uhr sein Handy plötzlich aus ist, hat Sophie ein mulmiges Gefühl. Zwei Stunden später – noch immer keine Meldung von Tim – informiert sie ihre Mutter und sucht Hilfe bei der Polizei. „Aber vor 48 Stunden und ohne einen Anhalt können wir nichts machen“, lautete die Auskunft. Freunde aus dem 500-Seelen-Dorf, in dem das Paar wohnt, beginnen auf eigene Faust mit der Suche und machen eine schreckliche Entdeckung: Tims Wagen steht in einem Wald in Ostholstein. Der Fahrersitz ist blutverschmiert, die Tür steht offen – von Tim fehlt jede Spur. Mit dieser Meldung dürfen Polizei und Feuerwehr offiziell suchen.

„Plötzlich standen ganz viele Leute bei mir vor der Tür und in meiner Küche. Eine Frau wollte Sachen von Tim, die ich noch nicht angefasst habe und seine Zahnbürste“, erinnert sich Sophie. Ein Suchhund hat den damals 40-Jährigen schließlich in einer Senke kauernd gefunden. Nicht tot – aber auch nicht als den Tim, der er einmal war.

„Warum?“ Sophie schießt die eine Frage in den Kopf. Wut, Tränen. Viele Tränen. Auch heute noch. „Klar, wir mussten auf den Euro ach-

ten, steckten mitten in einer wichtigen Renovierung und hatten genug zu tun. Aber das ihn das so auffraß...“ Der Tim von damals hat Probleme in sich hinein gefressen. Das unterschied ihn von Sophie. Sie hat sich Luft gemacht, wenn ihr etwas auf der Seele lag. Aber dass der Mensch, den sie seit mehr als zwei Jahrzehnten kennt und liebt, so schwarz sieht, war ihr nicht bewusst.

Aus Gesprächen mit Psychologen weiß sie heute, dass das erschreckend normal ist. Nur ganz wenige senden vorher eindeutige Signale aus. Tims spätere Schilderungen deuten auf eine Affekthandlung hin, so die Experten. Signale dafür würden noch seltener erkannt. „Ein Bekannter hatte ihn vermutlich

*„Ich habe nur Wut gefühlt, dass er mich mit dem ganzen Scheiß allein lassen wollte.“*

**Sophie**  
über ihre damaligen Gedanken

kurz vorher noch gesehen und mir Wochen später erzählt, dass es war, als hätte Tim durch ihn hindurch gesehen.“

Der Unterschied zwischen den geplanten Suiziden und den Selbsttötungen aus einem Affekt heraus besteht laut Forschung auch genau darin: Während die, die sich einmal für das Ende entschieden haben, kurz vorher völlig ruhig und gelassen, fast ausgeglichen glücklich wirken, verfallen die anderen in eine Art Rauschzustand mit Tunnelblick.

Ein Notfall-Seelsorger begleitete Sophie beim ersten Besuch in die Lübecker Uniklinik. „Sie haben mich anfangs gar nicht zu ihm gelassen. Aber ich konnte das auch gar nicht.“ Tim lag im künstlichen Koma. Sein Gehirn war lange Zeit nicht mit Blut versorgt worden. Sophie formt eine Faust: „Ungefähr so groß war der Schatten auf

dem Bild seines Kopfes. Das Gehirn war an der Stelle einfach zusammengefallen.“

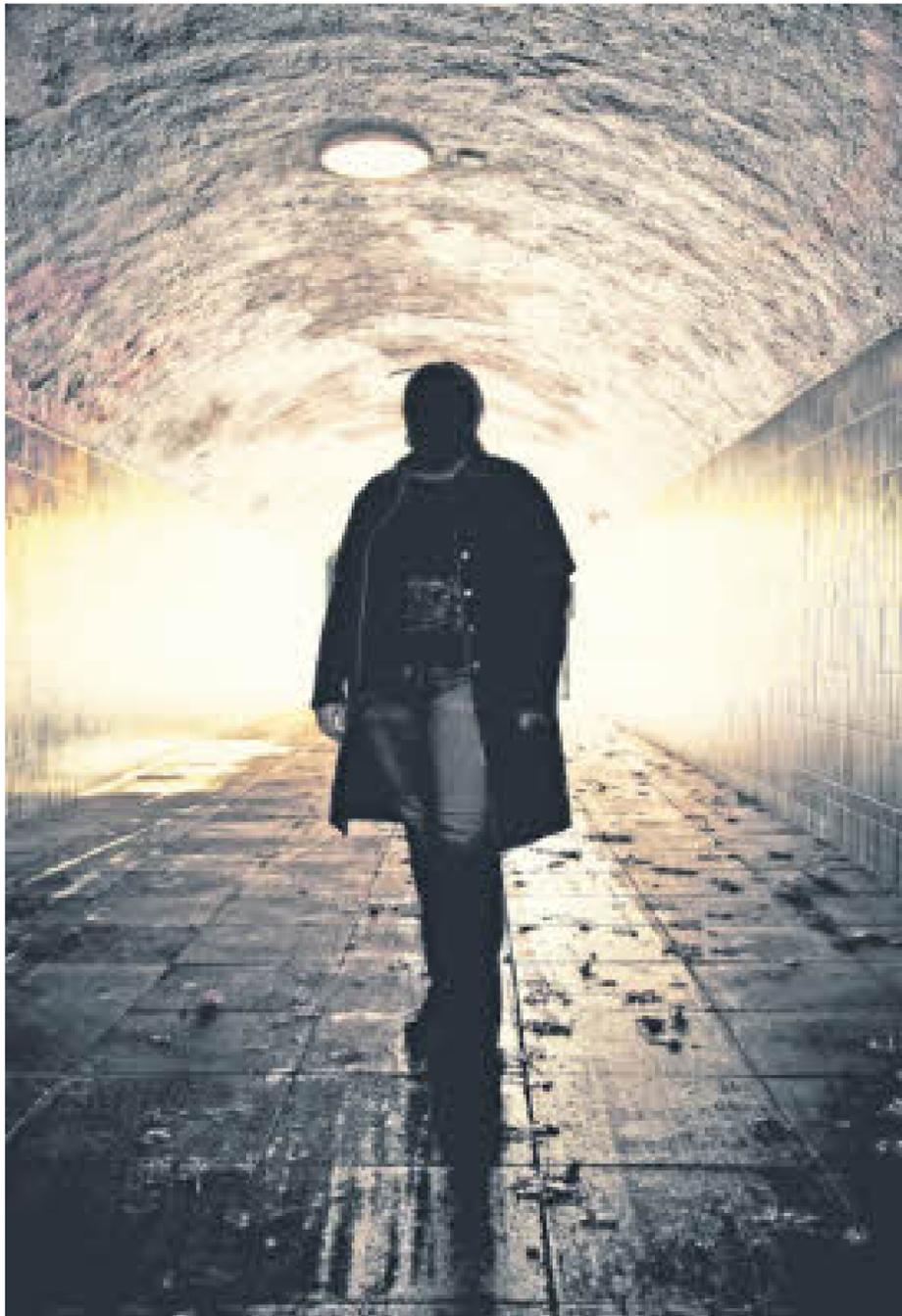
Tim konnte nicht sprechen, war gelähmt – die Langzeitfolgen kaum absehbar in den ersten Tagen. „Ich habe nur Wut gefühlt. Kein Mitleid. Wut darüber, dass er mich mit dem ganzen Scheiß allein lassen wollte und nicht mal über seine Probleme geredet hat.“ Sophie kam trotzdem täglich zu Besuch.

Nach einigen Tagen wurde Tim in die Eutiner Sana-Klinik verlegt, er wachte langsam auf. „Als er mich das erste Mal entdeckte, drehte er sein Gesicht weg. Es war ein Schock für mich.“ Schuldgefühle, die sie sich nicht erklären konnte, kamen hoch. Heute weiß sie aus Gesprächen mit ihm, dass es die Scham war und sein Gefühl, ihr eigentlich nicht mehr unter die Augen treten zu können.

Sophie hatte zwei Probleme: Nicht zu wissen, inwieweit sich ihr Mann wieder erholt. Und ein Geschäft, das jetzt – wo einer ausfällt – erst Recht am Laufen gehalten werden muss. „Das war Wahnsinn. Die haben mich keine Minute allein gelassen“, sagt sie heute immer noch beeindruckt über die Hilfe ihrer Eltern und vieler Freunde und Kameraden, die über Tage und Wochen ausgeholfen haben. „Auch ohne meine Eltern wäre das nicht gegangen. Einer von beiden hat immer bei mir geschlafen. Ich war einfach nicht allein.“ Sie weiß, dass ihre Lieben Angst hatten, sie könnte ähnliche Verzeihungstaten begehen. Doch Sophie entgegnet damals wie heute: „Das wäre für mich keine Alternative, dazu hänge ich viel zu sehr am Leben.“

*Constanze Emde*

*\*Trotz der Bereitschaft und Offenheit der Gesprächspartner haben wir uns als Redaktion zum Schutze von Familie und Angehörigen gegen die echte Namensnennung entschieden.*



## Der Lebensmut ist wieder da

Nach dem Suizidversuch muss er sich Schritt für Schritt ins Leben kämpfen

Als er in der Klinik erwacht, ist er komplett verkabelt und einseitig gelähmt. „Da hab' ich wohl was falsch gemacht“, schildert Tim\* seine ersten Gedanken von damals. Heute sagt er klar: „Damit habe ich mindestens drei Jahre meines Lebens vergeudet.“ Er war Geschäftsmann, muss sich aber nun mit knapp 40 Jahren noch einmal von der Stufe eines Grundschulkindes zu der eines Erwachsenen hocharbeiten.

Eine Narbe am Hals erinnert noch an den Unfall, wie Tim es nennt. Andere würden Suizidversuch sagen. Was passiert ist, weiß er nicht – oder er will sich nicht erinnern. „Wenn ich daran denke, kommen die Bilder und mit den Bildern die schlechten Gefühle, die ich damals hatte. Das will ich nicht.“

Mit seiner Frau hat er nie über das quälende Warum gesprochen. „Ich habe früher alles in mich hineingefressen, nicht über meine Probleme und Gedanken geredet, die mich beschäftigt haben. Das mache ich heute anders“, sagt Tim.

Haus, Geschäft, Renovierung, Geldsorgen – irgendwann habe er vor einer großen schwarzen Wand gestanden, durch die er nicht mehr hindurch gucken konnte. „Ich habe einfach keinen Ausweg mehr gesehen. Da sind die Sicherungen durchgebrannt“, sagt Tim.

Mehr als 90 Prozent aller Selbsttötungen sind unmittelbare Folge psychischer Erkrankungen wie einer Depression, lautet ein Ergebnis des ersten Welt-Suizid-Reports der Weltgesundheitsorganisation von 2014. Als weitere individuelle Gründe werden Job- und Finanzprobleme genannt. Deutschlandweit entscheiden sich im Schnitt dreimal mehr Männer als Frauen dafür, ihr Leben zu beenden, was bemerkenswert ist, denn bei

Frauen werden dreimal häufiger Depressionen diagnostiziert und behandelt.

Das Bewusstsein für Depressionen ist nach dem medial bekannt gewordenen Suizid von Torwart Robert Enke 2009 noch größer geworden, heißt es in einschlägigen Studien. Die häufigsten Mittel der Wahl sind Vergiftungen durch Tabletten, Alkohol oder Gase. Erst danach kommen die Dinge, die eine größere Gewaltbereitschaft gegen sich selbst voraussetzen, so die Experten.

Tim hat es an diesem Tag auf mehrere Arten probiert. „Als ich gemerkt habe, das klappt nicht so, wie ich mir das vorstellte, ist es aus dem Ruder gelaufen. Ich hatte Scheuklappen auf. Hab

*„Ich habe einfach keinen Ausweg mehr gesehen. Da sind die Sicherungen durchgebrannt.“*

**Tim**  
wollte sich das Leben nehmen

weder links noch rechts geschaut.“ Er sagt heute, dass er eigentlich Glück gehabt hat.

Sein Gehirn war zwar lange unterversorgt aber wohl nicht irreparabel. „Die linke Hälfte war komplett eingefallen. Aber auf aktuellen CT-Bildern sieht man, wie sich die Verbindungen neu knüpfen, wie Sprache neu entsteht.“ Seine Ausgangssituation nach dem Erwachen in der Klinik beschreibt er so: „Stell dir vor, du willst telefonieren und weißt, was du sagen willst, kannst aber nicht sprechen.“

Sein Gehirn schaffte es nicht, die Meldung an den Mund weiterzugeben. Tim ist froh, dass er kein Pflegefall geworden ist, sich aus dem Bett in den Rollstuhl und wieder auf die eigenen Beine gearbeitet hat. Seine Latte für die eigenen Ziele legt er immer höher, um Stück für Stück an sich zu

arbeiten. „Es sind von den Ärzten keine Grenzen gesetzt. Die hätten schon gar nicht gedacht, dass ich es so weit schaffe“, sagt Tim ein bisschen stolz. Ob es aber jemals wieder so wird wie früher, weiß er auch nicht. „Das habe ich selbst verschuldet. Und dass meine Frau mich nun durch zwei Personen ersetzen muss und ich ihr zusätzlich zur Last falle, weil ich kein Auto fahren kann, auch das ist meine Schuld. Aber damit muss ich leben. Im Gegensatz zu früher spreche ich heute über das, was mir auf dem Herzen liegt.“

Mit seinem Psychologen lernt er neue Verhaltensweisen, mit Problemen umzugehen. „Mein Lebensmut ist wieder da. Ich mache das Beste aus meinen Möglichkeiten.“ Sein Ziel: „Ich will mich zurückarbeiten ins Leben, damit Sophie endlich nicht mehr die ganze Last tragen muss und damit wir, und das ist ein sehr großer Wunsch, endlich wieder einmal unserem gemeinsamen Hobby nachgehen können.“

Was passiert sei, könne er nicht ändern. Heute sei sein Leben anders. Eine undurchsichtige Wand gebe es nicht mehr, nur Menschen, die tuscheln und nicht damit umgehen können – „nicht mit mir und nicht mit Sophie, die so zu mir steht“. Viele der früheren Bekannten kommen nicht mehr. Nur wenige Menschen, die von seinem Suizidversuch wissen, sagen Dinge wie „ich bewundere dich, dass du noch in der Öffentlichkeit stehst“.

Tim hat sich für das Leben entschieden – „und das Gefühl ist stark“.

*Constanze Emde*

*\* Trotz der Bereitschaft und Offenheit unserer Gesprächspartner haben wir uns als Redaktion zum Schutze von Familie und Angehörigen gegen die echte Namensnennung entschieden.*

## Selbsthilfegruppen und Telefonseelsorge

„Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen grundlegend. Es gibt ein ‚davor‘ und ein ‚danach‘. Nichts ist mehr so wie es war. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen; ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein“, schreibt der Verein Agus (Angehörige um Suizid) auf seiner Homepage

(www.agus-selbsthilfe.de). Eine Betroffene gründete die einst die erste deutschlandweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde in Bayreuth. Heute, 25 Jahre später, gibt es über 40 lokale Selbsthilfegruppen im Land – auch in Kiel und Lübeck – Onlineberatungen und Hilfsangebote auch für Suizidgefährdete und deren Angehörige. Hilfe bekommen Betroffene auch beim

bundesweiten Bündnis gegen Depression (www.buendnis-depression.de).

Eine Liste verschiedenster Einrichtungen, die sich auf Suizidgefährdete, ihre Angehörigen oder Hinterbliebenen spezialisiert haben, gibt es auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (www.suizidprophylaxe.de).

In Deutschland gibt es **104 Telefonseelsorgestellen**, die zu jeder Tages-

und Nachtzeit anonym Beratung am Telefon anbieten. Unter der bundeseinheitlichen Telefonnummer 0800/1110111 oder 0800/1110222 kann kostenlos angerufen werden. Zudem wird eine Beratung im Internet unter www.telefonseelsorge.de angeboten. Informationen über Selbsthilfegruppen gibt es auch über die Nationale Kontakt- und Informationsstelle von Selbsthilfegruppen unter 030/8914019.

## Warum es wichtig ist, über Tabuthemen zu berichten

Rund 10000 Menschen nehmen sich in Deutschland laut Statistischem Bundesamt jährlich das Leben, 100000 versuchen es. Alle 52 Minuten stirbt einer. Die Zahl der Toten durch Verkehrsunfälle, Mord, Totschlag oder illegale Drogen ist gering.

Dennoch sind Journalisten angehalten, sich in der Berichterstattung zurückzunehmen. Zu groß sei die Gefahr der Nachahmer, sagen Studien seit den 80er Jahren

– für Journalisten gilt deshalb: Zurückhaltung bei der Berichterstattung über Suizide.

Aber bei all der gebotenen Zurückhaltung bleiben die Angehörigen auf der Strecke – und die, die sich umentschieden haben und jetzt mit ihrem „neuen“ Leben umgehen wollen. Aus zahlreichen Recherchegesprächen für diese Doppelseite mit Freunden, Partnern und Betroffenen wur-

de immer wieder eines deutlich: Ein offener Umgang mit dem Thema Suizid fällt schwer, weil viele mit dem Tabu nicht umgehen können. Dem Suizid hängt immer noch der Makel an, mit dem Leben nicht zu recht zu kommen. „Dabei darf sich keiner anmaßen über Menschen zu urteilen, die er nicht kennt“, sagt Sophie. Viele ihrer früheren Bekannten und Freunde kamen nicht mit ihrer Offenheit klar. Angehörigen von

vollendeten Suiziden erschwert das Tabu offen zu trauern, sich Hilfe zu suchen und danach nicht den Stempel der Gesellschaft zu bekommen la „Irgendwas muss da ja falsch gelaufen sein“. Und Menschen, bei denen der Suizidversuch gescheitert ist, erschwert dieses Tabu ein Ankommen im Leben danach, das nie wieder so sein kann, wie dass was sie beenden wollten. Aber es sollte nicht noch schwerer werden. *emd*