

## Suizidgedanken

**R**ichtig lustig zum Thema Suizid? Das konnte Jean Bosc sein, der französische Karikaturist. Bis er sich 1973 selbst das Leben nahm. «Nicht lustig», Website und Bücher dieses Titels von Joscha Sauer sind es doch. Mit traditionell suizidalen Lemmingen und dem Sensenmann zeichnet der deutsche Comicstar schräg und schwarzhumorig gegen das Grauen an, welches das Thema Suizid bei den meisten von uns aufkommen lässt. Sozusagen Sauer macht lustig. Suizid regt also nicht nur zur Nachahmung an, sondern auch zu Comics und Witzen. Zu Aphorismen und Abhandlungen. Max Frischs Homo Faber sagt: «Ich halte nichts von Selbstmord, das ändert ja nichts dran, dass man auf der Welt gewesen ist, und was ich in dieser Stunde wünschte: Nie gewesen sein!» Suizid beendet Leben, verändert Leben, begleitet das Hausarztleben. Er inspiriert Künstler. Oder gibt ihnen Halt, wie Friedrich Nietzsche: «Der Gedanke an den Selbstmord ist ein starkes Trostmittel: Mit ihm kommt man gut über manche böse Nacht hinweg.» Mir haben Suizide und die Angst davor so manche böse Nacht beschert. Dass er in der Schweiz bei jungen Menschen die zweithäufigste, bei alten Menschen die dritthäufigste Todesursache ist, dass dreimal mehr Menschen durch Suizid als durch Unfälle sterben, das glaube ich gerne, wenn ich an die vielen Suizide denke, die nur schon in meinem Umfeld geschahen. Man vergisst sie nicht. Als ich fünf Jahre alt war, fand ich den Vater meiner besten Freundin erhängt auf dem Estrich, auf dem wir spielen wollten. Es folgten Gotten und Nachbarn, Schulgefährten, Studienfreunde, Militärkameraden, Arbeitskollegen, Chefs und mein eigener Bruder. Sie schluckten, sprangen, strangulierten, schossen sich in den Tod – und ihre Nächsten in emotionale Notlagen. Manchmal befreiten sie sie auch von dem kaum erträglichen Joch, jahrzehntelang mit einem therapieresistent psychisch Kranken zu leben. Vielleicht befreien Suizidanten sich wirklich selbst von ihrem Leid – wer weiss? Ich weiss es nicht. Aber ich weiss, dass Kirchenvertreter Suizidopfern nicht das Begräbnis in geweihter Erde verweigern sollten. Dass die letzte Verzweilungstat eines Selbsttöters nicht als «feige», als «Sünde» oder «Verbrechen» bezeichnet werden darf. Sofort wird nach der Schuld

gefragt. «Konnte man das nicht verhindern?» Irgendjemand muss doch schuld sein! Verwandte. Freunde. Oder die, zu deren Beruf Suiziddiagnostik und -prophylaxe gehören: die Hausärzte. Seit der Studie von Isometsä 1995 über «The last appointment» wissen wir: 17,5 Prozent von 571 Patienten hatten am Tag ihres Suizides noch einen Termin bei einem Arzt. 22 Prozent sprachen über ihre Suizidintentionen. Doch in den Hausarztpraxen wurde selten darüber gesprochen. Zu viel Zeitdruck zwischen Fusspilz und Hypertonie. Dann sitzt mir ein alleinlebender, weisser, älterer Mann gegenüber, der über seine diversen körperlichen Leiden klagt, die in der Tat seine Lebensqualität erheblich mindern. Er ist im Schützenverein, jedoch mit den meisten dort im Konflikt, er trinkt nicht nur dort gerne mal einen über den Durst, und seine Ordonnanzwaffe hat er auch zu Hause. In seiner Familie gab es Suizide. Er ist ein Choleriker mit einer narzisstischen Persönlichkeitsakzentuierung. Vor einigen Jahren hatte er eine mittelschwere Depression. Elf Risikofaktoren für Suizid! Ich spreche das Thema an. Er lacht, winkt ab. Könnte es das heitere Intervall sein, nachdem er schon den Entschluss gefasst hat? Bagatellisiert er? Oder höre ich das Gras wachsen? Ich bitte ihn, sich jederzeit bei mir zu melden, wenn es ihm schlecht ginge. Obwohl ich weiss, dass Nicht-Suizid-Abkommen keinen Suizid zu verhindern vermögen. Die Angst davor, dass sich einer meiner Patientinnen oder Patienten suizidiert, verlässt mich nie. Denn ein Suizid verändert viel mehr, als es ein «normaler» Todesfall tut, der ja auch schon einen dramatischen Einschnitt darstellt. Als Hausarzt kann man nachfühlen, wenn Hinterbliebene gegen den Verstorbenen Aggressionen äussern. In seinem Gedicht «Warnung vor Selbstmord» schrieb Erich Kästner: «Mensch, ich böte deiner Leiche noch im Sarge Prügel an!» Doch im Gefühlsmix überwiegt meist die Trauer, dass jemand keinen anderen Weg sah. Dass ein Leben zu früh endete. Auch Nahestehende und professionelle Helfer sind oft hilf- und machtlos. «Hör auf mit diesen finsternen Gedanken!», mahnt mein Balint-Gruppen-Kollege, wenn ich an dunklen Herbst- und Wintertagen mal wieder auf das Thema Suizidalität komme, und orakelt: «Wir Ärzte haben ein 1,4- bis 3-mal höheres Suizidrisiko!» «Danke, ein echter Aufsteller!», schmunzle ich. «Aber du hast recht. Schluss mit dem Thema. Halten wir uns lieber an Oscar Wildes Aphorismus: «Selbstmord ist ein Kompliment, das man der Gesellschaft nicht machen dürfte.»

