



Landestag der Psychologie in Stuttgart 2014

Zeitgewinn kann Leben retten

Psychologin Sylvia Schaller gibt der Suizidprävention bei Jugendlichen eine gute Chance

Alle 53 Minuten nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben, alle fünf Minuten findet ein Suizidversuch statt. Das sind mehr Tote als durch Verkehrsunfälle, illegale Drogen, Aids, Mord und Totschlag zusammen. Während Kinder praktisch nicht betroffen sind, ist Suizid bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen die zweithäufigste Todesursache. Jährlich bringen sich 2,1 Mädchen und 6,2 Jungen auf 100.000 Menschen gerechnet um. Etwa zehnmal so viele versuchen es, mittels Selbsttötung den Bedingungen zu entfliehen unter denen sie leben. Dr. Sylvia Schaller beschäftigt sich als Psychologin und Psychotherapeutin seit Jahrzehnten mit Ursachen, Umständen und in jüngerer Zeit vor allem mit Präventionsmöglichkeiten im Rahmen des Nationalen Suizid-Präventionsprogramms (NaSPro). Über diese und andere Aspekte von Suizid bei Jugendlichen wird Dr. Schaller beim Landestag der Psychologie in Stuttgart am 12. Juli sprechen, der von der Landesgruppe Baden-Württemberg des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen veranstaltet wird. In einem Vorabgespräch mit der Redaktion vertrat sie im Ergebnis von Forschung und therapeutischer Erfahrung die These: Zeitgewinn kann Leben retten. „Der Impuls, sich das Leben nehmen zu wollen, ist meist ein auf kurze Phasen begrenzter. Wenn es gelingt, einen Suizidalen durch Gespräche oder durch Erschwernisse, Stunden oder gar Tage von seinem Plan abzuhalten, kann das ausreichen, um einen jungen Menschen am Ende von seinem Vorhaben abzubringen.“

Die Erschwernisse können z.B. in der mangelnden Verfügbarkeit geeigneter Medikamente bestehen. So hat sich die im NaSPro mitwirkende Bundesapothekerkammer erfolgreich dafür eingesetzt, dass ein häufig verwendetes Medikament nur noch unterhalb der letalen Dosis abgegeben wird. In der Regel geht der suizidale Jugendliche nicht von Apotheke zu Apotheke, um sich die erforderliche Menge zu beschaffen. Nachgewiesen sei auch eine positive Wirkung durch das Absperren sogenannter Hotspots, an denen bereits mehrere Suizide stattfanden, so Sylvia Schaller. „Man könnte meinen, die Suizidalen laufen dann zur nächsten Brücke, aber das tun sie mehrheitlich nicht.“ Schaller erklärt das damit, dass Orte bewusst gewählt werden. Eine Sperrung bringe das ganze Konzept des Jugendlichen durcheinander und verhindere so zumindest zeitweilig die Selbsttötung. Die Arbeitsgemeinschaft Primärprävention im NaSPro kümmere sich in Zusammenarbeit mit lokalen Gruppen wie Angehörigen von Suizidopfern, Krisendiensten und anderen um solche Aktionen.

Methodisch ist die Erforschung von Suizid sehr schwierig, weil man nur im Nachhinein Untersuchungen anstellen kann. Die Statistik, in der unterstellt wird, dass 90 Prozent der Suizidalen psychisch krank waren, basiert auf psychologischen Autopsie-Studien. Ihre Verlässlichkeit kann an die der Verkehrstotenstatistik nicht heranreichen.

Schaller ist jedoch überzeugt, dass tatsächlich viele Suizidenten an einem präsuizidalen Syndrom leiden, wie es der Psychiater Erwin Ringel bereits in den 1950er Jahren beschrieben hat. „Dabei erlebt der Betroffene eine Einengung von Wahlmöglichkeiten im Leben, die allein in seinem Denken und Verhalten begründet sein, aber auch in der Realität existieren kann. Das Gefühl, der Realität nicht gewachsen zu sein, führt zur Flucht in eine Scheinwelt, in der Gedanken an den Tod bis hin zum Suizid eine immer größere Rolle spielen. Dabei aufgebaute Aggressionen richten sich am Ende gegen den Betroffenen selbst“, erklärt die Psychotherapeutin.

Schaller würdigte die Zurückhaltung der meisten Medien bei der Berichterstattung über Suizide. Diese sei umso wichtiger als Ausnahmen wie bei dem Fußballer Robert Enke sofort zu einem Anstieg von Suiziden geführt haben.

Im Gespräch ging Sylvia Schaller auch auf die Gefahren des Internets für suizidale Jugendliche ein. In Suizid-Foren könne es passieren, dass ein suizidaler Teilnehmer am Ende nach Vorgaben der Gruppe handelt. Bisweilen gehe das bis zur Nötigung, wenn ein angekündigter Suizid regelrecht eingefordert wird. Jugendliche, die gerade meinten, sich von der Autorität der Eltern frei gemacht zu haben, unterwerfen sich der Autorität der Gruppe und/oder einer Führungsfigur im Netz. Statt auf mögliche Ansprechpartner zu verweisen werde in vielen Foren gegen professionelle Hilfe durch einen Psychologen oder Arzt scharf polemisiert.

Andere Forschungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass das Internet auch suizidpräventive Chance bietet, nämlich sich mit anderen Jugendlichen auszutauschen, auf mehr Verständnis für die eigenen Probleme zu stoßen und so aus der eventuell bestehenden Isolation herauszukommen. So fand Prof. Dr. Christiane Eichenberg heraus, dass 62 Prozent ihrer Studienteilnehmer, die in Suizidforen gehen, vor allem die Motive hinter ihren Selbstmordgedanken mitteilen möchten. 81 Prozent wollten Menschen mit ähnlichen Problemen treffen. Nur eine sehr kleine Minderheit frequentiert die Foren, um auch Hinweise auf Suizidmittel zu erhalten oder gar eine Verabredung zum Suizid zu planen.

Ein Kernergebnis Eichenbergs war, dass Foren auch erheblich zur Reduzierung des Ausmaßes der Suizidgedanken beitragen können. Der Vorzug des Internets besteht in diesem Zusammenhang zum einen darin, Suizidgefährdete überhaupt erreichen zu können, die therapeutische Hilfe sonst vermeiden. Zum anderen ist die Integration in eine Gemeinschaft – hier eben in ein Suizid-Forum – per se suizidpräventiv, so dass entsprechende Plattformen keinesfalls einseitig verteufelt werden sollten.

