



## Suizidprävention

Damit das Leben weitergeht.



TelefonSeelsorge

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

# VORWORT

Aus ganz unterschiedlichen Gründen können Menschen in eine Situation geraten, die sie als ausweglos und existenziell nicht mehr zu ertragen empfinden. Als Christen glauben wir, dass das menschliche Leben ein kostbares Geschenk Gottes, unseres Schöpfers ist, für das wir gemeinsam Verantwortung tragen. Die Bibel lehrt uns, dass Gott ein Freund des Lebens ist (Weish 11,26) und dass er in Christus auch die Bedürftigkeit und Verletzlichkeit des menschlichen Lebens angenommen hat.

In schweren Tagen aber brauchen Menschen die Hilfe ihrer Mitmenschen und den Zuspruch dieses Glaubens. Die Not, in der Verzweiflung einen Menschen zu finden, der zuhört, versteht und raten kann, ist Ausgangspunkt für die Aufgabe und das Engagement der TelefonSeelsorge. Das Leitmotiv der vielen haupt- und ehrenamtlichen Telefonseelsorgerinnen und

Telefonseelsorger ist dabei die Gewissheit, dass man Sorgen teilen kann und dass Gespräche neue Wege öffnen.

Die hier vorgestellten acht Thesen zur Prävention von Suizid weisen auf die Begründung dieses Engagements und die Bedeutung dieser mitmenschlichen Hilfe hin. Sie machen deutlich und nachvollziehbar, warum uns als Christen das Engagement zur Prävention von Suizid ein besonderes Anliegen ist. In knapper Form umschreiben sie ein Ethos, das das Geschenk des menschlichen Lebens bejaht, aber auch die Verletzlichkeit und Hilfsbedürftigkeit des Menschen einbezieht.

Allen, die sich in der TelefonSeelsorge mit Kompetenz und Engagement einsetzen, gilt unser herzlicher Dank: Es ist gut, dass Sie da sind, damit das Leben weitergeht!

*Kardinal Reinhard Marx*  
*Vorsitzender der Deutschen Bischofskonferenz*

*Landesbischof Heinrich Bedford-Strom*  
*Vorsitzender des Rates der EKD*

*Deshalb ist uns das Angebot zur Suizidprävention wichtig*

## **8 THESEN**

- 1** Das Leben ist ein kostbares Geschenk. Aber es ist auch eine Aufgabe, die herausfordert.
- 2** Leben ist mehr als strahlendes Siegerlächeln. Das Unvollkommene, die Schwäche, das Scheitern und Versagen machen das Leben erst menschlich.
- 3** Freiheit heißt, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und mit dem umzugehen, was das Leben mit sich bringt.
- 4** Suizid folgt nicht aus freier Entscheidung.
- 5** Das Leben in Beziehung gehört zum Menschsein: Wir brauchen einander.
- 6** Beziehungen wirken: Suizidprävention ist tatsächlich möglich.
- 7** Auch wer vom Suizid eines nahen Menschen betroffen ist, braucht Begleitung.
- 8** Prävention erfordert ein offenes Ohr, ein vertrauendes Herz und eine dargereichte Hand.

# HINTERGRUND

Etwa 10.000 Menschen nehmen sich jährlich in Deutschland das Leben, das sind mehr als alle anderen unnatürlichen Todesursachen zusammen. Schätzungsweise sechs Personen sind statistisch gesehen vom Suizid eines Angehörigen betroffen – also mehr als 60.000 Menschen. In allen Altersgruppen sind es erheblich mehr Männer als Frauen, die sich das Leben nehmen. Mit dem Alter steigt die Suizidzahl bei Männern im Alter bis zu 69 Jahren von durchschnittlich 16 (pro 100.000 Einwohnern) auf 51 bei den über 70-jährigen. Weit über 100.000 Menschen begehen jährlich einen Suizidversuch.

Die TelefonSeelsorge nahm im Jahr 2015 etwa 56.000 Gespräche entgegen, in denen Menschen von Suizid, suizidalen Absichten oder Erfahrungen sprachen. In etwa 60 Prozent dieser Gespräche wurde mit Anrufern wiederholt gesprochen. Die TelefonSeelsorge erlebt, wie eng Suizidalität mit fehlenden sozialen Kontakten und Erfahrungen von Ausgeschlossenheit verbunden sind. Ein sehr großer Anteil der Anrufer lebt allein (72 Prozent), etwa die Hälfte der Anrufe kommt von Menschen, die entweder erwerbsunfähig (31 Prozent) oder arbeitslos (19 Prozent) sind. In 55 Prozent der Gespräche benennen die Anrufer eine diagnostizierte psychische Erkrankung.



# IM DETAIL

## 1

### **Das Leben ist ein kostbares Geschenk. Aber es ist auch eine Aufgabe, die herausfordert.**

Menschen können ihr eigenes Leben nicht selbst machen und nicht kaufen. Sie haben sich auch nicht selbst dazu entschieden, zu leben. Leben ist ein Geschenk – einmalig, unwiederbringlich und deshalb kostbar – wie ein neugeborenes Kind in den Augen liebender Eltern. Die Bibel bringt diese Kostbarkeit menschlichen Lebens zum Ausdruck, wenn sie davon spricht, dass der Mensch als Ebenbild Gottes geschaffen ist. Gleichzeitig gilt, dass niemandem in seinem Leben „alles geschenkt“ wird. Unser Leben erweist sich als eine Aufgabe, die herausfordert und oft genug auch an die eigenen Grenzen bringt. Gerade dort, wo wir diese Aufgabe übernehmen, Herausforderungen und Probleme angehen und unser Bestes geben, erfahren wir uns selbst als lebendig, finden Bestätigung und Kraft zu neuem Handeln.

## 2

### **Leben ist mehr als strahlendes Siegerlächeln. Das Unvollkommene, die Schwäche, das Scheitern und Versagen machen das Leben erst menschlich.**

Erfolg im Leben ist ein wichtiger Antrieb, eine Bestätigung und eine Kraftquelle. Aber Erfolg ist im Leben nicht alles. Erst da, wo wir Erfahrungen des Scheiterns machen, wo wir unsere Fehler erkennen, Grenzen und Schwächen erfahren, wird unser Leben eigentlich menschlich. Es ist ein wichtiges Stück menschlicher Reife, eigene Begrenztheit wahrzunehmen und mit den Fehlern und Schwächen anderer achtsam umgehen zu können. Denn auf Konkurrenzfähigkeit und Selbstoptimierung kommt es viel weniger an, als man oft meint. Ob Kreativität, Sympathie oder soziale Kompetenz: Entscheidende Fähigkeiten können wir ohne die Erfahrung von Begrenztheiten gar nicht erst entwickeln. Ein „Hoch“ also auf das Unvollkommene!

## 3

### **Freiheit heißt, Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und mit dem umzugehen, was das Leben mit sich bringt.**

Freiheit spielt für die Menschen, gerade in der Moderne, eine große Rolle – und das ganz zu Recht. Freiheit ist ein hoher Wert, für den einzustehen sich lohnt. Freiheit erschöpft sich aber nicht darin, zwischen Konsumprodukten, Urlaubszielen oder Kleiderstilen auswählen zu können. Dann wäre ja der am freiesten, der sich nicht entscheidet, der alles offen und unverbindlich lässt. Freiheit und Bindung müssen keine Gegensätze sein. Freiheit hat auch etwas damit zu tun, die Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen und den eigenen Entscheidungen die Treue zu halten. Ihre Nagelprobe erfahren eigene Freiheit und Verantwortung, wenn einem Menschen Widriges und Unerwartetes widerfährt. Hier den Mut nicht zu verlieren, ist ein Freiheitsgewinn, der es wert ist, dass man ihn anstrebt.

# 4

## **Suizid folgt nicht aus freier Entscheidung.**

Die Krisen und Katastrophen des Lebens können einen Menschen aber auch so in die Enge treiben, dass er keinen Ausweg mehr sieht. Suizidalität entfaltet eine Dynamik, die den eigenen Freiheitsraum zunehmend einengt. Auch in der medizinischen und psychologischen Forschung zeigt sich deutlich, dass Suizid gerade nicht aus freier Entscheidung folgt. Der Mythos vom Suizid als „Freitod“ entmystifiziert sich bei näherer Betrachtung schnell. Es geht nicht um eine Entscheidung, von der man niemanden zurückhalten dürfte, weil er das „mit sich selbst ausmachen“ müsste. Vielmehr ist Suizid als Endpunkt einer psychosozialen Dynamik zu sehen, die dem Betroffenen schleichend die Freiheit zum Leben genommen hat.

# 5

## **Das Leben in Beziehung gehört zum Menschsein: Wir brauchen einander.**

Dass menschliches Leben nur in Beziehung möglich ist, klingt wie eine Binsenweisheit. In einer Kultur, die Selbstbestimmung als besonders hohen Wert achtet, gilt es sich aber immer wieder auch bewusst zu machen, dass Menschen sich unverzichtbar gegenseitig brauchen, aufeinander angewiesen sind – und das auch sein dürfen. Christen glauben an einen Gott, der in sich selbst Beziehung ist und der die Menschen auf Beziehung hin geschaffen hat. Wenn Beziehungen auch nur ein klein wenig gelingen, strahlen sie Bestätigung, Hoffnung und Lebensmut aus. Deshalb sind Beziehungen so unersetzlich, wenn es um die Prävention von Suizidalität geht.

# 6

## **Beziehungen wirken: Suizidprävention ist tatsächlich möglich.**

Alle in der Suizidprävention Engagierten wissen darum, und die empirische Forschung belegt es deutlich: Wenn der Aufbau einer personalen Beziehung gelingt, ist das ein entscheidender Schritt, um einen Menschen aus der suizidalen Dynamik zu befreien. Suizid ist eben keine Entscheidung, von der man jemanden sowieso nicht mehr abbringen könnte. Beziehungen helfen tatsächlich heraus und deshalb lohnt sich das Engagement, damit das Leben weitergeht.

# 7

## **Wer vom Suizid eines nahen Menschen betroffen ist, braucht Begleitung.**

Wenn jemand im persönlichen Umfeld suizidgefährdet ist, macht das oft hilflos. Wenn ein bekannter oder vertrauter Mensch sich selbst tötet, ist das für viele ein Schock und ein traumatisches Ereignis. Sie sind mit einer Situation konfrontiert, die sie überfordert und in der sie dringend Unterstützung brauchen: Angst, Wut, Schuldgefühle, Aggression bis hin zu eigenen

Suizidgedanken und einer regelrechten „familiären Suizidtradition“ können hier eine Rolle spielen. Notwendig ist Begleitung, Gespräch und oft auch professionelle psychologische Hilfe.

# 8

## **Prävention erfordert ein offenes Ohr, ein vertrauendes Herz und eine dargereichte Hand.**

Ein offenes Ohr meint Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für sich und die Mitmenschen. Suizidankündigungen und andere Anzeichen einer sich verstärkenden Suizidalität sind sonst schnell überhört oder beiseite geschoben. Ein offenes Ohr heißt aber auch, Hilfe-, Gesprächs- und Beziehungsangebote so niedrigschwellig zu strukturieren, dass die Kontaktaufnahme gelingt. Ein vertrauendes Herz heißt auch, den Mut zu haben, jemanden konkret auf das Thema Suizidalität anzusprechen. Die dargereichte Hand zeigt sich in praktischen Hilfeangeboten, die im Hier und Jetzt ansetzen. Alle diese Elemente gehören zu einer Seelsorge, die sich selbst ernst nimmt und die sich zuletzt ihrer eigenen „religio“ – Rückbindung an den bewusst ist, von dem die Bibel sagt: „Gott ist ein Freund des Lebens“

# Sorgen kann man teilen.

## Das Angebot der TelefonSeelsorge

Die Telefonseelsorge ist in vielen Fällen der erste Kontakt für Betroffene bei „schweren“ Themen wie psychische und physische Erkrankung, Gewalt oder Suizid. Ihre niedrigschwellige Erreichbarkeit – rund um die Uhr, kostenfrei, von überall her – entspricht dem Bedarf, in einer akuten Situation auch außerhalb von Sprechzeiten jemanden erreichen zu können. Ihr Angebot, per Telefon unter den Rufnummern 0800-1110111 und 0800-1110222 als auch per Webmail und Chat unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) eine Kontaktperson zu finden, entspricht den Zugangswegen, die Ratsuchende heute wählen. Die Hilfesuchenden brauchen sich nicht einzulassen auf Formalitäten oder das Ausfindigmachen der Institution.

Die Telefonseelsorge hat einen hohen Bekanntheitsgrad. Sie wird von Menschen in Anspruch genommen, die sich in einem sehr frühen Stadium der suizidalen Prozesse befinden. Insofern kommt der Telefonseelsorge eine wesentliche Aufgabe zu, wenn es darum geht, Suizid Tendenzen frühzeitig entgegen zu wirken. Aber ihre präventiven Möglichkeiten sind auch begrenzt. Eine psychische Erkrankung zum Beispiel bedarf der professionellen medizinisch-therapeutischen Hilfe. Hier kann Telefonseelsorge auf weitere Hilfen verweisen.

# EIN GESPRÄCH KANN LEBEN RETTEN.

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf – telefonisch, per Mail oder Chat. Kostenfrei und rund um die Uhr, denn Notlagen richten sich nicht nach Tages- und Öffnungszeiten.

**0800/111 0111 0800/111 0222**

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)



**TelefonSeelsorge**

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend