



Mythen über Selbsttötung, oft fälschlich Selbstmord genannt

Viele Hinterbliebene nach Suizid haben früher selbst an **populäre Mythen** geglaubt und wissen nun aus Erfahrung, dass folgende Thesen nicht stimmen:

1. Suizid geschieht ohne Vorzeichen. Wer einen Suizid ankündigt, begeht ihn bestimmt nicht. **Falsch !**

Richtig: Viele Beobachtungen lehren, daß Menschen, die sich das Leben nehmen, dies meist durch unmißverständliche Zeichen oder Handlungen oder angedeutete, im Nachhinein verständlich gewordene Zeichen ankündigen.

2. Wer vom Suizid redet, wird ihn nicht begehen. **Falsch!**

Richtig: Auf zehn Lebensmüde kommen acht, die unmißverständlich von ihren Absichten gesprochen haben. Kaum einer nimmt sich das Leben, ohne den Versuch, seine Gefühlslage einem anderen offenbart zu haben.

3. Wer sich umbringen will, der/dem ist ohnehin nicht mehr zu helfen. **Falsch!**

Richtig: Viele hoffen auf Hilfe und Rettung, wollen nur ein anderes Leben, weniger Schmerz im Leben anstatt sich umzubringen. Die meisten Menschen, die an Selbsttötung denken, schwanken eine Zeitlang zwischen dem Wunsch zu leben und dem Wunsch nach Erlösung, dem Wunsch zu sterben; riskieren den Tod.

4. Jede, die einmal an Suizid denkt, wird es immer wieder tun. **Falsch!**

Richtig: Lebensmüde haben nur während einer begrenzten Zeit ihres Lebens den Wunsch, sich zu töten. Der Todeswunsch taucht in besonders belasteten Phasen des Lebens auf oder danach.

5. Suizid gibt es öfter bei Reichen oder umgekehrt: nur bei Armen **Falsch!**

Richtig: Selbsttötung kommt in allen Bevölkerungsschichten vor, Armut, Alter, chron. Erkrankung oder Arbeitslosigkeit erhöhen das Risiko. Jugendsuizid: Er ist „demokratisch“ und kommt in allen Bevölkerungsschichten vor.

6. Suizid ist erblich, ein „Familienübel“. **Falsch!**

Richtig: Er ist nicht erblich, sondern eine individuelle Erscheinung. Ein Suizid-Gen ist bis heute nicht nachgewiesen. Dieser „letzte Ausweg“ wird sozial erlernt und gegen den Überlebenswillen des Körpers vollzogen. Ausgenommen Suizid in Schüben schwerster Geisteserkrankung.

7. Alle, die sich umbringen, sind geisteskrank. **Falsch!**

Richtig: Aus Forschung und hunderten Abschiedsbriefen geht hervor, dass diese Menschen äußerst unglücklich, aber nicht automatisch geistesgestört waren. Das Zusammenfallen mehrerer Belastungen kann auch gesunde Menschen überfordern und Nichtaushalten-Können führt zum Wunsch nach einem Ende des Schmerzes.

8. Wer einen Suizidversuch macht, meint es gar nicht ernst, will sich nicht unbedingt das Leben nehmen: **Falsch!**

Richtig: 73 Prozent aller Versuche werden zufällig entdeckt und nicht durch einen Hilferuf der betreffenden Person. Wer Suizid begehen will, muß sich gegen den Willen des Körpers stellen. Oft ist ein Suizid das Wiederherstellen von Autonomie bei massiv erlebter Machtlosigkeit in aktuellen oder anhaltenden Lebensumstände. Wir sind alle machtlos gegen Katastrophen. „Das schaffst du schon“, ist hier fehl am Platz.

9. Besserung nach einer suizidalen Krise bedeutet das Aufhören des Risikos. **Falsch!**

Richtig: Die meisten Suizide geschahen in den drei Monaten nach beginnender „Besserung“, wenn ein Mensch nach einer Krise von neuem die Energie hat, selbst zerstörerische Entschlüsse auszuführen.

10. Freitod gehört zur individuellen Freiheit jedes Menschens. **Falsch!**

Richtig: Niemand will absichtlich und freiwillig sterben, wenn die Lebensbedingungen menschenwürdig, begleitet und bestmöglich schmerzarm gestaltet werden können.