

# «Das hat doch alles keinen Sinn!» Hinweise für Suizidgefahren erkennen

Der plötzliche Jugendsuizid aus heiterem Himmel ist ein Mythos. Wenn für die Umgebung ein suizidales Verhalten eines Jugendlichen überraschend oder plötzlich auftritt, so ist das vielfach ein Ausdruck dafür, dass vorher ange deutete Zeichen und Signale von Eltern, Lehrpersonen, Freundinnen und Freunden übersehen worden sind. Der vorliegende Beitrag weist auf Warnzeichen hin, die von suizidgefährdeten Jugendlichen ausgesendet werden können.

Es kann als empirisch gesicherte Erkenntnis gelten, dass suizidales Handeln nicht einfach von heute auf morgen, quasi aus dem Nichts, auftritt, sondern in fast allen Fällen die Folge einer längeren Entwicklung ist und mit unterschiedlichen Signalen angekündigt wird (Ringel 1953, Sonneck 2000). Ich werde deshalb einige Anhaltspunkte dazu aufführen, wobei einzelne Aspekte durchaus im Rahmen der Normalentwicklung von Jugendlichen vorkommen. Entscheidend sind also die Ausprägung, die Dauer und die Kumulierung von mehreren solcher Faktoren, die ein Überleiten von einer normalen Entwicklungskrise in einen gefährlichen suizidalen Zustand bewirken. Hier können aufmerksame Lehrkräfte eine wichtige Rolle bei Prävention und Intervention spielen.

## Zeichen und Warnsignale für eine erhöhte Suizidgefahr bei Jugendlichen

Nach Ringel (1953) zeigen sich in einer einem Suizid vorausgehenden Phase – dem präsuizidalen Syndrom – die charakteristischen Merkmale *Einengung*, eine *gehemmte Aggressivität* (im Sinne von: alles in sich hinein fressen) sowie die *Flucht in die Irrealität* mit Suizidphantasien. Ähnlich sieht das Shneidman (1980). Er spricht von *kognitiver Einschränkung*, *Verstrickung der Gefühle* sowie einer *feindlichen Einstellung* gegenüber der eigenen Person. Primär sind gefährdete Jugendliche allgemein in einer schlechten psychischen Verfassung. Ausgeprägte negative Gefühle und Gedanken sind immer vorhanden, die sich in vielfältigen Verhaltensweisen manifestieren. Bei zwei Drittel der gefährdeten Jugendlichen steht eine anhaltende starke Niedergeschlagenheit im Vordergrund, also depressive Zustände (Nevermann/Reicher 2001). Depression und

Suizidhandlung stehen in einem engen Zusammenhang.

Weiter zeigen sich gehäufte Anspielungen zum Thema Suizid zum Beispiel in Form sarkastischer Witze: «Bald müsst ihr euch über mich nicht mehr ärgern, sondern könnt auf mir rumtrampen: dann bin ich nämlich unter der Erde.» Aber auch verschiedene Bemerkungen wie «Mich wird ja doch niemand vermissen» oder «Bald habe ich ganz viel Zeit» oder «Ich möchte nur noch schlafen und nie mehr aufwachen» sollten aufhorchen lassen.

Auffällig sind weiter ein häufigeres Sprechen über den Tod bzw. den Sinn des Lebens sowie suizidale Andeutungen: «Es ist sowieso alles Scheisse. Morgen wirst du mehr erfahren» oder direkte Drohungen und das Äussern suizidaler Pläne und Todeswünsche: «Ich wäre am liebsten tot.»

Vielfach finden sich Aussagen, die deutlich auf Selbstabwertung, Selbstanklage oder Selbsthass, auf Gleichgültigkeit oder Resignation, auf Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit und Wut über sich oder die Welt hinweisen: «Ich kann eh' nichts!» «Ich bin sowieso zu nichts zu gebrauchen.» «Das hat doch alles keinen Sinn!» «Ich bin der grösste Idiot der Welt.» «Die ganze Menschheit ist Scheisse!»

Deutlich werden oft ein Mangel an Antrieb und Initiative, auch auffällige Veränderungen in der Persönlichkeit, etwa zunehmende Verslossenheit, ein starker Rückzug in sich selbst, die Vernachlässigung von Kontakten zu Freunden und Bekannten, Schwinden von Interessen, Aggressivität, eine hohe Impulsivität, Reizbarkeit, eine übertriebene Empfindlichkeit gegenüber Kritik, eine gedrückte oder euphorische Stimmung. Auch das Verhalten verändert sich, zum Beispiel ein plötzlicher unerklärlicher schulischer Leistungsabfall, regelmässiges Schulschwänzen, plötzliches Risikoverhalten, Unfallneigung, Selbstverletzung. Suizidale Jugendliche neigen auch mehr dazu, die Herausforderung des Schicksals zu suchen durch das Spiel mit Gefahren wie risikoreiches Verhalten im Strassenverkehr oder sich ganz nahe den Bahngleisen aufzuhalten. Alkohol-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch (Bronisch 2002) sind weitere Indizien wie auch Verletzungen, zum Beispiel Schnitte an Handgelenken, die von Selbsttötungsimpulsen herrühren können.

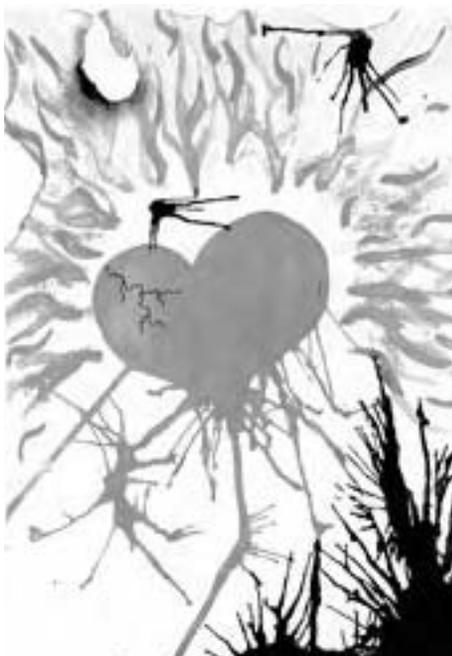
Eine beträchtliche Anzahl der betroffenen Jugendlichen leidet zudem unter psychosomatischen Symptomen (Nevermann/Reicher 2001). Sie klagen über vielerlei Schmerzen, Konzentrationsprobleme, Änderung von Schlaf- und Essgewohnheiten (Müdigkeit, Schlaflosigkeit,

Appetitmangel) und zeigen eine deutlich erhöhte Selbstvernachlässigung, vor allem bezüglich Kleidung und Körperpflege. Wenn dann noch verbale Äusserungen wie «Ich mag das nicht mehr ertragen» oder «Es wäre besser, ich würde nicht mehr leben» oder «Ich hasse das Leben/euch alle!» hinzukommen, wenn persönlich wichtiges, geschätztes Eigentum plötzlich verschenkt wird - «Die Gitarre brauche ich jetzt nicht mehr, ich schenke sie dir!» - dann droht akute Gefahr.

Im weiteren ist bekannt, dass der Verlust einer wichtigen Beziehung, zum Beispiel der Tod des Freundes, frühere Suizidversuche oder vollzogene Suizide in der Familie, ein kürzlicher Suizid in der Umgebung oder eines Idols (Kurt Cobains Suizid) labilen Jugendlichen in einer tieferen Krise den letzten Anstoss liefern können, Hand an sich zu legen - (vgl. Werther-Effekt; Bronisch 2002, Wunderlich 2004).

### Zeichnungen, Bilder, Illustrationen

Hilferufe senden Jugendliche in und ausserhalb der Schule aber manchmal auch in Form von Zeichnungen, Bildern, Illustrationen. Die drei folgenden Bilder (im Original in Farbe) stammen von einer Sekundarschülerin.



**Bild 1**  
Leben und Leiden



**Bild 2**  
Schwanken zwischen Leben und Resignieren

Im ersten Bild (1) wechseln sich noch Hoffnung mit Angst und Verzweiflung ab, im zweiten Bild (2) wird die Grundstimmung zunehmend düsterer, während das letzte Bild (3) die Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit mehr als deutlich wiedergibt.<sup>1</sup>



**Bild 3**  
Ich mag nicht mehr!

Solche Bilder senden Signale und zeigen, wie Jugendliche immer noch Spuren von Hoffnungen haben. Und diese Signale sollten wir als aufmerksame Erwachsene als Chance betrachten. Viele Lehrpersonen befürchten, ein Gespräch über allfällige Suizidabsichten fördere entsprechende Impulse: Das ist ein grosser Irrtum (vgl. Bründel 2004).

## Gedichte, Notizen

Andere Jugendliche drücken ihre Hilferufe in literarischer Form aus, wie die 15-jährige Jessica<sup>2</sup>, die in ihrer Not den folgenden Text verfasst hat, der den Grenzbereich von Depression und Suizidalität treffend wiedergibt.

### Innere Leere

Nichts, keine Gefühle schwanken,  
keine leeren Versprechungen und Gedanken.  
Kein Wort, welches mich ärgern kann;  
Nichts kommt an mich heran.  
Nur der Körper besteht noch,  
innen drin ein schwarzes Loch.  
Es saugt alles in sich hinein,  
die Schale wehrt sich allein.  
Sie will noch bleiben  
und nicht unter grünen Blättern weiden.  
Doch leider ist der Abschied nah  
und der Tod steht vor der Türe da.

Solche Texte können im Sinne von Bowlby (1980) auch als letzter Appell an eine menschliche Bindung verstanden werden, das Niederschreiben als kreativer Versuch, mit einer als unerträglich empfundenen Lebenslage umzugehen. Viele Schriftsteller benutz(t)en das Schreiben als Versuch, ihre depressiven Stimmungen und Ängste auszudrücken, sie so zu bearbeiten, zu verringern und sie damit – zumindest teilweise – zu bewältigen. Ein besonders eindrückliches Beispiel dafür ist Kafka (1919).

Jugendliche, die nicht gelernt haben, Probleme in Beziehungen direkt anzusprechen oder schriftlich in unmissverständlicher Form niederzuschreiben, die also ihre Signale nur in verschlüsselter Form senden, sind deshalb besonders gefährdet, mit ihren Schwierigkeiten übersehen zu werden.

## Abschiedsbriefe

Bei fortgeschrittener Entmutigung und Resignation gehen suizidale Jugendliche schliesslich noch einen Schritt weiter. In Form von Abschiedsbriefen drücken sie Ihre grenzenlose Verzweiflung und Ratlosigkeit aus. Manchmal lassen Jugendliche solche Abschiedsbriefe, quasi halb bewusst, offen oder leicht auffindbar liegen, so dass andere Menschen sie leicht finden können – und hoffen damit vor einer suizidalen Handlung nochmals auf eine Reaktion der Umgebung! Auch hier besteht also in manchen Fällen vor einer suizidalen Handlung nochmals eine Interventionschance.

Nach Jacobs (1974, verändert und ergänzt von JF) lassen sich Abschiedsbriefe in verschiedene Kategorien einteilen: 1. Briefe, die um Nachsicht oder Vergebung der Überlebenden bitten und Rechtfertigungen enthalten wie »Es tut mir leid, aber ich halte das einfach nicht mehr aus! Bitte verzeiht mir, aber ich kann nicht anders.« 2. Briefe mit direkter Anklage an andere Menschen, zum Beispiel »Ihr habt mich nie gerne gehabt.« oder »Ich war euch immer nur eine Last!« 3. Briefe mit Selbstanklage wie »Ich war immer schon unmöglich, passte nie in die Familie.« 4. Briefe mit Fremd- und Selbstanklage wie »Ich halte eure Gefühllosigkeit und mich als psychisches Wrack und Versager auf der ganzen Linie einfach nicht mehr aus!« 5. Briefe mit Angabe des letzten Willens oder eines Testaments: »All mein Besitz geht an Cornelia. Was sie nicht behalten möchte, soll verbrannt werden.« 6. Briefe ohne Anklage: »Niemand ist schuld an meinem Freitod. Alles Gute! Eure B.« Die Kategorie 6 ist die seltenste.

Verbale und nonverbale Äusserungen und Verhaltensweisen, Zeichnungen und Illustrationen, Briefe können eine Brücke sein, um mit einem jugendlichen Menschen in Verzweiflung das Gespräch aufzunehmen.

### Anmerkungen

- 1 Interessierte finden eine ganze Serie von Zeichnungen von Jugendlichen bei Sonneck (2000).
- 2 Name geändert

### Literatur

- Bowlby, John (1980): Das Glück und die Trauer. Herstellung und Lösung affektiver Bindungen. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Bronisch, Thomas (2002): Suizidalität: Ursachen-Warnsignale-therapeutische Ansätze. Stuttgart: Schattauer.
- Bründel, Heidrun (2004): Jugendsuizidalität und Salutogenese. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kafka, Franz (1984): Brief an den Vater. Frankfurt: Fischer (Erstausgabe 1919).
- Jacobs, Jerry (1974): Selbstmord bei Jugendlichen. Erklärung, Verhinderung, Hilfe. Kösel: München.
- Nevermann, Christiane/Reicher, Hannelore (2001): Depressionen im Kindes- und Jugendalter. München: Beck.
- Ringel, Erwin (1953): Der Selbstmord. Abschluss einer krankhaften psychischen Entwicklung. Wien: Maudrich.
- Shneidman, Edwin S. (1980): Voices of Death. New York: Harper & Row.
- Sonneck, Gernot (2000): Krisenintervention und Suizidverhütung. Wien: UTB-Facultas.
- Wunderlich, Ursula (2004): Suizidales Verhalten im Jugendalter. Göttingen: Hogrefe.
- Eine ausführliche Literaturliste ist beim Autor erhältlich (E-Mail: juerg.frick@phzh.ch)