

## Interview

# Viele haben Suizidgedanken, nicht alle sind gefährdet

Psychotherapeut erklärt, warum bei älteren Menschen die Resonanz auf einen Hilferuf oft weniger hoch ist

LINDAU - Jeder kann Suizidgedanken entwickeln. Das sagt Claudius Stein, Psychotherapeut und ehemaliger ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums in Wien. Das heißt aber nicht, dass auch jeder gefährdet ist, Suizid zu begehen. Im Interview mit Ronja Straub erklärt er, wieso das so ist, warum vor allem Männer von Suizid gefährdet sind und welche Erfahrungen er mit einem älteren Mann gemacht hat, der eigentlich schon sein Leben aufgegeben hatte.

## Ist durch die Corona-Pandemie die Zahl der Suizide gestiegen?

Damit haben wir eigentlich gerechnet, aber im Jahr 2020 gab es glücklicherweise keinen Anstieg der Suizidzahlen. Die von 2021 gibt es noch nicht. Das heißt aber nicht, dass Menschen nicht belastet waren und es nicht viele Krisen gab. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen sehen wir einen Anstieg an Suizidversuchen. Junge Menschen waren in der Krise am meisten belastet. Bei ihnen haben psychische Belastungen und Störungen deutlich zugenommen. Um diese Gruppe machen wir uns Sorgen. Ob es auch einen Anstieg an Suiziden gegeben hat, wissen wir noch nicht.

## Warum waren die jungen Menschen so belastet?

Es wurde zu wenig Fokus auf die Folgen der Krise für sie gelegt. Das hat sich mittlerweile geändert. Es gibt viele Forschungen dazu und Unterstützungsangebote. Die soziale Einschränkung, der Rückzug und das Distanzlernen sind für junge Menschen, die eigentlich eine Zeit des Aufbruchs und der Veränderung erleben sollten, sehr belastend. Das Problem ist auch: Kinder- und Jugendpsychiatrien sind überlastet. Die Nachfrage ist gestiegen, das Angebot aber nicht.

## Sind jüngere Menschen grundsätzlich eher gefährdet?

Nein, ältere Menschen, besonders ältere Männer haben deutlich höhere Suizidraten. Suizidalität ist oft ein Hilferuf. Bei den älteren Menschen ist aber die Resonanz weniger hoch als bei Jungen. Sie bekommen in ihrer Not oft weniger Aufmerksamkeit. Bei genauerem Hinschauen fällt auf: Sie wirkten häufig entschlossener und haben weniger über ihren Suizid gesprochen.

Bei Jugendlichen gibt es mehr Suizidversuche. Sie wollen so nicht leben, aber wenn das Leben anders werden würde, schon. Der Suizidversuch ist dann ein Anstoß, wenn auch ein gefährlicher, dass sich etwas verändert. Allerdings ist jeder Suizidversuch ernst zu nehmen. Ich möchte vor einer Verharmlosung warnen.

## Warum begehen Menschen Suizid?

Wenn Menschen eine akute Belastung erleben, die sie überfordert, kann sich das schnell zuspitzen. Das kann der Tod eines Angehörigen, bei einer Trennung oder der plötzliche Arbeitsplatzverlust sein. Passieren kann das jedem. Das Entscheidende ist: Es gibt ein Ungleichgewicht zwischen den Belastungen oder den veränderten Lebensumständen und den zur Verfügung stehenden Ressourcen und Bewältigungsstrategien. Aber die gute Nachricht ist: Zwei Drittel aller Suizidversuche bleiben einmalige Ereignisse.

Die, die immer wieder im Leben suizidal werden, haben häufig psychische Erkrankungen und sind sehr gefährdet, tatsächlich an einem Suizid zu versterben. Bei Menschen mit Depressionen beispielsweise ist das Risiko zwanzigfach erhöht.

## Heißt das, jeder ist gefährdet, einen Suizid zu begehen?

Hier muss man unterscheiden. Ich denke, jeder kann Suizidgedanken entwickeln. In der Suizidprävention wissen wir viel über Menschen, die einen Suizidversuch gemacht haben. Wir wissen aber wenig darüber, was ein Mensch denkt, wenn er Suizid begeht. Grundsätzlich kann jeder Menschen Suizid begehen, aber ich würde sicher nicht sagen, dass jeder Mensch gefährdet ist. Gedanken daran haben vermutlich sehr viele Menschen im Laufe ihres Lebens, ohne ernsthaft gefährdet zu sein.

## Was können Angehörige und andere tun, um Menschen mit Suizidgedanken zu helfen?

Die allermeisten Menschen kündigen ihren Suizidversuch an. Sie tun das häufiger sehr direkt, manchmal aber auch nur indirekt, mit Äußerungen wie: „Ich kann nicht weiter“. Das sind Hilferufe, die man nicht überhören sollte. Man sollte mit den Menschen sprechen. Denn der Suizid ist



Claudius Stein ist Psychotherapeut und ehemaliger ärztlicher Leiter des Kriseninterventionszentrums in Wien. Er nahm in diesem Jahr an den Psychotherapiewochen in Lindau teil.

FOTO: RONJA STRAUB

eine sehr einsame Tat. Und wenn andere bereit sind zuzuhören und da sind, ist das immer hilfreich. Angehörige müssen aber auch auf ihre Grenzen hören. Der nächste Schritt ist dann die professionelle Hilfe.

## In belastenden Situationen sind wir besonders gefährdet. Inwiefern sehen sie eine Gefahr für Menschen, die eine Flucht hinter sich und Schlimmes erlebt haben, wie die Menschen, die aus der Ukraine fliehen müssen?

Das kann man jetzt noch nicht sagen. Aber wir können lernen aus der Fluchtbewegung 2015/2016. In einem Projekt haben wir herausgefunden, dass bei den Menschen aus dem Nahen Osten unmittelbar nach der Flucht die Suizide nicht hoch waren. Bei jenen, die sehr lange im Asylverfahren waren, aber schon. Die Unsicherheit, das Gefühl von Nutzlosigkeit, wenn man nicht arbeiten gehen kann, ist schlimm. Bei den Menschen aus der Ukraine ist das anders. Diese Menschen bekommen jetzt schnell und möglichst unbürokratisch Hilfe. Niederschwellige Integration ist sehr wichtig. Allerdings: Bei Menschen, die schwer traumatisiert sind, zum Bei-

spiel durch sexuelle Gewalt, ist das Risiko wieder hoch.

## Die Medien beeinflussen den Umgang und das Bild, das Menschen von Suizid haben. Wie nehmen sie die Berichterstattung über Suizide wahr?

Seit es in Österreich die Vereinbarung gibt, dass grundsätzlich nicht mehr über Suizide berichtet wird, hat die Anzahl der Suizide abgenommen. Was wir wissen: Es gibt Nachahmungsuizide. Wenn Menschen von einem Suizid lesen und selbst in ähnlicher Weise belastet sind, erscheint ihnen ein Suizid als eine mögliche Problemlösung und sie tun es vielleicht auch. Es ist tatsächlich so, dass es durch falsche Berichterstattung zusätzliche Suizide gibt. Was wir aber nicht wollen ist, dass nicht mehr über das Thema gesprochen wird. Besonders wirksam ist es, wenn ein Betroffener oder eine Betroffene erzählt. Berichtet jemand von einer schweren Krise vielleicht sogar mit einem Suizidversuch und erzählt, wie er die Situation bewältigen konnte und wie er Hilfe bekommen hat von Angehörigen oder einer öffentlichen Stelle, hat das einen sehr positiven Effekt.

## Welche Erfahrungen haben sie in ihrer Arbeit in der Suizidprävention besonders geprägt?

Ich habe sehr viele Menschen begleitet, die in verzweifelten Situationen waren. Für mich war es immer toll zu sehen, dass man mit der richtigen Unterstützung damit zurechtkommen und sogar wieder einen Sinn im Leben finden kann.

Ein älterer Mann kam beispielsweise zu mir, der nach seiner Pensionierung depressiv geworden war. Er hatte einen guten Job, war erfolgreich und beliebt. Die Beziehungen außerhalb seines Jobs hatte er aber vernachlässigt. Er hatte nach seiner Pension das Gefühl, es interessiert sich keiner mehr für ihn. Dann trennte sich auch noch seine Frau. Er zog sich von allem zurück und entwickelte ernsthafte Suizidgedanken. Als er zu mir kam, war er sehr entschlossen.

Über das Gespräch hatten wir so einen guten Zugang, dass er die Krise überwinden konnte. Er hatte jemand gefunden, mit dem er reden konnte. Vorher wäre er nie auf die Idee gekommen, sich jemandem mitzuteilen. Er fand wieder einen Sinn, söhnte sich dann mit seiner Frau aus und führte wieder ein zufriedenes Leben.

## Security-Mitarbeiter bedroht

LINDAU (Lz) - Ein 49-jähriger Mann wollte am Samstagabend gegen 19 Uhr in den Lindaupark gehen, obwohl er dort ein Betretungsverbot hatte. Ein Mitarbeiter des Sicherheitsdienstes im Lindaupark hat dem 49-Jährigen den Zutritt verweigert. Daraufhin versuchte der 49-Jährige den Mitarbeiter zu schlagen, was ihm jedoch misslang. Im weiteren Verlauf bedrohte er den Security-Mitarbeiter mit weiteren Schlägen. Noch vor Eintreffen der Polizei konnte der 49-Jährige flüchten. Die Beamten konnten den Täter ermitteln. Gegen ihn leiteten sie nun ein Verfahren wegen versuchter Körperverletzung und Bedrohung ein.

## LKW beim Einfädeln touchiert

LINDAU (Lz) - Ein 24-jähriger Pkw-Fahrer befuhr am Montagmorgen die Auffahrt der BAB 96 an der Anschlussstelle Sigmarszell in Richtung Lindau. Er wollte knapp vor einem Lkw einfädeln, unterschätzte jedoch den Abstand und kollidierte schließlich mit dem Lkw. Dadurch drehte und schleuderte es ihn mit seinem Pkw gegen die Leitplanke. Verletzt wurde der 24-Jährige zum Glück nicht.

An seinem Pkw entstand ein Schaden von geschätzten 4500 Euro, am Lkw etwa 2000 Euro, wobei der Sachschaden an der Leitplanke erst noch durch die Straßenmeisterei festgestellt werden muss. Gegen den 24-jährigen Mann leiteten die Polizeibeamten ein Ordnungswidrigkeitenverfahren ein und behielten eine entsprechende Sicherheitsleistung ein.

## Senioren treffen sich am Nachmittag

SIGMARSZELL (Lz) - Der Seniorentreff im Pfarrheim Haus Sigmar beginnt am Donnerstag, 5. Mai, um 14.30 Uhr. Die Senioren erwarten ein unterhaltsamer Nachmittag in geselliger Runde bei Kaffee und Kuchen und einer Brotzeit. Veranstalter ist der Katholische Frauenbund-Sigmarszell. Es gelten die 3-G-Regeln und das Tragen einer Maske bis zum Platz.

## Instagram

[www.instagram.com/schwaebische.de](https://www.instagram.com/schwaebische.de)



## Sieben Tage mit Männern zu Fuß unterwegs

LINDAU (sz) - Die Männerseelsorge des Bistums Augsburg bietet im Juni eine Pilgerwanderung von Lindau zur Wieskirche an.

Auf der Fußwallfahrt sei die Mischung von Naturerlebnis, Geselligkeit und Spiritualität das Besondere, teilt die Leitung der Männerseelsorge mit. Zum täglichen Programm gehören ein Gedanke in den Tag, eine Stunde Schweigen am Morgen, die Möglichkeit zum gemeinsamen Gebet sowie die Tagesauswertung am Ende des Pilgertags.

Übernachtet wird in einfachen Pilgerherbergen. Da die Wallfahrtsgruppe auf insgesamt zehn Männer begrenzt ist, wird eine überschaubare Gruppe miteinander unterwegs sein. Psychische Gesundheit, körperliche Fitness, Offenheit für die Unwägbarkeiten des Weges und des Wetters, als auch die Bereitschaft, in einer Gruppe auf dem Weg zu sein, sei Voraussetzung.

Die Wallfahrt wird von Männerseelsorger Gerhard Kahl geleitet. Beginn der Pilgerwanderung ist Montag, 13. Juni, um 9.15 Uhr in Lindau. Am Ende der siebentägigen Wegstrecke werden die Männer am Sonntag, 19. Juni, in Wies ankommen.

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Männerseelsorge Augsburg, Telefon 0821/31 66 21 31 oder [maennerseelsorge@bistum-augsburg.de](mailto:maennerseelsorge@bistum-augsburg.de)

## Mit Drehleiter und Hochleistungslüfter rückt die Feuerwehr aus

Bei vier Einsätzen rettete und kümmerte sich die Lindauer Wehr am vergangenen Samstag von früh bis spät

LINDAU (Lz) - Von wegen ruhiges Wochenende: Wie die Feuerwehr Lindau mitteilt, wurden die Mitglieder am vergangenen Samstag gleich zu vier Einsätzen gerufen.

So habe der Rettungsdienst gegen 4.30 Uhr die Feuerwehr in die Wackerstraße zur Unterstützung bei einem medizinischen Notfall angefordert. Laut Bericht musste ein Patient mit der Drehleiter aus dem fünften Obergeschoss zum Rettungswagen verbracht werden.

Um 14.24 Uhr alarmierte die Integrierte Leitstelle Allgäu dann die Löschgruppe Altstadt gemeinsam mit dem Löschzug Hauptwache in die Fischergasse. Nach Angaben der Feuerwehr bemerkte ein Bewohner eines Mehrfamilienhauses austretenden Rauch aus einer benachbarten Wohnung und verständigte daraufhin die Feuerwehr. Offenbar hat ein Aschenbecher auf dem Balkon Feuer gefangen. Beim Eintreffen der Einsatzkräfte war der Brand bereits

durch den Bewohner gelöscht. Die Einsatzkräfte überprüften unter Atemschutz die Brandstelle mit einer Wärmebildkamera und stellten fest, dass keine weiteren Glutnester vorhanden waren, heißt es. Da sowohl die Wohnung als auch der Flur verrauchert waren, mussten diese Bereiche durch die Feuerwehr mit einem Hochleistungslüfter vom Rauch befreit werden. Wie es weiter heißt, wurde eine Person vom Rettungsdienst versorgt. Die Lindauer Polizei war ebenfalls vor Ort. Während des Einsatzes sei es auf der Insel zu Verkehrsbehinderungen gekommen.

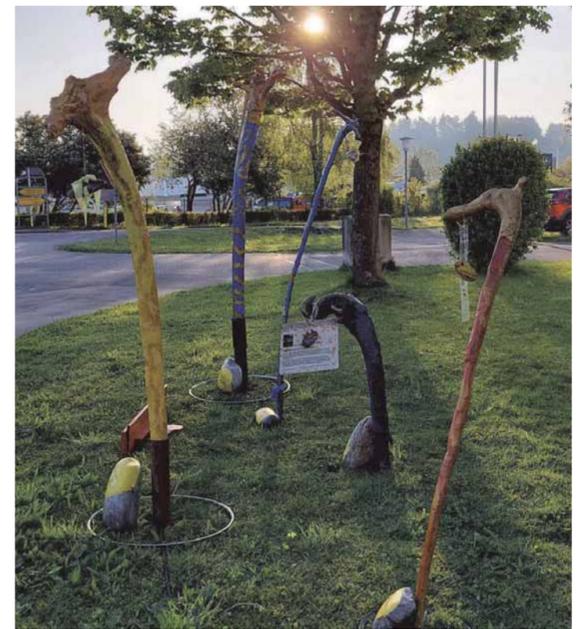
Gegen 18.15 Uhr wurde eine Gruppe des Löschzugs Hauptwache in den Stadtteil Zech alarmiert. Der Feuerwehr zufolge wurde sie von der Polizei zur Öffnung einer Wohnung angefordert. Da aber zwischenzeitlich ein Zugang zur Wohnung hergestellt werden konnte, sei eine Hilfe der Feuerwehr nicht mehr nötig gewesen.

Um kurz vor 23 Uhr war der Löschzug Hauptwache erneut gefordert. Demnach waren aus einem Wohnhaus im Pfannenweg Hilferufe zu hören. Die Feuerwehr öffnete die Tür. Die Kräfte verschafften sich über ein Fenster Zugang zur Wohnung. Nachdem die Rettungswagenbesatzung die Patientenversorgung übernommen hatte, konnte die Feuerwehr den Einsatz beenden.



Die Lindauer Feuerwehreinheiten West, Altstadt und Hauptwache rückten am Samstag viermal aus.

FOTO: FEUERWEHR LINDAU



## Treibholzinstallation

WASSERBURG (sz) - „Im Dialog bleiben“ heißt die Installation vor dem Seniorenheim Hege in Wasserburg. Wie die Nonnenhorner Künstlerin Uta Mayer mitteilt, will sie damit auf den Gesprächsbedarf zu Konfliktlösungen hinweisen. Bereits 2021 setzte sie dieses ihr wichtige Thema vor dem Weinhof Hornstein in der Nonnenhorner Uferstraße künstlerisch um. Nun stehen die restaurierten bunt leuchtenden Treibholzfiguren in neuer Formation in Hege im Dialog miteinander. Sie sagt: „Konflikte jeglicher Art können nur im Dialog gelöst werden. Kriegerische Auseinandersetzungen schüren Hass.“ Ihre Albert-Schweitzer-Ausstellung im Küchenstudio Rechtsteiner, die bis 16. Mai dort zu sehen ist, liegt nur wenige Schritte entfernt. Die Wanderung zur Coventry Säule nach Bad Schachen bietet sie donnerstags in Wasserburg an. Damit sei eine Anknüpfung an den Lindauer Friedensweg geschaffen.

Foto: Uta Mayer