

Arthur Leutwiler

Der psychotherapeutische Ansatz in der Suizidprävention

Der folgende Beitrag versucht das Verständnis des Suizidproblems und die Sensibilität für suizidgefährdete Menschen zu vertiefen, indem die knapp geschilderten tiefenpsychologischen Suizid-Theorien durch eine Reihe eindrucksvoller Fallbeschreibungen dem Leser nahegebracht werden. Es kommen u. a. die Aggressionsproblematik wie die Konfliktverarbeitung, die Realitätsflucht und der Todeswunsch sowie die Formen einer symbolischen Umwandlung zur Sprache, und es werden jeweils praktische Anregungen geboten. red

Relativierung einer bloß pathologischen Betrachtungsweise

In den einschlägigen Publikationen der letzten Jahrzehnte sehen die Autoren im Suizid fast einhellig das Symptom einer seelischen Erkrankung, die ihre Ursache in den meisten Fällen in einer Fehlentwicklung der Persönlichkeit bzw. in sozialen Desintegrationserscheinungen hat. Damit wird der suizidale Mensch zwar nicht mehr als Sünder gebrandmarkt, sondern als kranker, leidender und hilfebedürftiger Mensch anerkannt. Andererseits aber besteht die Gefahr, daß wir durch eine solche Pathologisierung des Selbstmords im suizidalen Menschen doch wieder den „ganz anderen“, eben krankhaften Menschen sehen, der so schnell wie möglich in die Hände des Psychiaters gehört und mit dem wir nur wenig gemein haben. In seinem Buch „Vom Sinn der Schwermut“ schreibt Romano Guardini: „Die Schwermut ist etwas zu Schmerzliches, und sie reicht zu tief in die Wurzeln unseres menschlichen Daseins hinab, als daß wir sie den Psychiatern überlassen dürften. ... Wir glauben, es handelt sich um etwas, das mit den Tiefen unseres Menschentums zusammenhängt. ... Und zwar glaube ich, daß wir ... die Schwermut als etwas verstehen müssen, in welchem der kritische Punkt unserer menschlichen Situation überhaupt

deutlich wird“¹. Was Guardini hier von der Depression schreibt, trifft meines Erachtens in besonderem Maß auch auf das Problem des Suizids zu. Die Suizid Tendenz als fundamentale, existentielle Lebenskrise hat eine Bedeutung für den betreffenden Menschen, die kaum ausgelotet werden kann, wenn wir sie einzig als pathologisches Phänomen betrachten. Damit soll die medizinische These, daß der suizidale Mensch in den meisten Fällen seelisch krank sei, nicht bestritten, sondern nur relativiert und es soll einer einseitigen Betrachtungsweise vorgebeugt werden.

Suizid Tendenz als existentielle Krise

Viele Menschen, die wegen Depressionen und Suizidneigungen die Hilfe eines Psychotherapeuten oder Seelsorgers aufsuchen, sind in das soziale Leben integriert, beruflich erfolgreich und leben in guten familiären Beziehungen. Dennoch leiden sie an einem tiefen Gefühl der Leere und Sinnlosigkeit ihres Lebens.

Viele dieser Menschen würden sich mißverstanden fühlen, wenn sie als psychisch Kranke angesehen und behandelt würden. Am Sinn des Lebens zu zweifeln, ist kein seelischer Krankenstand, sondern ein geistiger Notstand, wie sich Viktor E. Frankel einmal ausdrückte². Wir sehen in der Suizid Tendenz den Ausdruck einer existentiellen Krise, in welcher das Leben dem Menschen im eigentlichen Sinn fragwürdig, das heißt: der Frage würdig, geworden ist. Wie jede Lebenskrise hat auch die Selbstmordkrise, und diese am allermeisten, ein doppeltes Gesicht. Der Mensch kann an ihr zerbrechen. Sie kann aber auch Anlaß zu radikaler Wandlung und Erneuerung werden.

Das Spezifische des psychotherapeutischen Ansatzes

liegt darin, daß der Psychotherapeut nicht von außen an das Problem des Selbstmords herangeht, sondern versucht, die Selbstmordtendenz miterlebend aus dem

¹ R. Guardini, Vom Sinn der Schwermut, Zürich 1968, 7 und 24.

² V. E. Frankel, Die Frage nach dem Sinn des Lebens, Vortrag am Radio der deutschen und rätoromanischen Schweiz im Januar 1976.

individuellen Lebenszusammenhang heraus zu verstehen.

Die Tiefenpsychologie hat von verschiedenen Seiten her einen Zugang zum Verständnis des Selbstmordproblems zu finden gesucht. Die Auffassungen und Erklärungsversuche einzelner Schulen, die ich hier nur verkürzt darstellen kann, ergänzen einander. Keiner dieser Ansätze allein kann den Suizid hinreichend erklären.

Unverarbeiteter Aggressionskonflikt

Nach der psychoanalytischen Theorie Freuds ist die Selbstmordhandlung die Folge eines unverarbeiteten Aggressionskonfliktes. Freud analysierte die Selbstbeschuldigungen des Melancholikers und kam zum Schluß, daß diese eigentlich einer andern Person gelten, zu welcher der Melancholiker in einer ambivalenten Beziehung steht. Dieser Umstand spielt auch in der Psychologie des Selbstmords eine Rolle. Freud setzt voraus, daß beim Selbstmord Todeswünsche bestehen, die im Grunde einer andern Person gelten. Der Suizid kommt dann zustande, wenn sich die aggressiven Impulse nicht nach außen, sondern gegen die eigene Person richten. „Keiner verspürt Selbstmordabsichten“, meint Freud, „der solche nicht von einem Mordimpuls gegen andere auf sich zurückwendet“³.

Gleichzeitig wirkt beim Selbstmord auch noch eine Selbstbestrafungstendenz mit, die eine Reaktion auf die Mordimpulse und Haßregungen ist. Sehr vereinfacht ließe sich also nach Freud folgende Motivationskette feststellen: Zunächst bestehen Aggressionen von seiten der Umwelt gegen das Subjekt, das heißt traumatisierende Einflüsse, die das Leben des betreffenden Individuums oft schon von früher Kindheit an belasten und zu einer schweren inneren Konfliktsituation führen. Daraus resultieren aggressive Regungen des Subjekts gegen die Umwelt bzw. gegen einzelne wichtige Beziehungspersonen, die der Betreffende nicht bewältigen kann und die sich deshalb gegen ihn selber zurückwen-

den. Schuldgefühle und daraus resultierende Selbstbestrafungstendenzen wirken dabei als Verstärker. Der Betreffende fühlt sich infolge seiner aggressiven Impulse nahen Beziehungspersonen gegenüber schuldig und büßt diese Schuld durch den eigenen Tod.

Zusammenhang zwischen Mord und Selbstmord

Dieser Zusammenhang zwischen Selbst- und Fremdaggression zeigt sich unter anderem auch in Untersuchungen über das zahlenmäßige Verhältnis von Mord und Selbstmord. Überall ist das Verhältnis zwischen der Häufigkeit der Morde und derjenigen der Suizide reziprok. Länder, die hohe Selbstmordzahlen aufweisen, haben nur relativ wenige Morde zu verzeichnen und umgekehrt. Als Beispiel mögen hier die Länder Mexiko und Österreich dienen, in denen die Zahlen beinahe spiegelbildlich sind: Mexiko registriert 1.9 Selbstmorde auf 22.2 Morde, Österreich 22.2 Selbstmorde auf einen Mord pro Jahr und hunderttausend Einwohner⁴. Auch in den USA, wo die Selbstmordziffer unter derjenigen der meisten europäischen Länder liegt, ist die Mordziffer erschreckend hoch.

Opferbereite Menschen besonders suizidgefährdet

Auch in vielen praktischen Erfahrungen zeigt sich dieser Zusammenhang von Selbst- und Fremdaggression. Unter den Selbstmordgefährdeten finden sich erfahrungsgemäß besonders viele opferbereite und altruistische Menschen, die sich nicht zur Wehr setzen können, weil ihre Aggressionen verdrängt sind. Ein Freilegen der Aggressionen setzt die Suizidgefahr herab. Die Selbstmordtendenzen werden in dem Maße harmloser, als sich der Mensch Luft machen kann und sei es auch nur in verbalen Äußerungen. Als Hilfe wären also die Objekte zu finden, denen die Aggressionen wirklich gelten. Zwei kleine Beispiele sollen das bisher Gesagte verdeutlichen:

³ S. Freud, Trauer und Melancholie, Ges. Werke, Bd. 10, 438 f.

⁴ N. Tétaz, Du darfst leben, Zürich 1970, 67 f.

Eine jüngere Frau rief in sehr depressiver Stimmung bei der „Dargebotenen Hand“ an. Sie äußerte Selbstmordabsichten. Es habe keinen Sinn mehr, weiterzuleben. Sie könne es doch niemandem recht machen. Sie versage auf der ganzen Linie und sei nur allen eine Last. Im Laufe des recht langen nächtlichen Gesprächs schimmernten immer deutlicher verkappte Vorwürfe und Wut gegen ihren Mann durch, von dem sie sich offenbar abgewiesen, unverstanden und hintergangen fühlte. Es gelang dann, hier einzuhaken. Und je mehr das eigentliche Eheproblem zur Sprache kam und sie ihren Gefühlen von Empörung und Wut ihrem Mann gegenüber Luft machen konnte, desto mehr klangen die vorher zwanghaften Suizidtendenzen ab. Die Frau gehörte zu jenen zahlreichen Menschen, die sich Wut oder Haßregungen ihrem Ehepartner gegenüber nicht ohne schwere Schuldgefühle eingestehen können. Dadurch war aber auch eine Bearbeitung des Konfliktes nicht möglich gewesen. — Natürlich war das Problem mit diesem ersten Gespräch noch nicht gelöst. Aber es eröffnete einen neuen Weg, der in eine Eheberatung mündete.

Das zweite Beispiel betrifft einen Mann, der ebenfalls bei der „Dargebotenen Hand“ anrief und erklärte, er habe alle Vorbereitungen für den Selbstmord getroffen und an seine Angehörigen Abschiedsbriefe geschrieben. Er möchte die Abschiedsbriefe bei uns hinterlassen, damit sie nach seinem Tod sicher in die Hände seiner Angehörigen gelangen würden. Die Art und Weise, wie er sein Problem vorbrachte, wirkte nicht theatralisch, sondern eher resigniert. Immerhin vermutete ich hinter seinem konkret geäußerten Anliegen noch den Wunsch, seine Situation mit jemand besprechen zu können. Er ging denn auch auf meinen Vorschlag, uns persönlich zu treffen, um die ganze Situation miteinander zu beraten, ein. Bei dieser Besprechung erzählte er mir vom Inhalt seiner Abschiedsbriefe. Sie enthielten hauptsächlich Vorwürfe gegen seine Angehörigen, über die wir sachlich miteinander reden konnten. Am Schluß faßte er den Mut, den Angehörigen, von denen er sich tief beleidigt und betrogen fühlte, einmal persönlich seine Meinung zu sagen. Damit waren auch bei ihm die akuten Selbstmordabsichten abgeklungen.

Schwierige Aufdeckung und Verarbeitung des Konfliktes

Leider ist die Situation nicht immer so einfach. Oft ist es erst nach sehr vielen psychotherapeutischen Gesprächen, auch

unter Zuhilfenahme der Träume, möglich, den hinter den Suizidtendenzen liegenden Konflikt aufzudecken und das Ich so weit zu stärken, daß der Betreffende den Mut findet, sich realistisch mit seiner Lage auseinanderzusetzen. Oft ist aber schon recht viel gewonnen, wenn wir uns durch geäußerte Selbstmordabsichten nicht erschrecken lassen, sondern den Mut zu ruhigem, aktivem Zuhören aufbringen und versuchen, ein offenes Ohr zu haben für die Nöte und Anliegen, die hinter den vordergründig geäußerten Selbstmordabsichten stecken. Im Interesse der Suizidprävention wäre auch größter Wert auf die Entwicklung besserer Möglichkeiten der Konfliktverarbeitung und Aggressionsbewältigung in allen zwischenmenschlichen Beziehungen zu legen. Es ist dies eine sozialpädagogische Aufgabe, die schon in Elternhaus und Schule ansetzen sollte.

Überkompensation eines Ohnmachts- und Minderwertigkeitsgefühls

In einer ganz andern Weise suchte Alfred Adler den Zugang zum Verständnis des Selbstmordproblems. Adler geht von der Wirkung aus, die ein Suizid auf die Umwelt ausübt. Er sieht in der Selbstmordhandlung ein Mittel, um andere Menschen zu beeinflussen. Der Suizid bedeutet für ihn eine Überkompensation eines Ohnmachts- und Minderwertigkeitsgefühls, ein „neurotisches Arrangement“, das dem Enttäuschten und Entmutigten die Fiktion der Macht und Überlegenheit sichern und die Zuwendung der andern erzwingen soll. Aus dem Unbewußten heraus werde eine Situation geschaffen, meint Adler, „in der die Krankheit, ja selbst der eigene Tod gewählt wird, teils um den Angehörigen Schmerzen zu bereiten, teils um ihnen die Erkenntnis abzurufen, was sie an dem stets Zurückgesetzten verloren haben. Nach meiner Erfahrung stellt diese Konstellation die regelmäßige Grundlage dar, die zu Selbstmorden und Selbstmordversuchen Anlaß gibt, nur daß in späteren Jahren meist nicht mehr die Eltern, sondern ein Lehrer, eine geliebte Person, die Gesellschaft, die Welt als Objekt dieses

Racheaktes gewählt wird... So stellt der Selbstmord, ganz wie die Neurose, eine Sicherung dar, um in unkultureller Weise den Kampf des Lebens mit seinen Beeinträchtigungen zu umgehen“⁵.

In seinem „Tom Sawyer“ schildert Mark Twain diese Einstellung vortrefflich: Tante Polly hatte sich für einige Augenblicke entfernt. Da nahm Toms Bruder Sid die Zuckerdose und ließ sie fallen. Der Musterknabe Sid konnte für die Tante keineswegs der Missetäter sein. Sie verprügelte deshalb Tom, der sich darauf in einen Winkel zurückzog und schmolle. „Er wußte, daß die Tante innerlich vor ihm auf den Knien lag, und dies Bewußtsein tat ihm wohl bis in die kleinste Zehe. Er wollte sich um niemanden, niemanden mehr kümmern. Er fühlte, wie ihn von Zeit zu Zeit ein sehnsüchtiger, tränenverschleierter Blick traf. Er aber tat, als merke er nichts und brütete nur stumm vor sich hin. Er sah sich krank, sterbend auf seinem Bette hingestreckt. Die Tante beugte sich über ihn und flehte händerringend um ein einziges, kleines, armes Wort der Vergebung. Er aber wandte das Gesicht ab, stumm, tränenlos und starb — starb, und das Wort der Vergebung blieb ungesagt. Was würde sie dann tun? — Oder er sah sich, wie man ihn vom Flusse zurückbrachte, tot, mit triefenden Haaren, blaß und still im Antlitz, endlich Ruhe und Frieden im armen, gequälten Herzen — für immer. Wie würde sie sich über ihn werfen! Wie würden ihre Tränen stromweise fließen, und wie würde sie Gott anrufen, ihren armen Jungen lebendig zu machen, den sie auch nie, nie wieder mißhandeln wollte. Er aber läge da, kalt und still, ein armer Märtyrer, dessen Leiden zu Ende waren“⁶.

Bei diesem „Flirten“ mit dem Selbstmord handelt es sich um Menschen, die den Tod als Realität nicht ernst nehmen. Sie umkleiden ihn mit sentimental, beschönigenden Phantasien. Über die Konsequenzen ihrer beabsichtigten Tat sind sie sich meistens nicht bewußt. Der Selbstmord stellt für sie eine Versuchung dar, der Hingabe an das Leben mit seinem Leid und seinen Schwierigkeiten zu entfliehen. Aus Schwäche oder Angst vor dem Leben weichen sie den Schwierigkeiten aus, anstatt sie anzunehmen und durchzustehen.

⁵ A. Adler, Über den Selbstmord, insbesondere den Schüler selbstmord, Wiesbaden 1910, 49.

⁶ Zitiert nach W. Bräutigam, Reaktionen, Neurosen, Psychopathien, Stuttgart 1969, 54.

Taktvoller und kluger Umgang mit Menschen, die aus der Realität fliehen wollen

Auch im Volk ist diese Einstellung bekannt, wie die folgende Anekdote vom Landstreicher und Bergbauern zeigt:

Zu einem klugen, alten Bergbauern kam einmal ein Landstreicher, der sein Leid klagte: Das Leben lohne nicht mehr. Das einzige, was er tun könne, sei, sich bald umzubringen. Der Bergbauer hörte der Klage geduldig zu und sprach: „Du hast recht, wenn du sterben willst.“ Dann befahl er dem Unglücklichen, sich auf den Boden zu legen. Als das geschehen war, schlug er mit einer schweren Axt ganz dicht neben dem Kopf des Lebensmüden in den Boden. Mit einem Schrei des Entsetzens sprang dieser auf und lief davon. Man sagt, er sei in hohem Alter eines natürlichen Todes gestorben. Er hatte im wahrsten Sinne des Wortes mit einem Schlag den Tod begriffen.

In solchen Situationen ist es ratsam, mit dem Hilfesuchenden taktvoll, aber konkret und nüchtern über die realen Folgen eines Suizids zu sprechen. Es muß aber betont werden, daß auch hinter einer solchen Haltung eine echte Not, eine echte Unfähigkeit, das Leben mit seinen Schwierigkeiten zu bewältigen, steckt. Keinesfalls darf der Hilfesuchende auf taktlose Weise entlarvt werden. Es geht vielmehr darum, sein Ich und sein Selbstwertgefühl so weit zu stärken und zu ermutigen, daß er auf dieses irrealen Mittel der Problembewältigung verzichten kann.

Todeswunsch — am Höhepunkt der Karriere

Es gibt nun aber Fälle, bei denen diese Gesichtspunkte der Aggression oder der Flucht aus der Realität bzw. des Willens zur Macht nicht weiterhelfen. Ich denke hier an erfolgreiche Menschen, die sich durchsetzen können und keineswegs unter Minderwertigkeitsgefühlen leiden, aber dennoch Todeswünsche verspüren oder sich das Leben nehmen. Oft sind es sogar Menschen, die auf dem Höhepunkt ihrer Karriere stehen. Ein berühmtes literarisches Beispiel dafür ist Faust. Nach seinem Studium der Philosophie, Juristerei und Medizin und „leider auch der Theologie“ — fühlt er sich „so klug als wie zuvor“.

Trotz seiner hervorragenden Leistungen und Erkenntnisse fühlt er sich leer und innerlich arm und glaubt, daß sein Leben vergeudet sei. Aus tiefer Sehnsucht nach dem Transzendenten greift er nach dem Giftbecher. Die Glocken des Ostermorgens rufen ihn wieder ins Leben zurück. Dann geht er den Pakt mit Mephisto ein, der ihm den Zugang zu bisher nicht gelebten Lebensmöglichkeiten eröffnet.

Eine ähnliche Situation, nur auf einer viel bescheideneren Ebene, lag bei einem Mann in mittlerem Lebensalter vor, der in eine schwere Depression mit Selbstmordtendenzen verfiel, nachdem er sich seinen lange gewünschten Mercedes kaufen konnte. Aus bescheidenen Verhältnissen stammend und mit einer einfachen Schulbildung hatte er sich mit sehr viel Fleiß und Tüchtigkeit zu überdurchschnittlichem beruflichem Erfolg und zu einer angesehenen Position emporgearbeitet. Der Luxuswagen war für ihn gleichsam ein Symbol für das Lebensziel, das er sich gesetzt hatte, nämlich über die bescheidenen Verhältnisse seiner Jugend hinauszuwachsen, Macht und Ansehen zu gewinnen und für sich und seine Familie einen gesicherten Lebensstandard und einen gewissen Luxus zu erringen. Als diese Ziele verwirklicht waren, wurde er zunehmend depressiv. Alle Versuche, sich über die Depression hinwegzutrusten, indem er sich vor Augen führte, was für ein glücklicher Mensch er eigentlich sei und was er alles besitze, schlugen fehl. Alles Erreichte war fragwürdig geworden. Zutiefst kam ihm sein Leben arm und sinnlos vor. Nur ein Durchbruch zu neuen Lebenswerten, die er bisher vernachlässigt hatte, konnte ihm aus seiner Depression heraus helfen. Eine radikale Wandlung war notwendig geworden, vor der er sich fürchtete, denn sie bedeutete ein Abschiednehmen von seinen Idealvorstellungen, nach denen er bisher sein Leben ausgerichtet hatte.

Symbolik von Tod und Wiedergeburt — als Hintergrund der Todessehnsucht

Da wir — vor allem aufgrund der Forschungen C. G. Jungs — wissen, daß sich seelische Inhalte oft in mythologischen, archetypischen Bildern äußern, müssen wir uns fragen: Was drückt sich in diesen Erlebnissen der Todessehnsucht oder des Suizidimpulses aus? Schwingt da nicht noch mehr mit als bloß das Verlangen nach dem konkreten biologischen Tod? Ferner

fragen wir uns: Für welche innere Erfahrung, für welche allgemeine Wahrheit, ist der Tod ein Gleichnis? Wie verstehen wir das Motiv des Sterbens, das wir nicht nur in Träumen und Phantasien moderner Menschen, sondern auch in Mythen und Märchen, in religiösen Texten und Initiationsriten finden?

Die Symbolik von Tod und Wiedergeburt begegnet uns fast in allen Religionen. Darüber geben uns vor allem die antiken Mysterien eindruckliche Auskunft, denn sie sprechen immer in irgend einer Weise von Tod und Wiedergeburt, die der Gläubige durchläuft, nicht um als Leiche zurückzubleiben, sondern um der inneren Erneuerung willen. Ein eindruckliches Beispiel dafür sind die eleusinischen Mysterien. Im Mittelpunkt der Zeremonie wurde der versammelten Gemeinde eine Getreideähre gezeigt. Denn wie das Saatkorn, wenn es in die Erde gelegt wird, zu neuem Leben erwacht und schließlich neue Frucht bringt, so erlebte auch der Myste einen symbolischen Tod, aus dem er zu neuem Leben auferstehen sollte. Es gehörte unter anderem zum Initiationsritus, daß der Einzuweihende bis zum Kopf in die Erde eingegraben wurde. Nachher, als Wiedergeborener, wurde er mit Milch genährt. — Wir haben hier eine handfeste, deutliche Zurschaustellung eines innerlich erlebten Wandlungsprozesses. — Ähnliches finden wir auch bei den späteren römischen Attismysterien. Der Myste stieg in ein offenes Grab hinunter, wo er mit dem Blut eines geopfertes Stieres beträufelt wurde. Wenn er daraufhin als Renatus aus dem Grab wieder heraufstieg, begrüßten ihn die Umstehenden nicht nur als Neugeborenen, sondern als Gottheit. Er ist nun dem ewigen Leben geboren, dem Attis gleich geworden. Es handelt sich hier um ein transzendentes Geschehen, ein inneres Neuworden.

Die gleiche Symbolik finden wir auch im Christentum, etwa wenn Jesus in Joh 12, 24—25 sagt: „Wahrlich, wahrlich ich sage euch: Es sei denn, daß das Weizenkorn in die Erde falle und ersterbe, so bleibt es allein. Wo es aber erstirbt, so bringt es viele Früchte. . . Wer sein Leben liebt, der

wird es verlieren. Und wer sein Leben auf dieser Welt haßt, der wird es erhalten zum ewigen Leben.“

Notwendige Infragestellung, Krise, Wandlung der Persönlichkeit

Zu allen Zeiten wurde innere Wandlung durch Bilder des Sterbens und Wiedergeborenwerdens ausgedrückt, ja bewirkt. Denn seelische Wandlung ist ein ständiges „Stirb und Werde“. Was einem als Inbegriff des Lebens erscheint, kann leer und sinnlos werden und von einer andern Warte aus gesehen Tod bedeuten. Das Todesmotiv spricht demnach vom Opfer einer alten Einstellung, vom Infragestellen der bewußten Persönlichkeit um ihrer höheren Entwicklung willen. Wandlungen, Schmerzen, Krisen und Leid gehören zu unserem Leben, und der Verzweifelte ist oft näher daran, Altes, Überholtes abzulegen, um ein neues Leben zu beginnen. „Ohne ein Absterben gegenüber der Welt der alten Ordnungen gibt es keine Erneuerung“, schreibt James Hillman. „Die Seele drängt auf Todeserfahrung, weil diese die Wandlung ermöglicht. Von diesem Gesichtspunkt aus ist der Selbstmordimpuls ein Wandlungstrieb. Er will sagen: Das Leben, so wie es jetzt ist, muß anders werden. Etwas muß aufhören...“⁷ Der Schweizer Psychiater Pierre-B. Schneider schrieb schon 1954: „Man tötet sich nicht, um nicht zu existieren, sondern um anders zu existieren“⁸.

Hinter der Selbstmordtendenz steht oft eine tiefe Sehnsucht nach Wandlung und Neuwerdung. Gelegentlich wird dies in Träumen und Phantasien von Suizidalen ganz deutlich.

Ein sehr erfolgreicher Geschäftsmann im Direktionsstab eines großen Industriekonzerens geriet um sein fünfzigstes Lebensjahr in eine schwere Depression mit starken Suizidtendenzen. Auf einem Sonntags-spaziergang hatte er auf einer Bank unter einer blühenden Linde, neben der ein alter Strick lag, folgende Phantasie: „Ich lege mir den Strick um den Hals, steige auf die Bank, befestige das andere Strickende an einem Ast, und ich springe ins Boden-

lose und in den Tod. Wie mein toter Körper so am Baum hängt, wird er hell und zuletzt strahlend und fliegt schließlich himmelwärts davon. Es scheint, wie wenn ihn die starke Auferstehungskraft der umgebenden blühenden Wiesen und Bäume trüge. Von zahllosen Löwenzahnblüten glänzen die Wiesen wie von strahlendem Gold übergossen. Am Boden der Strick, der zu meiner Ermordung, aber auch zu meiner Befreiung und Verwandlung diene.“

Der Baum als ursprüngliches Symbol

Der Baum ist eines der ursprünglichsten Symbole des sich ständig wandelnden und erneuernden Lebens. In der Mythologie stehen heilige Bäume in untrennbarer Beziehung zum unerschöpflichen Leben der Vegetation. Sie vermitteln deren unaufhörliche Regeneration und Wiedergeburt. Der heilige Baum erscheint in der Mythologie sowohl als Lebensbaum wie auch als Totenholz, als Paradiesbaum und als Grab. Auf der ganzen Welt finden wir den Brauch, ein krankes Kind unter einen heiligen Baum zu legen, um ihm damit zur Gesundheit zu verhelfen. An heiligen Bäumen wurde immer auch geopfert. In den Mythen vieler Völker finden wir die Vorstellung, daß göttliche Gestalten sich selber an Bäumen opferten, indem sie sich an ihnen aufhängten. Um Weisheit zu erlangen hing Odin neun Tage lang an der Weltesche Ygdrasil. Der Mythos erzählt von seinen Qualen und Leiden, die er dabei aushalten mußte, und wie er nach seinem Selbstopfer die Runen fand und schreiend aufhob. — Das Hängen am Baum bedeutet demnach ein Selbstopfer zum Zweck der Wandlung und Wiedergeburt. Die Phantasie des Analysanden bringt deutlich zum Ausdruck, daß hinter seinem Todeswunsch eine tiefe Sehnsucht nach Wandlung und Erneuerung stand.

Selbstopfer zum Zweck der Wiedergeburt

Einige Monate später hatte der gleiche Analysand folgenden Traum: „Ich muß oder will das Leben lassen. Ich stehe neben einem ebenen, rechteckigen, mit Schnee bedeckten Grundstück. Vom schneefreien Rand aus streue ich aus einem flaschenartigen Glasgefäß, das an einer langen Holzstange befestigt ist, Salz auf den Schnee.“

⁷ J. Hillman, *Selbstmord und seelische Wandlung*, Zürich und Stuttgart 1966, 54 f.

⁸ P.-B. Schneider, *La Tentative de Suicide*, Paris et Neuchâtel 1954, zitiert bei N. Tétaz, a. a. O. 94.

Dadurch entstehen Dämpfe, die vom Schnee aufsteigen und die giftig sind. Nachdem ich das Salz verstreut habe, soll ich auf den Schnee treten und durch Einatmen der giftigen Dämpfe meinem Leben ein Ende machen. Dabei schmilzt auch der Schnee, und die dunkle Erde kommt hervor. Daraus sprießen alsdann bunte Blumen. Ein Vogel draußen begrüßt mit lautem Anschlag den neuen Frühlingstag.“

Auch hier steht die Todessehnsucht im Zusammenhang mit Wandlung und Wiedergeburt. Der Schnee weist auf eine erkaltete, erstarrte Situation hin. In der Mythologie hat der Schnee eine Beziehung zu den dunklen Dämonen, die den Menschen zum Erfrieren bringen. Schneeschmelze und Frühling deuten aber auf Wandlung und Wiedergeburt hin. Das Ich muß sterben, um auf einer neuen Ebene eine Auferstehung zu erleben.

Ein tiefes Wandlungserlebnis erfuhr auch eine neunzehnjährige Schülerin nach einem Suizidversuch mit Schlaftabletten⁹. Das junge Mädchen, das in einem sehr intellektualistischen Milieu aufgewachsen war und nur mit Schulweisheit gefüttert wurde, empfand ihr Leben als leer und sinnlos. Der schwere Suizidversuch verhalf der Patientin durch die nachfolgende Analyse, eine Beziehung zu ihrem reichen Innenleben zu finden. Sie erzählte nämlich von einem Traum, den sie kurz vor ihrem Selbstmordversuch geträumt hatte und fügte bei, daß sie, kurz bevor sie zur suizidalen Handlung geschritten war, noch Musik gehört hatte und zwar das Requiem und die Krönungsmesse von Mozart. Der Traum lautete wie folgt:

„Ich stieß mit einem kleinen Boot von einem Landungssteg ab und fuhr mutterseelenallein langsam und geräuschlos über einen stillen See in einen Fjord, zwischen hohen, steilen Fels- und Eiswänden hindurch, die von der Abendsonne rot beleuchtet waren. Es war eine ganz beruhigende Landschaft und eine langsame Fahrt, gar kein Gefühl des Alleinseins, sondern starker Geborgenheit.“

Initiation in den Orden

Dieser Traum erinnert an die Hadesfahrt der Kore in der griechischen Mythologie. Requiem und Krönungsmesse aber bilden eine Analogie zur Initiation katholischer Nonnen, das heißt der Benediktinerinnen,

⁹ Dieses Beispiel verdanke ich einem Vortrag von Dr. Ignaz Tauber im Psychologischen Club Zürich.

die Tauber wie folgt beschreibt: „Die Novizinnen liegen in schwarzen Gewändern im Mittelschiff der Kirche in Kreuzform, das heißt mit ausgebreiteten Armen, auf dem Boden, Gesicht nach unten. Zu beiden Seiten des Längsschiffes stehen die älteren Nonnen Spalier. Das Requiem wird gespielt, und ein langes, schwarzes Leichentuch mit Silberkreuz wird über die angehenden Nonnen ausgebreitet. Dann herrscht Grabesstille. Sie sind dieser Welt erstorben. Aber jetzt ertönt die Messe der Krönung Mariens. Das Leichentuch wird aufgerollt, und die Auferstehung im neuen Geiste findet statt. Die Novizinnen knien und erhalten weiße Brautüberwürfe und Brautschleier, einen Blumenkranz aufs Haupt und eine brennende Kerze in die rechte Hand. Sie sind Erleuchtete, denn sie haben Opfer und Wandlung Christi nachvollzogen.“

Tragfähige Vertrauensbeziehung herstellen!

Wollen wir einem selbstmordgefährdeten Menschen helfen, so ist es zunächst das Wichtigste, eine echte, tragfähige Vertrauensbeziehung zu ihm herzustellen. Je einsamer ein Mensch in einer suizidalen Krise ist, desto größer ist die Gefahr. Der Verzweifelte versteht sich selbst nicht mehr und kann seine Lage nicht mehr sachlich beurteilen. Er weiß nur, daß er so nicht mehr weiterleben kann. Der in die Enge getriebene Mensch braucht daher einen Verbündeten, der ihm hilft, seine Situation zu erhellen und zu verstehen, was in ihm vorgeht. Aus Scheu und eigener Angst vor dem Tod weichen aber viele Menschen dem Selbstmordproblem aus, verurteilen die Selbstmordabsichten oder sprechen überhaupt nicht davon. Dadurch wird aber nur einer Verdrängung Vorschub geleistet, die gefährliche Folgen haben kann. Nicht zu verdrängen, sondern die inneren Vorgänge zu verstehen, tut jedoch Not.

Verzicht auf jede vorgefaßte Meinung und auf ein „Ausreden“

Wollen wir Bedeutung und Sinn, die in der Suizid tendenz liegen, aus dem indivi-

duellen Lebenszusammenhang heraus verstehen, so müssen wir auf jede vorgefaßte Meinung verzichten. Völlig verfehlt wäre es, mit philosophischen oder religiösen Argumenten dem Verzweifelten seine Selbstmordabsichten ausreden zu wollen. Wir würden ihn damit nur in Opposition treiben, und er müßte uns dann erst recht beweisen, wie schwer seine Not ist und wie ernst er es mit seinen Selbstmordabsichten meint. Nehmen wir eine negative, ablehnende Haltung gegenüber den Selbstmordabsichten ein, verhindern wir auch ein bewußtes Durchleiden der Verzweiflung und damit auch die Möglichkeit einer Wandlung. Nur wenn wir die Suizidtendenz annehmen und zu verstehen versuchen, kann der Verzweifelte sich völlig offen darüber aussprechen, ohne etwas zu verheimlichen. Dadurch wird der Suizidimpuls entdämonisiert. Der Verzweifelte kann sich bewußt damit auseinandersetzen, und Angst und Panik werden abgebaut.

Unbedingte Treue zum Hilfesuchenden

Die Grundlage der Hilfe ist die unbedingte Treue zur Persönlichkeit des Hilfesuchenden. Diese Treue wird in der Selbstmordkrise auf die Probe gestellt. Stützen wir uns auf ein allgemeines Dogma, etwa Selbstmord sei Sünde, oder der Suizid müsse im Namen der unbedingten Erhaltung des physischen Lebens verhindert werden, lassen wir den Hilfesuchenden im Stich und begehen einen Verrat an dessen Individualität. Denn unabhängig von jeder Bewertung verspürt er den Wunsch, seinem Leben ein Ende zu setzen. Der Verzweifelte soll spüren, daß es uns um ihn als Menschen geht und nicht in erster Linie um die Verhütung eines Suizids. Bildlich gesprochen werden wir daher nicht versuchen, den am Leben Verzweifelten zurückzureißen, sondern ihn durch die Krise hindurch zu begleiten. Uns hilft dabei das Wissen, daß die Erfahrung der Todesnähe oft notwendig und eine Voraussetzung zur Wandlung und Neuwerdung ist. Gelingt es aber nicht, einen inneren Kontakt zu entwickeln, was vor allem bei psychotischen Patienten häufig vorkommen kann, muß

mit einem Fortdauern der Selbstmordgefahr oder sogar mit einer Verschlimmerung gerechnet werden. In solchen Fällen sollte unbedingt ein Arzt beigezogen werden, der die Notwendigkeit einer Hospitalisierung prüfen bzw. diese veranlassen oder mit Psychopharmaka eingreifen kann.

Nicht als „Lebensretter“ infantile Haltungen fördern!

Oft neigt der Verzweifelte in seiner Hilflosigkeit dazu, die ganze Verantwortung für sein Leben auf den Helfer abzuschieben. Er ruft ihn zu jeder Tages- und Nachtzeit an und lebt nicht mehr sein eigenes Leben, sondern überläßt dem Helfer die Verantwortung für jede Entscheidung. In solchen Fällen ist die Gefahr groß, daß der Helfer sich in die Rolle eines „Lebensretters“ hinein manövrieren läßt. Auf diese Weise fixiert er den Hilfesuchenden aber nur in seiner infantilen Haltung und verhindert dadurch die Möglichkeit einer Weiterentwicklung.

Grenzen der (Mit-)Verantwortlichkeit

Nicht für die letzten Entscheidungen über Leben und Tod eines Menschen sind wir verantwortlich, wohl aber dafür, wie wir uns an seinem Leben beteiligen und engagieren. Der Tod eines Menschen kann uns nur gleichgültig sein, wenn uns auch sein Leben und Schicksal gleichgültig ist. Wir können einem Menschen daher nur helfen, wenn wir selber an den Sinn seines Lebens glauben. Wir sollten uns deshalb ernsthaft prüfen, wie wir selber zum Hilfesuchenden stehen. Stellt er für uns eine Belastung dar, die wir am liebsten loswerden möchten, wird dies der Hilfesuchende spüren, auch wenn wir uns noch so große Mühe geben, ihn davon nichts merken zu lassen. Wenn wir versuchen, uns besonders intensiv in das Leben und Schicksal dieses Menschen hineinzufühlen und uns mit seinen Schwierigkeiten und Anliegen auseinanderzusetzen, finden wir vielleicht etwas, das uns berührt und das uns menschlich wieder mit ihm verbindet. Andernfalls wäre es besser, ihn in andere Hände zu übergeben. Spürt der Verzweifelte die echte

Teilnahme an seinem Leben, so vertieft dies seine Beziehung zum Helfer. Er unternimmt dann nichts mehr eigenwillig und allein. „Solange man den Kontakt, die Atmosphäre natürlichen Vertrauens fühlt, ist keine Gefahr“, schreibt C. G. Jung „und sogar wenn man dem Schrecken des Wahnsinns oder dem Schatten des Selbstmords ins Gesicht zu blicken hat, besteht doch noch jene Sphäre menschlichen Glaubens, jene Gewißheit, zu verstehen und verstanden zu werden, wie schwarz die Nacht auch sei“¹⁰. Diese echte, tragfähige Beziehung zu einer Vertrauensperson stellt den Halt dar, der ein Abgleiten in eine Kurzschlußhandlung verhindern kann.

Reinhold Iblacker

Die Freiheit des Kranken

Text eines Fernsehfilmes zu Suizid und Euthanasie

Der folgende Beitrag fällt etwas aus dem Rahmen eines Zeitschriftenartikels: die Überlegungen zum Thema Freiheit, Suizid und Euthanasie werden in der Form dargeboten, wie sie wörtlich im Film „Die Freiheit des Kranken“ von P. Iblacker und Prof. Keller, vom Ehepaar Wunderli sowie von den Medizinnern Eisenburg und Kautzky gesprochen wurden. Die gleichzeitig gezeigten Bilder werden kurz beschrieben. — Der Film selbst wollte insbesondere Gedanken Karl Rahners einer breiteren Öffentlichkeit vermitteln. red

Zunächst werden kurze Anspielszenen gezeigt und (von P. Keller) kommentiert.

Bild: Montage von Zeitungsüberschriften

Einleitung: Wenn man die heutige Diskussion verfolgt über die Fragen der Euthanasie, der Sterbehilfe, also darüber, ob man das Leben eines Menschen mit allen Mitteln verlängern müsse oder es

auch abkürzen dürfe, wird meist zu sehr von den Gefühlen her argumentiert, und zwar ausschließlich, und das scheint mir nicht auszureichen.

Prof. Dr. Albert Keller: Bei dieser Frage, wo es buchstäblich um Leben und Tod geht, muß man wissen, was letztentscheidend für unser Handeln ist, was unser höchster Wert ist in dieser Welt. Und das ist der freie, verantwortliche Mensch für uns. Die Freiheit des Menschen ist also letzte Handlungsnorm für unser Entscheiden, auch in dieser Frage.

Bild: Szenen verschiedener Freiheitsvollzüge — Wahl des Weges, politischer Protest, Kirchenaustritt, Trauung

*Kommentar: Was heißt nun aber Freiheit? Wir haben einige Szenen ausgewählt, die zeigen können, wie im alltäglichen Leben Freiheit vorkommt. Es kann *Beliebigkeit* sein, wo ich mich für das Eine oder Andere entscheide, ohne wesentliche Folgen. Es kann etwas mehr sein, die Möglichkeit zu reisen. *Grenzen zu überschreiten*, die für uns, im Westen jedenfalls, gegeben ist. Es kann schließlich *gesellschaftliche Freiheit* sein. Ganz wesentlich für eine Demokratie, daß ich meine Meinung sagen kann, auch wenn sie der offiziell vertretenen vielleicht nicht entspricht. Ich kann sogar dafür demonstrieren. Freiheit meint im Grunde eine *Verfügung über mein Leben*. Daß ich mich festlege, das hat immer etwas Endgültiges an sich. Wenn ich z. B. eine Gemeinschaft aufkündige, so ist das auf Dauer gemeint. Wenn ich umgekehrt einen *Partner* suche, mich feierlich an ihn binde, soll das eben endgültig sein.*

Iblacker: Was sagt ein Philosoph, der ein Christ ist, zur Freiheit? Reichen die Beispiele, die gezeigt wurden, aus?

Keller: Die Freiheit ist etwas mehr als bloße Entscheidung für das oder jenes. Mir scheint, es gehören drei Dinge zum vollen Verständnis der Freiheit. Ich muß bewußt leben, muß bewußt handeln, wissen was ich tue. Das ist das erste. Dann: ich muß Stellung nehmen, über mich verfügen; d. h. nun nicht, daß ich nicht bedingt bin. Natürlich, ich hab diesen Charakter, ich bin

¹⁰ C. G. Jung, Analytische Psychologie und Erziehung, Ges. Werke Bd. 17, Olten 1972, 115.