



Wenn das Alter zur Last wird

Hilfe bei Suizidgedanken

Die meisten Menschen, die in Deutschland Suizid begehen, sind über 60 Jahre alt. Wie kann man älteren Frauen und Männern, die keinen anderen Ausweg sehen, als sich selbst das Leben zu nehmen, wieder Hoffnung geben? Darüber sprach Romy Schneider mit dem Psychiater und Psychotherapeuten Oliver Dodt.



Oliver Dodt ist promovierter Psychiater und Psychotherapeut. Er arbeitet im „Würdezentrum Frankfurt“ mit dem Schwerpunkt Suizidprävention bei alten und kranken Menschen. Er ist Mitglied im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Mediziner (Marburg). Dodt lebt nahe Würzburg im Kloster Triefenstein der Christsträger Bruderschaft und ist Mitglied in der Freien evangelischen Gemeinde (FeG) Wertheim.

IDEA: Laut dem Nationalen Suizidpräventionsprogramm stirbt in Deutschland fast alle zwei Stunden ein Mensch über 60 Jahre durch die eigene Hand. Besonders hoch sind die Suizidraten bei Männern. Woran liegt das?

Dodt: Männer sind es vielleicht weniger gewohnt, offen über ihre Ängste, Trauer, andere Gefühle oder eine psychische Erkrankung zu sprechen. Auch Verlusterfahrungen können besonders bei Männern in die soziale Isolation führen. Ein Mann beispielsweise, der in Rente geht, verliert damit viele seiner sozialen Kontakte. Wenn dann noch seine Frau stirbt, verliert er oft auch seinen Bekanntenkreis. Männer wählen übrigens auch häufiger die härteren Methoden, sich selbst zu töten.

”

80 % der Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, sind darüber erleichtert.

Was meinen Sie damit?

So fasst man die Suizidmethoden zusammen (siehe Grafik), die häufiger zum Tod führen, als vermutlich „weichere“ Methoden, z. B. Vergiftung mit Tabletten oder Alkohol. Die werden öfter überlebt und gehen als Suizidversuche in die Statistik ein.

Die Selbsttötung im Alter scheint gesellschaftlich vielen plausibler als bei jüngeren Menschen.

Ja, leider. Man denkt vielleicht, bei einem älteren Menschen ist die Lebenserwartung sowieso nicht mehr so hoch. Er ist krank, gebrechlich und hat doch sein Leben gelebt. Das ist ein Stück weit nachvollziehbar. Aber bei einem jungen Menschen kann sich vieles noch entwickeln. Bewohner im Altersheim haben zu mir gesagt: „Ich sehe und höre kaum noch etwas. Ich würde gern sterben. Warum hat der Herrgott mich vergessen?“

Beim sogenannten Bilanzsuizid geht ein Abwägen der gegenwärtigen Lebensumstände voraus. Er suggeriert eine frei gewählte Entscheidung. Wie frei sind ältere Menschen in ihrer Willensbildung?

Dieser sogenannte „Bilanzsuizid“ ist sehr selten. Die freie Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, ist oft eingeschränkt. Viele leiden an einer nicht erkannten Depression. Sie haben keine Hoffnung mehr und kommen im wahrsten Sinne des Wortes nicht mehr auf die Beine. Viele plagen auch finanzielle Sorgen. Sie befürchten z. B., wenn sie noch länger leben, müssen sie ihr Haus verkaufen, was sie eigentlich ihren Kindern vererben wollten. Oder sie merken, dass der Pflegekräftemangel groß ist und zu viele Menschen von zu wenigen Altenpflegern versorgt werden müssen. Wer daheim lebt, leidet vielleicht unter den eigenen Idealen und denkt: „Wenn ich immer älter und kränker werde, kann ich nicht mehr so leben, wie ich es mir wünsche.“ Das kann dazu führen, einen Suizid in Erwägung zu ziehen.

Wie können Angehörige, Nachbarn, Gemeindemitglieder die Vorboten einer Suizidabsicht erkennen?

Viele aus dem Umfeld spüren: Da ist etwas nicht in Ordnung. Sie haben ein komisches Bauchgefühl. Der wichtigste Risikofaktor ist ein früherer Suizidversuch. Warnsignale sind auch psychische Erkrankungen wie Depressionen, Suchterkrankungen oder Psychosen. Einsamkeit spielt eine große Rolle. Auch der Verlust von nahen Angehörigen, unverarbeitete Trauer, Suizide in der Familiengeschichte, das männliche Geschlecht

und ein höheres Lebensalter sind Risikofaktoren. Ein Mensch kann aber auch ohne diese Faktoren indirekt vermitteln: „Eigentlich macht das Leben so keinen Sinn mehr für mich.“

Darf man jemanden nach einer Suizidabsicht fragen, oder bringt man die Person dann erst auf die Idee?

Auf jeden Fall ansprechen. Das gilt für Fachleute genauso wie für Nachbarn, den Arbeitskollegen oder in der Gemeinde.

Wie könnte das aussehen?

Wichtig ist, Wertschätzung auszudrücken. Etwa zu sagen: „Du bist mir wichtig. Ich mache mir Sorgen um dich. Was meinstest du vorhin damit, das Leben mache für dich keinen Sinn mehr?“ Man kann auch nachfragen, —>

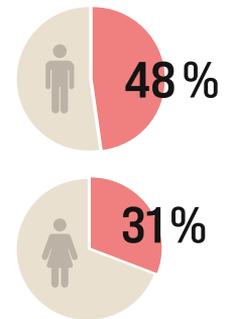
Suizide in Deutschland im Jahr 2021

+ 9.215
Menschen nahmen sich das Leben.

Etwa **75 %**
von ihnen waren Männer.



In **Nordrhein-Westfalen** gab es mit **7,4** Suiziden pro 100.000 Einwohner die wenigsten Selbsttötungen. Am höchsten fiel die Quote mit **16,1** in **Sachsen** aus.



Fast jeder 2. Mann wählte als Methode zur Selbsttötung das Erhängen, Strangulieren oder Erstickten (48%). Bei den Frauen starben rund 31% auf diese Art.

60+

Mehr als jeder 2. Suizid wurde von einem Menschen über 60 Jahren verübt (insgesamt: 4.747).

3.458 Männer dieser Altersgruppe und **1.289** Frauen nahmen sich in 2021 das Leben.

© IDEAGRAFIK; QUELLE: STATISTISCHES BUNDESAMT

ob die Person in letzter Zeit darüber nachgedacht hat, sich das Leben zu nehmen. Nicht hilfreich sind Äußerungen wie: „Als Christ darfst du dir nicht das Leben nehmen.“ Dann wird kein offenes Gespräch möglich sein. Bei Suizidgedanken oder Veränderungen, z. B. wenn sich jemand zurückzieht oder nach Selbsttötungsmethoden erkundigt, sollte man sich auch selbst beraten lassen, etwa bei der Telefonseelsorge oder einem Krisendienst vor Ort. Je nach Dringlichkeit sollte man den Betroffenen zur Hilfe begleiten – im schlimmsten Fall dazu zwingen.

”

Aber auch der gesündeste Glaube schützt nicht vor einer Depression.

Zwingen: Wie soll das gehen?

Man könnte sagen: „Wenn wir nicht heute gemeinsam in die Psychiatrie fahren oder mit dem Krisendienst telefonieren, rufe ich den Rettungsdienst. Denn du hast mir gesagt, du hättest einen Plan, wie du dir das Leben nehmen willst. Ich würde mir ewig Vorwürfe machen, wenn du dir in der nächsten Nacht das Leben nimmst.“ Man könnte auch die Vermutung äußern, dass eine Krankheit vorliegt, und die Person bitten, den Ärzten ein paar Tage Zeit zu geben, um zu sehen, ob der Lebensmut nicht wiederkommt. 80 % der Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, sind darüber erleichtert.

Zuvor fanden sie das Leben nicht mehr lebenswert.

Manche Patienten sagen zu mir: „Herr Dodt, wenn ich gewusst hätte, dass in der Psychiatrie so menschlich miteinander umgegangen wird, wäre ich viel früher gekommen.“ Menschen in einer suizidalen Krise sind in einer Ausnahmesituation. Bei klarem Verstand hätten sie so etwas nicht gemacht. Aber in einer akuten Krisensituation, etwa mit schlaflosen Nächten und negativen Gedankenschleifen, sahen sie keinen anderen Ausweg.

Haben Sie diese Dankbarkeit schon selbst erlebt?

Mehrfach. Eine ältere Kindergärtnerin litt an einer schweren Depression. Sie wollte sich das Leben nehmen. In der Klinik habe ich sie behandelt, und sie hat wieder Freude am Leben gewonnen. Später hat sie mich besucht und erzählt, sie habe jetzt einen Therapiehund und sich damit einen Traum erfüllt. Mit dem Hund geht sie jetzt in den Kindergarten. Die Frau arbeitet wieder gerne und gut mit Kindern.

In einem Gedicht des Schriftstellers Reiner Kunze heißt es: „Selbstmord. Die letzte aller Türen. Doch nie hat man an alle schon geklopft.“

Die Suizidprävention bietet Chancen. Wir dürfen damit nicht erst anfangen, wenn jemand schon Selbsttötungs-

absichten hat. Wir sollten viel früher eine Depression behandeln, Einsamkeit vorbeugen, unser Altersbild verändern und in unserer Gesellschaft viel stärker eine Kultur des Miteinanders fördern. Wir brauchen mehr Wertschätzung für alte und kranke Menschen oder Jugendliche, die nicht ins Schema passen.

Wie hilft christlicher Glaube bei Suizidgedanken?

Spiritualität und Religiosität sind ein Schutzfaktor. Die Hoffnung, aus einer anderen Dimension Hilfe zu erfahren, kann ein Heilungsfaktor sein. Eine Gemeinde oder ein Hauskreis bieten ein soziales Netz. Die Kirche sollte daher auch für Menschen, die neu in der Stadt oder frisch verwitwet sind, solche soziale Netze knüpfen. Wenn man gewohnt ist zu beten, Gottesdienste zu besuchen oder sich an geistlicher Musik erfreut, ist das eine Ressource, auf die man aufbauen kann. Aber auch der gesündeste Glaube schützt nicht vor einer Depression. Er allein macht auch noch nicht gesund. Die wenigsten würden sich bei einer Blinddarmentzündung allein auf den Glauben verlassen, sondern zum Arzt gehen. Auch die Seele braucht manchmal fachmännische Hilfe. Ich mache Mut, zu einem Psychiater, Psychotherapeuten oder zum Hausarzt zu gehen.

Wie spricht man jemanden in einer Krise auf den Glauben an?

Verständnis zeigen, auch bei Glaubenszweifeln. Man könnte sagen: „Wir glauben für dich mit.“ Bei einer psychiatrischen Erkrankung gibt es Aussicht auf Besserung. Hilfreich kann sein zu vermitteln, dass es Hoffnung gibt – auch wenn der andere gerade keine sieht.

Warum lohnt es sich, am Leben festzuhalten?

Weil das Leben immer wieder Überraschungen bereithält und positive Entwicklungen immer möglich sind.

Vielen Dank für das Gespräch.

☞ Ein Folgebeitrag in IDEA befasst sich mit Hilfen für Angehörige von Menschen mit Suizidgedanken oder die sich das Leben genommen haben.

Hilfe bei Suizidgedanken

Wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Einige Hilfsangebote:

- Telefonseelsorge ☞ [rund um die Uhr erreichbar unter 0800 1110111 und 0800 1110222](tel:08001110111) oder Online-Hilfe (Chat oder E-Mail) ☞ [telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (Hilfsdienste nach Region) ☞ [suizidprophylaxe.de](https://www.suizidprophylaxe.de)
- Angebot für Männer ☞ [maenner-staerken.de](https://www.maenner-staerken.de)