

Wenn Sie über Selbstmord nachdenken

Wenn Sie schon längere Zeit Selbstmordgedanken haben und lebensmüde sind, weil Sie mit dem Leben nicht mehr fertig werden, dann ist es eine ganze besondere Leistung, dass Sie sich mit diesem Text befassen.

Es deutet darauf hin, dass noch ein kleiner Funke Hoffnung in Ihnen lebt. Sie zweifeln noch, ob Ihr Vorsatz, sich das Leben zu nehmen, wirklich die einzige Möglichkeit ist.

Vorweg möchte ich Ihnen zunächst einmal versichern, dass kein Mensch Ihnen verbieten kann, sich das Leben zu nehmen. Es wäre nur schade, wenn Sie sich für einen Selbstmord entscheiden würden, ohne vorab geklärt zu haben, ob es für Sie und Ihre Situation nicht doch einen Ausweg gibt.

Im Augenblick sind Sie in einer Lage, in der Ihre Vorstellungen von einem lebenswerten Leben für Sie nicht erfüllt sind. Sie haben keinen Lebenswillen mehr.

Möglicherweise fehlt es Ihnen an Menschen, die Sie lieben, an einem Arbeitsplatz, der Sie befriedigt, an finanzieller oder materieller Sicherheit, Gesundheit und/oder Sie sehen generell keinen Sinn im Weiterleben.

Vielleicht haben Sie auch einen inneren Konflikt, wissen nicht, wie Sie sich entscheiden sollen, ohne großen Schaden für sich oder andere anzurichten. Oder aber Sie glauben, eine schwere Schuld auf sich geladen zu haben, die Sie nur durch Ihren Tod sühnen können.

Vielleicht sehen Sie nur in Ihrem Freitod die Möglichkeit, andere Menschen nicht mehr zur Last zu fallen oder die Ungerechtigkeiten der Welt nicht mehr ertragen zu müssen. Möglicherweise zweifeln Sie auch schon Ihr ganzes Leben daran, ein Recht auf Leben und Liebe zu haben.

Wahrscheinlich haben Sie schon lange Zeit versucht, den „Wagen herumzureißen“. Nun haben Sie den Eindruck, am Ende Ihres Lateins zu sein.

Sie sind am Ende Ihrer Kräfte, sehen keinen Ausweg mehr und wollen anderen vielleicht auch nicht mehr zur Last fallen. In der Selbsttötung sehen Sie den einzigen Weg, endlich Ruhe und inneren Frieden zu finden.

Es wäre anmaßend von mir, wenn ich Ihnen, wo ich Sie gar nicht kenne, hier eine Lösung für Ihre Probleme vorschlagen würde. Ich habe sie nicht parat und kann Ihnen auch nicht mit hundertprozentiger Sicherheit versprechen, dass es eine für Sie zufriedenstellende Lösung für Ihre Lage gibt.

Doch eines weiß ich gewiss: Jeder, der sich in einer Krise befindet, tut sich schwer, ALLE Lösungswege zu erkennen. Es ist, wie wenn man auf einer Blumenwiese nach vierblättrigen Kleeblättern Ausschau hält und dabei alle anderen Blumen nicht wahrnimmt.

Wenn man verzweifelt ist, sich ungeliebt und hilflos fühlt, dann macht man sich quasi immun gegen alles, was den eigenen Gefühlen und Gedanken widerspricht. Man begegnet allen Vorschlägen mit „Ja, aber das geht bei mir nicht, Ja, aber das kann ich nicht ...“ – so als ob man anderen beweisen wolle, dass das Leben nicht mehr lebenswert ist.

Je mehr man sich mit der Lösung Selbstmord beschäftigt, desto mehr verschwinden alle anderen Wege aus der Wahrnehmung.

Mein Vorschlag für Sie ist deshalb: Geben Sie sich nochmals die Chance, Ihre Lage zu prüfen. Nutzen Sie die Möglichkeit, zusammen mit einem Psychotherapeuten oder Berater alle möglichen Wege ins Auge zu fassen.

Ihre Entscheidung für den Tod sollte ganz eindeutig und sicher sein, denn Sie können diese nicht rückgängig machen. Ihre Lösung, sich das Leben zu nehmen, bleibt Ihnen immer noch.

Es geht in einer Therapie nicht darum, dass der Psychotherapeut Ihnen den Selbstmord „ausreden“ möchte. Erstens kann er dies nicht und zweitens ist es auch nicht sein Ziel. Er möchte mit Ihnen zusammen lediglich alle Möglichkeiten nochmals betrachten.

Schlimmstenfalls dauert Ihre Leidenszeit noch etwas länger und Sie verlieren Zeit bis zur Umsetzung Ihres Vorsatzes, wenn Sie sich auf therapeutische Gespräche einlassen. Bestenfalls gewinnen Sie ein Leben zurück oder neu, das (wieder) Ihren Vorstellungen entspricht.