

# Suizidalität im Alltag erkennen und ansprechen

Abstract von **Gregor Harbauer**

*Suizidalität kann verstanden werden als Ausdruck eines Ausnahmezustandes, in dem ein Mensch unerträgliche seelische Not erfährt. Über Tage, Wochen oder noch länger erleben Betroffene nicht mehr ertragbare psychische Schmerzen, die sich für Aussenstehende im Alltag nicht sogleich erschliessen. Eine solche suizidale Krise kann jedoch erfolgreich bewältigt werden, worauf der Ausnahmezustand abklingt. Gelingt dies nicht, besteht die grosse Gefahr, dass das Leiden noch weiter zunimmt, bis ein Punkt überschritten wird, an dem der Leidensdruck schlicht nicht mehr aushaltbar ist. Die Betroffenen finden in ihrem getrübbten Blickfeld keinen anderen Ausweg mehr als die Suizidhandlung – als scheinbar letzte Möglichkeit, den Schmerz zu beenden. Halten wir unsere Augen und Ohren für Menschen offen, um die wir uns sorgen. Sprechen wir sie auf ihr Erleben von Suizidgedanken an und nehmen wir ihre Verzweiflung ernst. Sie werden uns dankbar sein, Gehör zu finden und ihr Leben wieder in den Griff zu bekommen.*

### **Wenn der Schmerz unerträglich wird**

Suizidale Verhaltensweisen können als Folge eines «psychischen Unfalls» bezeichnet werden, als Folge einer Handlung, die ausserhalb der bewussten kognitiven Kontrolle, in einem so genannten dissoziativen Zustand, abläuft, ähnlich wie «in Trance». Zahlreiche Fachpersonen gehen heute davon aus, dass die Kontrolle über sich und seine Handlungsweisen für einen Menschen in dem Moment verloren gehen kann, in dem der unerträgliche seelische Schmerz alle Grenzen des für ein Individuum Aushaltbaren überschreitet. Der Leidensweg von subjektiv nicht bewältigbaren Problemen bis zur letztlich letalen Handlung verläuft meistens über eine längere Zeitdauer und bietet uns immer wieder Gelegenheiten, gefährdete Menschen auf ihre Suizidalität anzusprechen. Gerade in ihrer grössten Verzweiflung machen viele Menschen die Erfahrung, abgelehnt, zurückgewiesen und in ihrer Suizidalität nicht verstanden, sondern sogar verurteilt zu werden. Ein «kooperativer» Zugang zu diesen Menschen in ihrer seelischen Not kann entscheidend zur Entlastung und Bewältigung ihrer Suizidalität beitragen. Dieser erste und wesentliche Schritt kann, wie es verschiedene Autoren seit geraumer Zeit nennen, «Psychache» (engl. psychological pain) erheblich reduzieren und Suizidhandlungen verhindern.

### **Gefährdung hängt vom subjektiven Leiden ab**

Als häufige Schwierigkeit im Alltag begegnet uns verständlicherweise die Frage, ab wann und in welchem Ausmass jemand als gefährdet gilt. Da es sich bei der Suizidalität um ein Phänomen handelt, das eingebettet in der individuellen Biografie eines Menschen entsteht, erschliesst sich uns das Verständnis für den seelischen Ausnahmezustand am besten, wenn wir diese individuelle Entstehungsgeschichte der Suizidalität berücksichtigen. Die aktuelle

Gefährdung für suizidale Handlungen hängt schliesslich vom subjektiven Leidensausmass und der Resilienz, also dem Widerstandsvermögen ab, mit dem jemand sein Leiden (noch) zu bewältigen vermag. Je besser wir diese Zusammenhänge nachvollziehen, verstehen und messen können, desto zuverlässiger schlägt sich dies in der Einschätzung der Suizidalität nieder. Lassen wir zusätzlich noch unser «Bauchgefühl» miteinfließen, sprechen wir Betroffene aktiv, transparent und authentisch an, so tun wir bereits sehr viel zur Verminderung des unerträglichen Leidens und zur Verhinderung von Suizidhandlungen.

### **Visuelles Tool erleichtert die Einschätzung der Situation**

Im Alltag kann uns das bewährte visuelle Instrument PRISM-S dabei unterstützen, in wenigen Minuten Leidensausmass, Resilienz und das Gefährdungsausmass für suizidale Handlungen anzusprechen und zuverlässig einzuschätzen. Die Anwendung von PRISM-S basiert auf einer verständnisvollen, gemeinschaftlichen Haltung, mit der betroffenen Person das Problem Suizidalität zu thematisieren und zu beurteilen.

Lic. phil. Gregor Harbauer MAS MHC  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP/SGVT  
Leitender Psychologe  
Privatklinik Hohenegg  
Hohenegg 1  
Postfach 555  
8706 Meilen  
44 925 15 58  
gregor.harbauer@hohenegg.ch  
www.hohenegg.ch