

Über weiter leben und wieder leben

Seit 2003 gibt es den Welttag der Suizidprävention, der jährlich am 10. September stattfindet. Das Frankfurter Netzwerk Suizidprävention (FRANS) hat ein mehrtägiges Programm zum Thema Suizid und Suizidprävention zusammengestellt.

Von Simone Rothenpieler

Am nördlichen Mainufer haben an einem Sonntagmorgen etwa 25 Personen einen großen, lockeren Kreis auf einer Wiese neben einer Kastanie gebildet. Am Fuß des Baumes hat jemand ein schuhkartongroßes Loch ausgehoben. Die Menschen stehen in respektvollem Abstand zueinander, um den anderen Raum für Privatsphäre zu geben. Aber nah genug, um in diesem Moment zu teilen, was sie verbindet. Die Trauer um einen nahestehenden Menschen, der sich das Leben genommen hat. Und der Wunsch, einen besonderen Ort des Gedenkens zu haben.

Manche tragen schwarze Kleidung und viele halten Rosen in der Hand. Innerhalb des Kreises ist es ganz ruhig, als ob die Zeit hier kurz still steht, während außerhalb das Leben seinen Gang geht. Boote fahren gemächlich auf dem Main. Das leicht verhangene Septemberlicht lässt den Herbst erahnen. Auf dem befestigten Weg am Wasser direkt neben der Wiese bewegen sich Spaziergänger und Radfahrer. Sie werfen der Szene interessierte Blicke zu. Gelegentlich nimmt jemand einen Flyer aus einem am Rande der Wiese bereitgestellten Korb.

Eine junge Frau mit einem Saxophon und ein Mann mit einem Bass stehen innerhalb des Kreises. Sie geben sich wortlos ein Zeichen und intonieren „Moon River“. Die getragenen Klänge sind melancholisch und tröstlich zugleich. Ganz bewusst gewählt ist dieser öffentliche Ort, nicht verborgen oder abgelegen oder auf einem Friedhof. Die Zeremonie wird begleitet von Mitarbeiter:innen und Ehrenamtlichen von FRANS – dem Frankfurter Netzwerk für Suizidprävention.

Zu FRANS gehören mehr als 70 Institutionen und Organisationen. Eins der Ziele: Durch Aufklärung, Hilfsangebote und Informationen die Zahl der Suizide in Frankfurt zu senken. Ein Thema, das nicht nur andere betreffen kann, sondern alle. Also heißt es, sich immer wieder etwas einfallen zu lassen, um Menschen anzusprechen, zu informieren und zu sensibilisieren. Der Welttag der Suizidprävention am 10. September ist eine Gelegenheit dafür. In

Deutschland nehmen sich jedes Jahr zwischen 9000 und 10 000 Menschen das Leben. Die Zahl der Suizidversuche wird auf 150 000 geschätzt.

Die Psychologin Inga Beig koordiniert das Netzwerk aus dem Gesundheitsamt der Stadt Frankfurt heraus. „Prävention braucht Zeit. Das ist ein gesamtgesellschaftlicher Kraftakt“, sagt sie. „Uns war klar, dass wir nicht in ersten Jahren nach der Gründung von FRANS im Jahr 2014 einen Rückgang der Zahlen sehen würden.“

Zwei Tage zuvor steht Inga Beig mit mehreren Kolleg:innen von FRANS an einem Infostand auf der Zeil, um mit Passant:innen ins Gespräch zu kommen. Sie wollen aufklären, beraten, Hilfe anbieten. Zwischen den niedrigen Platanen mit ihren abgeflachten Kronen ist der mit einem weißen Zelt überdachte Stand gut sichtbar. „Reden kann Leben retten“ steht auf einem der aufgestellten Flyer. Es herrscht geschäftiges Treiben in der bekannten Fußgängerzone. Es kommen Menschen vorbei, die Angehörige oder Freunde durch Suizid verloren haben. Oder welche, die selbst Erfahrung mit psychischen Erkrankungen haben. Die Gespräche sind intensiv und angeregt. Es wird auch gelacht. Es fließen Tränen. Eine ältere Frau betrachtet den Stand im Vorbeigehen mit skeptischem Blick und geht dann kopfschüttelnd weiter. Verspürt sie Unbehagen, weil hier öffentlich über Suizid gesprochen wird?

Mit am Infostand steht Vera Pfeil. Sie leitet seit mehr als zehn Jahren eine Selbsthilfegruppe von AGUS (Angehörige um Suizid) in Frankfurt. Ihr Mann nahm sich 2009 das Leben, ohne vorher erkennbare Anzeichen einer Depression. „Ich war wie vom Donner gerührt, ich dachte, so etwas passiert nur im Film“, sagt die 63-Jährige. Sie holte sich Hilfe in einer Gruppe. Bald merkte sie, dass sie selbst helfen wollte und engagierte sich ehrenamtlich bei AGUS. Später machte sie eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin. Sie kennt die ohnmächtigen Gefühle, die Angehörige nach einem Suizid durchleben.

Man spricht von erschwerter Trauer. Dazu gehören Schuldgefühle, Scham, die immer wiederkehrende Frage nach dem „Warum“ und das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Nach einem Suizid leiden nicht nur Angehörige. Die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention schätzt, dass etwa 20 weitere Personen aus dem nahen Umfeld trauern und auch persönliche Krisen durchleben.

Zu der Trauer kommt manchmal eine weitere Belastung für Hinterbliebene. Über den Suizid wird im Umfeld vielleicht nicht gesprochen, weil er als Tabuthema gilt. Oder sie erfahren schwer zu ertragende Vorurteile. Dass Eltern ihr Kind schlecht behandelt haben, wenn es sich das Leben nimmt, zum Beispiel. Vera Pfeil weiß von Fällen in ländlichen Gebieten, in denen Angehörige nach einem Suizid ausgegrenzt und gemieden wurden. So heftig, dass ihnen als Ausweg nur noch blieb, von dort wegzuziehen. In Frankfurt findet sie die Menschen insgesamt offener und aufgeklärter. Sie selbst hat viel Unterstützung erlebt nach dem Suizid

ihres Mannes. „Die Leute haben mir Brötchen vorbei gebracht, haben mit mir geredet. Das hat viel dazu beigetragen, dass ich mir nicht so schlecht vorkam.“ Sie wünscht sich, dass die Menschen keine Angst mehr vor dem Wort Suizid haben. „Selbstmord, sagen die ja oft.“ Ein Begriff, der mit Straftat und Schuld verbunden ist. Und der die abgrundtiefe Verzweiflung der Betroffenen nicht wiedergeben kann.

Am Infostand lädt die Soziologiestudentin Victoria Dichter vorbeikommende Menschen zu einem Quiz ein, bei dem sie ihr Wissen rund um das Thema Suizid testen können. Manche sind befangen und zögern zunächst, doch Dichter spricht zugewandt und unaufgeregt über das schwierige Thema.

„Das Quiz ist ein guter Einstieg, um ins Gespräch zu kommen“, erklärt sie. Die Menschen, die daran teilnehmen, sind überrascht über die hohe Zahl an Suiziden und Suizidversuchen. Auch darüber, dass Suizid bei jungen Menschen die zweithäufigste Todesursache ist. Das Quiz ist auch eine Chance, über falsche Annahmen rund um Suizid aufzuklären. Es ist ein Mythos, dass eine Person durch das Ansprechen auf Suizid-Gedanken erst dazu verleitet wird. „Das Gegenteil ist der Fall. Es ist eine enorme Entlastung für Betroffene, endlich darüber sprechen zu können“, sagt Victoria Dichter. Ein Gespräch kann also lebensrettend sein.

Die meisten Menschen, die über Suizid nachdenken, wollen nicht sterben. Sie wollen, dass ihre scheinbar unüberwindlichen Probleme endlich aufhören. „Man weiß, dass circa 80 Prozent der Überlebenden eines Suizidversuchs hinterher froh sind, dass sie noch leben“, sagt Inga Beig.

Mit dem Auftreten des Corona-Virus waren die Fragezeichen groß, wie die Entwicklung sein würde. Tatsächlich ging die Zahl der Suizide in Frankfurt in 2021 um fast 20 Prozent zurück. „Wir wissen noch nicht, was den Rückgang verursacht hat und können es noch nicht ganz einordnen“, meint Inga Beig. Dazu müsse man die Zahlen des Jahres 2022 noch abwarten.

Auch wenn die Zahl der Suizide zurückging, stellt man bei FRANS seit Corona einen deutlichen Anstieg bei der Nutzung der Hilfsangebote fest, besonders an Schulen ist der Bedarf hoch. Die Zahl der Anrufe und die Dauer der Gespräche beim Psychosozialen Krisendienst in Frankfurt erreichten im letzten Jahr einen neuen Höchststand.

Von 17 Uhr bis ein Uhr in der Nacht ist das Telefon des Krisendienstes besetzt. Im Jahr 2021 wegen Corona schon ab neun Uhr am Morgen. Vier Stunden dauert eine Telefonschicht. Früher gab es Mitarbeiter:innen, die freiwillig acht Stunden übernahmen. „Seit Corona sind die Gespräche schwieriger geworden“, sagt Colet Brocks, die Koordinatorin des Krisendienstes. Ein Telefonat folgt dem anderen. Doppelschichten möchte niemand mehr machen, die Belastung ist zu groß. Die Anrufe kommen nicht nur aus Frankfurt, sondern zunehmend aus

dem ganzen Bundesgebiet. Eine deutschlandweite Hotline, die rund um die Uhr erreichbar ist, gibt es noch nicht. Genau das sei aber dringend notwendig, meint Inga Beig. Ebenso mehr Geld für Forschung, mehr Geld für Prävention, mehr Geld für Therapieangebote und für Aufklärung über psychische Erkrankungen und Suizid.

Die für Samstag geplante Live Graffiti- Aktion von FRANS verläuft nicht ganz, wie gedacht. Nur wenige Menschen finden den Weg in die etwas abgelegene Nebenstraße der Zeil. An einem Bauzaun direkt neben dem Frankfurter Gesundheitsamt ist die Straße extra für die Veranstaltung gesperrt. Doch der viele Regen der letzten Tage hat den Zaun durchnässt. Ein Graffiti zu sprühen macht keinen Sinn. Kurz entschlossen improvisieren die Netzwerkmitglieder. Gut gelaunt streichen sie den Zaun in dem vorgesehenen Bereich leuchtend blau. Das Graffiti wird in der nächsten Zeit nachgeholt. Bis dahin werden in säuberlicher Reihe die Plakate der Kampagne aus dem Vorjahr auf dem blauen Untergrund angebracht. Inga Beig ist trotzdem zufrieden. „Wir haben das Beste aus der Situation gemacht.“ Der Bauzaun bleibt bis mindestens 2025 stehen. Also auch noch viel Zeit für das „Graffiti für das Leben“, zur Geltung zu kommen und gesehen zu werden.

Vera Pfeil hat Blumen zu der Zeremonie am Mainufer mitgebracht, die sie später verteilt. Der Kreis hat sich inzwischen aufgelöst. Die Teilnehmer:innen schreiben persönliche Worte und Abschiedsgrüße an die Menschen, die sie durch Suizid verloren haben. Anschließend legen sie die Zettel und Karten in eine Schachtel. Sie wird behutsam in das vorbereitete Loch unter der Kastanie gesetzt und mit Erde bedeckt. Auf dieses winzige, symbolische Grab legen einige der Trauernden Rosen und Kastanien. Andere überlassen ihre Blumen dem Main und beobachten noch eine Weile, wie sie vom Wasser langsam davongetragen werden. Dann wenden sie sich vom Ufer ab. Das Team von FRANS steht für Gespräche bereit, es gibt Kaffee und Tee. Vera Pfeil ist heute beides, eine Helferin und eine Person, die gedenkt. „Das Leben geht weiter, aber der Schmerz ist immer da.“

Quellenverzeichnis:

- Vera Pfeil, Leiterin Selbsthilfegruppe AGUS e.V.;
- Inga Beig, Psychologin (M.Sc.), Koordination Frankfurter Netzwerk Suizidprävention (FRANS);
- Colet Brocks, Diplom Sozialpädagogin, Koordinatorin Psychosozialer Krisendienst Frankfurt;
- Frankfurter Netzwerk Suizidprävention (FRANS): [Link](#);
- Statistisches Bundesamt Deutschland: [Link](#);
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention: [Link](#);
- AGUS e.V. Angehörige um Suizid: [Link](#)
- Therapie.de: [Link](#);
- Jahresbericht 2021 Psychosozialer Krisendienst Frankfurt