

**Bill Blackburn**

# Was Sie über Selbstmord wissen sollten

Kann Suizid verhindert werden?  
Praktische Ratschläge  
eines erfahrenen Seelsorgers

Blaukreuz-Verlag Wuppertal  
Blaukreuz-Verlag Bern

# Inhalt

Vorwort . . . . .	9
I. Warum nehmen sich Menschen das Leben? . . . . .	13
Beweggründe für den Suizid . . . . .	18
1. Einer unerträglichen Situation entkommen . . . . .	18
2. Hinterbliebene bestrafen . . . . .	19
3. Beachtung finden . . . . .	20
4. Etwas erreichen wollen . . . . .	21
5. Mit einem geliebten Verstorbenen vereint sein . . . . .	21
6. Angst vor Strafe . . . . .	22
7. Sich selbst bestrafen . . . . .	24
8. Anderen nicht zur Last fallen . . . . .	25
9. Sich den Folgen einer schlimmen Krankheit entziehen . . . . .	26
10. Einem plötzlichen Einfall folgen . . . . .	26
11. Das Martyrium suchen . . . . .	27
12. Liebe beweisen . . . . .	28
Warum nehmen sich so viele Jugendliche das Leben? . . . . .	29
Geistige Erkrankung als Ursache . . . . .	30
Schlußfolgerungen . . . . .	32
II. Kann Selbstmord verhindert werden? . . . . .	33
Was sagen die Statistiken? . . . . .	35
1. Die „typische“ selbstmordgefährdete Person . . . . .	36
2. Alter und Geschlecht . . . . .	37
3. Familienstand . . . . .	37
4. Jahreszeit und Wochentag . . . . .	38
5. Soziale Bedingungen . . . . .	38
6. Gruppen mit hohem Risiko . . . . .	38
Fabeln und Fakten über den Suizid . . . . .	40
Schlußfolgerungen . . . . .	43

III. Welche Anzeichen sind zu beachten? . . . . .	45
Sieben Streßfaktoren . . . . .	46
1. Verlust einer Beziehung . . . . .	48
2. Eine schwere Erschütterung der Persönlichkeit . . . . .	49
3. Längere schmerzhafte Krankheit . . . . .	51
4. Entwicklungsstörungen . . . . .	51
5. Zu hohe Erwartungen an sich selbst . . . . .	53
6. Geisteskrankheit . . . . .	54
7. Erfolgsdruck . . . . .	57
Die persönliche Geschichte . . . . .	58
1. Ein früherer Selbstmordversuch . . . . .	58
2. Der Todestrend . . . . .	59
3. Zeiten der Depression . . . . .	60
4. Mißhandlungen in der Kindheit . . . . .	60
Anhaltspunkte aus dem Verhalten . . . . .	61
1. Vorbereitungen auf den Tod . . . . .	61
2. Hilfsmittel für den Suizidversuch . . . . .	61
3. Isolation/Sich zurückziehen . . . . .	62
4. Der Arztbesuch . . . . .	63
5. Ein Abschiedsbrief . . . . .	64
6. Plötzliche Veränderungen im Verhalten . . . . .	64
Anhaltspunkte aus mündlichen Äußerungen . . . . .	64
Anzeichen bei Jugendlichen . . . . .	67
1. Problematische Vergangenheit . . . . .	67
2. Kürzlich erlebte seelische Erschütterung . . . . .	68
3. Kommunikationsprobleme . . . . .	68
4. Auffällige Verhaltensänderungen . . . . .	69
5. Launenhaftigkeit . . . . .	70
6. Sich zurückziehen . . . . .	70
7. Gewalttätiges Verhalten . . . . .	71
8. Drogen und Alkohol . . . . .	71
9. Das Gefühl, unerwünscht zu sein . . . . .	71
10. Allgemeine körperliche Beschwerden . . . . .	72
Schlußfolgerungen . . . . .	72
IV. Wie kann ich helfen? . . . . .	73
Das Risiko einschätzen . . . . .	74

1. Fragen Sie nach . . . . .	74
2. Finden Sie die beabsichtigte Methode heraus ..	76
3. Schätzen Sie ab, ob die Methode auch wirklich tödlich ist . . . . .	76
4. Prüfen Sie, ob die erwogene Methode sich auch durchführen läßt . . . . .	77
5. Achten Sie darauf, wie verstört jemand ist ....	77
6. Lernen Sie die persönliche Lebensgeschichte kennen. . . . .	77
Angemessene Möglichkeiten zum helfenden Eingreifen	78
1. Nutzen Sie die Wirksamkeit Ihrer Anteilnahme	79
2. Beten Sie. . . . .	82
3. Bauen Sie die Beziehung auf. . . . .	83
4. Helfen Sie, die Probleme und Auswege zu erkennen. . . . .	84
5. Treten Sie romantischen Todesvorstellungen entgegen. . . . .	86
6. Setzen Sie sich mit der Methode auseinander ..	86
7. Beziehen Sie andere mit ein. . . . .	87
8. Schließen Sie mit dem Gefährdeten einen Vertrag	89
9. Entwickeln Sie einen Aktionsplan. . . . .	91
10. Einiges, was Sie unterlassen sollten. . . . .	92
Für fachliche Hilfe sorgen. . . . .	93
Die fortgesetzte Bereitschaft zur Hilfe. . . . .	97
Schlußfolgerungen. . . . .	101
V. Brauchen Sie Hilfe, um helfen zu können? . . . . .	103
Umgang mit Ihren Gefühlen. . . . .	104
1. Schuld . . . . .	104
2. Furcht . . . . .	106
3. Verletzt sein. . . . .	107
4. Ärger und Zorn. . . . .	108
5. Hilflosigkeit . . . . .	110
6. Enttäuschung . . . . .	111
7. Entmutigung . . . . .	112
8. Scham. . . . .	113
9. Angst . . . . .	115

10. Depression . . . . .	.117
Die Hilfe, die Sie brauchen . . . . .	.118
1. Gottes Geist . . . . .	.119
2. Sportliche Betätigung . . . . .	.122
3. Wissen . . . . .	.122
4. Unterstützung . . . . .	.123
Schlußfolgerungen . . . . .	.129
VI. Wer ist verantwortlich? . . . . .	.131
Der dreibeinige Schemel menschlicher Beweggründe ..	.131
1. Die genetischen oder anlagebedingten Gründe ..	.134
2. Die Familie . . . . .	.138
3. Einflüsse von außerhalb der Familie. . . . .	.146
Die Grenzen Ihrer Verantwortung . . . . .	.148
Schlußfolgerungen . . . . .	.153
Ausblick . . . . .	.155
Literaturverzeichnis . . . . .	.159