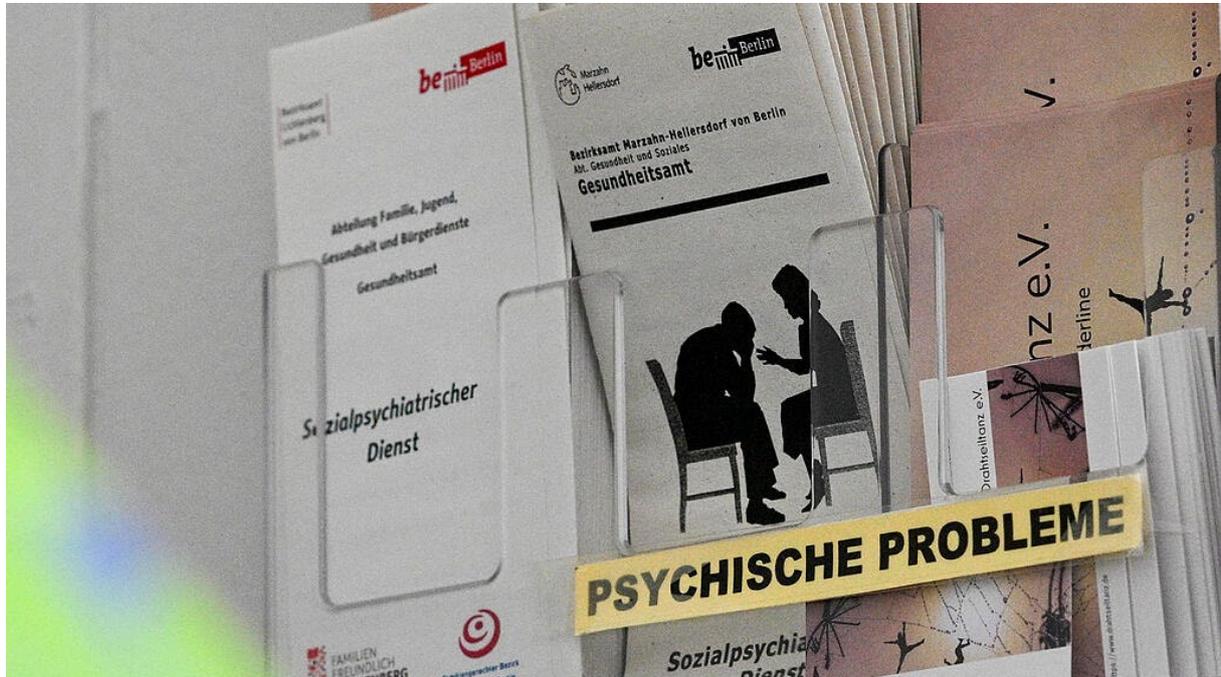


Gedenken und Aufklären AKTION UND GEDENKGOTTESDIENST Suizidpräventionstag in Gießen



Viele an Depression Erkrankte haben Hemmungen, sich Hilfe zu suchen. Ein offenerer Umgang von Mitmenschen, aber auch in der ganzen Gesellschaft kann dabei helfen, appellieren Elke Koch-Michel und Rainer Klimm. Symbolfoto: Jens Kalaene/dpa

VON MUZ

Die Hinterbliebenen Elke Koch-Michel und Rainer Klimm plädieren für einen offeneren Umgang und eine gesellschaftliche Lösung des häufigen Tabu-Themas.

Es herrscht eine angenehme, geradezu besinnliche Stimmung in Elke Koch-Michels Lützellindener Garten. Warme Sonnenstrahlen durchdringen das Blätterdach, Insekten umschwirren emsig üppige Blumenbeete. Dabei könnte das Thema, das an diesem Morgen am mit Kuchen und Kaffee gedeckten Gartentisch von Koch-Michel besprochen wird, kaum in größerem Kontrast dazu stehen. Gemeinsam mit Rainer Klimm macht sie auf das Thema Suizid aufmerksam.

»Meistens passiert es urplötzlich«, erklären Klimm und Koch-Michel, die beide Angehörige durch Suizid verloren haben. »Weil man sich nicht darauf vorbereiten kann, zieht es einem den Boden unter den Füßen weg.« Beide engagieren sich in Initiativen für Hinterbliebene - Koch-Michel beim »Trees of Memory e.V.« und Klimm bei der »Agus«-Selbsthilfegruppe. Doch es geht ihnen nicht nur um Hilfe für Hinterbliebene, sondern auch die gesellschaftliche Bekämpfung einer der Hauptursachen für Suizid: Depressionen.

Junge und Alte gefährdet

Im Jahr 2023 starben nach Daten des Statistischen Bundesamtes deutschlandweit etwa 10 000 Menschen durch Suizid - das entspricht in etwa jedem hundertsten Todesfall. Besonders häufig sind unter den Verstorbenen über 65-Jährige. Aber trotz eines Rückgangs seit 2003 ist die

Selbsttötung auch bei unter 25-Jährigen sogar noch die häufigste Todesursache. »Viele junge Leute sehen für sich keinen Weg in der Welt«, bedauert Klimm. Aber auch ältere Menschen seien mit dem Renteneintritt - dem Wegbrechen von Routine und sinnstiftenden Verpflichtungen - oft gefährdet.

Der erste notwendige Schritt - etwa der Eintritt in eine Selbsthilfegruppe oder auch nur das Anvertrauen an eine nahestehende Person - ist für Betroffene oft alles andere als leicht. »Das Thema muss viel präsenter in der Öffentlichkeit werden«, sind sich Koch-Michel und Klimm einig.

Der 10. September ist der Welttag der Suizidprävention. »Offen reden - aktiv verstehen - gesellschaftlich handeln« lautet das Motto der von der International Association for Suicide Prevention (IASP) gemeinsam mit der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ausgerufenen Aktion. Einem Ansatz, dem auch die beiden Gießener folgen. Die Art der Kommunikation mit den Betroffenen sei zentral. Sinnvoll könne es etwa sein, ein »Abkommen« mit ihnen zu schließen, nach dem sie mitteilen, wenn es ihnen schlecht geht. »Es ist immer jemand da, aber nicht aufdringlich.« So könne man gemeinsam Lösungen und Ablenkungen suchen - und sei es nur der gemeinsame Spaziergang in Überlänge mit dem Hund. »Es bringt nichts, ständig nachzuboahren, was nicht stimmt oder was los ist«, mahnt Klimm. »Die Betroffenen wissen das oft selbst nicht.« Stattdessen sollte die Frage lauten: »Was brauchst du jetzt?«

Doch die Lösung des Problems könne nicht nur auf individueller Ebene liegen. So sehen Koch-Michel und Klimm auch eine klare gesellschaftliche und politische Verantwortung. Hausärzte seien im Umgang mit der heiklen Thematik oft nicht geschult und würden schnell schlicht zu Antidepressiva greifen. »Nur ein Viertel der Psychologen hat eine Kassenzulassung«, empört sich Koch-Michel zudem. »Viele Leute, die Hilfe suchen, kriegen gar keinen Platz.«

Gesellschaftliche Lösung gebraucht

Auch in Schulen und Erziehung finde das Thema nur unzureichende Beachtung. »Depression ist eine Erkrankung und das sollte auch so wahrgenommen werden«, fordert die Hinterbliebene. Doch oft seien es auch die Ursachen für diese Krankheit, die man angehen könne. So seien etwa viele Fälle auf den in der Gesellschaft ausgeprägten Leistungsgedanken zurückzuführen, der bei dieser Thematik deutlich seine Schattenseiten zeige. »Wenn ich viel Leistung bringe, bin ich anerkannt. Aber wenn ich sage, mir geht es nicht gut, dann bin ich schwach«, so Koch-Michel.

Das könne dazu führen, dass sich Betroffene oft keine Hilfe suchen, bis es zu spät sei. Zusammen falle das besonders im Alter oftmals mit Einsamkeit: Wenn die Kinder aus dem Haus sind, die Routine durch das Arbeitsleben wegfällt und kein Lebenspartner da ist. »Da sind wir alle gefragt, dabei zu helfen, wie man das Leben gestalten kann, ohne Leistung bringen zu müssen«, appellieren die beiden Hinterbliebenen für einen offeneren Umgang mit dem oft noch tabuisierten Thema.

*Anlässlich des **Welttags der Suizidprävention am 10. September** veranstalten Gießener Anlaufstellen für Betroffene und Hinterbliebene im Stadtpark Wieseckau am Gedenkbaum in der Nähe des Messeplatzes ab 16 Uhr eine Aktion mit Flyern und Ansprechpersonen, beispielsweise von der Telefonseelsorge. Ab 17 Uhr findet ein Gedenkgottesdienst statt. Die Selbsthilfegruppe »Agus« für Hinterbliebene trifft sich immer am zweiten Donnerstag des Monats von 19.30 bis 21.30 Uhr, im Winter von 19 bis 21 Uhr (Kontakt: Tel. 0921/1500380, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de) (muz)*