

# Jeden Hilferuf ernst nehmen

Suizid Selbstmorddrohungen müssten in jedem Fall ernst genommen werden, sagt Regine Munz

**Heute ist weltweit der «Selbstmord-Vorbeuge-Tag». Dem Thema Suizid begegnet auch Regine Munz. Sie arbeitet seit acht Jahren als reformierte Spitalseelsorgerin an der Psychiatrischen Klinik in Liestal.**

META ZWEIFEL

Das seelsorgerliche Gespräch könne ein Stück weit Prävention bieten, bevor jemand in einen Abgrund der Sprachlosigkeit und Scham absinke, sagt Regine Munz. Falsch sei die weit verbreitete Meinung, ein Mensch, der von der Möglichkeit eines Suizids spreche, befände sich ausserhalb der Gefahrenzone. «Man muss jede Andeutung als Hilferuf ernst nehmen, das Gespräch anbieten und weder beschwichtigend abblocken noch sofort auf den Psychiater verweisen.» Fragen wie «Was bedrückt dich?» oder «Was geht in dir vor?» könnten hilfreich sein. Man dürfe aber auch die eigene Ohnmacht zulassen und dem Hilfesuchenden Menschen fachliche Beratung empfehlen.

Die Vorstufe zu einem Suizid könne einen unterschiedlichen Verlauf haben. «Es gibt den lange zuvor angekündigten Suizid, aber auch jenen, der als Impulshandlung aus einer verzweifelten Situation heraus geschieht.» Bei vielen Menschen gehe der Selbsttötung eine psychische Erkrankung von unter Umständen langer Dauer voraus. Wer einen bestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, braucht Unterstützung, Begleitung und Trost. Manchmal sind Trostberuhigungen aber unbeholfen und fern von Einfühlungsvermögen, so dass sie keine Entlastung bringen, sondern im Gegenteil Schmerz zufügen – etwa dann, wenn man Eltern bedauert, weil sie jetzt gewiss mit Schuldgefühlen weiterleben müssten. Hinter Ratschlägen und Deutungsversuchen verstecke sich oft die eigene Hilflosig-

keit, sagt Regine Munz. «Zuallererst geht es um eine Grundhaltung, die darin besteht, dass man gemeinsam Trauer und Ohnmacht aushält. Und dass man dem Betroffenen sagt: «Du darfst trauern, so lange du willst. Ich bin da und offen für das, was von dir kommt.»

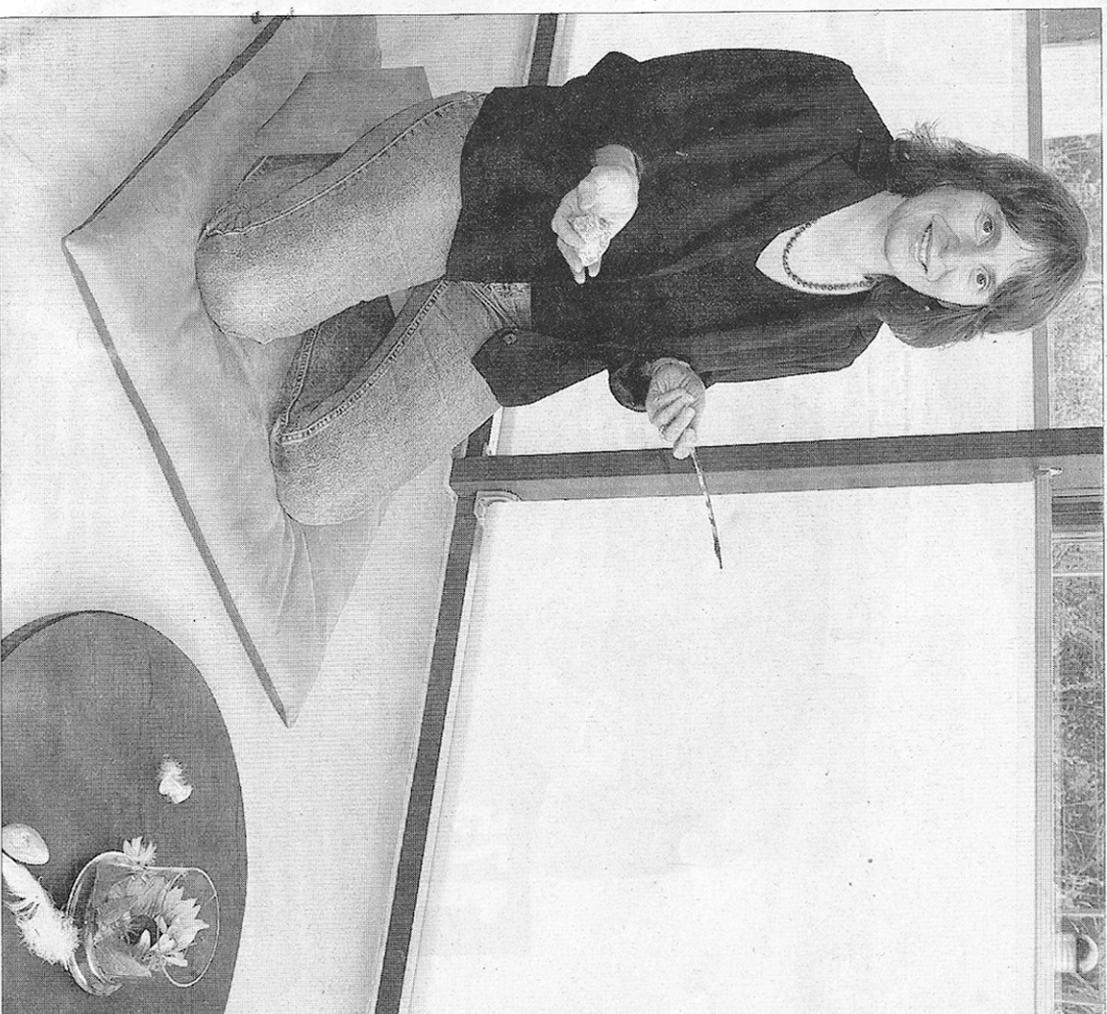
Auch mit Anregungen wie «Geht doch in eine Selbsthilfegruppe, das tut dir sicher gut» sollte man vorsichtig sein. Das Gespräch in einer Gruppe von Betroffenen könne für den einen eine grosse Hilfe sein, ein anderer empfinde sie als zusätzliche Belastung. Wichtig sei das gemeinsame Suchen nach dem, was trägt und hält und die Gewissheit vermittelt, unabhängig von der eigenen Leistung angenommen zu sein.

## Rituale können helfen

Als Seelsorgerin verzichtet Regine Munz auf moralische Beurteilung des Suizids. Sie weist auf den Schöpfergott hin, der das Leben erhalten möchte, aber keinen Verdammte, der aus einer Krise keinen Ausweg mehr finde. Es gehe darum, den Willen zum Leben im Menschen zu stärken und nach Lebensmitteln zu suchen, die im Leben helfen. Ein Ritual im Trauergottesdienst, von den Hinterbliebenen gestaltet oder vom Seelsorger angeboten, könne Hilfe bieten. Regine Munz erinnert sich an einen Kollegen, der Angehörige begleitet und mit ihnen den Abschiedsgottesdienst gestaltet hatte für einen jungen Menschen, der durch eine Überdosis Drogen aus dem Leben gegangen war: «Der Rucksack des Verstorbenen schuf den Bezug zu dessen Unterwegssein auf der Gasse.»

## GEDENKFEIER

Mittwoch, 10. September 2008, 19 Uhr,  
Offene Kirche Elisabethen, Basel: Gedenkfeier für vom Suizid Betroffene.  
Veranstalter: Offene Kirche Elisabethen, Kath. Erwachsenenbildung beider Basel, Verein Refugium.



**PRÄVENTION** Im Raum der Stille in der Psychiatrischen Klinik Liestal führt Pfarrerin Regine Munz mit Patienten Rituale durch. Steine dienen als Symbol für Schwere, Federn versinnbildlichen Leichtigkeit. NICOLE WARS ZIMMER