

SOS Détresse

Suizidalität in Krisen

In einer Krise könnten auch einmal Momente auftreten, in denen Gedanken kommen wie „*Es wäre doch besser, wenn ich nicht mehr wäre*“, „Hier hilft nur noch eins“ oder „*Suizid wäre eine Lösung für mein Problem.*“ Dieses dringliche Verlangen, dass es endlich vorbei sein möge, ist mit dem Wunsch verbunden, dass die fast unerträglichen Leiden aufhören sollen. Überwältigende Schmerzen und Qualen die uns überfallen, wenn wir in einer Krise stecken und z.B.: die Diagnose einer unheilbaren Krankheit bekommen, einen Menschen verloren haben, eine Partnerschaft, die zu Ende gegangen ist, die Kündigung erhalten haben, als Jugendlicher nicht mehr wissen, wer man wirklich ist und auch schmerzhaft Übergänge im Beruf oder Privatleben zu kennen.

Gefühlte Ausweglosigkeit - Signal dafür, sich neu zu sortieren

Es ist vielleicht die gefühlte Ausweglosigkeit, die Sie in dem Moment als so groß und übermächtig empfinden, dass Ihnen diese Gedanken in den Kopf kommen, sich festsetzen und wie in einer Spirale drehen. In einer Krisensituation, sind dies fast schon normale Gedanken, vielleicht Gedanken an Flucht, oder auch aus dem Gefühl der Niederlage heraus, etwas nicht so bewältigt zu haben, wie Sie es sich gewünscht oder vielleicht auch geplant haben. Es kann ein Signal dafür sein, dass es **so** nicht mehr weitergehen kann. Dass Sie an einer Wegkreuzung angelangt sind und sich neu sortieren müssen, eine neue Orientierung brauchen. Und das ist keine Wegkreuzung bei gutem Wetter, sondern eine bei Unwetter. Und Sie sind derjenige, der im Auto sitzt, der Scheibenwischer schafft es kaum die Wassermassen von der Scheibe zu drücken, das Sichtfeld ist extrem eingeschränkt und wohin Sie ihren Kopf auch wenden, Sie bekommen nur eine verschwommene Sicht und es scheint fast so, wie wenn sich das Wasser den Weg durch die Scheiben bahnen würde. Was Sie jetzt bräuchten, wäre ein Lotse, jemand der jetzt mit guter Orientierung ausgestattet ist und Sie mit sicherer Hand wieder in ruhigere Gewässer begleiten würde.

Diese Phase ist vielleicht auch von dem Gefühl begleitet, nichts mehr wert zu sein. Das Gefühl versagt zu haben und sich vielleicht sogar selbst zu hassen. Es könnte vielleicht das Gefühl der Einsamkeit und Leere entstehen. Es könnte sich auch dadurch äußern, dass Sie sich und ihren Körper nicht mehr spüren und keine klaren Gedanken mehr fassen können.

Dieser Zustand bzw. Wunsch nach dem eigenen Tod mag Sie dann vielleicht erschrecken, macht Angst und verunsichert.

Was könnte hilfreich sein?

An dieser Stelle könnte es hilfreich sein, sich einer anderen Person zu öffnen. Es könnte unterstützend sein, wenn Ihnen diese Person hilft, Ihr Blickfeld wieder zu weiten, mit Ihnen nach alternativen Lösungsstrategien zu suchen und wie ein Lotse ein Stück Sicherheitsleine anzubieten. Vielleicht haben Sie jedoch gerade davor Angst, befürchten unverstanden, als *verrückt*, oder *unfähig* abgestempelt zu werden.

Vielleicht haben Sie aber auch schon einmal eine schlechte Erfahrung gemacht, als Sie sich einer Person anvertraut haben. Haben Sätze gehört wie *„an so etwas denkt man überhaupt nicht“*, *„reiß dich zusammen“* oder *„es wird schon wieder“* gehört.

Oder Sie haben schon einmal über Ihren Zustand gesprochen und ablehnende bzw. abwertende Haltungen wie Schweigen, Abwehr oder Sätze wie *„so etwas tut man nicht“* bekommen.

Auch Unverständnis kann sehr schmerzhaft sein. Dieses Unverständnis hat bestimmt seine Gründe, die bei dem Gegenüber liegen: vielleicht in der eigenen Angst, nicht zu wissen, wie man reagieren könnte, vielleicht in der Angst etwas Falsches zu sagen, vielleicht weil der Andere es besonders gut machen wollte und durch seine Unsicherheit genau das getan hat, was Ihnen nicht gutgetan hat. Für Sie war das in diesem Fall nicht der Gesprächspartner, den Sie gebraucht hätten. Seien Sie wählerisch! Schauen Sie, wer das, was und wie Sie es sagen, gut aushalten kann. Vielleicht könnte dies auch eine Person sein, die Ihnen nicht so nahesteht?

Sich Menschen anvertrauen, die Orientierung geben

Es wäre jedoch wichtig sich Menschen anzuvertrauen, die Ihnen offen zuhören und Orientierung geben. Und Sie so wieder ein Stück Boden unter den Füßen zurückgewinnen können. Denn Sie sind nicht alleine. In einer Krisensituation, in der Sie gerade auch stecken, geht es ganz vielen Menschen so. Es ist hilfreich sich zu öffnen. Überlegen Sie, wem Sie sich öffnen können und wollen. Es kann entlastend sein und Ihnen helfen an der Wegkreuzung eine neue Abzweigung zu nehmen.

SOS Détresse und seine Mitarbeiter/-innen stehen Ihnen gerne als offene und kompetente Gesprächspartner zur Verfügung (454545 oder SOS OnlineHelp).

