

SOS Détresse

Mit Suizidgedanken nicht alleine bleiben (2021)

Ein junger Mann ist unglücklich verliebt und sieht in seiner Verzweiflung keinen anderen Ausweg, als sich das Leben zu nehmen. Dies ist die tragische Geschichte des jungen Werther, die Goethe geschrieben hat. Nach ihrer Veröffentlichung stieg die Zahl der Suizide an, woher der so genannte „Werther-Effekt“ seinen Namen hat. Dieser Werther-Effekt geht davon aus, dass eine ausführliche Berichterstattung über einen Suizid, wie es in Goethes Buch der Fall war, dazu führen könnte, dass sich mehr Menschen das Leben nehmen. Dieser Effekt wurde auch in der heutigen Zeit immer wieder beobachtet, vor allem dann, wenn der (reale oder fiktive) Suizid als einziger Ausweg dargestellt und auf eine gewisse sensationelle Art berichtet wurde. Im Gegensatz dazu haben neuere Forschungen jedoch den so genannten „Papageno-Effekt“ identifiziert, der besagt, dass Suizide verhindert werden können, wenn weniger reißerisch über Suizid berichtet wird und offener über Suizid und vor allem über mögliche Hilfe gesprochen wird. Dieser Effekt geht auf einen anderen (fiktiven) jungen Mann zurück, der unglücklich verliebt war und sich in einer suizidalen Krise befand: Papageno aus Mozarts „Zauberflöte“. Anders als Werther blieb Papageno mit seinen Suizidgedanken jedoch nicht allein, sondern fand Menschen, mit denen er darüber reden konnte und schließlich neue Hoffnung fand. Dies zeigt uns, wie wichtig es ist, mit Suizidgedanken nicht allein zu bleiben und dass Menschen aus dem Umfeld sich trauen können und sogar sollten, das Thema Suizid mit der betroffenen Person anzusprechen.

Dies ist einer der zentralen Punkte des heutigen Welttags der Suizidprävention, denn ein wichtiger Bestandteil von Prävention ist es, offen über Suizid zu sprechen, ohne zu urteilen oder einen Menschen mit Suizidgedanken zu einer Rechtfertigung zu zwingen.

Den Gedanken, nicht mehr leben zu wollen und den Suizid als Lösung zu sehen, haben viele Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen. Einem anderen Menschen zu vertrauen kostet viel Überwindung, vor allem, wenn es um ein emotional so intensives Thema wie Suizid geht. Ein erster wichtiger Schritt kann darin bestehen, Suizidgedanken oder -absichten einer anonymen Person mitzuteilen. Genau dafür sind wir von SOS Détresse da, ob telefonisch oder online, wo man ein offenes Ohr findet und alle Gedanken und Gefühle vertraulich äußern kann. Wie wichtig diese Unterstützung ist, zeigt sich unter anderem daran, dass allein im Jahr 2020 in 91 Anrufen und 21 E-Mails, also im Schnitt zweimal pro Woche, Suizid ein Thema war.

Deshalb ermutigen wir sowohl die Menschen mit Suizidgedanken als auch die Menschen in ihrem Umfeld, mit diesen Suizidgedanken nicht allein zu bleiben und miteinander oder mit uns darüber zu sprechen.

Dr. Jessica Levy, Psychologin bei SOS Détresse

Literaturempfehlungen und Referenzen

Domaradzki, J. (2021). The Werther effect, the Papageno effect or no effect? A literature review. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2396.

SOS Détresse. *Suizidalität in Krisen*.
<https://454545.lu/de/unsere-infotexte/themenbereich-krisen-wendepunkte-im-leben/suizidalitaet-in-krisen/>

SOS Détresse. *Suizidgedanken*.
<https://454545.lu/de/unsere-infotexte/themenbereich-persoenliches/suizidgedanken/>

SOS Détresse. *Trauer nach Suizid*.
<https://454545.lu/de/unsere-infotexte/themenbereich-krisen-wendepunkte-im-leben/trauer-nach-suizid-aus-dieser-existentiellen-krise-hoffnung-schoepfen-und-anders-weiterleben/>

SOS Détresse (2021). *Aktivitätsbericht 2020*.
<https://454545.lu/la/categories/aktiviteitsberichter/>