

Psychische Erkrankungen werden zu wenig ernst genommen

09. September 2020 19:45 Uhr

Suizid ist die zehnthäufigste Todesursache. Österreich liegt über dem EU-Schnitt. Das stimmt besorgt - und muss sich ändern.

GASTKOMMENTAR
PETER STIPPL

Jährlich nehmen sich rund eine Million Menschen das Leben. Laut WHO zählt der Suizid damit zu den größten Gesundheitsproblemen der Welt. Ursachen für den Wunsch, eigenhändig aus dem Leben zu scheiden, sind laut WHO häufig schwere mentale Probleme wie Depressionen. Weitere individuelle Risikofaktoren sind Job- und Finanzprobleme. Aber auch ein allgemeines Gefühl der Hoffnungslosigkeit, das Vorhandensein chronischer Schmerzen oder Krankheiten können den Anstoß zu der Entscheidung geben, sich das Leben zu nehmen.

Seit 1986 mit 2139 Suiziden ist in Österreich die Zahl konstant gesunken, allerdings liegen wir immer noch über dem EU-Durchschnitt. Im Jahr 2018 wurden mit 1209 Suiziden fast drei Mal so viele Suizide wie Verkehrstote (409) verzeichnet. Das stimmt besorgt - auch weil die Maßnahmen zur Coronapandemie Einsamkeit und Ängste verstärkt haben. Und Sorge bereitet ebenso die "Sterbehilfe-Debatte", in der Suizid als selbstbestimmte

Entscheidung am Lebensende heroisiert wird.

Wir beobachten, dass die Suizidrate in Österreich mit dem Alter ansteigt. Laut Österreichischem Suizidbericht 2019 ist sie bei den 75- bis 79-Jährigen fast zweieinhalb Mal, in der Altersgruppe der 85- bis 89-Jährigen beinahe fünf Mal so hoch wie jene der Durchschnittsbevölkerung.

Einer der Gründe liegt sicher auch darin, dass Psychotherapie immer noch hauptsächlich als ein Angebot für jüngere Menschen angesehen wird - auf die Älteren wird vergessen. Viele Altersdepressionen bleiben daher unbehandelt. Psychische Erkrankungen werden tendenziell weniger ernst genommen, als sie sind.

Der Suizidwillige ist geplagt von einem Gefühl der Angst. Es ist die Angst davor, ausgeliefert zu sein. Menschen sagen: "Bevor ich das erleben muss, töte ich mich jetzt, solange ich noch kann." In der Psychotherapie gibt es bewährte Ansätze, wie man angstreduzierende Strategien erarbeiten kann.

Wer ein Wozu im Leben hat, erträgt fast jedes Wie. Der wirkliche Sinn des Leidens erschließt sich dem, der es trägt. Vieles bleibt in den Tiefen einer Person verschlossen, es bleibt uns nur der Respekt und die Achtung der Würde. Wenn ein Mensch Suizidgedanken in sich trägt, braucht er ein Gegenüber, das ihm mitfühlend lebensbejahende Auswege aufzeigt, statt sich mit den Selbsttötungsgedanken des anderen zu "solidarisieren". Jeder Suizid ist einer zu viel.

Peter Stippl ist Präsident des Berufsverbands der Österreichischen Psychotherapeuten. Der Gastkommentar wurde anlässlich des Welttags der Suizidprävention verfasst.