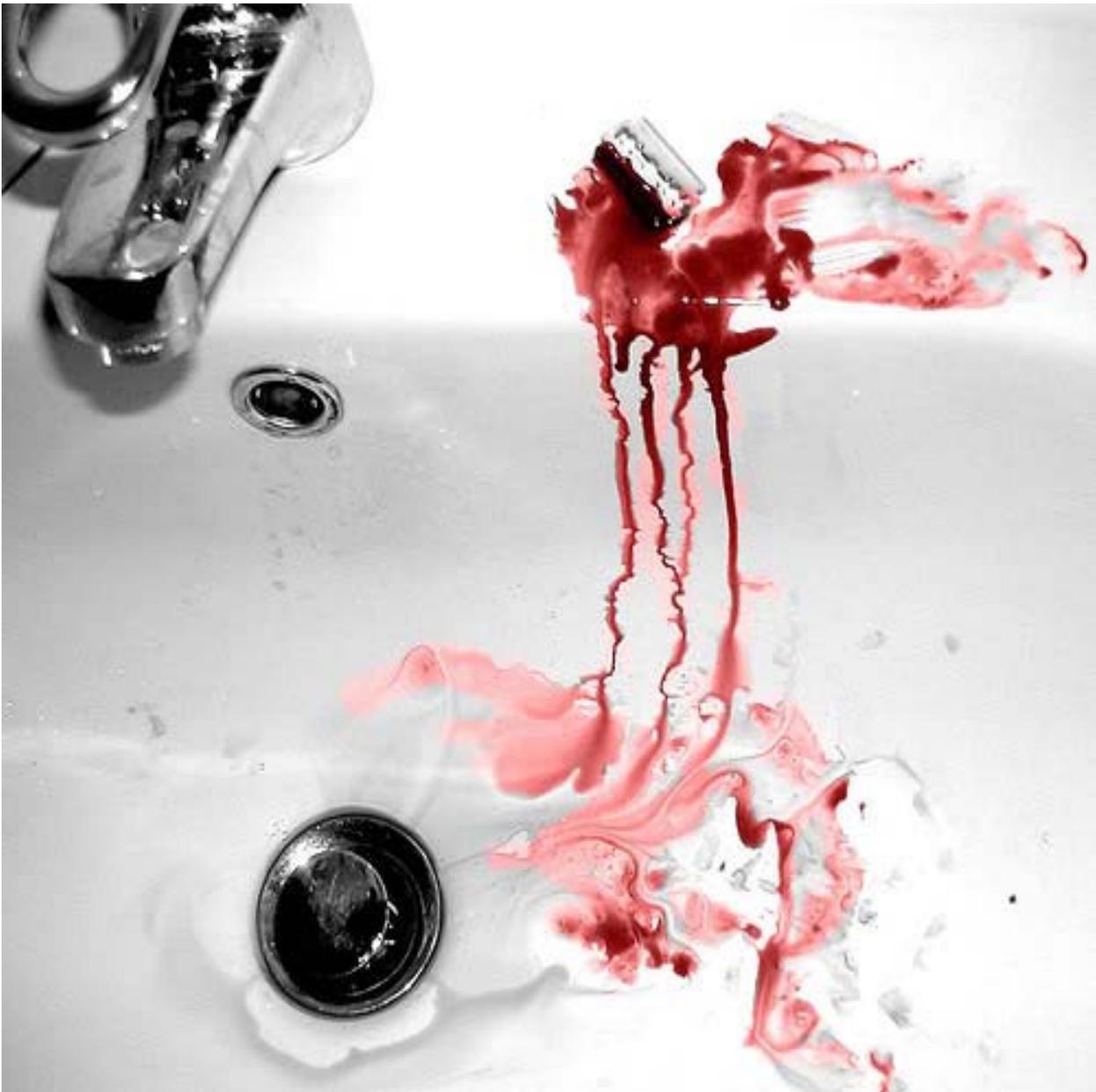


# Suizid bei Jugendlichen



1

Eine Hausarbeit von  
Mareike Häfner, Tatjana Rusnicenko &  
Ksenia Zichler

---

<sup>1</sup> [http://media.photobucket.com/image/suicide/PsYChO\\_EmObOY/SUICIDE.jpg?o=341](http://media.photobucket.com/image/suicide/PsYChO_EmObOY/SUICIDE.jpg?o=341)

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Was ist Suizid	3
3. Gründe	4
3.1 Kummer	4
3.1.1 Liebeskummer	4
3.1.2 Vernachlässigung	5
3.1.3 Tiefe Einsamkeit	5
3.1.4 Gestörte Familienverhältnisse	5
3.2 Sexueller Missbrauch	6
3.3 Gewalterfahrungen	7
3.4 Schule/Freizeit	8
3.4.1 Leistungsdruck	8
3.4.1.1 Positiver Leistungsdruck	8
3.4.1.2 Negativer Leistungsdruck	8
3.4.2 Dauernde Kritik	9
3.4.3 Fehlende Selbstverwirklichung	9
3.5 Depressionen	10
4. Verhalten nach Außen/Verhaltensmerkmale	11
5. Wie kann man helfen?	13
6. Gedanken/Gefühle von Betroffenen	14
6.1 Ausschnitte aus Tagebüchern	16
6.2 Tagebucheintrag	17
7. Methoden einen Selbstmord zu begehen	18
7.1 „Harte Methoden“	18
7.2 „Weiche Methoden“	19
8. Trauer der Hinterbliebenen	19
9. Literaturverzeichnis	21
10. Selbstständigkeitserklärung	22
11. Gewonnene Kenntnisse	23
12. Verbindliche Zeit- und Aufgabenplanung	24

## 1. Einleitung

Wir haben uns für das Thema Suizid bei Jugendlichen entschieden, weil wir der Meinung waren, dass es allgegenwärtig ist und wir auch schon in unserem Umfeld damit zu tun hatten. Sei es das Beispiel von Robert Enke, einem Nachbarn oder einem entfernten Verwandten. Wir konnten alle zu dem Thema etwas sagen und was das Wichtigste war, wir konnten uns hineinversetzen.

Aus diesem Grund arbeiteten wir auch sehr gerne an diesem Thema und versuchten soviel wie möglich rauszuholen und besonders bei den Zitaten und dem Abschlussbrief Emotionen sprechen zu lassen.



2

---

<sup>2</sup> <http://media.photobucket.com/image/suicide/galadhiel/suicide.jpg?o=37>

## 2. Was ist Suizid?

Suizid ist nichts anderes, als die Bezeichnung für Selbstmord, Selbsttötung oder Freitod. Eine Person, auch Suizidaler genannt, kann Selbstmord auf verschiedene Weisen begehen. Sei es durch Einnahme von Medikamenten, das Aufschlitzen der Pulsadern oder Erhängen.

## 3. Gründe

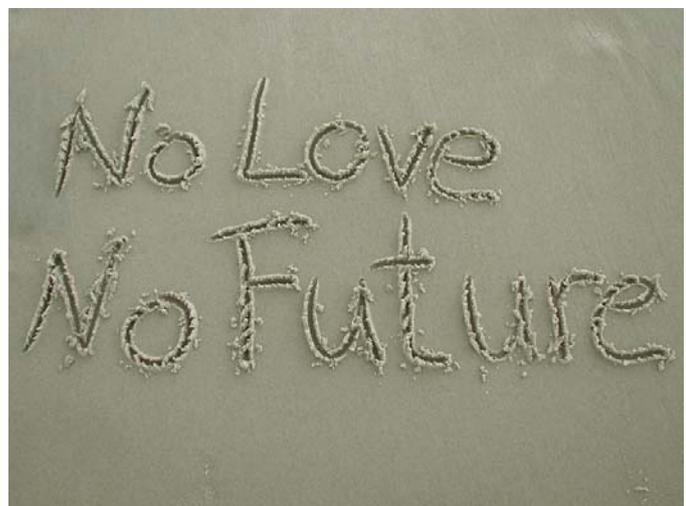
Gründe für einen Freitod sind immer Rätsel danach. Doch meist spielt der Kummer eine große Rolle.

### 3.1 Kummer

Kummer bestimmt den Alltag von immer mehr Jugendlichen. Von ihm gibt es viele Arten, welche oft ganz verschieden sein können. Reden soll helfen, doch mit wem, wenn man sich schämt und Angst hat, ausgelacht zu werden? Die „Nummer gegen Kummer“ ist eine gute Hilfe für Jugendliche, die sich einfach mal den ganzen Kummer von der Seele reden wollen. Kummer kann durch viele unterschiedliche Gründe entstehen. Die Frage um das „Warum“ spielt dabei immer eine entscheidende Rolle, da mit dieser Frage Gründe gesucht werden.

#### 3.1.1 Liebeskummer

Verliebt sein, wer kennt dieses Gefühl nicht. Der erste Freund, Schmetterlinge im Bauch und immer dieses Lächeln im Gesicht, Doch irgendwann kommt der Zeitpunkt, bei dem man das erste Mal verlassen wird und der Herzschmerz beginnt. Man will es nicht wahrhaben, was da geschieht.



---

<sup>3</sup> 12-no-love-no-future-liebeskummer-bilder.jpg

Oft erzählen wir es niemandem, aus Angst ausgelacht zu werden.

So kommt es, dass wir alleine mit dem Schmerz fertig werden müssen. Dies kann manchmal dazu führen, dass wir Depressionen bekommen und uns die Schuld für die Geschehnisse geben. Man redet sich ein, alles falsch gemacht zu haben und nie wieder glücklich sein zu können.

### **3.1.2 Vernachlässigung**

Unser Leben besteht immer häufiger aus Stress. Die Eltern haben keine Zeit, die Freunde auch nicht. Niemand ist da, mit dem man Aktivitäten unternehmen könnte. Dabei hatte man doch zusammen so viel Spaß – früher.

Es ist zwar schade, doch es geschieht dadurch häufig, dass keine Zeit für Familienaktivitäten bleibt und somit die ganze Familie darunter leidet. Auch der Freundeskreis kann zerbrechen, da in der Pubertät jeder genug eigene Probleme hat. Man wird vernachlässigt und verliert immer mehr den Kontakt zum sozialen Umfeld. Vernachlässigung kann auch zu tiefer Einsamkeit führen.

### **3.1.3 Tiefe Einsamkeit**

Nach einem Fehler wird man ausgelacht und/oder ausgestoßen. Man wird zum Einzelgänger und zieht sich immer mehr zurück. Vertrauen hat man zu keinem, somit will man mit niemandem über seine Ängste und Sorgen reden. Doch manchmal denkt man sich, wie schön es wäre, einfach mal über alles reden zu können, mit anderen zu lachen oder Spaß zu haben, aber dies ist nicht möglich. Man versucht damit allein umzugehen, den Grund für diese Situation zu finden. Oft fehlt der Mut auf andere Personen zuzugehen. Zu tiefer Einsamkeit kann vieles führen, es kommt immer auf die Situation und die Person an.

### **3.1.4 Gestörte Familienverhältnisse**

#### Angst vor den Eltern

Viele von unseren Eltern wurden in ihrer Kind- und Jugendzeit geschlagen und hatten kaum Vertrauen zu den Eltern. Doch wenn das Vertrauen fehlt, kann kein gutes Verhältnis zwischen Eltern und Kindern entstehen. Ohne gutes Verhältnis wird man immer zurückhaltend gegenüber anderen sein, da man versucht, Konflikten aus dem Weg zu gehen.

#### Angst vor Scheidung der Eltern

Immer wieder gibt es Streit zwischen den Eltern. Es wird schon alltäglich. Die Angst, diese lassen sich scheiden, wächst immer mehr. Mit der Angst kommen auch die Fragen, wie es danach weitergeht. Bei wem will man leben? Wen sieht man vielleicht nur einmal im Monat? Droht gar ein Umzug, weg von den Freunden und dem gewohnten Umfeld? Man wirkt ebenfalls verunsichert aus Angst alles zu verlieren.

## **3.2 Sexueller Missbrauch**

Jedes Missbrauchsopfer spürt bei jeder sexuellen Berührung des Täters, dass etwas nicht stimmt. Es ist verwirrt und bestürzt, glaubt aber, dass es sich um ein Missverständnis handelt. Meistens wagen sie es nicht, sich zu wehren. Vielleicht weil sie ihn lieben, ihm vertrauen und denken, dass er schon weiß, was er da tut oder weil sie gelernt haben zu gehorchen. Jedoch werden in solchen Situationen Signale des Unwillens und der Abwehr ausgesendet. Geht der Missbrauch weiter, nehmen Angst und Widerwillen zu. Der Täter redet dem Opfer Schuldgefühle ein, die dazu führen, dass das Opfer anfängt die Schuld bei sich zu suchen. „Was habe ich gemacht, dass mir so etwas angetan wird?“, „Habe ich das verdient?“ Gefühle von Scham kommen auf. Man fängt an sich schmutzig zu fühlen und in den eigenen Augen nichts mehr wert zu sein. Diese Gefühle werden ebenfalls vom Täter erzeugt. Denn er bringt das Opfer dazu, das Vertrauen zu anderen Menschen zu verlieren, also immer misstrauisch zu sein. Zusätzlich geht das Vertrauen zu einem selbst verloren. Man bekommt ein ganz neues Bild von der eigenen Person und stellt fest, dass man von

seinen Gefühlen hin- und hergerissen ist. Das Bild vom Täter beschränkt sich nicht nur auf das Böse, sondern auch darauf, dass man sehr viel Zeit mit ihm verbringt, dass man Aufmerksamkeit bekommt und dass viel mit einem unternommen wird. Sie genießen es so verwöhnt zu werden, verabscheuen aber gleichzeitig die sexuellen Übergriffe. Es bildet sich die Einstellung, dass man für die Zuneigung bezahlen muss. Sie leben in ständiger Angst und Unsicherheit und fühlen sich hilflos und den entsetzlichen Übergriffen ausgeliefert. Mit der Entstehung und ständigen Konfrontation dieser Angst entstehen in dem Opfer selbstzweifelnde Gefühle, die die Verabscheuung der eigenen Person widerspiegeln. Zusätzlich dazu kommt noch die Wut auf das Umfeld, von dem sie sich im Stich gelassen fühlen. Deshalb fangen sie an, sich von allen Menschen abzuschotten, haben keine richtige Bezugsperson und fühlen sich einfach nur einsam und alleine. Es fällt ihnen schwer, sich mit ihrem Schicksal abzufinden und zu akzeptieren, dass es sie erwischt hat, dass so etwas ausgerechnet ihnen passiert ist. Sie entwickeln Selbstmitleid, zweifeln an sich selbst und verfallen im schlimmsten Fall in Depressionen. Sie sehen keinen Sinn mehr in ihrem Leben, wollen von der Last und dem Kummer befreit werden. Wenn sie zu tief fallen und sich nicht mehr halten können, ist der Gedanke an Selbstmord nicht fern. Damit erhoffen sie sich ein befreiendes Gefühl.

### 3.3 Gewalterfahrungen

Gewalterfahrungen in Kindheit und Jugend sind mit potenziell schwerwiegenden Konsequenzen für die physische und psychische Gesundheit verbunden. Es fängt damit an, dass man die Wertschätzung des eigenen Körpers und die Wertschätzung der eigenen Person verliert.



4

---

<sup>4</sup> [http://i688.photobucket.com/albums/vv241/mipaul91/Darkness%20falls/sadness\\_by\\_rockthenations.jpg](http://i688.photobucket.com/albums/vv241/mipaul91/Darkness%20falls/sadness_by_rockthenations.jpg)

Man wird von den Taten und dem Verhalten des Täters überzeugt, dass man es nicht wert ist, gut behandelt zu werden und fängt an, sich selber zu hassen. Andererseits stellt man sich oft die Frage, warum man das überhaupt mit sich machen lässt. „Warum lasse ich das überhaupt zu?“, man fängt an sich zu verkriechen, wirkt dadurch nach außen total verschlossen und schottet sich immer mehr ab. Grundsätzlich würde man davon ausgehen, dass diese körperliche Gewalt eben nur dem Körper weh tut, doch wenn man weiß, was dadurch mit der eigenen Seele und dem inneren Frieden passiert, ändert man seine Meinung. Denn diese körperliche Misshandlung schmerzt hauptsächlich nur in der Psyche des Menschen. Dabei sind dann auch mehr psychische Störungen und weniger die körperlichen Auswirkungen die Folgen von einem Missbrauch. Nicht anders als bei einem sexuellen Missbrauch kann das Opfer an Traumatisierungen bis hin zu Depressionen leiden, die bei zu spätem Erkennen und Behandeln sogar zum Suizid führen können.

### **3.4 Schule/Freizeit**

#### **3.4.1 Leistungsdruck**

##### **3.4.1.1 Positiver Leistungsdruck**

Erfährt eine Person positiven Leistungsdruck, ist sie im Stande, all ihre Fähigkeiten abzurufen und Höchstleistungen zu erbringen.

Leistungsdruck ist nur solange positiv, solange die Person nicht das Gefühl hat, mit der Situation nicht überfordert zu sein oder zu starkem Druck von außen ausgesetzt wird. Positiver Leistungsdruck zeichnet sich dadurch aus, dass die Person nicht unter diesem einstürzt und daran zerbricht, sondern dieser sie pusht.

##### **3.4.1.2 Negativer Leistungsdruck**

Hat eine Person zu viel negativen Leistungsdruck, sei es bei der Arbeit oder in der Schule, wirkt es sich schlecht auf ihre Leistung aus. Die Person ist nicht mehr im Stande Gelerntes abzurufen, ihr Können unter Beweis zu stellen.

Sie kommt an einem Tiefpunkt an, Hilflosigkeit und Verzweiflung machen sich breit. Es folgen depressive Phasen, der Person scheint es so, als ob alles nur noch schief läuft, der Druck von außen und vor allem der, den sich die Person selber macht, wird unerträglich.

### 3.4.2 Dauernde Kritik

Egal, was man macht, immer wieder passt es irgendjemandem nicht und die Kritik wächst von allen Seiten. Man kann sich noch so sehr bemühen, doch es ändert sich nichts. Immer wieder diese Kritik. Man fängt an, an sich selbst zu zweifeln und die Unsicherheit nimmt immer mehr zu.

### 3.4.3 Fehlende Selbstverwirklichung

Seine eigenen Träume und Ziele zu erreichen oder zu erfüllen macht glücklich und stolz. Man gewinnt an Selbstbewusstsein und ist ausgeglichen. Doch heutzutage haben diese zwei Dinge nicht mehr eine so große Bedeutung wie früher. Es ist nicht unbedingt das Geld, was fehlt, um seine Träume zu erfüllen, sondern es fehlt den Jugendlichen an Selbstvertrauen. Oft haben sie nicht den Mut etwas spontan

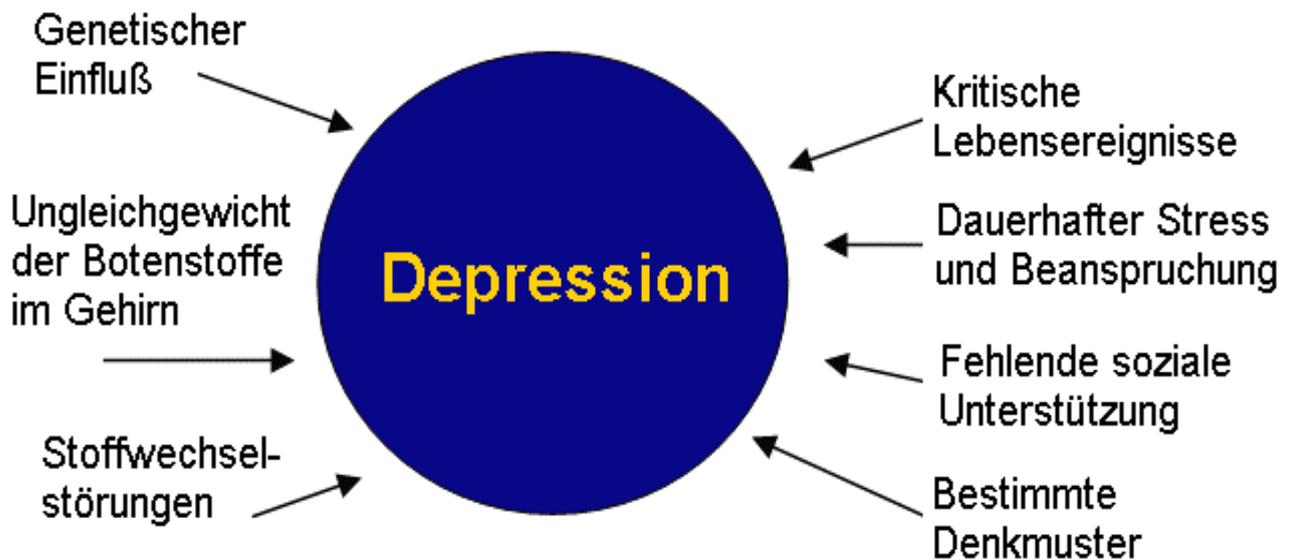


zu entscheiden, aus Angst etwas falsch zu machen. Selbst aus Fehlern kann man lernen und macht sie das nächste Mal nicht wieder. Doch die Angst ist zu groß und der Mut fehlt, somit bleiben die Träume und Wünsche eine Vorstellung und werden nicht in die Tat umgesetzt.

<sup>5</sup> [http://www.ra-guerke.de/assets/images/irrgarten\\_s\\_w.jpg](http://www.ra-guerke.de/assets/images/irrgarten_s_w.jpg)

### 3.5 Depressionen

Wodurch können Depressionen entstehen?



6

Einen allgemeinen Grund, woraus Depressionen entstehen, gibt es nicht. Sie sind jedoch weit verbreitet und jeder Fünfte leidet mindestens einmal im Leben unter dieser Krankheit.

Erst wenn die Traurigkeit über mehrere Wochen hinweg dauert und einen wichtigen Teil im Leben spielt, spricht man von Depressionen. Sobald Symptome auftauchen, sollte man einen Arzt aufsuchen, da Depressionen durchaus zu Suizid führen können. Allein durch Medikamente kann man diese Krankheit nicht besiegen.

<sup>6</sup> <http://www.praxispsychotherapie.de/depression.gif>

Achtung, bei diesen Alarmsignalen besteht Suizidgefahr:

- ein Abschiedsbrief
- konkrete Pläne und Aussagen über das „schnelle“ Umbringen
- Zurückziehen des Jugendlichen
- plötzlicher Umschwung in einen nichtdepressiven Zustand

Die Heilungschancen stehen meistens gut, dennoch gibt es immer wieder Rückfälle von Erkrankten.

7



#### 4. Verhalten nach Außen/Verhaltensmerkmale

Menschen, die Suizidgedanken in sich tragen, ziehen sich häufig von anderen zurück. Sie kommunizieren weniger und halten sich meistens und am liebsten in einer gewohnten Umgebung, wie ihrem Zuhause, auf. Dort fühlen sie sich wohl, schon alleine deshalb, weil sie das „Glück“ der anderen Menschen nicht ertragen müssen. Es fällt ihnen einfach schwer zu sehen, wie heil die Welt der anderen im Vergleich zu ihrer ist. Es macht ihnen nichts aus, wenn sie den Tag nur damit verbringen, auf der Couch zu sitzen und Fernsehen zu schauen. Sie haben keine Motivation sich aufzurappeln und jede Minute, Stunde, jeden Tag, der ihnen geschenkt wird, zu genießen. Das ist auch der Grund, warum Menschen, die vom Suizid betroffen sind, sehr oft an Müdigkeit leiden. Man kann schon fast sagen, keine Lust haben, den Tag zu leben. Sie sind froh, wenn der Tag schnell vorbei ist und sie möglichst wenig haben nachdenken müssen, über ihr „missglücktes“ Leben oder andere Probleme, die sich aufgestaut haben. Denn jeder Gedanke, den sie mit Selbstmitleid verschwenden, lässt sie immer tiefer fallen. Sie verfangen sich manchmal selber in vielem Schlechten, was ihnen widerfahren ist, und fangen an,

<sup>7</sup> [http://is3.myvideo.de/de/movie14/87/thumbs/5064774\\_1.jpg](http://is3.myvideo.de/de/movie14/87/thumbs/5064774_1.jpg)

abwesend zu wirken. Solche Menschen tragen aber auch oft Schuldgefühle mit sich, die darauf zurückzuführen sind, dass sie sich in allem schuldig fühlen. Sie fühlen sich in allem verantwortlich und schämen sich für ihre Person, ihre Erkrankung oder die Last, die sie für andere Menschen zu sein meinen. Aus diesen Gefühlen heraus entsteht auch oft der Gedanke, dass es allen anderen ohne ihn besser geht und dass ihr Leben viel leichter wäre. Zusätzlich dazu kommt noch der fundamentale Verlust ihres Selbstwertgefühls hinzu. Sie sind davon überzeugt, dass ihr Leben nichts wert ist und fangen an, sich total abzuschotten. Dies tritt vor allem bei depressiven Menschen auf. Hinzu kommt noch die endlose Hoffnungslosigkeit, die die betroffenen Personen „kein Licht mehr am Ende des Tunnels“ sehen lässt. Zusätzlich sind sie der Meinung, dass sie nichts mehr haben, wofür es sich zu leben lohnt.

Andererseits sind oft auch Menschen zu beobachten, die nach ihrem Beschluss, einen Selbstmord zu begehen, „erleichtert“ wirken und wieder aufgeschlossener und kommunikativer sind als zuvor. Sie freuen sich auf das, was ihnen mit dem Suizid bevorsteht, freuen sich auf die neugewonnene Freiheit, auf das Ablegen ihrer Last und auf ein Loslassen. Es ist auch nicht selten, dass solche Menschen damit anfangen, ihr Eigentum zu verschenken. Also jetzt schon damit anfangen „Lasten“ abzuwerfen. Sie beginnen damit, ihre Angelegenheiten zu ordnen, was nicht selten dazu führt, dass sie sich von ihrem langjährigen Lebensgefährten oder sogar Ehemann trennen. Dabei wird oft nicht einmal ein Grund angegeben. Es ist ihnen wichtig, dass sie sich, wenn sie schon nicht in der Lage sind, sich offen von allen Menschen zu verabschieden, weil sie die Befürchtung haben, aufgehalten zu werden, insgeheim, von allen, die ihnen etwas bedeuten, und allen, die immer zu ihnen gestanden haben, zu verabschieden. Schon alleine deshalb, um ihren Seelenfrieden erlangen zu können.

## 5. Wie kann man helfen?

Am wichtigsten ist es mit dem Suizidalen zu reden, das stellt schon mal eine Art von „Erste Hilfe“ dar. Allerdings ist es kein Ersatz für professionelle Hilfe.

Hier sind einige Punkte, die helfen können, wenn man in direkten Konfrontation mit einem Suizidalen kommt:

1. Den Suizidgedanken direkt ansprechen.
2. Die Hoffnungslosigkeit hinterfragen! (Suizidgedanken sind meist der letzte Ausweg)
3. Angehörige hinzuziehen. (Damit gesichert ist, dass der Betroffene nicht alleine ist)
4. Es sollte für eine kurzfristige Therapiemaßnahme gesorgt werden.
5. Klinikeinweisung. (Falls Bemühungen nicht ausreichen)

Zahlreiche Berufsgruppen können dabei behilflich sein, wie z.B. Hausärzte, Telefoneinrichtungen oder auch die Polizei. Diese stellen Fragen, um dadurch einen besseren Überblick über die Situation zu erhalten. Bei ihnen entsteht durch ihre Professionalität eine ganz neutrale und vernünftige Sichtweise, die es ihnen leicht macht, zu entscheiden, wie vorgegangen wird.

Es gibt eindeutige Punkte, die darauf hinweisen können, dass eine Person suizidgefährdet ist u.a.: Hoffnungslosigkeit und Ausweglosigkeit machen sich breit, Person zieht sich immer mehr zurück, Sätze wie, „Ich möchte nicht mehr leben“, werden in den Raum geworfen, es treten Schlaflosigkeit, Isolation und Unruhe ein.

## 6. Gedanken/Gefühle von Betroffenen

Wer den Wunsch in sich trägt, sich das Leben nehmen zu wollen, möchte nicht unbedingt tot sein. Er möchte einfach nur die Erkenntnis einer schmerzhaften Existenz beenden, ein anderes Leben führen, welches ihm die Möglichkeit bietet, glücklich zu sein. Eines, das sie nicht so quält, und eines, in dem sie sich wohl fühlen. Kein Tag vergeht, an dem sie nicht ans Sterben denken. Sie haben das Gefühl, keinen Platz auf dieser Welt zu haben und fangen an, sich einsam und verzweifelt zu fühlen. Der Gedanke, dass sie sich eines Tages töten werden, gräbt sich in ihren Kopf ein und lässt sie nur noch tiefer fallen. Im Selbstmord sehen sie den positiven Aspekt, sich selber nicht mehr aushalten zu müssen, was sie in irgendeiner Hinsicht darauf freuen lässt. Freude auf das Loslassen und auf das Freiwerden kommt auf. In ihrem Kopf entwickelt sich ein für sie schlüssiger Denkstil, der schließlich zu dem Entschluss führt, dass der Tod die einzige Lösung für alle Probleme ist. Der Sinn ihres Lebens geht verloren und sie sind überzeugt davon, dass nichts und niemand etwas gegen ihren seelischen Schmerz tun kann. Es besteht keine andere Option. Und so beten sie zu Gott, er solle sie durch eine Krankheit erlösen. Fragen wie: Würde Gott darauf reagieren, wenn ich mir selbst das Leben nehme? Werde ich bestraft oder vergibt er mir? kommen in ihnen auf. Ihr Verhalten wird von sehr hohen Gefühlsschwankungen, die sie selber nicht beeinflussen können, geprägt. Schon fast so, als würde ein Schalter umgelegt werden. Diese Gefühlsschwankungen tragen auch dazu bei, dass sich ihr Blickwinkel nur auf das Negative im Leben beschränkt, was sie nur das sehen lässt, was im Leben fehlt, und nicht das, was das Leben beinhaltet. Deshalb fällt es ihnen auch so schwer, die „guten Zeiten“ zu genießen. Ständig kreist das Schlechte in ihrem Kopf und lässt sie dauerhaft damit rechnen, dass das Positive bald vorbei ist. Praktisch gesehen stehen sie sich selber im Weg, ihr Leben so zu gestalten, wie sie es gerne hätten. Durch dieses Nichtimstandesein sich über etwas zu freuen, ist es für sie unerträglich zu sehen, wie „heil“ die Welt der anderen ist, wie glücklich sie sind und wie gut es ihnen geht. Ihre eigene Welt ist für sie ein Chaos, das sie nicht bewältigen

können. Sie sind der Meinung, dass sie nicht in der Lage sind, ihr Leben richtig zu leben. Und so gräbt sich der Gedanke an den Suizid immer mehr in ihr Gehirn ein. Sie sehen immer diese Bilder vor Augen, wie sie sich umbringen und fangen an sich Gedanken über den „perfekten Selbstmord“ zu machen. Fragen wie, wie kann man sich das Leben nehmen, ohne dass andere zu Schaden kommen oder dass ich das nicht überlebe, stehen nun im Fokus. Außerdem denken sie über Dinge wie: Wozu lebe ich? Wo liegt der Sinn darin? Und was ist meine Aufgabe auf dieser Welt? nach. Sie fühlen sich sehr klein und mit ihrem Kummer alleine gelassen. Die Existenzberechtigung sprechen sie sich selber ab, wollen nur noch tot sein und verspüren den unbändigen Wunsch Ruhe haben zu wollen. Es soll einfach nicht mehr weh tun. Kurz vor ihrem Selbstmord verabschieden sie sich im Stillen von den Mensch, die ihnen etwas bedeuten.



8

---

<sup>8</sup> <http://media.photobucket.com/image/suicide/purelove4ever/suicide-gun-shoot-depression.jpg?o=34>

## 6.1 Ausschnitte aus Tagebüchern

Dann höre ich diese wunderschöne Melodie  
und ich gehe zu ihr, ich tanze mit ihr  
und fühle mich wohl.

Ich tanze und tanze und erkenne zu spät,  
dass dies mein letzter Tanz im Leben sein wird.  
Mein Tanz mit dem Tod.

Es gehört genauso viel Mut, sich für den Tod zu  
entscheiden, wie für das Leben.

Die Welt wird sich auch weiterhin drehen.  
Der Vogel wird auch weiterhin Mücken fangen.  
Der Hund wird auch weiterhin bellen.  
Egal, was man tut, es ändert sich nichts.

Ich habe Angst vor dem Leben, aber nicht vor  
dem Tod.

Keiner hört mich,  
weil ich das Nichts bin.  
Keiner sieht mich,  
weil ich das Nichts bin.  
Keiner versteht mich,  
weil ich das Nichts bin.

Ich lebe, aber meine Suizidgedanken auch.<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> <http://www.youtube.com/watch?v=qZDuOxRcTg>

## 6.2 Tagebucheintrag

Große weite Welt da draußen, ich fühle mich verloren, so einsam, ich sehe keinen Ausweg. Ich sehe keine Zukunft für mich, wo gehöre ich hin, keiner würde merken, wenn ich von hier gehe!

Ich fühle mich klein, ich gehe in der Masse runter, es scheint so, als ob keiner merkt, wie schlecht es mir geht, weil ich keinen interessiere, weil ich ein Nichts bin. Und dann ist nur noch dieser Gedanke in meinem Kopf, der Gedanke, der mich immer mehr fesselt, der mich immer mehr unter Kontrolle hat, es ist der Gedanke an den Tod. Irgendwie macht er mich frei, er lässt mich wissen, dass danach alles besser wird, meine Sorgen, meine Ängste fallen weg, ich möchte sterben, ich habe diesen Plan im Kopf...

Es ist der Plan, der mich fliegen lässt, ich werde hinaufsteigen, dorthin, wo alles endet...im Himmel! Ich bin mir sicher, es ist der einzige Ausweg. Deshalb werde ich springen, es kostet mich sehr viel Überwindung mich für den Tod zu entscheiden, doch noch mehr Überwindung würde es mich kosten mich für das Leben zu entscheiden...!

## 7. Methoden einen Selbstmord zu begehen

Es gibt zahlreiche Wege sich das Leben zu nehmen und laut Psychologin Silvia Stumpf, wird einer, der seinem Leben ein Ende setzen will, auch einen für ihn geeigneten Weg finden.

Hier einige Beispiele:

- Pulsadern aufschneiden
- Erhängen
- Sich in die Tiefe stürzen
- Eine Überdosis an Medikamenten nehmen
- Sich erschießen
- Sich vor den Zug werfen

10



Es gibt zwei Arten von Methoden, für die sich ein Suizidaler entscheiden kann.

### 7.1 „Harte Methoden“

Unter „Harten Methoden“ versteht man eine Art sich das Leben zu nehmen, welche zweifellos mit dem Tod enden wird, z.B. sich vor den Zug werfen, sich Erschießen oder Erhängen. Bei dieser Methode kann man eindeutig ausschließen, dass man überleben wird.

<sup>10</sup> <http://media.photobucket.com/image/suicide%20photography/alezi2300/Photography/suicide-1.jpg?o=>

## 7.2 „Weiche Methoden“

„Weiche Methoden“ sind solche, wie Medikamente zu sich nehmen oder Pulsadern aufschneiden. Personen, die zu dieser Art von Methode greifen, hoffen meist insgeheim, dass sie in letzter Minute gefunden werden. Ihr Leben legen sie praktisch in Gottes Hände und lassen das Schicksal entscheiden.

Meist versuchen sie mit dieser Methode ein Zeichen zu setzen, einen Hilferuf zu senden.

## 8. Trauer der Hinterbliebenen

Für die Hinterbliebenen des Selbstmordtäters scheint ein offenbar gewünschter Tod unfassbar. Sie können und wollen nicht wahrhaben, dass eine ihnen nahestehende Person, die ihrer Meinung nach nie irgendwelche Anzeichen auf so eine Tat gemacht hat, plötzlich diejenige ist, die sich dafür entschieden hat. Diese Akzeptanz von diesem endgültigen Entschluss fällt einfach schwer. In ihrem Kopf kreist ständig die Frage über das „Warum“ und es folgt zunächst der Moment, in dem man die neu entstandene Situation nicht glauben will, eine Situation, in der sie nichts spüren, und eine, die im schlimmsten Fall sogar zur Traumatisierung führt. Nach dieser Phase brechen meist die Gefühle durch, die sich nicht nur in Tränen, sondern auch in Wut, Zorn oder tiefer Niedergeschlagenheit widerspiegeln. Der Trauernde stürzt in ein Gefühlschaos, das ihm dabei hilft ein neues Verhältnis zum Tod zu erlangen. Jedoch schaffen sie es nicht ihre Schuldgefühle, die sich in ihre Seele drängen zu verarbeiten. Ständig fragen sie sich, ob sie etwas falsch gemacht haben oder ob sie nicht etwas tun hätten können. Jedoch bleiben die meist gestellten Fragen diese:

- Warum hast du mich verlassen?
- Wie konnte ich das nicht merken?

Irgendwann beginnen sich Momente aneinander zu reihen, die einem dabei helfen das durch den Suizid neu entstandene Bild von dem Toten neu zu ordnen. Die Extreme lösen sich auf und bilden eine realitätsnahe Einstellung zu dem Verstorbenen. Oftmals entdeckt der Hinterbliebene Fähigkeiten an sich, die er nur an seinen Partner gebunden sah und schließt nach einer individuell unterschiedlichen Zeit, also nach Wochen, Monaten oder sogar Jahren, mit dem Tod ab. Er hat sich verändert, also auch einen neuen Bezug zur Umgebung erlangen können. Jedoch wurde auch Abschied genommen und so kann dann auch ein neues und unabhängiges Leben angefangen werden.

Allerdings gibt es auch die Sorte von Menschen, die sich selber etwas vormachen und die Trauer im wahrsten Sinne des Wortes in sich vergraben. Es kommt zur Verdrängung, die jedoch zu Schwierigkeiten führen kann. Denn, wenn man sich selbst nicht die Möglichkeit gibt trauern zu können, besteht kaum eine Möglichkeit, das Geschehene zu verarbeiten. Diese Reaktion von Hinterbliebenen lässt sich darauf zurückführen, dass sie sich einreden, stark sein zu müssen. Schon alleine deshalb, weil eine ihnen wichtige Person es eben nicht war. Im schlimmsten Fall kann das Verdrängen einer solchen Situation sogar zu Depressionen führen. Man hat dadurch nie die Möglichkeit gehabt, mit ihr umgehen zu können und somit tief im Inneren mit ihr zu kämpfen. Diese Art mit so einer Situation umzugehen beschränkt sich sehr stark auf das männliche Geschlecht, denn ihnen fällt es sehr viel schwerer, ihre Trauer und ihre innere Zerrissenheit zu zeigen. Bei Frauen ist das allerdings anderes. Sie können sich eher emotional zeigen.

## 9. Literaturverzeichnis

Alle in dieser Hausarbeit vorhandenen Bilder, die von der Seite [www.photobucket.com](http://www.photobucket.com) stammen, wurden am 30.06.10 heruntergeladen.

Alle anderen Bilder wurden am 27.06.10 aktualisiert.

Die folgenden Internetseiten wurden am 01.07.10 auf das Bestehen der jeweiligen Informationen nachgeprüft.

- <http://www.youtube.com/watch?v=q7ZDuOxRcTg>
- [http://de.wikipedia.org/wiki/Sexueller\\_Missbrauch](http://de.wikipedia.org/wiki/Sexueller_Missbrauch)
- <http://www.sueddeutsche.de/leben/gewalterfahrungen-wenn-die-seele-immer-wieder-blutet-1.660102>

Die meisten unserer Informationen gingen aus Gesprächen mit Fachleuten hervor, wie z.B. Silvia Stumpf, Friedrich B., Ärztin von der Bundeswehr und Nummer gegen Kummer.

## 10. Selbstständigkeitserklärung

Wir erklären hiermit, dass die Facharbeit zum Thema Suizid bei Jugendlichen ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt wurden.

TBB, 09.03.2010

Tatjana Rusnicenko

---

Ort, Datum

---

Schüler/in

TBB, 09.03.2010

Ksenia Zichler

---

Ort, Datum

---

Schüler/in

TBB, 09.03.2010

Mareike Häfner

---

Ort, Datum

---

Schüler/in

## 11. Gewonnene Kenntnisse

Zum einen ist uns sehr stark klar geworden, dass bei so einer Arbeit, die einen wirklich stark vom anderen abhängig macht, da man sich auf ihn verlassen muss, ein Zeitplan, der streng zu beachten ist, erforderlich ist. Man muss einfach ein gewisses Maß an Sicherheit haben, um in Ruhe arbeiten zu können. Zum anderen braucht man Vertrauen zum anderen. Man muss einfach wissen, was man an ihm hat und jeden die Arbeit machen lassen, die möglichst nah seinen Fähigkeiten entspricht, wie z.B. Ksenia über den Leistungsdruck schreiben lassen, weil sie diejenige ist, die ständig mit ihm zu kämpfen hat und damit konfrontiert wird. Sie kann aus einer ganz anderen Sicht erzählen, als jemand, der diesen Druck nie richtig kennengelernt hat. Aber eine unserer wichtigsten neu errungenen Kenntnisse ist diese, dass unser Zusammenhalt viel stärker geworden ist. Wir wissen jetzt mehr über den anderen und können ihn in gewissen Situationen besser einschätzen. Wir wissen, wo seine Schwächen und wo seine Stärken liegen und können so dementsprechend damit umgehen. Andererseits muss man aber gestehen, dass nicht alles so reibungslos verlaufen ist, wie wir uns das vorgestellt und gewünscht haben. Es war relativ schwer, irgendwelche Treffen zu organisieren, da irgendjemand immer keine Zeit oder Möglichkeit hatte zu kommen, sei es wegen eines Urlaubs, einem Fechtturnier oder einer Fahrstunde. Zusätzlich hatten wir darunter zu leiden, dass jede Einzelne von uns ein anderes Schreibprogramm hatte. Klar lässt es sich jetzt leicht sagen, dass man sich hätte auf eins einigen können, kam aber leider nie dazu, war allerdings auch nie richtiges Gesprächsthema bis zu dem Tag, an dem wir aus den drei einzelnen Teilen der Hausarbeit eine gemeinsame erstellen wollten. Erst dann merkten wir, was wir uns damit für eine Schwierigkeit gemacht hatten. Trotz allem muss man sagen, dass diese Aufgabe, die wir mit der Hausarbeit bekommen haben, uns sehr viel Spaß gemacht hat. Einfach, weil es ein Projekt ist, für das wir uns selber entschieden haben und weil es ein Thema ist, das uns interessiert.

## 12. Verbindliche Zeit- und Aufgabenplanung

Wer?	Was?	Wann?
Ksenia	Interview mit Silvia Stumpf (Psychologin im Fechtzentrum)	08.03.10
Tatjana, Ksenia, Mareike	Gespräch mit Friedrich B. (Pfleger im Kreiskrankenhaus)	08.03.10
Tatjana, Ksenia	Gewonnene Kenntnisse	08.03.10
Tatjana, Ksenia	Inhaltsverzeichnis erstellt	08.03.10
Mareike, Tatjana, Ksenia	Bildersuche	08.03.10
Ksenia	Abschiedsbrief	08.03.10
Tatjana	Ausschnitte aus Tagebüchern	08.03.10
Mareike	Gespräch mit Mitarbeiterin von Nummer gegen Kummer	08.03.10
Mareike	Gespräch mit Ärztin von der Bundeswehr	08.03.10
Ksenia	Was ist Suizid?	08.03.10
Mareike	Gründe für Kummer (3.1)	08.03.10
Tatjana	Sexueller Missbrauchsopfer, Gewalterfahrungen	08.03.10
Ksenia	Leistungsdruck	08.03.10
Mareike	Dauernde Kritik, fehlende Selbstverwirklichung, Depressionen	08.03.10
Tatjana	Verhalten nach Außen/Verhaltensmerkmale	08.03.10
Ksenia	Wie kann man helfen?	08.03.10
Tatjana	Gedanken/Gefühle von Betroffenen	08.03.10
Ksenia	Methoden einen Selbstmord zu begehen	08.03.10
Tatjana	Trauer der Hinterbliebenen	08.03.10