

# Paula will nicht mehr leben



## Inhalt

1. Allgemeines zum Thema
2. Ein Beispiel
3. Was können die Eltern tun?

## Allgemeines zum Thema

In Deutschland sterben zur Zeit täglich drei Kinder und Jugendliche durch Suizid. Weitere vierzig versuchen dies und scheitern glücklicherweise dabei. Nach Unfällen ist Suizid die häufigste Todesursache von Kindern und Jugendlichen in der Altersschicht bis zwanzig Jahre. Mädchen unternehmen dreimal mehr Selbstmordversuche als Jungen. Diese wiederum kommen dabei dreimal häufiger zu Tode als Mädchen.

Diese Fakten erschrecken uns, wir mögen es kaum glauben und in weiten Kreisen der Bevölkerung gilt dieses Thema als Tabu, über das nicht offen geredet wird. Dennoch ist es wichtig, sich mit jugendlicher Depression und Suizid zu beschäftigen, da Aufmerksamkeit für diese Problematik erste Voraussetzung dafür ist, dass Jugendliche vor der Selbsttötung bewahrt werden können.

## Ein Beispiel

Da ist Paula, sechzehn Jahre. Sie hat seit drei Wochen keine Freude mehr an Aktivitäten, die sie vor kurzem noch begeistert haben. Sie fühlt sich müde, kann sich zu nichts aufraffen und auf nichts mehr länger konzentrieren. Nachts schläft sie schlecht und Hunger hat sie auch keinen.

Ihre Leistungen in der Schule haben nachgelassen, sie fühlt sich von ihren Mitschülern isoliert. Ihr Verhältnis zu ihren Eltern hat sich zunehmend verschlechtert. Ihr Selbstvertrauen ist im Keller. Sie denkt immer öfter über den Tod und Selbstmord nach.

### Was ist passiert?

Bei Paula zeigen sich Kernsymptome einer Depression. Diese steht oft im Zusammenhang mit einer Krise, z.B. dem Verlust einer wichtigen Bezugsperson, Liebeskummer, Enttäuschung darüber, schulischen oder sportlichen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Belastungen in der Familie, Misshandlung, sexuellem Missbrauch.

Eigentlich möchte Paula Hilfe und Verständnis, traut sich jedoch nicht, anderen Menschen die Inhalte ihrer depressiven Gedanken zu eröffnen. Die Eltern beobachten besorgt die Veränderungen ihrer Tochter, fühlen sich jedoch zunehmend hilflos, da Paula bei einzelnen Nachfragen in der Regel dicht macht und sich in ihr Zimmer zurückzieht.

In höchste Alarmbereitschaft geraten sie, als eines Tages der bisher heiß geliebte Kuschelhase an die Freundin verschenkt wurde und Paula an zwei Tagen hintereinander ohne erkennbaren Grund die Schule schwänzt und weitgehend im Bett bleibt.

### **Was können die Eltern tun?**

Die Eltern bestehen schließlich hartnäckig auf einem Gespräch.

Am Ende bricht Paulas Widerstand und unter Tränen berichtet sie, permanent darüber nachzudenken, wann und wie sie sich das Leben nehmen soll. Dieses offene Sprechen über den Todeswunsch ist noch nicht die Lösung, aber der erste Schritt zur Problembewältigung.

Am besten ist es, wenn an dieser Stelle eine Erziehungsberatungsstelle oder ein Psychotherapeut bzw. eine Jugendpsychiaterin hinzugezogen wird.

Jugendliche, die an Selbstmord denken oder sich suizidal verhalten, glauben, nur zwei Möglichkeiten zu haben: ein unerträgliches Leben oder den Tod. Das scheint ein Dilemma ohne Ausweg zu sein.

Was können Eltern tun?

Auffälliges Verhalten von Jugendlichen (Schule schwänzen, Weglaufen, Ess- und Magersucht, Diebstähle, Abbrechen von Freundschaften, Verschenken von Lieblingssachen, unmotivierter Aufgabe von Hobbys, Interesse für „Selbstmord-Foren“ im Internet) sollten genau beobachtet und ernst genommen werden.

Wichtig ferner: Zeit nehmen für Gespräche! Vermeidung von Drohungen und Angst einflößenden Erziehungsmaßnahmen.

Suizidprophylaxe fängt jedoch schon lange vor der Krise an: Es geht um Förderung des kindlichen Selbstwertgefühls durch Zuwendung, Anerkennung von Fähigkeiten und Leistung. Letztlich geht es um Respekt vor dem einzigartigen Wert der kindlichen Persönlichkeit.

Vor allem ist wichtig zu wissen: Suizidgefährdete Jugendliche sind oft innerlich zerrissen: Sie wollen nicht nur sterben, sondern auch leben. Von daher kann verständnisvolle Zuwendung und positiver Zuspruch von Seiten wichtiger Bezugspersonen lebensrettend sein.

*© Beratungsstelle ZeitRaum, 2006*

*Autorin: Sabine Karp-Drögekamp, Beratungsstelle ZeitRaum*

Dieser Text wurde im Rahmen einer Artikelserie mit Erziehungstipps der Beratungsstelle ZeitRaum erstellt.