

Gastautor: Patrick S. Nussbaumer

# 13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen

4. September 2017

**4 von 5 Deutschen haben im Laufe ihres Lebens Suizidgedanken. Trotzdem redet fast keiner darüber. Wie Film und Literatur helfen können, ein Tabu zu brechen.**

Nahaufnahme auf das Spiegelbild eines jungen Mädchens. Ihre Augen füllen sich langsam mit Tränen. Im Hintergrund plätschert das Wasser in die Badewanne. In ihrer Hand hält das Mädchen eine Packung Rasierklingen, aus der sie mit zittrigen Fingern eine Klinge entnimmt und damit in die Wanne steigt. In brutaler Detailtreue hält die Kamera in den nächsten 2 Minuten den Suizid des Mädchens fest. Und als Zuschauer bin ich gezwungen, eine Entscheidung zu treffen:

- > Ich könnte wegschauen und die Augen vor der brutalen Realität verschließen.
- > Ich sehe ohnmächtig dabei zu, wie ein junger Mensch sein Leben selbst beendet, und werde dabei mit Bildern und Geräuschen konfrontiert, die mich den Schmerz des Mädchens auf unheimliche Weise nachfühlen lassen.

Jede Faser meines Körpers treibt mich in jenem Augenblick in die Flucht. Ich will meine Augen fest zusammenpressen und laut vor mich hin summen. Ein Teil von mir fühlt sich sogar schuldig dafür, dem Mädchen beim Sterben zuzusehen. Ich spüre, dass ich damit ein tief verankertes Tabu breche. 2 Filmminuten später liegt das Mädchen regungslos in der Badewanne und ich bin geschockt: »Sowas darf man nicht zeigen!« Die schärfste Zensur wäre hier noch zu wenig, finde ich und mit dieser Forderung stehe ich bei Weitem nicht allein da. Die beschriebene Szene, in der sich die fiktive Figur Hannah Baker am Ende der ersten Staffel von »13 Reasons Why« (deutscher Titel: »Tote Mädchen lügen nicht«) das Leben nimmt, löste weltweit einen Sturm der Entrüstung aus. In Deutschland fordert zum Beispiel der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) das Verbot der Serie. *»Die Serie thematisiert in 13 Folgen den Selbstmord einer Jugendlichen. Wie auch die Fachverbände der Kinder- und Jugend- sowie auch Erwachsenenpsychiater, so sehen auch Kinder- und Jugendärzte in der Serie eine große Gefahr, insbesondere für psychisch kranke und labile junge Menschen.« – Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)*

## Suizid: Ein globales Phänomen

Als ich mich entschloss, diese Serie zu schauen, wusste ich schon, dass die Szene große Wellen schlägt. Der Sturm war bereits aufgezogen. Das war der Grund, weshalb mich die Serie überhaupt interessierte. Als 26-Jähriger gehöre ich eigentlich nicht mehr zur Zielgruppe. Da ich mich aber als Schriftsteller schon seit einigen Jahren mit dem Thema Suizid in der Literatur beschäftigte, wollte ich hier die Perspektive des normalen Konsumenten einnehmen und untersuchen, was die Serie in mir auslösen würde. Mein Selbstversuch hat mir einmal mehr gezeigt, wie tief verankert das Kommunikationstabu zum Thema Suizid in uns ist. Dabei sind Suizide ein globales Problem. Gemäß einer Erhebung der Weltgesundheitsorganisation <sup>#1</sup> (WHO) im Jahr 2014, nehmen sich weltweit rund 800.000 Menschen jährlich das Leben. Das ist ein Menschenleben alle 40 Sekunden. Oder anders ausgedrückt: Während du

Gastautor: Patrick S. Nussbaumer

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen

[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

diesen Text liest, werden 11 Menschen ihr Leben selbst beenden. Der Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Menschen in meinem Alter. <sup>\*1</sup>In Deutschland sterben jährlich mehr Menschen durch Suizid als im Straßenverkehr. Und bei »Beratung + Hilfe 147«, dem Sorgentelefon der Schweizerischen *Pro Juventute*, rufen jeden Tag 2 Personen <sup>#2</sup> mit massiven Suizidgedanken an.

Diese Zahlen repräsentieren nur einen kleinen Teil des Problems. Denn einerseits geht die WHO davon aus, dass auf jeden Suizid etwa 10–15 Suizidversuche kommen. Andererseits werden viele Suizide als Unfälle missinterpretiert. Warum also hängen nicht überall Plakate, die uns über Suizid aufklären? Wo bleiben die Chatbots, mit denen wir 24/7 über unsere psychischen Probleme schreiben können, und warum wird gleich ein Verbot gefordert, wenn sich eine Serie ereignet, einen Suizid zu zeigen? Paradoxerweise ist eine der größten Herausforderungen der Weltgesundheitsorganisation auch eines der ältesten Tabus. Nicht nur die Handlung selbst ist ein Tabu, sondern auch die Kommunikation darüber. Bei 13- oder 14-jährigen Jugendlichen gehören Suizidgedanken mit 44% der Nennungen <sup>#3</sup> zum stärksten Tabu in der Kommunikation mit den Eltern. Dies schwächt sich zwar mit den Jahren ab, bleibt aber konstant an erster Stelle der Liste mit Tabus. Die gute Botschaft ist, dass wir ein Tabu Schritt für Schritt brechen können. Dabei spielt eine fiktive Handlung wie in »13 Reasons Why« eine zentrale Rolle.

Laut Duden <sup>#4</sup> kommt der Begriff »Suizid« ursprünglich aus dem Lateinischen und bedeutet »Das Töten seiner selbst«. <sup>\*2</sup> Im Volksmund gibt es noch weitere Ausdrücke, auf die ich in diesem Text jedoch verzichte, da Begriffe wie »Selbstmord« und »Freitod« eine eingefärbte Konnotation besitzen. <sup>#5</sup>

## Suizid: Die Entstehung eines Tabus

Suizid ist keineswegs ein Thema, das sich auf unsere Zeit beschränkt. Jedoch wird in den verschiedenen Epochen anders mit Suizid umgegangen. <sup>#6</sup> Während der Suizid in heidnischen Kulturen noch als ein

Gastautor: Patrick S. Nussbaumer

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen

[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

Weg zur Wahrung der eigenen Ehre galt, wurde der Suizid im Mittelalter vom Kirchenlehrer \* Augustinus unter Berufung auf das fünfte Gebot <sup>\*3</sup> verpönt. »*Denn wer sich selbst tötet, tötet auch einen Menschen*« – *Augustinus von Hippo, Kirchenlehrer, Philosoph*

Einem Suizidenten wurden im Mittelalter unter anderem die Eigentumsrechte aberkannt. Überlebte die Person, konnte sie dadurch vor dem persönlichen Ruin stehen. Überlebte sie nicht, wurde ihre Familie geächtet und ebenfalls enteignet. Der Suizident wurde folglich so behandelt wie ein Mörder. Außerdem durfte der Leichnam nicht auf geweihtem Boden beerdigt werden. Eine Praxis, die die katholische Kirche bis in die Neuzeit weiterführte. Und in England mussten sich Suizidenten bis ins Jahr 1961 zusätzlich noch vor einer Strafverfolgung fürchten. <sup>\*4</sup> Die Angst vor Verfolgung und Ächtung führte über mehrere Jahrhunderte dazu, dass über Suizid nicht gesprochen wurde. Und obwohl sich heute die gesetzliche Situation geändert hat und wir wissen, dass durch Gespräche Leben gerettet werden können, bleibt es ein Tabu.

## »Lasst uns ein Tabu brechen!«

Ein Tabu wird aufgrund einer gesellschaftlichen Konvention unterbewusst weitergegeben. Bei Tabus gibt es verschiedene Stufen. Wenn nicht bloß die Tat, sondern auch das Sprechen über diese ein Tabu darstellt, sprechen wir von einem Kommunikationstabu, welches das Tat-Tabu schützt. <sup>#7</sup> Die Grundlagen für den Prozess der Enttabuisierung können für das Suizidtabu übernommen werden. Es gibt allerdings einen entscheidenden Unterschied, der die Enttabuisierung erschwert. Wenn wir über das Suizidtabu sprechen, müssen wir zwischen 2 Stufen unterscheiden: dem Tat-Tabu zur Suizidhandlung selbst und dem Tabu, über Suizid zu sprechen. Während das Tat-Tabu nach wie vor einer gesellschaftlichen Konvention entspricht, <sup>\*5</sup> ist es für die Suizidprävention enorm wichtig, dass das Kommunikationstabu gebrochen wird. Ein erster Schritt zum Tabubruch muss also sein, dass wir das Tabu überhaupt erst erkennen. Wir müssen mit ihm konfrontiert werden, um in einem

*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

zweiten Schritt für das Totgeschwiegene einen sprachlichen Ausdruck zu finden. Da dies ein langwieriger Prozess ist, hilft gerade die Literatur und der Film dabei, immer wieder das Kommunikationstabu zu brechen. Denn nur durch die wiederholte öffentliche Verletzung eines Tabus wird dieses langsam abgebaut.

## »Aber was, wenn sie es nachmachen?«

Klingt simpel, wir können das Problem des Tabus bekämpfen, indem wir Suizid in der Literatur häufiger thematisieren, mehr Serien mit entsprechendem Inhalt produzieren und die Medien öfter über Suizide berichten lassen. Problem gelöst! Nicht ganz. Beim Brechen des Suizidtabus gilt es eine zentrale Gefahr zu beachten: die Gefahr vor Nachahmungstaten. Mit mehr als 3,5 Millionen Tweets <sup>#8</sup> in der ersten Woche, erreichte »13 Reasons Why« Platz 1 der am meisten diskutierten Serien. Doch dies spiegelt auch die Kontroverse wider: Viele Jugendliche sind begeistert. Ihre Eltern und Psychologen weniger. *»Medial präsentierte Suizide ziehen häufig Nachahmungstaten nach sich: der sogenannte Werther-Effekt. Deshalb gibt es internationale Richtlinien, wie über Suizide berichtet wird. Die Netflix-Serie missachtet diese Richtlinien. Sie zeigt den Suizid drastisch und detailliert. Jugendliche, die sich mit der Idee der Selbsttötung beschäftigen, werden durch die Serie möglicherweise in Richtung Tat beeinflusst. Zumal sie auch zeigt, wie ein Suizid gelingen kann.«* – *Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)* Hauptgrund für die Debatte ist also der »Werther-Effekt«. Der Begriff bezieht sich auf Goethes Briefroman »Die Leiden des jungen Werther«, in dem sich die Hauptfigur das Leben nimmt. Kurz nach dem Erscheinen im Jahr 1774 konnte eine Häufung von Suiziden beobachtet werden. Genau 200 Jahre später, im Jahr 1974, prägte David P. Phillips in einer *sidenote##<##Studie##>####<##quelle##>####<##https://www.jstor.org/stable/209* *Influence of Suggestion on Suicide: Substantive and Theoretical Implications of the Werther Effect (englisch, 1974)##>##* den Begriff »Werther-Effekt« für den Anstieg der Suizidrate nach medialer Berichterstattung über Suizide. Das Gegenstück dazu ist der

Gastautor: Patrick S. Nussbaumer

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

»Papageno-Effekt«, benannt nach der Figur Papagenos aus Mozarts Oper »Die Zauberflöte«. Ihm gelingt es mit fremder Hilfe, seine eigene suizidale Krise zu bewältigen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, <sup>#9</sup> dass Berichte über Betroffene, die aus Krisensituationen herausfanden, präventiv wirken. Auch Hinweise zu Hilfsangeboten und Hintergrundinformationen zum Thema Depressionen <sup>#10</sup> fördern den Papageno-Effekt. Wenn wir über Suizid sprechen, sollten wir also eher auf den Papageno-Effekt hinzielen als auf den Werther-Effekt. Denn wenn wir es falsch angehen, führt das Brechen des Tabus zu mehr Suiziden.

## Was hilft? Was schadet?

Verschiedene Suizid-Präventionsstellen haben basierend auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen Leitfäden publiziert, wie die mediale Berichterstattung über Suizid <sup>\*</sup> idealerweise erfolgen sollte.

### **Faktoren, die die Gefahr für Suizidhandlungen erhöhen:**

- > Wenn die Handlung des Suizidenten als bewundernswert, heroisch oder akzeptabel dargestellt wird.
- > Wenn Angaben über die soziale Beziehung, emotionale Verfassung, Charakter und Leistungsfähigkeit gemacht werden. (»Schüler erhängt sich wegen schlechter Noten«)
- > Wenn Details und Ablauf der Suizidmethode dargestellt werden.
- > Spekulationen über Ursachen und Romantisierung des Suizides. (»Sie sind nun auf ewig vereint«)

### **Faktoren, die einen Nachahmungseffekt verringern können:**

- > Deutliches Aufzeigen von Alternativen: Wie hätte der Betroffene Hilfe finden können? Welche Anlaufstellen gibt es?

*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHXO](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHXO)

- > Berichte, in denen die Bewältigung von Krisensituationen aufgezeigt werden, zum Beispiel Berichte über Menschen, die eine suizidale Krise überstanden haben.
- > Aufzeigen, dass Depression jeden treffen kann und diese oft in Verbindung mit suizidalem Verhalten auftritt und behandelbar ist.
- > Informationen über mögliche Warnsignale.

Diese Richtlinien wurden explizit für Medienschaffende erstellt. Es stellt sich die Frage, ob für die Kunst die gleichen Richtlinien gelten und ob Suizid als Thema gemieden werden sollte. Thomas Brunner, Leiter der *Pro-Juventute* -Beratungsdienstleistungen, verneint: »Ich bin sicher, dass es ein falscher Impuls wäre, wenn man Suizid als Gegenstand der Kunst verbieten würde.« Dennoch ist er zwiegespalten. Wenn nämlich Suizid in der Kunst glorifiziert würde, hätte das einen negativen Einfluss. »Dort finde ich, dass Künstler in einer gewissen Verantwortung stehen, und ich würde mir wünschen, dass diese Verantwortung offener diskutiert würde.« Schriftstellern rät Brunner, dass sie Suizide nicht als reine Impulshandlungen darstellen sollen. »In einer solchen Darstellung gibt es kaum Platz, um die Zusammenhänge und Hintergründe zu thematisieren. Wichtig ist, dass aufgezeigt wird, dass es andere Wege gegeben hätte.« Eine mögliche Lösung, um das Tabu zu durchbrechen, gleichzeitig aber keinen Werther-Effekt auszulösen, wäre das gemeinsame Lesen oder Anschauen und die anschließende Diskussion in der Gruppe. Es komme allerdings darauf an, wie die Diskussion in der Gruppe geführt werde, sagt Brunner: »Es gibt das Phänomen, dass in einzelnen Communities oder Foren diese Themen dermaßen glorifiziert werden, dass am Ende sogar Anleitungen kursieren. Das kann gefährliche Ausmaße annehmen.« Das Wichtigste sei bei allen Diskussionen die Gegenposition. »Suizidgedanken zu haben ist etwas relativ Normales. <sup>6</sup> Schwermut ist ein Teil des Menschen – und depressive Phasen zu überstehen ist eine Lebensaufgabe. Eine zentrale Rolle spielt aber die Gegenposition. Fragen wie ›Warum denkst du das?‹ oder ›Warum erachtest du das als Lösung?‹ sind extrem wichtig. Kommen diese Fragen

Gastautor: Patrick S. Nussbaumer

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen

[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

nicht, ist ein Austausch unter Umständen sogar gefährlich.«

*»Viele Betroffene erleben ihre eigene Suizidalität als eine Art Kommunikationsstörung. Sie versuchten sich Hilfe zu holen, wurden aber nicht gehört. Die meisten begehen einen Suizidversuch aus Verzweiflung, weil sie überzeugt sind, dass sie mit der akuten Situation nicht umgehen können. Sie wünschen sich nicht den Tod, sondern sind einfach nicht in der Lage, die aktuelle Situation als lebenswerten Zustand zu sehen.« – Thomas Brunner, Pro Juventute Schweiz*

## **Verbote helfen nicht. Wir müssen darüber reden!**

Die Serie »13 Reasons Why« hat sicher einige Fehler gemacht, <sup>7</sup> aber ihr ist ein wichtiger Schritt in Richtung Enttabuisierung gelungen: Wir reden über Suizid. Natürlich schwingt bei vielen Angst und Unbehagen in der Debatte mit, aber es gibt Beispiele, die zeigen, wie wir mit diesem Thema besser umgehen können als mit Verboten. Unter dem Titel »13 Reasons Why not « werden Aktionen durchgeführt, wie die an der Oxford High School im US-Bundesstaat Michigan. <sup>11</sup> Die Schulleitung ließ sich von der Struktur der Serie inspirieren und wandelte diese in ein einfühlsames Projekt um. Statt wie in der Serie anklagende Botschaften auf Band zu sprechen, wurden die Schüler eingeladen, über ihre Ängste und Gefühle zu sprechen. Die daraus entstandenen persönlichen Botschaften wurden später über die Lautsprecher der Schule wiedergegeben. So hallten an 13 Tagen die Nachrichten der Schüler durch die Flure. Jede Botschaft war individuell. Manche bedankten sich bei ihren Mitschülern für ihre Hilfe in schweren Zeiten, und andere sprachen Mut zu. Laut Schuldirektor Todd Donchley habe sich die Stimmung in seiner Schule seither merklich verbessert. Durch Aktionen wie »13 Reasons Why not« kann es uns gelingen, das Kommunikationstabu mit der Zeit zu durchbrechen und so ein besseres Verständnis für die Betroffenen zu erlangen. So müssen wir uns irgendwann keine brutalen Szenen mehr anschauen, nur um zu erkennen, dass wir über Suizid und seine Hintergründe reden müssen.

*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen

[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)



*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*

**13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen**  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)





## Zusätzliche Informationen

- \*1 Gemeint sind hier die 15–29-Jährigen.
- \*2 Der Begriff setzt sich aus »sui« [seiner] und »caedere« [erschlagen, töten, morden] zusammen.
- \*3 »Du sollst nicht töten.«
- \*4 Dies war zwar auch in anderen europäischen Ländern üblich. Allerdings hielten sich diese Gesetze in Großbritannien am längsten.
- \*5 Wir möchten ja keine enthemmte Suizidwelle, weil der Suizid plötzlich »salonfähig« wurde.
- \*6 Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen spricht davon, dass 80% aller Deutschen schon mal mit dem Gedanken gespielt haben, sich umzubringen.
- \*7 Es lässt sich zum Beispiel argumentieren, dass die Serie keine alternativen Lösungswege aufzeigt, dass sich der Zuschauer zu sehr mit der Hauptfigur identifizieren kann und dass der Suizid als dramaturgischer Höhepunkt dargestellt wird.

*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*





13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

# Quellen und weiterführende Links

- #1** Suizidprävention: Eine globale Herausforderung. Weltgesundheitsreport der WHO (in verschiedenen Sprachen erhältlich)  
 [http://www.who.int/mental\\_health/suicide-prevention/world\\_report\\_2014/en/](http://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/world_report_2014/en/)
- #2** Beratungsseite von »Beratung + Hilfe 147«  
<https://www.147.ch/de/>
- #3** Tabuthemen in der Adoleszenz. Forschungsarbeit bei österreichischen Jugendlichen (2006)  
 <https://link.springer.com/article/10.1007/s00729-006-0166-x>
- #4** Artikel von Duden.de über Suizid  
<http://www.duden.de/rechtschreibung/Suizid>
- #5** Der Sender SR 2 bietet im Philosophie-ABC eine historisch-philosophische Einordnung des Begriffes an  
 <https://www.sr-mediathek.de/index.php?seite=7&id=43084>
- #6** Ausführliche Auseinandersetzung des Historikers Dietrich von Engelhardt mit den unterschiedlichen Darstellungsformen von Suizid seit der Antike (2005, PDF)  
 [https://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwibqvDYu\\_XVAhXH1xQKHQIBBKYQFggnMAA&url=http%3A%2F%2Fweb.ev-akademie-tutzing.de%2Fcms%2Fget\\_it.php%3FID%3D1515&usg=AFQjCNFBrnSUdE18ykwBqn-t2Kbce\\_HD9A](https://www.google.ch/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKEwibqvDYu_XVAhXH1xQKHQIBBKYQFggnMAA&url=http%3A%2F%2Fweb.ev-akademie-tutzing.de%2Fcms%2Fget_it.php%3FID%3D1515&usg=AFQjCNFBrnSUdE18ykwBqn-t2Kbce_HD9A)

*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](http://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)

- #7** Alexandra Schmidt geht in ihrer Forschungsarbeit noch detaillierter auf die unterschiedlichen Tabutypen ein und zeigt, wie Tabus gebrochen werden können. (1998/1999, PDF)  
 [https://www.kuwi.europa-uni.de/de/lehrstuhl/sw/sw2/forschung/tabu/weterfuehrende\\_informationen/studentische\\_arbeiten/Alexandra\\_Schmidt.pdf](https://www.kuwi.europa-uni.de/de/lehrstuhl/sw/sw2/forschung/tabu/weterfuehrende_informationen/studentische_arbeiten/Alexandra_Schmidt.pdf)
- #8** Die Serie erreichte mit Abstand am meisten Interaktionen in den sozialen Netzwerken (englisch)  
<http://www.refinery29.com/2017/04/149755/13-reasons-why-most-tweets-netflix-streaming>
- #9** Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects (englisch, 2010)  
 <http://bjp.rcpsych.org/content/bjprcpsych/197/3/234.full.pdf>
- #10** Maria Müller hat in ihrem Beitrag Depressionen auf eine erfrischend andere Art beleuchtet.  
 <https://perspective-daily.de/article/307>
- #11** David Ehl ist dem Strukturwandel in Detroit, der größten Stadt des Bundesstaats Michigan, auf die Spur gegangen  
 <https://perspective-daily.de/article/335>

*Gastautor: Patrick S. Nussbaumer*

13 Gründe, warum wir über Suizid reden müssen  
[perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0](https://perspective-daily.de/article/340/1hHEGHX0)