

Warum Menschen nicht mehr leben wollen?

Bekenntnisse von Betroffenen

Manchmal denke ich, daß der Tod erträglicher ist als das Leben.

Sätze wie: "Du bist noch jung". "Du hast dein ganzes Leben noch vor Dir", kann ich inzwischen nicht mehr hören.

Seit meinem 13. Lebensjahr trage ich Selbstmordgedanken in mir, die aber zeitweilig verschwinden, jedoch nie ganz weggehen.

Ich bin nicht fähig, mich in eine Gemeinschaft egal ob Schule, Familie oder Verein richtig einzuordnen. Ich bin nur glücklich in Gemeinschaft anderer Menschen, aber nichts, keine Freundschaft, ist von Dauer. Ich habe zu keinem Menschen eine feste Bindung.

Ich empfinde das Leben als schwere Last. Und was ist, wenn meine Probleme nun einmal nicht mehr zu ändern sind?

Wer so tief im Dreck steckt wie ich, kommt da nie mehr raus!

Diese Gedanken sind bei mir nicht vorübergehend. Wenn es so wäre, müßte das nichts bedeuten. Ich denke, fast jeder steckt schon mal in scheinbar unlösbaren Schwierigkeiten. So eine Situation meine ich nicht.

Bei mir kreisen diese Gedanken um die Ausweglosigkeit seit etlichen Jahren im Kopf herum.

Ich versuche, auf viele Art und Weise zu "überleben". Leben ist es nicht. Schon allein körperlich bin ich so unten, daß ich nicht wirklich leben kann. Dazu würde auch Freizeit gestalten und genießen oder wenigstens eine Berufstätigkeit gehören - wobei ich schon zufrieden wäre, wenn ich meine Familie gut versorgen könnte. Aber nicht mal dazu reicht meine Kraft. Ich bin so nutzlos. Ich schaffe meine Arbeit im Haus nicht und kann erst recht kein Geld verdienen, was aber nötig wär. Ich kann auch keine Freizeit gestalten. Das geht so weit, daß ich abends nicht einmal aus eigener Kraft ein Telefongespräch führen kann. Nur schlafen....

Erika

*

Was soll ich denn noch alles machen?

Ich hatte alles mögliche versucht. Bin hierhin und dorthin gerannt. Hat alles keinen Zweck gehabt!

Am Anfang wußte ich nicht einmal, was ich für eine Krankheit hatte. Ich fühlte mich müde, schlapp, ausgelaugt, unendlich leer und sehr, sehr traurig.

Daß dies Depressionen sind, habe ich erst viel später vom Neurologen erfahren.

Zuerst haben die Medikamente auch geholfen. Ich vertraute ja anfangs dem Arzt. Er mußte doch wissen, was mir noch helfen könnte, er hatte es ja studiert und wußte es aus Lehrbüchern.

Erfahren haben es die wenigsten.

Meistens ist mein Leben langweilig, und es passiert nichts.

Die Schule habe ich ganz gut hinter mich gebracht. Eine Tätigkeit, die mir auf Dauer Spaß macht, habe ich bis heute noch nicht gefunden. Alten- und Krankenpflege ist das einzige, was mir liegt. Aber es sollte wohl nicht so sein. Ich bekam eine endogene Psychose und mußte diesen Beruf an den Nagel hängen.

Ich habe einige gute Bekannte, denen es auch nicht gerade rosig geht. Irgendwie sehnt sich jeder nach einer festen Partnerschaft, aber es ist so schwierig, gerade als Einzelgänger, den Richtigen zu finden. Manche wollen auch nur Spaß und keine feste Freundschaft. Vielleicht lohnt es sich ja, dafür zu leben.

Momentan ist alles so sinnlos.

Egal, was ich in die Hand nehme, meistens klappt es doch nicht (Arbeit, Freund, Führerschein, usw.).

Manchmal ist alles so sinnlos.....

Tatjana

*

es hat nie an Leuten gefehlt die ihn auf den besseren weg zu bringen versuchten es braucht sich niemand einen vorwurf zu machen

er aber wich seinen ratern und retttern geflissentlich aus und wählte meistens den schlechteren weg oder was wir den schlechteren nennen

bleibt uns die frage: ob vielleicht der schlechtere weg für ihn der bessere war?

Kurt Marti
aus: Kurt Marti, Leichenreden,
Luchterhand 1976

Bald halfen die Medikamente nicht mehr. Ich mußte immer mehr nehmen.

Abends etwas zum Schlafen und morgens etwas zum Wachwerden. Es war ein erbärmlicher Zustand, es war nicht mehr lebenswert.

Vom Arzt bekam ich nur zu hören, ja, das wird schon wieder. Sie müssen nur Geduld haben. So schnell geht das nicht. Ich dämmerte den ganzen Tag vor mich hin, nicht fähig zu denken oder einen klaren, positiven Gedanken zu fassen. Immer hatte ich nur eine Idee: Selbstmord.

Bärbel

*

Gute Ratschläge helfen mir auch nicht weiter!

Mir geht es mal wieder "hundeelend".

Da ich im Moment nicht mehr weiß, ob ich leben oder sterben möchte, habe ich dich angerufen. Ich möchte nicht allein sein.

Was ich wirklich von dir erwarte, weiß ich selber nicht. Du kommst auch und findest mal wieder deine Mutter in einem völlig desolaten Zustand vor. Wie schön wäre es, wenn Du jetzt gar nichts sagen würdest, mich nur in deine Arme nehmen würdest, damit ich Nähe und Wärme zu spüren bekäme.

Du aber kommst rein mit den Worten: "Was ist denn nun schon wieder los?"

Du stehst in der Türfüllung wie eine Donnergöttin. Du gibst mir gute Ratschläge; nun nimm dich doch endlich mal zusammen. Du mußt dich endlich damit abfinden, in einem Jahr sieht alles anders aus, usw.....

Du redest und redest, du merkst überhaupt nicht, daß ich immer kleiner werde und dir nicht folgen kann. Du überschüttest mich mit Ratschlägen, aber ich bin nicht in der Lage, dir zu folgen.

Du hast mein Problem für dich gelöst. Du sitzt nur ein paar Meter von mir entfernt, aber ich fühle mich so allein.

Meine Probleme sind geblieben, im Gegenteil, im Moment fühle ich mich schlechter als vorher, am liebsten möchte ich jetzt tot sein....

Ulla

Dies sind einige Auszüge aus der Broschüre: "Wenn Sie nicht mehr leben wollen - Hilfe zum Weiterleben", in der Mitglieder der Selbsthilfegruppe "Selbstmordverhütung" ihren Leidensweg dargestellt haben. Das Heftchen, das vor einigen Monaten herauskam, ist für 2.50 DM erhältlich beim Verein "Hilfe zum Weiterleben e.V.", 4630 Detmold, Postfach 634.

Falsches und Richtiges über den Selbstmord

Falsch: Wer vom Selbstmord redet, wird ihn nicht begehen.

Richtig: Auf zehn Selbstmörder kommen acht, die unmißverständlich von ihren Absichten gesprochen haben.

Falsch: Selbstmord geschieht ohne Vorzeichen.

Richtig: Viele Beobachtungen lehren, daß Menschen, die sich das Leben nehmen, dies meist durch unmißverständliche Zeichen oder Handlungen ankündigen.

Falsch: Wer Selbstmord begeht, will sich unbedingt das Leben nehmen.

Richtig: Die meisten Selbstmörder schwanken zwischen Wunsch zu leben, und dem, zu sterben; sie "spielen mit dem Tod", und sie überlassen es den anderen, sie zu retten. Kaum einer nimmt sich das Leben, ohne seine Gefühle einem anderen zu offenbaren.

Falsch: Wer einmal zum Selbstmord neigt, wird es immer wieder tun.

Richtig: Lebensmüde haben nur während einer begrenzten Zeit ihres Lebens den Wunsch, sich zu töten.

Falsch: Besserung nach einer Selbstmordkrise bedeutet das Aufhören des Risikos.

Richtig: Die meisten Selbstmorde geschehen in den drei Monaten nach beginnender "Besserung", wenn der Patient von neuem die Energie hat, selbstzerstörerische Entschlüsse auszuführen.

Falsch: Selbstmord gibt es öfter bei den Reichen - oder, umgekehrt, fast ausschließlich bei den Armen.

Richtig: Selbstmord ist weder das Problem der Reichen, noch die Plage der Armen. Es ist sehr "demokratisch" und kommt in allen Bevölkerungsschichten vor.

Falsch: Selbstmord ist erblich.

Richtig: Er ist nicht erblich

Falsch: Alle, die Selbstmord begehen oder begehen wollen, sind geisteskrank, jeder Selbstmord ist die Handlung eines Psychotikers.

Richtig: Es ergibt sich aus dem Studium von Hunderten von letzten Aufzeichnungen, daß der Selbstmörder zwar äußerst unglücklich, aber nicht notwendigerweise geistesgestört ist.

Information der Deutschen Gesellschaft für Selbstmordverhütung.