

Inhalt

Vorwort	8
Bindung und Gesellschaft	13
Könnten wir es besser wissen?	15
Entstehung und Verbreitung des Suizids	18
Suizid, geschlechtsspezifisch	24
Die Geschichte des Suizids	30
Wie ist das, wenn man tot ist?	34
Die Genetik des Suizids	38
Die Rolle der Epigenetik	40
Adoption – ein kulturelles Experiment	48
Hormone und Suizid	50
Bindungsstile und Todeswunsch	55
Der Schritt zur Tat und seine Psychologie	62
Die mentale Welt von Menschen, die sich das Leben nehmen	68
Frühe Reife und Suizid	72
Wenn die Entwicklung schmerzhaft verläuft	76
Sich für etwas einzusetzen kann den Suizid verhindern	79

Die Erotisierung der Todesangst	83
Suizid im schulischen Kontext	90
Selbstverletzung aus Angst vor der Leere	94
Suizid und Migration	98
Auflösung kultureller Bindungen und suizidale Vorstellungen	103
Prävention	111
Prävention rund um die Geburt	116
Primäre Prävention: Eingreifen, bevor es zu Problemen kommt	118
Sekundäre Prävention: Eingreifen, sobald Probleme auftreten	120
Tertiäre Prävention: Lösung bestehender Probleme	120
Prävention in der Familie und im Umfeld der Familie	122
Prävention durch Fachleute	128
Prävention durch Nicht-Fachleute	128
Die öffentliche Prävention	129
Prävention in der Schule	130
Prävention im Umfeld des Suizidenten	137
Schluss	146
Vier Vorschläge	153
1. Rund um die Geburt	153

2. Rund um die Schule	154
3. Rund um die Familie	155
4. Im kulturellen Bereich	156
Anmerkungen	157

Hormone und Suizid

Man kann sich die Frage stellen, weshalb die Pubertät bei bestimmten jungen Menschen Suizidgedanken akut werden lässt. Ist es möglicherweise das Testosteron, das bei den Jungen sehr stark, bei den Mädchen eher sanft in Aktion tritt? Wirkt es sich vielleicht nicht nur auf die Entwicklung der Muskulatur aus, sondern auch auf die Intensität der Wünsche und die Kühnheit, die dann den Schritt zur Tat erleichtert? Diese Vermutung bringt uns allerdings nicht weiter, wenn wir uns erklären wollen, warum sich junge Frauen häufiger umzubringen versuchen als junge Männer.

Vielleicht ist es besser festzuhalten, dass der explosive Anstieg der Hormone, der die Sehnsucht nach Liebe auslöst, auch dazu führt, dass die Heranwachsenden ihr Selbstbild hinterfragen. »Welches Mädchen möchte mich überhaupt?«, fragt sich der Junge, durch seine Wünsche getrieben und gleichzeitig gehemmt durch seine Angst vor den Frauen. »Bin ich attraktiv?«, fragt sich das Mädchen und taxiert sich selbst vor dem Spiegel. Diese Vorstellung der eigenen Person, dieses »inner working model«⁴⁹ (John Bowlby), wie es die Wissenschaftler nennen, die das menschliche Bindungsverhalten studieren, entsteht in unserer Seele unter dem doppelten Druck unserer Geschichte und unserer Umgebung. Wir verhalten uns im Leben entsprechend diesem inneren Film, dieser Repräsentation unserer selbst, die wir in uns tragen. Wenn die Erinnerung eines jungen Menschen voll von Niederlagen, Misshandlung und Scham ist, wird ihm, sobald der durch die Hormone angeregte Wunsch nach Liebe aufkommt, die Vorstellung der eigenen Person sagen: »Wie kommst du darauf, dass ein Mädchen einen so erbärmlichen Kerl

wie dich akzeptiert?« Mit dem Wunsch nach Liebe verbinden sich dann Verzweiflung, Frustration und sogar Wut.

Die Ausschüttung der Hormone erfolgt bei Mädchen und Jungs nicht zum selben Zeitpunkt; auch die Dosierung ist nicht dieselbe, und die Wirkungen auf den Organismus sind unterschiedlich. Die Epiphysenfugen, deren Zusammenwachsen ein Zeichen für das Ende der Kindheit ist, schließen sich bei den Mädchen früher als bei den Jungs. Dokumente aus der römischen Antike lassen uns vermuten, dass die Mädchen damals mit 16 oder 17 Jahren verheiratet wurden, d. h. in den beiden Jahren nach dem ersten Auftreten der Menstruation (Sallust). Bei uns im Westen kamen die Mädchen noch bis vor 30 Jahren im Alter von etwa 13 Jahren in die Pubertät. Das Zusammenwachsen der Epiphysenfugen vollzog sich im Alter von etwa 14 Jahren; damit ging auch das Längenwachstum zu Ende.⁵⁰ Der Körper kam wieder zur Ruhe, die wachstumsbedingte Müdigkeit verschwand, und die sexuellen Bedürfnisse entwickelten sich sachte weiter.

Heute setzt in den reichen Ländern die Menstruation bei den Mädchen bereits im Alter von zehn Jahren ein, und immer häufiger schon im Alter von sieben oder acht Jahren! Die Bisphenole, die von Plastikflaschen abgegeben werden, dürften den Hormonhaushalt anregen und die Reifung der Eierstöcke beschleunigen. Auch die Tatsache, dass die beiden Geschlechter gemeinsam aufwachsen, dürfte eine Rolle spielen – die Pheromone der Männchen stimulieren das Zwischenhirn (Diencephalon, jenen Teil des Gehirns, der auf Hormonproduktion ausgerichtet ist) der Weibchen.⁵¹ Das Klima, die Meereshöhe, die Stressbelastung, sportliche Aktivität und weitere ganz unterschiedliche Faktoren führen gemeinsam zu diesem hormonellen Phänomen.

Natürlich spielt bei der frühen Reife der Mädchen auch das Erziehungsverhalten eine Rolle. »Die Väter und die Mütter verhalten sich tendenziell unterschiedlich, je nachdem, ob es sich um einen Jungen oder ein Mädchen handelt [...] Dieses

Verhalten fördert bei den Mädchen die Bindung und ermuntert die Jungs zur Eigenständigkeit.«⁵² Die stark behüteten Kinder lernen leicht zu sprechen und soziale Beziehungen aufzubauen, während die Förderung der Eigenständigkeit eher zum heldenhaften Verhalten der Jungs führt, das wir so bewundern, wenn sie sich wagemutig zeigen. In einer Kultur des Friedens wird die Kunst, Beziehungen einzugehen, großgeschrieben, und es sind die kleinen Mädchen, die sie bestens beherrschen. Die gesellschaftliche Wertschätzung eines heldenhaften Verhaltens hingegen ist ein Indiz für das Vorliegen sozialer Missstände: Eine Gruppierung, die in Not ist, erwählt einen Helden, der sie retten soll.⁵³

Bei den Jungs tritt die Pubertät später ein. Die Reife der Hoden und der Samenzellen stellt sich erst zwischen dem zwölften und 16. Lebensjahr ein. Die Zunahme der Körperbehaarung dauert bis zum 15. Lebensjahr. Und die Epiphysenfugen schließen sich zwischen 16 und 18 Jahren⁵⁴, was übrigens erklärt, weshalb der durchschnittliche Größenunterschied zwischen Männern und Frauen heute 18 Zentimeter beträgt, während er zu Beginn des 20. Jahrhunderts nur zwölf Zentimeter betrug.

Diese verzögerte Reifung erklärt die durch das Wachstum bedingte Müdigkeit der Jungs in einem Alter, in dem die Mädchen diese Entwicklungsträgheit bereits hinter sich gelassen haben. Die Stärke des sexuellen Begehrens, ja seine Brutalität, macht das Hin und Her zwischen einer Unterdrückung der Gefühle und ihrer Explosion verständlich. Hinzu kommt, dass die Jungs, selbst sehr unsicher, Mühe haben, ihre Wünsche zu artikulieren. Das Bedürfnis nach Sicherheit, das die Mädchen durch affektive Nähe befriedigen, versuchen die Jungs in den Gangs zu stillen, die ihnen Beziehungen außerhalb der Familie ermöglichen.

Je nach Geschlecht spielt sich die Entwicklung der Kinder unterschiedlich ab. Das Miteinander der beiden Geschlechter

kommt, obwohl es gesetzlich vorgeschrieben ist, auf den Schulhöfen und in den öffentlichen Parks wenig vor. Die Kinder gruppieren sich nach dem jeweiligen Geschlecht und leben nebeneinander, ohne einander wirklich zu begegnen. Die Vorliebe für einen Spielpartner desselben Geschlechts und die Zurückweisung des anderen Geschlechts zeigen sich bei den Mädchen ab dem Alter von zwei Jahren, während es die Jungs ab dem vierten Lebensjahr vorziehen, nur noch untereinander zu spielen.⁵⁵

Folgerichtig brechen Heranwachsende gelegentlich zusammen, wenn sie jenes Alter erreichen, in dem sie die beiden größten Wagnisse ihres Lebens eingehen müssen, das sexuelle und das soziale Abenteuer. Sie reagieren ihrem Geschlecht entsprechend, so wie sich »die hinsichtlich des suizidalen Verhaltens geschlechtsspezifische Vulnerabilität aufgebaut«⁵⁶ hat. Die Mädchen, in Sprache und Beziehungen stark, versuchen sich umzubringen, ohne ihren Körper zu verunstalten. Die Jungs – verunsichert, ohne Vertraute, in der Aufnahme enger Beziehungen wenig geübt⁵⁷, in schwierigen Milieus dank ihrer Gewaltbereitschaft anerkannt – haben keine Hemmungen, sich körperlich zu zerstören.

Wenn die Hormone den Körper auf sexuelle Kontakte vorbereiten, geschieht auch dies wiederum bei Jungs und Mädchen auf verschiedene Art. Die Jungs erhalten ihre neue Gestalt in einem gleichförmigen Prozess: Sie werden größer und breiter, bekommen eine tiefere Stimme und erfahren diese Entwicklung wie eine Auszeichnung, wie den Eintritt ins Mannesalter. Die Anatomie der Mädchen hingegen verändert sich und bekommt sexuellen Signalcharakter: Die Brüste schwellen an, die Taille zeichnet sich ab, die Hüften werden breiter.

Für eine erhebliche Anzahl von Mädchen kommen diese Veränderungen zu einem Zeitpunkt, zu dem ihre sexuelle Identität noch wenig gefestigt ist und zu dem sie auf keinen

Fall ihren Müttern ähnlich sein wollen. Ihre Brüste »verraten sie als Mädchen«⁵⁸, und um diese starken sexuellen Signale zu verbergen, ziehen sie sich weite Pullover über, verstecken sich in ihren Zimmern und reagieren aggressiv auf die Neckereien der Jungs.

Die Jungs verfügen über wenig Selbstsicherheit, deshalb verschließen sie sich in der Gegenwart von Mädchen, halten sich zurück und verzweifeln, weil sie nicht wissen, wie sie sich ihnen nähern könnten. Wenn sie ihnen nicht mehr aus dem Weg gehen können, explodieren sie gegen sich selbst ... oder gegen die Mädchen!

Der Aufbau der sexuellen Identität ist eine harte Aufgabe. Die Mehrzahl der Mädchen ist über die Veränderung ihres Körpers glücklich, denn er zieht nun die Jungs an. Und die Mehrzahl der Jungs entfaltet sich kontinuierlich: Sie werden größer und stärker – um die Mädchen zu verführen. Wenn man als junger Mensch jedoch verzweifelt ist, weil man dem Geschlecht angehört, das man verachtet, oder wenn man grundsätzlich Angst davor hat, sich sexuell zu entwickeln, kann es geschehen, dass man daran denkt, aus der Welt zu verschwinden, um seinem Leiden ein Ende zu machen. Die Art und Weise, wie der betreffende junge Mensch plant, sich das Leben zu nehmen, hängt wiederum davon ab, wie er/sie sich als Junge oder Mädchen entwickelt hat.