

Sinn und Sinnerfahrung in der Suizidalität

Jann E. Schlimme

I. Einleitung

Suizidalen Krisen sind, existenzphilosophisch gesehen, „glückliche“ Situationen. In ihnen eröffnet sich dem Menschen auf unnachgiebige Weise, dass es in seinem Leben unausweichlich um ihn selbst geht. In der suizidalen Krise kann er sich darüber vergewissern, dass der Sinn, den er in seinem eigenen Leben erfährt, nicht unabhängig von der Art und Weise ist, wie er selbst sein Leben führt. Diese Einsicht kann, wenn sie nicht auf der Ebene des Suizidmotivs stehenbleibt, zu einer glücklichen Wendung der zunächst ohnmächtigen Verzweiflung führen. Sie ist verbunden mit der Einsicht in weitere Hintergründe der eigenen aktuellen Erfahrung und Situation sowie der eigenen, hier und jetzt gefassten Intentionen und absichtlich durchgeführten Handlungen. Und sie kann zu einer „Reifung“ der Person führen, die sich darin als Person erkennt und geltend macht.

Um diesen, soeben skizzierten Zusammenhang darzustellen, werde ich in vier, essayistisch angelegten Abschnitten vorgehen. Zunächst werden einige Überlegungen darüber angestellt, worauf die in unserer Kultur übliche Bewertung der Häufigkeit von suizidalen Krisen, Suizidversuchen und Suiziden in der Jugend hinweist. Diese Bewertung folgt zumeist dem Tenor, dass diese Häufigkeit erschreckend sei. Dabei möchte ich zeigen, dass diese Bewertung auf ein Merkmal der Art und Weise verweist, in welcher wir einen Sinn in unserem Leben erfahren. In einem zweiten Schritt werde ich kurz auf die Sinnausweisung zu sprechen kommen, wie sie dem suizidalen Menschen in seiner suizidalen Absicht bzw. Erfahrung widerfährt. Ich werde argumentieren, dass die Absicht hier oftmals im Naheliegenden und Vordergründigen navigiert, wohingegen in der Erfahrung eben auch gerade eine existentielle Sinnhaftigkeit aufgefunden werden kann. Diese spreche ich ausführlich im dritten Abschnitt unter dem Begriff der Grenzsituation als eine „glückliche“ Situation an – in enger Anlehnung an Karl Jaspers, und in struktureller Hinsicht näherungsweise vergleichbar zum Konzept der „glücklichen Schuld“ (*felix culpa*) im christlichen Glaubenszusammenhang. Bedeutsam ist hierbei, dass Grenzsituationen nur dann als „glücklich“ aufgenommen werden können, wenn eine gewisse Kompetenz hierfür gegeben ist. Während wir diese im normal-gesunden Alltag durchaus haben, ist sie verzweifelten Menschen bzw. Menschen in Grenzsituationen oftmals gerade verloren gegangen. In diesem Abschnitt werde ich auch Albert Camus' und Jean-Paul Sartre's Konzeption des hier angesprochenen Zusammenhangs erörtern. Abschließend möchte ich ein Fazit für die Praxis vorstellen, wie es sich aus dem dargestellten Zusammenhang ableiten lässt.

II. Lebenssinn und das *Wozu*

Der Suizid eines jungen Menschen erschreckt uns in ganz besonderer Weise, wohingegen wir dem Suizid eines sehr alten Menschen zuweilen sogar mit fast stoischer Einstellung begegnen. Oftmals entsteht in der Öffentlichkeit, vermutlich auch durch die mediale Aufmerksamkeitslenkung, der Eindruck, dass der Suizid sogar die häufigste Todesursache bei Jugendlichen im Alter zwischen 15 und 25 Jahren ist. Dahingegen verschwindet die, schon rein numerisch gesehen, wesentlich größere Zahl an Suiziden im hohen Alter nicht selten für lange Zeiträume aus dem Aufmerksamkeitsfokus der interessierten Öffentlichkeit. Der epidemiologisch typische Suizident ist aber eben gerade nicht jung und weiblich, sondern alt und männlich. Dieser in der Fachöffentlichkeit gut bekannte Widerspruch verweist aber nicht nur auf den Unterschied von realer

und medialer Wirklichkeit. Er verweist auch auf einen initial bereits angedeuteten, sehr viel innigeren Zusammenhang.

Denn der Suizid eines jungen Menschen erschreckt uns ja insbesondere deshalb, da, wie man so schön sagt, der junge Mensch sein ganzes Leben noch vor sich hatte. Zugegeben, der junge Mensch kennt aus eigener Anschauung nur die Kindheit und, je nach Alter, eine noch früher liegende Jugendzeit – und blickt auf die langen Horizonte der mittleren Jahre und die vielen Stufen des Alters noch hinaus. Dennoch hat er ja schon eine Menge hinter sich, manchmal sogar mehr, als man einem Menschen überhaupt wünschen würde. Aber, hinter diesen scheinbaren Trivialitäten verbirgt sich eben ein keineswegs triviales Merkmal unserer Sinnerfahrung. Dieses Merkmal wird deutlich, wenn wir den Spruch einmal umdrehen: Der ist ja schon alt, der hat ja seine Vergangenheit schon hinter sich. Die Spruchumkehr zeigt, wie in der Kopplung der Worte von noch-jung bzw. schon-alt eine Gerichtetheit des von uns erfahrenen Lebenssinns angesprochen wird. Diese kann zwar auch auf die eigene Vergangenheit zielen, sie ist aber üblicherweise auf die Zukunft und das Versprechen eines dereinstigen Sinns gerichtet, der sich austrägt, wenn dieses oder jenes erreicht ist. (Ob er sich dann ergibt, wenn man ausgetragen hat, ist damit natürlich keineswegs gesagt.) Genauer ist es die Konnotation des Geschlossenen, welches das Alte in der Spruchumkehr ins Sinnleere hineintreibt („schon“); es ist die Offenheit der Zukunft, in der sich etwas ereignen können, welches das Junge im Spruch ins Sinnvolle eröffnet („noch“). Die keineswegs triviale Schlussfolgerung sagt also, dass wir auf etwas hinleben müssen, um unser Leben als sinnvoll zu erfahren. Beispielsweise als Erzähler vergangener Geschichten für die aktuelle Jugend (damit diese aus ihnen lernt, sie wiederum bewahrt, um sie dereinst in lehrreicher Weise zu erzählen). Mit anderen Worten: Menschliches Leben braucht ein *Wozu* (vgl. Spaemann/Löw 1980).

Wir benötigen Ziele und Orientierungen, damit uns unser Leben als ein sinnvolles zu erscheinen vermag. Sicherlich, die Art der Ziele und die Weise der Orientierungen sind dabei sehr unterschiedlich. Aber, in unserer Kultur sind wir uns seit der Aufklärung weitestgehend einig: selbstgesetzt sollen sie sein. (Und sollen andere Menschen natürlich nicht ausschließlich als Mittel zu unseren Zwecken fordern.) Sowohl für die Auswahl der Ziele, als auch das Streben nach ihnen benötigen wir einen Freiraum, eine Offenheit („negative Freiheit“, Isaiah Berlin). Dies gilt selbstverständlich auch für einen jungen Menschen. Auch ihm eröffnet sich die Sinnhaftigkeit seines Lebens aus einem zukunftsgerichteten Wozu. So verweist die Bewertung des Suizids eines jungen Menschen als „erschreckend“ also ganz offenkundig auf ein ganz eigenes Erschrecken: unseren Schreck über die vom Betreffenden gefühlte Sinnenge, oder gar Sinnlosigkeit, seines Lebens, obwohl er sich doch eigentlich im Zustand der Sinnfülle, angesichts der noch weit ausgreifenden Zukünftigkeit seines Daseins, hätte befinden sollen. Das Einfühlen in den Zustand der (eigenen) Jugendlichkeit mag sich mit zunehmendem Alter verändern, die selektive Vergoldung der eigenen Jugend das Erschrecken mehren. Aber auch die prekäre Lage der Sinnhaftigkeit unseres eigenen Lebens kann für uns im Suizid eines jungen Menschen deutlich werden.

Formulieren wir diese Überlegungen auf einer strukturellen Ebene unserer Erfahrung. Mit „einer strukturellen Ebene“ meine ich hier eine gewissermaßen künstliche, da methodisch gewonnene Beschreibungsebene, welche die Art und Weise in den Blick nehmen will, wie sich uns (als erfahrendem Subjekt) der Lebenssinn (als erfahrenem Objekt) in unserem Leben zeigt. Es geht also nicht um konkrete Inhalte oder um richtig und falsch. Sondern es geht ausschließlich darum, welche gestaltenden Merkmale solche Objekte aufweisen, welche wir prä-reflexiv als „Lebenssinn“ erfahren und reflexiv adressieren bzw. rekonstruieren können. Dieser hier nur grob skizzierte Beschreibungsstil wäre also der phänomenologischen Methode vergleichbar, mindestens aber verwandt. Wie auch immer, jedenfalls könnten wir den in diesem Abschnitt diskutierten Zusammenhang wie folgt ausdrücken: Die Dualität von Endlichkeit und Sinnhaftigkeit unseres Lebens, entzündet sich an unserem Streben, unserer „Gerichtetheit auf...“. So sehr die Sinnhaftigkeit auch aus der Offenheit lebt, in welches hinein dieses Streben geschieht, so sehr ist diese Sinnhaftigkeit auch aus der Schließung gefährdet, welche sich in unserem eigenen Tod ereignen wird. Dieses (antinomische) Merkmal des Lebenssinns, so wie er sich uns in unserem Leben zeigt und ereignet, mag zu weitreichenden Besinnungen Anlass geben. Ich möchte jedoch

betonen: Zunächst geht es ausschließlich darum, auf diesen Zusammenhang überhaupt aufmerksam zu werden.

III. Sinnerfahrungen in der suizidalen Krise

In einer suizidalen Krise, wie auch immer sonst diese erfahren oder konzeptualisiert werden mag, geht es immer auch um Sinnfragen. Aus der Sicht des suizidalen Menschen ist seine Situation gewissermaßen sinnlos: der Verlust jeglicher Offenheit, in welche hinein gelebt werden könnte, die selbstbewusste Vergewisserung darüber, und die Einsicht, dass nur noch der eigene Tod aktiv ergriffen werden kann sowie eine Art von Offenheit verspricht, welche durch die „verfahren Situation“ nicht verschlossen wurde. Natürlich gibt es auch scheinbar objektiv ausweglose Situationen (also Situationen, die unter den gegebenen kulturell-gesellschaftlichen Umständen von allen potentiell Beteiligten als ausweglos anerkannt würden). Jedoch gehören Situationen, welche Menschen in die Verzweiflung bringen und ihren Suizid erwägen lassen, üblicherweise nicht zu einer solchen Situation. Dennoch bedeutet dies nicht zwingend, dass suizidale Menschen einfach nur ihre Situation falsch oder unzutreffend wahrnehmen (obwohl dies der Fall sein kann). Regelmäßig nehmen sie ihre Situation aber üblicherweise falsch oder unzutreffend *wert*. Mit Wertnehmung ist hier unsere unmittelbare prä-reflexive Bewertung der Gegebenheiten als dieses oder jenes (z.B. kränkend, unerträglich, verletzend) gemeint, welche wir weder vermeiden können, noch uns aktiv vornehmen müssen. Hiermit steht im Zusammenhang, dass die Motive, welche suizidale Menschen für ihr Erwägen bzw. Vollziehen eines Suizids angeben, keineswegs alle Strebungen in ihrer Person angemessen aufnehmen und wiedergeben.

Die Hintergründe für diesen Sachverhalt sind vielfältig. Ohne hier auf diese Hintergründe einzugehen, sei zumindest darauf hingewiesen, dass diese Hintergründe oftmals außerhalb aller Absichten und selbst-direkten Zugriffe des Betreffenden liegen. So bleiben nicht nur Aspekte unserer Strebungen unserer reflexiven Innenschau verborgen, obwohl sie prinzipiell zugänglich wären, sondern manche Strebungen sind im Sinne des Wortes außerbewusst und insofern reflexiv gar nicht zugänglich. Und nicht zuletzt können auch Strebungen und Interessen derartig ausgebildet sein, dass scheinbar unlösbare Konflikte folgen. Die psychologischen Verstrickungen, welche sich hier für den einzelnen suizidalen Menschen aufklären lassen, sind nicht das Thema dieses Kapitels. Aufschlussreich ist aber, dass dem suizidalen Menschen sein eigener Suizid durchaus als sinnvoll erscheint. Er ist nämlich, aus seiner Sicht, der letzte verbliebene „Weg“ in der ansonsten ausweglos erscheinenden Situation. „So ist der Freitod zwar der atembegabende Weg ins Freie, nicht aber dieses Freie selbst.“ (Améry 1978/1999, S. 144) Dies ist, das sei hier explizit betont, ein sehr persönlicher („subjektiver“) Sinn. Es mag vorkommen, dass er von keinem anderen Menschen geteilt werden könnte. Üblicherweise aber ist dies nicht der Fall, denn die suizidalen Menschen teilen nicht nur diese Erfahrung einer (scheinbaren) Sinnhaftigkeit des Suizids, sondern auch ihre Motive miteinander: Flucht vor der Unerträglichkeit, Hoffnungslosigkeit, Hilfeappell, Selbstopfer, um nur die bekanntesten zu nennen.

Offenbar ist mit der suizidalen Erfahrung verbunden, dass einem der eigene Suizid sinnausweisend erscheint. Eine in der (europäischen) Kulturgeschichte gut nachvollziehbare Kopplung (vgl. Schlimme 2010). Dies gilt, auch wenn sich der Sinn, den der Suizid für den jeweiligen suizidalen Menschen auszuweisen vermochte, im Verlauf der Kulturgeschichte, und vor dem Hintergrund der verschiedenen religiösen und philosophischen Systeme, vielfältig gewandelt hat. Spannenderweise lässt sich diese Kopplung auch nicht dadurch aufheben, indem auf diese Verbindung hingewiesen wird. Dies gilt nicht nur kulturgeschichtlich, sondern auch individuell. Die intellektuelle Einsicht in diesen Zusammenhang löst diesen weder auf, noch erleichtert sie für den Betreffenden die Situation. Im Gegenteil: *Das rationalisierende Philosophieren über Existenzfragen mit dem akut Suizidgefährdeten ist ungünstig, oftmals sogar gefährlich*. Sie spitzt die Unausweichlichkeit der Situation weiter zu, anstatt Hoffnung auf lebbare Lösungsmöglichkeiten zu wecken. Wir werden

uns im nächsten Abschnitt mit dem Hintergrund dieses Zusammenhangs noch genauer beschäftigen. Es gilt aber für den hier diskutierten Zusammenhang festzuhalten: dem suizidalen Menschen weist sein Wissen um die Möglichkeit, sich töten zu können, unmittelbar einen Sinn aus. Die Sinnhaftigkeit des eigenen Suizids ergibt sich jedoch nur vor dem Hintergrund einer Sinnlosigkeit seiner derzeitigen (ver zweifelnden) Lebenssituation. Diese Sinnerfahrung (Sinnhaftigkeit des Suizids versus Sinnlosigkeit der Lebenssituation) kann vom Betroffenen oftmals explizit in Motiven formuliert werden. In der Psychologie/Psychiatrie spricht man von Motiven, und meint damit letztlich den Grund, den der Betroffene selbst als Hintergrund für seine Intention anbringt. Jedoch deckt der Betroffene, gerade in der suizidalen Krise, mit seinen Motiven keineswegs alle Hintergründe seiner Erfahrung auf, geschweige denn alle relevanten Strebungen. So verstanden können wir formulieren: *Suizidale Motive operieren immer im Naheliegenden, für den Betroffenen selbst Vordergründigen.*

IV. Die suizidale Erfahrung als existenzphilosophisch „glückliche“ Grenzsituation

Die suizidale Erfahrung stellt für Vergewisserungen aller Art einige herausragende Einsichten über unsere existentielle Verfasstheit zur Verfügung. *Die suizidale Krise ist die existenzphilosophische Situation par excellence.* Nicht umsonst sagt Albert Camus, dass die Frage nach dem Suizid das einzig relevante philosophische Problem sei (Camus 1943/1960, S. 9). In seiner suizidalen Krise wird dem betroffenen Menschen eines sehr deutlich: es geht in meinem Leben um mich. Und zwar nicht in einem flapsig zu verstehenden Sinne als Mitglied einer Zielgruppe dieser oder jener Interessen. Sondern in einem existentiellen Sinne. Es geht um die Einsicht in die leibliche Eingebundenheit, welche unausweichlich mit einer situativen und interpersonalen Einbettung einhergeht. Ich kann weder dauerhaft in anderen Leibern sesshaft werden, noch mein Ausgeliefertsein an die Welt beenden oder die Gegebenheit des Anderen grundsätzlich aufheben. Mit anderen Worten: man könnte die suizidale Krise, existenzphilosophisch gesehen, als eine geradezu „glückliche“ Situation bezeichnen. Mit „glücklich“ ist hier nicht gemeint, dass eine suizidale Krise zu Jubelstürmen Anlass geben sollte, getreu dem Motto: in jeder Krise steckt eine Chance. Ich verwende das Wort „glücklich“ explizit nicht im Sinne einer Empfindung oder eines Affekts, sondern im Sinne einer bereits Distanz gewinnenden Einschätzung. Mit „glücklich“ ist hier schlicht der „glückliche Zufall“ gemeint, dass der suizidale Mensch eine ausgezeichnete Gelegenheit erhält, um sich über fundamentale Aspekte seiner existentiellen Qualitäten zu vergewissern (und dass ihn die Situation erst wirklich aus sich entlassen wird, wenn er dies zumindest ansatzweise getan hat).

Dieser Gedanke ist in der Existenzphilosophie weit verbreitet, wenn auch in verschiedenen Abwandlungen (zu Søren Kierkegaard, der zuweilen als erster Existenzphilosoph gelesen wird, obwohl er sich selbst sicher nicht als ein solcher verstanden hätte, vgl. Furchert 2008; zu Jean Améry, vgl. Bormuth 2005; Schlimme 2010, S. 538-563). Er findet sich auch bei Karl Jaspers (1883-1969), dem vielleicht bekanntesten deutschsprachigen Existenzphilosophen. Jaspers hat nicht nur das Wort Grenzsituation geprägt, sondern als Privatperson, Psychiater (Psychopathologe) und Philosoph diese menschliche Möglichkeit und die zugehörige suizidale Erfahrung thematisiert (vgl. hierzu Bormuth 2005; Schlimme 2010, S. 577–592).

Hintergrundwissen: Grenzsituation

Der Begriff Grenzsituation beschreibt aus Jaspers' Sicht all diejenigen Situationen, in denen wir auf die Unveränderlichkeit bestimmter menschlicher Eigenarten (unseres natürlichen Daseins) unausweichlich aufmerksam werden. Zu diesen Grenzsituationen zählt er: Tod, Leiden, Kampf, Schuld und Geschichtlichkeit. Der Mensch kommt in Grenzsituationen zu sich, er kann sich in ihnen aus sich selbst heraus *als* Existenz ergreifen. Ergreifen heisst:

vernünftigerweise zu begreifen, dass es hinsichtlich dieser Grenze für den Menschen nichts zu verändern gibt. Dies erlaubt das Aneignen dieser Grenze als gleichursprünglich mit sich selbst. So „schwingt sich in der Grenzsituation mögliche Existenz auf zur Erfahrung im Sicheinswissen mit ihrer Transzendenz in einem *Ursprung*, der in der Grenzsituation des Seins gedacht wird.“ (Jaspers 1932/1990, II, S. 232) Mit anderen Worten: ein menschliches Leben, welches nicht zugleich in diesen Grenzsituationen steht (sterblich zu sein, leiden zu müssen, ums Überleben kämpfen zu müssen, an etwas schuldig zu werden, sich geschichtlich zu entwickeln), gibt es nicht (ist kein menschliches Leben, sondern vielleicht nur ein Buch oder ein Baum). Wir könnten insbesondere unsere Leiblichkeit, unser Ausgeliefertsein an die Welt und unsere Interpersonalität als weitere Grenzsituationen anführen, ohne welche Menschen, jedenfalls in unserer Welt, nicht vorkommen.

Hintergrundwissen: Existenz

Existenz ist nach Jaspers kein Zustand, sondern eine Weise der Lebensführung. Sie kann sich grundsätzlich jedem Menschen in seinen Grenzsituationen eröffnen. Jedoch setzt das Ergreifen einer Grenzsituation als eben solche eine gewisse Kompetenz voraus, welche bei Menschen mit psychischen Störungen nicht schlicht vorausgesetzt werden kann (Fuchs 2008). Eine der wesentlichen Voraussetzungen ist die Fähigkeit, die eigenen Erfahrungen vernünftig zu bedenken und eine durchgängig vernünftige Haltung einzunehmen: „Ohne Vernunft ist Existenz untätig, schlafend, wie nicht da.“ (Jaspers 1960, S. 49). Existenz ist aber für Jaspers keine abgehobene intellektuelle Veranstaltung, sondern bleibt auf das Leben als Dasein und Natur angewiesen (sog. „antinomische Struktur“). Über diese fortgesetzte und stets spannungsgeladene Angewiesenheit der Existenz auf das nackte Dasein klärt sich der Mensch vernünftigerweise selbst auf. Die idealen Gelegenheiten hierfür stellen die Grenzsituationen dar. In ihnen gelingt die Anerkennung der antinomischen Struktur des eigenen Daseins und damit das Ergreifen seiner selbst als Existenz im Vollzug des Zu-sich-verhaltens. In diesem Sinne sind Grenzsituationen nicht nur negativ konnotiert, sondern potentiell fruchtbar, und von daher auch positiv konnotiert.

In seinen frühen psychopathologischen Schriften beschäftigt sich Karl Jaspers nur äußerst spärlich und mit wenigen Sätzen zum Thema des Suizids (so auch in seiner *Allgemeinen Psychopathologie* in all ihren Auflagen, Übersicht bei Schlimme 2010, S. 579ff). Auch wenn erst ab den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts regelhaft Unterabschnitte oder gar eigenständige Kapitel zum Thema Suizid/Suizidverhütung in Lehrbüchern der Psychiatrie zu finden sind, überrascht diese Dürftigkeit auf den ersten Blick. Es zeigt sich aber, dass es methodische Überlegungen sind, welche Jaspers von einer genaueren Beschäftigung mit dem Thema im Rahmen seiner psychopathologischen Schriften abhalten (vgl. S. 590). Denn, so ist Jaspers überzeugt, aus einer psychopathologischen Sicht kann zum Suizid als existentielle Thematik nur wenig gesagt werden. Oder wie er 1932 in seiner Philosophie festhält: „Die Handlung [...] (des Suizids J.S.) kann als Gegenstand statistischer und kasuistischer Untersuchung unter den Gesichtspunkten der Psychologie niemals als unbedingt erkannt werden.“ (Jaspers 1932/1990, II, S. 301) Dies heißt nicht, dass Jaspers behaupten würden, dass Suizide nicht auch aus einer „psychologischen Verstrickung“ oder vor einem psychopathologischen Hintergrund vollzogen werden (S. 301ff). Hier jedoch ergreift der Mensch die Möglichkeit, sich zu töten, im Sinne einer „nicht zur Klarheit gebrachten Flucht“ (S. 310). Jaspers geht es jedoch gerade um den Aspekt des „Unbedingten“ in der suizidalen Erfahrung, welche auch eine Freiheit in Hinsicht des eigenen Daseins meint: er kann es tun, oder auch nicht. *Mit einer rein psychopathologischen Betrachtung wird man*, und hierin ist Jaspers sicherlich zu folgen, *der suizidalen Erfahrung nicht gerecht*. Aber auch eine rein psychologische Betrachtung übersieht die in der suizidalen Erfahrung mitgegebene Aufforderung, sich selbst als Existenz zu ergreifen. Denn dieses Ergreifen gelingt nur im Angesicht der Transzendenz, deren letztliche Unbestimmbarkeit eben auch die Möglichkeit des Menschen einschließt, sich selbst das Leben nehmen zu können. Für den verzweifelten Menschen mag diese existenzphilosophische

Aufforderung zunächst als eine Zumutung erscheinen, da es ihm scheinbar den Suizid nahelegt. Auf den zweiten Blick jedoch – und vieles kommt in der suizidalen Erfahrung ja auf einen solchen zweiten Blick an – wird die Ernsthaftigkeit der Situation und der Umfang der Herausforderung deutlich, die das eigene Leben in dieser Möglichkeit des Sich-töten-könnens an einen selbst stellt. Die Herausforderung besteht nämlich genau darin, das eigene Leben in der Art und Weise, in der es gerade geführt wird, als eigenes anzuerkennen und zu ergreifen. Erst dies bedeutet Existieren im Jaspers'schen Sinne und führt in eine philosophische Lebensführung. Dass der Mensch hiermit niemals an ein anderes Ende als seinen eigenen Tod gelangen kann, ist eben gerade die antinomische Struktur des menschlichen Daseins.

Eine suizidale Krise kann sich also, im Nachhinein, als eine glückliche Gelegenheit herausstellen, um die eigene Art und Weise der Lebensführung besser zu justieren. Dies gelingt, wenn der Betreffende seine zunächst sich ihm zeigenden Gründe für seine aktuelle Verfassung (seine Verzweiflung und Ohnmacht) und für seine (suizidale) Einschätzung, dass sich zu töten eine sinnvolle Handlungsalternative darstelle, vor dem Hintergrund weiterer Hintergründe (Gewohnheiten, Interessen, Strebungen) aufklären kann. Denn dann kann er die suizidale Krise als eine Grenzsituation aufnehmen, und – gewissermaßen existenzphilosophisch – in eine veränderte Weise der Lebensführung wenden. Im Rückblick, so wäre zu hoffen, könnte er dann den folgenden Satz unterschreiben: *Die suizidale Krise ist eine existenzphilosophisch „glückliche“ Situation, da dem Betroffenen in ihr klar wird, dass es in seinem Leben unmissverständlich und unausweichlich um ihn geht, und dass die Art, wie er sein Leben führt, etwas darüber aussagt, wie sinnvoll ihm sein Leben erscheint.*

Hintergrundwissen: Jaspers und Suizid persönlich

Karl Jaspers (1883-1969) hat die zunehmende Beschäftigung mit der suizidalen Erfahrung und der menschlichen Möglichkeit, sich töten zu können, im Rahmen seiner schrittweisen existenzphilosophischen Wendung vorgenommen. Sicherlich ist auch die umgekehrte Verweisung zutreffend, dass es nämlich die suizidale Erfahrung ist, welche den existenziellen Charakter des menschlichen Lebens unabweislich deutlich werden lässt. Bereits in den Anfängen dieser Wendung, in seiner 1919 erschienenen „Psychologie der Weltanschauungen“, nimmt er seine späteren Überlegungen zum Suizid vorweg. Unterstützend, aber sicherlich nicht ausschlaggebend, waren auch Jaspers eigene Erfahrungen mit Suiziden in seinem näheren Umfeld. So nahm sich Lili Schäfer, die Schwester des von Jaspers hochverehrten Max Weber, welche zudem mit Jaspers Frau „befreundet“ war, im Jahre 1920 das Leben „in einer Verstrickung“. Zudem verlor er 1931 seinen jüngeren Bruder Enno durch Suizid. Und nicht zuletzt machte Jaspers selbst intime Bekanntschaft mit der Möglichkeit, sich töten zu können. Als seine Frau in den Jahren der nationalsozialistischen Herrschaft in Deutschland von der Deportation bedroht ist, beschließen beide, dass der Suizid ein gemeinsam gangbarer Ausweg im Falle direkt und leibhaftig anstehender Deportation wäre. Vielleicht hat er die nachfolgende zitierten Zeilen aus seinem 1947 erschienenen, in den Kriegsjahren entstandenen „Von der Wahrheit“ unter diesem Eindruck verfasst: „Selbstmord ist das Äußerste des Durchbruchs im Menschen. Allein der Mensch ist imstande, sich absichtlich das Leben zu nehmen, wie er allein weiß, daß er sterben muß. Selbstmord ist der Akt radikalster Negativität. Er ist keineswegs auf einen einzigen Sinn zu bringen. Aber mit ihm geschieht ein Durchbruch, der jede Ordnung zerschlägt. Es zeigt sich eine Macht im Menschen, die sich nicht bedingungslos in ein Dasein eingeschlossen weiß. Der Mensch kann absolut Nein sagen. Dieses Nein ist unendlicher Deutung fähig aus den Mächten, welche Ordnung durchbrechen. Daß aber dieser Durchbruch im Menschen geschieht, ist ein Grundtatbestand, der täglich von neuem realisiert wird. Im Auffassen des Menschseins darf er nie vergessen werden.“ (Jaspers 1947, S. 718f)

Hintergrundwissen: Albert Camus

In seinem *Mythos von Sisyphos* erörtert Albert Camus (1913-1960) das Wissen um die Möglichkeit des Suizids vor dem Hintergrund der (vermeintlichen) Absurdität der menschlichen Existenz. Diese Absurdität versteht Camus als ein Grundkennzeichen des Lebens, welche sich aus der unauflösbaren Gegenüberstellung einer unbegreiflichen Welt und dem menschlichen Bedürfnis nach Klarheit ergebe. Dabei geht es für Camus nicht darum, aus der Absurdität zu entkommen. Vielmehr geht es darum, sich möglichst lange auf der Spitze der Absurdität zu halten und „in diesem Zustande des Absurden zu leben.“ (Camus 1943/1960, S. 39) Als Vorbild dient ihm Sisyphos, der immer und immer wieder den Fels den Berg hochwuchtet, wissend, dass er hinunter rollen wird. Camus argumentiert, dass Sisyphos ein glücklicher Mensch ist, denn es ist sein Fels, sein Abhang, sein ganzes absurdes Unterfangen ist „seine ureigene Schöpfung“: „Überzeugt von dem rein menschlichen Ursprung alles Menschlichen, ist er also immer unterwegs – ein Blinder, der sehen möchte und weiß, dass die Nacht kein Ende hat. Der Stein rollt wieder.“ (Camus 1943/1960, S. 101) Camus schlägt also vor, die Absurdität des Lebens als eine selbst-(mit)-gemachte Grenze anzunehmen und anzuerkennen, dass diese vernünftig scheinende Annahme eben letztlich absurd ist. Mit anderen Worten: Existieren ist seinerseits eine Grenzsituation, da die „antinomische Struktur“ absurd ist. Zwar ist der Mensch frei zum Suizid, aber die Möglichkeit, sich töten zu können, wird für den Menschen überflüssig und unnötig, wenn er sich als Existenz begreift.

Hintergrundwissen: Jean-Paul Sartre

Für Jean-Paul Sartre (1905-1980) muss der Mensch erst darauf aufmerksam werden, dass er Mensch und damit frei ist. Auch wenn er, wie Sartre sagt, dazu „verurteilt ist, frei zu sein“ (Sartre 1943/1995, S. 764), kann er diese Freiheit erst in Anschlag bringen, wenn er sich dessen vergewissert. Tod und Sterblichkeit sind auch für Sartre gute Gelegenheiten, um sich dieses Umstands klar zu werden: „Der Tod enthüllt uns nur etwas über uns selbst und von einem menschlichen Gesichtspunkt aus.“ (S. 917) Der Suizid ist für Sartre hingegen absurd, da der Tod nicht als eigener Zweck (sartresch gesprochen: als Möglichkeit, wie etwas werden sollte) meines Handelns gesetzt werden kann: „der Entwurf auf meinen Tod hin als unbestimmte Möglichkeit [...] wäre Zerstörung aller Entwürfe.“ (S. 928) Existieren heißt demnach für Sartre, auf die Möglichkeit des Suizids zu verzichten, obwohl man um diese letzte Flucht aus der Verantwortung weiß.

Sowohl bei Jaspers, als auch bei Sartre und Camus, führt die Vergewisserung der menschlichen Möglichkeit, sich das Leben nehmen zu können, gerade nicht zum Suizid, sondern zum Verbleib im Leben. Mehr noch: es weist eine Art, das eigene Leben zu führen, die einem sinnvoll erscheint. Nimmt man die skizzierten existenzphilosophischen Einsichten ernst, so müssen wir schlussfolgern: jeder Mensch ist fundamental aufgefordert, sich einen Sinn im Leben zu suchen, ohne hierbei auf mehr als seine Ausstattung als Mensch zurückgreifen zu können. Dabei mag die Existenzphilosophie die direktiven Möglichkeiten unserer vernünftigen Einsicht überschätzen, und damit die Verantwortung des Betreffenden unmenschlich hoch ansetzen. Sartre: „[...] dieser Krieg ist mein Krieg [...] Ich verdiene ihn zunächst, weil ich mich ihm immer durch Selbstmord oder Fahnenflucht entziehen konnte.“ (S. 951) Mit anderen Worten: Der existenzphilosophische Anspruch, die eigene Lebensführung müsse jederzeit authentisch sein, verlangt Übermenschliches. In dieser Überschätzung liegt aber eben auch der (bescheidenere) Hinweis, sich über fundamentale Verstrickungen unseres Menschsein aufzuklären (z.B. Leib, Situation, Interpersonalität, Geschichte) und diese Verstrickungen auszuhalten, etwas aus ihnen zu machen und ein menschliches *surplus* daraus zu gewinnen, da wir sie nicht auflösen können. *Authentizität ist das Ziel der Lebensführung, nicht aber deren jederzeit notwendige Art und Weise.*

V. Fazit für die Praxis

Die Möglichkeit, sowohl eigene Verhaltens- und Verfahrensweisen, als auch gewisse Muster der Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Lebensgeschichte und der einen umgebenden anderen Menschen, zu verändern, ist die große Kraft der psychologischen Therapie. Vor dem Hintergrund eines sozialtherapeutischen Anspruchs zielen viele Maßnahmen aber auch auf die Änderung äußerer Umstände. Dennoch können gewisse Umstände, und hierüber kann uns das existenzphilosophische Bedenken der suizidalen Krise aufklären, durch keine psycho- oder soziotherapeutische Maßnahme verändert werden. Dies betrifft zu allererst die Eigenarten, die uns überhaupt zu Menschen machen (Leiblichkeit, Situativität, Historizität, Interpersonalität). Hierzu gehört auch die unmittelbare (präreflexive) Sinnerfahrung, sowie das Streben danach, in dieser glücklich oder zufrieden oder frei zu sein (von philosophischer Seite würde man mit Blick auf Aristoteles sagen: es geht um *eudaimonia*). Es meint aber auch eine (reflexive) Sinnerfahrung, sowie das Streben danach, dass diese positiv im Angesicht unserer Ziele ausfällt. Um hier zu einer positiven Einschätzung zu gelangen, reicht es dem Menschen nicht, einfach nur die Notwendigkeit einer solchen Einschätzung bzw. Sinnkonstruktion zu benennen. Jedoch ist die (existentielle) Einsicht in diese Notwendigkeit der unerlässliche Startpunkt, um zu einer positiven Einschätzung zu finden. Dies gilt auch für den Menschen in seiner Jugendzeit, wenn er sich von Grund auf neu (und anders) finden will (und muss). Und dies gilt auch für therapeutische Verläufe, wenn auch üblicherweise auf lange Sicht.

Fazit-Fazit/Praxistip:

Es ist ein Ausdruck von Gesundheit, existentielle Fragen für sich sinnbringend aufgreifen zu können. Die Freiheit, existentiellen Fragen nachzugehen, können wir auch dem suizidalen Menschen nicht verwehren. Aus professioneller Sicht ist die fortgesetzte (engführende und rein theoretische) Beschäftigung mit diesen Fragen in akuten Gefährdungsphasen jedoch ungünstig. Es ist aber anzuerkennen, dass der (jugendliche, suizidale) Mensch diese Fragen stellt. Und es gilt zu bemerken, dass die Einsicht, dass es zum Menschsein dazugehört, gerade solche Fragen stellen und Antworten finden zu müssen, einen wichtigen Schritt auch für die Genesung bereitstellt. *Die wichtigste Lehre aus der existenzphilosophischen Befragung ist, dass allgemeingängige Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens nicht möglich sind.* Die Kompetenz, diese existentielle Einsicht auszuhalten, kann in akuten suizidalen Krisen nicht erwartet werden. Sie ist aber im Verlauf therapeutischer Prozesse zu entwickeln.

Literatur

- Jean Améry. Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod. 1978. Klett-Cotta; Stuttgart 1999.
- Matthias Bormuth. Grenzen der Freiheit bei Jean Améry. Suizidprophylaxe 2005; 32: 14-26.
- Albert Camus. Der Mythos von Sisyphos. Ein Versuch über das Absurde. 1943. Übers. Hans Georg Brenner, Wolfdietrich Rasch. Rowohlt; Reinbek/Hamburg 1960.
- Thomas Fuchs. Ansätze zu einer Psychopathologie der Grenzsituationen. In: Sonja Rinofner-Kreidl, Harald A Wiltsche (Hrsg.). Karl Jaspers' Allgemeine Psychopathologie zwischen Wissenschaft, Philosophie und Praxis. Königshausen & Neumann; Würzburg 2008: 95-108.
- Almut Furchert. Sein Selbst retten, vernichten, behaupten? Suizidprophylaxe 2008; 35: 112-117.
- Karl Jaspers. Philosophie. 3 Bände. 1932. Piper; München 1990.
- Karl Jaspers. Von der Wahrheit. Piper; München 1947.
- Karl Jaspers. Was ist Philosophie? Zwölf Radiovorträge. Deutscher Taschenbuch Verlag; München 1960.
- Jean-Paul Sartre. Das Sein und das Nichts. Versuch einer phänomenologischen Ontologie. 1943. Übers. Hans Schöneberg und Traugott König. Rowohlt; Reinbek 1995
- Robert Spaemann, Reinhard Löw. Die Frage Wozu. Geschichte des teleologischen Denkens. Piper; München 1980.
- Jann E. Schlimme. Verlust des Rettenden oder letzte Rettung. Untersuchungen zur suizidalen

Erfahrung. Alber; Freiburg/Breisgau 2010.