

As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

9. Wenn man nicht mehr will

Ein Thema, das mir sehr am Herzen liegt und über das meiner Meinung nach viel zu wenig gesprochen wird, ist Selbstmord. Und ja, es klingt krass, das jetzt einfach mal so zu schreiben – aber es ist auch krass.

Nach Schätzungen der WHO begehen jährlich weltweit mehr als 700 000 Menschen Suizid und laut einem BR24 Artikel vom 10.09.2022 von Tanja Fieber, *„sterben in Deutschland mehr Menschen durch Selbsttötung als durch Verkehrsunfälle, Drogenmissbrauch, Aids und Mord. Und zwar zusammengerechnet. Männer begehen Suizid etwa dreimal so häufig wie Frauen. Im Jahr 2020 nahmen sich nach Angaben des Statistischen Bundesamtes 9.206 Menschen in Deutschland das Leben, über 25 am Tag.“*

Wenn ich mich mit Familie, Freunden und Bekannten über diese Thematik unterhalte, höre ich oft die Meinung, wie egoistisch ein Selbstmord ist und dass es doch nicht sein kann, dass man sich nicht darüber bewusst ist, was man mit dieser Aktion den Hinterbliebenen antut. Wenn ich das höre, bin ich dankbar, dass die Personen das so sagen können, denn dann waren Sie noch nie an dem Punkt, an dem sie ernsthaft über Selbstmord nachgedacht haben. Das wünsche ich keinem.

In meinen schwer depressiven Phasen war ich am Ende, bevor es dann letztendlich wieder bergauf ging, IMMER an einem Punkt, an dem ich mein Leben nicht mehr fortführen wollte. Die Gedanken an meine Familie und Freunde war am Anfang immer noch sehr laut und ich hatte genau die eben angesprochenen Überlegungen, dass ich ihnen das doch nicht antun könnte. Aber diese Gedanken sind mit der Zeit immer leiser geworden und irgendwann nahm mein Hirn eine ganz andere, gefährliche Perspektive dazu ein. Die da wäre, dass ich es meinen Lieben nicht antun könnte, länger am Leben zu bleiben. Da ich mich selbst als Belastung und Bürde für alle und jeden sah, der mit mir zu tun hatte. Und dass es für alle Beteiligten, inklusive mir selbst, die bessere Lösung wäre, dass ich mich umbringe. Dass es egoistisch wäre, am Leben zu bleiben. Absoluter Bullshit! Der Selbsterhaltungstrieb, der uns allen angeboren ist und ohne den wir schneller tot als lebendig wären, als uns lieb ist, wird mit jedem Tag, den man in diesem kranken Zustand verbringt, weniger und jede einzelne, lebendige Minute wird zur Qual. Diese Gefühlslage ist so schlimm und schwer auszuhalten, dass es meiner Meinung nach verständlich ist, wenn das Hirn einem dann erzählt, dass der Schmerz zu groß ist und man dem Ganzen ein Ende bereiten sollte.

Es klingt logisch, aber hier liegt auch das Problem: wir dürfen nicht alles glauben, was wir denken! Es ist ganz viel, und ich entschuldige mich für meine in diesem Fall vulgäre Ausdrucksweise, aber ich kann es nicht anders sagen, SCHEISSE dabei! Und wenn wir nicht darüber reden, dass solche Gedanken unser Denken vergiften, dann tun wir vielleicht diesen einen, letzten Schritt, der nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Jeder Mensch, der sich umbringt, ist ein Mensch zu viel. Das ist sicher NICHT in unserem Seelenplan vorgesehen!

Darum bitte ich euch: holt euch Hilfe und redet darüber, wie es euch geht! Es gibt rein gar nichts, wofür ihr euch zu schämen braucht. Dieses Leben ist ein Geschenk und unendlich wertvoll. Wir brauchen jeden einzelnen Menschen in seiner unfassbar genialen Einzigartigkeit. Und ich kann euch nur eins sagen: ich bin so verdammt dankbar und froh, dass ich noch am Leben bin. In den dunklen Momenten, hätte ich es mir nicht vorstellen können, jemals wieder lachen zu können.

Aber nun tue ich es. Und zwar laut und aus vollem Herzen! Denn: As Leb'n is a Freid – mit Allem!