„Ich will enttabuisieren“

© Tobias Elsäße

In den Medien galt Suizid lange als Tabu, doch aktuell ist das Thema sehr präsent. So sprachen zwei junge Frauen in der FAS über Suizidgedanken, die SZ interviewte den Philosophieprofessor Clancy Martin, der zehn Suizidversuche unternommen hat – und der Jugendroman *Alle Farben grau* von Martin Schäuble basiert auf dem realen Suizid eines 16-Jährigen. Ein Gespräch mit ihm über Risiken, Chancen und Beweggründe.

Tina Rausch: In Ihren Jugendromanen behandeln Sie gesellschaftspolitisch relevante Themen. Mit Alle Farben grau gehen Sie einen Schritt weiter. Was war der Anlass, sich mit Suizid bei Jugendlichen zu beschäftigen?
Martin Schäuble: Auch bei dem Thema blicke ich auf die Gesellschaft. Wieso tabuisieren wir es? Warum fällt es uns so schwer, über psychische Erkrankungen zu sprechen? Denn sie sind der Hauptgrund für Suizide. Wenn ich von einem wahren Fall erzähle, so erhoffe ich mir mehr Aufmerksamkeit für diese Fragen und will damit enttabuisieren.

TR: Letztlich gilt es abzuwägen: zwischen dem Risiko der Nachahmung – dem sogenannten Werther-Effekt – und der seelischen Entlastung für Betroffene, wenn sie spüren, dass sie mit ihren Gedanken nicht alleine sind.
MS: Der Werther-Effekt ist ein Mythos. Es gab jedoch Nachahmungseffekte bei einer Streaming-Serie, die machte allerdings viel falsch. Es gibt nämlich auch den Papageno-Effekt, und der ist kein Mythos: Wenn man bestimmte Dinge beachtet bei der Darstellung, kann man Suizide verhindern. Aufklärung hilft all denen, die gefährdet sind, oder denen, die jemanden kennen, der es ist.

TR: Die Grundlage für Ihr Buch bildet der reale Suizid eines 16-Jährigen, den Sie Paul nennen. Wie sind Sie auf ihn aufmerksam geworden?
MS: Eine engagierte Person aus der Medienbranche brachte uns zusammen. Sie kannte die Familie, sie kannte mich und ahnte offenbar, dass wir gut zusammenpassen.

TR: Brauchte es viel Überzeugungskraft, bis die Eltern Ihnen ihre Geschichte für ein Buch anvertraut haben?
MS: Nein. Sie wollten darüber sprechen, auch, weil sie die Suizid-Tabuisierung kritisieren. Und weil sie sich seit dem Tod ihres Sohnes intensiv für Prävention einsetzen.

TR: Sie haben Interviews geführt mit der Familie und mit Pauls Wegbegleiter*innen, die teils direkt ins Buch eingeflossen sind. Es erschien Ihnen, „als würde mir bei jeder Begegnung jemand ein Puzzleteil in die Hand drücken“, schreiben Sie. „Doch keiner kannte das Gesamtbild.“ Daher haben Sie die Leerstelle gefüllt – und direkt aus Pauls Perspektive geschrieben. Ist für Sie so ein Gesamtbild entstanden?
MS: Die Perspektiven zu wählen war wirklich nicht einfach. Sie wechseln oft, weil es eben mehr als eine Sicht auf die Dinge gibt – wie immer. Ein Gesamtbild ist für mich entstanden, ja, doch es gibt sicher so viele Bilder wie Perspektiven in diesem Buch.

TR: „In meinem Zustand bin ich für alle eine Zumutung“, schreibt Paul. Wie war es für Sie, sich in den Jungen hineinzuversetzen?
MS: Nach allem, was ich über ihn hören und lernen durfte, von ihm lesen und sehen konnte, war er ein sehr intelligenter und humorvoller Zeitgenosse. Mir war es wichtig, ihn in seinen guten wie in schlechten Momenten zu zeigen. Seine Depression nachzuzeichnen war mir nur möglich, weil ich mit Menschen sprach, die diese Diagnose ebenfalls hatten. Das gilt auch für seinen Autismus.

Eine Hilfe- und Checkliste zum Thema Suizid: www.martin-schaeuble.net
Unterrichtsmaterialien zum Download unter www.fischerverlage.de

TR: Sie haben mit Psycholog*innen zusammengearbeitet. Zum ersten Mal?
MS: Ich arbeite seit fünfzehn Jahren mit Psycholog*innen zusammen, befrage sie und lerne von ihnen. Oft geht es auch darum, wie ich bei meinen Recherchen und bei meinem Schreiben selbst gesund bleibe. Ich tauche ja doch recht tief in meine Themen ein.

TR: Ihr Verlag empfiehlt den Roman als Unterrichtslektüre zu den Themen Depression und Suizidprävention. Es gibt kostenfreies Unterrichtsmaterial. Wie ist es entstanden?
MS: Die Pädagogin Judith Junk hat es zusammen mit Dr. Katja Bonardi erstellt, sie ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Ich durfte das Material lesen und ein Interview beisteuern. Zudem ist ein Elternbrief enthalten, so machen wir es den Lehrer*innen vielleicht etwas leichter, sich zu trauen.

TR: Planen Sie Schullesungen?
MS: Ich hoffe sehr darauf. Wichtig sind eine gute Vorbereitung und eine gute Betreuung danach. Die Lesungen müssen Schulsozialarbeiter*innen oder Vertrauenslehrer*innen begleiten. So wissen alle im Raum gleich, wer sich anonym und professionell um sie kümmert, sollten sie über das Thema vertraulich sprechen wollen.

Mit Martin Schäuble sprach Tina Rausch

Martin Schäuble:
Alle Farben grau.
Fischer 2023,
272 S., ab 14

Zwischen Werther- und Papageno-Effekt:
Einschätzungen der Schulpsychologin Rena Hönlein

© privat

Rena Hönlein, Staatl. Schulpsychologin, Beratungsrektorin am Staatl. Schulamt im Landkreis München

Tina Rausch: Frau Hönlein, Sie sind im Kriseninterventions- und -bewältigungsteam bayerischer Schulpsycholog*innen (KIBBS). Die notfallpsychologische Unterstützung vor Ort beinhaltet auch Nachsorge und Prävention. Welche Rolle spielen Suizide?
Rena Hönlein: Das KIBBS-Team unterstützt generell Schulen in Krisen, dazu gehören auch Suizide und Suizidversuche. Es geht um die Stabilisierung des gesamten Systems Schule, also Leitung, Lehrkräfte, Schüler*innen und weitere dort arbeitende Personen. Speziell beim Thema Suizid sind eine gute Prävention und Nachsorge unabdinglich. Zentral sind die Aufklärung über die Ansteckungsgefahr und der Umgang damit – und darüber, wie man gefährdete Jugendliche erkennt.

TR: Suizid ist die zweithäufigste Todesursache bei Jugendlichen, jede*r dritte denkt darüber nach. Ist es notwendig oder riskant, darüber zu reden?
RH: Beides, das heißt, es kommt darauf an, wie darüber gesprochen wird. Enttabuisierung und Entstigmatisierung sind aus meiner Sicht enorm wichtig. Wenn wir schweigen oder uns abwenden, tragen wir zum Gegenteil bei. Zu vermeiden ist jede Art der Glorifizierung und Heroisierung. Auf keinen Fall sollte es zu Nachahmungen, dem Werther-Effekt, kommen. Dem gegenüber steht der Papageno-Effekt, benannt nach Mozarts Zauberflöte. Papageno vertraut seine Suizidgedanken anderen an und findet so aus der Krise. Kompetent darüber zu reden, konkrete Hilfsangebote und positive Anker aufzuzeigen können Suizidraten senken. Riskant ist es also, wenn es in die falsche Richtung geht, daher braucht es Fachpersonal.

TR: Eignet sich eine Schullektüre als Prävention?
RH: Wie erwähnt ist Suizidprävention enorm wichtig, für den Schulunterricht gibt es ausgearbeitete Programme. Sie sollten unbedingt von Fachpersonal begleitet, noch besser von diesem durchgeführt werden, immer in Kooperation mit einer Lehrkraft. Suizidprävention ist Aufgabe aller, Lehrkräfte spielen als Gatekeeper eine zentrale Rolle, ich würde mir regelmäßige Fortbildungen wünschen.
Schullektüren werden meines Wissens in Abschnitten gelesen – ich hätte Bauchschmerzen, wenn Jugendliche alleine damit nach Hause gehen. Die Schule hat eine Verantwortung, es braucht eine fachliche Begleitung, zum Beispiel durch eine Schulpsychologin. Eine Lektüre könnte ich mir am ehesten innerhalb einer Projektwoche vorstellen, zum Thema psychische Gesundheit durchgeführt von Fachpersonal. Wichtig ist, dass die Jugendlichen wissen, wo sie in direkter Nähe Hilfsangebote finden.

TR: Ist Suizid Lehrkräften als Unterrichtsthema denn überhaupt zumutbar?
RH: Sie sollten sich unbedingt gut überlegen, ob sie es sich zutrauen – und wer sie begleitet. In jeder Klasse können unerkannte suizidgefährdete Schüler*innen sitzen. Es gilt, diese nicht zu übersehen und zu wissen, wie man damit umgeht, wenn sie sich äußern. Und es können Betroffenheiten aus dem direkten Umfeld zutage treten, auf die spontan reagiert werden muss. Dafür braucht es eine genaue Vorbereitung und tieferliegende Kenntnisse. Im Idealfall sind die Lehrkräfte dafür ausgebildet – oder Schulpsycholog*innen.

Mit Rena Hönlein sprach Tina Rausch

Wenn Sie selbst depressiv sind, wenn Sie Suizid-Gedanken plagen, dann kontaktieren Sie bitte die Telefonseelsorge im Internet oder über die kostenlosen Hotlines 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123. Die Deutsche Depressionshilfe ist in der Woche tagsüber unter 0800/33 44 533 zu erreichen.

Komm, wir bauen ein Igelhaus!

Ab 4

Bärbel Oftring · Jana Walczyk
Ich bau dir ein Haus, kleiner Igel
40 S., durchgehend farbig, 25,5 x 22 cm, geb. mit zahlreichen Ausklappseiten
ISBN 978-3-8369-**6152**-3
€ (D) 19,00

In diesem naturgenau illustrierten Sachbuch mit zahlreichen Ausklappseiten lernen Kinder die Welt der Igel kennen und erfahren, wie sie selber eine Unterkunft für diese wichtigen Tiere bauen können.

GERSTENBERG
www.gerstenberg-verlag.de