

Inhalt

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Vorwort | 9 |
| 2 | Einleitung | 14 |
| 2.1 | Fakten und Zahlen – das Leben so nah am Tod | 14 |
| 2.2 | Gibt es eine bewusste Entscheidung zur Beendigung des Lebens? | 16 |
| 2.3 | Selbstmord, Freitod, Suizid? – Begriffsbestimmungen | 22 |
| | Der Begriff »Selbstmord« | 23 |
| | Der Begriff »Freitod« | 25 |
| | Umschreibungen, sich das Leben zu nehmen | 26 |
| | Suizid und Selbsttötung – die wertfreiesten Bezeichnungen | 27 |
| 3 | Konzepte zum Suizidverständnis | 28 |
| 3.1 | Psychologische Konzepte als »Krankheitsmodell« ... | 28 |
| | Sigmund Freud, Begründer der psycho- analytischen Theorie | 29 |
| | Heinz Henseler und seine Theorie der Narzissmuskrise | 32 |
| | Eugen Bleuler und der Ambivalenzkonflikt | 33 |
| | Die verhaltenspsychologische Theorie | 33 |
| | Das Stress-Bewältigungsmodell der Suizidalität | 34 |
| | Die interpersonelle Theorie des Suizids | 35 |
| | Die Traumatisierung und der Suizid | 35 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| | Das »Krisenmodell« als Gegenspieler zum »Krankheitsmodell« | 36 |
| 3.2 | Biologische Konzepte | 37 |
| 3.3 | Soziologische Konzepte zum Suizid | 42 |
| 3.4 | Risiko- und Schutzfaktoren bei einem Suizid | 46 |
| 4 | Suizidale Entwicklungsauslöser | 49 |
| 4.1 | Psychische Erkrankungen als Suizidgefahr | 49 |
| | Depression | 50 |
| | Bipolare Störung | 55 |
| | Ängste | 59 |
| | Schizophrenie | 63 |
| | Alkohol-, Medikamenten- und Drogen- missbrauch | 67 |
| | Borderline-Persönlichkeitsstörung | 71 |
| | Die sexuelle Abweichung – Suizidalität bei Opfern und Tätern | 75 |
| 4.2 | Weitere individuelle Auslöser als Suizidgefahr | 78 |
| | Die Einsamkeit | 78 |
| | Die Narzissmusfalle | 81 |
| | Liebeskummer und Verlustgefühle | 85 |
| | Der Bilanzsuizid | 87 |
| | Die Lebenskrise – äußere Veränderungen führen zu einer inneren Reaktion | 89 |
| 4.3 | Gesellschaftliche Hintergründe mit Suizid- gefährdung | 94 |
| | Im Teufelskreis der Fremdbestimmung | 94 |
| | Mobbing und Ausgrenzung | 99 |
| | Wirtschaftliche Not | 106 |
| | Politischer Suizid | 107 |
| 4.4 | Sozio-kulturelle Einflüsse | 107 |
| | Der Nachahmungseffekt – wer ist stärker, Werther oder Papageno? | 107 |
| | Suizidforen – Gefahr oder Hilfsangebot? | 114 |
| | Die Faszination von Autoritäten und Sekten | 116 |
| | Erweiterter Suizid – ich nehme dich mit! ... | 118 |

| | | |
|----------|---|------------|
| 4.5 | Körperliche Einflüsse | 119 |
| | Jugendliche – Selbstwert und Identität entwickeln sich | 119 |
| | Alter – da kommt ja nichts mehr! | 123 |
| | Endstation körperliche Erkrankung? | 127 |
| 5 | Anzeichen | 133 |
| 5.1 | Anzeichen – können wir merken, ob sich jemand töten möchte? | 133 |
| 5.2 | Warnsignale, die sich summieren | 146 |
| 6 | Die Entwicklung zum Suizid | 150 |
| 6.1 | Stadieneinteilung nach Pöldinger – Erwägung, Ambivalenz, Entschluss! | 150 |
| 6.2 | Präsuizidales Syndrom nach Ringel – Denk- einengung, Aggressionsumkehr und Suizidfantasien | 152 |
| 6.3 | Postsuizidales Syndrom | 154 |
| 7 | Suizidgedanken – Hilfe und Unterstützung | 156 |
| 7.1 | Es wird akut – was tun? | 156 |
| | Adressen, die weiterhelfen, und ein »Notfallkoffer« | 157 |
| | Gesprächsleitfaden bei Suizidgedanken – da ist jemand und spricht mit mir | 165 |
| | Wenn jemand immer wieder mit Suizid droht | 172 |
| 7.2 | Raus aus dem Präsuizidalen Syndrom – ein Richtungswechsel | 174 |
| | Hilfe zur Erweiterung der Lebensbezüge! ... | 174 |
| | Aggressionsumkehr – von der eigenen Person zurück in äußere konstruktive Bahnen | 195 |
| | Weg von den Suizidfantasien – hin zu neuen Visionen | 197 |

| | | |
|----------|--|------------|
| 8 | Was Sie als Angehöriger sonst noch tun können – Sie könnten dem Betroffenen einen Brief schreiben ... | 203 |
| 9 | Schlusswort an das Leben | 207 |
| | Literatur | 217 |
| | Sachwortregister | 223 |
| | Namensregister | 226 |