

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