

Über Gefühle reden wie über das Wetter

Am kommenden Dienstag ist Welttag der Suizidprävention

Appenzell Innerrhoden hat nach wie vor die höchste Suizidrate der Schweiz. Der Psychotherapeutin Danica Widmer ist es wichtig zu zeigen, was man präventiv tun kann, damit es nicht zum Suizid kommt. Deshalb erzählen sie und eine andere Betroffene ihre Geschichte, wie sie aus der Dunkelheit zurück ins Leben gefunden haben.

Mirjam Bächtold

«Wenn ich jetzt mit dem Auto gegen einen Baum fahre, wäre es endlich vorbei.» Solche Gedanken hatte Larissa Müller, die in Wirklichkeit anders heisst, schon mehrmals in ihrem Leben. Es gab Zeiten, da kam sie an einen Punkt, an dem sie den psychischen Schmerz nicht mehr aushielt. «Es war ein Schmerz, in dem ich mich nicht mehr spürte und trotzdem tat es weh», schildert sie das Erlebte. Dazu kam ein Ohnmachtsgefühl. Das erste Mal erlebte sie das mit zwölf Jahren. «Dabei hatte ich ein behütetes Zuhause mit liebevollen Eltern», sagt sie. Doch im Verlauf ihres Lebens gab es immer wieder soziale Situationen, in denen sie sich ausnutzen liess, in denen sie sich nicht getraute, Nein zu sagen, aus Angst davor, ausgeschlossen zu werden. «Ich wollte dazugehören, nicht abgelehnt werden. Deshalb liess ich mich auf Freundschaften und Beziehungen ein, die mir nicht guttaten», erzählt die 38-Jährige, die seit vier Jahren in Appenzell lebt. Deshalb kam sie immer wieder an den Punkt, an dem sie dachte, es wäre egal, wenn sie nicht mehr lebte.

Gelernt, für sich einzustehen

Doch Larissa Müller fasste nie den Plan, sich umzubringen. «Ich hätte zu viel Angst vor den Schmerzen gehabt», sagt sie. Ausserdem habe sie stets Unterstützung erfahren durch ihre Eltern. «Ich konnte ihnen meine Nöte anvertrauen», sagt sie. Sie machte auch viele Therapien. Doch sie musste 38 Jahre alt werden, bis sie die für sie passende Therapeutin fand. «Hier habe ich gelernt, bei mir zu sein, mich somit von den Ausseneinflüssen abzugrenzen und meine Bedürfnisse und Grenzen ernst zu nehmen.» Als sie mit der Psychotherapie begann, war sie in einer tiefen



Danica Widmer ist eine von zwei Psychotherapeutinnen im Kanton Appenzell Innerrhoden.

(Bild: Mirjam Bächtold)

Verzweiflung. Auch der Job im sozialen Bereich war sehr streng. In den letzten zehn Jahren in der Jugendarbeit habe sie ihre eigenen Grenzen immer wieder übergangen. «Ich hatte gerade eine neue Stelle begonnen und wollte alles richtig machen. Ich habe mir so viel abverlangt, dass ich nach der Probezeit völlig erschöpft war», schildert sie. «Es hat mir geholfen, in der Therapie mit einer professionellen Fachperson, die mich ernst nimmt, über meine Probleme zu reden.» Heute kann sie besser auf ihre Bedürfnisse hören und ihre Grenzen ernst nehmen und vertreten.

Krise als Chance sehen

Danica Widmer ist eine von zwei Psychotherapeutinnen in Appenzell Innerrhoden. Sie weiss selbst, wie es ist, nicht mehr leben zu wollen. «Mit 21 hatte ich ein traumatisches Erlebnis. Daraus entwickelte sich eine posttraumatische Belastungsstörung und eine depressive Phase», sagt die 34-Jährige. Sie empfand eine

grosse Verzweiflung und habe das Leiden kaum noch ausgehalten. Zweimal habe sie versucht, sich das Leben zu nehmen. Es sei beide Male nicht geplant gewesen, sondern im Affekt aus Verzweiflung geschehen. «Ich bin nur dank meiner Familie und meines jetzigen Mannes noch hier. Sie haben mich unterstützt und mir zurück ins Leben geholfen.» Danica Widmer sieht die Krise, die sie durchlebt hat, auch als Chance. «Dieses Tief hat mir gezeigt, wie schön das Leben auch sein kann. Man schätzt die hellen Tage mehr, wenn man auch die dunklen Zeiten kennt», sagt sie. Sie habe in dieser Zeit Ressourcen gefunden, die ihr niemand mehr wegnehmen könne.

Mit grosser Scham verbunden

Dass sie diese Geschichte publik macht, zeigt, wie wichtig es ihr ist, dass jeder weiss: Man kann und soll darüber reden. «Gerade hier in Appenzell ist es immer noch mit einer grossen Scham verbunden,

zu einem Psychotherapeuten oder Psychiater zu gehen. Viele haben auch Angst, gleich in eine Klinik eingewiesen zu werden», sagt sie. Dabei könne eine Therapie bereits ein Schritt in die richtige Richtung sein. «Es kann nicht sein, dass so grosses Leid entsteht, weil man Angst hat, über seine Gefühle zu sprechen», sagt sie. Die Gesellschaft spiele eine grosse Rolle und stehe aus ihrer Sicht in der Pflicht. Es werde viel hintenrum geredet, Gerüchte verbreiten sich in Windeseile. «Man zeigt mit dem Finger auf andere, es gibt grossen Leistungsdruck, man getraut sich erst zum Arzt zu gehen, wenn man den Kopf schon unter dem Arm trägt.»

Dies führe zu einer grossen Belastung und sei mit ein Grund für die hohe Selbstmordrate in Appenzell Innerrhoden. In den letzten fünf Jahren betrug der jährliche Durchschnitt 23,4 Personen hochgerechnet auf 100 000 Menschen. In effektiven Zahlen sind das knapp vier pro Jahr. «Anstatt über andere zu reden, könnte

«Es kann nicht sein, dass so grosses Leid entsteht, weil man Angst hat, über seine Gefühle zu sprechen.»

Danica Widmer
Psychotherapeutin

man so sehr helfen, indem man einfach mal ein offenes Ohr hat für andere.»

Wie über das Wetter reden

Es gibt einige Risikofaktoren, die Suizid begünstigen können. Dazu gehören psychische Erkrankungen, ein mangelndes soziales Netzwerk, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeitslosigkeit, traumatische Erlebnisse, Suizide in der Familie oder chronische Schmerzen. «Oftmals reihen sich mehrere Risikofaktoren aneinander und summieren sich», sagt Danica Widmer. Doch es gebe auch Schutzfaktoren, wie tragende und vertrauensvolle Beziehungen, Selbstvertrauen, persönliche und berufliche Perspektiven sowie einen Sinn im Leben zu sehen.

Männer sind gefährdeter, Suizid zu begehen, vermutlich, weil es bei ihnen noch verpönter ist, über Gefühle zu sprechen als bei Frauen. «Von diesem Vorurteil sollten wir uns endlich lösen», sagt Danica Widmer. Und: «Wer Gedanken hat wie «Ich kann nicht mehr» sollte sie ernst nehmen und professionelle Hilfe suchen. Und zwar rechtzeitig.» Denn manchmal könne auch das Fehlen eines Therapieplatzes dazu führen, dass die Hilfe zu spät komme und die Person sich umbringe. Leider gibt es seit längerem zu wenig Psychotherapeuten in der Schweiz – in Appenzell Innerrhoden sind es gerade einmal zwei. «Das liegt daran, dass die Ausbildung sehr teuer ist und leider nicht subventioniert wird», sagt Widmer.

Deshalb ist es wichtig, so früh wie möglich Hilfe zu suchen und über seine Sorgen zu reden. «Damit es irgendwann so selbstverständlich wird, über seine Gefühle zu sprechen wie über das Wetter.»

Vereinsmitglieder sollen für Gesprächsführung geschult werden

Meist können Angehörige viel bewirken, wenn sie mit einer Person, der es nicht gut geht, das Gespräch suchen. Doch wie geht man dabei vor? Dies versucht eine Arbeitsgruppe nun mit Vereinsmitgliedern zu erarbeiten.

Mirjam Bächtold

Dass psychische Gesundheit ein wichtiges Thema ist, ist man sich auch beim Kanton bewusst. Deshalb wollte man die Kampagne «Chomm, vezöll doch!» von 2019 nochmals aufnehmen. Dazu gibt es eine Arbeitsgruppe bestehend aus Mitarbeitenden des Gesundheitsamtes, der Sozialberatung sowie der kirchlichen und schulischen Sozialarbeit. «Es ist uns wichtig, dass das Sprechen über psychische Probleme enttabuisiert wird», sagt Andrea Niederhauser, kantonale Beauftragte für Gesundheitsförderung und Prävention beim Gesundheitsamt.

Standaktion am Chlausmarkt

Es seien derzeit verschiedene Ideen zur Förderung der psychischen Gesundheit im Raum, von denen einige schon konkreter sind und andere noch ausgearbeitet werden müssen. Ein Teil der geplanten



Andrea Niederhauser ist beim Kanton für die Gesundheitsförderung zuständig.

(Bild: mjb)

Massnahmen sei die Öffentlichkeitsarbeit. «Wir werden dazu am Chlausmarkt in Appenzell am 4. Dezember mit einem Stand anwesend sein, um über das Thema der psychischen Gesundheit mit der Bevölkerung ins Gespräch zu kommen», sagt Andrea Niederhauser. Auch die gelben Bänkle

der nationalen Kampagne «Wie geht es dir?» wollen sie allenfalls für Auftritte in der Öffentlichkeit nutzen. Der zweite Teil der Aktion «Chomm, vezöll doch!» soll der Einbezug der Bevölkerung sein. «Wir versuchen, die verschiedenen Lebenswelten zu erreichen und die Gespräche zu för-

dern», sagt sie. In einem ersten Schritt sei dies bereits geschehen: Fredy Bihler von der Arbeitsstelle Kirche und Soziales ist an die Präsidentinnen der Frauenvereine und des Bäuerinnenverbands gelangt. Gemeinsam mit Vorstandsmitgliedern wurde mit dem Ostschweizer Forum für Psychische Gesundheit (OPFG) als Pilotveranstaltung ein Workshop mit Fachreferentinnen durchgeführt. Darin wurden die Grundlagen psychischer Gesundheit sowie psychischer Erkrankungen thematisiert, wie auch wichtige Aspekte der Gesprächsführung. «Es wurde zum Beispiel erklärt, wie man aktiv das Gespräch mit jemandem suchen kann, wenn man merkt, dass es ihr oder ihm schlecht geht», erklärt Andrea Niederhauser. Eine kleine, sehr engagierte Gruppe von Frauen aus verschiedenen Frauengemeinschaften arbeitet weiter daran, trägt die Arbeit in die Vereine und begleitet weitere Veranstaltungen. Bereits für nächstes Jahr sind in Appenzell und Gonten Veranstaltungen für die Frauen dieser Vereine geplant. Es sei in den Frauenvereinen auch der Wunsch geäussert worden, Themen zu behandeln, die Kinder und Jugendliche betreffen, wie das Körperbild oder Essstörungen. Diese Themen werden 2025 aufgegriffen.

Auch mit dem Bauernverband sei Fredy Bihler in Kontakt. Wie eine Zusammenarbeit genau aussehen könnte, ist noch of-

fen. Wichtig seien Gesprächsangebote und Verständnis für die Situation der Bauern, sagt er. «Wir haben ein interessantes Projekt der Fachhochschule Ost gesehen, das untersucht hat, welche Hilfsangebote bei Bäuerinnen und Bauern gut ankommen», sagt Andrea Niederhauser. Im Kanton Thurgau versuche man derzeit, Personen, die regelmässig auf den Hof kommen, wie etwa Veterinäre oder Besamungstechniker, zu schulen, dass sie erkennen, wenn es jemandem nicht gut geht, und mit dem betroffenen Bauern das Gespräch suchen können, erklärt Andrea Niederhauser.

Suchplattform mit Beratungsstellen

Auch im Bereich der Schulen gibt es Bestrebungen, das Thema der psychischen Gesundheit verstärkt im Schulalltag zu verankern. Auch hier sei man mit verschiedenen Verantwortlichen im Gespräch, sagt Andrea Niederhauser. Der Kanton bietet ausserdem zusammen mit dem OPFG die Suchplattform «find help» an. Unter www.ai.ch/find-help findet man eine Seite, auf der alle Beratungsstellen zusammengestellt sind, je nach Thema, das man sucht. Dazu finden sich auf der Website des Gesundheitsamtes auch Broschüren mit Impulsen, um das eigene mentale Wohlbefinden zu stärken. Damit es im Idealfall gar nicht so weit kommt, dass man psychisch krank wird.