

Wer keine sichere Methode griffbereit hat, kann sich nicht so einfach das Leben nehmen

Warum die Nicht-Verfügbarkeit von Schusswaffen zu Hause eine hoch wirksame, unverzichtbare, aber natürlich nicht ausreichende Massnahme zur Suizidprävention ist.

Leserbeitrag einiger psychologischer und ärztlicher PsychotherapeutInnen zur Volksinitiative „Schutz vor Waffengewalt“ über die am Sonntag, 13. Februar abgestimmt wird.

In der Schweiz töten Männer 20x häufiger sich selbst mit Schusswaffen als andere.

Die zu Hause verfügbaren Schusswaffen sind für Frauen, Kinder und andere Konfliktpartner potentiell gefährlich. Aber vor allem für die Männer selbst, weil sie diese 20x häufiger gegen sich selbst als gegen Andere richten. Die Gefahr schlummert damit direkt zuhause.

Vor 2008, als die Männer die Armeewaffe mit der Munition noch nach Hause mitnahmen, hat unser Land pro Jahr rund 350 Männer verloren, weil sie sich mit Schusswaffen, die sie zu Hause griffbereit hatten, im Affekt das Leben genommen haben.

Seit 2008 (seit der Einführung der Armeereform XXI) kam es zu deutlich weniger Schusswaffensuiziden: Jedes Jahr noch rund 150.

Es waren vor allem Männer im Alter zwischen 20 und 40 Jahren und Männer im Rentenalter. Männer, die wir als Freunde, Partner, Väter, Mitarbeiter, Unternehmer, Visionäre, Künstler, Berater und Grossväter dringend gebraucht hätten.

Suizide können verhindert werden

Wenn die betroffenen Menschen in einem *kurzen, vorübergehenden Moment* der Not nicht sofort und wirkungsvoll mit einer Schusswaffe handeln könnten, wäre viel gewonnen:

Sie könnten einen klaren Kopf bekommen und die Verantwortung für sich selbst und andere wieder besser übernehmen. Noch nicht vollständig, aber im Ansatz so, wie sie es in 99.999% der Zeit ihres Lebens tun, in der sie die Verantwortung für sich selbst und andere wahrnehmen und man ihnen diese in vollem Vertrauen zumuten und zutrauen kann – und soll.

Bevormundung wäre falsch. Schutz brauchen wir alle.

Lassen wir nicht zu, dass in einem Moment der vorübergehenden Unbedachtheit, eines aufkochenden Affekts oder einer Krise ein Mensch sich das Leben nehmen *kann*, weil er eine todsichere Suizidmethode, eine Schusswaffe bei sich zu Hause hat.

Denn eine solche Tat kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Viele Männer hätten es vermutlich nicht getan, wenn sie es im kritischen, aber vorübergehenden Moment nicht hätten tun können.

Nach dem alten Sprichwort „Gelegenheit schafft Diebe“ könnte man sagen „Die Verfügbarkeit einer Waffe zuhause kann Täter schaffen“ – und diese Täter müssten nicht sein.

Alle anderen Suizidmethoden brauchen mehr Zeit und Waghalsigkeit

Sobald Menschen Zeit haben, können sie wieder klarer denken.

Sie erschrecken dann über sich selbst und kriegen es mit der Angst zu tun. Schuld- und Schamgefühle kommen hoch. Selbstmordgedanken können gar nicht über eine längere Zeit, nicht mal eine halbe Stunde lang aufrechterhalten werden. Wie alle Gefühle lassen sie nach einer kurzen, wenn auch in diesem Fall extrem heftigen Spitze langsam aber sicher wieder nach.

Ängste, Schuld- und Schamgefühle sind unsere natürlichen Sicherungen. Aber sie brauchen Zeit, um uns schützen zu können.

Diese natürlichen Sicherungen haben sich bisher in den meisten Fällen bewährt. Setzen wir sie nicht leichtfertig ausser Kraft. Beseitigen wir unnötige Gelegenheiten, bei denen Menschen etwas passieren kann, das so nicht passieren dürfte. Und auch nicht passieren muss – wenn man es sich genau überlegen kann und Unterstützung bekommt.

Aus Suizidgedanken werden nicht automatisch Suizide – ausser man gerät in einem vorübergehenden Moment tiefer Krise in Versuchung. Dann kann es passieren.

Suizidgedanken bedeuten, dass die Person mit ihren Problemen überfordert ist und ihre momentan verfügbaren Kräfte nicht ausreichen, um den Problemen Herr zu werden. Sie ist überfordert, ausgebrannt und resigniert und findet oft aus eigener Kraft keinen Ausweg mehr.

Suizidgedanken sind ein Zeichen grosser Gefahr. Die Person benötigt dringend Hilfe. Idealerweise zuerst von Familie und Freunden. Wenn das

nicht geht, von Fachpersonen bei Telefon-Notrufen, HausärztInnen, PsychotherapeutInnen (ärztliche oder psychologische), PsychologInnen oder PsychiaterInnen, der kirchlichen Notfallseelsorge, niederschweligen Anlaufstellen in den Gemeinden oder Kriseninterventionszentren.

Es gibt praktisch immer einen Weg aus der Krise.

Damit Krisen aber zu Chancen werden können, bei denen man neue und bessere Lösungsmöglichkeiten lernen kann, müssen wir diese Wege noch besser ausbauen. Und wir müssen noch besser dafür sorgen, dass alle Menschen diese Wege finden. Darüber hinaus – oder idealerweise vorher ist es das Anliegen der Gesundheitsförderung, mit den Menschen zusammen herauszufinden, wie sie stärker werden können, damit sie mit den komplexen Herausforderungen unserer Zeit immer besser umgehen können.

Aber für alle Fälle müssen diese Wege gut abgesichert sein.

Nutzen wir die Chance, möglichst viele Menschen vor einem Kurzschlussuizid mit Schusswaffen zu bewahren!

Der Zugang zur Munition kann nicht sicher kontrolliert werden, der Zugang zu Schusswaffen schon.

Darum sagen wir **JA** zur Initiative „Schutz vor Waffengewalt“.

Hans Kurt

Dr. med. Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
Präsident Aktionsbündnis psychische Gesundheit Schweiz

Vera Künzler Rutz

Lic. Phil. Fachpsychologin für Psychotherapie FSP / SGVT und Familienfrau
Spezialgebiete: Psychotherapie und Gesundheitsförderung

Martin Grosse Holtforth

Prof. Dr. phil., SNF Professur des Schweizerischen Nationalfonds
Spezialgebiet: Psychotherapie, Supervision und Psychotherapie-Forschung

Thomas Berger

PD Dr. phil. Psychologe und Familienvater

Spezialgebiet: Klinische Psychologie und Psychotherapie