

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Suizid soll kein Tabu bleiben  
**Autor:** Fischer, Monika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-820793>

#### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 17.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

- **Psychische Erkrankungen**  
affektive Psychosen, Suchterkrankungen
- **Körperliche Gesundheitsstörungen**
- **Kritische Lebensereignisse**  
verwitwet, geschieden  
Emigration  
Berufsaufgabe bei Männern (unterer sozialer Schichten)
- **Fehlen stabilisierender sinnstiftender Faktoren**  
(z.B. Kinder, religiöse Bindung)



Foto: Dany Schuhbass

# Suizid soll kein Tabu bleiben

**Die hohen Selbsttötungsraten alter Menschen werden in der Öffentlichkeit kaum zur Kenntnis genommen.**

**Dieses Tabu wollte Pro Senectute Kanton Luzern mit der Fachtagung «Suizid im Alter» brechen. Das grosse Interesse zeigte, wie sehr das Thema die Menschen bewegt.**

1300 bis 1400 Menschen sterben in der Schweiz jährlich durch Suizid. Bei rund 10 Prozent dieser Suizide wurde von einer Sterbehilfeorganisation assistiert. Zwischen 15 000 und 25 000 Menschen unternehmen in der Schweiz jährlich einen Suizidversuch. In der Altersgruppe bei den über 70-Jährigen steigt insbesondere bei den Männern die Suizidrate dramatisch an.

Diese Zahlen wurden an der Tagung in Nottwil mehrmals erwähnt. Dennoch löst die hohe Suizidrate bei älteren Menschen kaum Diskussionen aus. «Sie helfen mit, das Tabu zu brechen,

**Die Fachtagung zum Thema «Suizid im Alter» im Seminarhotel Sempachersee in Nottwil stiess auf grosses Interesse. Unter den Referenten auch der Psychiater und Psychoanalytiker Martin Teising.**

wenn Sie in Ihren Institutionen und in Ihrem Umfeld offen über das heikle Thema sprechen und informieren», rief Ida Glanzmann, Präsidentin des Stiftungsrates der Pro Senectute Kanton Luzern, den rund 200 Anwesenden zu. Sie plädierte für Forschung über Ursachen der hohen Suizidraten bei älteren Menschen in der Schweiz und forderte entsprechende Präventionsprogramme.

Der deutsche Psychiater und Psychoanalytiker Martin Teising sprach sich gegen die Verwendung des Begriffes «Freitod» aus. Wie aus Abschiedsbriefen hervorgehe, setze ein Mensch



seinem Leben meist aus Verzweiflung, aus seelischer Not und psychischer Einengung ein Ende. Deshalb könne nicht von einem freien Entscheid gesprochen werden.

Der Dozent an der Fachhochschule in Frankfurt am Main zeigte auf, dass in hohem Alter ein Suizid mit grosser Konsequenz durchgeführt werde und deshalb in der Regel tödlich ende. Ausgehend von verschiedenen Studien, nannte er Risikofaktoren: Höchst gefährdet seien alte Menschen mit schweren Depressionen und Alkoholproblemen. Bei körperlichen Gesundheitsstörungen falle die subjektive Wahrnehmung stärker ins Gewicht als der objektive Zustand. Kritische Lebensereignisse wie der Tod des Partners, der Partnerin oder eine Scheidung könnten ebenso stark verunsichern wie Emigration und Entwurzelung. Bei Männern aus unteren sozialen Schichten könne die Berufsaufgabe eine Krise auslösen.

### **Selbsttötung als letzte autonome Handlung**

Der Psychoanalytiker erklärte auch mögliche innerseelische Vorgänge hinter einem Suizid. Eine letzte an sich minimale Kränkung sei häufig der Auslöser für eine schwere nie überwundene Kränkung im Kindesalter. Entscheidend sei, wie ein Mensch seit früher Kindheit gelernt habe, mit Begrenzungen umzugehen. Dies falle beispielsweise ins Gewicht, wenn jemand wegen Pflegebedürftigkeit von andern abhängig werde. Die fünf- bis sechsmal höhere Suizidrate alter Männer im Vergleich mit alten Frauen führte der Referent auf die frühkindliche geschlechtliche Identitätsfindung zurück. Der Suizid könne Ausdruck einer letzten autonomen Handlung eines Mannes sein, der sein Leben in der Hand hat. Je weniger Bestätigung der alternde Mensch von aussen erhalte, umso stärker sei er auf innere

**Lauschten gespannt dem Beitrag von Ida Glanzmann, Stiftungsratspräsidentin von Pro Senectute Kanton Luzern: Jürg Lauber, Leiter Kommunikation Pro Senectute Kanton Luzern, und die zahlreich erschienenen Zuhörerinnen und Zuhörer.**

Ressourcen angewiesen, die ihm ein Gefühl von Selbstwert vermitteln. Professor Teising stellte auch die Fragen in den Raum, ob älteren Menschen in der Schweiz der ihnen zustehende Lebensraum gelassen werde. Ob die hohe Suizidrate gar Ausdruck einer Gesellschaft sei, die alte Menschen als Last empfindet und ihnen den Tod wünscht. Diese tiefe Kränkung könne im Wunsch münden «Lieber sterben als ins Altersheim!», was häufig die Zustimmung der Angehörigen finde.

Gemäss Maja Wyss, Psychologin FSP und Stellenleiterin «Dargebotene Hand Zentralschweiz», erleichtert die Anonymität von Nr. 143 den Hilfesuchenden den Griff zum Telefon. Suizid sei lediglich bei einem Prozent der Grund für einen Anruf. Die Angst und Scham zu sagen: «Ich kann, ich mag nicht mehr», sei gross. Ein wichtiges Thema sei gerade bei alten Menschen die

### **«Mein Weg danach»: Gedanken einer betroffenen Angehörigen**

Grossen Eindruck machten an der Tagung die Schilderungen von Esther Kissling. Diese berichtete offen und sachlich über den Schock nach dem unerwarteten Suizid ihres Mannes und ihr Leben danach. Wertvoll war für sie der Abschiedsbrief ihres Mannes mit den Worten: «Ich bin so schwach zum Leben geworden. Wie kann ich dir nur danken ... ich denke an dich ...»

Die Referentin berichtete von der eindrücklichen Abdankungsfeier. «Wer von euch hat sich noch nie die Frage gestellt, ob er oder sie das Leben beenden möchte?» Mit diesen Worten richtete der befreundete Pfarrer bei jedem der Anwesenden den Blick nach innen. Allfällige Vorwürfe oder Schuldzuweisungen an den Verstorbenen oder seine Partnerin waren damit nichtig. Dies hat ihr auf dem langen Weg danach sehr geholfen. Eine wichtige Unterstützung war für sie der Freundeskreis, hilfreich die Trauertherapie. Dort stand sie mit ihren Gefühlen, mit ihrem Leben und Überleben im Mittelpunkt. Beim Verarbeiten halfen ihr das Schreiben, die Gartenarbeit und später das Laufen bei jedem Wetter. Esther Kissling hat auch erfahren, dass sie von Freundinnen und Nachbarn Hilfe bekommt, wenn sie den ersten Schritt macht und über ihre Probleme spricht.

Erst 17 Monate nach dem Tod ihres Mannes spürte sie in sich das Erwachen des Frühlings: «Kleine Knospen wuchsen, es wurde lichter und weiter in meinem Herzen.»

Heute – vier Jahre später – hat sie sich mit ihrem Mann ausgesöhnt. Überzeugt hielt sie fest: «Es hätte für seine Probleme andere, bessere Lösungen gegeben als den Tod.»

Einsamkeit, das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, und die Sinnsuche, die das Dasein noch rechtfertigt. Die wichtigste Aufgabe der 40 Beraterinnen sei es, da zu sein und zuzuhören. Im Falle von Suizidabsicht gelte es Distanz zu schaffen, den nächsten Schritt zu planen und Hilfsangebote zu vermitteln.

Als Prävention empfahl sie, sich schon in jungen Jahren aktiv auf das Alter vorzubereiten und sich zu fragen: Was kann ich tun, wenn ich nicht mehr gut sehe, höre oder wenn meine Mobilität eingeschränkt ist? Wichtig sei ein befriedigendes Hobby und der Aufbau eines sozialen Netzes, auf das man im Alter zurückgreifen kann.

Pflegeexpertin Rosmarie Bürki zeigte auf, was Menschen nach einem Suizidversuch unterstützen kann. Es gelte, den betroffenen Menschen ernst zu nehmen, ihm zuzuhören, ohne zu werten und ihm Zuwendung im Sinne von echtem Interesse zu geben.

Theologe und Pfarreileiter Stephan Schmid-Kaiser bezeichnete einen Suizid als Grenzerfahrung für alle Betroffenen und betonte: «Suizid im Alter muss nicht sein.» Der Suizidwunsch ver-

Inserat

## Es ist nie zu spät, aktiv zu werden!

### Osteofit 60+

### Gymnastik gegen Osteoporose

#### In angenehmer Atmosphäre schulen wir

- Kraft
- Beweglichkeit
- Haltung
- Gleichgewicht
- Entspannung

**Mittwoch 17 bis 18 Uhr**

**Biregghofstrasse 1**

**6005 Luzern (Endstation Bus Nr. 7)**

**Ich freue mich auf Ihren Anruf!**

**Lisbeth Mandanis-Anderhub**

**dipl. Gymnastiklehrerin SBTG/BGB**

**041 312 07 12**



**Fachleute unter sich: Maja Wyss, Psychologin FSP und Stellenleiterin «Dargebotene Hand», im Gespräch mit Professor Martin Teising.**

schwinde gemäss Erfahrungen der Spitalseelsorge in vielen Fällen dort, wo Menschen einfühlsam begleitet, Ressourcen erkundet und Netzwerke von Freiwilligen bereitgestellt werden, die mittragen. Entscheidend sei auch die rechtzeitige Auseinandersetzung mit dem Älterwerden und dem Sterben.

#### **Suizid als Verzweiflungstat**

Die Frage nach der Bedeutung der Religion im Zusammenhang mit dem Glauben stellte sich auch im anschliessenden, von Emil Mahnig, Chefredaktor der «Zeitlupe», geleiteten Podiumsgespräch. Gemäss Professor Teising kann eine religiöse Bindung vor Suizid schützen. Andererseits beinhaltet eine suizidale Handlung etwas Religiöses im Sinne einer Suche nach paradiesischen Gefühlen. Angesprochen wurde auch die Rolle der Gesellschaft im Zusammenhang mit Suizid als Verzweiflungstat in einer ausweglosen Situation. Wenn Menschen z.B. keine sinnvolle Beschäftigung finden oder alten Menschen die Daseinsberechtigung abgesprochen wird.

Als mögliche Massnahmen zur Verhinderung von Suiziden wurden unter anderem folgende Forderungen laut: Fort- und Weiterbildung von Ärzten und andern Berufsgruppen, Weiterbildung der Hausärzte im Hinblick auf rechtzeitige Erkennung und fachgerechte Behandlung von Depressionen, Ausbau von Angeboten der Palliative Care, einer umfassenden Begleitung der Menschen am Lebensende. Vor allem braucht es Mut, Menschen bei entsprechender Wahrnehmung auf Suizidgedanken anzusprechen und Hilfe anzubieten.

Monika Fischer