

Selbsttötung – eine „männliche Lösung“?

Rosemarie Piontek

1. Selbsttötung: Fakten und Daten

In Deutschland nehmen sich jährlich ca. 11000 bis 12000 Menschen das Leben. Die Suizidrate beträgt ca. 13,5 pro 100 000 Einwohnern. Das Verhältnis der Suizidrate über die ganze Lebensspanne von Männern zu Frauen liegt bei 3:1. Die Dunkelziffer ist vermutlich sehr hoch. Auch unter den Verkehrstoten, Drogentoten, „versehentlichen“ Vergiftungen verbergen sich nicht erkannte Suizidfälle.

Besonders betroffen sind Männer zwischen 55 und 65 Jahre, sowie um 75 Jahre. Bei einer mittleren Lebenszeit eines Mannes von 73 Jahren bringt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit jeder 71. Mann um. Bei einer mittleren Lebenszeit einer Frau von 79 Jahren bringt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit jede 149. Frau um. Mit der Veränderung der Alterspyramide in den nächsten Jahrzehnten wird auch die Zahl der Suizide zunehmen, wenn nicht angemessenen Maßnahmen ergriffen werden.

2. Gibt es aus der Genderperspektive eine Erklärung für dieses Phänomen?

In erster Linie wird angenommen, dass Männer in ihrer **Geschlechtsrolle lernen, Gefühle wie Angst, Trauer, Verzweiflung nicht mitzuteilen, weil** es unmännlich ist, nicht dem Stereotyp entspricht. Leiden ist wie schwach sein, wie ein "Charakterfehler". Sie bleiben für sich allein damit.

Die **internalen Bewältigungsstrategien für belastende Gefühle**, wie bagatellisieren, umdeuten, mit Humor nehmen, ignorieren, verdrängen reichen bei schwerwiegenden Belastungen nicht aus. Aussprechen und teilen mit anderen wird nicht gelernt. Problemlösung ist für Männer ein "kurzer Prozess", bei Frauen darf das dauern.

Da Männer ihre **Identität und Selbstwert hauptsächlich durch beruflichen Erfolg** stabilisieren, bedeutet ein Misserfolg in diesem Bereich eine starke Gefährdung des Selbstwerts. Ein sinnerfülltes Leben bedeutet für Frauen nicht nur Erwerbsarbeit, sondern die Familie und die damit verbundenen sozialen Bezüge als stabilisierenden Faktor im Leben.

Das **Hilfesuchverhalten von Männern** ist eher zurückhaltend. Sie möchten nicht als "Weichei" wahrgenommen werden. In der weiblichen Geschlechtsrolle ist Hilfe suchen und Probleme kommunikativ lösen erwünscht, sogar eine wichtige positive Fähigkeit. Männer lernen das viel zu wenig und bleiben häufig allein damit.

Für Männer sind eher **aggressive Gefühle "erlaubt"**. Die Schwelle für Gewalt gegen andere und auch gegen sich selber ist geringer. Hochrisikoverhalten (schnell Autofahren, Koma-Saufen, berufliches Risikoverhalten usw.) ist Bestandteil der männlichen Identität.

Männer zeigen sich auch **handlungsorientierter**. Sie setzen schneller (unüberlegter) und effektiver gefasste Entschlüsse in die Tat um.

3. Was muss sich im Hinblick auf männliche Suizidalität ändern?

Es ist keine Schwäche als Mann sein Leiden zu zeigen! Wenn schon allein dieser Umdenkungsprozess eine Chance hätte, dann wäre viel gewonnen.

So lange kleine Jungen immer noch auf **Macho getrimmt werden** ("ein Indianer kennt keinen Schmerz") so lang wird es keinen sinnvollen Umgang mit Leiden von Männern geben.

Das **teilen von Leiden**, Trauer, Verzweiflung, Angst, Schmerz zwischen Vater und Sohn z.B. ist ein erster wichtiger Schritt. **Väter sind die männlichen Modelle für Emotionsbewältigung**, wenn sie verdrängen und sich schämen über Gefühle zu sprechen, dann ist das auch für die Söhne nicht leicht.

Das **Leben ist mehr als Erwerbstätigkeit!** Eine liebevolle, wärmende, fürsorgliche Rolle als Vater, als Familienarbeiter führt zu einem überdauernden Sinn des Lebens auch dann, wenn das Standbein Erwerbsarbeit aus welchen Gründen auch immer, an Bedeutung verliert.

Damit Männer nicht in ein „schwarzes Loch fallen“, brauchen sie mehr **Selbstständigkeit und Spaß an der Gestaltung ihres Lebensalltags** im Haushalt, beim Kochen, in der Pflege von sich und ihrer Umgebung, im Aufbau und Erhalt von persönlichen und intensiven sozialen Kontakten. Das ist Sinn stiftend und sorgt für ein positives Lebensgefühl.

Ein großes Problem sind auch **die aggressiven medialen Modelle. Da Väter im Alltag für Söhne oft abwesend** sind, im Kindergarten und in der Grundschule fast nur Frauen arbeiten, gibt es sehr wenig unmittelbare männliche Modelle im Alltagsleben. Also suchen die Jungen ihre Modelle in den Medien und die sind meist gewaltbereit, taff, frei von "weichen" Emotionen, dafür um so mehr Modell mit aggressiven Verhaltensmustern.

