

SUIZID-PARADOX Frauen unternehmen öfter Selbsttötungsversuche, aber mehr Männer sterben durch eigene Hand. Wie kommt es dazu?

Tödliche Geschlechterrolle

VON YASMINA BANASZCZUK

Weltweit nehmen sich jährlich etwa 800 000 Menschen das Leben. Auf 10 Frauen kommen dabei durchschnittlich 18 Männer, in Deutschland sogar 27. Deutlich höher ist die Zahl der Suizidversuche, hier bilden allerdings Frauen die Mehrheit. Oft wird argumentiert, dieses »Geschlechterparadox« käme schlichtweg dadurch zu Stande, dass Männer sicherere Wege wie Erschießen oder Erhängen wählen. In Deutschland scheint diese Erklärung jedoch unvollständig: Hier zu Lande gibt es vergleichsweise wenige Todesfälle durch Erschießen, und die häufigste Suizidart ist für Männer wie für Frauen Ersticken. Frauen wählen diese »harte« Methode zwar weniger oft als Männer, aber das allein erklärt nicht, warum Männer so viel häufiger an Suizid sterben. Welche weiteren Faktoren eine Rolle spielen, beschäftigt zahlreiche Forschungsteams.

Unter der Leitung von Aislinné Freeman von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig untersuchten Wissenschaftler suizidales Verhal-

ten von Frauen und Männern in ausgewählten Regionen in Deutschland, Irland, Portugal und Ungarn. Für ihre 2017 publizierte Studie nutzten sie Patientendaten aus mehreren Krankenhäusern, in denen Suizidüberlebende standardisierte Fragebögen ausgefüllt hatten. In Deutschland hatten die Projektmitarbeiter zusätzlich Interviews mit den Betroffenen durchgeführt. Die gesammelten Informationen offenbarten, dass Männer – unabhängig vom Alter – Suizidversuche mit deutlicherer Sterbeabsicht als Frauen unternahmen. Dies zeigte sich auch bei den »weicheren« Methoden wie Medikamentenüberdosierungen.

Wissenschaftler vermuten, traditionelle Geschlechterrollen könnten dem zu Grunde liegen. Männer lernen schon früh, Probleme mit sich selbst auszumachen. Über Ängste oder Schmerzen zu sprechen, gilt als Schwäche. »Jungen und Männer – und das zieht sich durch die gesamte Entwicklung – holen sich deutlich weniger ärztlichen Rat, sei es von einem Allgemeinmediziner, einem Psychiater oder einem Psychotherapeuten«, erläutert Isabella Heuser, Leiterin der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Berliner Charité.

Psychische Probleme beginnen zudem häufig bereits im Jugendalter. Bis zu jeder fünfte Heranwachsende ist von einer seelischen Störung betroffen, und etwa die Hälfte entwickeln laut Daten der WHO schon vor dem 14. Lebensjahr erste Symptome. Wird Jungen schon früh beigebracht, ihre Probleme zu verschweigen, ergibt dies eine besonders gefährliche Mischung. Bei 15- bis 29-Jährigen weltweit ist Suizid die zweithäufigste Todes-



UNSERE AUTORIN

Yasmina Banaszczuk ist promovierte Soziologin und Journalistin in Berlin.

* Namen und Fallgeschichte anonymisiert



Auf einen Blick: Toxische Männlichkeit

1 In Deutschland nehmen sich fast dreimal mehr Männer als Frauen das Leben, obwohl Frauen häufiger Suizidversuche begehen.

2 Männer, die sich zum Suizid entschließen, scheinen ihre Intention konsequenter umzusetzen als Frauen. Dies zeigt sich unabhängig von der gewählten Methode.

3 Die Unterschiede kristallisieren sich bereits bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen heraus und beruhen zumindest teilweise auf traditionellen Geschlechterrollen.

Hilfe auf Abruf

Die Telefonseelsorge berät rund um die Uhr, anonym und kostenfrei unter den Nummern: 0800 1110111 und 0800 1110222 sowie per E-Mail und im Chat.

Kinder und Jugendliche bekommen bei der »Nummer gegen Kummer« anonym und kostenfrei Hilfe und Unterstützung bei kleinen und großen Problemen des Lebens: 116111, montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr.

ursache. In Deutschland rangiert Selbsttötung in dieser Altersgruppe sogar auf Platz eins (siehe Grafik »Todesfälle bei 15- bis 30-Jährigen 2015 in Deutschland«, rechts) Auch hier liegen Männer zahlenmäßig vorn.

Vertraut sich eine Person anderen an, erhöht das für Außenstehende die Chance, Warnsignale frühzeitig zu erkennen. Eine von Carol Choo geleitete Studie an der James Cook University Singapore untersuchte, ob Suizidankündigungen den Ausgang von Selbsttötungsversuchen beeinflussen. In Singapur führen Psychiater nach einem Suizidversuch stets ein standardisiertes Interview mit dem oder der Betroffenen durch, das in einer Behandlungsempfehlung mündet. In den Gesprächen wird der Patient auch gefragt, für wie lebensbedrohlich er oder sie den vorausgegangenen Suizidversuch einschätzen würde. Dabei haben die Betroffenen drei Antwortmöglichkeiten: nicht, moderat oder sehr lebensgefährlich. Daten von 666 Interviews flossen in ein von Choo erstelltes Modell ein. Dieses konnte im Anschluss die gefährlichsten Suizidversuche zu 80 Prozent vorhersagen. Während die befragten Männer vor allem Vorkehrungen getroffen hatten, nicht rechtzeitig entdeckt zu werden, handelte es sich bei Frauen eher um einen besonders lebensbedrohlichen Versuch, wenn sie ihre Absicht laut aussprachen.

Männer leiden anders

Keine Selbsttötung geschieht aus heiterem Himmel, selbst wenn es manchmal so scheint. »Einem Suizid geht immer eine Entwicklung voraus«, kommentiert Isabella Heuser. Zwar gibt es so genannte Bilanzsuizide, wonach eine Person ihr Leben gegenüber der erwarteten Zukunft – und dem zukünftigen Leid – abwägt und sich zum Suizid entschließt. Sie sind jedoch vergleichsweise selten. Meistens gehen suizidale Gedanken mit einer schweren psychischen Erkrankung einher. Menschen mit Depressionen, bipolaren Störungen oder Schizophrenie sind besonders gefährdet.

Wie junge Menschen mit Depressionen umgehen, hat ein spanisches Forscherteam um Santiago Ariste von der Universität Rovira i Virgili in Tarragona untersucht. Für die Studie teilten die Wissenschaftler 105 Probanden zwischen 17 und 21 in drei Untergruppen: Personen mit einer diagnostizierten Depression, solche mit depressiven Symptomen und eine Kontrollgruppe. Dann fragten die Studienleiter die Probanden, wie sie sich aus ihrem sozialen Umfeld Unterstützung holen. Dabei zeigte sich, dass junge Frauen und Männer grundlegend verschiedene Strategien haben, um mit Leid und Verzweiflung zurechtzukommen.

Depressive Männern trafen sich vor allem mit Freunden, um ihre Probleme zu vergessen, Spaß zu haben oder Party zu machen. Damit bauten sie emotionale Last ab. Das, so meinen sie, ermögliche es ihnen später, sich überhaupt mit ihren Problemen zu beschäftigen. Junge Frauen sprachen hingegen viel mit Freundinnen und Freunden, analysierten ihre Probleme und begannen, sich mögliche Lösungen vorzustellen. Während sich viele junge Männer, die sich anderen gegenüber öffneten, nach eigener Aussage so fühlten als würden sie ihre Selbstkontrolle verlieren, war bei den Frauen das Gegenteil zu beobachten: Diese sahen offene Gespräche als notwendigen Schritt, um ihre Selbstkontrolle zurückzuerlangen. Zudem half das Reden ihnen dabei, psychische Probleme zu verarbeiten.

Bei Männern äußern sich Erkrankungen wie Depressionen außerdem oft anders als bei Frauen (siehe auch »Eine Frage des Geschlechts«, Gehirn&Geist 3/2018, S. 56): Jungen würden ihre Probleme nämlich anfangs häufig in verbale und später auch in körperliche Aggressionen zum Beispiel Prügeleien kanalisieren, erläutert Isabella Heuser. Insbesondere bei Jugendlichen im Alter von 14 bis 23 Jahren ist Aggressivität ein Warnsignal. »Ein Suizid ist eine Form der Autoaggression«, sagt Heuser, »insofern ist die erhöhte Suizidrate bei männlichen Jugendlichen konsequent.«

Geschlechtsidentität als Risikofaktor

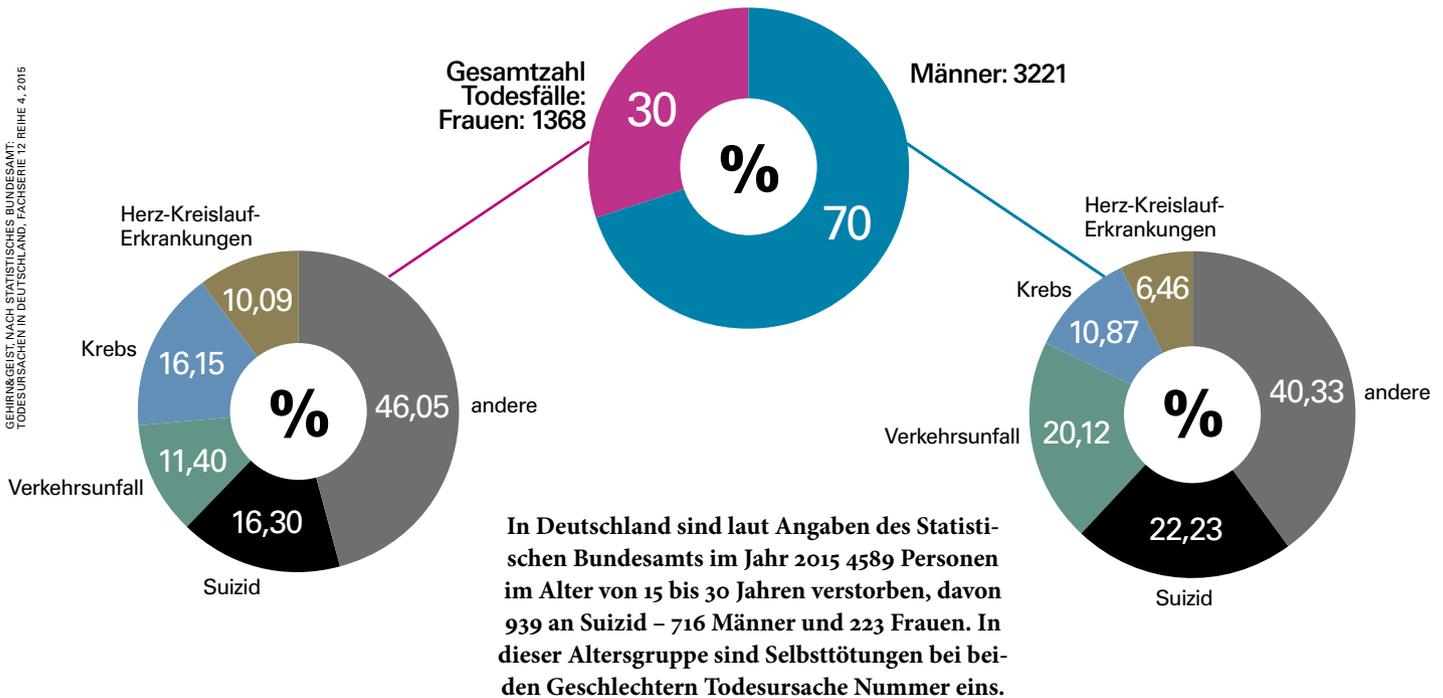
Die meisten Studien zu versuchten Suiziden konzentrieren sich vor allem auf die binäre Kategorisierung von Mann und Frau. Viele Statistiken und Erhebungen liegen in dieser Form vor, doch einige Forscherteams untersuchen mittlerweile auch die Suizidraten von nichtbinären und Transgenderpersonen. Bisherige Ergebnisse lassen erahnen, dass diese noch einmal wesentlich höher liegen könnten als bei cisgeschlechtlichen Menschen – dies sind Personen, deren Geschlecht bei der Geburt richtig zugewiesen wurde. Eine im Oktober 2018 von Wissenschaftlern der University Arizona und des Search Institute veröffentlichte Studie untersuchte die Suizidalität von Jugendlichen sechs verschiedener Geschlechtsidentitäten zwischen 11 und

19 Jahren. Die Forscher griffen auf Daten von 120 617 Personen zurück, die aus einer US-amerikanischen Umfrage stammten. Von bereits verübten Suizidversuchen berichteten 50 Prozent der 175 befragten transgeschlechtlichen Jungen, fast 30 Prozent der 202 transgeschlechtlichen Mädchen und knapp 42 Prozent der 344 nichtbinären Jugendlichen. Bei den cisgeschlechtlichen Jugendlichen waren diese Raten niedriger – aber dennoch erstaunlich hoch. Übereinstimmend mit anderen Studien berichteten mehr cisgeschlechtliche Mädchen (17 Prozent) von Suizidversuchen als cisgeschlechtliche Jungen (knapp 10 Prozent).

Quelle: Toomey, R. B. et al.: *Transgender Adolescent Suicide Behavior*. In: *Pediatrics* 142, 4, 2017

Todesfälle bei 15- bis 30-Jährigen 2015 in Deutschland

GEHIRN&GEIST, NACH STATISTISCHES BUNDESAMT: TODESURSACHEN IN DEUTSCHLAND, FACHSERIE 12 REIHE 4, 2015



Da testosterongesteuerte junge Männer dem Bild der traditionellen Männerrolle entsprechen, fällt es oft erst spät auf, wenn Jungs wegen persönlicher Probleme zuschlagen. Anders als junge Frauen lernen sie beim Erwachsenwerden weniger, sich anderen anzuvertrauen. Stattdessen klammern sie sich laut der spanischen Studie an ihre Kontroll- und Verdrängungsmechanismen.

Erschwerend hinzu kommt, dass Jugendliche aller Geschlechter weniger steuerungsfähig sind und schneller Impulsen nachgehen, »Dem zeig ich's oder ›Wenn ich tot bin, werden die mich aber vermissen!« sind typisch kindliche Denkmuster«, so Heuser. Diese Impulsivität verschwindet meistens nach der Pubertät. Die verinnerlichten Geschlechterrollen hingegen bleiben.

Auch heute wachsen viele junge Männer noch mit der Illusion auf, sich Unterstützung und Hilfe zu suchen, sei ein Zeichen von Schwäche oder fehlender Männlichkeit. Heuser glaubt, dem könne man nur entgegenwirken, wenn es für die Jungs genügend Vorbilder gibt,

die ihnen andere Männlichkeitsbilder vorleben. Gerade Trainer beim Sport wären dafür gut geeignet, so die Ärztin. »Jugendlichen Männern muss klar werden, dass es ein sehr kluges, durchaus männliches Verhalten ist, sich Hilfe zu suchen, wenn man nicht weiterkommt«, sagt Heuser. Schließlich übernehme man so für sich selbst die Verantwortung. »Da sollten sie sich ruhig was von den Mädchen abgucken.«

Soziale Medien spielen ebenfalls eine Rolle. Jugendliche erhalten einen Großteil ihrer Informationen aus Onlinenetzwerken. Also ist es wichtig, dass Menschen mit viel Einfluss auf Jungen und Mädchen hier als Vorbilder fungieren. Je weniger seelische Probleme stigmatisiert werden, umso schneller dürften junge Männer lernen, sich anderen anzuvertrauen. Damit, so hofft Heuser, wird sich die Lücke zwischen den Geschlechtern schließen: »Wenn der Einfluss der klassischen Geschlechterrollen abnimmt, gleichen sich auch die Suizidraten von Männern und Frauen an.« ★

QUELLEN

Choo, C.C. et al.: Prediction of Lethality in Suicide Attempts: Gender Matters.
In: *OMEGA - Journal of Death and Dying* 10.1177/0030222817725182, 2017

Freeman, A. et al.: A Cross-National Study on Gender Differences in Suicide Intent.
In: *BMC Psychiatry* 10.1186/s12888-017-1398-8, 2017

Martínez-Hernández, A. et al.: Social Support and Gender Differences in Coping with Depression among Emerging Adults: A Mixed-Methods Study. In: *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* 10.1186/s13034-015-0088-x, 2016

Dieser Artikel im Internet: www.spektrum.de/artikel/1617962