



«Keiner hat mich darauf angesprochen»

Daniel Göring hat versucht, sich das Leben zu nehmen. Er lobt die Suizidpräventionskampagne der SBB und des Kantons Zürich. Weil sie helfe, wichtige Gespräche zu «entkrampfen».

«Reden kann retten»: Unter diesem Motto haben die SBB und die Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich am Freitag eine Präventionskampagne lanciert, mit der Suizide verhindert werden sollen. Die Kampagne soll gefährdete Personen und ihre Angehörigen animieren, über Suizidgedanken zu sprechen und Hilfsangebote zu nutzen. Sie ist auf drei Jahre angelegt und wird landesweit geführt. Auf der Website Redenkannretten.ch gibt es Hilfe für Betroffene, Gesprächsanleitungen für Angehörige und Tipps für Medienschaffende. Bis Ende Jahr schulen die SBB zudem über 10'000 Mitarbeitende darin, selbstmordgefährdete Personen zu erkennen und angemessen zu handeln. Was das heisst und ob damit die gewünschte Wirkung erzielt wird, hat der TA mit Daniel Göring besprochen. Der einstige Sprecher des Bundesamtes für Zivilluftfahrt (Bazl) erlitt 2012 ein Burn-out und versuchte, sich mit einem Medikamentencocktail das Leben zu nehmen.

Die Präventionskampagne des Kantons und der SBB fokussiert darauf, Suizidgefährdete zu erkennen und mit ihnen zu reden. Sie haben einen Suizidversuch unternommen. Hat denn niemand mit Ihnen zu reden versucht?

Nein, das hat niemand getan. Ich habe aber auch alles gemacht, um das zu verhindern. Man hätte mich ja von meinem Plan abgebracht. Trotzdem sollte man keinen Versuch auslassen, einer betroffenen Person aufzuzeigen, dass ihre Situation nicht ausweglos ist.

Sie waren als Kadermann in einer exponierten Position und sind vom Umfeld unbemerkt in ein Burn-out geschlittert. Betroffene Angehörige sagen oft, sie fänden keinen Draht mehr zu Depressiven. Wie wäre man trotzdem zu Ihnen durchgedrungen?

Das ist schwierig zu sagen im Nachhinein. Und wie gesagt, es hat es auch keiner

versucht. Wichtig ist, dass man schonend vorgeht, keine Vorwürfe macht und sich vor allem hütet, die Situation, in der sich der Betroffene befindet, zu beschönigen. Denn diese Situation ist ja gerade der Grund, weshalb er dermassen verzweifelt ist.

Aufzeigen, dass es einen Ausweg gibt, und dabei die Situation nicht positiver darstellen, als der Betroffene sie wahrnimmt. Das ist eine Gratwanderung.

Ja, aber wenn es gelingt, den Betroffenen in ein Gespräch zu verwickeln, so nimmt man ihm wenigstens kurzzeitig den Wunsch, seinen Plan umzusetzen. Das kann jeder zumindest versuchen. So gewinnt man Zeit, um professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ohne diese geht es nicht.

Während die Suizidfälle gesamthaft abnehmen, sind die SBB immer öfter mit Schienensuiziden konfrontiert. Diese wollen an neuralgischen Stellen bauliche Massnahmen ergreifen und Tafeln mit der Nummer der Dargebotenen Hand montieren. Erreicht man damit einen Betroffenen? Vielleicht erreicht man damit nur wenige. Trotzdem sollte man es nicht unversucht lassen. Man muss die Kampagne als Ganzes sehen, und diese ist sehr gut. Sie wird helfen, Gespräche über das Thema zu entkrampfen.

Die SBB haben sich bisher nicht mit Suizidprävention hervorgetan. Über Schienensuizide informieren sie verschleiernd als «Personenunfall». Begrüssen Sie es, dass sich die SBB nun offensiver engagieren?

Ich bin schon lange der Ansicht, dass wir lernen sollten, offener mit Suiziden umzugehen und mit den psychischen Erkrankungen, die oft dahinterstehen, etwa Depressionen. Solange diese tabuisiert sind, getrauen sich die Leute nicht, zu ihren Problemen zu stehen. Wenn es endlich so normal ist, über eine psychische Erkrankung zu sprechen, wie über einen Beinbruch, dann sind wir weit gekommen, auch in der Suizidprävention.

Die Website der Kampagne hat auch Tipps für Medienleute parat. Um Nachahmungen zu verhindern, verzichten diese auf die Berichterstattung über Einzelfälle. Handelt es sich um Prominente, wird das schwierig. Sie waren selber Journalist, was tun?

Wenn es gelingt, die Tat in einen Kontext zu stellen, die Hintergründe zu beleuchten, wie es zum Suizid gekommen ist, ist schon viel getan. Noch besser ist, wenn ein positives Beispiel dazugestellt wird, die Geschichte von jemandem, der seine Suizidgedanken überwunden hat. Auch der konkrete Hinweis auf ein Hilfsangebot, etwa die Dargebotene Hand, am Ende des Textes ist hilfreich.

Ihr Suizidversuch ist gescheitert. Danach erhielten Sie professionelle Hilfe. Was haben Sie gelernt, was machen Sie heute anders, damit es nicht zu einem weiteren kommt?

Ich habe gelernt, meine Ressourcen zu schonen und mehr in Aktivitäten ausserhalb des Jobs und in mein persönliches Umfeld zu investieren. Wenn ich heute nach der Arbeit die Bürotüre schliesse, dann tue ich das auch innerlich; ich kümmere mich dann nicht mehr ums Geschäft. Ich bin deshalb nicht langsamer oder weniger effektiv im Job.