



«Man muss Lehren ziehen, aber auch weitergehen können»

180 Menschen nehmen sich jährlich im Kanton das Leben. Daniel Göring, Ex-Mediensprecher, hat einen Suizidversuch hinter sich. Was er zum Massnahmenpaket des Kantons sagt.

Mit Daniel Göring sprach Pia Wertheimer

Pro Jahr nahmen sich im Kanton Zürich von 2001 bis 2010 im Durchschnitt 180 Menschen das Leben. Zehn- bis zwanzigmal höher dürfte die Zahl der Versuche sein. Der Regierungsrat hat deshalb ein Schwerpunktprogramm zur Suizidprävention zusammengestellt, das er gestern präsentierte. Er investiert 2,93 Millionen Franken in 18 verschiedene Projekte, die er bis 2018 umsetzen will. Dabei geht es um Krisenkonzepte an Schulen, verstärkten Rückruf von Waffen und Medikamenten, Sensibilisierung Medienschaffender für die Berichterstattung über Suizid oder eine Helpline für Fachpersonen. Für Hilfesuchende wurde zudem die Website www.suizidpraevention-zh.ch in Betrieb genommen. Der TA hat über das Massnahmenpaket des Kantons mit Daniel Göring besprochen. Der einstige Sprecher des Bundesamtes für Zivilluftfahrt (Bazl) hatte 2012 ein Burn-out erlitten und versuchte, sich das Leben zu nehmen.

Im Dezember 2012 nahmen Sie einen tödlichen Medikamentencocktail zu sich und überlebten nur, weil Sie sich später übergeben mussten. Halten Sie es für möglich, dass sich der Vorfall wiederholt?

(Lacht.)

Ein Thema, das Sie amüsiert?

Nein, aber die Frage wird mir immer wieder gestellt, und ich weigere mich, sie zu beantworten.

Weshalb?

Weil ich mich nicht einem gesellschaftlichen Druck aussetzen will. Man erwartet von einem Menschen, der einen Suizidversuch hinter sich hat, dass er nach dem Vorfall einfach nur froh ist, noch zu leben. Aber auch wenn dies im Moment für mich so stimmen mag, muss das nicht immer so bleiben.

Der Kanton verstärkt nun die Präventionsbemühungen. Was hätte Ihnen damals konkret aus Ihrem ausweglosen Elend geholfen?

Schwierig zu sagen. Etwas, das mich aus dem Strudel der Depression und aus der Isolation geholt hätte. Menschen, die meine Maskerade durchschaut und sich mit mir auseinandergesetzt hätten.

Wären Sie überhaupt von Ihrem Vorhaben abgewichen?

Einmal ansprechen hätte bei mir vermutlich nicht gereicht. In der Regel braucht es mehrere Interventionen, die einen Prozess anstossen. Ich hätte mir erst selbst eingestehen müssen, dass ich ein Problem habe. Und in einem zweiten Schritt hätte ich zur Überzeugung gelangen müssen, dass ich Hilfe brauche. Dieser Vorgang hätte durchaus in Gesprächen vonstatten gehen können. In diesem Zusammenhang leistet die neue Website des Kantons gute Unterstützung. Sie liefert konkrete Ratschläge, wie so ein Gespräch aussehen könnte, welcher Rahmen geeignet ist und welche Formulierungen ungeschickt sind. Sie warnt aber richtigerweise auch vor der Erwartung, dass nach einem Gespräch alles gut ist.

Sind Massnahmen wie ein Kleber mit der Nummer der Dargebotenen Hand auf einem Turm, von dem sich Menschen in den Tod stürzen, nicht eine Alibiübung?

Es ist schwierig zu sagen, welche dieser Ansätze bei Suizidgefährdeten in einer akuten Krise greifen. Das hängt stark von den Fällen ab. Je breiter das Massnahmenspektrum aber ist, desto eng-maschiger ist das Auffangnetz.

Die Website richtet sich auch an suizidale Menschen. Suchen Personen, die ein solches Ziel verfolgen, im Netz aber nicht eher nach dem richtigen Medikamentencocktail als nach einer Rettung?

Doch, das ist sicher so. Geht es um diese Betroffenen, ist die Prävention wohl am schwierigsten, weil sie häufig für solche Sensibilisierungen gar nicht mehr empfänglich sind. Man muss damit rechnen, dass sie solche Hilfestellungen bewusst ignorieren. Trotzdem darf man nichts unversucht lassen.

Der Kanton will auch die Medien sensibilisieren. Um nicht Nachahmer auf den Plan zu rufen, schweigen sich diese etwa über den Grund von Zugverspätungen aus, wenn sie durch einen Suizid verursacht werden. Trägt das nicht eher zur Tabuisierung bei?

Geht es einfach darum, Verspätungen zu melden, wird es dem Thema einfach nicht gerecht. Dann ist Schweigen sicher sinnvoller. Wird der Suizid aber in einen Kontext gestellt, ist die Berichterstattung wichtig – etwa, wenn sie der Frage nachgeht, wie es dem Lokführer ergeht, der im Führerstand des betroffenen -Zuges sitzt.

Wie lautet Ihre erste Einschätzung zum Massnahmenpaket des Kantons?

Mir fällt auf, dass es ein sehr breit angelegtes Programm ist. Das zeigt mir, dass der Kanton das Thema ernsthaft angeht. Dafür spricht auch das Budget, dass er investieren will. Dann sind die Einschränkungen der Suizidmethoden zwar gut gemeint. Es stellt sich aber die Frage, ob die Massnahmen bei Affekthandlungen greifen. Sehr gut ist hingegen, dass der Kanton mit einem breiten Spektrum an Themenansätzen an die Öffentlichkeit geht und auf eine verständliche und einfache Weise konkrete Hilfe bietet.

Nach einer Depression und einem Burn-out arbeiten sie nun als Kommunikationschef im Verteidigungsdepartement. Wieder ein anspruchsvoller Beruf. Ist dies mit Ihrer Geschichte für Sie nicht ein grosses Risiko?

Nach einem solchen Zwischenfall muss man Lehren ziehen, aber auch weitergehen können. Im Rahmen einer Therapie habe ich gelernt, Symptome zu erkennen und frühzeitig Massnahmen zu ergreifen. Selbstverständlich besteht ein gewisses Rückfallrisiko.

Sie haben ein Buch über Depressionen verfasst und referieren über Suizid und Burn-out. Sehnen Sie sich nie danach, mit diesem dunklen Kapitel abzuschliessen?

Bis jetzt war das nicht der Fall. Ich möchte Verständnis schaffen für Menschen in dieser Situation – und damit meine ich nicht Mitleid.