

„Depression ist eine eigenständige Krankheit“

Mit frühzeitiger Hilfe lassen sich Suizide oft vermeiden. Nun hat auch in Frankfurt ein Interventionsprogramm die Arbeit aufgenommen.

FRANKFURT, 7. November. Alle fünf Minuten versucht ein Mensch in Deutschland, sich das Leben zu nehmen. Alle 53 Minuten begeht ein Mensch Suizid. Das sind 10 000 Suizide jedes Jahr. Durch Suizid kommen mehr Menschen zu Tode als durch Verkehrsunfälle, Mord, illegale Drogen und Aids zusammen. So gut wie nie tötet sich aber ein Mensch spontan oder aus einer Laune heraus. „Suizide“, sagt Ulrich Hegerl, „erfolgen zu etwa 90 Prozent im Rahmen psychiatrischer und in der Mehrzahl depressiver Erkrankungen.“ Hegerl ist Facharzt für Psychiatrie, Neurologie und Psychotherapie. Der Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Leipzig erforscht das Thema seit Jahren. „Suizid wird von vielen nicht als das Gesehene, was er ist: die tragische, vermeidbare Folge einer nicht optimal behandelten psychischen Erkrankung.“

Die verbreitete Vorstellung, dass Depression und Suizid Folge äußerer Belastungen sind, ist nach Angaben Hegerls in den meisten Fällen irreführend. Eine schwere Depression sei etwas ganz anderes als eine gedrückte Stimmung bei Stress, Überforderung, Trauer, Kränkung oder anderen Bitternissen des Lebens. „Depression ist mehr als eine Reaktion auf schwierige Lebensumstände, sie ist eine eigenständige Erkrankung, die jeden mit einer entsprechenden Veranlagung treffen kann“, sagt Hegerl, der auch Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist.

Die Zahl der Suizide ist seit Anfang der achtziger Jahre von 18 000 auf mittlerweile relativ konstant rund 10 000 Tote im Jahr gesunken. Das führt Hegerl vor allem darauf zurück, dass sich die Versorgungssituation in den vergangenen 30 Jahren in Deutschland verbessert hat. So scheint es auf den ersten Blick zwar eine Zunahme der Häufigkeit von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen zu geben. Anfang der achtziger Jahre wurden neun Prozent der Frühberentungen mit einer psychischen Erkrankung begründet, heute sind es 43 Prozent. Doch diese Entwicklung basiert nicht auf einer wirklichen Zunahme, wie Hegerl sagt. „Menschen mit Depressionen holen sich häufiger Hilfe, und die Ärzte erkennen Depressionen besser.“

Depressiv Erkrankte würden nicht mehr so oft fälschlicherweise wegen Rückenschmerzen, Tinnitus oder Migräne, sondern gezielt wegen Depressionen behandelt. „Die Betroffenen kommen deshalb häufiger aus ihrer Isolation.“ Trotz-



Klärt auf: Ulrich Hegerl ist Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsklinikum Leipzig und Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Foto dpa

dem sind Suizide ein Tabuthema, das auch von Medien kaum aufgegriffen wird. Dafür gibt es verschiedene Gründe. Hauptgrund ist der Werther-Effekt, benannt nach Goethes Roman „Die Leiden des jungen Werther“. Er besagt, dass Suizide, über die ausführlich berichtet wird, zu weiteren Suiziden führen. Von Bund und Ländern gibt es zwar Aufklärungskampagnen und Beauftragte für die Sicherheit im Straßenverkehr und den Kampf gegen Rauschgift und HIV. In der Suizidprävention hingegen hält sich die Bundesregierung eher zurück.

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat ein kommunales Suizidpräventionsprogramm entwickelt. Das Programm sei aus einem Modellprojekt, dem Nürnberger Bündnis gegen Depression, hervorgegangen, sagt Hegerl. Mit den regionalen Interventionsprogrammen sollen Menschen mit Depressionen besser versorgt und zugleich Suizide und Suizidversuche verhindert werden. „In Nürnberg gab es in den beiden Interventionsjahren und auch noch im Folgejahr einen Rückgang um mehr als 20 Prozent der suizidalen Handlungen.“ Nach Angaben Hegerls gibt es vier Interventionsebenen: Kooperationen mit und Schulungen von Hausärzten; eine professionelle Werbekampagne; Fortbildung von Multiplikatoren wie Lehrern, Pfarrern, Journalisten und Apotheker; und die Förderung der Selbsthilfe und Unterstützung von Angehörigen.

In Deutschland orientieren sich mittlerweile 80 Städte und Landkreise an dem Programm, das darüber hinaus in 24 Ländern bis hin zu Australien und Chile aufgegriffen wurde. Vergangene Woche erst wurde ein Projekt der Frankfurter Universitätsmedizin vorgestellt, das sich an dem Programm orientiert. „Gerade Hausärzte sind häufig eine erste niedrigschwellige Anlaufstelle für Patienten mit suizidalen Gedanken“, sagte Ferdinand Gerlach, Direktor des Frankfurter Instituts für Allgemeinmedizin, bei der Vorstellung. Das Projekt, das den Titel „Programm zur Prävention von Suiziden mittels evidenzbasierter Maßnahmen“ (FraPPE) trägt, ist auf drei Jahre und zwei Monate ausgelegt und wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) mit 783 000 Euro gefördert. Das Gesamtvolumen liegt bei rund 1,16 Millionen Euro.

Im europäischen Vergleich liegt Deutschland mit 9,2 Suizidtoten pro 100 000 Einwohner im Mittelfeld. In Italien oder Griechenland aber sind die Zahlen nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation noch wesentlich niedriger: Griechenland meldet eine Rate unter vier Toten auf 100 000 Einwohner. Einige osteuropäische Länder wiederum haben Raten zwischen 15 und 20 Toten.

Nach Angaben Hegerls aber sind die Zahlen mit vielen Unsicherheiten verbunden. Er nimmt nicht an, dass die Suizidrate in Griechenland niedriger sei als in Deutschland. Vielmehr könne dort eine Rolle spielen, dass jemand, der sich auf dem Land das Leben nehme, oft nicht erfasst werde. Verlässlicher sagen könne man, dass es in fast allen europäischen Ländern im Zeitraum von 2000 bis 2012 einen Rückgang gegeben habe. Nur in den Niederlanden ist das Gegenteil der Fall. Eine mögliche Erklärung dafür kann nach Meinung Hegerls die liberale Haltung der Niederländer zum assistierten Suizid sein. „Menschen mit Depressionen leiden in der Regel unter Schuldgefühlen und sehen sich als Belastung für ihr soziales Umfeld. Wenn es in einer Gesellschaft einen halbamtlichen Weg gibt, sich aus der Welt zu schaffen, dann sinkt die Hemmschwelle.“

In Russland und den baltischen Ländern, wo die Suizidraten ebenfalls besonders hoch sind, hat möglicherweise der Umgang mit Alkohol einen Einfluss. Wer in der Depression mit finsternen Gedanken auch noch trinke, der komme leichter über diese schreckliche Hürde, sagt Hegerl. Und sicherlich spiele auch die Qualität der Versorgung von Menschen mit psychischen Erkrankungen eine Rolle. Wie wird mit ihnen umgegangen? Wie isoliert sind sie? Wie viele bekommen eine Behandlung? EVA SCHLÄFER



Glück? Kraniche am Himmel über Brandenburg, dessen Bewohner im „Glücksatlas 2017“ auf dem vorletzten Platz landeten. Foto dpa

Zufrieden dank der Gene

Schleswig-Holstein liegt auch im „Glücksatlas 2017“ wieder ganz vorne / Von Karin Truscheit

MÜNCHEN, 7. November. Die Menschen in Schleswig-Holstein haben eigentlich gar keinen Grund, zufrieden zu sein. Reiche Städte? Vielleicht Kampfen. Versorgung mit Infrastruktur, Ärzten, kulturellen Angeboten? Ausbaufähig. Arbeitsplätze? Eher mau. Vielleicht noch bei der Post, da man ja die Briefe bisweilen durchs Watt paddeln müsse, sagt Bernd Raffelhüschen, in Niebüll geboren und in Freiburg an der Albert-Ludwigs-Universität Professor für Finanzwissenschaft. Und doch, die Statistik lügt nicht, auch 2017, wie schon 2016, 2015, 2014 und eigentlich wie immer, führt Schleswig-Holstein die Rangliste der Bundesländer an, in denen die Menschen am zufriedensten sind.

Woran das liege, wisse man nicht genau, sagt Raffelhüschen am Dienstag in München bei der Vorstellung des „Glücksatlas 2017“ im Auftrag der Post. Aus dem Datenbestand des Sozio-oekonomischen Panels, das seit 1982 Menschen in ganz Deutschland zu ihren Lebensumständen befragt, und einer aktuellen Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach, wurde der „Glücksatlas“ erstellt. Dass dieser „Atlas“ sicher vieles zutage fördert, jedoch rein gar nichts zum „Glück“ aussagen kann, worauf Raffelhüschen explizit hinwies („Glück ist, wenn ich bei Rot über die Straße gehe und nicht überfahren werde.“), ließ Jürgen Gerdes, Mitglied des Vorstands der Post, während der Pressekonferenz etwas bedröppelt zurück. Hatte Jürgen Gerdes doch zuvor versucht, so viel Glücksgefühl, wie man es der Post nur zuschreiben kann, in die Vorstellung des „Glücksatlas“ zu legen. Ein Grund, so Gerdes, warum gerade die Deutsche Post diesen Atlas herausgebe, sei doch der, „dass wir an sechs Tagen die Woche ganz nah dran sind an den Menschen“.

Der menschliche Faktor ist jedoch in der Tat ein wesentlicher Faktor, wenn es darum geht, die Zufriedenheit der Schleswig-Holsteiner zu verstehen. Denn die Angaben zu den Lebensumständen, also zu Einkommen, Gesundheit, Wohn- und Famili-

enverhältnissen, erklärten die Spitzenwerte nicht, die diese Norddeutschen immer angeben, wenn man sie nach ihrer Zufriedenheit auf einer Skala von eins bis zehn befrage, sagt Raffelhüschen. Was ist es dann? „Gehen Sie mal sonntags durch ein Dorf in Schleswig-Holstein. Sie werden sehen, die Leute machen es sich einfach pauschelig.“ Mit pauschelig meint Bernd Raffelhüschen kuschelig, oder, zeitgemäß, hyggelig. Und bemüht das Klischee vom halbleeren Glas, das für die Schleswig-Holsteiner eben immer halbvoll sei.

„Es ist eine Mentalitätssache, genau wie in Dänemark.“ Das Land, das nicht

nur historisch vieles mit Schleswig-Holstein verbindet, steht im internationalen Vergleich auf Platz eins (im Gegensatz zu Griechenland, das den letzten Platz belegt), was die Zufriedenheit anbelangt. Richtig erklären könne man das aber nicht, denn im Norden hätten benachbarte Länder wie Schweden andere Werte, auch die eher als locker geltenden Holländer kämen nicht auf dieses Maß an Zufriedenheit. Raffelhüschen sieht somit eine bestimmte „genetische Disposition“ als ausschlaggebend. Untersuchungen in Dänemark unterstützten dies, wie er sagt, denn es habe sich ge-

zeigt, dass diese hohe Zufriedenheit mit dem „genetischen Fingerabdruck“ der befragten Dänen zusammenpasse. Es hätten ja auch die Zugewanderten sein können, die sich so besonders wohl fühlen.

Wenn also Dänemark und Schleswig-Holstein offenbar besonders mit sich im Reinen sind, hat nach den Ergebnissen Deutschland jedoch kaum Grund, sich zu beklagen. Es gehe den Menschen so gut, wie noch nie, sagt Raffelhüschen. Sogar die ostdeutsche Unzufriedenheit nehme immer mehr ab, während die Westdeutschen im Vergleich zum Vorjahr etwas weniger zufrieden seien. In den Angaben der Post zum „Glücksatlas 2017“ liest sich das dann so: Insgesamt liegt das „Lebensglück“ in Deutschland in diesem Jahr auf hohem Niveau bei 7,07 Punkten auf einer Skala von eins bis zehn. Der „Glücksabstand“ zwischen West- und Ostdeutschland verringerte sich von 0,28 Punkten auf 0,22 Punkte.

Schleswig-Holstein ist an der Spitze, Sachsen-Anhalt am Ende der Zufriedenheits-Rangliste. Soziales oder ökologisches Engagement, das ergab die Untersuchung auch, macht die Menschen zufriedener, wie 73 Prozent der Deutschen angaben, die sich zum Beispiel ehrenamtlich engagierten. Und 68 Prozent der Deutschen beurteilen das Engagement zwar als wichtig – doch nur 23 Prozent leisten selbst einen Beitrag. Wichtig finden auch die meisten Menschen Umwelt- und Tierschutz, doch nur jeder vierte ist bereit, für ökologisch produzierte Lebensmittel mehr Geld auszugeben. Für ein Elektroauto liegt die „Mehrpreisakzeptanz“ sogar nur bei sieben Prozent.

Dabei leben die Menschen in Deutschland in einer Phase „ununterbrochenen Wachstums“, wie Raffelhüschen hervorhob. „So eine lange Boom-Periode gab es zuletzt in den fünfziger, sechziger Jahren.“ Ein eindeutiges Ergebnis der Untersuchung ist demnach, dass Geld und somit die Kaufkraft eine wesentliche Rolle spielt, ob die Menschen zufrieden sind. Dass Geld nicht glücklich mache, stimme somit nicht. „Der Volksmund lügt.“

Deutsche Glücksgefühle

Regionale Lebenszufriedenheit in Deutschland

Rang	2017	2016	Region	Glücksindex (Skala 0 bis 10)	2017
1.	1.	1.	Schleswig-Holstein	7,43	7,43
2.	6.	6.	Hamburg	7,28	7,28
3.	4.	4.	Baden	7,28	7,28
4.	5.	5.	Hessen	7,27	7,27
5.	2.	2.	Franken	7,26	7,26
6.	8.	8.	Bayern-Süd	7,25	7,25
7.	3.	3.	Niedersachsen/Nordsee	7,21	7,21
8.	7.	7.	Nordrhein/Köln	7,20	7,20
9.	10.	10.	Niedersachsen/Hannover	7,19	7,19
10.	13.	13.	Rheinland-Pfalz/Saarland	7,15	7,15
11.	9.	9.	Württemberg	7,14	7,14
12.	11.	11.	Westfalen	7,12	7,12
13.	12.	12.	Nordrhein/Düsseldorf	7,11	7,11
14.	14.	14.	Thüringen	6,97	6,97
15.	16.	16.	Berlin	6,94	6,94
16.	15.	15.	Sachsen	6,92	6,92
17.	17.	17.	Mecklenburg-Vorpommern	6,89	6,89
18.	17.	17.	Brandenburg	6,86	6,86
19.	18.	18.	Sachsen-Anhalt	6,83	6,83

Quelle: Deutsche Post

FAZ - Grafik Walter



Glück! Wo die Städte Namen wie Glückstadt und Glücksburg tragen, die Tourismusagentur das Land als Glückswachstumsgebiet preist und der „Glücksatlas“ besonders freundlich aussieht – dort muss das Glück einfach seine Heimat haben. Daher kam das Land zwischen den Meeren bei der Erhebung zur Lebenszufriedenheit wieder einmal auf den ersten Rang. Foto dpa

PERSÖNLICH

Harvey Weinstein ließ offenbar spionieren

Harvey Weinstein soll versucht haben, Enthüllungen über sexuelle Belästigung und Vergewaltigung unterdrücken zu lassen. Wie der „New Yorker“ am Montag berichtete, engagierte der amerikanische Filmproduzent Privatdetektive, Journalisten und frühere Mitarbeiter des israelischen Geheimdienstes Mossad, um Opfer angeblicher Übergriffe mundtot zu machen. Unter anderen soll er die Schauspielerinnen Rose McGowan und Asia Argento mit Informationen aus ihrem Privatleben unter Druck gesetzt haben. „Warum wir so lange geschwiegen haben? Weil wir von ehemaligen Mossad-Agenten verfolgt wurden“, twitterte Asia Argento am Dienstag. Weinstains früherer Anwalt David Boies bestätigte, die Detektiven Black Cube und Kroll im Auftrag des früheren Chefs der Filmgesellschaften Miramax und The Weinstein Company bezahlt zu haben. Eine frühere Mitarbeiterin des Mossad soll als angebliche Frauenrechtlerin verschiedene Gespräche mit Rose McGowan geführt haben. Die Schauspielerin hatte nach dem



Ab ins Winterquartier: Schwanenvater Olaf Nieß hat alle Hände voll zu tun. Zwar konnte er schon am Dienstag 60 Alsterschwäne einfangen und in ihr Winterquartier zum Eppendorfer Mühlenteich bringen. Doch die übrigen 60 Tiere wird er nicht so leicht einfangen können. Schuld ist

Sturm „Xavier“, der im Oktober über Hamburg wütete und bei den Schwänen Fluchtreflexe auslöste, wie der Leiter des Hamburger Schwanenwesens sagt. Nieß wird wohl länger als die angesetzten drei Tage benötigen, um die Schwäne aus den Alsterkanälen zu holen. (pps.) Foto dpa

Bekanntwerden der Missbrauchsvorfälle vor vier Wochen angegeben, von Harvey Weinstein vergewaltigt worden zu sein. Inzwischen ermitteln Justizbehörden in New York, Los Angeles, Beverly Hills und London gegen den Fünfundsechzigjährigen. (ceh.)

Shakira muss passen

Die kolumbianische Popsängerin Shakira muss wegen einer Stimmbanderkrankung den für Mittwoch in Köln geplanten Start ihrer Welttournee verschieben. „Die El Dorado World Tour von Shakira wird sich um wenige Tage verzögern“, teilte der Veranstalter in Frankfurt mit. „Auf Anraten ihrer Ärzte“ müsse sich die 40 Jahre alte Musikerin „noch einige Tage Ruhe gönnen“. Das Konzert in Köln müsse daher verschoben werden. Es werde empfohlen, die Tickets für das Konzert zu behalten, an einem Nachholtermin werde gearbeitet. „Shakira bedauert sehr, dass sie den Kölner Termin nicht wie geplant wahrnehmen kann“, ließ der Veranstalter wissen. (AFP)

Prince ist noch immer begehrt

Eine Gitarre aus dem Besitz des 2016 gestorbenen Popstars Prince ist für 700 000 Dollar versteigert worden. Wie das Auktionshaus Julien's in Los Angeles am Wochenende mitteilte, war für das Instrument ein Schätzwert von 60 000 bis 80 000 Dollar angesetzt gewesen. Es handelte sich um eine blaugrüne „Cloud“-Gitarre, die von dem Musiker Ende der achtziger und Anfang der neunziger Jahre gespielt wurde. Wie die Zeitung „Star Tribune“ berichtete, soll das nach Angaben des Auktionshauses ein Rekordpreis für eine Prince-Gitarre sein. Über den Käufer wurde nichts bekannt. (dpa)



Foto dpa

Sean Combs heißt doch nicht Love

Sean Combs will nun doch nicht als „Brother Love“ durchs Leben gehen. Der amerikanische Rapper, der die Fans in der Vergangenheit wiederholt mit neuen Künstlernamen überraschte, bleibt weiter Diddy. „Ich bin zu dem Schluss gelangt, dass man im Internet keine Witze reißen kann. Ich habe meinen Namen nicht geändert“, ließ Combs am Montag bei Instagram wissen. Am Samstag, seinem 48. Geburtstag, hatte der Musiker noch angekündigt, künftig unter dem neuen Beinamen Brother Love, kurz Love, aufzutreten. Da der Produzent, Sänger („Been Around the World“) und Schauspieler seinen Künstlernamen in den vergangenen Jahren von Puff Daddy zu Puffy, P. Diddy und schließlich Diddy änderte, hielten die Fans die Ankündigung für echt. „Wenn ihr mich ‚Love‘ nennen wollt, dürft ihr das gern tun. Ich habe aber nur Spaß gemacht“, sagte Sean Combs nach der allgemeinen Verwirrung über den angeblich fünften Beinamen. (ceh.)