Suizid und Selbstannahme

Predigt zum 30. Sonntag i. J. A: Ex 22,20-26; 1 Thess 1,5c-10; Mt 22,34-40

Es kommt vielleicht nicht so häufig vor, dass über das dritte Glied im Doppelgebot der Liebe gepredigt wird. Aber heute will ich mir einmal Gedanken darüber machen, wie wir das *„… wie dich selbst"* zu verstehen haben. Den Anstoß dafür gab mir unsere letzte Dekanatskonferenz, in der wir einen Vortrag zum Thema „assistierter Suizid" gehört haben.
Zunächst einige Daten zu diesem bedrückenden Thema: Im Jahr 2025 gab es laut Statistischem Bundesamt in Deutschland 11.334 Suizide. Das entspricht einem Anstieg von 9,3 % gegenüber dem Vorjahr und 15,6 % im Vergleich zum 10-Jahres-Durchschnitt. Davon waren 7.846 (69,2 %) Männer, 3.488 (30,8 %) Frauen, wobei der dreimal so hohe Anstieg bei Frauen gegenüber Männern auffällt.
Während Tötungsdelikte und Verkehrsunfälle in der öffentlichen Wahrnehmung sehr präsent sind, versterben durch Selbsttötung statistisch gesehen die meisten Menschen im Bereich der unnatürlichen Todesursachen. Die Zahl der Suizide ist fast doppelt so hoch wie die Summe derer, die durch Verkehr, Mord, Totschlag, Drogen und Aids ums Leben kamen.

Man geht davon aus, dass über 90 % der Selbsttötungen sog. „Krisen-Suizide" sind, d.h. es liegen schwere psychische Leiden vor. Diese Menschen wollen eigentlich leben, aber nicht so, wie sich ihr Leben derzeit darstellt. Die sog. „Bilanz-" bzw. „rationalen Suizide", die als frei und selbstbestimmt gelten und in der Regel mit Unterstützung entsprechender Organisationen durchgeführt werden, machen weniger als 10 % aus. Seit dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts zum assistierten Suizid im Jahr 2020 sind die letztgenannten etwa um das Zehnfache auf ca. 1300 im Jahr 2025 angestiegen.

Eine letzte Zahl: Natürlich sind von einem Suizid die engsten Angehörigen am meisten und oft bis ins Mark betroffen. Doch die Zahl der Betroffenen insgesamt ist um ein Vielfaches höher. Man geht davon aus, dass von einem Suizid bis zu 135 Personen mitbetroffen sind (Arbeitskollegen, Mitschüler, Kameraden sowie Außenstehende wie Zeugen oder Ersthelfer).

(Die Tatsache, dass jeder Mensch in vielfältigen Beziehungen lebt, durch die viele andere mitbetroffen sind von der Entscheidung, sich mit Unterstützung das Leben zu nehmen, hat das Bundesverfassungsgericht mit seinem Urteil zum assistierten Suizid von 2020 vollkommen ausgeblendet. Es tut so, als sei der Mensch eine in sich geschlossene, beziehungslose Nomade. Ein falsches Menschenbild führt zu falschen Urteilen.)

Abschließend zu dieser Einleitung möchte ich noch anfügen, wie wichtig ich es finde, den Mut zu haben, Menschen (ohne moralische Vorhaltungen) anzusprechen, wenn der Eindruck besteht, es könnten Suizidgedanken vorhanden sein. Ich finde, das Thema muss aus der Tabu-Zone heraus. Worüber man sprechen kann, verliert an Schwere und Dunkelheit, weil es ins Licht eines Gesprächs gestellt wird – jedenfalls ist das meine Erfahrung.

Nun endlich zum Evangelium: Sicher ist Selbsttötung die extremste Form, sich selber und die eigene Existenz zu verneinen (und zwar unabhängig von der Schuldfrage; der freiverantwortete Suizid ist sicher anders zu bewerten als ein Suizid aus Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit; letztlich steht hier allein Gott ein Urteil zu). Um so wichtiger ist es, von der gegenteiligen Haltung zu sprechen, von der *Selbstbejahung.*

Jesus scheint, wenn er davon spricht, dass wir den Nächsten lieben sollen „wie uns selbst", ganz fraglos davon auszugehen, dass Menschen in der Regel ein gutes und intaktes Verhältnis zu sich selbst haben. Wir alle wissen – und sicher wusste es auch Jesus – dass das alles andere als selbstverständlich ist. Es gibt die, die ein vollkommen übersteigertes Ego haben, der selbstverliebte Narziss; und die, die sich selbst nicht annehmen können bis hin zum Selbsthass; und viele Schattierungen dazwischen.

Es war insbesondere Romano Guardini, der selbst unter schwerer Schwermut – wie Depression damals genannt wurde – litt und sich viele Gedanken zum Selbstverhältnis eines Menschen gemacht hat. Niedergeschrieben hat er es in dem kleinen Büchlein „Die Annahme seiner selbst". Auf Guardini zurückgreifend, will ich sechs Punkte nennen:

1. Guardini geht von der Grundfrage aus: *Wer bin ich? Warum bin ich gerade (dieses) ich? Warum bin ich so, wie ich bin?* Das Entscheidende für ihn ist, dass wir vieles von dem, was uns ausmacht, nicht

selbst wählen: Körper, Aussehen, Größe, gewisse Charaktereigenschaften, Fähigkeiten, aber auch Grenzen unserer Befähigung. All das ist bis zu einem gewissen Maß vorgegeben; anders ausgedrückt: empfangen.

2. In einem zweiten Schritt spricht Guardini von der *Notwendigkeit der Selbstannahme.* (Das Wort *Selbstannahme* zieht er dem Wort *Selbstliebe* vor.) Für ihn ist sie not-wendig, weil Not wendend. Denn ohne Selbstannahme kann ein Mensch seines Lebens nicht froh und damit glücklich werden. Dabei ist *Selbstannahme* mehr als nur Zufriedenheit, Selbstzufriedenheit, eine Art „Es-passt-schon"-Leben. Und selbstverständlich ist sie auch etwas vollkommen anderes als der oft ausgesprochen selbstbezogene Drang nach permanenter Selbstoptimierung.
3. Vielmehr ist nach ihm *Selbstannahme* ein zutiefst existentieller und sittlicher Akt. Sie ist die Aufgabe eines jeden Menschen, zu sich selbst als dieses Ich, das ich bin, JA zu sagen. Zu dieser Aufgabe kann gehören, dass ich mich mit diesem mir gegebenen, vorgegebenen, ja geschenkten Ich aussöhnen muss, d.h. mit der eigenen Endlichkeit, der Erfahrung von Grenzen, Schwäche und Schuld. Dies verlangt oft auch eine große Tapferkeit, sich etwa mit dem eigenen Lebensverlauf, mit der eigenen Biographie, mit der eigenen Kindheit, mit diesen Eltern, Geschwistern, Verwandten, die ich mir ja ebenfalls nicht ausgesucht habe, mit Schicksalsschlägen, Identitätskrisen oder schwerer Krankheit aussöhnen zu müssen. Wobei klar sein muss, dass Aussöhnung und Annahme *nicht Gutheißung* bedeutet. Es geht um die Akzeptanz dessen, was als nicht mehr zu ändernder Teil meines Lebens einfach zu mir gehört. Guardinis Fazit lautet: *Diese Selbstannahme bedeutet daher, sich aktiv auf die eigene Seite zu stellen, die eigene Person in ihrer Eigenart, Begrenztheit und Kostbarkeit zu sehen und zu bejahen.*
4. Diese von Jesus und im Doppelgebot der Liebe gemeinte *Selbstannahme* vermag nun nach Guardini ein Mensch nicht aus sich selbst. Indem ich glaube und erfahre, dass Gott ein vorbehaltloses JA zu mir als diese Person, die Ich bin, sagt, kann ich mich ermächtigt fühlen, auch selbst JA zu mir zu sagen. Diese Ermächtigung: *Ich darf JA zu mir sagen,* ist, wenn wir es recht verstehen, sogar ein Gebot. Denn wenn Gott JA zu mir sagt, dann *darf* ich gar nicht NEIN zu mir sagen.
5. Wobei dieses JA zu mir selbst nichts Statisches ist. *Ich bin gut so, wie ich bin!*, hört man heute vielfach sagen. Dieser Satz ist, mit Verlaub, eine Lüge. Wer so redet, führt sich selbst in die Irre. Er bleibt stehen, entfaltet sich nicht, reift nicht in seinem Menschsein. Vielmehr führt mich Gottes und mein JA zu mir selbst, wenn es in der Wahrheit geschieht, auf einen *Weg*; nämlich auf den Weg, immer mehr jenes Ich zu werden, als das ich von Gott gedacht und gemeint bin.
6. Dieser *Weg zu mir selbst*, zu meinem *wahren Ich*, geht aber nur über das DU: über das DU Gottes und das DU meines Nächsten. Deswegen gibt uns Jesus dieses *eine* Gebot, in dem alles untrennbar zusammengehört:

Gott zu lieben aus ganzem Herzen und mit all meinen Kräften, und meine Nächsten – wie mich selbst.

Bodo Windolf