

# Selbstmord-Gefährdung



Wenn ein Mensch seinen Lebenssinn im beruflichen Erfolg sieht, kann der Arbeitsverlust das Ende bedeuten (Symbolbild) / Johannes Czwalina  
Quelle: Unsplash +, Getty Images

Viele Manager hegen in schwierigen Phasen ihres Lebens auch Selbstmordgedanken. Das hat Johannes Czwalina in seiner Beratungstätigkeit beobachtet. Ein Auszug aus seinem Buch «Karriere machen ohne Reue».

In einer Illustrierten wurden zwei unterschiedliche Todesanzeigen, die am gleichen Tag auf der gleichen Seite einer Tageszeitung abgedruckt waren, kommentiert. Die erste war aufgegeben von den Angehörigen des Verstorbenen: «Er fühlte sich den Anforderungen und dem Druck des modernen Wirtschaftslebens nicht mehr gewachsen und wählte als Ausweg den Tod.» Die zweite Anzeige war vom Arbeitgeber des Verstorbenen aufgegeben worden: «Wir geben den tragischen Hinschied unseres Mitarbeiters und Kadermitgliedes bekannt. Am 5. August ist er kurz vor seinem 51. Geburtstag für uns völlig

überraschend aus dem Leben geschieden. Wir verlieren einen jederzeit motivierten sympathischen Mitarbeiter.» Der Autor eines diesbezüglichen Artikels schreibt: «Der scheinbar stets aufgestellte Mitarbeiter hatte, wie seine Hinterbliebenen beklagen, den Leistungsdruck nicht mehr ausgehalten. Seine Vorgesetzten blieben ahnungslos. Für sie kam die Verzweiflungstat völlig überraschend.»

In vielen Gesprächen musste ich erfahren, dass die Mehrheit der Manager in schwierigen Phasen ihres Lebens unter anderem auch Selbstmordgedanken hegen. Dieser irriige Gedanke, als letzten Ausweg immer noch die Möglichkeit zu haben, die Flucht in den Tod zu ergreifen, ist gerade bei verantwortungstragenden Führungskräften weiter verbreitet, als wir uns dies gemeinhin vorstellen. Es gilt gewissermassen als letzte Hintertür: «Wenn alles schief geht, habe ich ja immer noch diesen Ausweg.»

## **Lebenssinn und Selbstwert**

Es gibt tragische Beispiele, wo leider keine Wendung mehr herbeigeführt werden konnte. So betreute ich einen Chefarzt, der dem beruflichen Druck nicht mehr standhielt. Trotz vieler nächtlicher Gespräche konnte ich ihn nicht von seinem Vorhaben abhalten. Er war nicht bereit, zugunsten der Familie und seiner eigenen seelischen Stabilität auf ein weiteres, übermässiges Berufsengagement zu verzichten, so dass er schliesslich die Lösung seines selbstgeknüpften «gordischen Knotens» nur noch im Selbstmord sah.

Vor einiger Zeit kontaktierte mich der Finanzchef eines grossen Bauunternehmens und einer bedeutenden Immobilienfirma. Er erzählte mir am Telefon, dass zwei geladene Revolver in seinem Schreibtisch bereit lägen. Mit Mühe gelang es, ihm einen der Revolver abzuschwatzen. Er trat mir schliesslich eine seiner Waffen ab und durch diesen «Freundschaftsdienst» kamen wir in persönlichen Kontakt. Dieses ist einer der gut ausgegangenen Fälle. Dieser Mann hat wieder Mut und Hoffnung gefunden.

In einer der grossen Tageszeitungen fand ich vor einigen Jahren unter dem Titel «Letztlich am Nichts gestorben» einen bemerkenswerten Kommentar zum Selbstmord eines bekannten Chefarztes: «Wenn ein Mensch seinen Lebenssinn und seinen Selbstwert weitgehend im beruflichen Erfolg sah und seine Existenz in hohem Masse über die Arbeit definierte, stürzt mit dem Verlust der Arbeit eine ganze Welt zusammen. Wir dürfen ihn darum betrauern, dass er sich so sehr an den knallharten Mechanismus der Arbeitswelt angepasst hat, wo wir vor allem für

unsere Erfolge und Leistungen, für unsere Stellung und unser Haben respektiert und belohnt werden. Betrauern wir ihn darum, dass er sich vom sogenannten veränderten Arbeitsverhältnis so sehr hat bestimmen lassen, dass er daneben alle seine Beziehungen und Kontakte zu Menschen nicht mehr sehen konnte, die ihn so liebten, wie er war. Betrauern wir ihn darum, dass er sich so sehr abhängig gemacht hat vom göttlichen Schein des Arztkittels. Woran er gestorben ist? Verletztheit, Stolz, Scham? Letztlich ist er wie viele Selbstmörder am Nichts gestorben, oder besser: An der inneren Leere, am Gefühl, nichts und niemand zu sein ohne seine berufliche Stellung.»

Zahlreiche Begegnungen dieser und ähnlicher Natur führten dazu, dass ich nun im Rahmen meiner Tätigkeit ein Haus und fachgerechte Hilfe zur Verfügung stelle, um Selbstmordgefährdeten eine geschützte Zufluchtsmöglichkeit anbieten zu können.

## **Eine Antwort auf die Sinnfrage**

Suizidgefährdete suchen keine Fachärzte auf, deren Namensschild mit «Spezialist für Suizidgefährdung» geziert ist, sondern Orte, an denen sie nicht auffallen und persönlich wie beruflich verstanden und ernst genommen werden. Selten äussern sich Betroffene so offen darüber. Mit der Zeit gewinnt man jedoch eine Sensibilität dafür. Wir durften einer Reihe von Menschen in dieser Situation beistehen. Der Erfolg unserer Arbeit liegt oft nicht darin, dass wir den Menschen eine Therapie anbieten können, das heilbringende Rezept, sondern darin, auch den Mut zu finden, zur eigenen Ohnmacht in solchen Situationen zu stehen und diese nicht zu verbergen. Was wir bieten können, ist das Zuhören in einer Atmosphäre, in der kein Ticken einer Uhr die Situation dominiert. Trotzdem kann ein waches Auge an gewissen Verhaltensweisen erkennen, dass man diese Menschen nicht sich allein überlassen sollte. Ausdruck von Müdigkeit und Schlaflosigkeit in ihren Gesichtern, Isolationsverhalten, das Fehlen von Initiative, soziale Isolierung, Andeutungen und Vorstellungen zur Durchführung eines Suizids, subtile Äusserungen von Gefühlen der Ohnmacht, des unverstandenen Seins, des mangelnden Selbstwertes und vieles mehr, sollten unsere Aufmerksamkeit wecken.

Der Selbstmord ist eine Antwort auf die Sinnfrage: Ein hinausgeschleudertes Nein! Die Hauptursache für den folgenschweren Schritt, die Sinnlosigkeit, wird in unserer Gesellschaft geradezu gezüchtet statt unterbunden. Die Konzentration auf Effizienz und Ökonomie führt zu einer geistigen Verengung und Verarmung. Während man das «äussere» Haus unter zunehmenden Druck immer mehr

perfektioniert, ist man fast gezwungen, das «innere» unmöbliert zu lassen. Diese Spannung der Ungleichgewichte ertragen viele nicht, und einige zerbrechen daran.

Die Konfrontation mit der Sinnfrage ist verpönt und doch so dringend notwendig. Die Zeit und Motivation fehlt, um Ziele genauer unter die Lupe zu nehmen, die man mit so weit wie möglich perfektionierten Mitteln anstrebt. C. G. Jung weist darauf hin, dass sinnvolle Ziele von enorm grosser Bedeutung sind: «Sinn macht Ziele, vielleicht alles ertragbar.»

Unser Leben steht zu einseitig im Dienst des beruflichen Erfolges, wir definieren uns selbst ausschliesslich durch unsere Arbeit. Alles, was unser Leben eigentlich lebenswert macht, opfern wir, um dann alles Erreichte von einem Tag auf den anderen zu verlieren. Wir geben ständig alles und werden gleichzeitig von der Angst geplagt, unsere persönlichen Oasen wie Familie, Beziehung und Freundeskreis in der Hitze des Gefechtes ausschliesslich in Form von Halluzinationen wiederzusehen. Wir vergessen zu träumen, zu entspannen, uns zu erholen und zu reflektieren, da der Tag trotz steigender Zahl der Termine immer noch nur vierundzwanzig Stunden zählt. Wir flüchten in berufliche Überaktivitäten, um der gedanklichen Gegenüberstellung mit uns selbst zu entgehen. Tagtäglich drängen wir vorwärts, nehmen alles in Kauf, um weiter aufzusteigen. Eines Tages stellen wir fest, dass das gesetzte Ziel, der Chefsessel in der obersten Etage, für immer unerreichbar bleibt, ein Moment der grössten Gefährdung; denn wir wollen die niederschmetternde Realität nicht wahrhaben und stemmen uns mit ganzer Kraft dagegen. Also verdoppeln wir die Anstrengungen, bis die Kraftreserven schwinden, gehen über unser Limit hinaus, bis Resignation eintritt.

## **Die Autorität des anonymen Marktes**

Ein zentrales Lebensziel aufzugeben oder neu zu definieren scheint einer schmerzhaften Amputation gleichzukommen. Suizidgedanken entstehen nicht spontan. Im Vorfeld finden wir eine oft längere Kette von frustrierten Erwartungen, misslungenen Handlungsplänen, ausgebliebenen Belohnungen, unerreichten Erfolgen, Verlust von bedeutungsvollen Bezugspersonen durch Trennung oder Tod, Verlust von mitmenschlichen Kontakten, Gefühle des Ausgestossenseins, ausweglos erscheinende Konflikte. Bis sich die Gedanken zum Beschluss eines Selbstmordes zugespitzt haben, muss einiges passiert sein. Der Verlust von Grundpfeilern des Lebens wie Familie, Ehre, Ansehen, Beruf, das Versagen in Drucksituationen, der Überdruß in erfüllten Zeiten, die stete

Wahrnehmung des Älterwerdens, wenn Jugend und Schönheit, Gefragtsein und Marktwert schwinden, wenn die Vitalität nachlässt und sich plötzlich Tod und Krankheit einstellen, das alles und vieles mehr bringt unsere Lebensweise ins Schwanken.

Die Autorität eines anonymen «Marktes» nimmt uns die Fülle unseres Lebens und fördert die einseitige Gestaltung unserer Tage. Zurück bleiben innere Leere und zunehmende Angst. Besonders Jugendliche sind von diesen Auswirkungen des «Neuen Marktes» betroffen. In Deutschland stehen Selbsttötungen bei jungen Erwachsenen zwischen 15 und 25 Jahren an zweiter Stelle der Todesursachen, unmittelbar nach den Verkehrsunfällen. Viele Wissenschaftler sind sich einig, dass eine der Hauptursachen in den sich auflösenden Familienstrukturen zu suchen ist. Die hohe Mobilität der heutigen Gesellschaft und ein unberechenbares soziales Umfeld verstärken die Tendenz. So erwartet man heute von den Familien zwar selbstverständlich Flexibilität bei Arbeitszeit, Berufs- oder Ortswechsel, für den familienanalogen Schutzraum, in dem die Kinder Sicherheit finden, ist aber nicht gesorgt.

Jeder Mensch besitzt ein Kontingent an Freiheit, sein Leben selbst zu gestalten. Versuchen wir die Kraft aufzubringen, uns gegenüber anonymen Marktzwängen persönlich abzugrenzen. Versuchen wir, unsere menschliche Würde davor zu bewahren, zum Shareholder herabgesetzt zu werden.

*Dies ist ein Auszug aus dem Buch [«Karriere machen ohne Reue»](#) von Johannes Czwalina, erschienen im Dittrich Verlag, ISBN 978-3-947373-52-9.*

*Zum Autor: **Johannes Czwalina** arbeitete zehn Jahre als Grossstadtpfarrer und war massgeblich am Aufbau verschiedener bedeutender sozialer und öffentlicher Einrichtungen beteiligt. Parallel zur Gründung der CC Czwalina Consulting AG 1993 entstand die Gesellschaft zur Beratung von Führungskräften (GBF), die Menschen begleitet, die durch Notsituationen eine Beratung nicht bezahlen können. 2009 veranlasste er den Bau der ersten und bis heute einzigen Gedenkstätte für jüdische Flüchtlinge des Zweiten Weltkrieges in Riehen (Schweiz).*

Datum: 17.06.2026

Autor: Johannes Czwalina

Quelle: Livenet

Tags

[Tod](#)

[Christen in der Gesellschaft](#)

Leadership  
Leben als Christ