

## »Mit der Wortwahl fängt es an«

Suizidpräventionsforscher Thomas Niederkrotenthaler über Effekte von Medienberichten über Selbsttötungen

### BIOSKOP-Interview

#### Leitlinien zur Berichterstattung

Verschiedene Organisationen geben Empfehlungen, wie Medienschaffende über Suizide berichten sollten, etwa das Nationale Suizidpräventionsprogramm, die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention oder die Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Einige grundlegende Empfehlungen: Hinweise auf Hilfsangebote in Lebenskrisen und Hintergrundinformationen zum Suizid sind hilfreich. Bei Berichten über den Suizid Prominenter ist Vorsicht geboten, ebenso bei der Befragung Hinterbliebener. Berichte über die Arbeit professioneller Helfer oder die Bewältigungsstrategien Betroffener können die Suizidalität von Menschen in Krisen senken. Abzuraten ist von sensationsträchtigen Schlagzeilen, Titelgeschichten oder unnötig wiederholter Berichterstattung. Zu meiden sind Formulierungen, die einen Suizid als Sensation, etwas Normales oder konstruktive Lösung eines Problems darstellen. Journalist\*innen sollten keine Details zur Person, die sich das Leben genommen hat, zur Suizidmethode oder zum Ort der Selbsttötung veröffentlichen. Das Wiener Kriseninterventionszentrum, ein multiprofessionelles therapeutisches Team, hat einen ausführlichen Leitfaden zur Berichterstattung über Suizid mit vielen Beispielen veröffentlicht, zu finden unter: <https://kriseninterventionszentrum.at/>

Bei Medienberichten über Suizide kommt es auf das »Wie« an. Sensationsträchtige Artikel können zur Nachahmung anregen. Wenn Medien dagegen über Bewältigungsstrategien von Menschen mit Suizidgedanken berichten, kann das präventiv wirken. Der Suizidpräventionsforscher Professor Thomas Niederkrotenthaler von der Medizinischen Universität Wien sprach mit BIOSKOP-Autorin Martina Keller über die Regeln, die Medienschaffende beachten sollten.

**BIOSKOP:** Inwiefern kann Berichterstattung über Suizide riskant sein?

**THOMAS NIEDERKROTENTHALER:** Da sind verschiedene Aspekte relevant, zum Beispiel sollten Suizidmethoden nicht erwähnt und Suizidhandlungen nicht detailliert beschrieben werden. Es kommt auch häufig vor, dass monokausal über Suizidalität berichtet wird, dass es zum Beispiel heißt, eine Depression oder eine Scheidung habe zum Suizid geführt. Beides sind Risikofaktoren, aber nie die alleinige Ursache einer Selbsttötung. Berichte, die das Gegenteil suggerieren, laden zur Identifikation ein und können Nachahmereffekte auslösen.

**BIOSKOP:** Ist dieser Zusammenhang bewiesen?

**NIEDERKROTENTHALER:** Wir haben seit einigen Jahren gute Evidenz dafür, dass gewisse Berichte, besonders über die Selbsttötung von Prominenten, weitere Suizide triggern – der sogenannte Werther-Effekt. Eine 2020 von uns publizierte Studie fand nach Berichten über einen Prominentensuizid einen Anstieg von durchschnittlich 13 Prozent in den zwei Monaten nach der Berichterstattung. Hochgerechnet auf Deutschland wären das rund 250 Suizide.

**BIOSKOP:** Wie untersucht man so etwas?

**NIEDERKROTENTHALER:** Die meisten Studien schauen sich an, wie viele Suizide es gab, bevor eine gewisse Medienberichterstattung einsetzte, und wie viele unmittelbar danach. Diese Studien berücksichtigen auch den gegenwärtigen Trend, denn es macht einen Unterschied, ob die Suizidzahlen gerade steigen oder fallen. Solche Studien liefern keinen kausalen Beweis, denn wir wissen nicht, ob die Personen, die sich getötet haben, die Berichte tatsächlich gesehen oder gelesen haben. Aber in der Wissenschaft kommt es auch darauf an, Hypothesen zu generieren, und das ermöglichen sie. Daneben gibt es randomisierte, kontrollierte Studien, wie sie in der Medizin häufig gemacht werden, um einen Kausalbeweis zu führen. Da schaut man sich in Experimenten an, wie Menschen auf gewisse Medieninhalte reagieren, wie sich ihre Suizidalität verändert,

während oder nachdem sie einen Medienbeitrag gelesen haben.

**BIOSKOP:** Wie muss man sich das vorstellen?

**NIEDERKROTENTHALER:** Man legt Probandinnen und Probanden einen Artikel vor oder zeigt ihnen einen Videobeitrag, wo jemand schildert, wie er eine Krise bewältigt. Dann schaut man direkt, wie haben sich die Suizidgedanken verändert, wie der Wunsch, sich Hilfe zu suchen, wenn man in ähnliche Probleme gerät. Und da zeigt sich, dass es bei vulnerablen Personen, die vor der Rezeption des Beitrags ein gewisses Maß an Suizidgedanken hatten, zu einem Rückgang kommt – der sogenannte Papageno-Effekt. Und diesen Effekt beobachtet man bei Berichten, die nicht einen Suizid thematisieren, sondern schildern, wie Menschen Krisen und Suizidalität bewältigen.

**BIOSKOP:** Könnten Sie ein Beispiel geben, was so einen positiven Effekt bewirken kann?

**NIEDERKROTENTHALER:** Dr. Marlies Braun aus meinem Team hat mit Schülerinnen und Schülern in Wien Videos gedreht, in denen sie über ihre Krisen berichteten, wie sie damit umgegangen sind und dass sie sich Hilfe gesucht haben. Wir testeten dann in einer randomisierten kontrollierten Studie, wie das auf andere Jugendliche wirkt, und da zeigte sich: Der Wunsch, sich Hilfe zu suchen, wurde gestärkt, und die Suizidalität sank. Dieser Effekt war umso ausgeprägter, je mehr sich die Jugendlichen mit den Protagonisten identifizieren konnten. Das zeigt, wie wichtig es ist, dass betroffene Menschen selbst zu Wort kommen, denn man kann sich mit ihnen viel mehr identifizieren als etwa mit einem Wissenschaftler.

**BIOSKOP:** Wie häufig finden sich solche Berichte über Bewältigungsstrategien in den Medien?

**NIEDERKROTENTHALER:** Leider sind derartige Berichte in den klassischen Medien relativ selten. Wir haben das für Österreich mal untersucht. Da lag der Prozentsatz bei etwa sechs Prozent der gesamten Berichterstattung über Suizidalität. Und das war im internationalen Vergleich schon ein sehr positives Ergebnis.

► **BIOSKOP:** Was wäre das Beispiel einer negativen Berichterstattung?

**NIEDERKROTENTHALER:** Da gibt es viele, überall auf der Welt. In Deutschland war ein prominentes Beispiel der Suizid des Fußball-Nationaltorwarts Robert Enke. In der Folge gab es eine Vielzahl von Medienberichten, die zu einem deutlichen Anstieg der Suizide, aber auch bei der von Enke gewählten Suizidmethode führten. Das war ein sehr eindrucksvolles Muster, das diesen Imitationseffekt belegt. Dabei war die Berichterstattung keineswegs homogen, es gab auch viele Berichte darüber, wie man mit Depression umgeht. Aber in einer Situation, in der ein Mensch, mit dem man sich gut identifizieren kann, sich das Leben nimmt, reicht es offenkundig nicht, einen Hintergrundbericht nachzuschließen, wenn viele andere Berichte eher so geschrieben sind, dass sie Suizidgedanken triggern.

**BIOSKOP:** Journalistinnen sind in solchen Situationen im Konflikt. Nicht zu berichten ist bei so prominenten Personen keine Option ...

**NIEDERKROTENTHALER:** Es kommt eben darauf an, wie berichtet wird. Etwa 70 Prozent aller Berichte über Suizide haben keinen Imitationseffekt zur Folge, und diese Berichte zeichnen sich durch mehrere Elemente

aus: Oft fokussieren sie mehr auf das Leben der betroffenen Person – wenn es sich beispielsweise um eine Künstlerin handelt, was diese Person zu Kunst und Kultur beigetragen hat. Dann ist es wichtig, den Suizid nicht als Beispiel dafür anzuführen, wohin ein bestimmtes Problem führt. Nach dem Suizid einer prominenten Ärztin in Österreich wurde die Selbsttötung vielfach auf die Polarisierung in der Gesellschaft zurückgeführt. Die Frau war Opfer von Hassreden in den sozialen Medien geworden, und Hassreden sind sicher ein Risikofaktor. Aber ein Suizid hat stets mehrere Ursachen, die schwer zu erheben sind. Den einen Grund, der eine Selbsttötung triggert, gibt es nicht, und darauf zu fokussieren ist gefährlich.

**BIOSKOP:** Weil Menschen dann beispielsweise denken: Ich werde ebenso angefeindet wie diese Frau, und sie hat schließlich keinen anderen Ausweg gesehen, als sich das Leben zu nehmen?

**NIEDERKROTENTHALER:** Genau. Wir wissen, dass es in der Suizidentwicklung die sogenannte Ambivalenz gibt. Das heißt: Menschen mit Suizidgedanken denken nicht ständig nur, dass sie sterben wollen. Sie sind hin- und hergerissen zwischen dem Impuls, weiterleben und tot sein zu wollen. Wenn diese Menschen dann einen verkürzten Medienbericht lesen, der vielleicht ein Element enthält, mit dem sie sich leicht identifizieren können,

etwa Opfer von Hassreden zu sein, dann liegt der Schluss nahe: Wenn diese prominente Person sich wegen Hassreden das Leben genommen hat, dann wäre das auch die Option für mich.

**BIOSKOP:** In den vergangenen beiden Jahren wurde vermehrt über den assistierten Suizid berichtet. Was ist Ihnen dabei aufgefallen?

**NIEDERKROTENTHALER:** Das ist derzeit ein sehr aktuelles Thema, nicht nur in Deutschland, sondern auch in Österreich, wo 2022 ein neues Gesetz zum assistierten Suizid in Kraft getreten ist. Bedenklich ist, dass diese Berichterstattung häufig rein in einen Freiheitsdiskurs eingebettet ist. Freiheit ist natürlich ein wichtiger Aspekt des Lebens und somit auch des Sterbens. Oft wird aber ein sehr trügerisches Bild vermittelt, dass der assistierte Suizid ausschließlich Ausdruck eines freien Willens sei. Das ist problematisch, weil Menschen, die in Krisen in eine Suizidalität hineinrutschen, nicht immer frei und selbstbestimmt in ihren Entscheidungen sind. Wird das aber so dargestellt, kann auch das Imitationseffekte zur

Folge haben. Nach einer Schweizer Studie stieg nach einer sehr sensationsträchtigen Berichterstattung über assistierten Suizid die Zahl der assistierten Suizide an. Es ist problematisch, wenn diese Fälle romantisiert werden,

indem sich die Berichterstattung allein auf diesen Freiheitsaspekt konzentriert. Auch das ist wieder ein Beispiel von Monokausalität.

**BIOSKOP:** Viele Berichte zum assistierten Suizid verwenden den Begriff Freitod.

**NIEDERKROTENTHALER:** Mit der Wortwahl fängt es an. Wir haben Probandinnen und Probanden drei Versionen eines Zeitungsartikels über Suizidprävention vorgelegt. Der einzige Unterschied: Im ersten Text verwendeten wir 15 Mal den Begriff Suizid, im zweiten den Begriff Freitod und im dritten Selbstmord. Anschließend maßen wir die Einstellungen zum Suizid. Das Ergebnis war eindeutig: Diejenigen, die den Text mit dem Begriff Freitod gelesen hatten, standen dem Suizid unterstützender gegenüber als die anderen Teilnehmenden. Und das war nur ein einziger Artikel. Da kann man sich vorstellen, wie sich das summativ auf Bewertungen in diesem Bereich auswirken kann.

**BIOSKOP:** Manche finden den Begriff Suizid zu technisch ...

**NIEDERKROTENTHALER:** Man kann auch von Selbsttötung sprechen. Aber es ist sehr wichtig, schon bei der Wortwahl zu beachten, welche moralischen Einschätzungen transportiert werden. Einen Menschen mit Suizidgedanken zu verdammen oder zu glorifizieren ist gleichermaßen falsch.

## Ein Song mit Wirkung

Medien berichten eher selten über die Bewältigung suizidaler Krisen. Ein Glücksfall für die Forschung war ein Song des Hiphop-Künstlers Logic mit dem Titel 1-800-273-8255 – die Telefonnummer von Lifeline, die US-Kriseninterventionsstelle. Die Geschichte: Ein junger Mann wird wegen seines Schwulseins diskriminiert, gerät in eine Krise und trifft Vorbereitungen, sich zu töten. Dann ruft er bei Lifeline an und bekommt sein Leben wieder in den Griff. »1-800-273-8255« bekam viel öffentliche Aufmerksamkeit. Drei Ereignisse ragen nach der Analyse eines Forscherteams um Thomas Niederkrotenthaler heraus: die Veröffentlichung im April 2017; der Auftritt von Logic bei den MTV Video Music Awards im August 2017, zusammen mit 50 Überlebenden eines Suizidversuchs und Angehörigen; der Auftritt von Logic bei den Grammy Awards im Januar 2018. Insgesamt generierte der Song in 14 Monaten knapp 82.000 Tweets. Besonders nachhaltig war die Aufmerksamkeit unmittelbar nach Logics Auftritt bei den MTV Video Music Awards: Über eine Periode von 28 Tagen wurden durchschnittlich 1324 Tweets pro Tag gepostet. Während der 34 Tage mit der höchsten Aufmerksamkeit suchten Menschen mit Suizidgedanken vermehrt Hilfe. Lifeline registrierte fast 10.000 zusätzliche Anrufe, ein Anstieg um fast sieben Prozent. Es gibt auch Hinweise, dass die Zahl der Suizide sank, insgesamt kam es zu circa 250 Suiziden weniger, ein Rückgang um 5,5 Prozent. Für Professor Niederkrotenthaler ist der Song ein herausragendes Beispiel, was sich mit positiven Bewältigungserzählungen bewirken lässt.