

## **Suizidzahlen in Rheinland-Pfalz: Männer kämpfen einsam und schweigend**

In Rheinland-Pfalz nehmen dreimal so viele Männer wie Frauen sich das Leben. Ursachen und Präventionsansätze werden diskutiert.

Eine erschütternde Realität in Rheinland-Pfalz: 2023 haben sich insgesamt 495 Menschen das Leben genommen. Der große Schock? Unter den Opfern sind mit 372 Männern mehr als doppelt so viele wie Frauen, die mit 123 Fällen in einer verzweiferten Lage waren. Es zeigt sich: Männliche Seelen leiden stiller und ziehen oft härtere Konsequenzen.

Laut dem Statistischen Landesamt sind die Zahlen alarmierend. Der Suizid, ein oftmals ein Tabuthema, trifft Deutschland hart. Der Eifelkreis Bitburg-Prüm hat mit 3,8 Prozent die niedrigste Suizidrate, während der Rhein-Hunsrück-Kreis mit schockierenden 21,7 Prozent trauriger Spitzenreiter in Rheinland-Pfalz ist. Bundesweit haben sich 2023 etwa 10.300 Menschen das Leben genommen, was mehr als dreimal so viele Todesfälle sind wie bei Verkehrsunfällen. Jeder hundertste Tod in Deutschland ist ein Suizid – eine Tragik, die dringend Aufmerksamkeit verlangt.

### **Männer und ihre inneren Kämpfe**

Dr. Gerd Wagner vom Universitätsklinikum Jena beleuchtet die Gründe für diese besorgniserregenden Zahlen: „Männer tun sich oft schwer, über ihre Gefühle zu sprechen und sich Hilfe zu holen.“ Dies führt nicht nur zu einem stillen Leiden, sondern auch zu härteren Suizidmethoden, die eine Rettung oft

unmöglich machen. Die Gesellschaft schaut meistens weg, während sich innere Kämpfe im Verborgenen abspielen.

Sozialwissenschaftler Prof. Wolfram Schulze erklärt, dass viele Männer von den sozialen Kontakten ihrer Partnerinnen abhängig sind. Geht die Frau, bricht oft auch ihre soziale Welt auseinander. Krisen wie Trennungen, Krankheiten oder Arbeitsplatzverluste können schnell in Verzweiflung und schließlich in Suizidgedanken münden. „Sätze wie ‚Ich weiß nicht, ob das alles noch Sinn macht‘ sind Alarmzeichen“, warnt Schulze und ruft zur Wachsamkeit auf.

## **Ein Aufruf zur Sensibilisierung**

Prof. Schulze hat klare Ansagen: „Es ist entscheidend, Menschen frühzeitig anzusprechen!“ Umso mehr sind soziale Projekte gefragt, um isolierten Personen zu helfen. Von Schulsozialarbeitern bis hin zu Nachbarschaftshilfen sollte jeder auf seine Mitmenschen achten. Es braucht eine neue Sensibilität für das Thema Einsamkeit, das ein Schlüsselfaktor für Suizidgefahr darstellt.

Interessanterweise wird der Kontakt und das direkte Ansprechen von Suizidgedanken von Experten nicht als Risiko angesehen, sondern als wichtige Chance, Hilfe anzubieten. „Fragen Sie nach, wie es den Betroffenen geht“, rät Schulze. Ein einfaches Gespräch kann der erste Schritt zur Rettung sein und zeigt, dass es Unterstützung gibt.

Doch was tun, wenn man oder jemand aus der Nähe in Not ist? Es gibt zahlreiche Hotlines und Organisationen, die Hilfe leisten können. Die Telefonseelsorge erreicht unter 0800 / 111 0 111 oder 116 123 rund um die Uhr Menschen in kritischen Lebenssituationen. Für Kinder und Jugendliche steht die „Nummer gegen Kummer“ bereit. Ein starkes Netzwerk, das in einer dunklen Stunde zum Licht werden kann.

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**