

# TODESWÜNSCHEN BEGEGNEN

**Todeswünsche** sind Gedanken oder Gefühle, in denen sich Menschen wünschen, nicht mehr zu leben oder »einfach nicht mehr da zu sein«. Todeswünsche sind ambivalent, können sich mit Phasen der Lebensbejahung abwechseln. Sie bedeuten nicht automatisch, dass jemand konkrete Suizidabsichten hat, können aber ein wichtiges Warnsignal sein. Beispiel sind Aussagen wie ...

Ich kann nicht mehr

Hat der liebe Gott mich vergessen?

Ich will niemandem zur Last fallen

Wer solche Äußerungen von einem Menschen vernimmt oder meint, sie im Gespräch herauszuhören, sollte angemessen reagieren und proaktiv mit **einfühlsamen Formulierungen** nachfragen:

Sie haben da vorhin etwas gesagt, das habe ich noch nicht ganz verstanden. Könnte es sein, dass Sie gar nicht mehr leben wollen?

Welche Gefühle haben Sie, wenn Sie an das Lebensende denken?

Haben Sie Angst vor dem Sterben?

Oft besteht die Sorge, ein Gespräch über Todeswünsche könne emotional überfordern, zu viel Zeit beanspruchen oder Erwartungen wecken, denen man nicht entsprechen kann oder möchte. Dabei zeigt die Erfahrung, dass das **offene Ansprechen** solcher Wünsche in den meisten Fällen entlastend für das Gegenüber wirkt und Raum für Klärung schafft.

Mehr Wissenswertes, Arbeitshilfen, Schulungshinweise und Beratungsangebote sind abrufbar unter [www.lebenssensibel.de](http://www.lebenssensibel.de).