

Im Verein Refugium und in der Organisation nebelmeer.net haben sich Angehörige von Suizidopfern zusammengeschlossen

Mit jenen Menschen reden, die wirklich verstehen

In der Schweiz scheiden jedes Jahr 1500 Personen freiwillig aus dem Leben. Ihre Angehörigen – Ehepartner und Kinder – müssen nebst ihrer Trauer erleben, dass Suizid ein Tabuthema ist. Zwei Organisationen wollen das ändern.

ROLAND TELLENBACH

«Einen Angehörigen durch Selbsttötung zu verlieren ist ein furchtbarer Schlag, von dem man sich nie mehr zu erholen glaubt», erzählte Esther Kissling an einer Medienorientierung gestern in Zürich. Sie hat ihren Mann vor zweieinhalb Jahren durch Selbsttötung verloren und leitet zusammen mit dem Pfarrer Jörg Weisshaupt die Selbsthilfegruppe des Vereins Refugium in Zürich. Weisshaupt musste keinen solchen Schicksalsschlag erleiden, dennoch gehört er zu den Mitinitianten des Vereins. «Ich habe aus Kontakten mit Hinterbliebenen gespürt, dass ein grosses Bedürfnis nach Austausch mit Leidensgenossen besteht», so Weisshaupt.

Wissen, wovon man redet

Tanja Vollenweider aus Dällikon hat nun ein Jahr lang die Selbsthilfegruppe des Vereins Refugium besucht. Für sie war schon kurz nach dem Tod ihres Mannes vor einem Jahr klar, dass sie rasch Hilfe von Gleichbetroffenen suchen musste. «Ich habe die Erfahrung gemacht, dass man im engsten Umfeld zwar Anteil nahm, das echte Verständnis für meine Gefühle jedoch fehlte. Das kann nur jemand verstehen, der Gleiches erlebt hat», begründet Tanja Vollenweider.

Die geschlossene Selbsthilfegruppe formiert sich für ein Jahr und nimmt während dieser Zeit keine neuen Mitglieder auf. Bei den ersten Treffen



Wer die Ehepartnerin oder den Ehepartner durch Selbsttötung verliert, muss nicht nur seine Trauer bewältigen. Im persönlichen Umfeld fehlt oft das Verständnis für die Situation der Betroffenen. (Bild: Peter Würmli)

lernt man sich besser kennen. Während des ersten Halbjahres erzählt dann jeder seine persönliche Geschichte und die seines verstorbenen Partners. Im zweiten Halbjahr ist jeder Abend einem bestimmten Thema gewidmet, zum Beispiel den Schuldgefühlen oder der Wut gegenüber dem Ehepartner.

In der Gruppe treffen sich Leute mit unterschiedlichem Zeitabstand zum Tod des Ehepartners. So sind bei der Regensdorferin Rosemarie Müller bereits fünf Jahre vergangen. Sie findet im Verein Refugium heute die Gesprächspartner, die ihr in den ersten

Jahren zum Teil gefehlt haben. Sie kann auch nach fünf Jahren noch über das Thema sprechen, während ihr Umfeld zur Tagesordnung übergegangen ist.

Damit der Kontakt nach dem Jahr in der Selbsthilfegruppe nicht abbricht, führt der Verein Refugium monatliche Treffs durch (siehe Kasten).

Die Kinder leiden

Was für Partnerinnen und Partner von Suizidopfern zutrifft, gilt für ihre Kinder erst recht: Sie stehen mit ihren Problemen und Gefühlen meist alleine

da. Deshalb haben betroffene Jugendliche die Internet-Plattform nebelmeer.net ins Leben gerufen. Auch hier steht im Vordergrund, sich mit anderen Menschen, die dasselbe durchmachen müssen, austauschen zu können. Bisher gibt es regelmässige Treffs, eine Selbsthilfegruppe nach dem Vorbild von Refugium soll im Herbst starten.

Ein wichtiges Thema bei nebelmeer.net ist zudem die Prävention. Für viele Jugendliche ist die Zeit des Erwachsenwerdens ohnehin schon schwierig. Wenn sie in dieser Phase auch noch den freiwilligen Tod von

Vater oder Mutter verkraften müssen, ist die Gefahr gross, früher oder später ebenfalls eine Selbsttötung zu begehen.

Tabuthema aufbrechen

Beide Organisationen haben neben der persönlichen Bewältigung des Ereignisses ein weiteres Hauptziel: das Tabu Suizid aufbrechen. Viele Betroffene erleben nach dem Todesfall verkrampfte Reaktionen in ihrem Umfeld. Darum gibt es – oft unfreiwillig – Situationen, die den Schmerz und die Trauer noch verstärken. «An die schwierigen Folgen für die Hinterbliebenen wird viel zu wenig gedacht», hat Rosemarie Müller erfahren.

Verein Refugium, nebelmeer.net

Der Verein Refugium startet im Herbst mit einer neuen Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene von Suizidopfern. Interessentinnen und Interessenten melden sich bei Jörg Weisshaupt, Ausstellungsstrasse 105, 8031 Zürich, E-Mail: kirche-jugend@smile.ch.

Der Verein organisiert zudem jeweils am ersten Dienstag des Monats ab 19 Uhr im Restaurant Les Arcades im Zürcher Hauptbahnhof einen unverbindlichen Treff. Auskunft erteilt Rosemarie Müller, Geerenwiesstrasse 12, 8105 Wattregensdorf (Telefon 01 840 47 10). Informationen gibt es auch auf der Website www.verein-refugium.ch.

Unter dem Namen nebelmeer.net haben sich Jugendliche zusammengeschlossen, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben. Kontakt nimmt man am besten über www.nebelmeer.net auf. (rt)

Tanja Vollenweider aus Dällikon und Rosemarie Müller aus Regensdorf haben ihre Ehemänner durch Selbsttötung verloren

«Ein Suizid lässt so viele offene Fragen zurück»

Was es bedeutet, wenn ein Angehöriger Suizid begeht, können Tanja Vollenweider und Rosemarie Müller erzählen. Sie engagieren sich im Verein Refugium.

INTERVIEW: ROLAND TELLENBACH

«Zürcher Unterländer»: Tanja Vollenweider, ein Jahr ist vergangen, seit sich Ihr Ehemann das Leben genommen hat. Wie geht es Ihnen heute?

Tanja Vollenweider: Ich habe mich langsam gefangen und das Leben meiner Familie so weit umorganisiert, dass es wieder funktioniert. Ich arbeite wieder zu 60 Prozent.

Rosemarie Müller, Sie haben die Selbsttötung Ihres Mannes vor fünf Jahren hinnehmen müssen. Wie schauen Sie mit dieser zeitlichen Distanz zurück?

Rosemarie Müller: Mich hat der Schicksalsschlag in einem anderen Lebensabschnitt ereilt. Ich war bereits 60 Jahre alt, die Kinder selbstständig, Probleme wie Arbeit und Beruf stellten sich nicht mehr. Trotzdem waren diese fünf Jahre harte Seelenarbeit.

Wie unterscheidet sich Ihre Situation von der anderer Menschen, die ihren Partner nicht durch Suizid, sondern durch Krankheit oder Unfall verloren haben?

Rosemarie Müller: Der Unterschied ist, dass wahnsinnig viele Fragen offen bleiben, auch noch nach Jahren. Bei einem Unfall oder einer Krankheit findet man schnell einen Grund, etwas, das schuld ist am Tod.

Wie hat die Umwelt auf den Suizid Ihres Mannes reagiert?



Tanja Vollenweider hat ihren Mann vor einem Jahr verloren. (dab)

Rosemarie Müller: Wir haben schon in der Todesanzeige transparent gemacht, dass es sich um eine Selbsttötung gehandelt hat. Damit war die Situation sofort klar. Die Reaktionen waren für mich mehrheitlich gut. Gute Freunde sind mir zur Seite gestanden. Nur im allerersten Moment, als ich meinen Mann am Morgen gefunden habe, fühlte ich mich furchtbar allein. Ich rief den Hausarzt an, aber er sagte, er könne jetzt nicht kommen und erklärte telefonisch, was ich tun soll.

Tanja Vollenweider: In meinem Fall hat das soziale Netz zum Glück auch funktioniert. Freunde haben mir bei der Lösung der wichtigsten Probleme geholfen, etwa bei Versicherungs- und finanziellen Fragen. Es gab aber auch Reaktionen, die mich sehr verletzt haben, zum Beispiel Leute, die mich nicht mehr grüssen. Zudem provoziert ein Suizid viele Gerüchte. Aber das liegt wohl daran, dass die Leute sich auch die Frage nach dem «Warum?» stellen, aber keine plausible Antwort finden. Schlimm finde ich es trotzdem, dass man die Toten nicht ruhen lässt. Diese Erfahrung müssen Menschen, die jemanden durch einen «normalen» Tod verlieren, nicht machen.

Rosemarie Müller: Ich denke auch, dass solchen Reaktionen kein böser

Wille zu Grunde liegt. Aber viele Leute ertragen es nicht, dass ihnen durch Suizid die Fragilität des eigenen Lebens vor Augen geführt wird.

Tanja Vollenweider: Richtig, viele sind beim Thema Suizid total verunsichert und wissen nicht, wie man mit den Angehörigen umgehen soll.

Welche Reaktionen hätten Sie sich gewünscht?

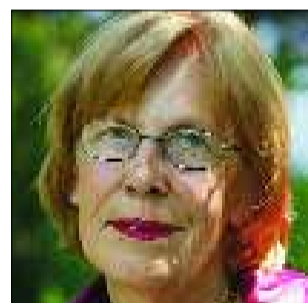
Tanja Vollenweider: Es gab ein gutes Beispiel: Ein Freund meines Mannes ist zu mir gekommen und hat mich mit diesen Gerüchten konfrontiert. Er wollte eine Begründung, weil auch er sich die Tat nicht erklären konnte. Er war der Einzige, der mich je direkt mit diesen Fragen konfrontiert hat.

Die Frage nach der Schuld ist zentral bei einem Suizid. Wie gehen Sie mit Schuldgefühlen um?

Tanja Vollenweider: Natürlich macht man sich selbst Vorwürfe. Ich bin die letzten Lebensstage meines Mannes tausendmal in Gedanken durchgegangen und habe nach Anzeichen gesucht, die seine Tat angekündigt hätten und die ich hätte erkennen müssen. Aber da war nichts. Ich würde heute gleich reagieren. Darum stellt man sich dann die Frage, ob man seinen Partner so schlecht gekannt hat, dass man nicht gemerkt hat, wie gross die Verzweiflung wirklich war.

Rosemarie Müller: Das ging mir auch so. Ich bin den Lebenslauf meines Mannes zimal durchgegangen und habe nach dem entscheidenden Bruch gesucht. Ich habe ihn bis heute nicht gefunden. Wie gesagt: Ein Suizid lässt viele offene Fragen zurück.

Durch die Selbsttötung hat Ihr Mann Sie in schwierige Situationen gebracht. Bleiben da auch anklagende Gefühle zurück?



Rosemarie Müller ist seit über fünf Jahren verwitwet. (dab)

Tanja Vollenweider: Ja, das ist so. Wir haben uns ein gemeinsames Leben aufgebaut, alles war so, wie wir es geplant hatten, und dann lässt er mich mit all den Schwierigkeiten zurück. Vorwürfe – wenn man dem so sagen will – mache ich ihm wegen der Kinder. Er war ein guter Vater, aber er hat seinen Kindern den Vater weggenommen. Sie sind noch klein und werden keine Erinnerung an ihn haben.

Darf man überhaupt so über den toten Ehemann denken?

Rosemarie Müller: Ja natürlich darf man das, wieso nicht? Es ist sogar ganz wichtig, dass man diese Wut und die Enttäuschung zulässt. Das ist doch nur menschlich und hilft bei der Bewältigung der Situation weiter. Nur dürfen diese Gefühle nicht ewig andauern. Heute sind meine Vorwürfe an ihn schon fast humoristischer Art. Wenn ich mit Problemen konfrontiert werde, die er immer gelöst hat, schimpfe ich oft laut mit ihm: «Wegen dir muss ich mich jetzt um den Mist kümmern.» Aber ich lache dazu.

Wie hilft Ihnen der Verein Refugium in Ihrer Situation?

Tanja Vollenweider: Für mich ist ganz wichtig zu spüren, dass ich nicht die Einzige bin, die das durchmacht. Ich

habe zum Beispiel erfahren, dass auch andere Betroffene Wutanfälle gegenüber ihrem verstorbenen Partner haben, und dass ich mir deswegen kein schlechtes Gewissen machen muss.

Rosemarie Müller: Als es bei mir passiert ist, gab es diese Gruppe noch nicht. Aber ich bin froh darüber, dass ich jetzt Leute habe, mit denen ich darüber reden kann. Denn in meinem engsten Freundeskreis ist das Thema langsam erledigt. Man ist längst zur Tagesordnung übergegangen, was ich auch verstehe. In der Gruppe habe ich die Gewissheit, dass die anderen wirklich verstehen, wovon ich rede, weil sie selbst betroffen sind.

Warum engagieren Sie sich im Verein?

Tanja Vollenweider: Ich will mithelfen, das Tabu zu brechen. Man spricht heute nicht über Suizid, und auch ich habe mich anfänglich irgendwie geschämt. Die Haltung, dass eine Selbsttötung etwas Verwerfliches ist, ist in unserer Gesellschaft tief verwurzelt. Wir haben ein sehr verkrampftes Verhältnis zu diesem Thema.

Rosemarie Müller: Selbsttötung wird zwar immer mehr thematisiert, aber es dreht sich meist alles um die Person, die sich das Leben genommen hat. Die Probleme von uns Angehörigen sind zweitrangig. Wir müssen aufzeigen, was es heisst, mit einem Suizid in der Familie fertig zu werden.

Tanja Vollenweider: Es kommt nicht von ungefähr, dass Angehörige eines Suizidopfers 50-mal stärker gefährdet sind, ebenfalls an einer Selbsttötung zu sterben, als andere Menschen. Die Selbsthilfegruppe kann nicht Wildfremde davon abhalten, eine Selbsttötung zu begehen. Aber man kann den Angehörigen eine Plattform bieten, damit sie nicht auch diesen Ausweg suchen.