

<https://reformiert.info/artikel/z%C3%BCrich/%C2%ABsuizid-darf-nicht-l%C3%A4nger-ein-tabu-sein%C2%BB>

# reformiert.

Zürich 29. November 2018



Sabrina Müller am magischen «Töggelikasten». (Foto: Niklaus Spoerri)

**«Suizid darf nicht länger ein Tabu sein»**

Seelsorge / Vor zehn Jahren nahm sich ihre beste Freundin das Leben. In einem sehr persönlichen Buch verarbeitet Sabrina Müller, was geschah, und zeigt Hinterbliebenen einen Weg aus der Trauer.

Darüber zu sprechen, war lange Zeit schwierig für sie. Denn was am 16. August 2006 passierte, versetzte Sabrina Müller zuerst einen gewaltigen Schock. Vor ihr auf dem Stubentisch liegt «Totsächlich», ihr jüngst erschienenes Buch, in dem die ehemalige Gemeindepfarrerin von Bäretswil den Suizid ihrer besten Freundin aufgearbeitet hat. Vor zehn Jahren nahm sich Angelika das Leben. Ihre engste Verbündete im Theologiestudium, mit der sie lernte, diskutierte, lachte – und während der Pausen viel Zeit am «Töggelikasten» verbrachte. Im Buch schildert Müller eindrücklich, was die Hiobsbotschaft vom Tod der Freundin damals mit ihr machte. «Ich fühlte nichts mehr, huschte wie ein Geist fremd auf der Erde herum. Alles verstummte, kein Vogel war mehr zu hören, der Nebel senkte sich auf mich, packte mich ein, bis ich nichts mehr sah und nichts mehr fühlte.» Wut, Selbstvorwürfe, Verzweiflung: Es folgte das ganze emotionale Repertoire der Trauer. «Ja, es brauchte Mut, dieses Buch zu schreiben», gibt sie unumwunden zu. Eigentlich ist es sich die wissenschaftliche Mitarbeiterin am Zentrum für Kirchenentwicklung gewohnt, Fachartikel zu publizieren. Erst vor Kurzem veröffentlichte sie mit «fresh expression of Church» ihre Dissertation zu neuen Kirchenformen der Zukunft. «Dieses Buch hier ist etwas ganz anderes.»

### **Nicht nur die Familie leidet**

Obwohl das Schreiben für die Autorin selbst «heilsam» war, soll das Buch auch Hinterbliebenen helfen und Wege aus der Trauer zeigen. Neben den Familienangehörigen auch Freunden und Kollegen von Menschen, die sich suizidiert haben. «Die Genverwandtschaft allein ist nicht entscheidend. Es zählt die Nähe zum Verstorbenen.» Schon als Pfarrerin machte Sabrina Müller die verstörende Erfahrung: «Dort ist die trauernde Familie und daneben ein paar einzelne, verlassene Menschen, die wie nicht dazugehören.» Ausgeschlossen war auch sie. Ihr wurde ein letzter Blick auf die tote Freundin durch deren Familie verwehrt. «Dabei wäre es für mich sehr wichtig gewesen, um die Realität annehmen zu können.» Müller wünscht sich eine bessere Begleitung von Hinterbliebenen durch Fachleute und sieht die Kirche in der Pflicht. Vor allem dürfe Suizid nicht länger tabuisiert werden. Wenn auf Wunsch der Familie verschwiegen werde, dass sich jemand das Leben genommen hat, lasse dies Personen aus dem Umfeld oft ratlos zurück. «Sie fragen sich ständig, was passiert sein könnte.» In der Publikation finden sich neben den persönlichen, Blog-artigen Schilderungen auch wissenschaftliche Reflexionen, die sich auf Fachliteratur stützen. Somit bietet Sabrina Müller gleichzeitig Orientierung für Leute in helfenden Berufen.

### **Dem Glauben auf der Spur**

Heute kann Sabrina Müller wieder fröhlich sein. Zur Trauerbewältigung hat sie sich einen «Töggelikasten» gekauft und mitten ins Wohnzimmer gestellt. Lange Zeit machte sie einen grossen Bogen darum. Und beinahe ist ihr der Glaube abhandengekommen. Immer wieder stellte sie sich die Frage: «Wie kann ich an einen barmherzigen und gütigen Gott glauben, der so etwas zulässt?» Nun weiss sie: «Den Glauben hat man nicht auf sicher.» Stattdessen müsse man sich immer wieder neu auf die Suche nach ihm begeben.

Sabrina Müller: Totsächlich, Trauern und begleiten nach einem Suizid. TVZ 2018, 163 Seiten, Fr. 24.80.