

Ein Mensch ist plötzlich nicht mehr da

Ein Tod durch Suizid trifft Angehörige oft ganz unerwartet und ins Mark. Auf den Schock folgen quälende Fragen – und grosse Trauer.

Susanne Holz

Katrin (Name geändert) verlor ihren Lebenspartner vor einigen Jahren von einem Tag auf den anderen. Völlig unerwartet hatte sich ihr Freund in der gemeinsamen Wohnung mit dem Sturmgewehr das Leben genommen. Die junge Frau kehrte nachmittags von der Arbeit heim und fand ihren Partner, mit dem sie sieben glückliche Jahre verbracht hatte, erschossen vor. Vier Suizide gab es an diesem Tag in der Schweizer Stadt.

Katrin musste erst einmal funktionieren. Die Polizei kam und erklärte die Wohnung zum Tatort. Das hatte beispielsweise zur Folge, dass die junge Frau selbst beim Gang auf die Toilette von der Polizei begleitet wurde. Als die Polizei den Leichnam freigab und die Wohnung somit auch, hiess es nur wenig später, sich eine kleinere Wohnung zu suchen, die alte aufzulösen, den Schock über den plötzlichen Freitod zu verarbeiten und vor allem: weiterzuleben ohne den geliebten Menschen.

Tabuthema Suizid

«Wir waren ein ganz normales, glückliches junges Paar», erzählt Katrin. «Mein Freund trug mich sieben Jahre auf Händen, wir haben viel gelacht, Quatsch gemacht – ich hätte nie gedacht, dass so etwas passiert, auch seine Freunde hätten nie mit so etwas gerechnet.» Im Abschiedsbrief lesen die Hinterbliebenen, dass das nicht bestandene Studium der Grund für den Suizid sei. Niemand wusste damals von den nicht bestandenen Prüfungen – der junge Mann hatte alles mit sich selbst ausgemacht. «Ich denke, da spielten noch Dinge aus Kindheit und Jugend mit rein, Versagensängste, der Druck der Gesellschaft, Dinge, von denen ich nichts wusste. Das alles sind Mutmassungen», blickt Katrin zurück. Sie habe



Keine Sonne mehr. Wie verkraftet man den Freitod eines Menschen? Besser nicht alleine, sondern mit Hilfe. Symbolbild: Getty

irgendwann aufgehört, sich diese Fragen zu stellen. «Sie brachten ihn nicht zurück. Und diese Fragen zermürbten mich, sie machten mich fertig.» Katrin holte sich psychiatrische Unterstützung, und sie war sehr froh, ein gutes Umfeld und gute Freunde zu haben.

«Ich hatte einen Schock. Ich wurde aus meiner Beziehung gerissen, völlig unerwartet. Ich stand neben mir und funktionierte, was das Alltägliche be-

traf.» In den Tagen nach seinem Freitod nimmt die junge Frau im Krematorium immer wieder Abschied vom geliebten Menschen. «Das Auge ist das beste Organ, um zu begreifen, was passiert ist», ist Katrin überzeugt. Was ihr heute klar ist: «Eine Depression ist wie ein Seelenkrebs. Und der lässt sich mit Liebe nicht heilen.»

Leider seien Depression, psychisches Leiden, Suizid immer noch Tabu-

themen. Auf die Frage, wie man trauernden Hinterbliebenen am besten sein Mitgefühl mitteilen könne, antwortet die junge Frau: «Eine gute Reaktion ist es schon, einfach nur zu sagen, dass einem die Worte fehlen. Das ist besser, als Redewendungen zu benutzen.»

Katrin unterstützt den Aufbau der Selbsthilfegruppe «Hinterbliebene nach Suizid» der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden. In solch einer

Selbsthilfegruppen im Aufbau

Die Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden bietet zahlreiche Selbsthilfegruppen an. Einige davon sind im Aufbau wie die Gruppe «Hinterbliebene nach Suizid». Wer einen Erfahrungsaustausch in geschütztem Rahmen sucht, der Kraft und Mut geben und bei der Suche nach kreativen Lösungen helfen kann, der kann sich unter Tel. 041 210 34 44 melden oder unter mail@selbsthilfeluzern.ch. Der Aufbau dieser Selbsthilfegruppe erfolgt zusammen mit dem Verein Refugium (verein-refugium.ch). (sh)

Weitere Infos:

www.selbsthilfeluzern.ch

Gruppe könne man offen reden, von widersprüchlichen Gefühlen erzählen – man werde verstanden, es werde nicht gewertet, und man fühle sich nicht mehr allein mit dem Schmerz. «Jeder Suizid hinterlässt fünf bis zehn nahe Angehörige», sagt die Betroffene, die sich auch im Verein Refugium engagiert, der sich für Hinterbliebene nach Suizid einsetzt. Eine Menge an Menschen, die Unterstützung brauchen.

Hinweis

Das Beratungstelefon der Dargebotenen Hand: Telefon 143 oder www.143.ch ist rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da. Das Angebot dieser niederschweligen Anlaufstelle für emotionale Erste Hilfe ist kostenlos und anonym. Es kann per Telefon, E-Mail oder Chat Hilfe gesucht werden – am einfachsten ist der Einstieg über www.143.ch. Hinterbliebene nach Suizid können sich an den Verein Refugium wenden: www.verein-refugium.ch

Nachgefragt

«Hinterbliebene sind einem Chaos an Gefühlen ausgesetzt»

Wir sprachen mit Anette Lippeck, Diplom-Psychologin in Stans, über die Not der Hinterbliebenen nach einem Suizid und über die Möglichkeiten des Trauerns und Verarbeitens.

Ein Suizid lässt Hinterbliebene geschockt zurück. Was hilft den Betroffenen hier?

Anette Lippeck: Oft ist es nicht allein der Schock, mit dem die Hinterbliebenen zurechtkommen müssen, sondern ein ganzes Chaos an Gefühlen. Man spürt vielleicht nicht nur Schrecken, Verzweiflung und Trauer, sondern auch Wut und Ärger. Oder eine plötzliche, nie gekannte Lebensangst. Oder auch, völlig unerwartet, einen überraschenden Tatendrang. Dieses Wechselbad der Gefühle gehört zur Trauer dazu. Der Freitod eines geliebten Menschen fordert uns existenziell heraus, besonders, wenn er unangekündigt geschieht. Er ist wie eine Absage an unsere Liebe, und es bleibt etwas Abgebrochenes und Ungeklärtes im Raum. Den Hinterbliebenen steht ein langer innerer Weg bevor. Sinnvoll ist es, die alltäglichen Verpflichtungen – so gut es eben geht – erst einmal auf das Wesentliche zu beschränken und Entscheidungen, die nicht dringend sind, auf später zu verschieben.

Angehörigen von Menschen, die freiwillig aus dem Leben gegangen sind, stellen sich meist quälende Fragen ...

Dies ist auch eine religiöse Frage, denn es ist auch die Frage nach einem Danach. Viele Menschen fühlen sich den Verstorbenen über den Tod hinaus verbunden und vertrauen darauf, von diesen in irgendeiner Form Antworten zu erhalten. Manche Menschen erleben sogar eine deutliche Unterstützung, wenn sie an die Verstorbenen denken. Aber auch die Psychologie hat eine Antwort, denn oft geht es um die Frage, ob man in der Beziehung zu dem Menschen, der gegangen ist, etwas versäumt hat oder an ihm schuldig geworden ist. Eine Antwort, die uns hier trösten und auch befreien kann, lautet: «Nein, du hättest die Selbsttötung mit grösster Wahrscheinlichkeit nicht verhindern können. Und das bei aller Liebe nicht.»

Wieso nicht?

Die seelischen Entwicklungslinien, die zu einer Selbsttötung führen können, reichen oft weit in die Vergangenheit zurück und sind viel zu komplex, um einen «Schuldigen» finden zu können oder jemanden, der den Tod hätte verhindern können.

Die Betroffene hier holte sich sofort psychologische Hilfe. Ist das in jedem Fall ratsam?

Wer in einem Umfeld lebt, in dem über Versagen, Tragik und Tod nicht gesprochen werden darf, tut gut daran, sich an Menschen zu wenden, die offen sind für diese Fragen. Unbedingt professionelle Hilfe suchen sollte sich jemand, der nach der Selbsttötung eines geliebten Menschen den übermächtigen Wunsch verspürt, ihm oder ihr in den Tod nachzufolgen. Und noch eine Situation erfordert rasches Handeln: Wenn man merkt, dass andere Bezugspersonen im



Psychologin Anette Lippeck. Bild: PD

Umfeld des Verstorbenen gefährdet sind. Eine oft verschwiegene Bereitschaft zum Sterben kann sich in riskantem Verhalten im Strassenverkehr oder beim Sport, im Umgang mit Suchtmitteln oder beim Weglassen wichtiger Medikamente zeigen. Auch hier ist professionelle Hilfe angebracht.

Wie umgehen mit Wut, mit Ohnmacht und Hilflosigkeit?

Gut ist, die Gefühle in Worte zu fassen, zum Beispiel: «Ja, ich dachte, ich sei für dich ein guter Grund zu leben und fühle mich entsetzlich getäuscht. Nein, ich werde wohl nie wieder lieben können ...» Es ist paradox: Wer sich seiner Gefühle, auch der unangenehmen, bewusst ist, gewinnt den Freiraum, wieder auf beglückende Erfahrungen hoffen zu können.

Wie trauert man am besten?

Wer zurück bleibt, muss einen ganz persönlichen Weg finden, um selber seelisch zu überleben. Diese Entwicklung braucht Zeit, und niemand darf einem trauernden Menschen sagen, wann und mit welchem Ergebnis dieser Prozess abgeschlossen zu sein hat. Es gibt dabei einen Leitgedanken: Halte die Widersprüche aus, ja, mehr noch, lebe diese Widersprüche! Es ist gut, sich

den Wunsch nach Gemeinschaft zu erfüllen und sich nach Bedarf in die Einsamkeit zurückzuziehen. Offen über den Schmerz zu sprechen oder aber den Schmerz in sich zu verschliessen. Wir dürfen protestieren und klagen und halsstarrig sein und dann wieder Spass haben, Verantwortung übernehmen und Pläne für die Zukunft machen. Sich der Trauer und der Verzweiflung überlassen und trotzdem die Lebenden nicht vergessen. An den schönen Erinnerungen festhalten und den Verstorbenen mit ganz neuen Augen sehen. Alles hat seine Zeit. Das Gespür sagt einem, was jetzt notwendig ist und was einem gut tut.

Gibt es professionelle Trauerbegleitung?

Ja, es gibt diplomierte Trauerbegleiterinnen, die ihre Lebenserfahrung, Geduld, ihren Mut, ihre Hoffnung, ihre Überzeugungen und ihre Liebe den Trauernden anbieten. Oft geschieht dies in einer Gruppe.

Wie bemerken wir Menschen in seelischer Not?

Es braucht den Mut, auf seine Intuition zu achten und ein Gespräch zu beginnen, und das auch mit dem Risiko einer Abfuhr. (sh)