



# SCHWARZE WOLKEN

ERZÄHLUNGEN ÜBER SUIZIDHINTERBLIEBENE

MATURAARBEIT VON ZOE LOERTSCHER 22GB

Betreuung: Diana Huber

Zweitbeurteilung: Geeththana Vyithiyalingam

17. Oktober 2021

GYMNASIUM THUN

Literarisches Produkt mit Werkbericht

## **Abstract**

Mit dieser Maturaarbeit will ich in drei Erzählungen aufzeigen, wie individuell und doch gleichgesinnt die Hinterbliebenen und deren Verlustverarbeitung des Suizids ihrer geliebten Person ist. Ich habe also ein literarisches Produkt, die Erzählungen und diesen Werkbericht erschaffen. Ich wollte zudem, in meinen Geschichten aufzeigen, wie wichtig es ist, das Thema des Suizids zu enttabuisieren, denn noch heute sind viele Leute schwer auf das Thema anzusprechen. Ich habe in meinem Prozess mit 14 Hinterbliebenen von Suizid gesprochen und dadurch nicht nur direkte Informationen über das Thema Verlustverarbeitung nach Suizid erhalten, sondern diesen Leuten, welchen so oft die Worte verboten wurden, eine Stimme verliehen. Zudem habe ich mir sachliche Informationen durch das Lesen von Fachbüchern über die Gebiete Erzählungen, Suizid und Verlustverarbeitung angeeignet.

Mir ist es gelungen, diese Interviews und Informationen in drei Erzählungen zusammenzufassen und die Verlustverarbeitung im besonderen Falle eines Suizids darstellen zu können.

Diese Erzählungen konnte ich individuell gestalten und verschiedene Schwerpunkte setzen, und doch ähnelten sie sich grundsätzlich in ihrem Ablauf.

## Vorwort

Trotz meines Wunsches, das Thema «Suizid» zu enttabuisieren und möglichst offen darüber sprechen zu können, möchte ich darauf hinweisen, dass meine Arbeit verschiedenste Themen wie Suizid, Depression und den Tod anspricht, welche für einige Leser beunruhigend sein können, deshalb sei meine Arbeit mit Bedacht und Vorsicht auf die eigenen Gefühle zu lesen.

Jedes Jahr gibt es über 1'000 Suizide in der Schweiz (Bundesamt für Statistik 2020). Das sind fast drei Leute pro Tag, welche sich selbst das Leben nehmen. Die Angehörigen sind oftmals am Boden zerstört, und trotzdem will fast niemand offen mit ihnen darüber sprechen, denn das Thema sei «zu sensibel und könnte, wenn man darüber spricht auch andere Leute in den Suizid treiben». Doch was bei dieser oft benutzten Ausrede oftmals vergessen wird, ist, dass Suizid nicht begangen wird, weil man darüber spricht, sondern weil man sich gerade eben nicht verstanden oder gehört fühlt. Die Hinterbliebenen eines Suizids sind in vielen Fällen selbst in einer verzweiferten Situation und finden keine Hoffnung mehr, nach dem Verlust ihrer geliebten Person. Wenn also diesen Leuten die Worte unterbunden werden, kann dies dazu führen, dass sie auch suizidale Gedanken hegen und, im schlimmsten Falle, selbst einen Suizidversuch begehen, oder ihnen gar ein solcher gelingt. Wie hätte man es wissen sollen? Wissen kann man es nie mit ganzer Sicherheit, jedoch kann man so dagegen ankämpfen, indem man der trauernden Person nicht auch das Gefühl gibt, dass ihre Worte oder Gedanken keinen genügenden Wert tragen, sodass über sie gesprochen werden kann. Dies ist aber offensichtlich nicht der Fall, denn die Thematik Tod und Suizid sind wichtig anzusprechen. Suizid ist, genau so wie auch andere Krankheiten, eine Krankheit, welche tödlich endet.

*Suizid sei mit Bedacht besprochen, jedoch nicht ohne Bedacht nicht besprochen -Zitat Autorin*

*Einen besonderen Dank widme ich den vierzehn Hinterbliebenen, welche sich für ein Interview mit mir zur Verfügung gestellt haben.*

*Zudem danke ich meiner Betreuerin Diana Huber, welche mich bei all meinen Anliegen unterstützt hat.*

## **Inhalt**

<b>1. Einleitung</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Zur Textsorte: Was ist eine Erzählung</b> .....	<b>4</b>
2.1. Einlesen in Literarische Grundlagen und den Stil der Erzählungen .....	4
2.2. Die Textsorte der Erzählung erklärt.....	5
<b>3. Zum Thema: Suizid in der Schweiz</b> .....	<b>7</b>
3.1. Suizid – ein gesellschaftliches Phänomen .....	7
3.2. Exkurs: Die Hirnfunktion im Augenblick des Suizids – ein Ausnahmezustand .....	7
<b>4. Umgang mit dem Freitod</b> .....	<b>8</b>
4.1. Zusammenfassungen der Interviews.....	9
4.2. Auswertung der Fachliteratur.....	10
4.3. Trauerphasen.....	11
<b>5. Entwicklung des Produkts</b> .....	<b>13</b>
5.1. Entwicklung der Charaktere.....	13
<b>6. Grundideen</b> .....	<b>14</b>
6.1. Figurenkonstellation .....	14
6.2. Spannungsaufbau .....	16
6.3. Raumgestaltung.....	17
6.4. Zeitgestaltung.....	17
6.5. Erzählperspektive.....	18
<b>7. Schreibprozess</b> .....	<b>18</b>
7.1. Vorgehen während des Schreibens .....	18
7.2. Überarbeitungsprozess .....	19
<b>8. Fazit</b> .....	<b>20</b>
<b>9. Quellen-/Literaturverzeichnis</b> .....	<b>21</b>
9.1. Literaturverzeichnis .....	21
9.2. Internetquellenverzeichnis .....	21
9.3. Abbildungsverzeichnis.....	22
<b>10. Anhang</b> .....	<b>22</b>
<b>11. Eidesstattliche Erklärung</b> .....	<b>25</b>

## 1. Einleitung

Durch meine Maturaarbeit möchte ich zum einen zwei meiner grossen Interessen verbinden, das Schreiben und die Psychologie, und zum anderen aufzeigen, dass das Thema Umgang mit Verlust, hier im Spezialfall eines Suizids, unmöglich zu verallgemeinern ist. Aus diesem Grunde habe ich mich dazu entschieden, drei möglichst individuelle, kurze Erzählungen über Angehörige zu schreiben, die den Verlust einer geliebten Person erleiden, welche sich für die Selbsttötung entschieden hat. Trotz der schieren Unmöglichkeit, den Trauerprozess zu verallgemeinern, wollte ich auch aufzeigen, dass es einen Ausweg für jede trauernde Person gibt, welcher gesund ist und wieder ins erfüllte, lebenswerte Dasein verhilft.

Das sensitive Thema ist heutzutage immer häufiger in verschiedensten Medien anzutreffen, ob im Fernsehen, Radio oder den sozialen Medien. Trotz der Gegenwärtigkeit des Themas „Suizid“ wird dieser doch immer noch häufig tabuisiert, und es ist schwierig, darüber zu sprechen; auch für Hinterbliebene, welchen es gut tun würde, über ihren Schmerz und ihre Erfahrung zu sprechen, damit sie sich nicht auch noch selbst schuldig für das natürliche Verlangen, den eigenen Schmerz auszudrücken, fühlen.

Aus diesem Grund wollte ich genau diesen Leuten eine Stimme geben und habe mir von 14 mutigen Hinterbliebenen von Suizidopfern ihre ganz persönliche Geschichte erzählen lassen. Das Ziel meiner Erzählungen ist aber schlussendlich nicht nur die Sicht der Angehörigen und deren Leiden aufzuzeigen und dabei die geliebte Person, welche sich das Leben genommen hat, als Täter oder „Verursacher von Schmerz und Trauer“ darzustellen, sondern auch zu zeigen, dass die Person sehr gelitten haben muss, um diesen Ausweg zu wählen.

Die Leitfrage, nach der ich mich während des ganzen Prozesses orientiert habe, lautet:

*«Wie kann der Umgang mit dem Suizid eines nahestehenden Angehörigen in drei Erzählungen dargestellt werden?»*

Ich habe mich dazu entschieden, meine Arbeit «Schwarze Wolken» zu nennen, da mir eine passende Symbolik und Interpretation zu dem Bild von schwarzen Wolken in den Sinn kam. Denn, wie schon erwähnt, geht es in meiner Arbeit um die Trauer und die zugehörige Verlustverarbeitung der Hinterbliebenen, welche eine sehr dunkle Zeit darstellt; man könnte sagen, es ist ein langes, schadenanrichtendes Gewitter, bei welchem diese schwarzen Wolken aufziehen. Jedoch ist allen Leuten bekannt, dass Wolken und jedes Gewitter irgendwann, nach einer nicht genau definierten Zeit, sich wieder verziehen. Somit kann man also diesen Trauerprozess als ein Gewitter - die aufziehenden schwarzen Wolken – beschreiben. Dieses Gewitter kann schmerzhaft Erinnerungen schaffen und bringt Schaden mit sich, jedoch gibt es Hoffnung, denn das Gewitter verzieht sich, und das ganz sicher. Wie lange man mit diesem kämpfen muss, kann nicht genau definiert werden, dennoch kann ganz klar gesagt werden, dass die Wolken wieder verschwinden werden und somit das Zerstörte wieder neu aufgebaut werden kann, aber es wird niemals wieder so sein, wie es einmal war; doch das muss es auch nicht.

## 2. Zur Textsorte: Was ist eine Erzählung

### 2.1. Einlesen in Literarische Grundlagen und den Stil der Erzählungen

Da ich die Geschichten möglichst frei schreiben wollte und mich nicht an ein genau vorgegebenes Raster halten müssen wollte - wie dies zum Beispiel bei der Novelle der Fall wäre - habe ich mich für die offene Struktur einer Erzählung entschieden. Somit konnte ich mich vor allem auf den Inhalt und das Thema konzentrieren, so dass ich dieses möglichst authentisch in drei verschiedenen Erzählungen aufzeigen konnte.

Damit ich mir ein Bild machen konnte, wie eine Erzählung aussieht und aufgebaut ist und wie diese auf den Leser wirkt, habe ich nicht nur Fachbücher über die Grundlagen und den Aufbau von Erzählungen, sondern auch selbst verschiedenste Erzählungen gelesen. Die 3 Erzählungen handeln dabei in fast allen Fällen um eine Tat, Begegnung oder Problem, welches gelöst werden will. Die Erzählung beinhaltet zudem ein geschlossenes Ende.

(beobachtet in den Erzählungen von (Köhler 2014) und (Bukowski 2016))

## **2.2. Die Textsorte der Erzählung erklärt**

Eine Erzählung stellt erzählendes Schreiben dar. Dabei kann es sich um eine Fabel, eine Kurzgeschichte, einen Roman oder um eine realistische oder fantastische Erzählung handeln. Zudem zählen Comics und Graphic Novels zu den Erzählungen. Sogar Fotografien werden zu den erzählenden Medien gezählt.

Um eine Erzählung einfach zu beschreiben, kann man einige ihrer Charaktereigenschaften betrachten; Erzählungen achten auf eine Sparsamkeit der sprachlichen und formalen Mittel, sie wechseln zwischen Dialog und Erzählerrede, und es kommt zu einer direkten und/oder indirekten Figurencharakterisierung. Zudem werden Verbildlichungen und Symbole als narratives Mittel verwendet. (Abraham 2021)

### ERZÄHLERSPERSPEKTIVEN

Wenn eine Geschichte erzählt wird, hat sie auch immer einen Erzähler. Der Erzähler darf aber nicht mit dem Autor vertauscht werden, denn beim Erzähler handelt es sich um einen fiktiven Charakter und grundsätzlich nicht um den Autor der Geschichte.

Die Grundsätze liegen im alltäglichen Erzählen einer Geschichte, jedoch gibt es noch einige Unterschiede und Zwischenschritte, welche zum Literarisieren einer alltäglichen Geschichte führen. Der literarische Erzähler hat die Fähigkeit, eine Geschichte zu erzählen, welche er selbst nicht erlebt haben muss. Das heißt, er ist, ungleich des alltäglichen Erzählens, nicht an die «Ich-Form» gebunden und kann somit auch in der dritten Person erzählen; der distanzierteren Aussenansicht.

Der Erzähler kann dabei eine der drei folgenden Erzählperspektiven einnehmen: die allwissende, auch auktoriale Perspektive genannt, die personale Erzählperspektive und das neutrale Erzählen. Je nach Erzählperspektive wird mehr oder weniger über das gesamte Geschehen, die Innenansicht oder gewisse Vorhersagen für die Handlung verraten. (Frey 2012)

Der neutrale Erzähler betrachtet die Erzählung wie ein Zuschauer in einem Kino; er bekommt nur das mit, was er hört oder sieht und kann sie dementsprechend auch nur so wahrnehmen, erzählen und kommentieren. (Frey 2012)

Beim personalen Erzählen erhält der Erzähler Innensicht in die Figur. Er erzählt entweder in der «Ich-Form» oder der dritten Person, dabei nimmt er aber nur die Sicht einer Figur auf einmal ein und berichtet über die Wahrnehmung und das Geschehen um diese Person herum. Die «Ich-Form» kann auch als einzelne Erzählperspektive von der personalen Erzählung getrennt und definiert werden, da sie die spezielle Ansicht aus dem direkten Innenleben und einer einzelnen Person hat, welche zugleich in den meisten Fällen Protagonist und Erzähler darstellt. Wenn die personale Erzählung jedoch in der dritten Person geschrieben ist, dann steht der Erzähler wie ein Kameramann hinter der Figur, in welche er gerade geschlüpft ist und folgt dieser auf Schritt und Tritt. (Frey 2012)

Der auktoriale oder allwissende Erzähler, kann in alle Figuren hineinsehen, erzählt aber von einer aussenstehenden Perspektive aus. Er sieht also auch über das gesamte Geschehen und die Handlung und kann durch seinen allwissenden Blick Beziehungen, Vorhersagen und Rückblenden erstellen. Dadurch, dass er die Geschichte nicht selbst erlebt, sondern nur wiedergibt, kennt er die Geschichte, die Figuren, deren wahre Absichten und die Beziehungsdynamiken von Anfang an.

Durch dieses anfängliche Wissen kann er den Leser gewissermassen manipulieren; er kann Erwartungen des Lesers an gewisse Figuren steuern und auch Spannung durch Andeutung oder Vorausdeutungen aufbauen. (Frey 2012)

Dieser Erzähler kann Figuren charakterisieren und dadurch ihren Charakter durch zugeschriebene Eigenschaften und Gewohnheiten formen.

Zudem kann er Handlungen kommentieren, wobei er entweder Details, welche nur der Erzähler wissen kann, einbringt. Oder er strukturiert mithilfe von urteilenden Begriffen wie «dabei» oder «nur». Er kann aber auch direkt über die Handlungen von Figuren urteilen mit Sätzen wie: «auch wenn sie nicht fähig dazu war» oder einzelnen Begriffen wie «hoffnungslos». (Frey 2012)

Zudem erhält er eine Innensicht in die Figuren, welche über Empfindungen, wie zum Beispiel Ängste, Schmerzen, Hoffnungen oder Wünsche der Figur wiedergibt. (Frey 2012)

Erzählungen tragen zusätzlich die Eigenschaft, dass sie nicht nur über das reale Publikum (den Leser), sondern auch über ein fiktives Publikum verfügen. Das heisst, dass der Erzähler sich an fiktive Zuhörer wendet. (Frey 2012)

#### HANDLUNGSaufbau

Um eine Erzählung komplett mit einer Handlung auszustatten, werden die ZOPEF Elemente verwendet. Dabei steht «Z» für Zeitpunkt und Dauer der Handlung, also den Ereigniszeitpunkt. Das «O» steht für den Ort, «P» für Person(en), «E» für Ereignis und «F» für die Folge, also was die Folge aus dem Geschehenen ist. (Frey 2012)

#### TEMPO DER HANDLUNG

Eine Erzählung kann zeitdeckend, zeitdehnend oder zeitraffend sein. Dabei achtet man sich darauf, wie die erzählte Zeit und die Dauer des Erzählens, als die Erzählzeit im Verhältnis zueinanderstehen.

Das zeitdeckende Handlungstempo lässt die beiden Zeiten deckungsgleich ablaufen.

Die Zeitdehnung wird als spannungsaufbauendes Element benutzt und stellt einen Art Zeitlupeffekt dar, welcher die Handlung länger dauern lässt als die Erzählzeit.

Bei der Zeitraffung wird die Handlung verkürzter dargestellt, als in Echtzeit und somit ist die Erzählzeit länger als die Handlung an sich. (Frey 2012)

#### CHARAKTERISIERUNG FIGUREN

Um die Figuren richtig ins Leben zu bringen, muss man ihnen gewisse Charaktereigenschaften zuschreiben. Dabei gibt es eine äussere und eine innere Charakterisierung. Die äussere Charakterisierung lässt den Erzähler die Sicht des Publikums und/oder des Lesers auf die beschriebene Figur beeinflussen. Dabei kann der Erzähler die Worte gezielt so wählen, dass der Leser das Gefühl hat, etwas Normales oder Angenehmes, wirke bedrohlich oder abscheulich.

Bei der inneren Charakterisierung werden Eigenschaften, Gewohnheiten, Absichten und Verhaltensweisen einer Figur beschrieben. Denn Verhaltensweisen und Gewohnheiten sind zwar innere Eigenschaften, können aber auch von aussen beobachtet werden. (Frey 2012)

#### ORTSBESCHREIBUNG

Der Ort, also der Schauplatz des Ereignisses, wird so beschrieben, dass sich der Leser ein Bild dieses machen kann. Die Vorstellungskraft und die Verbildlichung des Lesers sind ein sehr wichtiger Punkt, damit eine Erzählung an Form und Gestalt annimmt. (Frey 2012)

### **3. Zum Thema: Suizid in der Schweiz**

#### **3.1. Suizid – ein gesellschaftliches Phänomen**

Mit Suizid wird heutzutage, trotz grossen Fortschritten in der Enttabuisierung des Themas, extrem unterschiedlich umgegangen. Einige stellen sich noch heute gegen den Suizid und verlangen Bestrafung für die Tat, was schwere Folgen für die Angehörigen haben kann. Andere zeigen Verständnis und bieten den Hinterbliebenen Unterstützung. Doch heutzutage wird der Suizid nicht mehr als strafbar angesehen und wird deshalb höchstens moralisch verurteilt. Das aber nicht in allen Ländern; noch heute existiere in gewissen Ländern Verachtung, Verstossung und Verleugnung bei Suizidfällen. (Hafner 2014)

In zivilisierten Gesellschaften wie der Schweiz kommen Selbstmorde recht häufig vor. Allein im Jahr 2018 haben sich 290 Frauen und 712 Männer umgebracht, also insgesamt 1'002 Menschen, welche Suizid als Todesursache definiert hatten. (Bundesamt für Statistik 2020)

Die Anwesenheit von Suizid ist den meisten Schweizern bekannt, jedoch beschäftigen sich nicht viele damit; nur wenige von dieser Minderheit, welche sich doch tatsächlich mit der Thematik auseinandersetzen, haben nicht auch einen persönlichen Bezug zum Thema; sei dies ein eigener Suizidversuch in der Vergangenheit, der eines nahestehenden Angehörigen oder sie sind selbst ein Hinterbliebener eines Suizidopfers

Gründe für die Verschweigung von Suizid kann oftmals die Angst davor sein, dass diese Leute, welche offensichtlich nicht mit dem System, in welchem sie lebten, weiterleben wollten, Kritik an diesem System ausübten. In der heutigen Zeit der technischen und wirtschaftlichen Fortschritte werden soziale und gesellschaftliche Fragen, mitunter die Frage nach Lebensstandards-Verbesserungsmöglichkeiten, vernachlässigt. Doch genau diese Fragen und Möglichkeiten könnten vielleicht einer lebensmüden Person helfen das Leben erfüllter zu gestalten könnten und sie somit vielleicht zu retten. (Hafner 2014)

Die häufigsten Suizidarten in der Schweiz (untersucht am Beispiel der Bezirke Aarau und Kulm) sind: Vergiften, welche die am häufigsten angewendete Suizidmethode ist, darauf folgt das Erschiessen, Erhängen und der Sturz aus der Höhe. (Hafner 2014)

#### **3.2. Exkurs: Die Hirnfunktion im Augenblick des Suizids – ein Ausnahmezustand**

Die Frage, wie ein Mensch denn überhaupt fähig dazu ist, sich selbst das Leben zu nehmen, ist mit der Funktion des Gehirns im Moment der präsenten Suizidalität zu erklären:

Das Konzept dieses Modus' besteht darin, dass der Teil im Gehirn, welcher für die Flucht- oder Kampfreaktion zuständig ist, enorm aktiv ist. Gewisse Auslöseereignisse können nun also Stress verursachen und die suizidale Person hat das Gefühl, sie muss nun handeln.

Da jedoch gewisse Teile des präfrontalen Cortex deaktiviert sind, welche für das Problemlöseverhalten zuständig sind, sieht die Person im suizidalen Modus nur noch einen Ausweg: den Suizid. In Kombination mit dem Stress der Flucht-oder-Kampf Reaktion, denkt der Suizident nun, er müsse unbedingt handeln und da er nur noch einen Ausweg mit diesem entstandenen Tunnelblick sieht, kommt nur noch die Selbsttötung als Lösung infrage.

(Konrad 2017)

#### 4. Umgang mit dem Freitod

In der Gesellschaft wird der Suizid tabuisiert. Ob es nun aufgrund von Nachahmungsängsten sei, oder ob der Grund eher in der eigenen Unsicherheit und Verlorenheit, mit dem Thema umzugehen und darüber zu sprechen, liegt, resultiert dies in beiden Fällen in einem wortwörtlichen Totschweigen solcher Todesfälle. Nicht selten kommt es nämlich vor allem zu Nachahmungen, wenn Suizid verschwiegen wird. Denn Suizid kann nicht verhindert werden, wenn man das zugrunde liegende Problem dabei nicht anpackt. (Otzelberger 2003)

##### DAS SPRECHEN ÜBER SUIZID (WORTWAHL)

Beim Sprechen über Suizid ist es wichtig, dass einige Begriffe eliminiert werden, vor allem im Gespräch mit Betroffenen. Der Begriff Selbstmord löst bei den meisten Hinterbliebenen, aber auch generell, ein negatives Gefühl aus. Hinterbliebene zucken dabei oft zusammen oder sind betroffen. Der Begriff an sich ist aber auch schon negativ behaftet, da das Wort «Mord» in Beschreibung des Selbsttötungsaktes enthalten ist.

*«Meine geliebte Person ist doch kein Mörder. Sie sind Opfer ihrer eigenen Psyche»,* erklärt mir ein Hinterbliebener.

Anhand dieser einfachen Erklärung ist einfach zu begründen, weshalb das Wort selbst zu vermeiden ist.

Das Wort Freitod wird auch in Zusammenhang mit Suizid benützt, aber eher im Zusammenhang mit Sterbehilfe-Organisationen, da im Begriff vorausgesetzt wird, dass die Person in einer psychischen und physischen Verfassung war, sich selbst entscheiden zu können, sterben zu wollen; das ist jedoch bei einer suizidalen Person nicht der Fall. Dennoch haftet am Begriff «Freitod» eher eine positive Wirkung. Deshalb kann das Wort im Gespräch über Suizid gebraucht werden.

Die Begriffe Selbsttötung und vor allem Suizid sind neutral und werden am häufigsten im Gespräch benutzt. Suizid ist ein Fremdwort und wirkt dadurch distanzierter, dennoch ist auch die Selbsttötung ein neutraler Begriff.

(Hafner 2014)

##### UMGANG MIT DEM SUIZID

Viele Hinterbliebene haben das Gefühl, sie dürfen ohne diese verlorene Person gar nicht mehr lachen, nicht mehr glücklich sein und nicht mehr weiterleben, ohne andauernd an sie zu denken; oftmals aus Schuldgefühlen oder auch aus der Schwierigkeit, diese Person loszulassen und zu akzeptieren, dass das Geschehene nicht rückgängig zu machen ist.

Es ist jedoch sehr wichtig, dass man nach dem Tod versucht, Liebe und Glück zu verspüren, damit genau so etwas nicht noch einmal passiert und niemand Weiteres solche Schmerzen leiden muss, wie die Hinterbliebenen eines Suizids.

Das Weiterleben und das Loslassen mithilfe von Akzeptanz sind schwere Schritte und doch so unglaublich wichtig, sodass nicht noch ein weiteres Leben an den Suizid verloren geht.

(Otzelberger 2003)

#### **4.1. Zusammenfassungen der Interviews**

Um an direkte Informationen über Suizidhinterbliebene zu kommen, habe ich mich an den Selbsthilfeverein «Refugium» gewendet. Dort habe ich nach mutigen Leuten gefragt, welche sich bereit dazu fühlen, mir ein Interview zu geben. Auf meine Anfrage haben sich fast 20 Leute bei mir gemeldet und sich bereit dazu erklärt, über ihren Verlust zu sprechen. Schlussendlich kam dann das Interview mit 14 Leuten zustande.

Ich habe mir für das Interview keinen strikten Fragebogen erstellt, sondern mich für ein Themenblatt entschieden. Dieses enthält vier Hauptthemen und zugehörige Stichworte enthielt, welche auf die Sprünge helfen konnten, falls die Gedanken der interviewten Person schwer zu ordnen waren, oder das Thema zu offen war (siehe Anhang). Dieses Themenblatt sollte das Interview leiten, jedoch aber nicht die Geschichte einschränken, welche mir von den Hinterbliebenen erzählt wurde. Somit konnte ich den Fokus vor allem auf die Geschichten und deren Individualität setzen, anstelle eines strikten Fragekatalogs, welcher dann vielleicht zu Hemmungen oder Einschränkungen der persönlichen und sowieso schon schwierig zu erzählenden Erfahrung hätte führen können.

Bei diesen 14 Leuten handelte es sich um verschiedenste Altersgruppen von ca. 30-80 Jahren. Darunter waren zwei Leute, welche den Verlust eines Geschwisters durchgemacht hatten, eine Person, die mit Verlust eines Kindes, zwei den der Eltern, zwei haben einen Partner verloren und sieben den Verlust des Ehepartners. Davon habe ich auch zwei Personen interviewt, welche sogar den Verlust zweier durchmachen mussten. Eine Person musste den Verlust eines Elternteils und Kindes durchmachen, die andere Person den Verlust von Ehepartner und Partner. Zudem gab es eine Person, bei welcher es sich um einen Mitnahme Suizid der Eltern gehandelt hatte, das heisst, ein Elternteil hat zuerst den anderen und dann sich selbst umgebracht.

Die Interviews zeichnete ich mit einer App auf meinem Handy auf und fasste sie anschliessend zusammen.

Zwei Zusammenfassungen dieser Interviews sind anonymisiert im Anhang zu finden.

In diesem Abschnitt berichte ich aber über die Zusammenfassung aller vierzehn Interviews und meine Beobachtungen dazu.

In den Interviews habe ich nicht nur nach Ähnlichkeit, sondern auch nach den Verschiedenheiten und der Individualität des Verlustverarbeitungsprozesses gesucht.

Ich habe dabei verschiedene Leute befragt, welche sich in zwar in der Beziehung zu der verstorbenen Person unterscheiden, jedoch aber im Verlustverarbeitungsprozess und der überwiegenden Trauerphase ähneln.

Viele Interviewpartner erzählten mir davon, dass sich das Umfeld von ihnen distanzierte. Dies wirkte sich noch negativer auf die Psyche aus, denn alles, was die Trauernden wollten, war eine helfende Hand und ein offenes Ohr, jedoch bekamen sie nur hilflose Blicke.

Ich konnte bei den Interviewpartnern feststellen, dass entweder die Trauerphase der Wut, der Depression oder der Akzeptanz in der Verlustverarbeitung überwiegend war. Welche Phase bei den Befragten überwog, hing von den Umständen des Suizids und dem Umfeld der Hinterbliebenen ab.

Diejenigen, welche hauptsächlich die Phase der Wut verspürten, waren oftmals Elternteile und empfanden Zorn gegenüber ihrem suizidierten Partner, da dieser nicht nur sie, sondern vor allem auch die Kinder hinterliess und dadurch für ihr weiteres Leben prägte.

Die Leute mit der überwiegenden Trauerphase der Depression hatten sich oftmals nicht verstanden gefühlt oder hatten ein Umfeld, welches sich von ihnen distanzierte, da sie nicht wussten, wie mit ihnen umgehen. Sie versanken somit in negativen Gedanken.

Die Trauerphase der Akzeptanz war bei Leuten, welche vom Suizid schon lange zuvor gewusst hatten, da ihre geliebte Person krank war und somit den Freitod wählte, oftmals mit Hilfe einer Sterbehilfe-Organisation.

Aus diesen drei Hauptgruppen schuf ich später mein Produkt: die drei Erzählungen.

## 4.2. Auswertung der Fachliteratur

Menschen können unter einer normalen Trauer leiden, welche nach einiger Zeit wieder verschwindet. Sie ist schmerzhaft und kennzeichnet eine schwierige Zeit im Leben, die es zu überwinden gilt, jedoch vergeht diese Trauer irgendwann. Wenn ein Mensch aber an einer komplizierten Trauer – auch pathologische oder traumatische Trauer genannt – leidet, dann chronifiziert sich diese Trauer und die Symptomatik ähnelt derjenigen einer posttraumatischen Belastungsstörung. Die Symptomatik ist nach Horowitz so definiert, dass sieben Symptome bei der hinterbliebenen Person zu beobachten sind:

1. Intrusionen<sup>1</sup>
2. Emotionaler Schmerz
3. Sehnsucht nach der verstorbenen Person
4. Einsamkeitsgefühle und das Gefühl von Leere
5. Vermeidungsverhalten
6. Schlafstörungen
7. Sozialer Rückzug

Die meisten Angehörigen von Suizidenten erleben Gefühle von Wut und fragen sich nach dem «Warum», wenn dieses nicht von der verstorbenen Person ganz klar gemacht wurde oder diese eine unheilbare Krankheit hatte und nicht mehr mit der täglichen Präsenz des Todes leben wollte.

Angehörige unterscheiden sich stark im Verhalten direkt nach dem Tod; einige wirken sehr gefasst und akzeptierend, andere sind nahe eines Nervenzusammenbruchs und wollen es nicht wahrhaben, dass ihre geliebte Person verstorben ist; diese vermeiden das Thema also so gut sie können.

Der Alltag kann nicht mehr wie zuvor gelebt werden, und sie benötigen Hilfe bei einfachen Dingen wie dem Haushalt und der Kinderbetreuung. Andere jedoch entdecken neue Perspektiven und verändern Interessen, Hobbies und Wohn-/Lebensformen.

---

<sup>1</sup> Intrusionen sind aufdringliche, lästige Gedanken, die vorwiegend um tabuisierte und angstauslösende Themen kreisen

Auch im direkt beobachtbaren Verhalten unterscheiden sie sich; einige schwitzen, zittern, lachen, weinen, schreien oder schweigen. Die Verarbeitung der Nachricht und des Verlustes ist also individuell, auch basierend auf der Beziehung zwischen dem Angehörigen und des Verstorbenen.

Abschiedsbriefe können, je nachdem, ob es sich um liebevolle oder anschuldigende Worte handelt, schwere Folgen für den Empfänger haben. Wenn jedoch die Schuld vom Hinterbliebenen genommen wird, dann kann dies auch bei der Trauerverarbeitung helfen und entlastend einwirken.

Frauen sind im Allgemeinen eher bereit dazu, darüber zu sprechen und nehmen auch öfter an einer Selbsthilfegruppe teil. Männer versuchen oft, eigenständig und ohne fremde Hilfe, den Verlust zu bewältigen.

Im ersten Moment, als die Betroffenen vom Suizid erfahren haben, haben sie nicht wirklich denken können und es haben sich nur die Wörter «Nein» oder der Satz «Das darf nicht wahr sein» wiederholt. Sie fühlten sich betäubt und ohnmächtig.

Vielen Trauernden half es, den Verlust mit Gesprächen in der Familie, Selbsthilfegruppen, Therapien, dem Austausch mit anderen Betroffenen oder der Akzeptanz des Suizides zu bewältigen.

Die Trauer hört, je nach Beziehungsart, nie ganz auf, jedoch lernen die Menschen, mit ihr umzugehen und sie nicht mehr über ihr ganzes Leben bestimmen zu lassen.

Die Hälfte aller Hinterbliebenen leidet an psychischen oder gesundheitlichen Problemen, welche sich nach dem Suizid entwickelt haben.

(Riepl 2016)

### **4.3. Trauerphasen**

Damit ich die Verlustverarbeitung und Trauer besser verstehen konnte, habe ich mich über Trauerphasenmodelle informiert. Diese sind eine vereinfachte Darstellung eines sehr komplexen Prozesses: dem Trauerprozess. Bei jeder Person ist dieser jedoch auch individuell. Deshalb können einige Trauerphasen überwiegen, aber einige auch weniger stark vertreten sein können.

Um die Trauerphasen beschreiben und vereinfachen zu können, greifen viele Forscher auf drei Hauptmodelle zurück, welche sich in ihrem Grundaufbau ähneln. Um es nicht zu kompliziert zu machen, habe ich mich für eines, wahrscheinlich das Bekannteste der drei, entschieden und mich daran orientiert, als ich mein Produkt anfertigte.

Bei dem Modell handelt es sich um das Trauerphasenmodell von Elisabeth Kübler-Ross. Dieses ist in fünf verschiedene Trauerphasen eingeteilt; Leugnen, Wut, Feilschen und Verhandeln, Depression und Annahme.

Bei der ersten Trauerphase, dem Leugnen, versucht sich der Betroffene (oftmals unterbewusst) soweit vor dem Erlebten zu schützen, bis er bereit dazu ist, damit konfrontiert zu werden. Dabei sind Gefühle wie Unglaube, Schock, Starre und Betäubung häufig dominierend. Der Betroffene weiss zwar also eigentlich, dass eine ihm nahestehende Person verstorben ist, ist aber noch nicht bereit, dies zu akzeptieren. Diese Phase vergeht von allein und sollte nicht

beeinflusst werden. Falls diese aber einige Wochen anhält, suchen die meisten Betroffenen professionelle Hilfe auf.

Die zweite Trauerphase, die Wut, erscheint als erste Reaktion auf die Realisation des Verlusts. Fragen wie «Warum ich?» oder «Warum mein Partner/Elternteil/Kind/...» tauchen in den Gedanken von Trauernden auf und werden oftmals auch in Wut oder Vorwürfen gegenüber Leistungen von Ärzten oder Dritten geäußert. Diese Wut kann Hinterbliebenen helfen, sich von den Schmerzen, welche die Last eines Verlusts mit sich bringt, erholen zu können. Damit keine Feindseligkeiten oder Depression entstehen, darf die Phase der Wut nicht unterdrückt, sondern unbedingt zugelassen werden, sobald sie auftritt; das natürlich in einer gesunden Art und Weise, wie zum Beispiel mit Gesprächen, Tagebuch schreiben, Bewegungstherapie oder durch Einschlagen auf ein Kissen.

Als Zwischenphase zwischen Wut und Feilschen kommt die Phase der Schuldgefühle. Bei dieser macht sich der Betroffene selbst zumindest teilweise verantwortlich für das Geschehene und fragt sich, ob die verstorbene Person nicht doch hätte gerettet werden können. Oftmals wünschen sich die Trauernden noch eine Chance mit der geliebten Person und wollen somit immer noch nicht akzeptieren, dass es diese Chance nicht geben wird. Also fällt es ihnen leichter, sich selbst Vorwürfe zu machen, anstelle des Akzeptierens, dass der Tod ein Teil des Lebenskreises ist.

Die Trauerphase des Feilschens und Verhandeln ist dadurch gekennzeichnet, dass die Hinterbliebenen versuchen, die Verstorbenen zurückzubekommen. Deshalb kann diese Phase auch als «Hadern mit Gott» bezeichnet werden, da sie zu Gott beten, dass die geliebte Person zurück auf die Erde kommen sollte und sie somit nicht mehr ohne diese Person leben müssen.

Danach kommt die Depression. Die betroffene Person fällt dabei in ein psychisches Loch. Dieses Loch ist durch Hoffnungslosigkeit, Trägheit, Isolation und Traurigkeit charakterisiert. Zudem verlieren Trauernde Freude und Interesse an Aktivitäten, welche sie zuvor gerne gemacht haben. Obgleich es oftmals nicht so auf die Betroffenen wirkt, ist die Trauerdepression vergänglich. Diese Zeit kann jedoch nicht vereinheitlicht definiert werden, sie ist von Person zu Person verschieden und es braucht Zeit, diese Phase zu verarbeiten. Während oder kurz nach dieser Phase können auch überragende Ängste auftreten. Sie äußert sich durch manchmal irrationale Ängste, welche die Trauernde Person aufzeigt. Oftmals fällt es dieser Person schwer, zwischen realistischen und unrealistischen Ängsten zu unterscheiden, und sie fürchten sich stark vor dem Tod oder gewissen Krankheiten, da die geliebte Person auf diese Weise verstorben ist.

Zu guter Letzt trifft die Phase der Akzeptanz ein. Diese ist der Startschuss für den Heilungsprozess. Ab dieser Phase kann der Trauernde endlich die Realität des Todes ihrer geliebten Person akzeptieren. Es entsteht Hoffnung, und neue Möglichkeiten eröffnen sich der betroffenen Person. Die Hinterbliebenen finden wieder Interesse am Leben und können die Zeit mit ihrer Familie und ihren Freunden wieder genießen. Beim Gedanken an die verstorbene Person werden sie nicht mehr von Trauer und anderen negativen Gefühlen überwältigt. Viele können sogar so über den Verlust denken, dass sie etwas daraus gelernt haben, und finden neue Interessen. Viele schätzen das Leben auch mehr und sind dankbarer für ihr eigenes und das ihrer noch lebenden Familie und Freunden.

(Zumbühl 2011)

## 5. Entwicklung des Produkts

### 5.1. Entwicklung der Charaktere

Bei der gesamten Entwicklung der Charaktere war es mir wichtig in Geschlecht, Alter, Beziehung zu der verstorbenen Person und der überwiegenden Trauerphase/Verlustverarbeitungs-methode möglichst stark zu variieren. Dabei habe ich mich vor allem an den interviewten Personen orientiert und dann aus mehreren, ähnlicheren Geschichten, einen fiktiven Protagonisten erstellt, um wiederum daraus eine Geschichte zu entwickeln.

Bei jeder Namensgebung habe ich mich vor allem auch auf die Bedeutung des betreffenden Namens fokussiert und habe nach dieser mein Auswahlverfahren gemacht.

#### CHARILA'S TRÄNEN

In meiner ersten Geschichte habe ich mich an den Personen orientiert, welche die suizidierte Person selbst aufgefunden haben, da es sich hierbei auch noch um eine etwas andere Verlust- und Schockverarbeitung handelt.

Diesen Steckbrief habe ich für die Protagonistin erstellt, damit ich mir ein erstes Bild über den Charakter machen konnte:

- Die Protagonistin ist weiblich
- Sie trägt den Namen Armanda, was Kriegerin oder auch Kämpferin bedeutet.
- Alter: 29
- Sie ist oft beruflich unterwegs und viel beschäftigt
- Keine Kinder und kein Partner
- Ist eigentlich ein Mensch mit viel Lebensfreude und kann an kleinen Dingen Freude haben
- Empathisch

Mehr habe ich mir aber vorerst nicht aufgeschrieben, als ich die Protagonistin erstellte, da ich vor allem während des Schreibens und der Handlung den Charakter zum Leben bringen wollte, da mir das oftmals besser gelingt, wenn ich etwas weniger eingeschränkt bin.

Den Vater, welcher sich umgebracht habe, habe ich vor allem aus der Sicht der Tochter charakterisieren lassen, da ich in meiner Erzählung eine personale Perspektive gewählt habe und somit nur ihre Gedanken, Meinungen und Gefühle als Charakterisierung benutzt habe.

Jede Figur wurde also, durch die Wahl einer personalen Erzählperspektive, anhand meiner Protagonistin charakterisiert, was wiederum bedeutet, dass bei allen Figuren, ausser bei der Hauptperson, nur eine äussere Charakterisierung stattfindet.

#### MEIN LETZTES GESCHENK

Bei «Mein letztes Geschenk» handelt von einer Mutter, welche ihre Tochter durch eine Sterbehilfe-Organisation gehen lassen muss. Diese Person war an den interviewten Personen inspiriert, welche eine geliebte Person durch Exit haben gehen lassen, oder eine Krankheit der Grund für den Suizid war.

- Hauptperson ist weiblich
- Sie trägt den Namen Anne, was die Bedeutung Gnade trägt
- Alter: 55
- Geschieden, hat eine Tochter: Esmeralda (Grün, Smaragd)

- Beruflich unabhängig, da sie sich lange um ihre Tochter kümmerte
- Ist ruhig und kontrolliert in ihren Emotionen

Auch bei dieser Geschichte habe ich versucht, nicht allzu viel vor dem Schreiben charakterisieren zu wollen, da dies sonst meinen Schreibfluss und meine Kreativität eingeschränkt hätte.

#### LIEBLICHE NARZISSEN

Der Protagonist in «Liebliche Narzissen» ist der Ehemann der Person, welche sich umgebracht hat. Die Charakterisierung vor dem Schreiben war wiederum nur kurz, sodass die Figur durch die Geschichte wirklich zum Leben kommen konnte.

- Der Protagonist ist männlich
- Er trägt den Namen Oliver, was Heer/Krieger oder auch als Verbreiter von Hoffnung bedeutet
- Alter: 45
- Verwitwet (durch Leilani = Himmelskind), hat drei Kinder: Alara (Wasserfee), Farah (Freude) und Jano (Gott ist gnädig)
- Familienbewusst und naturliebend
- Will offen über seine Emotionen und sein Erlebnis sprechen, doch sein Umfeld will nicht hören

## 6. Grundideen

### 6.1. Figurenkonstellation

#### CHARILA'S TRÄNEN

Der Protagonist sollte Zugang zum Haushalt haben in der die Person, welche sich umgebracht hat, wohnt, sodass sie diese auch realistischerweise auffindet. Ausserdem habe ich mir auch einen Grund überlegt, weshalb die Protagonistin das ganze Haus nach der Person absucht. Dieses konnte ich am besten erzielen, indem ich mir vorstellte, dass die Person eine sehr gute Bindung zu der dann verstorbenen Person hatte und die Neuigkeiten immer zuerst dieser Person erzählen möchte, sobald etwas passiert. Dazu stellte ich mir eine gute Vater-Tochter Beziehung vor. Ich wollte aber auch noch andere Figuren einbringen, welche eine gute Bindung zu der Protagonistin hatten, da meine erste Geschichte den Ausweg «Gutes Umfeld und Therapie (somit auch ein Mensch, welcher ihr weiterhilft)» haben sollte.

Eine gute Freundin, in diesem Falle, eine beste Freundin schien für mich also auch ein notwendiger Charakter in der Geschichte zu sein

Ich versuchte mir eine erste Beziehungsstruktur zwischen den Figuren aufzustellen und erstellte dazu ein Cmap mit Cmaptools (Abbildung 1).

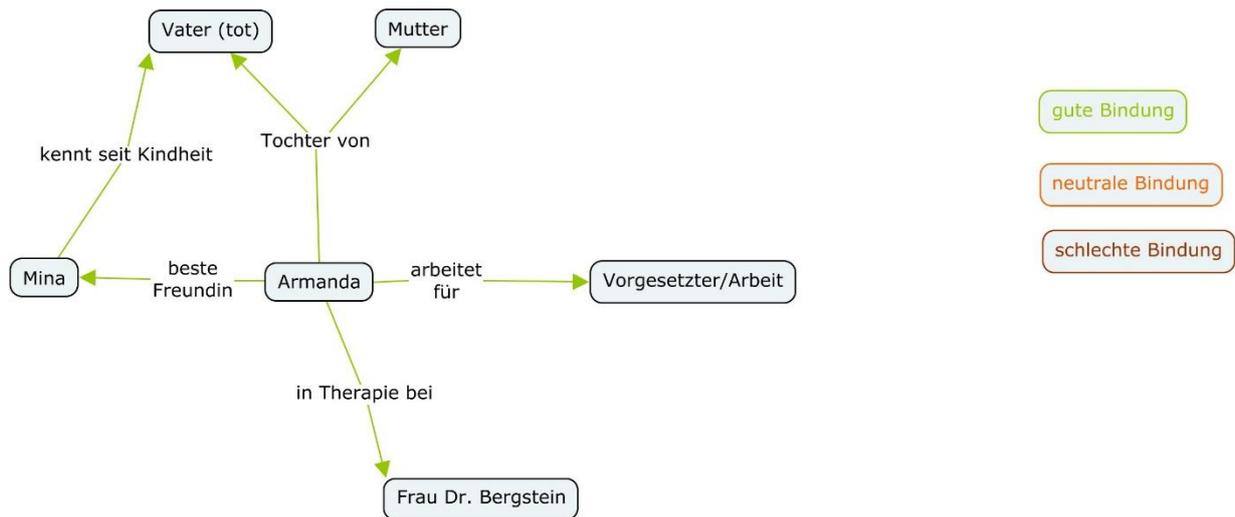


Abbildung 1: Figurenkonstellation mit farblich gekennzeichneten Bindungstypen in "Charila's Tränen"

Dabei habe ich absichtlich keine schlechte Bindung eingebracht, da ich in meiner ersten Geschichte als Ausweg und Hoffungsbringer das positive, unterstützende Umfeld aufzeichnen wollte und die Therapie, welche schliesslich den Lösungsvorschlag des Gedenkens-Ritual macht. Und auch trotz dem Schmerz, welchen Armanda durchmacht, habe ich die Bindung zu ihrem Vater als gute Bindung dargestellt, da sie ihren Vater nicht anfängt zu hassen oder verabscheuen, nachdem er sich umgebracht hat, und ihm teilweise sogar vergeben kann.

MEIN LETZTES GESCHENK

Für meine zweite Geschichte habe ich auch ein Cmap erstellt (Abbildung 2), damit ich mir eine Vorstellung über die Beziehungen zwischen den Figuren vorstellen konnte. Die Idee für die Geschichte habe ich dabei schon im Hinterkopf behalten.

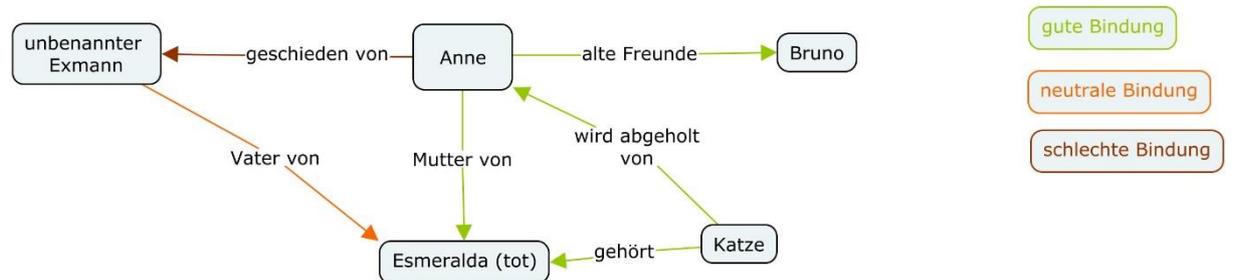


Abbildung 2: Figurenkonstellation in "Mein letztes Geschenk" mit den farblich gekennzeichneten Bindungstypen

Bei dieser Figurenkonstellation habe ich vor allem auch eine gute Bindung zu einem Tier und einer alten Bekanntschaft gekennzeichnet, jedoch aber auch schlechte Bindungen eingebaut. Die Beziehung zu der Person, welche den Freitod wählte, sollte auch gut und verständnisvoll sein, da die Trauerphase der Akzeptanz im Vordergrund steht.

LIEBLICHE NARZISSEN

Auch vor dem Schreiben meiner dritten und letzten Geschichte «Liebliche Narzissen» habe ich ein Cmap zur Figurenkonstellation erstellt (Abbildung 3).

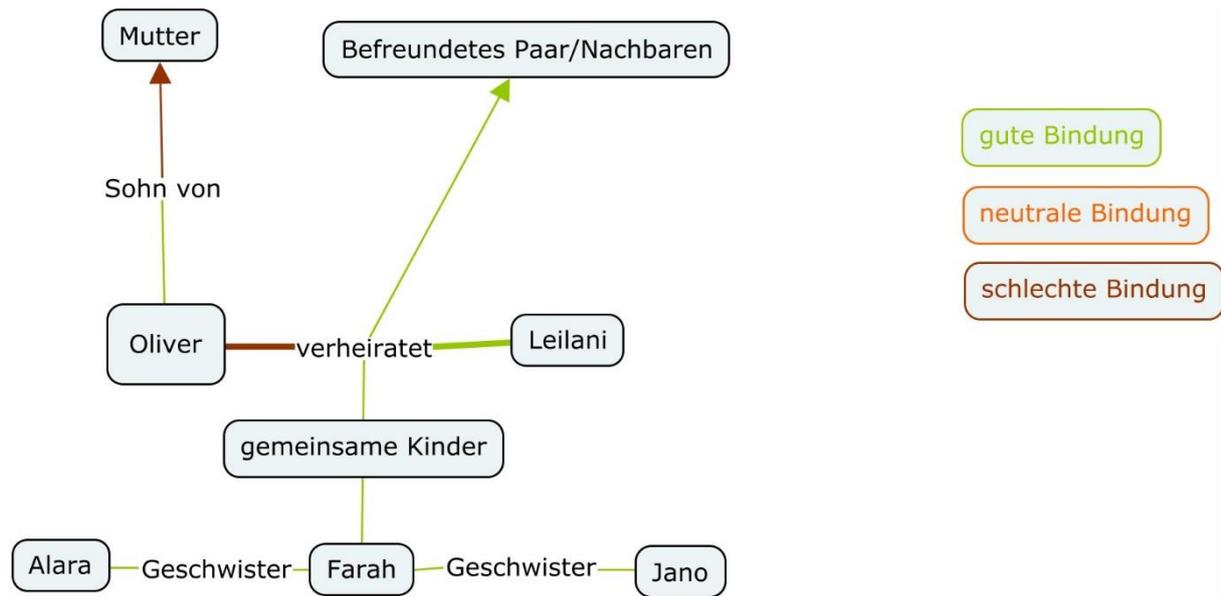


Abbildung 3: Figurenkonstellation in "Liebliche Narzissen" mit den farblich gekennzeichneten Bindungstypen

Bei dieser Geschichte steht die Wut im Fokus. Diese wird auch durch gute Bindungen angegeben, welche aber unter der Verlustverarbeitung und Trauer leiden. Zudem habe ich hier eingebaut, dass der Protagonist eigentlich über sein Erlebnis und seine Gedanken dazu sprechen möchte, aber ihn niemand sprechen lässt. Welches sehr häufig in der Realität auch der Fall ist.

## 6.2.Spannungsaufbau

### CHARILA'S TRÄNEN

Am Anfang meiner Geschichte wollte ich nicht verraten, was genau passiert ist, sodass der Leser zuerst selbst einige Theorien aufstellen kann.

Durch die Perspektive der schockierten Protagonistin wollte ich auch die Verwirrung und den erschlagenden Moment der Realisierung darstellen. Das schuf ich mit gewissen Lücken ganz zu Beginn. Alle meine Geschichten drehen sich grundsätzlich um das gleiche Problem, den Suizid einer geliebten Person, jedoch unterscheiden sich alle in Verarbeitungsprozessen. In der ersten Geschichte, Charila's Tränen, habe ich den Fokus auf die Phase der Depression gelegt, dennoch wollte ich die anderen Phasen der Trauer nicht weglassen, da dies nicht der Realität entsprechen würde. Die Spannung habe ich vor allem dadurch aufgebaut, dass ich den Leser den Schmerz versuchte zu vermitteln, welchen sie fühlt und die damit verbundene Hoffnungslosigkeit. Eigene Suizidgedanken habe ich auch absichtlich eingebaut, sodass der Leser auch nicht genau weiss, ob sie nicht doch einen Versuch unternimmt und ob sie damit klar kommen wird, oder gar an diesem Verlust kaputt geht. Natürlich kann dies jedoch für einige Leser schon von Anfang an klar sein, dass sie es aus ihrer Depression und ihrer Hoffnungslosigkeit herausfindet, da mein Produkt zeigen sollte, dass die Trauer meistens nicht ewig die Oberhand über das Leben hat.

Zudem ist die ganze Trauerverarbeitung, und auch welchen Ausweg der Hinterbliebene schlussendlich findet und wie dies mit dem Titel zusammenhängt.

#### MEIN LETZTES GESCHENK

Die Spannung ist vor allem dadurch aufgebaut, dass man erst im Laufe der Geschichte erfährt, weshalb genau die verstorbene Person den Freitod wählte und auch, wie die Hinterbliebene mit diesem Freitod umgeht, auch wenn sie schon lange wusste, dass sie ihre Tochter verlieren wird. Ich habe also zuerst die Beziehung zwischen Erzähler und Verstorbener und den Grund für den Freitod im Dunkeln gelassen.

#### LIEBLICHE NARZISSEN

Die Wut wurde zum Zentralpunkt, um die Spannung und den Spannungsaufbau. Mit dieser starken Emotion in Zusammenhang mit der Depression, taucht die Frage auf, wie der Protagonist diese starken Gefühle überwinden können soll. Die Wut, somit auch die Spannung, wurde noch verstärkt, indem Oliver eigentlich über seine Gefühle sprechen möchte, was eine gesunde Art und Weise wäre, wie er mit dieser umgehen kann, jedoch aber nicht darf.

### 6.3. Raumgestaltung

#### CHARILA'S TRÄNEN

Die Raumgestaltung sollte durch die einseitige Perspektive gut vorstellbar, aber auch mit einigen Lücken in der Wahrnehmung, dargestellt sein. Die Protagonistin leidet nämlich unter gewissen Wahrnehmungsstörungen und kann sich an einige Ereignisse nicht mehr erinnern. Ich wollte dadurch die Verwirrung und auch die Verlorenheit im Moment des Schocks darstellen, welche mir von mehreren Interviewpartnern mitgeteilt wurde.

#### MEIN LETZTES GESCHENK

Den Raum habe ich vor allem im Moment des Todes von Esmeralda gestaltet, da dies einschneidend für Anne ist. Jedoch habe ich gewisse Orte wie ihr Zuhause nicht gut beschrieben, da sie sich an diese gewohnt ist, sich dadurch nicht so stark darauf achtet. Da der Leser nur die Perspektive von Anne erhält, wird der Raum also nicht beschrieben. Zudem ist sie recht passiv und funktioniert nur noch, da sie in ihrer Trauer ihrem Leben nicht mehr viel Freude oder Aufmerksamkeit schenkt.

#### LIEBLICHE NARZISSEN

Die Umgebung wird vor allem in den Momenten beschrieben, wenn der Protagonist nicht voller Wut ist. Zum Beispiel, wenn er in der beruhigenden Natur sitzt, bemerkt er seine Umgebung und erkennt auch kleinere Details dieser. Dadurch wollte ich aufzeigen, dass er in seiner Wut von Emotionen gesteuert ist und durch diese teilweise erblindet. Jedoch sollen die Momente, in welchen er sich fassen kann, klar ersichtlich, durch seine Beschreibung von Ort, Umgebung und Gegenständen, werden.

### 6.4. Zeitgestaltung

#### CHARILA'S TRÄNEN

Die Geschichte steht im Präteritum, sodass sie eigentlich über das Geschehene nachdenkt oder vielleicht auch erzählt; was genau sie tut, bleibt dem Leser und dessen Vorstellungen überlassen.

Die Geschichte zeigt einen Zeitraum von mehreren Wochen bis Monaten auf, wodurch sie sich meistens zeitraffend verhält.

## MEIN LETZTES GESCHENK

Durch die «Ich-Perspektive» wird die Zeit genauso von der Protagonistin wahrgenommen, wie sie dies vom Leser tut. In den Momenten einer Zeitraffung hat auch Anne das Gefühl, die Zeit ziehe nur so an ihr vorbei und dass sie gar nicht mehr wahrnimmt, was sie tut; sie funktioniert also nur noch.

## LIEBLICHE NARZISSEN

Die Zeit wird bis auf den Anfang zeitraffend, da in dieser Geschichte auch ein Prozess, welcher Monate andauern kann, aufgezeigt. Am Anfang ist jedoch die Ohnmacht und dadurch auch der Verlust über die Zeitübersicht durch eine Zeitdehnung beschrieben.

### 6.5. Erzählperspektive

#### CHARILA'S TRÄNEN

Bei der Erzählperspektive wählte ich eine Personale, dritten Person Perspektive, welche Einblick in die Figur ermöglicht und auch das Umfeld betrachtet. Dennoch sollte der Erzähler nicht auktorial sein, da nur die Perspektive des Protagonisten gezeigt werden sollte, damit auch die Subjektivität der Wahrnehmung der Welt und gewissen Ereignissen darstellen sollte. Die personale Erzählperspektive ermöglichte mir auch, gewisse Vergleiche und Gedankengänge, welche die Protagonistin hat, zu beschreiben und das aus ihrer Sicht.

#### MEIN LETZTES GESCHENK

Ich habe mich wieder für einen personalen Erzähler entschieden, da ich ja die persönliche Sicht des Protagonisten auf das Geschehene aufzeigen wollte. Dieses Mal habe ich aber zusätzlich noch eine «Ich-Perspektive» gewählt. Das wiederum verhalf, die Geschichte noch etwas persönlicher zu gestalten und mehr meiner Gedanken einzubringen.

#### LIEBLICHE NARZISSEN

Auch bei meiner letzten Geschichte habe ich mich für den personalen Erzähler entschieden, da sich dieser für die individuelle und persönliche Erzählung eines Erlebnisses am besten eignet. Dieses Mal ist der Erzähler aber wieder in der dritten Person.

## 7. Schreibprozess

### 7.1. Vorgehen während des Schreibens

Bevor ich mit dem Schreiben beginnen konnte, musste ich mir alle fachlichen Informationen und auch die Informationen der Interviews zusammensammeln und in eine logische Ordnung bringen. Es folgte die Zusammenfassung der Interviews und die wichtigsten Punkte, welche ich daraus genommen habe.

Ich setzte mir bei meinem Produkt als Ziel, dass ich diese zuvor schon mehrere Male erwähnte Individualität des Verlustverarbeitungsprozesses aufzeigen kann. Jedoch war es mir auch wichtig, zu zeigen, dass es doch einige Ähnlichkeiten gibt. Bei diesen Ähnlichkeiten wollte ich vor allem auf das Trauerphasenmodell zurückgreifen, dabei aber bei jeder Geschichte den Schwerpunkt auf eine andere Trauerphase setzen, welche je nach Geschichte eine andere war. Zudem wollte ich bei jeder der Erzählungen einen anderen Ausweg aufzeigen, damit auch klar wird, dass es für jede Person einen Ausweg gibt, welche nicht der eigene Tod ist.

Zudem versuchte ich eine Symbolik in meinen Text einzubauen. Dazu recherchierte ich von griechischen Mythen bis hin zu den Malern, damit die Emotionen in einer symbolischen oder bildlichen Form dem Leser übermittelt werden, ohne sie immer explizit erwähnen zu müssen.

Dabei griff ich zum Beispiel in meiner ersten Erzählung auf "Blur Paintings" zurück, wie es welche von Gerhard Richter gibt, zum Darstellen der Sicht, wenn die Tränen die Augen füllen.

Ich fing dann eine erste Fassung an zu schreiben. Auch während des ersten Schreibens kamen mir spontan neue Ideen und ich habe versucht, diese einzubauen. Manchmal, wenn ich eine Schreibpause machte, kamen mir auch Ideen, wenn ich zum Beispiel versuchte einzuschlafen, oder wenn ich in den Ferien war und etwas beobachtete, was ich als Symbolik oder Vergleich einbauen wollte, wie zum Beispiel der Bruch der Realitäten bei meiner ersten Geschichte.

Während des Schreibens dachte ich immer wieder an die Interviews und habe dabei verschiedenste befragte Personen zu einem Protagonisten umgewandelt. Dadurch kann es sein, dass nun ein Teil einer Geschichte einer Frau zu einem männlichen Protagonisten wurde oder umgekehrt.

## 7.2. Überarbeitungsprozess

Nachdem meine erste Fassung gestanden ist, habe ich jede meiner Geschichten überarbeitet. Dabei habe ich erst auf Rechtschreibung und Interpunktion geachtet, aber auch darauf, wie die Geschichte beim Lesen wirkt. Es kam schon schnell dazu, dass ich einige Sätze herausgelöscht oder auch Ergänzungen gemacht habe. Am einen oder anderen Ort habe ich auch noch Beschreibungen von Ort oder Charakteren eingebracht, da dies im Schreibfluss manchmal vergessen ging. Nachfolgend sind einige Beispiele von überarbeiteten Textstellen angefügt, damit beobachtet werden kann, wie und mit welchen Mitteln ich die Texte verändert und überarbeitet habe.

Ein Beispiel dazu ist ein Satz am Anfang meiner ersten Geschichte «Charila's Tränen»:  
Zuerst sah dieser so aus:

«Alles schien zu Farbflecken zu verschwimmen und nichts schien mehr zu funktionieren.»

Nach einigen Überarbeitungen wandelte ich den Satz dann in diese drei Sätze um:

«Der helle Parkettboden, welchen sie doch so sehr wegen seiner verschiedenen Farben mochte, schwamm zu einer einzigen braunen Masse. Die Bilder an den Wänden schienen sich mit dem weissen Putz der Wand zu vermischen und befleckten diese in einer Mischung aller Farben, welche sie auf sich trugen. Nichts schien mehr zu funktionieren, es war alles kaputt.»

Somit schmückte ich gewisse Wörter wie «Alles» mit genaueren Orts- und Umgebungsbeschreibungen aus.

Dabei wurde zum Beispiel dieser Ausschnitt aus «Mein letztes Geschenk»:

«Diese letzte Umarmung, ein bisschen fester drückte sie mich, ein bisschen fester, ja und ein bisschen fester drückt mich mein Herz nun auch, als umarmte sie mein Herz, doch mir wurde schlecht, mein Magen drehte sich und ich fühlte mich krank.»

Zu dieser ergänzten und überarbeiteten Version:

«Auf dem Weg nachhause dachte ich an die letzte Umarmung, welche ich von Esmeralda bekam. Diese letzte Umarmung, ein bisschen fester drückte sie mich, ja, ein bisschen fester drückte mich mein Herz in diesem Moment auch, als umarmte sie mein Herz, doch mir wurde schlecht, ich fühlte mich krank.»

Einige Abschnitte habe ich aber auch gerade so stehen lassen oder manchmal nur ein sich wiederholendes Wort gelöscht, da mir die erste Fassung schon sehr gut gefiel.

Dieser Abschnitt, als Oliver mit seiner Mutter spricht in «Liebliche Narzissen», sah zuerst so aus:

«Ach weisst du, das ist nichts gegen dich, aber die Leute wollen halt nicht über so etwas Schlimmes sprechen, die haben auch Mühe damit. Ist halt auch ein sensibles Thema. Denk doch an deine Kinder, die sollten das nicht mitbekommen, findest du nicht auch?»

Nach einigen kleinen Überarbeitungen stand er in der Endfassung dann so da:

«Ach weisst du, das ist nichts gegen dich, aber die Leute wollen nun einmal nicht über so etwas Schlimmes und Schwieriges sprechen, die haben Mühe damit. Ich ja auch, ich gehöre zu diesen Leuten. Ist auch ein sensibles Thema. Denk doch an deine Kinder, die sollten das nicht mitbekommen, findest du nicht auch?»

Ich wollte, als ich meine Geschichten komplett überarbeitet hatte und zufrieden mit ihnen war, eine Darstellungsweise entwickeln, damit ich mein Buch, die Ansammlung der drei Erzählungen, zum Druck geben konnte. Dafür habe ich nicht nur eine Titelseite entwickelt, sondern auch Zwischentitelseiten für jede einzelne Erzählung. Bei diesen Titelseiten wollte ich auch eine Illustration hinzufügen und habe mich dazu entschieden, selbst kleine Illustrationen zu erstellen. Da mir die Technik der «One-Line Art» nicht nur auf der ästhetischen Ebene, sondern auch in meiner eigenen Interpretation übertragen auf meine Arbeit gefällt, habe ich mich für diese Zeichentechnik entschieden. Bei dieser Technik handelt es sich darum, dass man etwas zeichnet, dabei aber den Stift nie hebt, bis die Illustration fertig ist, das heisst, es ist eine kontinuierliche Linie, welche das Bildnis schafft, ein Beispiel dazu ist auf der Titelseite dieser Arbeit zu finden.

Ich habe mir dann im Bezug auf meine Arbeit und mein Thema überlegt, dass das Leben auch nur eine einzige Linie ist, welche das Bildnis aus Erinnerungen schafft, doch sobald man sich dazu entscheidet, dass dieses Bildnis nicht schön genug ist, beendet man diese Linie, jedoch bekommt man nicht noch einmal eine Chance genau diese Illustration wieder zu schaffen, also im übertragenen Sinne; das Leben ist vorbei; man kann es nicht mehr rückgängig machen.

Aus diesem Grund habe ich auch immer meine erste Version der Illustration ausgewählt und nicht mehrere Male weiterprobiert und versucht zu perfektionieren, denn wie schon einmal erwähnt, sobald man den Stift endgültig hebt, ist es vorbei, denn eine zweite Chance gibt es für das Leben auch nicht.

## 8. Fazit

Insgesamt bin ich nicht nur stolz darauf, dass ich diese Arbeit geschrieben habe, sondern auch, dass ich mein Ziel erreicht habe und diesen Menschen, welchen eine Stimme verliehen werden sollte, genau diese Stimme verliehen habe. Ich hoffe, es kann nun verstanden werden, dass über Suizid, wenn im richtigen Ton, sehr wohl gesprochen werden kann, denn wenn man nicht darüber spricht, wird man auch niemals die richtigen Suizidpräventionsmassnahmen

treffen können. Man hält den Suizid nicht damit auf, dass man ihn einfach totschweigt, denn das Totschweigen kann wortwörtlich zum **Totschweigen** führen.  
Meine Leitfrage habe ich mir durch die Entwicklung des Produkts beantwortet.

## 9. Quellen-/Literaturverzeichnis

### 9.1.Literaturverzeichnis

- Abraham, Ulf. *Literarisches Schreiben - Didaktische Grundlagen für den Unterricht*. Stuttgart: Reclam, 2021.
- Bukowski, Candy. *Der beste Suizid ist immer noch sich tot zu leben*. Norderstedt: BoD - Books on Demand, 2016.
- Frey, Pascal. *Wege zur Literatur - Deutsch am Gymnasium 4*. Rothenburg: Verlag Fuchs, 2012.
- Hafner, Michael. *Der Suizid - ein gesellschaftliches Phänomen*. Saarbrücken: Akademiker Verlag, 2014.
- Hüsch, Mechthild, und Ulrich Roth. *"Da spricht man nicht darüber" - wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt*. Deiningen: Hüsch & Hüsch, 2013.
- Köhler, Karen. *Wir haben Raketen geangelt*. München: Carl Hanser Verlag, 2014.
- Marboe, Golli. *Notizen an Tobias - Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes*. Salzburg: Residenz Verlag, 2021.
- Otzelberger, Manfred. *Suizid - Das Trauma der Hinterbliebenen: Erfahrungen und Auswege*. München: Deutscher Taschenbuch Verlag, 2003.
- Riepl, Sonja. *Hinterbliebene nach Suizid - Eine theoretische Ausarbeitung und eine empirische Untersuchung*. Saarbrücken: Akademikerverlag, 2016.

### 9.2.Internetquellenverzeichnis

- Bundesamt für Statistik. *Bundesamt für Statistik*. 14. Dezember 2020. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/tabellen.assetdetail.14966022.html> (Zugriff am 14. Oktober 2021).
- . *Bundesamt für Statistik*. 14. Dezember 2020. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kataloge-datenbanken/tabellen.assetdetail.14966023.html> (Zugriff am 14. Oktober 2021).
- Köhler, Karen. *Wir haben Raketen geangelt*. München: Carl Hanser Verlag, 2014.
- Konrad, Michael. „Suizidprävention in der Praxis.“ *medizinonline.ch*. Unbekannt. Unbekannt 2017. [https://www.konradmichel.ch/InFo\\_Neurologie\\_psychiatrie\\_CME-Michel.pdf](https://www.konradmichel.ch/InFo_Neurologie_psychiatrie_CME-Michel.pdf) (Zugriff am 16. 10 2021).
- Zumbühl, Doris. *sprechzimmer.ch*. mediscope. 30. 08 2011. [https://www.sprechzimmer.ch/Fokus/Todesfall/Trauer/Trauerbewaeltigung-Die\\_verschiedenen\\_Phasen\\_der\\_Trauer.html](https://www.sprechzimmer.ch/Fokus/Todesfall/Trauer/Trauerbewaeltigung-Die_verschiedenen_Phasen_der_Trauer.html) (Zugriff am 14. 10 2021).

### 9.3. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Figurenkonstellation mit farblich gekennzeichneten Bindungstypen in "Charila's Tränen" .....	15
<i>eigene Abbildung mit CmapTools erstellt</i>	
Abbildung 2: Figurenkonstellation in "Mein letztes Geschenk" mit den farblich gekennzeichneten Bindungstypen .....	15
<i>eigene Abbildung mit CmapTools erstellt</i>	
Abbildung 3: Figurenkonstellation in "Liebliche Narzissen" mit den farblich gekennzeichneten Bindungstypen .....	16
<i>eigene Abbildung mit CmapTools erstellt</i>	

## 10. Anhang

### ZUSAMMENFASSUNG INTERVIEW H. T.<sup>2</sup>

#### 2 Suizide:

1. Suizid Elternteil; Vater. 1996, H. T. war damals 19 Jahre alt: Affektsuizid. Recht nahe, enge Bindung. Erinnerung: kurz vor dem Tod gingen sie zu zweit wandern, dabei erzählte er ihr, dass es bei der Arbeit nicht so gut ginge, doch sie wusste nicht wie reagieren. Nach dem Tod beschäftigte dies die 19-Jährige noch häufig. Ihr Vater war jedoch extrem introvertiert und sprach wenig, was es sehr schwierig machte, zu wissen, wie er sich fühlte. Später machte sich H. T. Gedanken und hatte Schuldgefühle, dass man doch hätte nachfragen können, doch das konnte sie mit der Zeit gehen lassen. Kurz vor dem Tod gab es keine Veränderung in seinem Verhalten. Die Familie ass gemeinsam zu Mittag, der Vater ging mit dem Fahrrad zur Arbeit und anstelle nachhause zu kommen nach der Arbeit, nahm er sich das Leben auf den Bahngleisen, in dem er sich von einem Zug überfahren liess. Doch angemerkt hatte man ihm nichts, er hatte sogar noch Pläne gemacht, Termine vereinbart, sich neue Schuhe gekauft. Doch wenn die Psyche zusammenkracht, hat das nichts mit Logik des Verstandes zu tun. Damals hatten sie dies nicht gewusst, heute weiss das H. T. Der Vater hatte wahrscheinlich Existenzangst, da in dem Militärbetrieb, in welchem er gearbeitet hatte, viele Leute entlassen wurden und er kein Deutsch, sondern nur Französisch sprach. Dadurch, dass der Vater niemals einen Brief o. Ä. hinterliess, was das Geschehene erklären könnte, musste die Familie selbst Hypothesen bilden, jedoch blieb die Frage nach dem «Warum?» riesig. Die Nachricht wurde der Familie durch die Polizei übermittelt. Als die Polizei vor der Haustüre stand, war die junge Erwachsene allein zuhause, da ihre Mutter den Vater suchen ging. Ohne die Mutter durften sie ihr die Nachricht eigentlich nicht überbringen, da man zu dieser Zeit mit 20 Jahren erst volljährig war. Doch sie ahnte, dass er tot sein musste, und als sie bei der Polizei nachhakte, konnten die Polizei H. T. nicht anlügen und sie erfuhr es. Als die Mutter dann wieder zuhause war, sagten sie es auch ihr, blieben eine Stunde und gingen dann wieder, da war die Familie nun auf sich selbst gestellt. Die Nachricht selbst haben sie dem Bruder von H. T. überbracht, dieser weinte einmal auf dem Sofa. Es war das erste und letzte Mal, dass sie ihn weinen sah.

---

<sup>2</sup> Name der Autorin bekannt

Der erste Gedanke von H. T. war eigentlich gar kein Gedanke, denn in einem solchen Schockmoment, kann man nicht mehr richtig denken und es öffnet sich eine Art Kluft und man fällt in diese hinein. Doch direkt nach dem Erfahren der Nachricht mussten sie die Beerdigung usw. organisieren. Zu dieser kamen auch ihre Mitschüler und Lehrer. H. T. schrieb zwei Wochen später (Abschluss-) Prüfungen; viele Lehrer und das gesamte Umfeld war dabei sehr hilfsbereit, aufmerksam und lieb. Das und Ablenkung halfen H. T. in den ersten Monaten nach dem Suizid. Nach den Prüfungen kam aber dann ein grosses Loch. Sie brauchte drei Monate, bis die Realisierung des Todes kam, das Akzeptieren des Todes kommt jedoch erst ganz am Schluss der Trauer-/Verlustverarbeitung. In der ersten Phase, weiss der Kopf, was passiert ist, doch die Emotionen sind noch nicht da, sie werden wie ein natürlicher Selbstschutz, von dem Erlebten abgeblockt, sodass die Psyche nicht kollabiert. H. T. brauchte ein halbes Jahr nach dem Suizid ihres Vaters, bis das Betreten eines Zuges wieder möglich war.

Der Suizid passierte im November. Die Kälte, Dunkelheit und Weihnachten erschwerten die Verlustverarbeitung. Doch auch zu starkes Sonnenlicht empfand sie als störend; wenn die Trauer so dunkel erscheint und man sich am liebsten in ein Loch verkriechen würde.

Einige Leute sagten, dass es doch für die jungen Leute viel einfacher wäre und die Mutter vor allem extrem darunter leiden müsse. Das war unsensibel und unwahr.

Bei der Trauerverarbeitung kam auch eine Phase der Wut, welche nicht zu steuern war und H. T. lernte, dass Wut Kraft gibt. Alle Gefühle sind wichtig. Sie war wütend auf die Leistungsgesellschaft. Die junge Frau wollte Psychologie studieren, um dem Leben einen Sinn zu geben und auch Leute vor dem Suizid zu retten. Ging dann aber nach Kamerun, da dort die Suizidrate nicht so hoch sei, Statistiken zufolge, bald bemerkte H. T., dass dies nur aus einem Grund so war: die Suizide wurden nicht aufgezeichnet und nicht als Suizid angesehen, da dies dort noch ein grösseres Tabuthema ist als hier. Somit merkte sie, dass die Schweiz doch der richtige Wohnort ist und verwurzelte sich hier wieder, was der Heilung des Schmerzes und dem Friedenfinden half.

Direkt nach den Prüfungen sah H. T. ganz viel Licht. Dieses plötzliche Licht und diese Wärme, welche sie während dieses aussergewöhnlichen Erlebnisses verspürte, rettete H. T. selbst vor dem Suizid, es ist als würde sich innerlich alles wieder langsam öffnen. Sie hatte durch den Stress auch psychosomatische Symptome, wie sehr starkes Rückenweh. Ging zu einem Rückentherapeuten, welcher H. T. dann aber auch noch dabei half, zu verstehen, dass man nicht Eltern für die eigenen Eltern sein sollte und auch vor allem auf sich selbst Acht geben sollte.

Das liebe Umfeld und die Unterstützung dessen halfen aber auch in dieser Zeit.

Sie (die Familie) gingen als Ritual jedes Weihnachten eine Kerze auf das Grab des Vaters bringen, doch H. T. hatte nie das Gefühl, dass der Vater wirklich in diesem Friedhof war und das Lebendige, die Seele, sonst irgendwo ist.

Sie sah den Vater nach dem Suizid noch einmal im Halbschlaf im Zimmer sitzen, damit er sich verabschieden konnte.

Ihre Mutter ging zum Psychiater, dieser half aber nicht wirklich.

Die Frage nach dem «Warum?» verfolgte die Familie noch lange und sie beschäftigten sich alle noch lange damit, auch mit dem Chef des Vaters. Sie fanden heraus, dass dies ein Affektsuizid gewesen sein musste und es in diesem Moment für den Vater einfach keinen anderen Ausweg gegeben haben muss (Tunnelblick). H. T. fühlte sich als Kind nicht ganz so verantwortlich für den Suizid, wie zum Beispiel ihre Mutter dies tat. Aus dem Suizid nimmt H. T. heraus, dass jeder Mensch gut zu sich selbst schauen sollte, so hilft man seinem Umfeld auch, denn diese müssen dann nicht, wie in diesem Fall, diese schwere Verlustverarbeitung

durchmachen. Zu sich selbst schauen ist gar nicht egoistisch, zu sich selbst schauen ist sogar sehr sozial, findet H. T.

2. Suizid: Kind; Tochter, ca. 25 Jahre nach dem Suizid des Vaters.

Nahm zweimal eine Überdosis. Bei der ersten schrieb sie einen Abschiedsbrief, diesen besprachen die Eltern mit der Tochter dann. Beim ersten Versuch sagte die Tochter, dass sie sich selbst von oben sah und ihren kranken Körper verlassen konnte, was ein unglaublich schönes Gefühl gewesen sei. Ihre Tochter war sehr schlimm krank (wahrscheinlich Ehlers-Danlos-Syndrom) und war einige Male in der UPD. Der Arzt dort sagte, dass sie an der Dosis, welche sie nahm, eigentlich tot sein müsste, somit nahm sie noch einmal das 4-fache, überlebte dies. H. T. war in dieser schwierigen Zeit vor dem Suizid ihre Tochter einige Male im Kloster und plant wieder zu gehen. Ein Mönch dort zeigt grösstes Verständnis und hatte das Erlebnis mit dem Licht auch. Dann erlebten die beiden noch einige Dinge, bevor die Tochter dann starb. Ihre Tochter war im Rollstuhl. Sie gingen in das Strandbad und genossen das schöne Wetter. Danach sagte sie bei einem Spaziergang, dass es doch so schade sei, dass der Suizidversuch nicht klappte, was für eine Mutter natürlich schrecklich zu hören war. Die Tochter wollte jedoch einfach sterben, denn das Leben war für sie nur noch schmerzhaft, und das erzählte sie den Eltern auch. Sie genossen die letzten Momente mit ihrer Tochter. Die Tochter sagte auch, was die Eltern von ihr erben können. Die Frage nach dem «Warum?» war durch all dies auch gar nicht vorhanden, denn man wusste haargenau warum. Die Tochter wollte Organspenderin sein und nicht auf einem Friedhof begraben werden. Die Organspende stellte sich als etwas schwieriger heraus, doch konnte man ihr die Netzhaut zur Spende entnehmen. Bei ihrem 2. Suizidversuch lag sie noch 3 Tage lang im Krankenhaus bis zu ihrem Tod. Somit konnten die Eltern sich noch selbst bei ihrer Tochter verabschieden. In der Zeit, in welcher die Tochter im Krankenhaus lag, dachte H. T., dass ihre Tochter wohl wieder erwachen würde, so wie jedes vorhergehende Mal, das war dieses Mal aber nicht so. Den Eltern wurde auch noch die Frage nach einer Organtransplantation gestellt, welche aber eigentlich unnötig war, da sie kurz darauf erfuhren, dass Menschen, welche mehr als einen Suizidversuch hinter sich haben, gar keine Organspende erhalten können. Der Moment, in welchem die Tochter gestorben ist, sei sehr friedlich gewesen. Danach kam dann die Polizei, da es kein natürlicher Tod war. Sie wurden dann von der Polizei befragt. Im Moment ist H. T. in der Phase des Nicht-Wahrhaben des Todes.

ZUSAMMENFASSUNG INTERVIEW U. R.<sup>3</sup>

Schwester, Selbsthilfe-Organisation, 2018. Schwester erkrankte. Sie hatte dann nach einer Zeit die Möglichkeit eines begleiteten Suizids in Erwägung gezogen. Dies war in ihrer Heimat, Österreich, nicht möglich, deshalb wollte sie in die Schweiz ihr Vorhaben durchführen. U. R. hatte ihr davon abgeraten und verschiedene andere Auswege aufgezeigt. Dieser Kontakt fand aus beruflichen Gründen über Mail statt. Sie hat ihm darauf nach längerer Zeit versprochen, dass sie dies nicht tun würde. Auch seinen Eltern, welche sich nicht gegen das Vorhaben der Schwester stellten, erklärte er, weshalb sie andere Auswege in Erwägung ziehen sollten und ausprobieren sollten, sodass der Freitod nicht der erste Weg sei, welcher gewählt werden sollte, und er begründete dies auch ausführlich. Nachdem er das Versprechen seiner Schwester hatte, war er froh und hoffte, dieses würde auch eingehalten werden. Nicht lange danach erfuhr er, als er vor dem Einschlafen seine Mails überprüfte, dass seine Mutter ihm und seinen zwei Geschwistern eine kurze Mail mit der nüchternen Nachricht des Todes ihrer

---

<sup>3</sup> Name der Autorin bekannt

Schwester sendete. U. R. war enorm schockiert, da nicht nur das Vertrauen zu seiner Schwester und seinen Eltern durch diesen Tod gebrochen wurde, sondern auch über die Unnötigkeit dieses Todes. Er reiste danach schnell von Österreich in die Schweiz und konnte die Aufbahrung noch sehen.

Nach dem begleiteten Suizid seiner Schwester fiel der sowieso schon recht instabile Zusammenhalt der Familie komplett auseinander. Er hat nun heute, drei Jahre nach dem Freitod seiner Schwester, den Tod verarbeiten können und hat ihn nicht mehr so präsent, jedoch ist das Vertrauen innerhalb der Familie nicht repariert und es gibt keinen Familienzusammenhalt. Er denkt noch heute, dass der Tod seiner Schwester nicht nötig gewesen wäre.

#### THEMENBLATT INTERVIEW

## Themenblatt Interview mit Hinterbliebenen von Suizid

### Frage/Thema 1: Beziehung zu der verlorenen Person/zu den verlorenen Personen

- Enge Bindung?
- Viel erlebt? An was denken Sie gerne oder häufig zurück?
- Erinnerungen daran:
  - o Traurig oder glücklich wenn sich daran halten?
- Kurz vor dem Suizid und viel früher: Veränderungen?

### Frage/Thema 2: Person Krankheit oder überraschender Suizid

- Vorahnungen oder nicht?

### Frage/Thema 3: Erfahren der traurigen Nachricht

- Über Angehörige oder professionelle Leute/Spitalmitarbeiter/-angestellte?
- Emotionen (erste Gedanken)?
- Eigenes Überbringen der Nachricht an andere Angehörige oder Freunde?

### Frage/Thema 4: Umgang mit dem Verlust

- Erste Zeit/kurz nach dem Suizid: Hoffnung? Wo/bei wem gefunden?
- Was hat am besten geholfen, mit dem Verlust umzugehen?
- Veränderungen mit der Zeit, damit um zu gehen

## 11. Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, die vorliegende Arbeit selbstständig und unter Angabe aller benötigten Quellen verfasst zu haben.

ORT UND DATUM:

UNTERSCHRIFT: