

# (K)eine Trauer wie jede andere

Nach einem Suizid im persönlichen Umfeld wieder ins Leben finden: Trauerbegleiterin Doris Weißenfels unterstützt Angehörige dabei, indem sie ihnen Raum gibt, um sich und ihre Gefühle zum Ausdruck zu bringen.

**A**ls sehr bodenlos, fassungslos und verzweifelt erlebe ich Suizidtrauernde oft. Ihre Trauer ist sehr erschwert. Über das „normale“ Betrauern eines vertrauten Menschen hinaus, der nun für immer fehlt, drängen sich den Hinterbliebenen bei einem Tod durch Suizid extrem schwierige Fragen und Gefühle auf – und das immer wieder. Das ist kaum auszuhalten und hält lange Zeit an. Vieles davon kreist um die große Frage nach dem Warum und um die Suche nach Antworten und Erklärungen. Warum habe ich es nicht bemerkt? Warum hat er oder sie nichts gesagt? Warum habe ich es nicht verhindern können? Ein Suizid erschüttert das Vertrauen ins eigene Leben, in innere Gewissheiten und Sicherheiten, Selbstbilder und Werte viel stärker als andere Todesarten. Angehörigen fällt es sehr schwer, diese Todesart, anders als eine Krankheit oder einen Unfall, als schicksalhafter Ereignis anzunehmen. Dabei sind es oft lange Leidenswege durch psychische Erkrankungen oder schwerste Lebenskrisen, die einem Suizid vorausgehen. Die inneren Qualen und die gefühlte Ausweglosigkeit führen zu einer extrem starken Einengung, in der es nur noch den Suizid als Lösung zu geben scheint. In seinem Ausmaß wird dieses innere Leiden im Außen nicht sichtbar und auch die vertrautesten Menschen können es kaum nachvollziehen.

Selbst dann, wenn es schon Suizidversuche in der Vergangenheit gab oder Suizidgedanken geäußert wurden, kommt ein Suizid für Angehörige immer plötzlich. Plötzlich steht Polizei vor der Tür und überbringt die Todesnachricht, plötzlich findet man den nahen Menschen tot. Die Ereignisse überfluten einen regelrecht – es geschieht zu viel, zu schnell und zu nah. Darüber hinaus ist der Tod durch Suizid mit Gewalt verbunden – massiver Gewalt gegen sich selbst. Auf Angehörige stürmen reale Bilder ein, beispielsweise in der Auffinde-Situation. Gibt es keine realen Bilder, treten oft fantasierte Bilder an diese Stelle, also diese Vorstellung davon, wie es passiert ist. Darüber hinaus drängen sich immer wieder Überlegungen auf, was der Mensch vorher durchlebt hat, in den Tagen, in den Stunden, in den Minuten bevor er sich selbst tötete. All das ist unglaublich schwer zu verarbeiten.

Dazu kommen die eingeschränkten Möglichkeiten Abschied zu nehmen. Es setzen polizeiliche Ermittlungen ein, um ein Fremdverschulden auszuschließen. Aus dem vertrauten Menschen wird erst einmal ein beschlagnahmter Leichnam, Abschiedsbriefe werden vorübergehend mitgenommen. Erst, wenn der Verstorbene freigegeben ist, dürfen die Hinterbliebenen zu ihm, ihn sehen, berühren und – im wahrsten Sinne des Wortes – seinen Tod ein Stück weit begreifen. Wichtig ist jedoch auch, dass es Situationen gibt, in denen eine persönliche Verabschiedung vom Verstorbenen nicht ratsam oder aushaltbar ist. Das gilt es zu respektieren. Eine gute Begleitung dieses Abschiedsprozesses vom Verstorbenen halte ich für sehr wichtig. Meines Erachtens kommt den Bestatterinnen und Bestattern hier eine wichtige Rolle zu: Angehörige ermutigen, Formen des Abschiednehmens anbieten, einen guten Rahmen schaffen.

Auch Freunde, andere Angehörige und Seelsorger können dabei eine große Stütze sein. Im weiteren Trauerprozess ist die endgültige Realisierung, dass der vertraute Mensch tatsächlich tot ist und nie mehr wiederkommt, ein wichtiger Aspekt. Das ist genauso, wie es auch bei anderen Todesursachen ist.

Suizid macht auf erschreckende Weise deutlich, wie zerbrechlich und wie wenig sicher unser Leben ist.

Diese Todesursache ist noch immer tabuisiert. Noch immer und immer wieder treffen Angehörige auf eine Mauer des Schweigens.

Umso wichtiger ist es, darüber zu sprechen, denn das Umfeld weiß wenig und hat wenig Verständnis für die

Schwere der Trauer. Auch fehlt die gesellschaftliche Unterstützung. In ihrer großen Verletzung ziehen sich Suizidtrauernde oft zurück und geraten in eine Isolation.

In den ersten Wochen nach dem Tod geht es nach meinem Erleben um Stabilisierung, die es zum Weiterleben braucht. Jetzt und heute, Schritt für Schritt, Tag für Tag.

Kraftquellen nutzen, Hilfe aus dem Umfeld annehmen und einfordern und immer wieder über das Unbegreifbare sprechen können, die Betäubung sowie auch die schwierigsten Gefühle und Gedanken in einem geschützten Rahmen zum Ausdruck bringen können: Das kann Trauerbegleitung zu diesem Zeitpunkt anbieten.

Das eigentliche Betrauern des Verlustes beginnt irgendwann später. Auch da kann Trauerbegleitung unterstützen: Das Durchleben des Trauerschmerzes, die Sehnsucht nach dem Verstorbenen, die Beschäftigung mit Erinnerungen, die Suche nach einer bleibenden Verbindung über den Tod hinaus.

Denn ein Suizid kann sich wie eine Mauer in die Beziehung zu dem Verstorbenen schieben, die das ganzheitliche Erinnern erschwert.

Ganz wesentlich finde ich das Anknüpfen an die gemeinsam verbrachten, unbeschwernten Zeiten, die es in jedem Leben, in jeder Beziehung gibt.

Ein Mensch ist so viel mehr als die Art und Weise, wie er gestorben ist! Bei all dem schiebt sich immer wieder die Todesursache Suizid mit der Suche nach Gründen, Erklärungen und Antworten in den Vordergrund. Es ist wichtig, alle verfügbaren Informationen über die Umstände und die Beweggründe des Suizids zusammenzutragen und auch, soweit möglich, die Zeit vor dem Suizid zu rekonstruieren. Dabei wird immer ein Rest bleiben, der nicht aufzuklären ist, auf den es keine abschließende Antwort gibt.

Für uns Menschen ist es schwer, Unklärbares oder Rätselhaftes ins eigene Weiterleben zu integrieren, aber es führt kein Weg daran vorbei. Es ist wichtig, eine für sich selbst schlüssige Version des Geschehens zu finden, die die Ursachen und Umstände des Suizids erklärt. Eine begreifbare Version, mit der man trauern kann und die es ermöglicht, sich dem Leben wieder zuzuwenden. Und die man auch anderen erzählen kann.

Der Suizid eines nahestehenden Menschen konfrontiert uns massiv mit den eigenen Einflussmöglichkeiten, Grenzen und Schwächen. Das Leben der Suizidtrauernden erfährt eine starke Zäsur und verändert sich grundlegend. Es gibt ein Leben vor dem Suizid und ein Leben danach.

Es ist eine kaum vorstellbare Kraft erforderlich, um neue Lebensperspektiven zu finden.

Dass es möglich ist, zeigen die vielen Menschen, die diesen Weg gehen mussten und ins Leben zurückgefunden haben. Es ist ein langer, schmerzhafter und mühevoller Weg zurück ins Leben. Ich bin immer wieder sehr beeindruckt davon, was Menschen alles aushalten und durchstehen können und welche unvorstellbaren Kräfte sie mobilisieren können.

Text: Doris Weißenfels/Klaus Schaake  
Mitarbeit: Paula Behrendts/Rosemarie Rohde

Doris Weißenfels arbeitet als Trauerbegleiterin und Gestalttherapeutin. Sie unterstützt und stärkt Trauernde, indem sie mit ihnen Orientierung, Lösungen und neue Perspektiven sucht und Halt gibt.

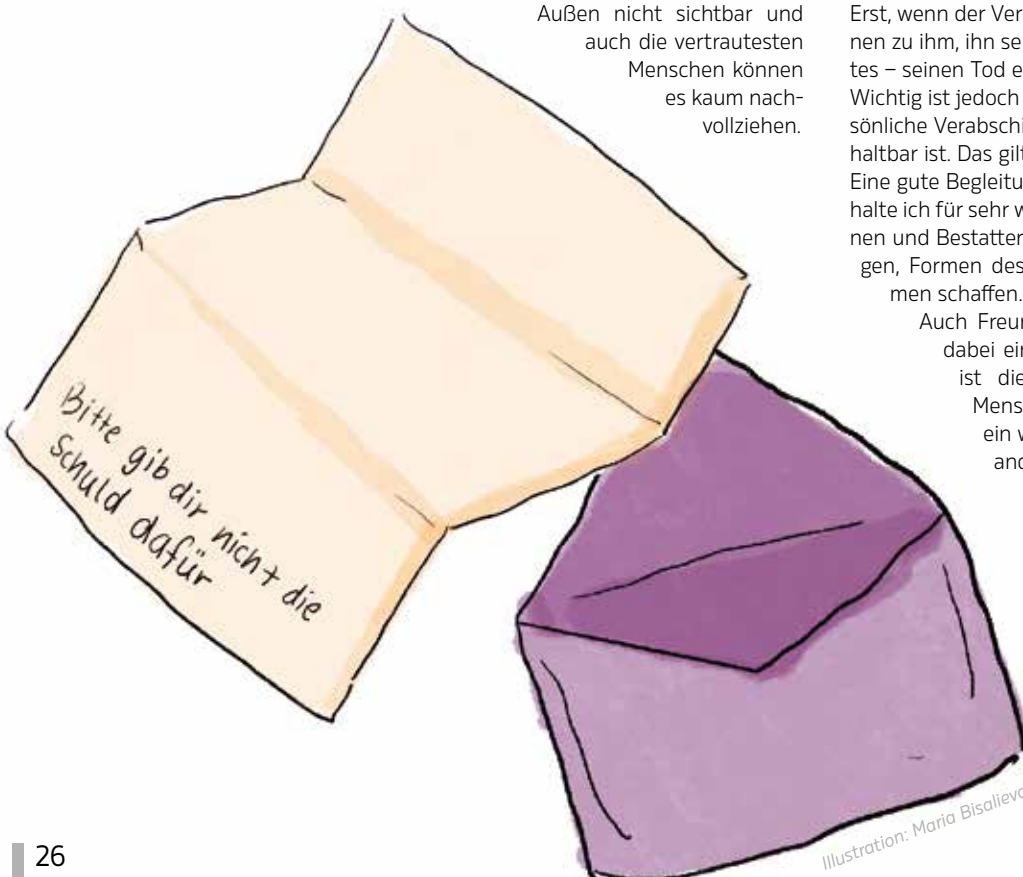


Illustration: Maria Bisaljeva