

Berichte

Erfahrungen und Hilfestellungen für den Trauerprozess nach Suizid

Freya v. Stülpnagel'

Vor knapp 12 Jahren nahm sich unser dritter Sölln Benni mit gerade 18 Jahren das Leben. Eine lange Zeit ist seitdem vergangen, aber dennoch kann ich mich noch ziemlich genau zurückversetzen in die Zeit nach der Stunde Null. Diese Zeit ist eingeprägt, ja, eingraviert in meine Seele, in meinem Herzen, in meine Lebensbiographie, sie ist die Zeit, die mich am meisten erschüttert, mich auf den Urgrund meines Seins geworfen hat, sie hat alle geistigen, geistlichen und körperlichen Sinne gefordert, um diesen Schicksalsschlag überleben zu können und um diese Trauer eines Tages in mein Leben integrieren zu können.

Seit nunmehr 10 Jahren begleite ich bei Verwaiste Eltern München e.V. die Suizidgruppe, d.h. ich begleite Eltern, die ein Kind durch Suizid verloren haben, und begleite daneben ersatzweise die AGUS Gruppe in München.

Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Was hilft, wer kann helfen, wie können wir unterstützen bzw. helfen, damit die Hinterbliebenen nach diesem traumatischen Erleben in einen heilenden Trauerprozess kommen können?

1. DASEIN

und zwar so schnell wie möglich. In München und Umland haben wir üi der Regel das Kriseninterventionsteam, deren Mitarbeiter unmittelbar nach dem Geschehen da sind, bzw. den Angehörigen die Nachricht überbringen. Sie bleiben meist zwei bis drei Stunden, um zu schauen, welchen Menschen aus dem sozialen Umfeld sie den Stab weitergeben können, um die Hinterbliebenen betreut zu wissen. In München haben wir das Projekt *Primi Passi*, Erste Schritte, gegründet, um hier unmittelbar nach dem KIT die Begleitung fortzuführen.

Das Projekt hat sich gut stabilisiert und wird immer mehr angenommen. Wir wissen ja, wie wichtig gerade die ersten Tage nach diesem Ereignis für den Trauerprozess sind. Gerade in den letzten Tagen hatte ich ein Gespräch mit einer Betroffenen, die keine akute Unterstützung erfahren hat und der von der Polizei und dem Bestatter abgeraten wurde, sich von ihrem Bruder noch zu verabschieden. Sie war gerade auch deshalb besonders belastet und warf es sich vor, dass sie es nicht gemacht hatte.

Vortrag auf der Tagung „Suizidalität und die Anderen“ am 11.3.2010 bei der DGS auf Schloss Reisenburg

Wenn ich da zurückdenke an die ersten Stunden, war es genau das, das DA-SEIN, was uns half, um zu überleben.

Am gleichen Abend war unser katholischer Pfarrer unangemeldet da, er hielt mit uns das ganze Entsetzen, die Ohnmacht und die Sprachlosigkeit aus. Er sagte nur zwei Sätze: „Es gibt im Leben Dinge, die können wir nicht erklären“ und einen zweiten: „dass es bei einem Suizid so sei, dass die Menschen wie in einem dunklen Tunnel seien, dass sie nichts mehr links und rechts sehen könnten und wie von einem Sog in den Tod gezogen würden.“

Die beiden Sätze taten uns gut. Er versuchte auch nicht, mit uns zu beten oder brachte irgendeine religiöse Bemerkung, ich hätte sie nicht ertragen. Er kam immer wieder vorbei, gab mir seine Telefonnummer und meinte, ich könne ihn auch nachts anrufen, wenn es mir einmal so schlecht ginge und ich Unterstützung brauchte. Ich hatte es nie in Anspruch genommen, aber es gab mir ein Stückchen Sicherheit in dieser seelisch ungesicherten Zeit.

2. Medikamente

sprich: Psychopharmaka und Schlafmittel bekam ich von Medizinerfreunden auch gleich angeboten und gebracht. Genommen habe ich sie nicht, denn nach mehreren durchwachten und durchweinten Nächten schlief ich dann doch irgendwann einmal wieder ein.

Vielen wird gleich ein Schlafmittel oder Beruhigungsmittel angeboten, sie nehmen es auch. Ob es immer notwendig bzw. hilfreich ist, frage ich mich, denn wir nehmen der Seele damit die Möglichkeit, den ihr gemäßen Weg zu gehen, den zeitlichen Rhythmus zu finden, den sie braucht, um mit diesem traumatischen Erleben sich zurecht zu finden.

Andererseits, müssen wir alles aushalten? Dürfen wir uns nicht Erleichterung verschaffen durch entsprechende Mittel?

Ich denke, jeder muss es für sich entscheiden und ein Gespür dafür entwickeln, was für ihn angesagt ist. Was wir wohl nicht machen sollten, ist, dass wir den Angehörigen diese Mittel als unbedingt notwendig empfehlen.

Nach etwa zwei Jahren, ich unterrichtete damals noch, fiel ich in ein tiefes Loch und fühlte mich völlig erschöpft. Ich ging zu einem Psychiater, um mich krankschreiben zu lassen. Er verschrieb mir gleich ein Antidepressivum, weil er meinte, ich hätte eine Depression, obwohl ich ihm von dem Tod unseres Sohnes erzählt hatte. Ich habe es nicht genommen und nach drei Wochen Auszeit mit Unterstützung von Johanneskraut fühlte ich mich gestärkt, um wieder meinen Aufgaben nachgehen zu können.

Die Differenzierung von Depression und Trauer ist für wohl für einige Ärzte noch ungewohnt. Es würde ein sorgfältiges Patientengespräch notwendig sein, in dem Zeit ist, zu erspüren, ob es sich um eine Depression oder um Trauer handelt, um hier eine entsprechende Diagnose wirklich machen zu können.

3. Psychotherapie

ob eine Psychotherapie nach dem Suizid eines Angehörigen notwendig ist, ist fraglich. Vielen Angehörigen mag sie helfen, um mit diesem Unfassbaren leben zu lernen. Hierbei ist es aber so wichtig, dass die Menschen zu einem Psychotherapeuten kommen, der Erfahrung im Umgang mit Trauer hat und keinen Vorbehalt gegen Suizid. Eine Mutter aus unserer Gruppe erzählte von ihrer Erfahrung mit dem Therapeuten, der am Ende einer Stunde ihr sagte: "Suizid, das mag ich überhaupt nicht."

4. Gruppe

Es ist bekannt, dass Erwachsene am besten lernen von anderen Erwachsenen, die entsprechende Erfahrungen gemacht haben, sprich: erlitten haben.

Zum einen ist die Gruppe so hilfreich, da man ja zunächst denkt, „wir sind die einzigen, denen so etwas Schreckliches passiert ist.“ Auf einmal entdeckt man, dass es einen ganzen Kreis von Betroffenen gibt, ganz normalen Menschen, denen das entsprechende Schicksal widerfahren ist.

Der geschützte Raum ermöglicht es uns, das Unfassbare in Worte zu fassen, immer wieder erzählen zu können, wie und was einem widerfahren ist, in der Gewissheit, dass dort Menschen sind, die einen verstehen, weil sie es selber erlebt haben. Welche Themen werden in den Gruppen behandelt?

- Warum?
- Schuld
- Umgang mit Wut
- Begegnung mit anderen Menschen
- Erste Schritte zurück ins Leben

Der Umgang mit Schuldgefühlen, mit Wut, dem Umgang mit dem oft verständnislosen sozialen Umfeld, all das hat Platz und wird verbalisiert, man kann sozusagen am Modell lernen, wie andere in entsprechenden Situationen gelernt haben sich zu verhalten, Dies ist durch die unterschiedliche zeitliche Betroffenheit so gut möglich.

Immer wieder habe ich gehört, dass die Menschen so nach ein bis zwei Jahren sagen, dass sie - so sie parallel beim Therapeuten waren - viel mehr Gewinn aus der Gruppe gezogen haben. Und nicht zuletzt entstehen dort wunderbare Freundschaften, die helfen, mit der Trauer leben zu lernen.

In unserer AGUS Gruppe in München haben wir erleben dürfen, wie ein Mann, dessen Frau sich das Leben genommen hatte, und eine Frau, die ihren Mann auf diese Weise verloren hatte, durch die Gruppe und in der Gruppe so viel Vertrauen und Nähe zueinander finden konnten, dass sie einen Neuanfang miteinander gewagt und geheiratet haben.

5 TABU

Trotz jahrelanger Aufklärung von allen Seiten ist und bleibt der Suizid immer noch ein Tabu, ob wir es glauben wollen oder nicht, und dies besonders in ländlichen Regionen Und dieses Tabu erschwert die Trauer. Und auch trotz der medienwirksamen Geschichte von Robert Enke.

Was bedeutet eigentlich TABU?

„ Tabu heißt: über etwas wird nicht gesprochen.

Und so gewinnt das: Unausgesprochene Macht über uns.

Wenn wir es zur Sprache bringen können, geschieht das Gegenteil, es verliert an seiner

lebensbedrohlichen Gewalt.“

(Quelle. Unbekannt)

Letzte Woche in der AGUS Gruppe in München kam eine frisch betroffene Frau, deren Mann (68) sich das Leben vor gut vier Wochen genommen hatte. Neben ihrer eigenen noch nicht ganz angekommene» Trauer machte sie sich besondere Sorgen um ihren fünfjährigen Enkel, der den Opa besonders geliebt hatte. Sie hatten ihm nicht den Grund gesagt, woran der Opa gestorben ist. „Das können wir dem Kind doch wirklich nicht sagen!“ war ihre Meinung. Das Kind schlief nicht mehr, riss sich die Haare aus und war so nervös wie noch nie. Ich habe versucht, ihr klar zu machen, dass die Seele des Kindes wohl schon weiß, woran der Opa gestorben ist, und dass es daraufwartet, dass ihm der wahre Grund liebevoll aber klar vermittelt wird. Nichts ist schlimmer als das Tabu um die Ursache des Todes.

Ein anderer Fall: Der Vater (40) stirbt am Suizid, die Mutter (38), 2 Kinder (6 und 8), sagt: „Ich kann auf keinen Fall den Kindern die Wahrheit sagen.“

Wir versuchen ihr klar zu machen, dass nichts schlimmer ist, als dass die Kinder eines Tages von anderen die Wahrheit erfahren müssen. Dann haben sie nicht nur ihren Vater verloren, sondern auch noch das Vertrauen in die Mutter, dass sie nicht den Mut hatte, ihnen die Wahrheit zu sagen.

Dass dies ganz schwer ist, ist nachvollziehbar. Ich denke es ist wichtig, die Mutter hier zu fragen: „Was brauchen Sie für eine Unterstützung, dass Sie den Kindern die Wahrheit sagen können?“

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, und das ist ja nun über 10 Jahre her, dass, nachdem wir von Anfang an mit dem Suizid unseres Sohnes offen umgegangen sind, wir

auf einmal von allen Seiten hörten: Ja, mein Vater hat sich auch das Leben genommen. Mein Bruder hat sich erhängt usw., vorher waren das alles Herzinfarkte. Ja, sage ich dann manchmal, der Suizid ist der Infarkt der Seele.

Gestern Abend noch hatte ich Gruppe bei den V.E.. Es kam zum ersten Mai eine Mutter, deren Sohn sich vor eineinhalb Jahren das Leben genommen hatte. Sie hat nie den wahren Grund gesagt. Wenn sie gefragt wurde, war es ein Unfall?, sagte sie ja? Verkehrsunfall? Ja. Sie fragte, wie wir damit umgegangen seien, und wir ermutigten sie, zu der wahren Todesursache zu stehen.

Zusammenfassend möchte ich noch einmal sagen, was nach einem Suizid unterstützen kann:

1. Das Abschiednehmen, auch bei entstellten Suizidtoten ist es möglich. Der Körper kann abgedeckt werden, und wir können wenigstens noch eine Hand streicheln. Vom Greifen zum Begreifen.
2. DA-sein, praktische Hilfe leisten, und dies über einen langen Zeitraum.
3. Schuldgefühle nicht gleich wegreden, sondern sie den Hinterbliebenen erst einmal lassen, es braucht Zeit, um wahrzunehmen, dass wir nicht allmächtig sind, sondern unsere Grenzen haben. Die Seele kann nur kleine Schritte machen. Und Schuldgefühle sind ja auch ein emotionales Band zu den Verstorbenen.
4. Behutsamer Umgang mit Medikamenten. Ermutigung, sich einmal krankschreiben zu lassen oder eine Kur zu beantragen, wenn die Erschöpfung zu groß wird.
5. Vermittlung an eine Gruppe, evtl. Vermittlung an mit Suizidangehörigen erfahrenen Therapeuten
6. Hilfe, das Tabu weiter abzubauen.

Und, wenn Sie als Privatperson mit Trauernden konfrontiert werden, finden Sie ein paar praktische Hinweise in meinem Buch:

Freya v. Stülpnagel; „ohne dich“. Köselvertag, 2.Auflage, €14,95, S.116

Korrespondenzadresse:

Freya von Stülpnagel
Rißheimer Str. 22
81247 München
freya@vonstuelpna [gel.de](mailto:freya@vonstuelpna.gel.de)