

Die Qualen der Angehörigen nach dem Suizid

[Nadine Conti](#) am 14.07.2015 um 15:00 Uhr



Der Tod eines Kindes ist eine Katastrophe. Erst recht, wenn es sich selbst getötet hat. MT- (© Foto: Alex Lehn)

Minden (mt). Es ist schwierig über dieses Thema zu schreiben und das fängt schon bei der Bezeichnung an. „Das Wort ‚Selbstmord‘ finde ich furchtbar“, sagt Christa Z. (Name von der Redaktion geändert).

Ein Mord ist ein brutaler, krimineller, heimtückischer Akt. „Freitod“ ist allerdings noch blödsinniger, eine fatale Romantisierung. Wie frei kann jemand denn sein, der an einer schweren Depression leidet? Also versteckt man sich hinter dem lateinischen „Suizid“. Das heißt zwar nicht viel anderes als Selbstmord, klingt aber medizinischer.

Information

Der „Gesprächskreis für Angehörige nach Suizid“ findet alle vier Wochen beim Hospizkreis Minden statt und wird von Helmut Dörmann (Koordinator des Hospizkreises) angeleitet.

Darüber hinaus bietet der Hospizkreis bietet zur Zeit eine Gruppe für trauernde Eltern (1. Mittwoch im Monat, 19 bis 21 Uhr), für trauernde Angehörige (zweiter Mittwoch im Monat, vormittags 10 bis 12 Uhr oder abends 19 bis 21 Uhr) sowie Einzelgespräche und ein offenes

Trauercafé, Andachten und Seminare an.

Für die Gruppen (nicht für das offene Trauercafé) ist eine Anmeldung und ein Vorgespräch erforderlich. Das Hospizbüro ist erreichbar unter (0571)240 30.

Der Pressekodex hingegen spricht von „Selbsttötung“. Dort heißt es: „Die Berichterstattung über Selbsttötung gebietet Zurückhaltung. Dies gilt insbesondere für die Nennung von Namen, die Veröffentlichung von Fotos und die Schilderung näherer Begleitumstände.“

Man fürchtet den sogenannten Werther-Effekt. Der ist nämlich keineswegs ein Phänomen, das sich auf Goethes Zeiten beschränkt. Nach den ausgiebigen Medienberichten über den Tod des Torwarts Robert Enke im Jahr 2009 stieg die Zahl der Schienensuizide rapide an.

Was bei dieser Zurückhaltung allerdings auch nicht mehr zum Thema wird, sind die Qualen der Angehörigen. „Wir haben einen neuen, ergänzenden Gesprächskreis für Angehörige nach einem Suizid eingeführt, weil wir - insbesondere in der Trauergruppe für trauernde Eltern - gemerkt haben, dass hier der Gesprächsbedarf noch einmal ein anderer ist“, sagt Helmut Dörmann vom Hospizkreis Minden.

Christa und Manfred, die in Wirklichkeit anders heißen, wissen, wovon er spricht. Sie haben vor zwei Jahren ihre Tochter verloren. Auch sie starb auf Eisenbahnschienen.

„Es gibt Menschen, denen ich das nicht erzählen mag. Da ist manchmal schon so etwas wie Scham. Dass die dann denken: Du hast versagt, Du hast dieses Kind nicht schützen können“, sagt sie.

Darum kreisen viele Angehörige nach einem Suizid. Die Frage nach dem warum. Und: Warum hast du nichts gemerkt? Was hast du übersehen oder überhört? Hättest du das nicht verhindern können oder müssen? Dazu kommen die Bilder im Kopf. Bei denen, die ihre Kinder selbst tot aufgefunden haben, genauso wie bei denen, wo plötzlich die Polizei vor der Tür stand.

„Ich habe sofort geahnt, was passiert ist. Aber als diese beiden Beamtinnen in Zivil es dann aussprachen, hatte ich das Gefühl, ich könnte nie wieder atmen“, erzählt sie.

„Man muss“, sagt Manfred, „auch Strategien entwickeln, um sich selbst zu schützen.“ Er will sich nicht mehr vorstellen, wie seine Tochter ausgesehen hat, nachdem der Zug sie erfasst hatte.

Dabei ist es hier nicht so, dass der Suizid aus heiterem Himmel und völlig überraschend kam. 25 Jahre lang hatte ihre - zum Zeitpunkt ihres Todes längst erwachsene - Tochter gegen ihre schwere Depressionen gekämpft.

25 Jahre voller Auf's und Abs, voller neuer Therapien, Einrichtungen, Medikamente, voller guter Phasen und schlechter Phasen und immer wieder der Hoffnung auf ein Licht am Ende des Tunnels und dann kam doch immer noch ein verdammter Tunnel und noch einer.

„Ich würde so gern weiterleben, aber ich glaube, ich schaffe es nicht“, hat sie einmal zu ihrer Schwester gesagt. Am Schmerz und an der Trauer der Eltern ändert die lange Vorgeschichte allerdings nicht viel. Und weil Suizide noch ausgiebiger beschwiegen werden als andere Todesfälle, sind sie damit allein. Immerhin haben sie einander, viele andere Ehen zerbrechen, weil die Arten zu trauern zu unterschiedlich sind und jeder das Gefühl hat, der andere macht es irgendwie falsch. „Wir werden damit nicht ‚fertig‘. Bis an unser Lebensende nicht“, sagt Manfred nachdrücklich. „Aber wir müssen damit umgehen.“

Ihn haben einige Passagen im Werk des „Trauerpapstes“, des deutsch-griechischen Psychologen und Therapeuten, Dr. Jorgos Canacakis, beeindruckt. „Da gibt es Menschen, die sich nach einem Trauerfall jahrelang nicht rühren und nicht mucksen - und dann fünf Jahre später brechen sie plötzlich zusammen“, sagt er. „Ich kann nur allen Menschen sagen: Nehmt eure Trauer nicht auf die leichte Schulter.“

Canacakis geht davon aus, dass nicht gelebte Trauer zu emotionaler Erstarrung, sozialem Rückzug, Depressionen und Verhaltensstörungen führt. „Lebendige“ Trauer lässt Menschen wachsen und weiterleben. Das ist es, was auch der Gesprächskreis versucht. „Manchmal denke ich auch, ach, brauchst du das denn noch, nach zwei Jahren?“, sagt Christa. „Und dann gehen wir wieder hin und die Gespräche sind so intensiv und so dicht. Und ich denke: Ja, brauchst du.“