

# Hospizkreis gründet zweite Gruppe für Angehörige nach Suizid

*Claudia Hyna am 11.05.2016 um 00:07 Uhr*



it der Frage nach dem Warum? quälen sich alle Angehörigen von Suizid-Opfern. Archiv-Symbolbild: Nadine Schwan (© Schwan, Nadine)

Minden (mt). Wer einen nahen Angehörigen durch Suizid verloren hat, erlebt neben tiefer Trauer auch Schuldgefühle, Selbstvorwürfe und Wut. Die Umwelt reagiert häufig mit Rückzug und Schweigen. Umso mehr brauchen die Betroffenen einen Ort, an dem sie sich aufgehoben fühlen. Im vergangenen Jahr hat der Hospizkreis Minden die Gruppe „Angehörige nach Suizid ins Leben“ (das MT berichtete) gerufen. Da sich dort bereits nach kurzer Zeit elf Teilnehmer zusammenfanden, wurde eine zweite Gruppe gegründet. Dieses Angebot wird von fünf Menschen angenommen, für Interessenten ist noch Platz.

„Wir sind keine Therapiegruppe“, stellt Helmut Dörmann klar. Der Psycho-/Gestalttherapeut leitet den Gesprächskreis, der einmal im Monat stattfindet und ist Koordinator beim Hospizkreis Minden. Es gehe darum, die Trauer nicht als krankhaft anzusehen, sondern als menschlich.

„Wenn sie wegfällt, fehlt etwas. Sie bringt Tiefe ins Leben“, sagt er.

Information

Gruppen und Termine

Seit vielen Jahren bietet der Hospizkreis Minden verschiedene Möglichkeiten der Unterstützung für Trauernde an.

Treffpunkt der Gruppe „Angehörige nach Suizid“ ist der dritte Donnerstag im Monat von 19 bis 21

Uhr. Die zweite Gruppe trifft sich am dritten Montag im Monat von 19 bis 21 Uhr. Wer an der Gruppe teilnehmen möchte, muss ein Vorgespräch mit Helmut Dörmann führen. Kontakt: Telefon (05 71) 2 40 30 oder [info@hospizkreis-minden.de](mailto:info@hospizkreis-minden.de). Neben kreativen und gestalterischen Impulsen und Übungen gibt es Zeit für Austausch.

Das Trauercafé Horizont ist jeden vierten Sonntag im Monat im Gemeindehaus der Petrigemeinde Minden (Ritterstraße) von 15 bis 17 Uhr geöffnet.

Herzstück der Gruppe ist der Dialog; achtsam und mitfühlend soll er sein, damit er die Menschen auf ihrem Weg weiterbringt. Das gute Zuhören lasse ein Gespräch entstehen, das oft sehr intensiv ist. Hier lässt man den Anderen ausreden, Ratschläge sind nicht erwünscht. Der Suizid hat die Angehörigen in eine Lebenskrise gestürzt, die in der Regel zu existenziellen Fragen führt. Und auch, wenn es zunächst nicht danach aussieht: Die Trauernden finden aus dem Loch hinaus. Heilung geschieht oft am Tiefpunkt der Trauer, weiß Dörmann. Da vertraut der Therapeut ganz auf die Selbstheilungskräfte.

Im Gesprächskreis können die Betroffenen ihre Gefühle aussprechen - immer wieder hört Dörmann, dass sie sich hier verstanden fühlen, weil sie unter Gleichgesinnten sind. Hier hat jeder Verständnis dafür, dass die Gruppenteilnehmer auch nach einem Jahr noch keine Lust auf Partys haben. Auch die Wut auf die freiwillig aus dem Leben Geschiedenen ist immer wieder Thema.

„Was hat er mir nur angetan, welche Last hat er mir da aufgebürdet?“, fragen und sagen sich Eltern oder Partner oft. „Sie werden nie mehr der Mensch sein, der sie vorher waren.“ Die Auffindesituation des Toten spielt dabei eine wesentliche Rolle. Darüber hinaus grübeln die Angehörigen über die Frage nach dem Warum und wieso sie keine Anzeichen gesehen haben. „Selbst wenn jemand nur im Spaß Selbstmordgedanken äußert, sollte man das ernst nehmen“, rät Dörmann. Wichtig ist es, zu diesem Zeitpunkt das Gespräch zu suchen.

Da Selbsttötung immer noch ein Tabuthema ist, erfahren die Angehörigen aus ihrem Umfeld häufig Ablehnung. „Die Umwelt ist einfach überfordert“, hat der Therapeut festgestellt. Die Folge ist eine Abkehr, meist reduziert sich der Freundeskreis nach dem Vorfall, oft gehen Beziehungen in die Brüche. „Wir sollten einfach viel mehr darüber sprechen und mehr auf die Menschen zugehen“, meint der Koordinator.

Ratschläge wollten die Betroffenen allerdings nicht hören, sondern das Gefühl haben, verstanden zu werden. Und sicher wollen sie auch nicht permanent darüber reden. „Das Leben ruft und wir sollten sie ins Leben ziehen“, meint Dörmann. Der Fachmann spricht nicht so gerne von den Phasen der Trauer, sondern von den Aufgaben - dabei lehnt er sich an das Modell von J. William Worden an.

In früheren Zeiten war das Darüber-Hinweg-Kommen ein Ziel. Das ist heute anders. „Die Betroffenen sollen den Verlust in ihr Leben einbinden. Das ist auch ein Stück Liebe.“ Am Ende des Trauerprozesses soll der Verstorbene seinen Platz im Leben der Hinterbliebenen bekommen. Der Angehörige fasst wieder Mut im Leben und geht weiter. „Der Trauernde muss einsehen, dass zwar nichts mehr ohne den geliebten Menschen je so sein wird, wie es einst war, aber dass das Leben neue Chancen bietet, neue Aspekte und dass das Sich-Öffnen für ein neues Leben nicht heißt, damit das Vergangene zu entwürdigen.“

Der Gesprächskreis für Angehörige nach Suizid in Minden ist zwischen Hannover und Bielefeld das einzige Angebot. Er ist auf eine Verweildauer von etwa zwei bis zweieinhalb Jahren ausgelegt. Auch Freunde/Bekanntere sind willkommen. Danach empfiehlt sich die Teilnahme am Trauercafé.