

Nach der letzten Entscheidung

Kein Tod ist wie der andere. Aber wenn Menschen freiwillig aus dem Leben scheiden, hinterlassen sie fassungslose Angehörige. Zwei von ihnen berichten von der Zeit danach.

Claudia Hyna

Minden. Die kleine Kirche war voller Menschen. Überall standen Blumen, erinnert sich Julia Schmidt (30) an die Beerdigung. Die Trauer der vielen Menschen galt ihrem Vater, der sich so einsam gefühlt hatte, dass er nicht mehr leben wollte. Im Mai 2018 hatte er sich das Leben genommen – und eine fassungslose Tochter hinterlassen. Sie trifft sich nun mit anderen Betroffenen regelmäßig in einem Gesprächskreis.

„I will always love you“, klang aus dem Lautsprecher in der Kirche in Wilhelmshaven, wo er jetzt auf dem Friedhof liegt. „Das war die Musik, die Papa liebte“, erzählt die junge Frau. Es sei so schön gewesen, zu sehen, wie viele Menschen sich von ihm verabschieden wollten. Nicht nur einmal hat sie gedacht: Hättest du dich doch bei denen gemeldet, dann wärst du nicht allein gewesen.

Da kam in ihr Wut auf, die der Suizid neben Phasen alles erdrückender Trauer auch mit sich bringt. Sie machte sich Vorwürfe, aber auch ihrem Vater, hatte zeitweise tiefe Schuldgefühle. „Ich war total überfordert damit“, sagt die Sozialarbeiterin. Wenige Tage vor seinem Tod hatte der Vater ihr eine Nachricht geschickt. Sie standen in engem Kontakt, und Julia wusste, dass es ihm seit einigen Wochen – nach der Scheidung von ihrer Mutter – schlechter ging. Doch sie war in der Mittagspause und sagte ihm, sie melde sich später. Als sie ihn drei Tage danach anrief, war die Kriminalpolizei am Telefon. Der Chef hatte ihren Vater gefunden, dieser hatte sich erhängt.

Rund 10.000 Menschen sterben in Deutschland jährlich durch Suizid – das sind fast dreimal so viele wie bei Verkehrsunfällen. Dieser Tod bringt Fragen mit sich, die sich bei anderen Todesarten nicht mit dieser Heftigkeit stellen – etwa Schuldgefühle, wie Julia sie hatte.

Andere können das nicht verstehen, diese Erfahrung machte sie genau wie Luka Clemens (39, Namen von der Redaktion geändert), den die Bad Oeynhauserin in der Angehörigengruppe nach Suizid kennenlernte. Wie oft habe sie von Bekannten gehört: Das Leben geht weiter. Oder: Jetzt hast du aber genug getrauert. Doch bei 90 Prozent aller Suizidtrauernden sei nach einem Jahr keine Rückkehr zum normalen Tagesablauf möglich, heißt es in der Schriftenreihe des Selbsthilfvereins Agus (Angehörige um Suizid).

„Es reißt einem den Boden weg“, beschreibt Clemens, wie er die Selbsttötung seiner großen Schwester im Sommer 2018 erlebt hat. Die 45-Jährige wohnte in Münster, war schwer de-



In der Trauerforschung wird bei bestimmten Umständen von erschwerter oder komplizierter Trauer gesprochen. Dazu gehören plötzliche Todesarten, Verbrechen, Tod von Kindern – und der Suizid. Foto: dpa

pressiv und zeitweise in der Psychiatrie untergebracht. 20 Jahre zuvor hatte sich sein bester Freund kurz nach dem Abitur das Leben genommen. „Wir wollten Silvester zusammen feiern.“

Bis heute vergeht kein Tag, an dem die beiden nicht an das abrupte Lebensende ihrer Lieben denken. „Das bleibt auch so“, ist Luka Clemens sicher. Der Lehrer macht sich Vorwürfe, dass er die Schwester nicht zu sich geholt hat. Denn sie hatte bereits einmal versucht, sich das Leben zu nehmen. In seinem Geheim weiß er, dass auch das

Suizid gebe es keinen Abschied. Nur das Nichts. Wie ein Brandmal im Kopf empfindet er das. Für seine Frau ist das Zusammenleben mit ihm daher oft schwer. Sie könne das nicht verstehen, manchmal gibt es deswegen Streit. Im Schatten dieses unfassbaren Verlustes seien einige Probleme für ihn nichtig. „Vieles berührt mich nicht mehr.“ Mit dieser scheinbaren Überheblichkeit kann die Umwelt schlecht umgehen.

Julia Schmidt und Luka Clemens haben erlebt, dass Menschen sich abwenden, weil sie mit dieser besonderen Art von Trauer nicht umgehen können. Die Gruppe kann das. Die hält das aus. Und unterstützt sie. Den Teilnehmern können Julia und Luka sich und all ihre Gedanken und Gefühle zumuten. Denn in diesem Raum haben alle die gleiche Erfahrung gemacht. Sie wissen genau, wovon die anderen sprechen, weil sie es selbst erlebt haben.

Dazu gehören Gedanken an den eigenen Suizid. Denn das Weiterleben scheint für Hinterbliebene in manchen Momenten kaum noch lebenswert. „Hier bin ich am richtigen Platz“, wusste Luka beim ersten Treffen. Regelmäßig erleichtert sei er nach der

Gruppenstunde nach Hause gekommen. Hier konnte er ohne Hemmungen reden. Kein Teilnehmer reagierte hilflos oder machte unpassende Kommentare. Außerhalb der Gruppe hat Clemens nur mit wenigen Menschen darüber gesprochen, was ihm wider-

Die Gruppe hilft. Denn hier macht keiner unpassende Kommentare.

fahren ist. Einige hätten ihn ausgefragt, als wäre das Ganze eine Crime-story – nur im echten Leben.

Natürlich sei es verständlich, dass viele Menschen nicht mit dem Freitod umgehen können, meint Julia Schmidt. Und nicht immer wissen, was sie sagen sollen, wenn sie mit einem Betroffenen reden. Das muss auch nicht sein. Ihr Tipp an alle, die mit Angehörigen nach Suizid zu tun haben: Haut nicht ab, bietet ein Taschentuch an und hört einfach zu. Es muss nichts gesagt werden, auch Umarmungen geben Halt.

Was im Mai vor zwei Jahren passiert ist, hat sie verändert. „Ich bin nicht mehr die Alte.“ Vorher sei sie fröhlich und motiviert gewesen. Die Sozialarbeiterin begann gerade die Weiterbildung zur Kinder- und Jugendpsychotherapeutin. In der neuen Situation wurden ihr die Belastung und die Verantwortung zu groß, sie brach nach einem zweijährigen inneren Entscheidungsprozess ab. „Dieses ganze Streben nach mehr, das brauche ich nicht“, sagt sie. Sie achte jetzt mehr auf ihre Bedürfnisse. Fragt sich, was ihr gerade guttut. Und entfernt sich von Menschen, die sie runterziehen. Der Glaube an Gott hat ihr dabei viel Kraft gegeben. Und auch die Gruppe schafft immer wieder neue Erkenntnisse.

Ein Beispiel: Als kürzlich ein Umzug bevorstand, war sie gereizt, ohne zu wissen warum. Im Gespräch wurde ihr klar: Es war ihr Vater, der fehlte. „Die Umzüge mit meinem Dad, das war immer eine zuverlässige Teamarbeit.“ Nach der Scheidung sei er einsam gewesen. Er hat gelitten, sagt sie. „Aber er hat sich auch aus der Verantwortung gezogen – und bei mir eine riesige Lücke hinterlassen.“

Die Einsamkeit von Menschen mit Suizidgedanken, sie ist für Außenstehende oft nicht auf den ersten Blick erkennbar. Suizid ist ein Tabuthema. „Es heißt immer, dass wenig darüber geredet wird, damit es keine Nachahmer gibt“, sagt Luka Clemens. Damit spricht er den sogenannten Werther-Effekt an, der einen Zusammenhang zwischen medialer Berichterstattung und dem Anstieg von Suiziden in der Bevölkerung annimmt. Der Pädagoge wünscht sich mehr Offenheit. Menschen, die den Suizid wählen, sollten darüber nachdenken, was sie den Angehörigen hinterlassen. Das fängt schon bei der Auffindesituation des Toten an, die häufig mit Gewalteinwirkung verbunden ist.

Der einsame Weg führt zu einer einsamen Entscheidung. Doch wie Abhilfe schaffen? Man müsste das Problem sichtbar machen, überlegen die beiden. Zum Beispiel mit großen Plakaten an gut sichtbaren Stellen. „Ruf an“, könnte darauf stehen, und eine Nummer, an die sich Menschen in größter Not wenden können. „Man kann helfen“, ist Julia Schmidt sicher. Wenn sie die Zeit zurückdrehen könnte, würde sie ihrem Vater heute sagen: „Du willst doch leben. Lass uns noch mal schauen, was wir tun können.“ Denn die Blumen in der Kirche, die hätte ihr Vater im Leben besser gebrauchen können.

Die Autorin ist erreichbar unter Telefon (05 71) 882 262 oder Claudia.Hyna@MT.de

Es vergeht kein Tag, an dem sie nicht an die toten Angehörigen denken.

keine Sicherheit geboten hätte, es jederzeit hätte passieren können. „Sie hat es auf dieser Welt einfach nicht mehr ausgehalten.“

Suizid ist kein Tod wie jeder andere. „Auf einen anderen Tod kann man sich vorbereiten“, meint Luka. Beim

Gesprächskreis für Angehörige

Der Hospizkreis Minden hat seit einigen Jahren Angebote für Trauernde

Minden (hy). Im Jahr 2015 hat der Hospizkreis Minden die „Gruppe für trauernde Angehörige nach Suizid“ gegründet. Der Hintergrund: In einer Gruppe für trauernde Eltern gab es zwei Paare, die ein Kind durch Suizid verloren hatten. Andere Teilnehmer konnten mit deren Problemen nichts anfangen. Bereits ein Jahr später war der Bedarf so groß, dass eine zweite Gruppe an den Start ging. Diese ist zwischenzeitlich aufgelöst worden – möglicherweise gibt es aber bald wieder eine neue Gruppe. Denn mehr als zehn Teilnehmende sollen nicht dabei sein.

Dabei handelt es sich nicht um eine Selbsthilfegruppe.



Helmut Dörmann leitet die Gruppe. Foto: pr

Helmut Dörmann, Psychotherapeut und Koordinator des Hospizkreises, ist immer anwesend, gibt Impulse, moderiert. Künftig sollen die Termine zu zweit geleitet werden. Die Teilnehmer besu-

chen die Treffen maximal zweieinhalb Jahre. Das sei keine Therapie, macht der Geschäftsführer klar. Im Vorgespräch wird geklärt, ob das Angebot zu dem Betroffenen passt – oder ob derjenige so traumatisiert ist, dass eine Therapie ratsam ist. Manche Trauernde weisen sich selbstständig in die Psychiatrie ein.

Aktuell wird die Gruppe von neun Teilnehmern besucht. In den vergangenen Tagen erreichten Dörmann weitere Anfragen, sodass über eine zweite Gruppe nachgedacht wird. Wer sich dafür entschieden hat – der Zeitpunkt liegt zwischen ein paar Monaten bis zu einem Jahr nach der Tat –, kommt meist sehr regelmä-

Hier gibt es Hilfe

■ Termin der Gesprächsgruppe ist jeden dritten Donnerstag im Monat von 19 bis 21 Uhr in den Räumen des Hospizkreises, Siemonsplatz 3. Anmeldung und Kontaktgespräch vorab sind erforderlich unter Telefon (05 71) 2 40 30 oder info@hospizkreis-minden.de.

■ Sozialpsychiatrischer Dienst, Telefon (05 71) 8 07-2 86 10.
■ Trauercafé Horizont: jeden vierten Sonntag im Monat von 15 bis 17 Uhr im Gemeindehaus der Petrikerkirche Minden.
■ Internetseiten: www.suizidprophylaxe.de
www.buendnis-depression.de
www.agus-selbsthilfe.de.

ßig zu den Treffen. Das Angebot ist im Kreis Minden-Lübbecke einzigartig, daher ist der Einzugsbereich relativ groß.

Ähnliches gibt es sonst nur in Hannover und Bielefeld. Fast 75 Prozent aller Suizidverstorbenen sind Männer. Das zei-

gen auch die Zahlen für den Kreis Minden-Lübbecke. 1998 waren es 49 Menschen (37 männlich/12 weiblich), 2003 45 (38/7), 2008 34 (22/12), 2013 37 (28/9) und im Jahr 2017 27 (24/3). Neuere Zahlen liegen bisher noch nicht vor.

Wer die Gruppe nach zwei Jahren verlasse, sei insgesamt lebensfähiger und gestärkt, sagt Dörmann. Hier können die Teilnehmer reden und bekommen so Distanz zum Geschehen. Viele berichten, sie hätten sonst niemanden, mit dem sie darüber reden könnten. Sie sind verbittert, dass sich Menschen von ihnen abwenden. „Hier sprechen sie über das Unausprechliche“, sagt der Koordinator.