



Chris Paul

Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Wie lange dauert Trauer?	4
Was ist Zeit?	5
Das Leben in wachsenden Ringen	6
Zeitempfinden in der Kindheit	7
Facetten des Trauerweges	8
Den Tod als wirklich und endgültig verstehen	9
Die Wirklichkeit des Todes mit allen Sinnen begreifen	10
Wirklichkeit durch Worte	12
Gefühle folgen dem Begreifen	13
Kann ich jemals wieder lachen?	14
Im Hier und Jetzt bleiben	15
Das ganze Leben hat sich verändert	16
Wir verändern die Welt	18
Ein neuer Platz für die Verstorbenen	19
Ganzheitliche Erinnerungen	21
Glaubenssätze	22
Überleben	23
Unterstützende Faktoren – Risikofaktoren	25
Schlussgedanken	28



Beide Auflagen dieser Broschüren wurden gefördert durch die Hauptverwaltung der Techniker-Krankenkasse Hamburg. Danke!

Herausgeber:
AGUS e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Cottenbacher Str. 4
95445 Bayreuth

Autorin:
Chris Paul

2. überarbeitete Auflage
02/2018

Vorwort

Als die Anfrage von AGUS für dieses Vorwort kam, ist es fast genau fünfundvierzig Jahre her, dass sich mein Leben komplett verändert hat:

Meine Mutter hat sich im Alter von vierzig Jahren 1973, knapp fünf Monate nachdem mein Vater an Krebs verstorben war, mit Tabletten das Leben genommen. Ich selbst habe sie gefunden. Ich war sechzehn Jahre alt und so geschockt und voller Scham, dass ich jahrelang nicht darüber sprechen konnte. Erst gesundheitliche Anzeichen machten mir klar, dass ich irgendwann endlich reden musste, reden über das, was damals passierte. Es hat viele verschiedene Anläufe (Therapien, Kuren, spirituelle Auseinandersetzung) und viel Arbeit an mir selbst bedurft, so klar zu werden, wie ich heute bin. Mich kostete jedes Wort sehr viel Überwindung. Ich war schüchtern und ich wusste auch gar nicht, wie ich das ausdrücken sollte, was mir widerfahren war. Jeder, der wie ich, jemanden so früh verloren hat, weiß, wie innerlich zerrissen man sich fühlt. Weil man vom Leben noch nicht genug weiß, um richtig damit umzugehen, aber schon so viel weiß, dass man fühlt, es wird niemals mehr wie vorher sein.

Ich habe mich auch immer wieder während meines Lebens gefragt, ob das denn „nie aufhört“? Und ich selbst habe aber auch erst nach vielen, vielen Jahren begreifen müssen, dass die Trauer mich wahrscheinlich bis zuletzt begleiten wird. Denn ich kann diese Trauer nicht ablegen wie ein Kleidungsstück. Sie ist in mir. Es vergeht nicht ein Tag, an dem ich nicht an meine Mutter denke. Nicht weil wir uns so wahnsinnig gut verstanden hätten. Nein, das war nicht der Fall – sondern, weil ich täglich mit irgendwelchen Begebenheiten, Musikstücken oder Erinnerungen an meine Kindheit konfrontiert bin und damit auch mit Gedanken an sie. Oder einfach, wenn andere von ihren Müttern erzählen und mir in solchen Momenten schmerzlich meine Ausnahmesituation bewusst wird.

Richtig verstanden gefühlt habe ich mich immer erst, wenn ich mich mit Menschen unterhielt, die ein ähnliches Schicksal hatten. So z.B. als ich das erste Mal in den Neunziger Jahren auf Chris Paul traf, deren Seminar ich damals besuchte. Durch den hilfreichen Kontakt zu AGUS hatte ich im Jahr 2010 die Kraft, selbst eine Selbsthilfegruppe in Bremen ins Leben zu rufen. Der Erfolg dieser Gruppe zeigte mir, dass ich auf dem richtigen Weg bin.

Die Resonanz der Betroffenen, durch ihre Aussagen, durch ihre regelmäßige Teilnahme an den Gruppenabenden zeigt, wie viel Kraft diese Gruppen geben können. Freundschaften untereinander entstehen und der Zusammenhalt ist bemerkenswert. Aus meiner Sicht kann eine Gruppe Menschen Halt und Perspektiven aufzeigen, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint. Es gibt heutzutage ja sehr viele verschiedene Möglichkeiten der Hilfe u.a. Einzelbegleitungen und Literatur.

So kann Ihnen diese Broschüre hoffentlich ebenfalls ein wertvoller Begleiter auf Ihrem Trauerweg sein.

Brigitte Klußmann, Leiterin der AGUS-Gruppe Bremen
bremen@agus-selbsthilfe.de

Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit

von Chris Paul

Einleitung

Auf der Jahrestagung des Vereins AGUS e.V. 2011 habe ich einen Vortrag zum Thema „Hört das denn nie auf? Trauer und Zeit“ gehalten. Diesen Vortrag haben wir aufgenommen und der folgende Text ist eine Bearbeitung dieser Aufnahme. Ich halte meine Vorträge immer frei, ich lese sie nicht ab. Bei der Bearbeitung ist mir wieder einmal deutlich geworden, dass gesprochene Sprache ganz anders ist als geschriebene. Ich habe ein Jahr nach der Tagung versucht, aus dem Mitschnitt einen Text zu verfassen, der auch ohne die direkte Anrede des Publikums, ohne die Visualisierungen und ohne den Bezug auf andere Vorträge der Tagung verständlich ist. Noch einmal sechs Jahre später ist es schon 2018, die Zeit vergeht, aber das Thema bleibt wichtig. Es hat mir Freude gemacht, dass ich die Möglichkeit bekommen habe, den Text zu aktualisieren.

Wie lange dauert Trauer?

Trauer und Verlustschmerz, wann hören die denn endlich auf? In der Forschungsliteratur und in unseren gesellschaftlichen Übereinkünften werden verschiedene Zeiträume angegeben. Es gibt zunächst einmal das berühmte Trauerjahr. Das ist nicht nur in Deutschland kulturell überliefert. Im (ersten) Trauerjahr wurde zumindest früher schwarz getragen, die engen Angehörigen haben keine Feste besucht und keine eigenen Feiern ausgerichtet. Heute werden diese Bräuche kaum noch gelebt, die der Umwelt klar machen, dass hier jemand einen wichtigen Menschen verloren hat. Es ist aber ein Grundgefühl geblieben, das sagt: nach einem Jahr „muss es aber wieder gut sein“! Die meisten Trauernden sagen jedoch, dass dieses erste Trauerjahr nach einem Tod nicht das letzte und oft nicht mal das intensivste ist.

Amerikanische Forscher haben für die Trauer einen Zeitrahmen von drei bis fünf Jahren als Zeit der intensiven Beschäftigung mit einem Verlust und seinen Folgen abgesteckt. Bei einschneidenden Verlusten (vor allem eines Kindes oder Partners, aber auch eines Geschwisters oder Elternteils) brauchen wir nach deren Aussagen ungefähr drei bis fünf Jahre, bis wir das Gefühl haben, uns wieder stabil und sicher mit uns selbst und in einem als unbelastet empfundenen Leben zu fühlen. Das bedeutet nicht: drei bis fünf Jahre unerträglicher Seelenschmerz und absolute Freudlosigkeit. Es bedeutet, einige Lebensjahre lang Auseinandersetzung, Veränderung und damit verbunden immer wieder starke Gefühle, die sich auf Verlusterleben, Sterblichkeit und die Todesart Suizid beziehen.

Viele Suizidtrauernde empfinden die Zeitspanne von drei bis fünf Jahren noch als zu kurz und nennen bis zu zehn Jahre als den Zeitraum, den sie gebraucht haben, um einen inneren Frieden zu finden. Für frisch Betroffene ist das allerdings eine erschreckende Vorstellung. Menschen, die wenige Tage, Wochen oder Monate nach einem Tod bei mir sitzen, gehen davon aus, dass in allerspätestens einem Jahr das Leben wieder genauso sein wird wie zuvor.

Was ist Zeit?

Zeit ist einerseits eine objektive Größe, die auf der Uhr und im Kalender angezeigt wird. Doch gleichzeitig ist das Zeiterleben ganz und gar subjektiv. Langweilige und traurige Momente ziehen sich oft ins scheinbar Unendliche. Andere Zeitabschnitte, besonders die unbeschwernten und glücklichen, vergehen wie im Flug. So ist das auch im Trauerprozess: ich weiß zwar, es sind drei Jahre vergangen, aber es fühlt sich an wie gestern. Ich kann auf dem Kalender nachvollziehen, dass die Zeit vergangen ist, aber ich spüre es nicht. Die Zeit ist in meinem Innern buchstäblich stehengeblieben.

In diesem Text orientiere ich mich an einem spiralförmigen Bild des Zeitverlaufs. Alle Lebenszeit können wir als kreisende Bewegung verstehen. Im Gegensatz zu einem gerade verlaufenden Zeitstrahl, der sich in gerader Richtung von einer Seite zur anderen bewegt, drückt die Zeitspirale die vielen unerwarteten Wendungen und scheinbaren Umwege aus, die doch alle nötig sind, um weiter zu kommen in der Zeit und im Leben. Rilke hat das ausgedrückt in seiner Gedichtzeile: „Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen“.

das das menschliche Leben mit den Jahresringen eines Baumes vergleicht. Dieses Gedicht findet sich auf der Rückseite dieser Broschüre.

Jedes Jahr nähern wir uns in unserer Jahresumdrehung denselben Zeitpunkten. Es sind die Jahrestage der Geburt des Verstorbenen und vor allem der Jahrestag seines Todes. Etliche Jahre lang werden die Gefühle intensiver, sobald wir uns diesen Punkten nähern, Erinnerungen intensivieren sich, Ängste und Sorgen werden stärker, der überwunden geglaubte Schmerz kehrt zurück. Viele Trauernde sind darüber verzweifelt und glauben sich selbst die zurückgewonnene Lebensfreude und gewachsene Gelassenheit nicht mehr. Doch genauso, wie die Gefühle im Vorlauf auf diese Erinnerungen schmerzhafter werden, so unmittelbar mindert sich der Leidensdruck, sobald der Erinnerungspunkt überschritten ist.

Ein Merkmal der kreisenden Zeitspirale ist der langsame Wandel – und das ist ein guter Gradmesser für den Unterstützungsbedarf eines Trauerprozesses. Je länger im individuellen Erleben die Zeit „stehen bleibt“ und je weniger Veränderung zwischen den markanten Erinnerungstagen erlebt wird, desto größer ist der Bedarf an zusätzlicher Unterstützung.

Manche Bilder und Vorstellungen sind so mächtig, dass sie sich wie ein durchgehender Riss durch alle Jahresringe ziehen, dann spricht man von einer „Traumatisierung“. Das können Suizidhinterbliebene daran merken, dass auch Monate und Jahre nach einem Tod bestimmte Bilder immer wieder ins Gedächtnis schießen (sog. Flashbacks) und von Angst und Unruhe begleitet werden. Damit diese verstörenden Bilder ihre Macht verlieren und einfach nur Erinnerungsbilder wie tausend andere werden, braucht es manchmal eine spezialisierte Traumatherapie (z. B. EMDR).

Das Leben in wachsenden Ringen

Wir leben alle unser Leben in diesen kreisenden Ringen – mit allem, was das Leben uns zu bieten hat, mit Freundschaften, Familienleben und Beruf, mit Erfolg und Enttäuschung, mit Glück, Langeweile, Spaß und Aufbruchsfreude aber auch Schmerz und Resignation. Tod, Verlust und die darauffolgenden Trauerprozesse begegnen jedem Menschen an verschiedenen Stellen in diesen Lebenskreisen.

Es ist mir wichtig, Verluste und Trauer in den Gesamtzusammenhang unseres Lebens einzuordnen, gerade weil nach einem starken Verlust das Leben wie in der Mitte zertrennt erscheint – wir zählen die Zeit davor und die Zeit danach. Es scheint, als gebe es keine zusammenhängende Lebensspirale, sondern nur noch eine, die irgendwo abbricht und dazu eine andere, die aus dem Nichts neu beginnen muss. Ich möchte dagegen meine Erfahrung aus Hunderten von begleiteten Trauerprozessen setzen, dass unsere Lebensspiralen sich weiterdrehen, auch wenn wir es nicht mehr spüren können. Viele Trauernde können im Verlauf einiger Trauerjahre wieder einen Zusammenhang zwischen dem Leben vor und dem Leben nach einem Suizid spüren. Das geht mit einem gewissen inneren Frieden einher, der sehr tröstlich ist.

Die meisten Menschen erleben einschneidende Verluste und Tode im Erwachsenenalter, wenn sie Zeit hatten, sich in die Welt und ihr Leben hinein zu „entwickeln“. Im Bild einer sich von Innen nach Außen bewegendem Spirale entwickeln wir uns mit jedem Lebensjahr, nehmen immer mehr Raum ein, wachsen. Für Manche kommt der Verlust eines Menschen, den sie zum Weiterleben gebraucht hätten, sehr früh, in der Kindheit oder Jugend. Dann ist das Trauern ein untrennbarer Teil ihres Entwicklungsprozesses und das verändert die Form und Farbe ihrer weiteren Lebensspirale.

Zeitempfinden in der Kindheit

Ich fand die Erzählung einer jungen Frau auf der AGUS-Jahrestagung 2011 sehr eindrucksvoll. Ihr Vater hatte sich das Leben genommen, als sie ein Kind war. In ihrem Bericht ist deutlich geworden, dass dieser frühe Verlust sozusagen in den Kern ihrer Lebens-Baumscheibe eingedrungen ist. Alles, was sich in ihrem Leben von dort aus weiter entwickelt hat, trug die Themen Verlust, Trauer und Schock in sich. Das ist ein anderer Lebensverlauf, als wenn jemand sagen kann: ich bin zwar mit den üblichen Verlusten eines Kinderlebens konfrontiert worden, die geliebte aber eher ferne Oma ist gestorben, mein Kindergartenfreund ist weggezogen, meine erste große Liebe wollte mich nicht haben, aber meine Eltern und Geschwister waren da und waren für mich da, ich habe meine Kindheit und die Jahre als Jugendliche in relativer Sicherheit verbracht, ich habe ein festes Fundament, in dem kein Schock und kein erschütternder Verlust Risse hinterlassen hat.

Doch der Lebensspiralweg dreht sich weiter, in glücklichen wie in unglücklichen Tagen, und das Leben kann zu keinem Zeitpunkt in die umgekehrte Richtung laufen und „so werden wie es vorher war“. Dass wir uns ohnehin weiterbewegen und verändern, gerät angesichts einer heftigen Erschütterung, so wie der Suizid eines nahen Angehörigen es ist, oft in Vergessenheit. Dann entsteht der Eindruck, als seien alle Veränderungen, die mit uns passieren, ausschließlich auf die Erschütterung durch den Suizid zurückzuführen.

Das kenne ich auch von mir selbst. Alles, was mir in meinem Lebensverlauf nicht gefällt, kann ich recht bequem auf den Suizid vor über 30 Jahren zurückführen. Inzwischen stimmt für mich diese Betrachtungsweise nicht mehr. Ich möchte ehrlicher in meiner Selbstbetrachtung und in der Rückschau auf meine Entwicklung werden.

Facetten des Trauerweges

Wenn ich frage, wie lange Trauer dauert, dann muss auch geklärt werden, was mit „Trauer“ überhaupt gemeint ist. Man kann sagen, Trauer sei ein Gefühl, sogar eine der ganz alten und tiefen Grundemotionen. Man kann Trauer aber auch als Prozess betrachten, der Gefühle, Gedanken, Handlungen und sogar Körperreaktionen mit sich bringt. Um zu verstehen, was ein Suizid in uns auslöst und welche Auswirkungen Verluste auf unseren weiteren Lebensspiralweg haben, ist es aus meiner Sicht hilfreicher, Trauer als Prozess mit verschiedenen Facetten zu sehen.

Ich werde die Facetten hier nacheinander betrachten, aber in der Wirklichkeit unserer Lebenswege ist es nicht so, dass wir sie wie Stufen durchlaufen. Vielmehr sind sie wie die Facetten eines geschliffenen Steins – von jedem Themenfeld bearbeiten wir ein kleines Stück, dann springen wir zum nächsten, kehren wieder zum ersten zurück, springen weiter zu einem ganz anderen Feld, bleiben dort eine Weile und so weiter in einer nicht vorhersehbaren Bewegung.

Der Lebensspiralweg, den ich bereits beschrieben habe, windet sich durch die Facetten hindurch und wird dabei oft zu einem Labyrinth, einem Irrgartenweg, der immer wieder dieselben Fragen und Themen streift. Die Frage „Wie lange dauert Trauer?“ heißt in dieser Betrachtungsweise: „Wie lange brauche ich,

um dieses Labyrinth zu durchqueren?“ oder „Wie lange dauert es, alle Facetten meines Trauerprozesses betrachtet und durchlebt zu haben?“ Die oben zitierten drei bis fünf Jahre sind eine Zeitangabe, die auf diese Fragen aus meiner Sicht eine recht realistische Antwort geben.

Unabhängig davon, ob ein tödlicher Verlust durch Suizid, durch Unfall oder durch Krankheit entstanden ist – die Facetten des Trauerprozesses sind immer dieselben. Es ist sogar möglich, diese Facetten auf andere Verluste anzuwenden, wenn z. B. eine Beziehung zu Ende geht, wenn jemand einen Arbeitsplatz verliert oder klar wird, dass ein Lebenstraum sich nicht verwirklichen lässt.

Den Tod als wirklich und endgültig verstehen

Das erste Themenfeld oder die erste Facette setzt sich mit der Wirklichkeit des Verlusts und der Realität des Todes auseinander.

Wir müssen überhaupt verstehen was passiert ist. Diese Kernaussage stammt von William Worden, er nannte das: Die Realität des Todes verstehen, annehmen, akzeptieren. Das hört sich erst einmal sehr einfach an. Doch das ist es nicht. Für viele dauert es mindestens das oft genannte erste Trauerjahr, bis sie in keinem Winkel ihres Herzens mehr denken und hoffen, dass der Verstorbene doch noch zurückkommen wird. Wir verstehen nur Stück für Stück, was es heißt, dass jemand von jetzt an für immer nicht mehr da ist. Endgültigkeit ist ein Charakteristikum des Todes, und es ist schwer, das zu begreifen. Für Kinder ist das meist noch gar nicht möglich.

Da ist zum Beispiel die Trauernde, die erzählt, dass sie im Alter von sechs Jahren nichts begriffen hat, als ihr gesagt wurde, ihr Vater sei tot. Tatsächlich kann ein sechsjähriges Kind das nicht in vollem Umfang verstehen, weil es in diesem Alter noch keine Zeitwahrnehmung gibt, die den Zustand der Endgültigkeit umfasst. Je jünger ein Kind ist, desto stärker lebt es im Moment. Für ein Baby ist das schlichte Rausgehen aus dem Kinderzimmer das gleiche wie „für immer verlassen werden“. Deshalb erklärt man kleineren Kindern oft die nahe Zukunft anhand der Nächte, die noch geschlafen werden. Bis zur Pubertät entwickelt sich im lernenden und sich entwickelnden Bewusstsein heranwachsender Kinder die Idee von Zeit immer weiter bis so etwas wie Endgültigkeit denkbar und begreifbar wird.

Selbst wir Erwachsenen, die wir Erfahrungen mit Zeit und Zukunft haben, brauchen das Vergehen der Zeit, um uns dem Begreifen der Endgültigkeit des Todes zu nähern. In einem weiteren Vortrag auf der AGUS-Jahrestagung 2011 hat eine Frau, deren Mann vor etlichen Jahren Suizid begangen hat, davon erzählt, wie sie automatisch weiter für zwei eingekauft und den Tisch für ihren Mann mit gedeckt hat. Wie sie manchmal in der Stadt etwas sah und dachte, das könnte ich jetzt für ihn kaufen. Um im nächsten Moment erschlagen zu sein von dem plötzlichen Wissen: aber nein, er ist ja tot. Bis diese Wirklichkeit ankommt in unseren Zellen, in unserem Körper, in unserer Planung, dass jemand wirklich für immer weg ist, das dauert mindestens dieses bekannte erste Trauerjahr lang. Wenn man einmal den ganzen Jahreskreis durchschritten hat – also eine Runde auf dem Lebensspiralweg gedreht hat – entsteht eine Ahnung davon, was das heißt, ab jetzt für immer.

Begreifen, was Tod ist, das ist eine große Aufgabe, eine kognitive, eine emotionale, eine philosophische und für viele Menschen eine spirituelle.

Wir wissen ja im Grunde nicht, was im Sterben passiert. Es gibt eine Grenze dessen, was sichtbar und hörbar ist, dahinter beginnt die spirituelle Dimension. Ob es eine Seele gibt oder nicht, ob es ein Leben nach dem Tod gibt oder nicht, ob man abgeholt wird oder nicht, ob Licht kommt oder nicht, das ist Glaubenssache. Diese Dimension des Sterbens und des Todes wird bei einem Suizid häufig nicht gesehen. Es dominieren dann die realen und phantasierten Verletzungen der Gestorbenen und die reale oder phantasierte Dramatik ihrer Todesumstände.

Die Wirklichkeit des Todes mit allen Sinnen begreifen

Ein toter Körper fühlt sich anders an als ein lebender. Das versteht man besser, wenn man es tatsächlich durch eine Berührung fühlen konnte. Dadurch entsteht ein Erfahrungswissen, das sich tief im Bewusstsein verankert. Menschen, die mit Sterbenden arbeiten, sagen: Es verändert sich die Stimmung in einem Zimmer, wenn jemand gestorben ist. Dadurch versteht man etwas über das Totsein, jenseits von Worten.

Das ist etwas, was uns nach einem Suizid häufig weggenommen wird. Uns fehlt in der Regel die Begegnung mit dem toten Körper eines Menschen, der uns wichtig war. Dieser Körper, der viel unserer Liebe und Zuneigung gespürt und verkörpert hat, ist nun unbelebt und häufig auch verletzt, manchmal zerstört. Die Vorstellungen davon sind nahezu unerträglich und die Realität wird Suizidtrauernden häufig nicht zugetraut. Es passiert immer noch, dass ihnen nicht zugetraut wird, den Verstorbenen anzusehen: „Behalten Sie ihn in Erinnerung, wie er war“ wird dann gesagt.

Die Wirklichkeit des Todes ist nach Suiziden, wie nach allen plötzlichen und mit Gewalteinwirkung verbundenen Todesursachen, ein kritisches Feld, weil es wenig ruhige, selbst gestaltete Begegnungen mit den Verstorbenen gibt. Zum Glück gibt es einen langsamen Wandel in den Einstellungen – vor fünfundzwanzig Jahren gab es so gut wie keine Suizidtrauernden, die ihre Verstorbenen nach deren Tod noch einmal gesehen hatten, es sei denn sie hatten sie selbst gefunden.

In den letzten Jahren gibt es immer mehr Bestatter aber auch Notfallseelsorger und sogar Polizisten, die Angehörige ermutigen, sich den direkten Abschied nicht nehmen zu lassen. Denn an die Stelle von nicht existierenden realen Bildern treten Phantasien und diese Phantasien sind fast immer Schreckensbilder. Diese Bilder sehen die Menschen auf einem phantasierten letzten Weg, der voller Leid und Rettungswünschen ist. Sie sehen in ihren Phantasiebildern den sterbenden und toten Körper bis zur Unkenntlichkeit entstellt und reagieren mit Entsetzen und Panik auf das vorgestellte Ausmaß an körperlichem Schmerz. Viele Verstorbene sehen weniger entstellt aus, als die Angehörigen es phantasiert haben. Nur der reale Abschied kann neben diese schweren Empfindungen auch so etwas wie die Wahrnehmung von Frieden setzen.

Viele Hinterbliebene, die ihre durch Suizid gestorbenen Lieben sehen konnten, sprechen erleichtert von dem entspannten Gesichtsausdruck und einem Gefühl von Erlöstheit rund um den Verstorbenen. Das macht einen großen Unterschied für den weiteren Trauerweg.

Wenn die subjektive Wirklichkeit des Todes ausschließlich angsteinflößend und belastend ist, haben positive Gefühle und Erinnerungen im weiteren Trauerprozess wenig Raum. Der Lebensspiralweg gerät dann ins Stocken. Erschreckende Bilder sind die, die den Verlauf des Zeitempfindens am stärksten

durcheinander bringen. Suizidtrauernde können oft die Stunden vor und nach der Todesnachricht in allen Einzelheiten nacherzählen, dabei fallen sie in die Gefühle des Schreckens oder auch der schockierten Gefühllosigkeit. Ihre Zeit ist innerlich stehengeblieben. Ein Teil ihrer Persönlichkeit verharrt bei diesem Moment und kann nicht weitergehen. Das ist typisch für traumatische Erlebnisse und dieses innere Verharren eines Teils unserer Persönlichkeit kann am besten in einer Traumatherapie aufgelöst werden. Für Suizidtrauernde, die den Verstorbenen selbst gefunden haben, ist das oft ein guter Weg, dieses erschütternde Erlebnis in den Rest ihres Lebens zu integrieren – mit anderen Worten, den Zusammenhang ihres Lebensweges wieder wahrzunehmen.

Wirklichkeit durch Worte

Für uns ist all das „wirklich“ und „real“, was wir anfassen, sehen, fühlen, hören können. Aber wirklich ist für uns auch das, was wir aussprechen.

Wir brauchen ein Wort, Begriffe, Sätze, um etwas zu begreifen. Also machen wir uns Gedanken darüber: Was ist denn wirklich? Für Suizidtrauernde zeigt sich der Zusammenhang zwischen Worten und Wirklichkeit ganz deutlich in der Frage – wie benenne ich „es“? Selbstmord, Suizid, Freitod? Jeder Begriff enthält Deutungen und Interpretationen und stellt damit eine andere „Wirklichkeit“ der Selbsttötung her.

Emmy Meixner-Wülker, die Gründerin von AGUS, prägte den Satz „Gegen die Mauer des Schweigens“ als ihr Leitmotiv und das des Vereins. Das war dieses „ich muss es aussprechen dürfen“, damit es wirklich wird. Ich bekomme überhaupt erst eine Kontur, wenn ich sagen kann, was mir geschehen ist. Das gilt umso mehr, je länger der Suizid zurück liegt. Bei mir sind es jetzt über 30 Jahre, damals war Suizid ein sehr großes Tabu. Heute ist die Todesart Suizid immer noch ein Teiltabu. Aber heute kann jeder in das Internet gehen, heute kann jeder einen Artikel lesen, heute kann jeder mit AGUS Kontakt aufnehmen und hört jemanden, der die Worte ausspricht.

Wer vor Jahrzehnten Angehörige durch Suizid verloren hat, musste seine Trauer in einer sprachlosen Nichtwirklichkeit durchleben. Doch wenn der Tod durch Suizid nicht „wirklich“ ist, entsteht anstelle eines Trauerprozesses aus vielen Facetten ein großes schwarzes Loch von Verzweiflung

und Unbenennbarkeit. Aber es gibt keine Fakten, keine Klarheit. Deshalb ist es so wichtig, dass mit Jugendlichen im „Young Survivor Workshop“ gearbeitet wird, dass wir heute mit Kindern und Jugendlichen lernen, darüber zu sprechen, ihnen Worte und aushaltbare Bilder zu geben, ihnen Möglichkeiten geben sich auszutauschen, sich wieder zu erkennen. Dann kommen diese trauernden Kinder und Jugendlichen nach dem Suizid eines Geschwisters oder eines Elternteils im „Hier und Jetzt“ an, dann bekommt der Tod eine Wirklichkeit, eine altersgemäße Wirklichkeit. In den „Young Survivors-Workshops, die parallel zur AGUS-Jahrestagung der Erwachsenen stattfinden, gibt es siebenjährige und siebzehnjährige. Die siebenjährige wird Tod wahrscheinlich noch anders konzeptionalisieren als die siebzehnjährige Teilnehmende. Beide werden in den kommenden Jahren weiter hineinwachsen in die Wirklichkeit des Geschehens und in die Realität ihres Lebens ohne den Menschen, der sich getötet hat.

Tauchen Verlust und Trauer in einer Biografie früh auf, dann braucht es das ganze Erwachsenwerden lang, bis die Wirklichkeit des Todes begriffen werden kann. Für Erwachsene, die schon andere Verluste erlebt haben und die sich mit dem Vergehen der Zeit etwas besser auskennen, dauert die Aufgabe nicht ganz so lange. Aber die weiter vorn angesprochenen Zeiträume von einem Jahr für das Begreifen des unmittelbaren Fehlens im Alltag, von drei bis fünf Jahren zur Neuorientierung gelten auch für diese Trauerfacette.

Gefühle folgen dem Begreifen

So lange der Tod ein großes, schwarzes Nichts ist, das man gar nicht versteht, kann man kein Gefühl dazu entwickeln, höchstens Fassungslosigkeit, Ohnmacht und eine starke Erschütterung. Aber keine klaren Gefühle wie Kummer, Wut, Verstörung, Ohnmacht, Schmerz, Ratlosigkeit, Sehnsucht, Angst, Scham, vielleicht sogar ein bisschen Erleichterung, Verzweiflung, und viele mehr! In Trauerprozessen sind viele starke Gefühle enthalten.

Erwachsene Trauernde sagen mir manchmal: „Seit meiner Pubertät habe ich nicht mehr so intensiv gefühlt“. Das hat oft eine Heftigkeit, die uns erschreckt. Als Erwachsene können wir uns in der Regel kontrollieren und wenn dann doch mal ein heftiges Gefühl entsteht, ein Wutausbruch z.B., dann bekommen wir das schnell in den Griff. Im Trauerprozess gehen die emotionalen Wellen

aber viel höher, sie dauern länger, sind unkontrollierbarer und entstehen wie aus dem Nichts. Dünnhäutigkeit ist ein Begriff, der oft genannt wird. Ich kenne auch Trauernde die sagen, dass es völlig unerwartet überwältigende Glücksmomente gibt, man guckt raus in seinem ganzen Elend, plötzlich sieht man die Sonne scheinen, ah, das Leben! Das Leben! Und dann kommt einem das völlig falsch vor, Schuldgefühle entstehen und plötzlich wieder tiefste Verzweiflung. Das ist im Erwachsenenalter eher ungewöhnlich. Trauernde leiden selbst unter ihren Gefühlsschwankungen, aber auch ihre Umwelt.

Kann ich jemals wieder lachen?

Wenn Trauernde fragen, wie lange es dauern wird, dann meinen sie in erster Linie die belastenden Gefühle wie Schmerz, Hoffnungslosigkeit und unerträgliche Sehnsucht. Die machen das Leben zu einem Marathon, in dem jeder Gedanke von spiralförmigem Zeitverlauf oder eigenem Lebenszusammenhang verloren geht angesichts der alles überschattenden Mühsal, überhaupt einen Fuß vor den anderen zu setzen. Wie lange dauert das? Drei bis fünf Jahre, bis sich diese belastenden Gefühle in den Hintergrund bewegt haben und das Leben nicht mehr dominieren, sagen manche Forscher. Manche Trauernde, mit denen ich gesprochen habe, sagen, dass es eher zehn Jahre gedauert hat, bis diese belastenden und zermürbenden Gefühle nur noch aufblitzen zu Jahrestagen oder angesichts eines neuen Verlustes.

Das Benennen der Gefühle fällt vielen Menschen schwer und noch fremder ist es den meisten von uns, Gefühle auch auszudrücken. Wohin mit den großen Emotionen? Wenn sie nicht ausgedrückt werden können, drohen sie uns zu zerfetzen. Das Reden wird hier wieder wichtig, Gefühle ausdrücken und teilen wird als entlastend erlebt. Das Schreiben von Tagebüchern, Erinnerungsbüchern, Briefen an die Verstorbenen, Gedichten, Büchern, alle diese Formen helfen, sich „etwas von der Seele zu schreiben“ und den eigenen Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Malen, Bildhauern oder Schnitzen sind für manche ein wunderbarer Weg, sich und die eigenen Emotionen besser kennen zu lernen. Auch singen, Lieder schreiben, Lieder mitsingen oder Tanzen sind Wege, sich auszudrücken. Es ist hilfreich, sich im Lauf der Jahre solche Wege zu eröffnen.

Ich weiß nicht, ob ein Trauerprozess dadurch beschleunigt werden kann, aber er kann so mit Sicherheit in Bewegung gebracht werden, wenn er stockt und

der eigene Lebensfluss nicht mehr spürbar ist. Es werden neue Seiten und Fähigkeiten sichtbar. Dadurch entsteht auch neue Lebensqualität und damit ein Grund zum Weiterleben.

Im Hier und Jetzt bleiben

In diesen langen Zeiträumen ändert sich mehr, als es den Betroffenen selbst bewusst ist. Aus einzelnen Sekunden der minimalen Erleichterung werden Minuten, Stunden, in denen Freude und Genuss empfunden werden können. Irgendwann kommt das erste Lachen – oft gefolgt von schlechtem Gewissen. Darf das sein? Ist das nicht eine Verhöhnung des Verstorbenen? Dann beginnt eine neue Form der emotionalen Anstrengung, die darin besteht, die tiefen schweren Gefühle mit den wieder aufflammenden leichteren und froheren zusammen zu bringen.

Im weiteren Lebensverlauf wird das Grundgefühl ruhiger und entspannter, alltägliche kleine Gefühle dominieren, der große Verlustschmerz, die Sehnsucht und Verzweiflung flackern manchmal auf, an Jahrestagen, wenn neue Verluste entstehen, wenn eine Begegnung oder einfach ein Bild an das erinnern, was geschehen ist. Dann ist es hilfreich, einen Vorrat an Ausdrucksmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien entwickelt zu haben und auf sie zurückzugreifen. Also noch mal ein Gedicht schreiben, das tröstende Buch hervor holen, endlich mal wieder ein Bild oder eine kleine Skulptur schaffen, jemanden anrufen, mit dem ich reden kann. Schock und Trauma suggerieren, dass sich nichts verändert habe, aber das ist eine Illusion.

Tip:

Es ist wichtig, sich immer wieder zu sagen – ich bin heute, im Jahr xxx, ich bin xxx Jahre alt, die Erinnerungen beziehen sich auf das Jahr yyy, damals war ich yyy Jahre alt. Ich habe ein Hier und Jetzt und von da aus kann ich mich an das Da und Damals erinnern. Aber das Da und Damals ist nicht identisch mit dem Hier und Jetzt!

Die Zeit ist vergangen, vielleicht ist dies eine Spiralwindung, die an alten schmerzhaften Punkten vorbeikommt. Die Zeit wird weiter vergehen und sich von diesem schmerzhaften Punkt wegbewegen. Wenn es nicht gelingt, das

allein und mit Hilfe der Freunde zu spüren, ist eine Therapie eine gute Unterstützungsmöglichkeit!

Viele Trauernde sagen: Der Schmerz hört nie auf, aber er verändert sich.

Sie erleben, dass der Schmerz als Grundgefühl ihres Lebens zurücktritt und sich in eine neue Form der Empfindsamkeit verwandelt. Achtsamkeit und Dünnhäutigkeit sind darin enthalten, eine neue Verletzlichkeit aber auch eine veränderte Bewusstheit und Entschiedenheit.

Das ganze Leben hat sich verändert

In Trauerprozessen müssen wir uns nicht nur mit der Wirklichkeit des Todes und unseren vielfältigen Gefühlen auseinandersetzen. Ganz wichtig und auch kräftezehrend ist die Einstellung auf eine veränderte Lebenswelt.

Umwelt verändert sich für jeden anders. Ich nenne einige Beispiele: Wenn ein Ehepartner stirbt, verändern sich unter anderem das Schlafzimmer, das Badezimmer, der Austausch abends, die Frühstücksgewohnheiten, die Steuererklärung, die Urlaubsplanung. Der gesamte Alltag ist betroffen. Die Aufgabe besteht darin, sich an die Veränderungen anzupassen. Das geht von der Frage, wann die Zahnbürste des Verstorbenen weggeräumt wird, bis hin zum Umgang mit den langjährigen Freundespaaren, bei denen man plötzlich der einzige Alleinstehende wird und sich als „fünftes Rad am Wagen“ fühlt.

Wenn ein Kind stirbt, ändert sich im Alltag der gesamten Familie besonders viel, solange das Kind oder der Jugendliche noch zuhause gewohnt hat. Unabhängig davon ändert sich aber immer die wahrgenommene Identität und Rolle, denn die Auseinandersetzung mit der veränderten Lebenswelt ist auch eine Auseinandersetzung mit den Rollen und Funktionen, die ich im Leben habe. Ist eine Mutter, deren einziges Kind sich tötet, in den Augen ihrer Umwelt noch Mutter? Wie verändern sich dadurch Kontakte und Tätigkeiten? Definiert sie sich selbst als verwaiste Mutter oder als kinderlos? Was bedeutet das für ihr Selbstbild?

Der Tod eines Geschwisterkindes birgt wieder zusätzliche oder einfach andere Dimensionen. Wenn Bruder oder Schwester sterben, fehlt der Mensch,

mit dem Erinnerungen an Kindheitstage geteilt werden, der wie ein Teil des eigenen Selbst war in der kindlichen Gemeinsamkeit. Der „große Bruder“ oder die „kleine Schwester“ sind Rollen, die nie wieder besetzt werden können. In der Gegenwart fehlt das Geschwister auch da, wo Erwartungen und Ansprüche der Eltern gemeinsam getragen werden konnten. Für die Zukunft lastet die Sorge um alternde Eltern allein auf den Schultern des überlebenden Geschwisterkindes.

Der Verlust von Vater oder Mutter ist der Verlust einer Wurzel, eines Teils der eigenen Herkunft. Als Kind, Teenager oder junger Erwachsener bereits Halbwaise zu sein, ist eine Erfahrung, die von anderen jungen Menschen trennt. Was der verstorbene Elternteil an Vorbildfunktion aber auch an Reibungsfläche, an Unterstützung und Fürsorge hätte geben können, muss beim überlebenden Elternteil und bei anderen Menschen gesucht werden. An wichtigen Punkten des eigenen Lebens vom Schulabschluss bis zur Hochzeit und der Taufe der eigenen Kinder, wird das Fehlen des verstorbenen Elternteils immer wieder schmerzhaft deutlich.

Gesellschaftliche Rollen ändern sich ebenso wie Selbstwahrnehmungen, innere und äußere Verpflichtungen definieren sich neu. Vertraute Arbeitsteilungen sind aufgehoben, Alltagsroutinen können nicht mehr so aufrecht erhalten werden, wie seit Jahren. Vieles muss nun alleine oder mit Hilfe anderer, neuer Menschen bewältigt werden.

Die Veränderungen der Umwelt sind für alle Trauernden vielfältig. Für Suizidtrauernde kommt ein anstrengender Punkt dazu: wir müssen uns auseinandersetzen mit Tabus und Stigmatisierungen, die durch die Todesart Suizid ausgelöst werden. Wenn ein Mensch sich das Leben genommen hat, sind die Hinterbliebenen plötzlich Angehörige von jemandem, der etwas gesellschaftlich wenig Akzeptiertes getan hat. Sie selbst haben gar nichts Besonderes gemacht und trotzdem werden sie vielfach mit anderen Augen angesehen.

Ich erinnere mich an Gesprächsrunden mit verwaisten Eltern, die davon erzählten, wie sie eine Zeit nach dem Suizid ihres Sohnes oder ihrer Tochter wieder einen Urlaub wagten. Sie erzählten von unkomplizierten Begegnungen auf der Reise, vom abendlichen Gesprächen beim Wein mit neuen Bekannten und der unausweichlichen Frage nach den Kindern. „Veränderte Umwelt“ bedeutet unter anderem, bei jedem entspannten Abend beim Wein darüber nachzudenken, was ich sage. Verschweige ich mein totes Kind.

Sage ich nur, es ist tot. Sage ich, es hat Suizid begangen, lasse ich mich auf längere Diskussionen dazu ein? Das geht auch jungen Leuten so, die den Tod eines Elternteils oder eines Geschwisters betrauern. Was sagt ein dreiundzwanzigjähriger im Tutorium seines Auslandssemesters, wenn die Frage nach Geschwistern kommt? Was macht die neunzehnjährige auf der Party ihrer neuen Clique, wenn alle über die Eltern herziehen und sie nach ihnen gefragt wird? Darüber sprechen oder nicht? Wenn ja wie? Was tun mit der Betroffenheit? Was tun mit der Scham? Was tun mit der Befürchtung, die Verstorbenen zu verleugnen?

Diese Fragen hören nicht auf, aber sie werden weniger häufig und weniger schmerzhaft. Es entsteht im Lauf der Jahre meist eine Routine, sie zu beantworten. Kinder, die mit den Begriffen Suizid oder Selbsttötung in Bezug auf den Tod eines Angehörigen aufwachsen, haben die wenigsten Hemmungen, denn sie selbst besitzen noch keine Tabus und wenn sie die nicht von Erwachsenen anerzogen bekommen, bleiben sie davon verschont.

Jugendliche und junge Erwachsene gehen den längsten Weg mit diesen Fragen. Sie selbst und ihre Altersgenossen kennen bereits die Bedeutung von „Tod“, empfinden Sterben und Tod mal als faszinierend, mal als fremd und noch nicht zu ihrem Leben gehörig. Junge Erwachsene kennen darüber hinaus die Tabus, aber auch die Faszination rund um Suizide und müssen sich stark mit Scham und dem Gefühl, nicht mehr richtig dazu zu gehören auseinandersetzen – in einem Alter, in dem die Suche nach dem eigenen Platz und der eigenen Identität extrem wichtig sind.

Wir verändern die Welt

Die Auseinandersetzung mit den Tabus, der Neugier und dem Unwissen, aber auch mit der Angst vor anderen Menschen ist ein wichtiger Teil der Trauerarbeit von Suizidhinterbliebenen. Dafür ist der Kontakt mit anderen Betroffenen z.B. in einer AGUS-Selbsthilfegruppe oder im AGUS-Forum besonders hilfreich. Hier entsteht eine Gemeinschaft, in der weniger erklärt werden muss als anderswo. Das schambesetzte Gefühl, anders zu sein und einen Stempel auf der Stirn zu tragen, der das jedem auf den ersten Blick mitteilt, wird hier zu einem unkomplizierten Zusammengehörigkeitsgefühl. Hier ist es möglich, zusammen zu sein, wir können zusammen feiern, wir können auch zusammen

weinen, aber wir müssen uns für nichts entschuldigen. Als ich mit Kolleginnen 2002 die ersten geleiteten AGUS-Wochenend-Seminare durchgeführt habe, waren da ähnlich wie in den zahlreichen AGUS-Selbsthilfegruppen viele Menschen, die zum ersten Mal über ihre Trauer gesprochen haben und die zum ersten Mal vor anderen ausgesprochen haben, dass ein naher Mensch sich selbst getötet hat. Im Lauf der relativ wenigen Jahre seither hat unsere AGUS-Arbeit so viel positive Öffentlichkeit für Suizidtrauernde hergestellt, dass inzwischen fast alle Menschen auch in ihrer unmittelbaren Umgebung Aussprachemöglichkeiten finden. Bei Therapeuten, in Kliniken, bei Nachbarn, bei PfarrerInnen, MitarbeiterInnen des Vereins, wir alle haben die Umwelt geändert. Das möchte ich mit Stolz sagen. Wir sind nicht nur die, denen etwas zugestoßen ist, sondern wir haben Einfluss auf diese Gesellschaft genommen. Und wir tun das weiter. Zu unserem Guten, aber auch zum Guten all der Betroffenen, die noch kommen werden und ich glaube, auch zum Guten unserer Gesellschaft.

Ein neuer Platz für die Verstorbenen

Eine wichtige Facette im Trauerprozess behandelt unsere Beziehung zu dem Verstorbenen über seinen Tod hinaus. William Worden hat das genannt: Den Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen. Andere sprechen von der fortgesetzten Verbindung. In jedem Trauerprozess ist das eine wichtige Frage: was bedeutet mir der Verstorbene über seinen Tod hinaus? Der berühmte Platz im Herzen, wie sieht der denn aus? Wie groß, wie klein, wie hell, wie dunkel, wie behindernd, wie nach vorne bringend?

In einem Vortrag hat das einmal eine trauernde Tochter viele Jahre nach dem Suizid ihres Vaters so formuliert: „Mein Vater ist immer in meinem Herzen. Mein Vater ist immer bei mir und er ist kein Schreckgespenst mehr“. Damit beschreibt sie den Platz, den ihr Vater heute hat und das ist ein anderer Platz, als er zu einem früheren Zeitpunkt in ihrer Trauer hatte. Denn das Zuweisen eines Platzes geschieht immer wieder neu. Je nachdem, wie das Leben drumherum verläuft und welche Gefühle gerade überwiegen, probieren wir verschiedene Plätze und Rollen für die Verstorbenen aus. Mir kommt das manchmal wie eine große Reiseroute vor, auf der wir uns den Verstorbenen mal näher sind und uns mal sehr distanziert fühlen. Mal wohlthuende Innigkeit verspüren, dann irritierende Ferne, manchmal bedrängende Enge, dann große Leere, mal ein

fernes leises Echo. Und irgendwann etwas, das sich stabil und sogar stimmig anfühlt, ein Platz, der mit einem Stück inneren Friedens einhergeht. Wie lange dauert dieser Prozess? Meiner Erfahrung nach braucht er oft die zu Beginn genannten drei bis fünf Jahre.

Die große Gefahr nach Suiziden ist, dass wir nicht die Verstorbenen im Herzen tragen, sondern ihre Todesart. Die Suizide lasten wie Steine auf unseren Herzen und auf unseren Schultern. Die verstorbenen Menschen drohen dahinter in Vergessenheit zu geraten. Alles, was wir in Dankbarkeit und in Liebe mitnehmen könnten, worüber wir auch schmunzeln könnten, worüber wir unbefangen sprechen könnten, droht durch die Wucht des plötzlichen Todes vernichtet zu werden.

Die Gefühle, die sich entwickeln, beziehen sich dann ausschließlich auf die Wucht des Todes und nicht auf das ganze Leben und den gesamten Menschen, der gestorben ist. Vielen Suiziden, nicht allen, gehen zudem Krisen voran. Seien es psychische Störungen, seien es finanzielle Belastungen oder körperliche Krankheiten. Die Erinnerungen an damit verbundene Anstrengungen, Zweifel und Unsicherheiten nähren Schuldgefühle und erschreckende Phantasien über die Stunden rund um den Suizid. Dann kann es unendlich schwer werden, sich auch an das zu erinnern, was man sich stärkend in den Rücken holen könnte – die guten Zeiten. Bei einem Suizid scheint es uns oft nahezu unmöglich, zu sagen – es ist gut, dass er oder sie da war.

Manchmal kommt es mir so vor, als gebe es eine Art Gesetz, dass über Menschen, die sich das Leben genommen haben, nicht fröhlich und dankbar gesprochen werden darf. Es ist einer der erschwerenden Faktoren für Suizidtrauernde, dass die als dramatisch wahrgenommenen Todesumstände ein starkes Übergewicht bekommen und alle anderen Erinnerungen, Gedanken und Gefühle überlagern oder einfärben. Das macht es schwierig, Menschen, die durch Suizid gestorben sind, einen positiven neuen Platz zuzuweisen. Wie oben zitiert sind der Platz und die Rolle eher die eines „Schreckgespenstes“. Anders als Bilder, die anderen Verstorbenen zugedacht werden: von einem Schutzengel auf der Wolke, vom inneren Ratgeber oder guten Geist, der schützt und tröstet. Suizidtrauernde sehen ihre Verstorbenen manchmal eher als das Damoklesschwert, das über ihnen schwebt, und sie dazu bringt, sich irgendwann selbst zu töten oder das jede zukünftige Liebe zu einem schrecklichen Ende verurteilt; auch als Racheengel, der sagt, du darfst nicht leben und du

hast nichts verdient, du hast versagt. Wenn wir uns innerlich mit dem Suizid verbinden und nicht mit dem lebendigen geliebten Menschen, den wir vermissen, dann entsteht die Gefahr der Nachfolgesuizide. Um den Verstorbenen nah zu sein ist dann das Sterben auf genau dieselbe Art, wie sie gestorben sind, der einzige Weg.

Am Bild der Jahresringe eines Baumes, das ich zu Beginn benutzt habe, möchte ich noch einen besonderen Zeitpunkt erläutern. Wenn jemand durch Suizid gestorben ist, der älter war, als wir selbst, dann scheint es unvorstellbar, selbst dieses Alter zu überschreiten. Wenn der eigene Vater oder die ältere Schwester z. B. mit fünfunddreißig Jahren gestorben sind, dann können Menschen es als unmöglich empfinden, selbst sechsunddreißig Jahre und älter zu werden. In ihrer inneren Welt kann der eigene Lebensbaum nicht größer und älter werden als der des bewunderten Elternteils oder Geschwisters. Das Erreichen dieser Altersstufen ist manchmal eine begrenzte aber intensive Zeit der Krise und profitiert dann von einer zusätzlichen Unterstützung durch Beratung oder Therapie.

Ganzheitliche Erinnerungen

Wenn ein bedrohlicher innerer Platz für den Verstorbenen sich verfestigt hat, dann ist ein innerer Frieden mit dem Geschehenen unerreichbar. Mit solch einer inneren Repräsentanz hören Schmerz, Scham und Schuldgefühle tatsächlich nie auf. Dieses Leiden kann meiner Erfahrung nach nicht mit dem häufig vorgeschlagenen „Loslassen“ gelindert werden. Wer die durch Suizid Verstorbenen in belastenden und bedrohlichen Rollen in seinem Herzen trägt, zeigt damit zwei Dinge – zum einen, dass die negativen Eindrücke im Moment noch überwiegen. Zum anderen, dass er eine große Sehnsucht nach Verbundenheit über den Tod hinaus hat. Diese Sehnsucht ist so groß und existentiell wichtig, dass sie eher mit einem inneren Schreckgespenst beantwortet wird, als dass sie gar nicht beantwortet werden kann. Bewegung und Erleichterung kommen erst dann, wenn es gelingt, sich (wieder) anders und freundlicher an die Verstorbenen zu erinnern.

Es ist notwendig, den Verstorbenen einen anderen Platz und eine andere Rolle anzubieten, die sie im eigenen Herzen gut aufgehoben sein lassen. „Ganzheitliche Erinnerung“ ist ein Begriff, den ich sehr schätze. Damit ist die

Fülle der Erinnerungen gemeint, Erinnerungen an den ganzen Menschen von seiner Geburt bis zu seinem Tod, mit allen Ecken und Kanten, Macken und Begabungen. Aus meiner Sicht hat es kein Mensch verdient, auf seinen Tod reduziert zu werden. Wir vermissen die Menschen, nicht ihre Tode. Wir sehen uns nach den lebendigen, beglückenden, bereichernden Zeiten und wir betrauern die Lücke, die der Tod hinterlassen hat. Diese Trauer verändert sich und wird weniger schmerzhaft im Lauf der Jahre. Im Gegensatz dazu steht der starre Schrecken, den Suizide oft auslösen; dieser Schrecken kann zum Trauma werden und traumatische Bilder, Gedanken und Gefühle haben es an sich, unverändert zu überdauern. Da wo etwas sich nicht verändert, haben wir es eher mit traumatischen Erfahrungen zu tun als mit Trauerprozessen.

Glaubenssätze

Jede Krise, jeder Verlust und jeder Tod haben Auswirkungen auf unsere Überzeugungen davon, wie die Welt funktioniert.

Stellen wir uns eine Frau vor, die von sich glaubt und sagt: Ich kann alles schaffen. Ich kriege auch die schlimmsten Sachen unter Kontrolle. Es gibt keine Probleme für mich, nur Lösungen. Oder jemanden, der davon überzeugt ist: Liebe ist stärker als alles. Wenn ich nur stark genug liebe, kann ich alles überwinden, was mich und die, die ich liebe, bedroht. Oder jemanden mit einem unerschütterlichen Urvertrauen in die Welt und die Menschen, der glaubt, das am Ende immer alles gut wird. Solche Glaubenssätze und Grundüberzeugungen werden durch den Suizid eines Geschwisters, Kindes, eines Partners oder Elternteils, vielleicht auch eines guten Freundes massiv in Frage gestellt.

Wenn ein naher Mensch sich tötet, wird das Vertrauen ins Leben zerstört. Der Glauben an das eigene „ich schaff das schon“ kann nicht mehr aufrechterhalten werden. Es wird überdeutlich, dass es schwerwiegende Probleme ohne Lösungen gibt. Offensichtlich ist auch starke Liebe nicht in der Lage, jede auftretende Krise und Erkrankung zu beseitigen.

Wesentliche Grundannahmen, die uns allen das Leben erleichtern oder sogar erst ermöglichen, werden durch jeden Verlust erschüttert und durch eine Selbsttötung ganz besonders stark. Dieser Aspekt des Trauerns beschäftigt

sich damit, wie Hinterbliebene mit dieser Erschütterung ihres Weltbildes umgehen können. Es besteht die Möglichkeit, dass sie stecken bleiben in den Reaktionen auf die Überwältigung und in den Reaktionen darauf. Die neuen Überzeugungen heißen dann, dass sie nichts schaffen, dass sie Versager sind, dass ihre Liebe nichts wert ist und dass jeder, den sie lieben in Zukunft sterben wird. Das sind Beispiele für neue Glaubenssätze, die nach einem Suizid entstehen können.

Es ist eine Frage der inneren Entscheidung, ob in eine Weltsicht irgendwann auch wieder Positives, Hoffnung und Selbstbewusstsein gehören. Muss ich von mir behaupten: „Ich schaffe nichts. Jetzt nicht und nie wieder.“ Oder kann ich denken: „Es gibt Dinge, die schaffe ich und es gibt Dinge, da bin ich ohnmächtig.“ Das ist schon ein großer Unterschied. Stirbt jeder, den ich liebe? Oder kann es sein, dass manche Menschen die ich liebe, irgendwann sterben.

Das hört sich vielleicht sehr klein an, aber solche veränderten Sichtweisen können das eigene Weiterleben grundlegend verändern. Ein Wechsel vom „jeder wird mich verlassen“ zum „manche werden mich wohl in den nächsten Jahrzehnten wieder verlassen und sogar sterben“, macht neue innige Beziehungen möglich. Solch ein Satz ist keine Reaktion mehr auf ein traumatisches Erlebnis, sondern im weitesten Sinne Lebensklugheit.

Überleben

Alles, was im Trauerprozess geschieht, ist dazu da, das Weiterleben zu sichern. Die Facetten des Trauerprozesses können auch betrachtet werden als relativ überschaubare Teilstrecken eines langen und anstrengenden Trauerweges. Für Menschen, die einen plötzlichen Tod verkraften müssen, ist die Facette des Überlebens besonders wichtig. In einem Vortrag wurde das beschrieben: „Ich bin abends ins Bett gegangen und habe gedacht, ich hoffe, dass ich den nächsten Tag schaffe. Ich schaffe eine Stunde, ich schaffe zwei Stunden, ich schaffe einen Tag.“ Für die meisten von uns besteht das ganze erste Trauerjahr aus diesem Überleben.

Das wird noch verstärkt, wenn zum Beispiel Kinder da sind oder pflegebedürftige Eltern oder wenn eine Firma geführt werden muss, also wenn man auch Verantwortung für andere trägt, dann sind die übrigen Facetten des Trauerns

nicht mehr sichtbar. Das eigene Überleben und das Überleben derer, für die man Verantwortung trägt, gehen vor! In der Fachsprache wird von „verzögerter Trauerreaktion“ gesprochen, wenn das Überleben so lange im Mittelpunkt steht, dass alle bereits beschriebenen Gedanken und Gefühle erst nach Jahren mit ungewohnter Heftigkeit auftauchen. Das ist dann kein Zeichen dafür, dass jemand nicht richtig oder gar nicht getrauert hat, sondern viel eher ein Zeichen für extreme Belastungen rund um den Todesfall. Dafür muss sich niemand schämen.

Zum Überlebensprogramm können auch starke Ablenkungsaktivitäten gehören. Jugendliche ertragen es oft nicht, sich ausdauernd mit der Wirklichkeit eines Todes und den widersprüchlichen intensiven Trauergefühlen zu konfrontieren. Sie flüchten sich regelrecht in laute Musik, Partys, Sport. Erwachsene stürzen sich häufig in die Arbeit, weil dort ein Bereich zu finden ist, der noch „normal“ weitergeht. Junge Erwachsene entscheiden sich meist, ihre Ausbildungen zu Ende zu bringen, als sei nichts passiert, weil sie ihren Lebensplan nicht dem Tod eines anderen unterordnen wollen. All das ist überlebensrelevant und wichtig. Erst wenn ein subjektives Sicherheitsgefühl entstanden ist, können die übrigen Facetten des Trauerprozesses angesehen und durchlebt werden.

Für jeden Menschen dauert es abhängig vom Alter und von der aktuellen Lebenssituation unterschiedlich lang, bis er sich mit den intensiven Gedanken und Gefühlen in Bezug auf den Suizid eines Angehörigen beschäftigen kann. Jugendliche und junge Erwachsene brauchen manchmal das Ankommen in einem eigenen Erwachsenenleben mit stabilem Beruf und fester Partnerschaft, bevor sie sich ihrer Trauer bewusst werden können. Bei solch einer verzögert einsetzenden Trauerreaktion ist die Unterstützung durch qualifizierte Trauerbegleiter sehr hilfreich.

Immer dann, wenn Trauernde scheinbar unberührt sind und wenig Gefühle zeigen, gibt es Anlass nach dem „Überleben“ zu fragen. Oft gibt es für diese Trauernden noch nicht genug Sicherheit für sie selbst oder andere, für die sie Verantwortung tragen, und sie verschieben deshalb unbewusst ihre eigene Trauer. Es ist ungerecht, das schlecht zu reden. Es ist sinnvoller zu überlegen, wie mehr Stabilität und Sicherheit in das Leben dieser Trauernden kommen kann, wer im Alltag unterstützen kann und was die Seele braucht, um sich dem Kummer zu stellen.

Unterstützende Faktoren – Risikofaktoren

Wie lange wir für unsere Gedanken und Gefühle in Bezug auf den Verstorbenen im Weiterleben brauchen, hängt auch von vielen äußeren Faktoren ab. Dabei gibt es unterstützende Faktoren, die es uns leichter machen, und sogenannte Risikofaktoren, die wie Stolpersteine auf unserem Trauerweg liegen und uns aufhalten.

Hier folgt nun eine Auflistung solcher Risikofaktoren, die Kräfte binden, ablenken und dazu führen können, dass wir uns nicht allen Facetten des Trauerprozesses zuwenden können. Je mehr solcher Risikofaktoren einen Trauerprozess umgeben, desto länger und schmerzhafter kann er werden, wenn es nicht genauso viele unterstützende Faktoren dazu gibt. Gleich zu Beginn, wenn es um die Begleitumstände des Todes geht, zeigt sich, dass jeder Suizid eine Reihe von Risikofaktoren enthält, weil er eine plötzliche, tabuisierte und mit realer oder vorgestellter Gewalt verbundene Todesursache ist.

Stolpersteine und Risikofaktoren im Trauerprozess können sein:

Risikofaktoren in den Begleitumständen des Todes/der Todesart

- Verluste, die nicht gesichert sind (z. B. wenn ein Mensch vermisst wird)
- plötzliche Todesursachen (neben Suizid auch z. B. Gehirnschlag, Unfall, plötzlicher Kindstod)
- mit realer oder vorgestellter Gewalt verbundene Todesarten (neben Suizid auch Unfall und Mord)
- tabuisierte Todesarten (z. B. AIDS, Suizid)
- Verluste, die nicht als „wirklich begriffen werden können“ (weil kein Leichnam vorhanden ist oder weil der Abschied vom Leichnam nicht möglich war/nicht ermöglicht wurde)

Risikofaktoren in der Beziehung zwischen dem Trauernden und dem Verstorbenen

- ambivalente Beziehungen mit einem großen Anteil widersprüchlicher Gefühle und Erfahrungen, (z. B. ein Vater, der seinen Sohn als Kind häufig geschlagen hat und ihm später unter persönlichen Opfern eine wissenschaftliche Karriere ermöglichte)

- besonders enge Beziehung, so empfundene „große Lieben“ oder Seelenverwandtschaften
- abhängige Beziehungen, in denen der/die andere emotional oder wirtschaftlich für das eigene Leben notwendig war

Risikofaktoren in der Lebensgeschichte und aktuelle Lebenssituation der Trauernden

- vorangegangene und aktuelle Verluste (Mehrfachverluste) durch Tod oder z. B. Umzug, Verlust der Arbeit, auch Verlust der Heimat oder des kulturellen Umfelds
- Verantwortung für andere, z.B. Kinder, pflegebedürftige Eltern, Mitarbeiter
- Belastung durch finanzielle Not oder eigene Erkrankung
- Streitigkeiten innerhalb der Familie oder des Freundeskreises, z.B. über Erbschaft, durch gegenseitige Schuldzuweisungen oder auch über die Nennung der Todesrat „Suizid“ in der Öffentlichkeit

Risikofaktoren in der Persönlichkeit der Trauernden

- Menschen, die Gefühle von Hilflosigkeit meiden, weil ihr Selbstbild das eines „starken“ Menschen ist
- Menschen, die starke Emotionen meiden und sich den Ausdruck von Gefühlen verbieten (oft, weil sie in der Erziehung Gefühle verboten bekamen)
- Menschen mit einem rigiden Selbstbild und Rollenkonzept z. B. „Männer weinen nicht“

Risikofaktoren im sozialen Umfeld

- mangelnde Unterstützung durch Angehörige, Freunde und Nachbarn (auch durch fehlende soziale Netzwerke z. B. nach einem Umzug oder durch vorhergehende Vernachlässigung sozialer Kontakte während jahrelanger Pflege eines Angehörigen)
- Trauerprozesse, die nicht als solche erkannt und unterstützt werden, sog. „aberkannte Trauer“ (z.B. bei Geschiedenen)
- Fehlende Angebote für spezialisierte Unterstützung

In meiner langjährigen Beratungsarbeit habe ich gelernt, dass wir nicht allein auf diese Stolpersteine sehen dürfen. Trauernde erleben neben den erschwerenden Faktoren auch unterstützende, tröstende und Halt gebende Begegnungen, Fähigkeiten und Kraftquellen. Solche „Ressourcen“ sind:

Unterstützende Ressourcen

- Ein tragendes soziales Netz, das langanhaltende Unterstützung zur Verfügung stellt
- Halt und Trost in den engsten Beziehungen wie Partnerschaft und Familie
- Erinnerungen an das, was in früheren Krisen geholfen hat
- Die Fähigkeit, Gefühle auszuhalten und auszudrücken
- Der Mut, Hilfe von Außen anzunehmen
- Spiritualität, z.B. als Glauben an einen Gott, Zugehörigkeit zu einer Gemeinde oder auch Bewusstsein von „etwas Größerem“
- Eine als sinnvoll empfundene Tätigkeit, z.B. im Beruf
- Werte und positive innere Glaubenssätze, die nach dem Verlust weiter bestehen oder sich neu formulieren
- Zugang zu Sport, Tanz und anderen Körperaktivitäten, die Stress abbauen
- Eigene Gesundheit
- Eine positive, optimistische Grundeinstellung
- Finanzielle Sicherheit, schöner ausreichend großer Wohnraum, Zugang zur Natur
- Spezialisierte Unterstützung für den Trauerprozess, (z. B. in einer AGUS-Gruppe, einer Trauerbegleitung oder einer Psychotherapie)

Eine Faustregel besagt, dass Trauerprozesse umso länger dauern und umso schwerer empfunden werden, je mehr Risikofaktoren zusammen kommen. Risikofaktoren sind nicht selbst verschuldet, sie entstehen größtenteils aus

unserer Biografie, auf die wir nur einen gewissen Einfluss haben. Es nützt nichts, sich oder andere dafür zu beschuldigen. Auch viele Ressourcen entstehen in der Lebensgeschichte, aber es ist möglich, aktiv etwas für die Verstärkung der unterstützenden Ressourcen zu tun. Sie geben uns einen Schlüssel in die Hand, mit dem Trauerprozesse in all ihren Facetten erträglich bleiben.

Zum Schluss

Viele Menschen sagen „Ich möchte, dass das mit dem Trauern endlich aufhört und ich wieder leben kann“. Ich persönlich empfinde jeden noch so schweren Trauertag als Lebenstag. Die starken Gefühle und drängenden Gedanken, die vielen Veränderungen und auch der Abschied sind anstrengend und schmerzhaft. Sie stören unsere Pläne und häufig provozieren sie die Menschen um uns herum. Aber sie sind lebendig. Sie sind ein Teil unseres Lebens. Die Jahresringe eines Baumes wachsen auch in kargen Jahren – mit unserem Leben ist es genauso.

Chris Paul

Autorin

Chris Paul, geboren 1962, Soziale Verhaltenswissenschaftlerin B.A., Heilpraktikerin für Psychotherapie, lebt und arbeitet in Bonn als Trauerbegleiterin in eigener Praxis.

Leiterin der Fortbildungseinrichtung „Trauerinstitut Deutschland“, Unterrichtstätigkeit bei verschiedenen Trägern, Fachautorin, Ausbilderin, wissenschaftliche Arbeit zum Thema Trauerbegleitung, Gründungsmitglied der TrauerNetzwerke Köln und Bonn.



Chris Paul war lange Vorstandsmitglied von AGUS e.V. und berät den Verein heute in Fragen der Fortbildung und der therapeutischen Seminare. Sie entwickelte ab 2001 die AGUS-Seminare „Vertrauen wagen“ und koordiniert heute das achtköpfige Leitungsteam.

Verwendete Literatur:

- **Doka, K.:** „Disenfranchised grief“, In: Bereavement Care, Vol. 18, No. 3, 1999
- **Lammer, K.:** „Den Tod begreifen.“ Neukirchner Verlagshaus, Neukirchen-Vluyn 2003
- **Paul, C. (Hg.):** „Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung“, erweiterte Neuauflage, Gütersloher Verlagshaus 2010
- **Paul, C.:** „Warum hast du uns das angetan?“ Erweiterte Neuauflage, Gütersloher Verlagshaus 2011, aktualisierte und ergänzte Neuauflage 2018
- **Paul, C.:** Ich lebe mit meiner Trauer, Gütersloher Verlagshaus 2017
- **Shuchter, S., Zisook, S.:** „Pathological grief reactions“, In: Handbook of bereavement 1993
- **W., Hansson, R.:** „Handbook of bereavement“, Cambridge University Press, Cambridge 1993
- **Worden, J. W.:** „Beratung und Therapie in Trauerfällen“, 4. erweiterte Auflage, Huber 2011
- **Znoj, P.:** „Komplizierte Trauer“, 2004

AGUS – Selbsthilfe nach Suizid

Pro Jahr nehmen sich in Deutschland knapp über 10.000 Menschen das Leben. Zurück bleiben Partner, Kinder, Eltern, Geschwister, Verwandte und Freunde, die oft das Gefühl haben, völlig allein mit diesem Schicksal zu sein. In dieser schweren Phase ihres Lebens gibt AGUS diesen Menschen Halt und Orientierung.

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 gegründet. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker. 1963 nahm sich ihr Mann das Leben. In dieser Zeit, in der das Thema Suizid noch viel stärker mit Stigma und Tabu verbunden war, wollte sie Betroffenen helfen und sie herausholen aus ihrer Trauer und dem Gefühl, allein zu sein. 1990 gründete sie nach vielen intensiven Vorarbeiten die bundesweit erste Selbsthilfegruppe in Bayreuth.

Heute gibt es über 60 AGUS-Selbsthilfegruppen in Deutschland: von Greifswald bis Kempten und von Aachen bis Dresden. Diese Gruppen sind der wichtigste Teil der Arbeit des Vereins.

Neben dieser gemeinschaftlichen Selbsthilfe in den Gruppen bietet AGUS für Betroffene noch folgende Möglichkeiten an:

- Im Internetforum der Homepage (www.agus-selbsthilfe.de) besteht rund um die Uhr die Möglichkeit des Austauschs. Es ist ein geschützter Raum, zu dem nur Betroffene Zutritt haben. Dort gibt es verschiedene Themen-Gruppen wie z. B. „Verlust des Geschwisters durch Suizid.“
- In kostenlosen Unterlagen wie z. B. Faltblättern zur Trauer nach Suizid oder den AGUS-Rundbriefen erhalten Suizidtrauernde erste wichtige Informationen.
- Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen: „Trauer nach Suizid bei Kinder und Jugendlichen“ oder „Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit.“
- Um das Thema Suizid weiter aus dem Tabubereich zu bringen und Menschen für die Situation von Hinterbliebenen zu sensibilisieren, wurde die Wanderausstellung geschaffen: Informationen zu Suizid, Besonderheiten der Suizidtrauer und Trauerhilfen sind die drei großen Teile dieser Ausstellung.
- Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenend-seminare für Suizidtrauernde an. Unter dem Titel „Vertrauen wagen!“ finden unter der Leitung von ausgebildeten Trauerbegleiterinnen und Trauerbegleitern Seminare für betroffene Eltern, Geschwister, Partner und Kinder statt. Dieses Angebot wird permanent weiterentwickelt, sodass es nun auch Kreativ- bzw. Wanderwochenenden und Seminare „Von Mann zu Mann“ gibt.
- Die jährlich stattfindende AGUS-Jahrestagung ist die zentrale Veranstaltung für Suizidtrauernde, zu der ca. 200 Teilnehmende aus ganz Deutschland anreisen. In einem Betroffenenvortrag und moderierten Kleingruppen geht es zum einen um den Austausch über die jeweilige Trauersituation. Zum anderen vermittelt ein Fachvortrag stets Wissen zu Krisenbewältigung und Trauerverläufen. Beides dient der Trauerbewältigung. Parallel dazu finden unter den Titeln „Young Survivor Kids“ und „Young Survivors“ Seminare für Kinder von acht bis zwölf und dreizehn bis achtzehn Jahren statt.

AGUS kann einen wichtigen Beitrag dazu leisten, das Thema Suizid in die Öffentlichkeit zu tragen. In der gemeinschaftlichen Selbsthilfe finden Betroffene die Kraft, über ihre Situation zu sprechen und sie lernen, mit dem Verlust zu leben. Sie werden zu Experten ihrer eigenen Situation.

Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (Chris Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid – (k)eine Trauer wie jede andere (Elisabeth Brockmann)
5. Suizid und Recht (E. Brockmann, L. Höfflin, C. Paul, L. Weiberle)
6. Kirche – Umgang mit Suizid (E. Brockmann, G. Lindner, C. Paul, Prof. W. Schoberth)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (E. Brockmann, C. Paul)
8. Hört das denn nie auf? Trauer nach Suizid und Zeit (Chris Paul)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann)
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)

Um die Maßnahmen zum Wohl der Betroffenen umzusetzen, ist AGUS auf Spenden angewiesen.

Spendenkonto: AGUS e.V. Bayreuth
 VR Bank Bayreuth-Hof
 IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37
 BIC: GENODEF1HO1

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausende lang;
und ich weiss noch nicht:
bin ich ein Falke, ein Sturm
oder ein grosser Gesang.

Rainer Maria Rilke
www.rainer-maria-rilke.de

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-07-8

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.
Cottenbacher Str. 4 · 95445 Bayreuth
Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879
www.agus-selbsthilfe.de