

# Was beginnt, wenn jemand sein Leben beendet

- Hinterbliebene nach Suizid

In dem Moment, in dem ein Menschen sein Leben durch Suizid beendet, beginnt für viele Hinterbliebene eine sehr aufwühlende und belastete Zeit. Die Verlassenen müssen sich mit der Bewältigung des eigenen stark veränderten Lebens auseinandersetzen und geraten darüber manchmal selber in krisenhafte Zustände. Die Reaktionsformen und Verläufe der Bewältigung sind vielfältig. Es existieren allerdings einige Besonderheiten, die nach einem Suizid die Trauer und den Umgang mit den veränderten Lebensrealitäten beeinflussen können und einen Unterschied mit sich bringen zu Situationen, in denen das Lebensende nicht selbst herbeigeführt wurde.



Laut Statistischem Bundesamt (StBA) nahmen sich im Jahr 2013 in Deutschland 10.076 Menschen das Leben (wobei hier nicht die Fälle eines verdeckten, also nicht erkannten Suizids eingeschlossen sind). Die Weltgesundheitsorganisation WHO geht davon aus, dass vom Suizid eines Menschen mindestens sechs Personen aus dem direkten Nahumfeld betroffen sind<sup>1</sup>, was für 2013 in Deutschland über 60.000 Personen waren. Wenn man Kollegen, Mitschüler, Zeugen, Einsatzkräfte und psychosoziale / medizinische Fachkräfte mit einbezieht, wird die Zahl noch deutlich höher sein. Der vorliegende Artikel beschränkt sich allerdings auf die Situation der nahestehenden Menschen.

Neben der Trauer, mit der jeder Mensch nach einem Verlust beschäftigt ist, gibt es mehrere spezifische Aspekte, mit denen Hinterbliebene nach einem Suizid konfrontiert sind und die Einfluss auf die Verarbeitung haben. Diese sind in ihrem Ausmaß und (zeitlichen) Auftreten nicht für alle Betroffenen gleich, können aber als Orientierung dienen und etwas verstehbarer machen, dass Trauer nach Suizid anders sein kann, als nach anderen Todesarten. PAUL verweist darauf, dass ein plötzlicher und unerwarteter Tod eine scharfe Trennung zwischen dem „normalen“ Leben vor dem Ereignis und dem Leben *danach* zieht. „Anders als bei einem Tod durch Unfall stellt ein Tod durch Suizid aber auch das gesamte Leben vor dem Tod radikal in Frage.“<sup>2</sup>. Hinterbliebene zweifeln z.B. daran, ob der Mensch, der sich das Leben genommen hat, jemals glücklich in der gemeinsamen Beziehung war oder sind damit beschäftigt, was dies für ein Mensch war, der sie z.B. als Mutter, Bruder, Kind, Ehefrau, Freund durch die Entscheidung zum Suizid mit allen Konsequenzen alleine zurücklässt.

## Themen, mit denen Betroffene konfrontiert sind

Am Anfang steht häufig der **Schock**, v.a. dann, wenn der Suizid für die nahestehenden Menschen plötzlich und unvorhergesehen in ihr Leben einbricht. Von Menschen, die eine lange Krankengeschichte haben, kann man sich vielleicht noch verabschieden mit der Chance, auch noch letzte Dinge miteinander zu klären. Im Falle eines unerwarteten Todes, der auch noch selbst herbeigeführt worden ist, stehen Hinterbliebene vor vollendeten Tatsachen. Sie können überwältigt sein von der Fassungslosigkeit über die Tatsache, dass der geliebte Mensch sich selbst das Leben genommen hat.

Manchmal ist ein äusseres Weiterfunktionieren noch möglich, doch der Zustand wird nicht selten beschrieben, als würden sich die Betroffenen wie in einem Film befinden. Der Schockzustand kann verschärft werden, wenn Angehörige den Suizidenten selber aufgefunden haben.

Die Frage nach **Schuld** und **Verantwortung** hat für die meisten Hinterbliebenen nach Suizid eine besondere Brisanz und nimmt viel Raum ein.<sup>3</sup> Diese Frage ist meist verbunden mit Selbstvorwürfen, aber auch mit offenen oder verdeckten Schuldzuweisungen aus der Umgebung. Es ist eine zentrale Frage, die sich immer wieder aufdrängt, ob man den Suizid hätte verhindern können und wer „Schuld“ daran trägt. Das Tragische besteht auch darin, dass diese Frage nicht mit letzter Gewissheit beantwortet werden kann und Hinterbliebene vor der Herausforderung stehen, mit einem gewissen Ausmaß an Ungewissheit nach und nach leben zu lernen.

Nach dem Suizid eines Jugendlichen oder Kindes stehen die Eltern meist im Generalverdacht, in der Erziehung komplett versagt zu haben.<sup>4</sup> Ebenso scheinen weibliche Angehörige als Partnerinnen schärfer verurteilt zu werden. Ihnen wird unterstellt, dass sie dem Partner gegenüber nicht aufmerksam genug gewesen seien und ihn nicht ausrei-

<sup>1</sup> FIEDLER, 2015

<sup>2</sup> PAUL, 2012, S.42

<sup>3</sup> PAUL, 2012, S.104 ff

<sup>4</sup> OTZELBERGER, 2013, S.50 ff



chend geliebt hätten.<sup>5</sup> Kinder und Jugendliche fühlen sich meist schnell verantwortlich für den Suizid eines Familienangehörigen und in Abhängigkeit vom Entwicklungsstand sind sie mit Phantasien konfrontiert, dass ihr Verhalten ursächlich eng mit dem Suizid in Verbindung stehen könnte (z.B. weil das Kind nicht „brav“ war, oder weil es dem Geschwisterkind im Streit mal den Tod gewünscht hat).

Der Umgang mit dem Thema Schuld wird im Falle eines Suizides oft zusätzlich noch dadurch erschwert, dass die Polizei in der Regel Ermittlungen anstellt, da die Todesursache zunächst einmal als „ungeklärt“ bzw. „nicht natürlich“ eingestuft wird und die Geschehnisse mit den Kategorien von „Verbrechen“ und „Täter und Opfer“ eng assoziiert werden.

Neben den Selbstvorwürfen und Anklagen durch Mitmenschen kann die Schuldfrage allerdings auch noch andere Formen annehmen. Sie kann von Betroffenen nach aussen gekehrt werden. PAUL schlägt den Begriff der

„vagabundierenden Schuld“ vor.<sup>6</sup> Damit ist gemeint, dass immer wieder unterschiedliche Personen und Gruppen verantwortlich gemacht werden: die Ärzte, der Arbeitgeber, der Lehrer, die gesellschaftliche Situation, der Mensch, der sich suizidiert hat usw. Manchmal werden Einzelne angeklagt, manchmal alle gleichermaßen oder vereinzelt immer wieder im Wechsel.

Schuld und Schuldgefühle werden Betroffene wahrscheinlich lange begleiten und viel Energie in Anspruch nehmen. Das Thema sollte nicht bagatellisiert werden, sondern in seiner Differenziertheit ernst genommen werden. KRÜSMANN & MÜLLER-CYRAN<sup>7</sup> unterscheiden z.B. zwischen „Schuldgefühlen“, also dem *Gefühl* von Schuld, und dem „schuldlosen Schuldigwerden“. Mit dem schuldlosen Schuldigwerden ist gemeint, dass eine Person ohne Mutwilligkeit durch ihr Handeln an einem Geschehen beteiligt ist. Dies kann z.B. durch fehlende oder mangelnde Aufmerksamkeit (aus welchen Gründen auch immer) oder durch Unterlas-

<sup>5</sup> ebd., S.70, S.87

<sup>6</sup> PAUL, 2012, S.105 f

<sup>7</sup> KRÜSMANN & MÜLLER-CYRAN, 2005, S.132 ff.

sung gegeben sein. Das Entscheidende ist die Tatsache, dass es ohne Absicht geschehen ist.

Im Zusammenhang mit Schuld und Verantwortung differenziert PAUL sehr deutlich, wenn sie ausführt, dass die Entscheidung für Leben oder Sterben zwar durch äußere Umstände beeinflusst werde, aber diese „[...] Entscheidung wird von jedem Menschen selbst getroffen, und die Verantwortung dafür trägt allein dieser Mensch. Trauernde tragen die Verantwortung für ihr eigenes Weiterleben.“<sup>8</sup>

Manchmal kann es hilfreich sein, Schuldgefühle auf ihre Funktion hin zu hinterfragen. So kann es als leichter empfunden werden, sich ständig mit der Schuldfrage zu beschäftigen, als die Endgültigkeit des Todes zu erfassen (Schutzfunktion). Darüber hinaus liefern vermeintliche Antworten auf die Frage nach der Schuld wenigstens eine Erklärung für das ansonsten Unfassbare. Ausserdem erhält die Beschäftigung mit der Schuldfrage eine gedankliche und emotionale Verbindung zum Suizidenten. Natürlich stellt sich die **Frage, warum** sich jemand das Leben genommen hat. „Die Frage nach dem ‚Warum‘ spielt eine zentrale Rolle und kehrt immer wieder. Eine wirkliche Antwort kann nicht gefunden werden. In jedem Suizid liegt ein Geheimnis, eine letzte Antwort gibt es selten. Es gibt nur Erklärungen.“<sup>9</sup> Das Schuldprinzip bietet Antworten und Ordnung auf die Frage „Warum“ an, doch diese sind meistens zu eindimensional und greifen zu kurz. Es sind z.T. verzweifelte Versuche, das zerbrochene Sinngefüge, in denen Handlungen und Zusammenhänge geordnet und nachvollziehbar sind, wieder herzustellen. Dabei werden Auslöser und Ursachen häufig miteinander verwechselt. So können z.B. Partnerschaftskonflikte oder eine Trennung Auslöser für Suizidalität sein, sie sind aber nicht die Ursache. Suizid hat nie nur eine Ursache, es sind mehrere Faktoren, die zusammenkommen, einwirken und sich manchmal nicht (mehr) genau nachvollzie-

<sup>8</sup> PAUL, 2012, S.118

<sup>9</sup> DZIURZIK, 2013, S.76

hen lassen, denn derjenige, den man für eine Klärung bräuchte, ist gegangen.

**Scham** ist eng mit Schuldgefühlen gekoppelt. Ein Suizid in der Familie kann ein innerfamiliäres Tabu sein und bleiben, über das nicht gesprochen werden darf. Ein solches (Familien-)Geheimnis trägt dazu bei, dass Betroffene in ihren Phantasien, Schuldgefühlen und Vorwürfen stecken bleiben und alleingelassen sind. Das Geheimnis kann einerseits als Versuch gesehen

### Themen, mit denen Hinterbliebene konfrontiert sind

- Schuld und Schuldgefühle; Verantwortung
- Scham
- Stigmatisierung
- Gefühl, vom Suizidenten zurückgewiesen worden zu sein
- Wut
- Schock
- Die Frage nach dem „Warum“
- Erleichterung
- Erfahrungen mit sozialer Unterstützung: zwischen Ausgrenzung, soziale Isolation einerseits und Unterstützung andererseits
- eigene Suizidalität
- intensive Beschäftigung mit dem Thema Suizid
- Trauer

werden, sich und andere vor zu heftigen Gefühlen zu schützen und andererseits als Ausdruck dafür, dass das Unfassbare nicht begriffen werden kann. Hier spielen auch moralische Vorstellungen zum Suizid eine Rolle.

Nicht selten müssen Hinterbliebene eine Form von **Stigmatisierung** durch das Umfeld erleben. Um das Thema Suizidalität ranken sich viele Vorurteile, Tabuisierungen und Unwissen. Häufig wird das Wort „Selbstmord“ benutzt, der den Beigeschmack eines Verbrechens mit sich führt. Entsprechend wird nach Ursachen und dem Täter „gefahndet“, der zur Rechenschaft gezogen werden muss.

In der Folge kann eine Dynamik der **Ausgrenzung** stattfinden. „Der Verlust eines Menschen durch Suizid zieht so oft den Ver-

lust von weiteren Bindungen nach sich.“<sup>10</sup> So werden Betroffene manchmal von ihrem sozialen Umfeld gemieden, sei es in Folge der besagten Schuldzuweisungen oder durch die eigene Verunsicherung, wie man den Hinterbliebenen angemessen begegnen kann. Scham und Schuldgefühle können aber auch dazu beitragen, dass sich Betroffene selbst immer weiter aus ihren sozialen Bezügen zurückziehen. Diese Dynamik kann bis zur sozialen Isolation gehen. Manche Hinterbliebene berichten allerdings davon, dass sie genau das Gegenteil erfahren haben. Die **soziale Unterstützung** sei sehr groß gewesen und wäre z.T. durch Menschen erfolgt, von denen es die Betroffenen gar nicht erwartet hätten. Gegenüber dem Verlust von Beziehungen können also auch Erfahrungen von neuen Bindungen stehen

<sup>10</sup> PAUL, 2012, S.101

bzw. einer Vertiefung von vorhandenen Beziehungen.

Wenn ein Mensch sich das Leben nimmt, kann das wie eine **Zurückweisung** erlebt werden. „Ein Suizid ist die endgültigste Form, eine Beziehung abubrechen und sich allen weiteren Verpflichtungen, Verantwortungen und Bedürfnissen zu entziehen. Der Aspekt des Verlassenwerdens und des Alleingelassenseins steht oft im Mittelpunkt des Trauerns nach einem Suizid.“<sup>11</sup> Hinterbliebene bleiben nach dieser Art von Trennung chancenlos und manchmal ratlos zurück. Es ist nicht mehr möglich, etwas miteinander zu klären, nachzufragen und zu reagieren. Dies kann sich auf das Selbstwertgefühl auswirken, da das Gefühl entstehen kann, dass man z.B. nicht liebenswert genug gewesen sein könnte, dass man es

<sup>11</sup> PAUL, 2012, S.99



nicht wert gewesen sei, als Partner miteinander zu leben. Dies kann **Wut** erzeugen. Die Wut kann sich auch darauf beziehen, dass Hinterbliebene jetzt alleine mit den Folgewirkungen des Suizids zu kämpfen haben. Der Umgang mit Gefühlen von Wut ist im Kontext mit Suizidalität schwierig, v.a., wenn die Wut gegen den Suizidenten gerichtet ist. Sie gilt dann im Allgemeinen als unangemessen, da die Haltung weit verbreitet ist, dass man über Verstorbene nicht „schlecht“ reden oder denken dürfe. Menschen, die sich das Leben nehmen, haben aber nicht nur sich selbst etwas angetan, sondern auch allen Menschen, die ihnen nahe stehen. So kann eine sehr ambivalente Spannung in den Betroffenen entstehen und das Gefühl von Schuld wird durch Wut noch einmal befeuert.

KAST<sup>12</sup> macht auf die nützliche Funktion aufmerksam, dass gerade Wut und Zorn wichtig sind, damit Hinterbliebene in ihrer Trauer nicht in einer Depression versinken. Manchmal kann es vorkommen, dass sich nach einem Suizid bei Hinterbliebenen ein Gefühl von **Erleichterung** einstellt. Das hat nichts damit zu tun, dass dieser Mensch „endlich“ weg ist, sondern damit, dass z.B. ein langer Leidensweg nach einer schweren Krankheit mit allen Belastungen auch für das Umfeld vorbei ist. Gefühle von Erleichterung können sich wiederum verstärkend auf Schuldgefühle auswirken.

Bei vielen Hinterbliebenen lässt sich eine **intensive Beschäftigung mit dem Thema Suizid** beobachten. Eine aktive Beschäftigung ist oft vom Wunsch des Verstehens motiviert und kann hilfreich bei der Bewältigung sein. Manche Hinterbliebene werden auch in Initiativen und Selbsthilfegruppen aktiv, um eigene und andere Erfahrungen zu teilen, aufzuklären und andere Betroffene zu unterstützen. Eine obsessive und verbissene Beschäftigung mit der Thematik kann sich allerdings auch hinderlich auswirken. Die ununterbrochene Spurensuche wirkt manchmal weniger erhellend, als viel mehr bremsend, da es irgendwann darum gehen wird, die Ungewissheit

<sup>12</sup> KAST, 2011, S.96

bezogen auf die Frage nach dem „Warum“ auszuhalten und mit der Endgültigkeit nach und nach leben zu lernen.

Nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen kann es sein, dass das Weiterleben für Hinterbliebene kaum mehr denkbar erscheint. Der Wille zum eigenen Leben ist dramatisch geschwächt und der Angehörige wird möglicherweise mit **eigener Suizidalität** konfrontiert. Ist und bleibt die Hinwendung zum eigenen Leben verstellt, erscheint alles unmöglich, was Erleichterung, Ablenkung oder Freude verschafft und das Denken, Fühlen und Handeln ist ausschließlich auf destruktive Aspekte eingeeengt. Die Motive eigener Suizidalität können vielschichtig sein. So kann es um eine (bewusste oder unbewusste) Tendenz zur Selbstbestrafung gehen, es kann um die Unerträglichkeit gehen, mit Schuldgefühlen oder Ungeklärtem zu leben oder es können sog. Nachsterbewünsche entstehen. Durch den eigenen Tod soll die Trennung zum geliebten verstorbenen Menschen aufgehoben werden. „Die große Frage: `Warum hat dieser Mensch sich getötet?` heißt dann eigentlich: `Warum lebe ich weiter?`“.<sup>13</sup> Hier liegt einerseits eine Gefahr und gleichzeitig eine wichtige Chance verborgen. Die Chance kann in der Hinwendung zum eigenen Leben und in der Neuorientierung als zentrale Aufgabe für Hinterbliebene bestehen. Neben der Beschäftigung mit dem Tod braucht es das Gegengewicht der Beschäftigung mit dem eigenen Leben. Dieser Prozess kann sich in Pendelbewegungen zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Wechsel vollziehen.

### Was zu tun bleibt – das Modell der Traueraufgaben

„Trauer nach dem Verlust einer nahestehenden Person wird individuell unterschiedlich erlebt und ausgedrückt, ist stark von kulturellen Normen beeinflusst und kann als ein natürliches und nicht-pathologisches Phänomen bezeichnet werden.“<sup>14</sup> Trauer ist

<sup>13</sup> PAUL, 2012, S.86

<sup>14</sup> Rosner & Wagner, 2011, S.220

komplex und zeigt sich individuell unterschiedlich. Sie stellt einerseits eine Reaktion und andererseits einen Bewältigungsversuch dar. Die Erscheinungsformen und Verläufe von Trauer können differenziert werden in sogenannte nicht-erschwerte Trauer, erschwerte Trauer, komplizierte Trauer und traumatische Trauer.<sup>15</sup> Im Falle eines Suizides kommen verschiedene Faktoren zusammen, die Trauerprozesse erschweren können, aber nicht zwingend müssen.

### (Modell der) Traueraufgaben

- Die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes begreifen
- Die Vielfalt der Gefühle durchleben
- Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten
- Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen

Durch die oben beschriebenen Aspekte werden Hinterbliebene nach einem Suizid in einer etwas anderen Form gefordert, als nach dem Verlust einer nahestehenden Person, die aufgrund ihres Alters oder nach Erkrankung verstirbt.

Es existieren verschiedene Haltungen und Theorien, wie Trauer verläuft und wie es zu einer Bewältigung kommen kann. Neben Phasen- und Stufenmodellen gibt es das Modell der Traueraufgaben, das auf WILLIAM J. WORDEN zurückgeht und von PAUL<sup>16</sup> modifiziert wurde. Es geht bei dem Modell nicht um Phasen oder Stufen, die durchlaufen werden (müssen), sondern um Aufgaben, die aktiv bewältigt werden können. „Aufgaben des Trauerns können nebeneinander, gleichzeitig und von Anfang an bis Jahrzehnte nach einem Tod gelten.“<sup>17</sup> Die einzelnen Aufgaben können also zeitlich gesehen von den ersten Tagen bis zu Jahren

<sup>15</sup> FLECK et al., 2013

<sup>16</sup> PAUL, 2012, S.23ff

<sup>17</sup> ebd., S.24

immer wieder als Thema für Trauernde auftauchen und sich dabei inhaltlich verändern.

### Aufgabe 1: Die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes begreifen

Den Tod als Realität anzuerkennen, fällt schwer, wird verleugnet und zunächst mit einem „Nicht-wahr-haben-wollen“ beantwortet. Um zu begreifen, dass der Tod in seiner Endgültigkeit wirklich real ist, kann es für Hinterbliebene hilfreich sein, sich vom Verstorbenen sinnlich verabschieden zu können, also den Toten noch einmal zu sehen und die Möglichkeit zu haben, ihn auch noch einmal zu berühren. Der Abschied vom Toten kann nach Suizid behindert sein, da die Leiche zunächst beschlagnahmt wird und nicht mehr berührt werden darf, bevor sie wieder durch die Staatsanwaltschaft freigegeben wird und / oder der Körper des Toten durch die Umstände des Suizids so stark verändert ist, dass es einen erfahrenen Begleiter braucht, der Hinterbliebene an dieser Stelle unterstützt.<sup>18,19</sup> Dabei gilt, „Je direkter und selbstverständlicher Menschen mit dem Sterben und dem Totsein eines Körpers in Berührung kommen, umso wirklicher ist der Tod für sie.“<sup>20</sup> Darüber hinaus sollten Hinterbliebene die Gelegenheit haben, immer wieder über die Geschehnisse sprechen zu dürfen und einen Ausdruck für das zunächst Unausprechliche und Undenkbar zu finden.

### Aufgabe 2: Die Vielfalt der Gefühle durchleben

Die Variationsbreite der auftretenden Gefühle kann sehr groß und wechselhaft sein. Neben den als negativ empfundenen Gefühlen können hier auch Momente der Heiterkeit und Zufriedenheit auftauchen, die auf den ersten Blick im Widerspruch zu stehen scheinen. Für Hinterbliebene geht es darum, die Vielfalt der Gefühle zu erleben und sich zuzugestehen. Es ist ein rascher

<sup>18</sup> KRÜSMANN & MÜLLER-CYRAN, 2005, S.144 ff

<sup>19</sup> OTZELBERGER, 2013, S.204 ff

<sup>20</sup> PAUL, 2012, S.26

Wechsel von intensiven Gefühlen möglich, der nicht selten auf Unverständnis in der Umgebung der Trauernden stößt. Doch das Unverständnis kann auch von den Betroffenen selbst ausgehen, die die sehr unterschiedlichen Emotionen nicht einordnen können und teilweise unterdrücken. Nach einem Suizid nehmen Schuldgefühle in der Regel einen großen Raum ein. Sie können alle anderen Gefühle, die ebenfalls zu einem Trauerprozess gehören (z.B. Wut) blockieren.<sup>21</sup>

### **Aufgabe 3: Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten**

Der Suizid eines Menschen reißt meistens eine große Lücke in das soziale Gefüge. Es ist notwendig, diese Lücke in ihrer Tragweite wahrzunehmen, nachdem eine Zeit der Verleugnung verstrichen ist. Nach dem Tod eines Menschen fehlt nicht nur der Mensch als Person, sondern mit ihm sind auch Hoffnungen, Lebenskonzepte, Rollen gegangen und Aufgaben liegen geblieben. Erst, wenn diese radikalen Veränderungen deutlich geworden sind, ist es möglich, neue Lebensziele zu definieren und sich den veränderten Lebensanforderungen zu stellen.<sup>22</sup> Missverstanden wird diese Aufgabe oft in dem Sinne, dass Hinterbliebene „[...] so tun, als hätte es den Menschen, der sich das Leben genommen hat, nie gegeben.“<sup>23</sup> Doch es geht darum, sich bewusst von den alten Lebensumständen zu verabschieden, die in der Form nicht mehr weitergelebt werden können wie bisher und neue Möglichkeitsräume für das eigene fortbestehende Leben zu eröffnen.

### **Aufgabe 4: Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen**

Diese Aufgabe steht im Gegensatz zur Auffassung, dass man sich nach und nach emotional vom Verstorbenen loslösen müsse. „Dem liegt eine relativ mechanische Denk-

<sup>21</sup> ebd., S.30 ff

<sup>22</sup> BACKHAUS, 2013, S.186

<sup>23</sup> PAUL, 2012, S.34

### **Hilfsangebote und Wissenswertes:**

- Angehörige um Suizid: <http://www.agus-selbsthilfe.de>
- Verwaiste Eltern und Geschwister: <http://www.verwaiste-eltern.de>
- Trauerinstitut Deutschland (Chris Paul): <http://www.trauerinstitut.de/>
- Homepage von Chris Paul: <http://www.chrispaul.de>
- Informationen zu Trauer: <http://www.trauerforschung.de/index.php>

weise zu Grunde, als würden wir den Stecker der Bindung einfach aus der Steckdose des Verstorbenen ziehen und in eine neue Steckdose einstecken.“<sup>24</sup> Es geht darum, sich mit dem Verstorbenen und der Beziehung, die man zu Lebzeiten zu ihm hatte, genau auseinanderzusetzen, um ihm einen neuen Platz im eigenen (Gefühls-)Leben zuzuordnen. Das beinhaltet auch, sich mit den Anteilen der Person und den Erinnerungen zu beschäftigen, die dem Hinterbliebenen eher unliebsam sind. Es geht um ein Gesamtbild. Die Aufgabe besteht aber darin, einen ehrlichen und umfassenderen Blick zurück zu wagen und eine andere Beziehung zum Verstorbenen zu entwickeln als noch zu Lebzeiten. BACKHAUS<sup>25</sup> spricht an dieser Stelle von den inneren Repräsentanzen, die Hinterbliebene in sich entwickeln sollten und die hilfreich sein können.

Neben dem zentralen Thema des Verlustes, das zunächst das Leben der Hinterbliebenen bestimmen kann, gilt es, den Lebensmittelpunkt auch wieder auf neue Dinge hin auszurichten und dies nicht im Sinne von entweder schmerzliche Vergangenheit oder zuversichtliche Gegenwart, sondern im sowohl-als-auch: „Die Kunst des Trauerns besteht im Grunde darin, eine Balance zwischen beiden Zeiten und Erlebnissen herzustellen, sodass sie schließlich nebeneinander auszuhalten sind.“<sup>26</sup> Bewältigte Trauer bedeutet nicht, nie wieder Traurig-

<sup>24</sup> BACKHAUS, 2013, S.186

<sup>25</sup> ebd., S.187

<sup>26</sup> PAUL, 2012, S.41

keit über den Verlust und Sehnsucht nach dem gestorbenen Menschen zu haben, sondern „(...) im Verlauf des Trauerns wird langsam ein immer stabileres Gleichgewicht hergestellt zwischen Erinnerungen an das Vergangene, Bewusstsein für das Gegenwärtige und Plänen für die Zukunft.“<sup>27</sup>

<sup>27</sup> ebd., S.15

## Literatur:

- ANGEHÖRIGE UM SUIZID E.V. (AGUS). Zugriff am 09.12.2015 unter <http://www.agus-selbsthilfe.de/>
- BACKHAUS, U. (2013). Trauer ist Leben – Leben ist (auch) Trauer. Ein Überblick über aktuelle Entwicklungen in Theorie und Praxis der Trauerbegleitung. Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung, (4), 184 – 191.
- BUNDESVERBAND TRAUERBEGLEITUNG E.V. (BVT). Gegen die Inflation psychiatrischer Diagnosen. Stellungnahme des Bundesverbandes Trauerbegleitung e.V. Zugriff am 09.12.2015 unter <http://www.bv-trauerbegleitung.de/Aktuelles>
- BUNDESVERBAND VERWAISTE ELTERN UND TRAUERENDE GESCHWISTER IN DEUTSCHLAND E.V. (VEID). Zugriff am 09.12.2015 unter <http://www.veid.de/>
- DZIURZIK, S. (2013). Was brauchen Hinterbliebene nach Suizid. Suizidprophylaxe, 40, (2), 74 – 77.
- FIEDLER, G. (2015). Nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland. Suizide in Deutschland 2013. Zugriff am 15.11.2015 unter <http://www.naspro.de/dl/Suizidzahlen2013.pdf>
- FLECK, CH., KRAFT, S., KUDLING, CH., PAUL, C. (2013). Risikofaktoren, Ressourcen und Symptome zur Einschätzung erschwerter Trauerprozesse. Leitfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid und Trauer, 2, (2), 77 – 81.
- KAST, V. (2011). Natürliche Trauer – komplizierte Trauer. Psychotherapie – Wissenschaft, Band 1, (2), 94 – 101.
- KRÜSMANN, M., MÜLLER-CYRAN, A. (2005). Trauma und frühe Interventionen. Möglichkeiten und Grenzen von Krisenintervention und Notfallpsychologie. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- OTZELBERGER, M. (2013). Suizid. Das Trauma der Hinterbliebenen. Erfahrungen und Auswege. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.
- PAUL, C. (2012). Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat. München: Goldmann Verlag.
- ROSNER, R., WAGNER, B. (2011). Komplizierte Trauer. In Seidler, G., Freyberger, H., Maercker, A. (Hrsg.), Handbuch der Psychotraumatologie. (S.220 – 230). Stuttgart: Klett-Cotta.
- StBa (STATISTISCHES BUNDESAMT). Zugriff am 15.11.2015 unter [https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/Sterbefaelle\\_Suizid\\_ErwachseneKinder.html](https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/GesellschaftStaat/Gesundheit/Todesursachen/Tabellen/Sterbefaelle_Suizid_ErwachseneKinder.html)

## Mit dem Tod weiterleben

In der Literatur findet man im Kontext des Themas „Hinterbliebene nach Suizid“ immer wieder den Begriff der „Survivors“. Dieser Begriff kann übersetzt werden mit „Hinterbliebene“, aber auch mit „Überlebende“. Und für viele, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben, beginnt ein (Überlebens-)Kampf, das Leben weiterzuführen und eine teilweise harte Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben, das nicht mehr so ist, wie es einmal war und nicht mehr so verlaufen wird, wie es mal geplant war. „Bedenkt den eigenen Tod, den stirbt man nur, doch mit dem Tod der anderen, muss man leben.“<sup>28</sup> Um das eigene Leben wieder ins „Lot zu bringen“, gibt es unterschiedliche Angebote, auf die die Survivors zurückgreifen können, um mit dieser Aufgabe nicht alleine zu sein: neben Familie und Freunden können dies seelsorgerliche Angebote sein, Einzelberatung, (Selbsthilfe-)Trauergruppen von Betroffenen oder auch Therapie. Auch in unserer Beratungsstelle bieten wir Begleitung von Hinterbliebenen nach Suizid an.

*Malte Kromm*



<sup>28</sup> MASCHA KALEKO, zitiert nach OTZELBERGER, 2013, S.16