

„Wir sind eine große Schicksalsgemeinschaft“

SEELSORGE Jährlich nehmen sich in Deutschland mehr als 9.000 Menschen das Leben – über 25 Personen sind es täglich. Durchschnittlich sechs Angehörige sind von einem Suizid betroffen. Um diese kümmert sich der Verein „AGUS – Angehörige um Suizid“. Was tröstet angesichts eines brutalen Todes? Mit zwei Mitarbeitern des Vereins, Pfarrer Gottfried Lindner und Elfie Loser, sprach Karsten Huhn.



Elfie Loser (60) erhielt für ihre jahrzehntelange Arbeit in der Geschäftsstelle von AGUS das Bundesverdienstkreuz. Sie verlor ihren Lebensgefährten durch Suizid. **Gottfried Lindner** (67) ist evangelischer Pfarrer und Vorsitzender von AGUS.



idea: Herr Lindner, Frau Loser, was sagen Sie am Grab eines Menschen, der sich das Leben genommen hat?

Lindner: Ich versuche, am Grab nichts anderes zu sagen als bei einem normalen Sterbefall. Der Tod ist ein Einschnitt, der alle Menschen gleich macht, ob „Bettler oder Edelmann“. Wir haben kein Recht dazu, den Verstorbenen zu verurteilen. Die Toten sind in der Hand Gottes und unterliegen seinem Gericht, seiner Gerechtigkeit und seiner Gnade.

Das war mal anders. Die Kirche hat Selbsttötungen lange Zeit verurteilt.

Lindner: Das reicht leider bis unsere Zeit.

Loser: Eine entscheidende Rolle spielt hier die spezielle Prägung des Geistlichen. Gerade, wenn sie mit sehr strengen Moralvorstellungen aufgewachsen sind, kann im Trauergespräch sogar die Aussage fallen: „Selbstmörder begleiten wir nicht.“ Das ist ein Grund, warum Hinterbliebene die wahre Todesursache verschweigen. Dann spricht man lieber vom Herztod und muss keine Nachfragen fürchten.

Die Gründerin des AGUS-Selbsthilfvereins, die Bayreuther Lehrerin Emmy Meixner-Wülker, beklagte, dass die Kirchen am Grab von Suizidenten keinen Trost spenden.

Lindner: Dadurch kam es zur Zusammenarbeit mit Emmy Meixner-Wülker. Sie hatte ihren Mann durch Suizid verloren und klagte in einem Leserbrief an die Lokalzeitung die Kirchen schwer an. Sie würden den Suizidenten verurteilen, anstatt die Hinterbliebenen zu trösten. Daraufhin traf ich mich mit ihr. Ich spürte, dass die Kirchen bei diesem Thema etwas wiedergutzumachen haben.

Loser: Emmy war ein Satz aus der Trauerrede des damaligen Pfarrers haften geblieben: „Wer so etwas tut, den hat der Teufel am Kragen.“

Das ist ein ungeheuerlicher Satz!

Loser: Man muss sich das vorstellen: Da steht eine junge Frau mit zwei kleinen Kindern voller Trauer am Grab ihres geliebten Mannes und bekommt dann so einen Satz mit auf den Weg.

Lindner: In den 1960er Jahren sprach man noch vom „Selbstmörder“, der dann ohne Pfarrer und außerhalb des Friedhofs verscharrt wurde. Das war auf dem Dorf das Schlimmste, was einem passieren konnte. Dadurch wurden die Angehörigen zusätzlich geächtet. Inzwischen hat in den Kirchen glücklicherweise ein Umdenken stattgefunden.

Wie kann die Kirche nach einem Suizid Trost spenden? In einer solchen Situation gibt es doch keinen Trost!

Lindner: Ich hatte letzte Woche ein Gespräch mit einer betroffenen Mutter, deren Kind sich nach einer schweren depressiven Phase das Leben genommen hat. Ich habe ihr eine dreiviertel Stunde lang einfach zugehört. Sie hat sich schwere Vorwürfe gemacht: „Ich hätte helfen können, wenn ich rechtzeitig zur Stelle gewesen wäre.“ Schnellen Trost gibt es in so einer Situation nicht. Ein Satz von mir hat ihr geholfen: „Ihre Tochter hat jetzt ihren Frieden gefunden, doch jetzt geht es darum, dass sie Frieden mit ihrer Tochter finden.“ In der Seelsorge begleitet mich sehr stark der Satz des

Theologen Karl Barth: „Wer will nun eigentlich wissen, dass Gott ein Leben, das ja ihm gehört, nicht auch einmal in dieser Form aus den Händen des Menschen zurückverlangen könnte?“

Den Satz verstehe ich nicht.

Lindner: Für Suizidenten ist das Leben unheimlich schwer geworden. Sie werden davon erdrückt. Sie haben nur noch eine Sehnsucht: von diesem Leben frei zu werden. Im Suizid sehen sie eine Möglichkeit, sich von dieser Last zu befreien. Ein gesunder Mensch kann sich einen derartigen Schritt nicht als Ausweg vorstellen, er ahnt nicht, wie groß diese Last sein kann.

Wie lässt sich ein Suizid verhindern?

Loser: Das Wichtigste ist, mit dem Menschen im Gespräch zu bleiben. Eine 100-prozentige Suizidprävention kann es aber nicht geben. Selbst in geschlossenen Abteilungen von Kliniken schaffen es Menschen immer wieder, sich das Leben zu nehmen – obwohl sie regelmäßig von den Pflegekräften kontrolliert werden. Ein Mensch, der fest dazu entschlossen ist, sein Leben zu beenden, wird das auch schaffen. Wir bekommen häufig Anrufe von Menschen, die sich das Leben nehmen wollen. Natürlich fühlen wir uns immer dem Leben verpflichtet. Ich versuche deshalb, dem Anrufer nahezubringen, welche Last man seinen Angehörigen mit einem Suizid auflädt, und empfehle, ärztliche Hilfe aufzusuchen.

Lindner: Dieser Rat, sich fachkundige Hilfe zu suchen, wurde von Pfarrern früher oft aus Unwissenheit zu wenig gegeben. Sie haben sicher mit dem verzweiferten Menschen gebetet und mit ihm um Trost gerungen, aber das reicht bei schwer depressiven Menschen nicht aus. Sie brauchen eine Therapie und vielleicht auch Medikamente. Es ist ungemein wichtig, solche Menschen schnellstmöglich in die Klinik zu bringen und sie auch dort zu begleiten.

Loser: Wir dürfen Menschen, die sich das Leben genommen haben, nicht auf die Tat reduzieren, sondern ihre Erkrankung in Augenschein nehmen. Viele haben sich zuvor jahrelang mit einer schweren Depression gequält. Für die Hinterbliebenen geschieht der Suizid oft plötzlich und aus heiterem Himmel. Dass der eigene Mann dann plötzlich auf den Dachboden geht und sich erhängt, ist jenseits jeglicher Vorstellung.

Der Mensch, der sich das Leben nimmt, hat dann seinen Frieden. Die Angehörigen kämpfen oft ein Leben lang mit den Folgen.

Loser: Diese Erfahrung machen wir in unseren Selbsthilfegruppen. Es ist eine Lebensaufgabe, einen derartigen Tod ins eigene Leben zu integrieren und mit den Umständen zu leben. Das schafft man nicht innerhalb eines Trauerjahres. Der Trauerprozess nach einem Suizid ist langwieriger und komplizierter als bei einem normalen Tod.



Angehörige leiden oft Jahrzehnte unter dem Verlust eines geliebten Menschen.

Lindner: Wir gehen in der Seelsorge bei einem Suizid von einer sehr schweren Trauer aus, die mehrfach intensiver als jede andere Trauer ist, und auch eine ganz besondere Begleitung benötigt.

Was macht den Umgang mit Selbsttötungen so kompliziert?

Loser: Der Suizid ist eine brutale Art des Sterbens. Die häufigste Todesart beim Suizid ist das Erhängen. Wenn man jemandem erzählt: „Mein Mann hat sich das Leben genommen“, kommt meist die etwas ungeschickte Nachfrage: „Wie hat er es denn gemacht?“ Dann bringt man die Todesursache kaum über die Lippen. Als Trauernder fühlt man sich plötzlich exotisch, man passt nirgends mehr dazu. Stirbt jemand durch eine schwere Erkrankung, bekommt man als Hinterbliebener Mitleid. Bei einem Suizid gibt es das nicht. Stattdessen bekommt man Schuld zugewiesen. Man muss ja etwas falsch gemacht oder übersehen haben, sonst wäre der Suizid nicht passiert. Deshalb machen viele Hinterbliebene dicht und sagen lieber gar nichts, da sie oft keine Kraft haben, sich ständig erklären zu müssen.

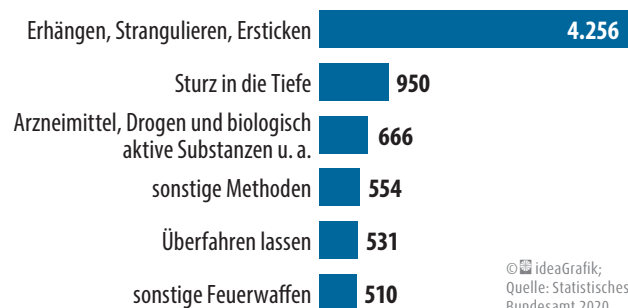
In den 80 Selbsthilfegruppen sprechen Hinterbliebene über den Suizid.

Loser: Wir sind eine große Schicksalsgemeinschaft – unabhängig von Herkunft, Beruf oder Konfession. In der Gruppe hat Platz, was im Alltag vielleicht zu schwer oder unaus-

sprechlich erscheint. Die Erfahrung zeigt, dass es oft leichter fällt, sich mit Fremden auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Andere Betroffene können am besten nachfühlen, was in der Trauer nach einem Suizid

Anzahl der Sterbefälle durch Suizid

2018 in Deutschland nach Art der Methode (Auswahl)



quält und belastet. Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis ist überaus wichtig in der Trauer. Die gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen findet aber auf einer anderen Ebene statt, die sich durch ein tieferes Verstehen auszeichnet. Durch die Erkenntnis: Ich bin nicht allein mit meinem Schicksal.

Ich stelle mir das so vor: Man ist von seiner eigenen Geschichte traurig und erschöpft und kehrt von der Selbsthilfegruppe noch trauriger und erschöpfter zurück – weil man nun auch noch die Geschichten der anderen Teilnehmer kennt.

Loser: Von diesen Schicksalen zu hören ist aber oft auch sehr tröstlich. Man erkennt, dass man mit allem doch nicht so allein ist. Dass es den anderen ganz ähnlich geht. Zudem sagen wir den Teilnehmern vorher, was sie erwartet. Sie sollen wissen, worauf sie sich einlassen, und sich auf die Situation vorbereiten können.

Was ist daran tröstlich?

Loser: Tröstlich ist, dass ich meine Sorgen teilen kann. Es erleichtert ungemein, ohne die ständigen Bewertungen von außen sein Schicksal erzählen zu dürfen.

Lindner: Und tröstlich ist, dass mich die anderen tiefer verstehen, weil sie dieselben dunklen Täler durchschreiten mussten. Viele erzählen, dass sie vorher von niemanden verstanden wurden.

Loser: Was noch ganz wichtig ist: Es entsteht eine große persönliche Nähe zu dem einen oder anderen Teilnehmer, Freundschaften, die durch den Alltag tragen.

Trauern Männer und Frauen verschieden?

Lindner: Wenn sich ein Kind das Leben genommen hat, ist das für die Beziehung der Eltern eine unheimliche Heraus-

forderung. Beide erleben eine überwältigend große Trauer, aber jeder trauert anders. Die Mutter stellt vielleicht in jedem Zimmer ein Bild des Kindes auf und zündet überall Kerzen an, sobald sie heimkommt. Frauen gehen mit ihren Gefühlen eher nach außen, treffen sich mit anderen, tauschen sich aus. Der Vater dagegen kann die aufgestellten Fotos vielleicht überhaupt nicht ansehen, weil sie ihn ständig an den Suizid erinnern. Männer lassen sich oft nichts anmerken, sie trauern heimlich oder versuchen, alles mit sich selbst abzumachen. Sie ziehen sich oft zurück und können nicht über ihre Gefühle sprechen.

Loser: Man darf keine Festung aus sich machen. Wenn man nichts nach außen lässt, wird man starr und unbeweglich. Gerade hier helfen unsere Gespräche in den Gruppen.

Welche Frage wird Ihnen in den Selbsthilfegruppen am häufigsten gestellt?

Loser: Wann hören der Schmerz des Verlustes und die immense Trauer auf?

Wann hört die Trauer auf?

Lindner: Wir haben Teilnehmer in unseren Gruppen, die 30 oder 40 Jahre nach einem Suizid erstmals zu uns kommen, weil sie diesen nie aufarbeiten konnten. Sie haben das Unglück ihr ganzes Leben mit sich rumgetragen und sind dankbar, endlich darüber sprechen zu können.

Anfangs habe ich mich nicht getraut zu sagen, dass ich Pfarrer bin. Ich ging davon aus, dass die Trauernden nach ihren negativen Erfahrungen mit der Kirche kein Interesse an geistlicher Begleitung haben. Doch ich habe mich getäuscht.

Gottfried Lindner

Loser: Oft sind es Kinder, die schon früh ein Elternteil durch Suizid verloren haben – meistens ist es der Vater. Sie tragen ein ganzes Leben daran. Manche haben nie Hilfe erfahren oder sind dumm gehalten worden. Niemand hat ihnen die Wahrheit gesagt. Irgendwann kommt es dann doch raus, und es fällt eine ganze Welt zusammen. Ein Kind zu belügen ist ein großer Vertrauensbruch – aber so hat man es früher oft gemacht.

Lindner: Es gibt Menschen, die unsere Gruppen nach ein paar Jahren wieder verlassen, weil sie ihren Frieden gefunden haben, und es gibt andere, die zeitlebens Kontakt hal-

Häufig beobachte ich: Nach einem Suizid fallen die Hinterbliebenen vom Glauben ab. Manche sagen: Wir haben so sehr gebetet, dass er heil nach Hause kommt – stattdessen kam die Nachricht, dass er tot im Wald liegt.

Elfie Loser

ten. Viele kommen zu unseren Jahrestagungen. Das sind riesige Freundestreffen mit tiefen und eindrücklichen Begegnungen.

Bei den Jahrestagungen bieten Sie auch Gottesdienste an.

Lindner: Anfangs habe ich mich nicht getraut zu sagen, dass ich Pfarrer bin. Ich ging davon aus, dass die Trauernden nach ihren negativen Erfahrungen mit der Kirche kein Interesse an geistlicher Begleitung haben. Doch ich habe mich getäuscht. Weil sich viele Trauernde nach einer positiven Begegnung mit der Kirche sehnen, bieten wir seit zehn Jahren Gottesdienste an. Sie werden inzwischen sehr gut angenommen.

Das ist vermutlich ein Drahtseilakt. Wie finden Sie die richtigen Worte?

Lindner: In meiner letzten Predigt habe ich über die Hoffnung gesprochen. Normalerweise sagt man ja: „Die Hoffnung stirbt zuletzt.“ Ich habe deutlich gemacht: „Hoffnung stirbt nie!“ Auch ein Suizident hat Hoffnung – dass die schwere Last der Depression von ihm genommen wird und es nach dem Tod für ihn besser wird und er Frieden findet. Das ist für die Hinterbliebenen tröstlich. Ich zitiere gerne den Liederdichter Jochen Klepper (1903-1942), der sich wegen der Drangsalierungen während des Nationalsozialismus mit seiner jüdischen Ehefrau das Leben nahm: „Aber ich glaube, dass der Selbstmord unter die Vergebung fällt wie alle andere Sünde. Wir wollen zusammen sterben ... Und dann ist nur noch Gott.“ Das war seine Hoffnung. Und das ist auch meine Hoffnung, die mich zu dieser Arbeit motiviert.

Loser: Häufig beobachte ich: Nach einem Suizid fallen die Hinterbliebenen vom Glauben ab. Manche sagen: Wir haben so sehr gebetet, dass er heil nach Hause kommt – stattdessen kam die Nachricht,

”

Am Grab eines Menschen, der sich das Leben genommen hat, sollte nichts anderes gesagt werden als bei einem normalen Sterbefall.



dass er tot im Wald liegt. Bei mir war das ähnlich. Nach dem Suizid meines Mannes habe ich mir gesagt: Es gibt keinen Gott. Wenn es ihn geben würde, hätte er meinen Mann abgehalten. Er hat es aber nicht getan. Von da an war Gott für mich tot.

Haben Sie Gott wiedergefunden?

Loser: Er hat mir eine Tür offen gelassen, zu ihm zurückzukommen. Im Lauf der Zeit wurde ich demütig und auch gnädig mit mir selbst. Ich habe den gnädigen Gott und meinen Frieden mit ihm wiedergefunden. Ich habe auch gelernt, anders auf das ganze Geschehen zu sehen. Anfangs habe ich gedacht: Ich hätte den Suizid verhindern müssen. Und ich hatte das Vertrauen verloren: Wieso hat mein Partner nicht mit mir gesprochen, wenn es ihm so schlecht ging? Wieso beendet er die Beziehung zu mir auf diese brutale Art? Später habe ich erkannt, dass mein Mann unter einer schweren Krankheit litt und zu dem Zeitpunkt keine freie Willensentscheidung hatte.

Lindner: Es ist ein langer Prozess, diesen Frieden zu finden. Die Selbsthilfegruppen wollen, wie auch der christliche Glaube, dabei helfen. Ich denke zum Beispiel an den Mörder am Kreuz, der im Todeskampf sagt: „Jesus, denk an mich, wenn du in dein Reich kommst“ (Lukas 23,42). Jesus zeigt mit seiner Antwort eine wahnsinnig große Barmherzigkeit: „Wahrlich, ich sage dir: Heute wirst du mit mir im Paradies sein.“ Den Suizidenten mit dieser Barmherzigkeit zu sehen, kann eine große Hilfe sein. In der romanischen Abteikirche Sainte-Marie-Madeleine in Vézelay (Burgund, Frankreich) findet sich hierzu ein Relief mit einem sehr tröstlichen Motiv: Christus, der gute Hirte, trägt den toten Judas – der sich erhängt hat, nachdem er Jesus verraten hatte – auf seinen Schultern nach Hause.

Vielen Dank für das Gespräch!

AGUS

Angehörige um Suizid e.V. ist eine 1995 gegründete Organisation für Suizidtrauernde. Mit bundesweit 80 Selbsthilfegruppen ist AGUS der größte Verein in Europa, der sich für Suizidtrauernde einsetzt.

● agus-selbsthilfe.de | 0921 1500380