

SUIZIDE VERHINDERN: Jedes Jahr sterben weltweit eine Million Menschen durch Selbsttötung. Um Suizide zu verhindern, gibt es seit 2003 jedes Jahr am 10. September den Welt-Suizid-Präventionstag. Unter einem Suizid leiden besonders die Hinterbliebenen – im Kurier erzählt Doris Hofmann, wie sie den Verlust ihres Bruders verarbeitet.

Zwischen Wut und Trauer

Doris Hofmann erzählt, wie sie den Suizid ihres Bruders verarbeitet – Trost in der Selbsthilfegruppe

BAYREUTH/BAD BERNECK
Von Katharina Ritzer

Wut, Trauer, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Scham – viele Empfindungen hat Doris Hofmann im vergangenen Jahr erlebt und durchlitten. Am 17. Oktober 2011 hat sich ihr Bruder Gerhard das Leben genommen. Seine einzige Schwester findet in einer Selbsthilfegruppe Halt und Trost, um das zu verarbeiten.

Ruhig ist Doris Hofmann im Gespräch, ruhig und sehr reflektiert. Es erstaunt fast, dass sie so offen und nach außen hin gelassen über den Freitod ihres Bruders sprechen kann. Aber die 59-Jährige aus Bad Berneck weiß: „Ohne die Selbsthilfegruppe wäre ich noch nicht so weit.“

Mit Menschen sprechen, denen es genauso geht, die die Situation nachfühlen können – das ist bei Agus wie bei jeder Selbsthilfegruppe der Kern. Die Anteilnahme, die Doris Hofmann dort erlebt, hat sie nach dem Tod des Bruders vermisst: Alte Freunde und Bekannte gingen ihr aus dem Weg – eine Erfahrung, die, wie sie inzwischen weiß, viele Hinterbliebene machen. Aber die 59-Jährige hätte Trost gebraucht: „Als meine Mutter 2008 gestorben ist, da hab ich immer gehofft, dass ich beim Einkaufen niemanden treffe, der mich darauf anspricht. Bei meinem Bruder war es umgekehrt.“ Die Zurückhaltung nimmt sie den Leuten aber nicht übel, „viele haben Hemmungen“. Und irgendwann erappte sie sich dabei, dass sie selbst die Straßenseite wechselte – „um die Leute nicht in Verlegenheit zu bringen“.

Für viele Bekannte und Freunde war der Suizid von Gerhard Lauterbach überraschend. Hochintelligent, unterhaltsam, gesellig war er stets gewesen. Die zwei Jahre ältere Schwester kannte auch seine dunkle Seite: Nach jah-



Ein Abschiedsbrief, Fotos und Erinnerungen sind Doris Hofmann von ihrem Bruder geblieben. Vor knapp einem Jahr hat er Selbstmord begangen – „der Alkohol war Sieger“, schrieb er in seinen letzten Zeilen.

Foto: Harbach

relanger Alkoholsucht war er ganz unten angekommen, ohne Job und ohne feste Wohnung, die Ehe zerbrochen, der Führerschein weg. Die Schwester war jahrelang Retterin in letzter Not, organisierte ihm eine Betreuerin und steckte ihm Geld zu, wenn er sich beim Spielen mal wieder verzockt hatte.

Mal war er trocken und voller hochfliegender Pläne, dann trank er wieder exzessiv und ging freiwillig auf Entzug. Doris Hofmann litt zunehmend unter dem ständigen Auf und Ab: „Ich war co-abhängig.“ Sie suchte Hilfe in

einer Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suchtkranken. Der Zustand des Bruders machte auch sie krank. „Sie können ihm nicht helfen, Sie machen sich kaputt“ – nach diesem Satz ihres Hausarztes zog Doris Hofmann die Reißleine und brach im Sommer vor einem Jahr den Kontakt zu Gerhard ab.

Gesehen hat sie ihn bis zu seinem Tod nicht mehr. Natürlich knabbert sie daran, natürlich hat sie Schuldgefühle. Und sie ist dankbar, wenn ihr die Freunde in der Selbsthilfegruppe versichern, sie hätte den Suizid nicht ver-

hindern können. „Das war keine Kurzschlussurteilung.“ Dass er einen Brief hinterlassen hat, in dem er auch sie erwähnt, darüber ist Doris Hofmann froh, auch wenn am Anfang vor allem die Wut überwog. „Da hab ich gedacht: Wie kann er mir das jetzt auch noch antun?“ Die Wut ist verrauch, was bleibt, ist die Trauer um den Verlust des kleinen, des einzigen Bruders: „Es gibt Momente, da frage ich mich, wie dies oder das früher war, mit den Eltern oder der Oma. Und da ist jetzt niemand mehr, den ich fragen kann.“

Suizid ist ein Männerthema

BAYREUTH. In Deutschland ist die Zahl der Suizide erstmals seit Jahren wieder gestiegen. 2010 haben 10 021 Menschen ihrem Leben selbst ein Ende gesetzt, 7465 davon waren Männer. „Suizid ist ein Männerthema“, sagt Prof. Manfred Wolfersdorf, Ärztlicher Direktor des Bezirkskrankenhauses. Dort fand gestern die Pressekonferenz zum Welt-Suizid-Präventionstag statt, den die Weltgesundheitsorganisation (WHO) seit 2003 jedes Jahr am 10. September ausruft.

Warum vor allem Männer Suizid als letzten Ausweg sehen, lässt sich wissenschaftlich seriös nicht erklären. Auch über den Anstieg der Suizidrate – die seit den 90er Jahren eigentlich rückläufig war – lässt sich nur spekulieren. Eine für Wolfersdorf „stimmige Hypothese“: Die Zahl der Selbsttötungen steht in Zusammenhang mit der wirtschaftlichen Situation. Manche Forscher gehen davon aus, dass ein Anstieg der Arbeitslosigkeit zu einem Anstieg der Suizidrate führt.

Dennoch ist die Zahl der Suizide in den vergangenen 20 Jahren deutlich gesunken. Wolfersdorf führt das auf die bessere Fort- und Weiterbildung von Menschen in psychosozialen Berufen zurück: „Das Thema ist heute nicht mehr so stigmatisiert.“

Den Begriff Selbstmord verwenden Ärzte bewusst nicht. „Das ist kein Mord“, sagt Wolfersdorf. Ebenso wenig könne man von einer freien Willensentscheidung sprechen. Wer sich selbst tötet, befindet sich in einer psychischen Ausnahmezustand. „Es stimmt einfach nicht, wenn eine Zeitschrift nach seinem Suizid schreibt ‚Die Freiheit des Gunter Sachs‘“, kritisiert Wolfersdorf. Sachs hatte sich wegen Anzeichen einer Demenz das Leben genommen – für Wolfersdorf ein Zeichen tiefer Verzweiflung. Neben Männern sind ältere Menschen die zweite Gruppe, die stark suizidgefährdet ist. Der Welt-Suizid-Präventionstag will sensibilisieren: Suizid ist kein Ausweg. Es gibt andere Möglichkeiten, aus einer ausweglosen Situation herauszufinden. kat

„Eine der schwersten Lebenskrisen, die man erleben kann“

Die Selbsthilfeorganisation Agus gibt Ratschläge zum Umgang mit Hinterbliebenen – Gedenkandacht am Montag in der Spitalkirche

BAYREUTH

Unter einem Suizid leiden besonders die Angehörigen. „Das ist eine der schwersten Lebenskrisen, die man erleben kann“, sagt Elisabeth Brockmann, Leiterin der Bundesgeschäftsstelle von Agus, der Organisation Angehörige nach Suizid. Viele Hinterbliebene sind selbst suizidgefährdet.

Doch die Angehörigen leiden nicht nur unter dem Verlust eines geliebten Menschen, sondern oft auch unter der Reaktion ihrer Umwelt – wie es auch

Doris Hofmann schildert. Die meisten Menschen reagieren hilf- und sprachlos, wenn eine Kollegin, ein Nachbar oder ein Freund den Suizid eines nahestehenden Menschen verkraften muss. „Es ist ein Angstthema“, sagt Brockmann.

Bei Agus haben sich in den vergangenen Jahren verstärkt Menschen gemeldet, in deren Umfeld es einen Suizid gab und die um Ratschläge baten, wie man mit den Betroffenen umgehen solle. Einige Beispiele stellte Brockmann in der Pressekonferenz vor.

TROSTWÖRTE, DIE NICHT TRÖSTEN:

- > „Ich weiß genau, wie du dich fühlst.“ Nur wer selbst einen Nahestehenden durch Suizid verloren hat, kann die Situation tatsächlich nachfühlen.
- > „Er/sie wollte es so.“ Suizid ist Ausdruck einer großen Verzweiflung, nicht eine freie Willensentscheidung.
- > „Zum Glück haben Sie ja noch andere Kinder.“ Jeder Mensch ist einzigartig.
- > „Die Zeit heilt alle Wunden.“ Der Suizid ist für Hinterbliebene ein Lebens- thema – bis zum eigenen Tod.

WAS TRAUERNDEN GUTTUT:

- > Reagieren, nicht schweigen.
- > Auch unbeholfene Sätze tun gut, wenn sie ehrlich sind: „Ich weiß nicht, was ich sagen soll.“
- > Über den Verstorbenen sprechen und ihn beim Namen nennen.
- > Zuhören.
- > Nachfragen, ob der Betroffene darüber sprechen möchte.
- > Nicht anbieten, „du kannst jederzeit zu uns kommen“, sondern selbst beim anderen vorbeischaun, ihn weiterhin zu Festen einladen.

WO MAN RAT UND HILFE FINDET:

Der Selbsthilfeverein Agus unterhält seine Bundesgeschäftsstelle in Bayreuth. Erreichbar ist sie unter Telefon 09 21/1 50 03 80 oder im Internet unter www.agus-selbsthilfe.de.

Gemeinsam mit der Telefonseelsorge und der evangelischen Kirche beteiligt sich Agus auch am Welt-Suizid-Präventionstag. Am Montag, 10. September, gibt es um 17.05 Uhr in der Spitalkirche am Marktplatz eine Kurzandacht. Mit Kerzenlicht wird der Verstorbene gedacht. kat