

Gefühlte Schuld und die Sehnsucht nach Antworten: Hilfe für Trauernde nach einem Suizid

Schuld und Weiterleben: Das ist ein Thema, das auf besondere Weise Menschen nach dem Suizid eines Angehörigen bewegt. AGUS (Angehörige um Suizid) ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange und Interessen Suizidtrauernder einsetzt. Gegründet wurde AGUS in Bayreuth von Emmy Meixner-Wülker, hier ist auch Sitz der Geschäftsstelle – und damit auch der Arbeitsplatz von Elfriede Loser, die sich seit Jahrzehnten ehren- und hauptamtlich bei AGUS engagiert.

Frau Loser, wie kann man sich die Arbeit von AGUS vorstellen?

Wir arbeiten im Bereich der Selbsthilfe, unsere Gruppen haben eine offene Gruppenstruktur, d.h. die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos, ein Einstieg ist jederzeit möglich. 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 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. Auch bei mir war es meine eigene Betroffenheit, die mich zu AGUS geführt hat.

Was ist anders bei der Trauer nach dem Suizid eines nahen Menschen?

Bei Angehörigen erschüttert dieser abrupte Tod oft das ganze Selbstvertrauen. Die Sehnsucht nach Antworten für

dieses Unfassbare und Unvorstellbare Geschehen ist groß. Als Hinterbliebener ist man auf sich selbst zurückgeworfen und beginnt damit, sich und anderen Schuld an diesem Unglück aufzuladen. Man glaubt, versagt zu haben. Schuldgefühle sind der größte „Bremsklotz“ im Trauerprozess und werden oft noch befeuert durch Nachfragen von außen: Wie konnte das passieren? Hast Du denn nichts bemerkt? Wir können niemandem eigene Schuldvorwürfe abnehmen, ausreden oder wegdiskutieren. Es geht dabei nicht um eine Schuld im juristischen Sinn, sondern um eine gefühlte Schuld. Auch die Wissenschaft hat trotz intensiver Forschungen der letzten Jahre und Jahrzehnte keine umfassende Erklärung gefunden, warum sich ein Mensch das Leben nimmt.

Die Last der Verantwortung für das Geschehene kann die Familie nicht tragen. Derjenige, der in den Tod geht, trägt alleine die Eigenverantwortung für sein Tun. Er muss Informationen über seine innere Not deutlich werden lassen, soweit ihm dies in seiner Situation möglich ist.

Gibt es Wege, aus dieser gefühlten Schuld wieder herauszukommen?

Suizidalität ist ein zutiefst menschliches Geschehen und Erleben. Es ist wichtig, sich viel Wissen darüber anzueignen, um das komplexe Thema Suizidalität verstehen zu lernen. Konflikte und Disharmonien vor dem Suizid erhalten nachher eine übermächtige Bedeutung und lösen oft eigene Schuldgefühle und Schuldzuweisungen aus. Gerade hier sucht man zu Beginn der Trauer nach den Ursachen für die



Foto: privat

Elfriede Loser, Beratung und Verwaltung, AGUS

Selbsttötung. Natürlich gibt es in jedem Fall einen letzten Anlass, der zum Suizid führt. Es ist jedoch wichtig zu wissen, dass der Auslöser für den Suizid nicht die Ursache ist.

Ich würde jedem Betroffenen raten, offen über die Todesursache zu sprechen, denn gerade bei dieser Todesart stehen am Anfang Spekulationen über den Hergang des Suizids im Vordergrund. Plötzlich glaubt jeder zu wissen, weshalb er/sie sich das Leben genommen hat. Schuldzuweisungen sind belastend für den Betroffenen, aber auch für Außenstehende ist es sehr anstrengend, immer wieder die gleichen Vermutungen, die mit „Warum habe ich nicht, oder: hätte ich doch nur ...“ beginnen, anzuhören.

Der Trauerprozess nach Suizid ist langfristiger und kompli-

zierter als bei normaler Trauer. Bitte nicht allein zu Hause sitzen bleiben und warten, dass jemand kommt, sondern auch selbst Hilfe suchen und annehmen: Es gibt sie! Es geht auch darum, auf eigene Resilienzen zu schauen, die eigenen Kraftquellen zu aktivieren. In unseren Gesprächskreisen erfährt man, was anderen geholfen hat. Jeder muss aber seinen eigenen Weg finden. Und was sich für den Einzelnen richtig anfühlt, das ist auch richtig.

Haben Sie Geduld mit sich selbst, vertrauen Sie auf Ihre eigenen Resilienzen, wechseln Sie den Blickwinkel und seien Sie vor allen Dingen auch gnädig zu sich selbst.

Wie kann ich einem Trauernden nach einem Suizid beistehen?

Es gibt da kein Patentrezept. Es ist ein Balanceakt zwischen liebevoller Begleitung und respektvoller Distanz. Keine voreiligen Erklärungsversuche oder Plattitüden, denn es gibt keine einfachen Antworten. Trauernde sind unglaublich verletzlich und würden jeden falschen Tonfall sofort erkennen. Eine wortlose, stille Anteilnahme kann oft am ehesten stützen. Warten Sie ab, bis sich eine Tür für ein Gespräch öffnet.

