

Chris Paul

# Schuldzuweisungen im Trauerprozess nach einem Suizid

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Konstruktive Schuldbearbeitung	4
Fragen, Urteile oder Antworten	4
Schuldvorwürfe und Trauer	7
Schuldzuweisungen als etwas Erlerntes	8
Schuldprinzip und Verantwortungsprinzip	9
Schuldzuweisungen machen manchmal Sinn	11
Schuldvorwürfe und Erklärungen	12
Schuldvorwürfe und das Bedürfnis nach Einfluss und Macht	13
Schuldvorwürfe und Sehnsucht	16
Bedürfnisse wollen erfüllt werden	20
Aushalten, dass man nicht perfekt ist	22
Vergebung	25



AGUS wird gefördert durch die AOK-Die Gesundheitskasse. Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. AGUS sagt Danke im Namen der Betroffenen und Interessierten.

### Herausgeber:

AGUS e.V. Bundesgeschäftsstelle  
Kreuz 40 | 95445 Bayreuth

**Autorin:** Chris Paul

1. Auflage 4/2011

3. überarbeitete Auflage 2/2022

## Vorwort

Chris Pauls Reflexionen und Anstöße zu den für Suizidbetroffene existentiellen Fragen nach dem „Warum“ und nach persönlicher Schuld haben uns seit dem Verlust unseres Sohnes Jonas durch vier Jahre begleitet. Unser Grundvertrauen, unser Stolz als Eltern zweier Kinder auf die eigene Mutter- bzw. Vaterrolle, unser Lebensoptimismus lagen unter den Trümmern des Unvorstellbaren begraben. Wir haben auf der Suche nach dem Verbundenbleiben mit unserem Sohn den Anspruch auf eindeutige Antworten aufgeben müssen und begonnen, das zu akzeptieren. Zugleich haben wir auf dem Weg zum Weiterleben Selbsthilfe nicht nur in der Magdeburger AGUS-Gruppe erfahren, sondern auch immer wieder auf Chris Pauls Überlegungen zurückgegriffen. In Bad Berneck wie in Magdeburg durften wir die Autorin und ihre musikalische Reise zum Kaleidoskop des Trauerns persönlich erleben.

Chris Paul hat in der Überarbeitung dieser Broschüre schon mit dem neuen Titel den Akzent von der Schuld auf die Schuldzuweisungen verlagert und präzisiert. Schuldzuweisungen können im Trauerprozess zentrale Bedürfnisse erfüllen und damit „manchmal Sinn“ machen. Diesen Zusammenhang nachzuvollziehen, hat uns in unserer Verzweiflung immer wieder weitergeholfen. Schon die Annäherung an die unterschiedlichen Richtungen der Schuldzuweisungen und die von diesen Zuweisungen im Trauerprozess erfüllten Bedürfnisse lässt die Lektüre zu einem kleinen Wegweiser für die eigene, vielleicht wieder zuversichtlichere Zukunft werden.

Im Vorwort zur vorherigen Auflage hat Elisabeth Brockmann die Lektüre dieser Broschüre empfohlen, um die eigene Schuldproblematik besser zu verstehen und „die Macht der Gedankenspiralen“ zu schwächen. An den Anfang der Neuauflage hat Chris Paul die „konstruktive Schuldbearbeitung“ gestellt. Damit fällt für Betroffene Licht in die Undurchdringlichkeit des eigenen Gefühlswirrwars.

Die zermürbenden Schuldfragen, die wir uns seit dem Tod unseres Sohnes stellen und die uns im Austausch mit anderen Suizidbetroffenen immer wieder begegnen, werden uns durch unser weiteres Leben begleiten. Diese Broschüre kann eine hilfreiche Begleitung auf einem Trauerweg sein, der als ein quälendes Labyrinth erscheint und beständig an den Ausgangspunkt zurückführt. Heute bemühen wir uns, die Schuldthematik loszulassen und unseren Sohn als Menschen in den Blick zu nehmen, ihn und sein Handeln mit Liebe zu betrachten. In Schuld kann keine Versöhnung stattfinden, sondern nur im Verzeihen.

**Angelika und Detlev Heiden, Magdeburg**

# Schuldzuweisungen im Trauerprozess nach einem Suizid

von Chris Paul

## KONSTRUKTIVE SCHULDBEARBEITUNG

Schuldvorwürfe zermürben und quälen. Sie rauben Schlaf und Lebensfreude. Scham und Schuld liegen oft nah beieinander und machen das Weiterleben schwer. Nach einem Suizid sind oft viele unterschiedliche Schuldvorwürfe im Raum. Die Suche nach Schuld und Verantwortung droht dabei, alle anderen Gefühle und Gedanken in einem Trauerprozess zu überwuchern. Tag und Nacht drehen sich dann die Gedanken um die Frage „Warum?“. Und die einzige Antwort scheint im Finden eines Schuldigen zu liegen. In dieser Broschüre möchte ich das Thema Schuld von vielen Seiten beleuchten und dabei einige ungewöhnliche Ideen entwickeln, die ich „Konstruktive Schuldbearbeitung“ nenne. Auf der AGUS-Jahrestagung 2002 habe ich sie zum ersten Mal vorgestellt und seither immer weiterentwickelt. Auf über 100 Vorträgen und ebenso vielen Fortbildungen habe ich diese Sichtweise anderen TrauerbegleiterInnen und Trauernden selbst vorgestellt. Ziel ist und bleibt es, das unerträglich Schwere etwas leichter zu machen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln, wo alles verloren scheint. Das einfache „Da hat keiner Schuld“ oder „Natürlich bist du nicht schuld“ reichen einfach nicht aus, um die komplexen Zusammenhänge hinter den meisten Schuldvorwürfen zu ergründen.

## FRAGEN, URTEILE ODER ANTWORTEN

Ist Schuld eine Tatsache? Oder ein Gefühl? Alles, was mit Schuld zu tun hat, ist schwer, zeitraubend und ambivalent. Es beginnt schon damit, dass wir meist von Schuldgefühlen sprechen. Aber Sätze wie: „Ich bin Schuld an sei-

nem Tod“ oder „Sie hat mein Leben zerstört und ist schuld an meinem Leid“ sind Gedanken. Experten sagen: „Schuld ist ein affektiv-kognitives Gemisch“, Schuldvorwürfe können also nur dann ausgesprochen werden, wenn auch Gedanken daran beteiligt sind. Aus dem Vorwurf entstehen dann unterschiedliche Gefühle wie z.B. Scham, Wut, Ekel, Angst und Unsicherheit.

Schuldzuweisungen sind eigentlich Wertungen oder „Urteile“, die gesprochen werden, als wären wir Richter in einem Prozess. Und wie in einem Prozess vor Gericht gar nicht eindeutig ist, wer an was Schuld trägt und welche Strafe er oder sie dafür verdient, so geht es auch Trauernden nach einem Suizid mit ihren inneren Strafgerichten. Suizidtrauernde fühlen sich oft gleichzeitig als Ankläger, Verteidiger und Richter. Sie können sich selbst als TäterIn einschätzen, mehr oder weniger Mitschuld zu tragen am Suizid eines anderen. Oder sie können sich als Opfer sehen, als jemand, dessen Leben durch den Suizid zerstört ist. Oder dessen Leben stark beeinträchtigt ist, durch das Versagen von anderen, die den Suizid nicht verhindert oder sogar „verschuldet“ haben.

Das Schuldprinzip kann in alle Richtungen angewandt werden.

- Ein Mensch kann sich selbst schuldig sprechen.
- Ein Mensch kann anderen die Schuld geben.
- Ein Mensch kann erleben, dass andere ihn beschuldigen.

Häufig sind in einem einzigen Menschen alle drei Richtungen von Schuldzuweisungen vorhanden.

### Beispiel:

*Frau S. hat ihren Mann schon in der Schule kennengelernt, sie haben früh geheiratet und drei Wunschkinder bekommen. Nach der Geburt des dritten Kindes gab es Umstrukturierungen in der Firma von Herrn S. und er musste eine Fortbildung machen, um seinen Job zu behalten. Das bereitete ihm viel Angst. In den folgenden Jahren entwickelte er immer mehr Angst, Schlaflosigkeit und Unruhe und wurde schließlich mit der Diagnose „schwere Depression“ in eine Klinik eingewiesen. Dort wurde er zweieinhalb Monate behandelt und schließlich mit einer guten Prognose entlassen. Einen Tag nach der Entlassung nahm er sich das Leben.*

*Frau S. ist sehr wütend auf die psychosomatische Klinik, die ihren Mann entlassen hat, der sich einen Tag später das Leben nahm. „Fachleute müssen einschätzen können, ob jemand akut suizidgefährdet ist.“ Sie macht auch ihren Schwiegereltern Vorwürfe: „Eltern müssen ihren Kindern so viel mitgeben, dass sie in einer Krise Hilfe annehmen und wieder gesund werden.“ Schließlich weist sie ihrem eigenen Mann Schuld zu: „Ein guter Vater tut seinen Kindern das nicht an!“ Frau S. ist empört, weil durch den Suizid viele der inneren Regeln, die ihrem Leben Halt geben, gebrochen wurden. Manchmal denkt Frau S. auch: Einer Frau, die ihren Mann wirklich liebt, passiert so etwas nicht.“ Vor allem eine Situation empfindet sie als ganz und gar falsch und beschämend: „Ganz am Anfang seiner Depressionen habe ich mich im Gespräch mit einer Freundin darüber lustig gemacht, wie schwach er plötzlich ist. Das hat er zufällig mit angehört. Das hätte ich nicht tun dürfen!“*

*Diese vielen Vorwürfe haben Folgen für ihren Alltag und ihr Gefühl zu sich selbst: Frau S. nimmt sich einen Anwalt, um die Klinik zu verklagen. Sie schreibt schlechte Bewertungen in einem Internetportal und macht die Krankenkasse auf die Klinik aufmerksam. Ihre Schwiegereltern bestraft sie, indem sie ihnen den Kontakt zu den Enkelkindern verbietet. Die Wut und die Vorwürfe gegen ihren Mann führen dazu, dass sie sich nicht um sein Grab kümmert „Wenn ihm das egal war, wie es uns geht, wieso soll ich jetzt Geld für Blumen ausgeben?“ Die Zweifel an ihrer eigenen Liebe zu ihrem Mann führen dazu, dass sie immer schlechter schläft und auch nach den ersten Monaten nichts mehr unternimmt, was ihr Momente der Entspannung bringen könnte: „Das steht mir nicht zu!“ denkt sie dann.*

Diese Geschichte ist ein Beispiel für die vielen Vorwürfe, die entstehen können, und für die Folgen daraus. Später werde ich auf diese Geschichte zurückkommen.

## SCHULDVORWÜRFE UND TRAUER

Das Nachdenken über Schuld und Verantwortung beansprucht Platz in vielen Trauerprozessen. Für Angehörige nach einem Suizid ist es oft eine große Überraschung, dass das nicht nur ihnen so geht, sondern auch Menschen, die Angehörige z.B. durch eine Krebserkrankung verloren haben:

Es gibt Fragen, die eigentlich Schuldvorwürfe sind, wie:

*Warum habe ich nicht früher etwas gemerkt? Warum habe ich nicht bessere Spezialisten ausfindig gemacht? Warum haben wir diesen Ärzten vertraut? Warum haben die Ärzte nicht besser helfen können? Warum habe ich nicht verstanden, wie schlecht es ihr geht? Warum hat er sich nicht helfen lassen?*

Es gibt Aussagen, die eigentlich Schuldvorwürfe sind:

*Wenn ich rechtzeitig da gewesen wäre, wäre das nicht passiert. Wenn ich ihn mehr geliebt hätte, wäre er innerlich nicht so zerbrechlich gewesen. Er hat das gemacht, weil seine Freundin ihn verlassen hat. Ich habe als Mutter versagt. Das hätte er nicht tun dürfen.*

Das Nachdenken über Schuld gehört zu den meisten Trauerprozessen, nicht nur zu denen nach einem Suizid. Nach einer Selbsttötung nimmt das Thema Schuld aber häufig mehr Raum ein als bei anderer Trauer. Das liegt auch an den äußeren Umständen – die erste Begegnung mit einem Tod durch Suizid ist die Begegnung mit PolizeibeamtInnen, die ermitteln, ob möglicherweise ein Mord vorliegt. Angehörige werden in den ersten Minuten ihres Trauerprozesses als Zeugen oder sogar als Verdächtige behandelt. Da steht das Thema Schuld sofort im Raum.

Außenstehende fragen stets nach dem WARUM; das Interesse gilt viel häufiger dem Verstorbenen und seinen Motiven als den Hinterbliebenen. Die sind für Außenstehende oft nur interessant als mögliche Verursacher des Suizids nach dem Motto: „Da muss doch was gewesen sein!“

Bei AGUS sind wir nicht der Meinung, dass „da was gewesen sein muss.“ Wir haben Achtung und Respekt all denen gegenüber, die nach einem Suizid trauern, und genauso denen gegenüber, die durch eine Selbsttötung gestorben sind.

## SCHULDZUWEISUNGEN ALS ETWAS ERLERNTES

Sobald wir von Schuld sprechen, sie denken und fühlen, sind wir mit tiefen und existentiellen Fragen beschäftigt. Wir haben es mit der Frage nach Recht und Unrecht zu tun, und die meisten Menschen sind überzeugt, dass sie ein angeborenes „Rechtsempfinden“ hätten. Es fällt schwer, sich damit auseinanderzusetzen, dass wir nicht von Natur aus wissen, was richtig und falsch ist. Dabei erleben wir das im Zusammensein mit Kindern ständig – es muss ihnen beigebracht werden, was sie tun dürfen und was nicht. Das beginnt bei Dingen wie „Bei Rot nicht über die Ampel gehen“ und geht bis hin zu „Du darfst deine Schwester nicht verprügeln, wenn sie ein Spielzeug geschenkt bekommen hat, das du selber haben möchtest“ oder „Schmetterlingen bei lebendigem Leib die Flügel Ausreißen ist nicht OK!“ Die Definitionen von Richtig und Falsch, Erlaubt und Verboten sind dabei von Familie zu Familie, von Kultur zu Kultur unterschiedlich.

Manche Menschen wachsen mit einem Schuldprinzip auf, in dem sie schon als Kind gesagt bekommen, sie seien grundsätzlich falsch, es liege an ihnen, dass z.B. die Ehe der Eltern unglücklich sei oder Lebensträume der Eltern durch die Familiengründung unmöglich wurden. Andere lernen religiöse Schuldzuschreibungen, die Körperlichkeit, Sexualität, Eigenwilligkeit oder Genuss für schuldhaft zu erklären. Diese erlernten Regeln und Gebote bestimmen dann den weiteren Lebensweg und die Entscheidungen, die man trifft.

Selbstbeichtigungen oder Schulduweisungen an andere sind aber keine Kleinigkeit, sie verändern das ganze Leben. Wer einmal anfängt, in den Kategorien von „schuldig“ und „unschuldig“, von „Täter“ und „Opfer“ zu denken, hört manchmal nie wieder damit auf. Und immerzu muss dann etwas bestraft oder abgebußt werden, die Welt wird ein großes Gefängnis. Werte wie Toleranz, Großzügigkeit und Vertrauen sind nicht gut vereinbar mit dem Schuldprinzip.

Jeder Mensch hat ein eigenes Schuld-Bewusstsein, das sich an vielen Stellen mit denen anderer Menschen deckt, aber doch immer einzigartig ist. Wir lernen das Denken in Schuld-kategorien, wie wir lesen und schreiben lernen. Damit erlangen wir eine gewisse Sicherheit, was wir tun dürfen und was nicht, und was wir tun können, wenn wir etwas Falsches getan haben. So entsteht

unser „persönliches Gesetzbuch.“ In ihm ist eine ganz individuelle Mischung aus Familienregeln, allgemeinen Gesetzen und ganz persönlichen Grundüberzeugungen.

Beispiel:

*Frau M. war sich immer sicher, dass eine echte Schwester auch über hunderte von Kilometern hinweg spürt, wenn es der anderen nicht gut geht. Doch als ihre jüngste Schwester sich das Leben nahm, lag sie glücklich im Freibad und genoss den Tag. Als sie abends vom Tod ihrer Schwester erfuhr, fühlte sie sich unendlich schlecht und wie eine Verräterin an ihrer Schwester.*

## SCHULDPRINZIP UND VERANTWORTUNGSPRINZIP

Sobald das Prinzip Schuld in unserem Denken Platz genommen hat, ist auch das Prinzip der Strafe dabei. Das Vorhandensein von Bestrafung ist der zentrale Unterschied zwischen Schuld und Verantwortung. Wenn ich für ein Ereignis „verantwortlich“ bin, muss ich nur „die Folgen tragen.“ Wenn ich an einem Ereignis „schuldig“ bin, muss ich über die möglichen Folgen hinaus noch eine Bestrafung akzeptieren. Das Prinzip Schuld sagt: Es ist ein Unrecht geschehen, es ist gegen eine Regel verstoßen worden, das Gleichgewicht zwischen Gut und Böse ist in Unordnung geraten. Ein bekanntes Symbol für Gerechtigkeit ist Justitia mit der Waage, sie hält sie blind im Gleichgewicht. So soll es sein, ausgewogen. Gerechtigkeit ist ein Idealzustand. Die Waage gerät aus dem Gleichgewicht, sobald wir mit Sorgen und Unglück konfrontiert werden. Wir können das hinnehmen und sagen „So ist das Leben eben“ und hoffen, dass sich dieser unausgewogene Zustand irgendwie wieder einpendelt. Eine andere Möglichkeit besteht darin, dass es eine Schuld gibt und mit einer „gerechten Strafe“ das Gleichgewicht und die Ausgewogenheit wiederhergestellt werden kann.

Dieser Ausgleichsmechanismus kann verschiedene Gesichter haben:

- **Gewalt.** Man möchte jemanden schlagen oder sogar umbringen. Man möchte sich rächen, dem anderen soll dasselbe Schreckliche geschehen wie einem selbst. Gewalt kann auch verbal ausgeübt werden durch Be-

schimpfungen. Die „üble Nachrede“ ist ebenso eine Form von verbaler Gewalt.

- **Entzug von Privilegien.** Man verbietet sich selbst oder anderen alles, was schön ist und Spaß macht. Man gibt so seine Hobbys auf. Bei einem Abbüßen von Vorwürfen gegen sich selbst ist es wie „Einzelhaft“. Das hat man nicht so beschlossen, aber man sagt Sätze wie: „Das habe ich nicht verdient“ oder „das steht ihm/ihr nicht mehr zu!“
- **Entzug von Liebe und Kontakt.** Man bricht Kontakt ab oder meldet sich nicht mehr. Man drängt andere Familienmitglieder den Kontakt zu „den Schuldigen“ ebenfalls abubrechen. Bei Vorwürfen gegen sich selbst büßt man wie in einer abgelegenen Klosterzelle und gesteht sich die eigene Sehnsucht nach anderen Menschen und sogar nach Liebe nicht mehr zu.
- **Wiedergutmachung.** Das ist eine Form, Gutes zu tun, ohne sich selbst oder anderen zu schaden. Beim Abbüßen zählt der Nutzen für jemanden oder eine Gruppe, nicht das persönliche Leiden. Das Engagement für andere Trauernde oder in der Suizidprophylaxe ist unter anderem eine konstruktive Form von Wiedergutmachung, die Trauernde wählen können.

Buße, Rache, Fremd- und Selbstbestrafung erfüllen leider häufig nicht ihren Zweck, Trauernde von dem zu befreien, was sie sich selbst oder anderen als „Schuld“ zugesprochen haben. Wer sich selbst oder andere als „MörderIn“ verurteilt, kann nur lebenslange Strafen/Büßen verhängen. Ein glückliches und erfülltes Weiterleben in einer noch so fernen Zukunft ist mit so einem Strafmeechanismus kaum erreichbar. Eine Ausnahme davon ist die Wiedergutmachung. Sie erlaubt einen sinnstiftenden Ausgleichmechanismus ohne Hass und Verachtung gegen sich selbst und andere.

Beispiel:

*Frau X. erzählt, dass sie nach dem Suizid ihres Sohnes sehr erschöpft war und ihren Chef um die Reduzierung ihrer vielfältigen Arbeitsgebiete bat. Er kam dem nach und bot ihr zwei verschiedenen Bereiche an, in denen sie Stunden reduzieren konnte. Rückblickend erkannte sie, dass sie die Wahl traf, genau den Bereich abzugeben, in dem sie immer die meiste Freude*

*erlebt hatte. Das schien ihr damals ganz unwichtig, aber im Rückblick erkannte sie, dass sie sich selbst bestraft hatte.*

## SCHULDZUWEISUNGEN MACHEN MANCHMAL SINN

Alle Trauernden, denen ich begegnet bin, versuchen möglichst „vernünftig“ mit ihren Selbstbezeichnungen und den Schulduweisungen an andere oder sogar durch andere umzugehen. Darin werden sie von Außenstehenden meist gern unterstützt. Sie untersuchen ganz genau, was sie getan und was sie unterlassen haben. Sie untersuchen das auch für andere, die an der Situation vor einem Suizid beteiligt waren, seien das Familienmitglieder, Freunde oder Psychologen.

Aber für manche Trauernde ändert alles Untersuchen, Zurechtrücken, Begreifen oder sogar Entschuldigen nichts, sie fühlen sich weiter schuldig oder geben anderen die Schuld, die Fragen rasen im immer gleichen Karussell durch ihren Kopf und ihr Leben gleicht einem Straflager. Das macht Außenstehende meist ungeduldig und die Betroffenen fühlen sich noch einmal schuldig, dass es ihnen nicht gelingt, einen klaren Kopf zu bewahren und einen „vernünftigen Blick“ auf die Sache zu werfen. Auch der Versuch, sich oder anderen zu vergeben, was geschehen ist, gelingt nicht so einfach, wie es klingt. Manche Trauernde fühlen sich immer noch schuldiger und schlechter, je mehr sie sich bemühen, die Schuldvorwürfe gegen sich selbst und gegen andere zu entkräften. Deshalb kann es helfen zu verstehen, dass sich hinter Schuldgefühlen manchmal andere Gefühle und Gedanken verstecken, die – ohne dass der oder die Betreffende es selbst weiß – noch schwerer auszuhalten wären.

Schulduweisungen gegen sich selbst und andere können tatsächlich drei zentrale Bedürfnisse in einem Trauerprozess erfüllen:

- Das Bedürfnis nach einer zusammenhängenden Erklärung: „Ich kann es nicht aushalten, dass ich es nicht verstehe.“
- Das Bedürfnis nach Einfluss und Mitbestimmung im eigenen Leben: „Ich kann es nicht aushalten, dass ich so wenig Einfluss hatte und habe.“

- Das Bedürfnis nach einer engen gefühlsmäßigen Verbindung zu dem/der Verstorbenen: „Ich kann es nicht aushalten, dass jemand unerreichbar ist, den ich so sehr liebe und brauche.“

## **SCHULDVORWÜRFE UND ERKLÄRUNGEN**

Die große Frage WARUM, die die meisten Suizide umgibt, ist ein Ringen um Verständnis und Zusammenhang. Wo kommt das her, wo ist da ein Zusammenhang mit dem Rest unseres gemeinsamen Lebens? Wie baue ich das in meine Zukunft ein? Was sagt mir das über mich, meine Fähigkeit zu lieben, meine Fähigkeit andere wahrzunehmen? Wie lebe ich damit weiter, welche Konsequenzen ziehe ich daraus?

Das Unerklärliche ist es, was Angehörige nach einem Suizid besonders zermürbt. Je stärker die Selbsttötung dem sonstigen Leben und der bisherigen Persönlichkeit eines Menschen, der sich getötet hat, widerspricht, umso stärker ist die Fassungslosigkeit der zurückbleibenden Angehörigen. Es entsteht ein „Erklärungsnotstand“, der als unerträglich erlebt wird. Menschen möchten die Welt verstehen. Wir möchten uns nicht wie Spielbälle eines unberechenbaren Schicksals fühlen. Das Schuldprinzip gibt Erklärungen. Es stellt klare Zusammenhänge her, in denen alles eine Ordnung hat. Eine erschreckende und unbequeme Ordnung, aber die wird immer noch als besser empfunden als das totale Chaos, in dem es keine Erklärung für die Selbsttötung gibt. Oder keine, die die Hinterbliebenen akzeptieren können.

Sich selbst, Ärzten oder Verwandten die Schuld am Suizid eines Menschen zu geben, ist für viele Trauernde leichter auszuhalten als der Gedanke, dieser Mensch habe sich aus freien Stücken für den Tod (und gegen ein gemeinsames Leben) entschieden. Schuldgefühle und Schuldzuweisungen geben eine Erklärung für das Geschehene und damit eine Form von Sicherheit. Für Trauernde, die Schuldvorwürfe unbewusst benutzen, um das Chaos der Fassungslosigkeit und den „Erklärungsnotstand“ auszuhalten, ist ein Ausweg aus den Schuldgefühlen nur möglich, wenn sie sich mit dem Thema Erklärung auseinandersetzen. Für sie geht es häufig darum, den Tod an sich zu begreifen. Viele Angehörige nach Suizid haben unzureichende Informationen über die Art des Sterbens und das Aussehen des Menschen, der sich getötet hat.

Die Auseinandersetzung mit dem Wie, Wo und Wann des Suizids, das Befragen von Sanitätern, Polizeibeamten, Notfallseelsorgern und anderen Beteiligten kann das Gefühl von Unwirklichkeit lindern. Manche Angehörige wollen sich Gewissheit verschaffen, indem sie die Akten über die polizeilichen Ermittlungen einsehen.

Wenn rund um den Suizid wenigstens einige offenen Fragen beantwortet werden konnten, verringert sich die Menge der Schuldvorwürfe oft und damit auch die große Belastung, durch die ständig wiederkehrenden Schuldgedanken und damit verbundenen Gefühlen. Dann beginnt die erneute Auseinandersetzung mit den vermuteten Gründen für die Selbsttötung. Schuld bei sich, bei dem Verstorbenen oder bei anderen zu suchen, ist eine Möglichkeit, den Suizid herzuleiten.

Es macht durchaus Sinn, sich selbst und andere kritisch zu hinterfragen. Es macht aber genauso viel Sinn, sich damit auseinanderzusetzen, ob es Zufälle gibt; ob Krankheiten Menschen so stark verändern, dass niemand mehr darauf Einfluss nehmen kann, und ob auch Menschen, die wir lieben, uns nicht immer die Wahrheit sagen. Und nicht zuletzt, dass wir niemandem in den Kopf sehen können und vieles im Leben ein Geheimnis bleibt. Dann entsteht ein Geflecht aus Erklärungsmöglichkeiten, die nicht nur mit Schuld zu tun haben.

## **SCHULDVORWÜRFE UND DAS BEDÜRFNIS NACH EINFLUSS UND MACHT**

Ein Suizid ist immer ein plötzlicher Tod, er überfällt die Angehörigen unvorbereitet. Die ungeschützte Konfrontation mit dieser Todesart bringt ein starkes Erlebnis des Ausgeliefertseins mit sich. Wenn dem Suizid eine psychische

*Beispiel:*

*Eine Kollegin erzählte mir diese Geschichte.*

*In einem Unternehmen nahm sich ein Mann (Herr W.) das Leben. Er hatte zwei Kollegen eine Mail geschrieben, dass er in seinem Büro zu finden sei, die beiden hatten ihn dort nur noch tot finden können und waren, wie alle ca. 70 MitarbeiterInnen des Unternehmens schockiert und traurig. In einer*

*Beratungsstunde für ca. die Hälfte der Belegschaft kamen Vorwürfe gegen Herrn W. auf. Er hätte das seinen Kollegen nicht zumuten dürfen! Langsam entstand in der anschließenden Diskussion ein anderes Bild. Herr W. hatte eine Frau und drei kleine Kinder. Die KollegInnen empfanden es als Erleichterung, dass weder seine Frau noch seine Kinder ihn tot gefunden hatten. Sie spürten weiter, dass Herr W. vielleicht bei seinem Tod nicht an einem fremden Ort sein wollte und mit dem Tod im Betrieb die Möglichkeit gehabt hatte, seine Familie soweit es noch möglich war zu schonen. Mit dieser Sichtweise änderte sich die Stimmung. An die Stelle von Abwehr und Wut traten Traurigkeit, aber auch die Möglichkeit, sich an Herrn W. als Kollegen zu erinnern.*

Erkrankung oder eine erkennbare Krise vorausging, haben Angehörige schon in dieser Zeit intensive Ohnmachtserfahrungen gemacht. Der Wunsch, dem vertrauten und geliebten Menschen zu helfen, mischt sich mit Besserungshoffnung und Rettungsfantasien. Die Vorstellung, dass „echte Liebe“ jede Krankheit und ganz besonders psychische Störungen heilen könne, ist in unserer Gesellschaft stark verankert. Wenn derjenige Mensch sich dann das Leben nimmt, vertieft sich das Gefühl der Ohnmacht gegenüber der Krankheit und/oder der Verzweiflung des anderen.

Ausgeliefertsein und Ohnmacht sind ausgesprochen unangenehm für Menschen. Sie lösen Panik und Abwehr aus, denn im Extremfall kann Ausgeliefertsein lebensbedrohlich werden. Ausgelieferte Menschen können sich nicht mehr wehren, weder gegen Schicksalsschläge wie einen Suizid noch gegen Gewalt o.ä. – unabhängig davon, wie sehr sie sich anstrengen. Das Ohnmächtig- und Ausgeliefertsein führt häufig zu großen seelischen Verletzungen. Man spricht dann von einer Psycho-Traumatisierung.

Bei Schuldzuweisungen gegen andere greift dieser Mechanismus:

Der ausgelieferte Mensch erlebt, dass er auf das, was ihm eigentlich wichtig ist, keinerlei Einfluss hat. Er muss ertragen, dass jemand sich das Leben nimmt, den er braucht und liebt. Oft haben diese Menschen schon vor dem Tod erlebt, dass sie ohnmächtig vor einer sich ständig verschlimmernden Erkrankung standen. Sie sind vielleicht von behandelnden Kliniken und Ärzten

im Ungewissen über Diagnosen und Behandlungsverläufe gelassen worden. Sie haben möglicherweise ohnmächtig auf einen Therapie- oder Klinikplatz warten müssen. In all diesem Ausgeliefertsein an die Umstände und die Entscheidungen anderer kann es passieren, dass ein Mensch „den Spieß umdreht“ und „zurückschlägt.“ In Vorwürfen gegen andere spürt man seine Macht – man kann immerhin noch anderen Ärger machen, ihnen wehtun. Das Bewusstsein von Ohnmacht löst sich für Momente auf, wenn ein Einfluss auf andere spürbar wird, auch wenn das ein Schmerz verursachender Einfluss ist.

Das kann so weit gehen, dass Menschen vor Gericht ziehen, um einen Behandlungsfehler anzuklagen. Das bietet tatsächlich die Chance zu konstruktiven Veränderungen, z.B. wenn ein Klinikablauf verändert wird. Von diesen Änderungen werden andere profitieren. Das gibt ein Gefühl von Einfluss, der zumindest in der Zukunft Gutes bewirken wird. Manchmal wird auch jemand für fahrlässiges Verhalten bestraft und man erlebt, dass man für sich und den Verstorbenen eintreten kann, auch der Wunsch nach Rache und Ausgleich durch Strafe wird befriedigt. Häufiger entsteht aber eine Situation, in der sich jemand durch viele Instanzen klagt und von Anfang an keinerlei Erfolgsaussichten hat. Dann wird der verzweifelte Wunsch, Einfluss zu nehmen zu etwas, das alle Lebensfreude nimmt, die Freunde und Familienangehörigen entfernt und die eigene Ohnmacht letztendlich immer weiter verstärkt.

Bei einer Selbstbeschuldigung greift der folgende Mechanismus:

Der ausgelieferte Mensch ist von außen betrachtet ein Opfer, entweder ein Opfer der Umstände oder anderer Menschen. In der Innenschau halten sich viele ausgelieferte Menschen aber für diejenigen, die ihr Ausgeliefertsein selbst verursacht haben. Sie drehen in ihrer Deutung der Leidenssituation den Spieß um und machen sich vom ausgelieferten Opfer zum handelnden, verursachenden Täter. Damit ist das kaum zu ertragende Ausgeliefertsein zumindest im Bereich der Deutung und Erinnerung abgewehrt.

Viele Menschen, die keinerlei Anteil daran hatten, dass sie ausgeliefert waren und Schreckliches erdulden mussten, zermartern sich bei der Suche nach Gründen das Hirn – wir Menschen brauchen offensichtlich ein Bewusstsein von Handlungsfähigkeit und Entscheidungsmöglichkeiten. Das Bewusstsein, keinerlei Einfluss auf eine Situation zu haben, lässt uns den Verstand verlieren. Die Zuschreibung von „Schuld“, also von Einfluss, sogar Macht, hilft so,



Situationen des Ausgeliefertseins erträglicher zu machen. Menschen können offensichtlich besser mit dem Bewusstsein „selbst Schuld“ zu sein leben, als mit dem Gefühl völliger Ohnmacht. Das kann auch für die Schuldgefühle von Angehörigen nach einem Suizid gelten. Es klingt provozierend, aber wer sich (oder anderen) die „Schuld an allem“ gibt, spricht sich (oder anderen) damit große Kräfte zu. Das Gefühl, hilflos zu sein, nichts tun zu können, „nutzlos“ zu sein, kann uns lähmen und jeden Lebenswillen nehmen. Sich „schuldig fühlen“ heißt dann, sich Einfluss zuzuschreiben, auch wenn es ein unheilvoller ist.

Vor allem die Selbstbezeichnungen nach einem Suizid können ein Versuch sein, das Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins zu verdrängen. Sie richten sich dann meistens gegen sich selbst, in quälenden Schuldvorwürfen gegen das eigene Handeln und Fühlen. Hier kann es helfen, das Leben so weit als möglich wieder selbst in die Hand zu nehmen. Dem Erlebnis der Ohnmacht angesichts eines Suizids sollten viele kleine Erlebnisse gegenübergestellt werden, in denen ein Trauernder erlebt: „Was ich tue, hat Sinn. Was ich fühle, entspricht den Tatsachen, ich kann für mich (und andere) sorgen, ich kann manche Dinge verändern.“

## **SCHULDVORWÜRFE UND SEHNSUCHT**

Schuldvorwürfe können aus einem weiteren Grund stark werden. Sie schaffen, auch unabhängig von einer Trauersituation, eine starke gefühlsmäßige Verbindung. Menschen, denen gegenüber wir uns schuldig sprechen, oder von denen wir meinen, dass sie uns etwas angetan haben, nehmen viel Platz in unserem Innern ein. Selbst wenn wir jahrelang nicht mit ihnen gesprochen haben, lösen sie starke Gefühle in uns aus und beherrschen unsere Gedanken. Im Trauerprozess geht es nicht nur um das viel genannte „Loslassen“, sondern auch um das Gegenteil, das Behalten von Erinnerungen und Gefühlen. Viele Hinterbliebene möchten die Verstorbenen in ihren Gedanken und ihrem Herzen bewahren. Auch nach einem Suizid hört die Sehnsucht nach Verbundenheit nicht auf.

Es fällt vielen Angehörigen sehr schwer, daran zu glauben, dass es tatsächlich Liebe und Verbundenheit zwischen ihnen und dem Verstorbenen gegeben hat. Die Selbsttötung wird häufig als Zurückweisung und Abwertung ihrer

Person, aber auch als Entwertung der geteilten Zeit und gelebten Beziehung empfunden. Das zurückliegende Glück kann oft nicht mehr als solches geglaubt werden. Trauernden nach einem Suizid scheint es im Rückblick, als hätten sie sich geirrt, seien weder geliebt worden noch hätten sie geliebt. Alle positiven Bindungsgefühle werden in Frage gestellt oder sind nicht mehr zu spüren. Es entsteht ein Vakuum, das schwer auszuhalten ist. Nach einem Suizid konzentrieren sich die Erinnerungen auf den Suizid selbst und auf die Zeit kurz davor. Damit sind bestimmte Gefühle verbunden wie Fassungslosigkeit, Angst, Wut und Schuld.

Die letzten beiden, Wut und Schuld, sind Bindungsgefühle, die immer auf eine andere Person (oder auf sich selbst) gerichtet sind. Von diesen beiden ist Schuld dasjenige, das sich länger aufrechterhalten lässt. Die Sehnsucht von Trauernden, ihre Toten in Erinnerung und im Herzen zu bewahren, lässt sich mit Schuldzuweisungen erfüllen. Manche Menschen halten deshalb so lange an ihren Schuldzuweisungen fest, weil sie keinen anderen Weg kennen, dem/der Verstorbenen einen Platz in ihrem Denken und Fühlen zu geben. Dann kann es helfen, die Erinnerung an den lebendigen Menschen wachzurufen, sich an gute Zeiten und gemeinsames Glück zu erinnern. Die dazu gehörenden Gefühle sind Dankbarkeit, Liebe und auch Sehnsucht, aber nicht Wut, Scham und Ohnmacht, die mit Schuldzuweisungen Hand in Hand gehen.

Auch ein Erinnern an die schweren Zeiten und den Schrecken der Todesnachricht ist mit anderen Gefühlen und Bewertungen denkbar als mit solchen, die nach Tätern suchen, das ganze unter allen Umständen ungeschehen machen wollen und sich bei jedem Erinnern wieder vollkommen zerstört zu fühlen. Es ist möglich, Mitgefühl zu entwickeln mit den Verstorbenen, manchmal anderen Beteiligten, vor allem aber auch mit sich selbst. Man kann die Anstrengungen und Versuche würdigen, die der Verstorbene und auch man selbst damals unternommen haben, auch wenn sie nicht zum gewünschten Ziel geführt haben. Es ist sogar möglich, sich an erschreckende Ereignisse zu erinnern mit dem Blick für die „kleinen Wunder“ darin und dankbar zu werden für die Momente der Unterstützung, des Trostes und des Verstandenwerdens, der Gemeinschaft und Hilfe. Jedes Erinnern, das andere Gefühle als „Schuld“, Hass und Scham wecken kann, ermöglicht ein positives Verbundensein mit dem verstorbenen Menschen. Wo positive Gefühle und Verbindungen den Toten gegenüber möglich werden, nehmen meist auch die Schuldgefühle wieder ein Stück ab.

Menschen, die Vorwürfe gegen andere und/oder sich selbst haben, brauchen auch Geduld mit sich selbst. Es gibt selten einen magischen Satz oder ein schnelles Ritual, die alle Vorwürfe vom Tisch fegen und eine sofortige innere Befreiung verursachen. Die Beschäftigung mit den Schuldfragen dauert manchmal viele Jahre und sie hat dabei durch die Straf- und Bußmechanismen unangenehme Folgen für den Alltag. Trotzdem geht es nur so schnell, wie es eben geht! Das ist kein Anlass für neue Schuldzuweisungen wie etwa: „Ich strengte mich nicht genug an!“

#### Beispiel

*Genau hinsehen und hinhören*

*Es braucht Zeit, um herauszufinden, aus welchen Quellen sich ein Schuldvorwurf speist. Menschen, die sich oder anderen Schuld zuweisen, brauchen Geduld von anderen und die Bereitschaft, sich wirklich anzuhören, was da an Vorwürfen im Raum steht. Mich hat sehr beeindruckt, als vor einigen Jahren jemand 500 km Bahnfahrt auf sich nahm, um einen Gesprächstermin mit mir wahrzunehmen. Nach den Gründen für diese Anstrengung befragt sagte er: „Ich wollte einfach mal mit jemandem sprechen, der nicht nach 5 Minuten sagt, dass da keiner Schuld hat. Ich wollte es mal ohne Unterbrechungen erzählen können.“*

Am Beginn dieser Broschüre habe ich die Geschichte von Frau S. erzählt. Nun nutze ich sie, um zu beschreiben, wie viele Ebenen Schuldvorwürfe haben können:

Sind es die Regeln aus dem persönlichen Gesetzbuch, die gebrochen wurden?

Es ist eine wichtige und kostbare menschliche Eigenschaft, sich mit Moral und Ethik auseinanderzusetzen. Das Überprüfen, ob man seinen eigenen Regeln treu geblieben ist, gehört dazu. Ebenso die Überprüfung, ob andere sich an „die Regeln gehalten haben“, die sie selbst oder ein öffentliches Gesetzbuch vorschreiben. Diese „normativen Beschuldigungen“ können manchmal vor ein öffentliches Gericht gebracht werden, meist finden die Verhandlungen über diese von einem selbst als solche erkannte Regelverstöße aber in einem inneren Gerichtssaal statt. Deshalb kann es sein, dass etwas, was einem selbst als schlimmste Verfehlung erscheint, für andere gar nicht von Belang ist. Jede und jeder hat ein eigenes Gesetzbuch und der Anspruch, andere müssten

*Frau S. ist sehr wütend auf die psychosomatische Klinik und weist ihr Schuld zu: „Fachleute müssen einschätzen können, ob jemand akut suizidgefährdet ist.“ Sie macht auch ihren Schwiegereltern Vorwürfe, ihren Mann nicht so viel Liebe gegeben zu haben, wie sie das nach Ansicht von Frau S. hätten tun müssen. Ihrem verstorbenen Mann macht die heftige Vorwürfe, wenn es um die gemeinsamen Kinder geht: „Ein guter Vater tut seinen Kindern das nicht an!“ Frau S. ist empört, weil viele der inneren Regeln, die ihrem Leben Halt geben, dadurch gebrochen wurden, dass ihr Mann sich selbst getötet hat. Dazu gehören auch Vorwürfe gegen sich selbst. Vor allem eine Situation, als sie sich zu Beginn seiner Depressionen im Gespräch mit einer Freundin über seine Antriebslosigkeit lustig gemacht hat, empfindet sie als grundfalsch und beschämend. Frau S. ist ganz fest überzeugt, dass sie das nicht hätte tun dürfen und sie schämt sich sehr für ihr Verhalten.*

eine Situation genauso beurteilen und verurteilen wie man selbst, lässt sich nicht erfüllen.

Welche Bestrafungen werden innerlich verhängt?

Strafen werden normalerweise mit einer zeitlichen Begrenzung verhängt. Manchmal hilft es, darüber nachzudenken, ob man etwas schon „abgebüßt“ hat oder ob die Strafe gegen jemand anderen nicht ausreichend durchgeführt wurde. Manchmal empfindet man aber ein „lebenslänglich“ für die selbstzugesprochene Beteiligung/Schuld an dem Suizid eines anderen. Dann gibt es nur zwei Möglichkeiten. Die eine ist das Nachdenken über Vergebung (dazu finden Sie weiter unten einige Anregungen). Das andere ist die Überlegung, dass es auch für schwere Verbrechen nach einer Weile so etwas wie „Hafterleichterungen“ geben kann. Damit kommt ein bisschen Lebensqualität zurück.

*Frau S. verklagt die Klinik und schreibt schlechte Bewertungen in einem Internetportal. Ihre Schwiegereltern bestraft sie, indem sie ihnen den Kontakt zu den Enkelkindern verbietet. Die Vorwürfe gegen ihren Mann beeinflussen die Grabpflege: „Wenn ihm das egal war, wie es uns geht, wieso soll ich jetzt Geld für Blumen ausgeben?“ Am meisten Auswirkungen haben die Zweifel an ihrer eigenen Liebe zu ihrem Mann: Frau S. schläft*

*immer schlechter, sie wacht immer wieder auf mit Gedanken an die Fehler, die sie im Klinikalltag und bei den Schwiegereltern sieht. Vor allem aber mit dem schlechten Gewissen und den Vorwürfen gegen sich selbst. „Hätte ich doch...“ denkt sie wieder und wieder. Tagsüber gönnt sich auch nach den ersten Monaten nichts, was ihr Momente der Entspannung bringen könnte. „Das steht mir nicht zu!“ denkt sie dann.*

Kann es sein, dass die intensiven und langanhaltenden Vorwürfe auch mit Bedürfnissen zu tun haben, die durch einen Tod verletzt worden sind?

## **BEDÜRFNISSE WOLLEN ERFÜLLT WERDEN**

Meiner Erfahrung nach brauchen die unerfüllten Bedürfnisse Aufmerksamkeit. Vorwürfe und Schuldzuweisungen, die dazu da sind, ein existentielles Bedürfnis zu erfüllen, habe ich „instrumentelle Beschuldigung“ genannt, weil sie wie ein Instrument, wie eine Krücke benutzt werden. Erst wenn es gelungen ist, diese Bedürfnisse auf andere Weise zu erfüllen, gehen die Schuldzuweisungen zurück. Das heißt: Die Sehnsucht nach innerer Verbundenheit kann durch Erinnerungen an das ganze gemeinsame Leben, an gute und schlechte

*Frau S. merkt, dass sie einfach nicht verstehen kann, warum ihr Mann das getan hat. Sie hat den Gerichtsprozess gegen die Klinik verloren und dabei nichts über die letzten Tage ihres Mannes erfahren. Es macht sie verrückt, sich vorzustellen, wie er gestorben ist. Die Begriffe „Depression“ und „Krise“ reichen nicht aus, um ihr ein inneres Bild zu geben von dem, was ihr Mann wohl gedacht und gefühlt hat (Bedürfnis nach Erklärung). Sie ist unendlich verzweifelt, dass sie ihm nicht helfen konnte. Sie zweifelt an sich selbst, sie beginnt Entscheidungen zu fürchten, sie fühlt sich wie ein Spielball, den das Leben und andere Menschen hin und hergeworfen haben (Bedürfnis nach Einfluss und Macht). Und sie vermisst ihren Mann, er fehlt ihr in jeder Minute, sie fühlt sich unerträglich allein, aber jedes Mal, wenn sie an ihn denkt, steigen ihre Phantasiebilder von seinen letzten Stunden und seinem Tod vor ihr auf. Sie kann sich nur auf erschreckende Art an ihn erinnern und diese Erinnerungen sind sehr stark (Bedürfnis nach Verbundenheit).*

Zeiten nebeneinander erfüllt werden. Träume und Präsenzerlebnisse können dazukommen.

Das Bedürfnis nach Einfluss und Wirksamkeit kann durch Erlebnisse im Hier und Jetzt erfüllt werden. Wenn man merkt, dass man durchaus etwas verändern und bewirken kann, auch wenn es noch so klein ist, dann fällt es leichter zuzugeben, dass es auch Dinge gibt, auf die man keinen Einfluss hat. Wirksamkeit in den kleinen Dingen erleben wir z.B. im Gestalten unseres Alltags, im schieren Weiterleben, im Hilfesuchen und Annehmen, in Erfolgserlebnissen auf der Arbeit oder im Hobby, in dem Erleben, dass jemand anderes profitiert von einem Wort, einer Geste.

Das Bedürfnis nach einer stimmigen Geschichte und nach Erklärungen kann befriedigt werden, indem man sich zunächst alle verfügbaren Informationen beschafft. Das kann bedeuten, Einsicht in die Polizeiakte zu nehmen oder an den Ort zu gehen, an dem sich jemand das Leben genommen hat oder einmal viele Menschen zu befragen, auch den Notfallseelsorger oder die Psychotherapeutin, die eigene Mutter oder die Schwiegertochter. Dann beginnt ein Puzzlespiel, in dem die bestätigten Informationen zu einer Geschichte zu-

*Beispiel: Frau O. hat erlebt, wie ihre Tochter B., zu der sie immer ein besonders inniges Verhältnis hatte, schon mit 14 Jahren drogenabhängig wurde. Die letzte Erinnerung an ihre lebende Tochter war eine zufällige Begegnung auf der Straße, wo sie in einem sichtbar schlechten Gesundheitszustand bettelte und ihre Mutter, als die ihr Hilfe anbot, heftig beschimpfte und fortschickte, wie sie es schon Dutzende Male getan hatte. Immer, wenn Frau O. sich an ihre Tochter erinnern wollte, drängte sich dieses Bild in den Vordergrund und löste heftige Schuldzuweisungen an sich selbst, an ihren Ex-Mann und an die Gesellschaft als Ganzes aus. In der Folge fühlte sich Frau O. immer schwächer, wollte ihren Job als Erzieherin aufgeben, „weil sie ja doch nichts könne, schon gar nicht mit Kindern umgehen.“ Sie nahm ab, schlief kaum noch und zog sich von ihren FreundInnen zurück. Schließlich gelang es ihr, eine andere Erinnerung an ihre Tochter in den Vordergrund zu stellen, eine Szene von einer Geburtstagsfeier, die vor dem Beginn der Drogensucht lag. Da lachte und tanzte ihre Tochter im Kreis von Freundinnen und strahlte ihre Mutter an. Mit diesem*

*inneren Bild konnte Frau O. sich intensiv mit ihrer verstorbenen Tochter verbunden, sich warm und innig im Kontakt mit ihr fühlen. Die Heftigkeit der Vorwürfe ließ nach und Frau O. begann, wieder mehr Lebensqualität zu empfinden.*

sammengelegt werden. Interessanterweise ist es möglich, aus denselben Bestandteilen verschiedene Geschichten zu formen. Das kann man „neue Deutungsmuster finden“ nennen. Manchmal fehlen aber so viele Tatsachen, z.B. wenn jemand vor seinem Suizid einen Tag lang verschwunden war, dass auch der Begriff „Legendenbildung“ passt. Er weist darauf hin, dass wir manchmal unsere Phantasie zu Hilfe nehmen müssen. Dabei gilt nur eine Regel: Legenden müssen auf dem Boden von Tatsachen stehen, um Gültigkeit zu haben. Sie sind Geschichten, die wir uns selbst erzählen, um die Lücken zu füllen, die zwischen den beweisbaren Tatsachen existieren. Weiter oben habe ich ein Beispiel dafür beschrieben.

Wenn alle Bedürfnisse, die durch einen Suizid verletzt wurden, anders als durch Schuldzuweisungen befriedigt werden können, bleiben meist einige „normative Schuldzuweisungen“ (also Vorwürfe) zurück, die auf dem Gefühl beruhen, dass man selbst oder jemand anderes wichtige innere Regeln gebrochen hat. Mit denen können die meisten Trauernden umgehen. Viele nehmen sie sogar als Ansporn, sich zu verändern oder einen Beitrag dafür zu leisten, dass sich etwas in unserer Gesellschaft ändert. Die schwere Last der Selbstkasteiung und Einbußen von Lebensqualität lässt meist nach.

## **AUSHALTEN, DASS MAN NICHT PERFEKT IST**

„Wer könnte schon von sich behaupten, eine Beziehung ohne jedes Versäumnis gelebt zu haben?“ (Verena Kast) oder, wie es Margot Käßmann beim Kirchentag 2010 ausdrückte: „Wir sind alle Mängelexemplare.“

Es ist scheinbar nicht möglich, perfekt zu lieben. Die Lebenserfahrung zeigt: Eltern machen ihren Kindern gegenüber Fehler, Kinder verletzen ihre Eltern. Partnerschaften und Freundschaften gehen immer wieder durch Zeiten voller Misstrauen und Unverständnis. Leider erleben wir auch: Liebe ist nicht das

Allheilmittel für Probleme und Krankheiten, sie ist auch niemals vollkommen geduldig und selbstlos. Der Anspruch, einander in jeder noch so schwierigen Situation helfen zu können, lässt sich nicht verwirklichen.

Die Einsicht in eigene Mängel und in die Begrenztheit einer Beziehung ist theoretisch leicht nachzuvollziehen. Sobald sie auf aktuelle Konflikte mit vertrauten Menschen angewandt werden soll, sind die Gefühle von Verletztheit und Zurücksetzung stärker als der philosophische Gleichmut. Wenn es um den Rückblick auf eine Beziehung geht, die durch eine Selbsttötung beendet wurde, verliert die Wahrheit von den unvermeidbaren Versäumnissen in jeder Beziehung ihre Bedeutung.

Hinterbliebene suchen weniger nach realen, wirklichen Fehlern und Schwächen in der zurückliegenden Beziehung als nach Gründen für die Selbsttötung. Sie sind davon überzeugt, dass es diese Gründe in ihrem Verhalten gegeben haben muss. Mit dieser Voraussetzung interpretieren sie ihr Verhalten rückblickend neu.

Dabei ist es gleichgültig, was sie tatsächlich getan haben: jedes Verhalten wird bei der Suche nach Gründen für die Selbsttötung zum Fehlverhalten. Wer vertrauensvoll war, wird das im Nachhinein unverantwortlich und nachlässig finden. Wer Kontrolle ausgeübt hat, wird dies nachträglich als unerträgliche Einengung und Bevormundung interpretieren. Trennungsabsichten werden ebenso zum Schuldfaktor wie die Weigerung, eine Beziehung zu beenden. Klärende Gespräche geraten im Rückblick zur Überforderung, nicht geführte Gespräche werden ebenfalls als Auslöser der Selbsttötung verstanden.

Hinterbliebene, die sich schuldig fühlen, werden ihr gesamtes Leben vor dem Suizid als schuldhaft empfinden. Schuldbewusstsein ist unabhängig von den realen Versäumnissen in der verlorenen Beziehung. Die Fixiertheit auf die eigene Schuld an der Selbsttötung behindert sogar die ehrliche Suche nach Versäumnissen und Schwächen in der Beziehung, weil sie alles, was in dieser Beziehung geschehen ist, auf die Selbsttötung reduziert.

Das Aufspüren der wirklichen Beziehung mit ihren Versäumnissen und Fehlern erfordert die Bereitschaft, auf Schuldzuweisungen als Erklärung für die Selbsttötung zu verzichten. Es ist nötig, sich die Fehler innerhalb der Beziehung zu

dem lebendigen Menschen bewusst zu machen, losgelöst von der späteren Selbsttötung. Die „kleinen“ Fehler wie Unachtsamkeit, Ungeduld, Verständnislosigkeit sind ebenso wie die „großen“ Vergehen wie Grausamkeit und körperliche oder sexuelle Gewalt für jede Beziehung eine große Belastung, für den einzelnen eine erhebliche Verletzung und dadurch ein Bruch mit Regeln des Zusammenlebens, wie die meisten Menschen sie anerkennen. Diese „Schuld“ wird durch die spätere Selbsttötung nicht größer und nicht kleiner.

Menschen, die sich mit der Wirklichkeit ihres eigenen Handelns und Fühlens beschäftigen wollen, sollten genau hinsehen, was sie wirklich getan haben. Der amerikanische Trauerexperte J. W. Worden nennt es die „Realitätsprüfung.“ Wer glaubt, zu wenig getan zu haben, sollte sich fragen, was er oder sie in Wirklichkeit getan hat – das Ergebnis ist vielleicht, dass tatsächlich alles unternommen wurde, was möglich war. Die Erkenntnis der eigenen Unfähigkeit, den anderen Menschen am Leben zu erhalten, kann so unerträglich sein, dass Trauernde lieber wieder zu ihrem alten Schuldbewusstsein zurückkehren. Dies geschieht solange, bis sie es ertragen können, machtlos gewesen zu sein.

Die Realitätsprüfung kann auch das Ergebnis haben, dass bestimmte Maßnahmen unterlassen wurden. Auch hier lohnt es sich weiter zu fragen, aus welchem Grund das geschah. Manchmal gab es keine wirkliche Möglichkeit dazu. Mit Hilfe der Realitätsprüfung lassen sich einzelne wirkliche Fehler in der Beziehung feststellen. An die Stelle des diffusen Gefühls, immer und an allem schuld zu sein, kann das Bewusstsein für einzelne klar definierbare Ereignisse eintreten, in denen die oder der Trauernde ihrer Ansicht nach falsch gehandelt hat. Diese Ereignisse haben ein Datum und einen Ort, an dem sie geschehen sind.

Schuldzuschreibungen, die ein „immer“ und ein „alles“ (z. B. „Ich bin an allem Schuld“) enthalten, sind oberflächlich und ungenau, sie entsprechen nicht der Realität. Dasselbe gilt für Schuldzuschreibungen, die sich mit „nie“ und „nichts“ (z.B. „Ich habe dir nie gegeben, was du brauchtest“) ausdrücken. Die Definition darüber, was falsch und was richtig oder angemessen ist, richtet sich hierbei nach den inneren Wertvorstellungen der oder des Trauernden. Manche Menschen empfinden das „Urteil“ einer Respektsperson oder eines Geistlichen als wegweisend für sich, aber letztendlich sprechen wir das Urteil über unser eigenes Handeln selbst.

Das Erkennen und Definieren von einzelnen Versäumnissen und Fehlern hat dann einen Sinn, wenn es eine Verhaltensänderung in der Gegenwart auslöst. Trauernde können im Rückblick lernen, stärker ihrem eigenen Begriff von richtigem Verhalten zu entsprechen. Sie können nicht „wiedergutmachen“, was in der Vergangenheit passiert ist, aber sie können es in der Gegenwart besser machen und sich vielleicht selbst verzeihen, dass sie Fehler gemacht haben und wieder machen werden.

Besonders schwer wiegen im Bewusstsein Hinterbliebener die Fehler, die sie unmittelbar im Zusammenhang mit der Selbsttötung gemacht haben. Also Streitgespräche, die dem Suizid vorangegangen sind oder Zurückweisungen bei der letzten Begegnung vor der Selbsttötung. Auch hier hilft die Realitätsprüfung, sich der Wirklichkeit des eigenen Verhaltens zu nähern. Was ist wirklich geschehen, wer hat was wirklich gesagt und getan, und hätte es in der realen Situation tatsächlich andere Möglichkeiten gegeben? Die Fehler und das eigene Versagen, die nach der Realitätsprüfung übrigbleiben, können nicht ausgelöscht werden. Sie sind geschehen, sind Teil des Lebens und der Erinnerungen von Hinterbliebenen. Es ist nötig, sie anzunehmen und zu akzeptieren und sich selbst zu verzeihen.

Es kann auch eine große Erleichterung sein, in Betracht zu ziehen, dass die oder der Tote den Trauernden ihre Fehler und Schwächen verzeihen könnte, statt sie bestrafen zu wollen.

## **VERGEBUNG**

Vergebung oder Verzeihen, das sind große Worte. Trotzdem tun manche Menschen so, als sei es ganz leicht, zu vergeben. Andere sagen, es sei gar nicht an uns, das zu tun, das sei allein Gottes Aufgabe.

Da, wo ich Vergebung erlebt habe, hatte sie einen langen Weg hinter sich. Dieser Weg war nicht still und rührselig, sondern eher laut und voll von Wut und Verwünschungen. Vergeben ist ein tiefer innerer Prozess, der sich nicht erzwingen lässt und der viel Zeit braucht. Vergebung kann in viele Richtungen geschehen. Ein Mensch kann einem anderen vergeben, sogar einem Verstorbenen. Ein Mensch kann sich selbst verzeihen – das ist meiner Ansicht

nach der schwerste, aber auch der wichtigste Weg. Ein Mensch kann einen anderen um Verzeihung bitten und die Vergebung eines anderen annehmen – sogar die eines Verstorbenen. Und letztendlich spielt es für viele Menschen eine große Rolle, ob Gott einer ist, der verzeihen kann oder einer, der auf Rache aus ist.

Verzeihensprozesse enthalten in der Regel diese Komponenten:

- Eine Präzisierung dessen, was man sich selbst oder anderen vorwirft. „Ich war immer in allem schlecht“ reicht dafür nicht aus.
- Eine Überprüfung, ob die Vorwürfe lebenswichtig sind in der Befriedigung von Bedürfnissen nach Verbundenheit, Einfluss oder Zusammenhängen. Denn dann wird ein Verzeihen keinen Bestand haben können.
- Eine subjektiv stimmige Geschichte zu und mit den Vorwürfen, die man sich selber glaubt und die einem jemand anderes glaubt. Ein individuelles Anerkennen dessen, was falsch gelaufen ist. Erst wenn das ständige Hinterfragen jeder Einzelheit zur Ruhe kommt und wenn nicht mehr darüber diskutiert wird, ob das nun falsch war oder nicht, kann ein Verzeihensprozess beginnen. Die Meinung von anderen ist dabei weitgehend unwichtig, es zählt die eigene Be- und Verurteilung.
- Mitgefühl mit dem, der gelitten hat an dem Regelbruch. Das kann der Verstorbene sein, das können andere Überlebende sein. Auch wenn man selbst die Regel gebrochen hat und als „Täterin“ dasteht, leidet man unter dem, was man getan hat.
- Mitgefühl mit dem, der die Regel gebrochen hat. Das kann der Verstorbene sein, andere Lebende und vor allem man selbst. Bei Vorwürfen gegen sich selbst kann man sich vorstellen, dass man das eigene „jüngere Ich“, das den Fehler begangen hat, ansieht und sich einfühlt in die damalige Situation, die Gedanken und Gefühle, die in der damaligen Situation vorhanden waren.
- Die Bereitschaft, den Mechanismus von eventuell lebenslanger Strafe und Buße zu beenden, die Dinge sein zu lassen, wie sie waren, und trotzdem mit wachsender Freude weiterzuleben.

Gleichgültig, in welche Richtung das „Verzeihen“ geht, es bedeutet nicht „Vergessen.“ Es bedeutet, das Schuldprinzip aufzugeben und Schuld nicht mehr als Erklärung oder als Machtfaktor zu benutzen. Vor allem bedeutet es, dass

zwischen zwei Menschen das, was an Schuld da war, nicht mehr die Hauptrolle spielt. Die enge Verbindung, die durch Schuld zwischen ihnen entstanden ist, lösen sie von beiden Seiten auf. Damit ist Platz für andere Verbindungen, z.B. durch Wertschätzung oder durch Liebe.

Oft geht es nach einem Vergebensprozess weiter mit etwas, das als „Versöhnen“ beschrieben wird. Das heißt, dass zwei Menschen in Anerkennung dessen, was geschehen ist, neue Beziehungsfäden knüpfen bzw. die allen angenehmen Beziehungsanteile wichtiger nehmen als Verfehlungen. Das kann dem Verstorbenen gelten, aber auch anderen Lebenden. Vor allem gilt es sich selbst. Mein Symbol für eine Vergebung ist ein Spiegel. Man kann sich „wieder ins Gesicht sehen.“ Man ist ausgesöhnt mit allen Seiten von sich selbst. Für Angehörige nach einem Suizid bedeutet Vergebung – egal in welche Richtung – dass sie eine andere Form von Verbindung zu den Verstorbenen, zu anderen Menschen und sogar zu sich selbst herstellen können, eine Verbindung, die wertschätzend, liebevoll und wohltuend ist.

Wenn zwischen zwei Menschen nur Verbindungen durch Schuld bestanden haben, löst die Vergebung die Verbindung zwischen ihnen auf und befreit sie voneinander. Vergebung einem anderen Menschen gegenüber kann dann bedeuten – ich beschäftige mich nicht mehr mit, ich trenne mich von dir. Nicht um dich oder mich zu bestrafen, sondern einfach, weil mich nichts mehr mit dir verbindet, weder Gutes noch Schlechtes. Das kann z.B. einem Klinikarzt gegenüber sehr befreiend sein. Es entsteht viel Raum, in dem man sich bisher mit diesem Arzt beschäftigt hat und der jetzt frei ist für Erinnerungen an den Verstorbenen und auch für sich selbst.

Doch wie gesagt – Vergebung ist ein Geschenk, das sich vorbereiten, aber nicht erzwingen lässt. Und in meinem persönlichen Gesetzbuch steht, dass Vergebung auch nicht zwingend nötig ist – wer nicht oder noch nicht vergeben möchte, hat ein Recht darauf!

Ich wünsche Ihnen eine spannende Reise durch Ihre persönlichen Gesetzbücher und Ihre Bedürfnisse. und vor allem Geduld und Selbstachtung angesichts der vielen Vorwürfe, die ein Suizid auslösen kann.

## ZUSAMMENFASSUNG

### Wenn andere über schlechtes Gewissen, Versäumnisse oder Fehler sprechen:

- **Schuldfragen** bitte nicht ausreden, aber auch nicht einreden!
- **Eigene Haltung** klarmachen:
  - „Ich denke nicht, dass du etwas so Schlimmes gemacht hast, dass jemand daran gestorben ist. Aber ich hör dir zu, erzähl mir, wie du das siehst.“
  - „Es kann sein, dass jemand anderes einen Fehler gemacht hat, lass uns in Ruhe drüber reden, was passiert ist.“
  - „Ich sehe, wie schwer es für dich ist, dass andere dir die Schuld geben. Lass uns darüber reden, wie du dich vor ihnen schützen kannst.“

### In der AGUS-Gruppe:

- Jede/r darf seine **Vorwürfe** aussprechen.
- Wenn alle die Vorwürfe verstanden haben, braucht es auch **Raum für andere Themen**. Häufige Wiederholung macht nichts besser – das ist eine interessante Erkenntnis.
- Als GruppenleiterIn kann man sich vorbereiten und etwas aus dieser Broschüre vorstellen und mit den anderen diskutieren.

### Schuldvorwürfe gegen sich und andere besser verstehen:

- Wer über Versagen, Fehler und schlechtes Gewissen redet, setzt sich vielleicht mit inneren Regeln auseinander. **Innere Regeln** sind z.B. „wer mich liebt, darf mich nicht verlassen“ oder „Meine Liebe muss andere am Leben erhalten können“ oder auch „Ich darf nicht egoistisch sein.“ Es hilft, über die eigenen inneren Regeln nach zu denken. Kann man wirklich schaffen,

was man von sich selbst verlangt? Kann man es aushalten, nicht perfekt zu sein?

- Wer über Schuld redet oder nachdenkt, ist vielleicht auf der Suche nach Erklärungen für das was passiert ist! Denn **Schuldvorwürfe und Sündenböcke** sind oft ein Versuch, eine Entwicklung zu verstehen.
  - Es kann helfen, sich das bewusst zu machen.
  - Es kann helfen, andere Erklärungsmöglichkeiten zu suchen.
- Wer über Schuld redet oder nachdenkt, hält es vielleicht nicht aus, dass ihm alles genommen wurde und er sich ohnmächtig und nutzlos fühlt. Schuldvorwürfe und Sündenböcke sind manchmal ein Versuch, die **Kontrolle zurück zu bekommen**, wenigstens für die Zukunft. Denn: wenn ich weiß, was schief gelaufen ist und wer den Fehler gemacht hat, dann kann ich das in Zukunft verhindern und alles wird gut ausgehen. Und ich kann „den Sündenbock“ bestrafen, was ein Gefühl von Stärke gibt.
  - Es hilft, sich das bewusst zu machen.
  - Es hilft zu merken, dass man einiges im Leben beeinflussen kann und nicht allem ausgeliefert ist. Erst mit dem Bewusstsein, dass man auf bestimmte Sachen Einfluss hat, kann man ertragen, dass manche Dinge nicht kontrollierbar sind. Das Weiterleben von anderen gehört dazu.
  - Wer über Schuld redet oder nachdenkt, hat manchmal übermächtige Sehnsucht nach dem Menschen, der gestorben ist. Der Verstorbene fehlt so sehr und man möchte wieder die starken Gefühle empfinden, die Schmetterlinge im Bauch, ein Lächeln im Gesicht, das warme Gefühl im Herzen. Liebe kann man körperlich spüren. Ein schlechtes Gewissen oder Hass kann man auch körperlich spüren. Denn das Nachdenken oder Reden über Schuld löst sehr starke Gefühle aus. Das ist manchmal besser als das schreckliche Gefühl von Leere nach dem Tod des geliebten Menschen. Heftige Vorwürfe vor allem gegen sich selbst sind dann ein Ersatz für die Liebesgefühle, die man sich eigentlich wünscht.

- Es hilft, sich das bewusst zu machen.
  - Es hilft, sich mit schönen Erinnerungen zu beschäftigen und daran zu glauben, dass die guten Zeiten wirklich gut waren und dass die geteilte Liebe echt war und tief. Auch schöne Erinnerungen machen Körpergefühle!
- Schuldvorwürfe gegen sich selbst und auch gegen andere erzeugen schier **endlose Denkschleifen** im Gehirn. Die Gedanken kreisen immer um dasselbe. Zum Beispiel: Warum habe ich es nicht gemerkt? Die Psychiatrie hätte ihn nicht entlassen dürfen! War ich ihm denn gar nichts wert?
- Es hilft sich eine Pause von der Dauerschleife zu nehmen.
  - Es hilft, die Vorwürfe aufzuschreiben, damit man sie nicht mehr denken muss. Dann das Buch zuklappen oder den Zettel falten!
  - Es hilft, sich auf etwas anderes zu konzentrieren, z.B.: ein „Stadt-Land-Fluss-Spiel“ für sich allein. Oder die Konzentration auf die Sinne: man nimmt sich einige Minuten und konzentriert sich auf drei Dinge, die gerade zu sehen sind, drei Dinge, die zu hören sind, drei Dinge, die man über die Haut oder im Körper spürt. Dann macht man weiter mit je zwei Dingen und zum Schluss noch mal die Konzentration auf eine Sache pro Sinn.
- Heftige Vorwürfe gegen andere sind mit **Rachegeanken** verbunden.
- Es hilft, darüber zu reden und Gewalt auf die Phantasie zu beschränken.
  - Es hilft, böse Briefe zu schreiben – aber nicht abzuschicken.
  - Es hilft, die große Wut so rauszulassen, dass sie niemanden verletzt, z.B. indem man Bälle gegen die Wand knallt.

- Heftige Vorwürfe gegen sich selbst können zu **Selbstbestrafung oder Bußen** führen. „Das habe ich doch nicht mehr verdient“; „Das steht mir nicht mehr zu“. Dann werden Hobbys aufgegeben, man gönnt sich nichts mehr und man glaubt, keine Liebe mehr zu verdienen.
- Es hilft, sich das bewusst zu machen und zu überlegen, ob die Buße eine bestimmte Dauer hat.
- Wer sich unbedingt selbst bestrafen muss, kann über „Wiedergutmachung“ nachdenken. Das bedeutet – auch wenn ich nichts mehr „gut machen kann“ in der Vergangenheit, kann ich jetzt, heute und in der Zukunft „Gutes“ tun. Das ist besser, als sich selber zu verachten und sich die positiven Dinge, die mit der großen Trauer möglich wäre, auch noch zu verbieten.

*Chris Paul*



## LITERATUR

**Hülshoff, Thomas (2012):** Emotionen. Eine Einführung für beratende, therapeutische, pädagogische und soziale Berufe. UTB Verlag, Stuttgart (4. Auflage).

**Kast, Verena (2001/2013):** Trauern: Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. kreuz Verlag, Berlin.

**Leiris, Antoine (2016):** Meinen Hass bekommt ihr nicht, Blanvalet Verlag, München.

**Mucksch, Norbert (2017):** Frieden schließen. Die Bedeutung der Versöhnung in der Trauerbegleitung. Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen.

**Paul, Chris (2010/2019):** Schuld Macht Sinn. Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh

**Paul, Chris (2018):** Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, S. 143-162 (vollständig überarbeitete Neuauflage).

**Stauss, Konrad (2010):** Die heilende Kraft der Vergebung, Kösel-Verlag, München (5. Auflage).

**Worden, William J. (2017):** Beratung und Therapie in Trauerfällen, Hogrefe, Göttingen (5. Auflage).

## 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 hat den Verein über Jahre in Fragen der Fortbildung und der therapeutischen Seminare beraten. Sie entwickelte ab 2001 die AGUS-Seminare „Vertrauen wagen“ und hat bis Ende 2021 das sechsköpfige Leitungsteam geleitet.

[www.chrispaul.de](http://www.chrispaul.de)

## Weiterführende Links:

**YouTube-Kanal von Chris Paul**  
mit vielen praktischen Videos:  
TrauerKaleidoskop



**YouTube-Kanal von AGUS**  
mit Vorträgen von Referentinnen und Referenten  
zu den Themen Trauer nach Suizid



## 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 (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris 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) – vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid – ein schwieriger, aber heilsamer Weg! (Jörg Dittmar)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. Fanciska Illes)
17. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Nicht jede Trauer ist ein Trauma (Sybille Jatzko)
19. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
20. Bis dass der Tod uns scheidet (Martina Kommescher Dittloff und andere)
21. Unzertrennlich? Vom Verlust eines erwachsenen Geschwisters nach Suizid (Stefanie Leister und andere)

## AGUS e.V. – Selbsthilfe nach Suizid

AGUS steht für „Angehörige um Suizid“ und wurde als Verein 1995 in Bayreuth gegründet. Fünf Jahre zuvor fand dort auch die erste Sitzung der bundesweit ersten Selbsthilfegruppe für Angehörige statt. Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker, die ihren Mann 1963 durch Suizid verloren hat. Betroffene finden sowohl in der AGUS-Geschäftsstelle als auch in den über 85 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an. Weitere Informationen ermöglicht die Website [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de).



In Schuld kann keine Versöhnung stattfinden,  
sondern nur im Verzeihen.

*Angelika und Detlev Heiden, Magdeburg*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

Bezug über Bundesgeschäftsstelle AGUS e.V.  
Kreuz 40 · 95445 Bayreuth  
Tel.: 0921/1500380 · Fax: 0921/1500879  
**[www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)**