

# Unzertrennlich?

Vom Verlust eines erwachsenen Geschwisters  
durch Suizid

AGUS Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Trauer erwachsener Geschwister nach Suizid von Bruder oder Schwester	4
Die Krankheit hat mir meinen Bruder genommen	28
Du bist tot, ich lebe...	32
Gefehlt haben beide	36
Wenn nichts mehr ist, wie es war	39
Nicht trauern als Tabu?	43
Wie das eben so ist, einer geht, einer bleibt	46
Wir wünschten, Du wärst gesund und bei uns – dafür gäben wir alles ...	50
Mit den Flügeln der Zeit fliegt die Traurigkeit davon	54
Wir hätten so gerne gehabt, dass du bleibst...	59
Was kommt danach?	62

## BARMER

Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch die BARMER. Gewährleistungs- oder Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse können daraus nicht erwachsen. Für die Inhalte und Gestaltung ist AGUS e.V. verantwortlich. Herzlichen Dank für die Unterstützung.

### Herausgeber:

AGUS e.V. Bundesgeschäftsstelle  
Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

**Autoren:** Stefanie Leister und andere

1. Auflage 2/2022

## Vorwort

Wie wertvoll, dass Sie sich mit dem Lesen dieser Broschüre einem Randthema widmen. Als selbst betroffene Schwester und langjährige Trauerbegleiterin erlebe ich, dass die Trauer von erwachsenen Geschwistern in unserer Gesellschaft wenig bis keine Aufmerksamkeit erfährt. Und das, obwohl jedes Jahr laut statistischem Bundesamt etwa 955.000 Menschen sterben, 9.000 durch Suizid. Geht man von durchschnittlich 1,5 Geschwistern aus, die jeder Mensch zurücklässt, der Suizid begeht, dann sind es etwa 13.500 Brüder und Schwestern jährlich, die mit diesem Verlust leben müssen.

Diese Broschüre will dazu beitragen, Geschwistertrauer nach Suizid mehr Raum zu geben. Sie will einen Überblick geben über die unterschiedlichen Erfahrungen und Einblicke in das Erleben von Geschwistern, die mit dem Suizid der Schwester oder des Bruders konfrontiert sind. Ziel ist es zum einen, betroffene Geschwister darin zu bestärken, dass ihre Trauer wichtig ist und sein darf und ihnen dabei zu helfen, erste Erklärungsansätze zu finden. Zum anderen will diese Broschüre Wissen und Informationen vermitteln, um es Angehörigen und Freunden von Betroffenen zu erleichtern, aktiv auf diese zuzugehen.

An dieser Stelle möchte ich allen Geschwistern danken, die sich bereit erklärt haben, ihre eigene Geschichte aufzuschreiben. Dies kann ebenfalls betroffenen Geschwistern die Möglichkeit eröffnen, sich in dem Erzählten wiederzuerkennen und somit Verständnis, Hoffnung und Zuversicht für den eigenen Trauerweg zu finden.

Am Ende finden Sie jeweils eine E-Mail-Adresse, über die Sie Kontakt aufnehmen können. Ist keine E-Mail-Adresse angegeben, ist eine Kontaktaufnahme mit dem jeweiligen Autor bzw. der jeweiligen Autorin nicht möglich.

Stefanie Leister  
Trauerbegleiterin & Erzieherin

# **Trauer erwachsener Geschwister nach Suizid von Bruder oder Schwester**

**STEFANIE LEISTER**

## **1. Grundsätzliches zu Beginn**

Seit vielen Jahren arbeite ich als Trauerbegleiterin mit Menschen, die unterschiedliche Verluste zu betrauern haben: mit verwaisten Eltern, Geschwistern, jung Verwitweten, mit Kindern und Jugendlichen. Die Todesursachen sind vielfältig: Suizid, Unfalltod, Krankheit, plötzlicher Kindstod und Tod im Mutterleib. Ich erlebe, dass es nicht DIE typische Trauer für eine jeweilige Todesart oder eine jeweilige Gruppe an Hinterbliebenen gibt. So kann Schuld nicht nur nach einem Suizid Thema sein, sondern z. B. auch bei einem Unfalltod. Gefühle, Gedanken und Themen können immer übergreifend auftreten. Dennoch gibt es bestimmte Thematiken, die in einer Gruppe häufiger vorkommen als bei anderen. In dieser Broschüre werden sich in manchen Themenbereichen deshalb nicht nur betroffene Geschwister wiederfinden, sondern auch andere Trauernde.

Die Auswahl der Themen dieser Broschüre resultiert aus den Erfahrungen, die ich in meiner Arbeit mit erwachsenen, suizidbetroffenen Geschwistern gemacht habe. Aufgrund der Individualität von Trauer und Trauernden können nie alle Aspekte abschließend beleuchtet werden. Die verwendete Literatur ist im Anhang aufgelistet.

## **2. Geschwistertrauer im Allgemeinen**

In unsere Familie werden wir hineingeboren, mit all ihren Eigenheiten und Geschichten. Geschwisterbeziehungen können sehr unterschiedlich sein. Bruder oder Schwester sind für manche gleichzeitig beste\*r Freund\*in, für andere

wiederum Rival\*in, mit welcher/m man sich lebenslang in einem Machtkampf befindet. Manche Geschwister verbindet kaum mehr als die Tatsache, dass sie als Geschwister geboren wurden, so fremd sind sie sich. Andere Geschwister verbindet eine lockere Beziehung, die weder in das eine noch in das andere Extrem ausschlägt.

Faktisch betrachtet ist die Beziehung zu unseren Geschwistern die längste in unserem Leben. Geschwister sind schon da, wenn wir geboren werden oder treten im Laufe unserer ersten Lebensjahre in unser Leben. Geschwister wachsen in der Regel mit uns heran, erleben unsere Partner\*innen und Kinder, sind da, wenn die Eltern sterben und verbringen mit uns den Lebensabend. Geschwisterbeziehungen werden als Primärbeziehungen bezeichnet, das bedeutet, „sie sind von Anfang an da und dauern so lange, bis ein Teilnehmer stirbt“ (Hartmut Kasten, Geschwister, S. 21). Geschwister prägen uns von Beginn an und dies in sehr intensiver Weise. So lernen wir mit und an ihnen elementare Fähigkeiten, wie z. B. teilen, streiten, gewinnen und verlieren. Wir erleben meist die gleichen Eltern und machen mit unseren Geschwistern häufig die ersten Erfahrungen außerhalb der Kernfamilie (Kindergarten, Schule, Freizeit etc.).

Geschwister können somit Erinnerungshüter und Zeuge der gemeinsamen Kindheit und des gemeinsamen Lebens sein. Dies gilt für positive wie auch negative Erlebnisse und Erinnerungen innerhalb der Familie, um die häufig nur unsere Geschwister wissen.

Manche Geschwister bilden im Kindes- oder Jugendalter Koalitionen gegen Mutter und Vater. Bruder oder Schwester werden hier zu Verbündeten, so dass die Geschwisterbeziehung enger sein kann als die zwischen Eltern und Kind. Auch im Erwachsenenalter kann diese enge Verbindung bestehen bleiben und eine wichtige Konstante für den Umgang mit den Eltern sein.

### **2.1 WENN EIN GESCHWISTER STIRBT**

Geschwister werden nach dem Tod von Bruder oder Schwester häufig als „Doppelte Verlierer“ bezeichnet. Dieser Begriff bezieht sich auf die Tatsache, dass sie neben dem Verlust des Bruders oder der Schwester auch mit dem

„Verlust“ der Eltern konfrontiert werden. Eltern sind nach dem Tod des eigenen Kindes zutiefst erschüttert und durch diese existenzielle Erfahrung nicht mehr dieselben wie zuvor. Geschwister verlieren dadurch neben Schwester oder Bruder eine weitere wichtige Konstante in ihrem Leben. Dieser Verlust kommt zur eigentlichen Trauer um das Geschwister erschwerend hinzu.

Viele trauernde Geschwister berichten, dass der verstorbene Bruder oder die verstorbene Schwester plötzlich omnipräsent sind. Die Tatsache des Todes und die Erinnerung an das verstorbene Kind nimmt im Leben der Eltern häufig enorm viel Platz ein, dass diese, v. a. in den ersten Monaten und Jahren, nur noch bedingt Anteil am Leben ihrer anderen Kinder nehmen können.

Manche Eltern neigen dazu, das verstorbene Kind zu idealisieren und auf ein Podest zu setzen. Negative Eigenschaften und schwierige Zeiten rücken für die Eltern relativ schnell in den Hintergrund, das verstorbene Kind wird ausschließlich über Stärken, Fähigkeiten und positive Erinnerungen definiert. Überlebende Geschwister finden sich dadurch in einem schwierigen Konkurrenzkampf – auch um Aufmerksamkeit – zum verstorbenen Geschwister wieder, den sie nicht gewinnen können.

## **2.2 EIN FAMILIENSYSTEM KIPPT**

Das Bild eines Mobiles verdeutlicht, was innerhalb einer Familie passiert, wenn ein Mitglied stirbt. Optimalerweise pendelt sich eine Familie wie ein Mobile immer wieder aufs Neue ein: Mit der Geburt weiterer Kinder, nach der Trennung der Eltern oder anderen Veränderungen muss sich eine Familie neu ausbalancieren. Nähe und Distanz zwischen den einzelnen Personen können hierbei variieren. Stirbt eine Person aus diesem System kippt das ganze Mobile, es gerät aus dem Gleichgewicht, Nähe und Distanz zu den verbleibenden Familienmitgliedern ändern sich.

Für Geschwister bedeutet dies, dass sich ihre Rolle zum einen von außen neu definiert, sie sich zum anderen selbst neu darin finden müssen. Es kommt zu einem Geschwisterpositionswechsel: Je nachdem, welche Geschwisterkonstellation vorlag, werden überlebende Geschwister plötzlich zum Einzelkind,

zum ältesten oder zum jüngsten Kind der Familie. Gleichzeitig wechseln manchmal auch die Rollen zwischen Eltern und Kindern. Geschwister verspüren aus sich heraus die Verantwortung, sich nun um die Eltern kümmern zu müssen. Diese Fürsorgepflicht wird ihnen häufig auch vom Umfeld auferlegt. Hier zeigt sich deutlich, dass die Gesellschaft bei der Trauer um verstorbene Kinder nahezu ausschließlich die Eltern im Fokus hat, während der Trauer der erwachsenen Geschwister wenig Beachtung geschenkt wird. Die Annahme, dass der Tod des eigenen Kindes das Schlimmste ist, was einem im Leben passieren kann, ist sowohl in der Gesellschaft als auch bei Geschwistern tief verankert.

Das neu Ausbalancieren des Familiensystems ist ein Prozess, bei welchem es auch zu Verletzungen, Enttäuschungen und Streit kommen kann. So sind hinterbliebene Geschwister zu Beginn häufig bereit, sich in eine Rolle zu begeben, die die eigenen Bedürfnisse hinter die der Eltern zurückstellt. Das zunächst neu gefundene Gleichgewicht ist allerdings fragil und kann erneut kippen, wenn die Geschwister nicht mehr bereit oder in der Lage sind, die vorübergehend eingenommene Rolle auszufüllen. Dies kann beispielsweise dann der Fall sein, wenn Geschwister Mutter und/oder Vater wieder als Eltern einfordern.

## **2.3 WO IST PLATZ FÜR DIE TRAUER VON GESCHWISTERN?**

Je nach Alter des hinterbliebenen Geschwisters hat Trauer andere Schwerpunkte und Herausforderungen. Jung erwachsene Geschwister befinden sich meist in einer Phase der Abnabelung vom Elternhaus und im Aufbruch ins eigene Leben. Ein Abschnitt, in welchem das Leben dieser jungen Menschen „pulsier“: Ausbildung, Studium, Reisen, die erste eigene Wohnung, zusammenziehen mit dem/der Partner\*in. Bricht in diese Lebensphase der Tod des Geschwisters ein, gilt es, eine Balance zu halten zwischen dem Leben, das gelebt werden will und auch muss und der Beschäftigung mit diesem Tod und der Trauer. Sich für die Eltern verantwortlich zu fühlen, sich um diese zu kümmern, kann diese Geschwister in ihrem Prozess der Abnabelung zurückwerfen. So werden Geschwister aus ihrem Umfeld mit Aussagen konfrontiert wie: „Mach du deinen Eltern jetzt keine Sorgen!“ oder „Du musst jetzt stark sein für deine Eltern!“ Hierdurch wird an sie eine bestimmte Erwartungshaltung he-

rangetragen, die primär das Wohlergehen der Eltern in den Fokus nimmt und das eigene Empfinden und die eigene Trauer als sekundär einstuft. Manche Geschwister erleben, dass sie, besonders in der ersten Zeit der Trauer, das Leben ihrer Eltern „in die Hand nehmen“ müssen, dies organisieren und strukturieren, weil die Eltern selbst dazu nicht mehr in der Lage sind.

Nehmen diese Geschwister zeitnah wieder am Leben ihrer Gleichaltrigen teil, z. B. an Partys und Feiern oder nehmen sich bewusst eine Auszeit von der Trauer, etwa durch Reisen, wird dies häufig als „mangelnde Trauer“ um Bruder oder Schwester gewertet oder der Trauerprozess wird als bereits weit fortgeschritten bzw. beendet eingestuft. Eine solche Fehlinterpretation des Verhaltens dieser Geschwister kann Außenstehende in ihrer bereits vorhandenen Meinung bestärken, Geschwistertrauer sei weniger einschneidend als die Trauer der Eltern.

Haben Geschwister bereits eine eigene Familie gegründet, befinden sie sich in der sogenannten „Rush-Hour des Lebens.“ Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf steht hier im Vordergrund und verlangt den Beteiligten oft viel ab. Trauernde Geschwister spüren in dieser Lebensphase häufig Verantwortung in zwei Richtungen: zum einen für die Eltern (s. o.) und zum anderen für die eigenen Kinder. Je nachdem wie eng die Beziehung der Kinder zum verstorbenen Onkel oder zur verstorbenen Tante war, müssen sie intensiv begleitet und in ihrer Trauer aufgefangen werden.

Ältere Geschwister sehen sich zudem häufig in der Verantwortung, sich um die Kinder des verstorbenen Bruders oder der verstorbenen Schwester zu kümmern. Die Vorstellung, dass Neffen und/oder Nichten ohne Mutter oder Vater leben müssen, belastet sie zusätzlich. Sie erwarten von sich selbst, diese leere Stelle ein Stück weit zu füllen sowie den/die hinterbliebene/n Partner\*in so gut wie möglich zu unterstützen.

Sind die eigenen Eltern bereits gebrechlich oder verstorben und haben Bruder oder Schwester keine eigene Familie, fällt den Geschwistern die Organisation von Beerdigung, Trauerfeier sowie Wohnungsauflösung etc. zu.

Unabhängig vom Alter der trauernden Geschwister sehen sich viele mit einem „Nicht-gesehen-werden“ konfrontiert. In unserer Gesellschaft wird aus Sicht

der Geschwister deren Trauer oftmals von der Elterntrauer überstrahlt. Ein typisches Beispiel hierfür sind Begegnungen nach dem Tod des Geschwisters, in welchen sich das Gegenüber häufig nur nach dem Befinden der Eltern erkundigt, nicht aber nach dem des Geschwisters.

Was löst dies bei den betroffenen Geschwistern aus? In meiner Arbeit erlebe ich, dass sich trauernde Geschwister immer wieder fragen, ob sie überhaupt das Recht auf Trauer um Bruder oder Schwester haben. Oft wurde ihnen dies von mehreren Seiten abgesprochen. Dies kann eine tiefe Verunsicherung auslösen und die Trauer um das eigene Geschwister massiv erschweren. So hinterfragen diese Geschwister ihre Gefühle und ihr Empfinden enorm kritisch und gestehen sich diese nicht in der Intensität zu, wie sie sie empfinden.

### 3. Geschwistertrauer nach Suizid

Jede Todesart bringt eigene Aufgaben und Herausforderungen mit sich und prägt uns auf ganz bestimmte Weise. Wie ein Bündel, das wir nun zu tragen haben und das mit unterschiedlichen Themen und Fragen bestückt ist. In meiner Arbeit mit suizidbetroffenen Geschwistern habe ich gefragt: was löst es in dir aus, dass dein Bruder, deine Schwester Suizid begangen hat? Diese Antworten habe ich erhalten:

- Ich fühle mich schuldig
- Ich fühle mich schuldig, nicht gesehen zu haben, wie schlecht es ihm ging
- Ich schäme mich
- Ich leide seitdem allgemein unter Verlustangst
- Ich habe Angst, dass sich noch jemand aus meiner Familie das Leben nimmt
- Ich frage mich, ob Suizid vererbbar ist
- Ich frage mich, wie schlecht es ihm gegangen sein muss
- Es tut mir so leid, dass es ihr so schlecht gegangen ist
- Ich fühle mich von meinem Bruder allein gelassen, im Stich gelassen, weil er (alleine) entschieden hat zu gehen
- Ich frage mich, ob ich für ihn nicht Grund genug war, um weiterzuleben
- Für mich ist schlimm, dass mein Geschwister somit allein sterben musste

- Ich kann es nicht fassen, dass mein Bruder seinen Tod selbst in die Hand genommen hat
- Mein Geschwister hat mir etwas vorgespielt und mich damit belogen
- Mein Vertrauen ist erschüttert, es fällt mir schwer, anderen Menschen jetzt noch zu vertrauen
- Mir ist seitdem klar, dass ich in keinen Menschen hineinsehen kann
- Ich habe Angst, dass ich nur noch über den Tod meines Geschwisters definiert werde
- Ich kann es einfach nicht verstehen
- Für mich ist schlimm, dass mein Geschwister auf so grausame Weise gestorben ist

Die Frage, was der Suizid eines Geschwisters für den oder die Einzelne bedeutet und welche Fragen und Herausforderungen damit verbunden sind, hängt mit unterschiedlichen Rahmenbedingungen zusammen. Folgende Faktoren spielen hier eine Rolle:

- Wie war die Beziehung zum verstorbenen Geschwister?
- Ging dem Suizid eine psychische Erkrankung voraus?
- Falls ja, wie lange dauerte diese an?
- War es ein unerwarteter Suizid?
- Wurde das Geschwister für längere Zeit vermisst?
- Wie habe ich vom Suizid des Geschwisters erfahren?
- Habe ich mein Geschwister aufgefunden?
- und viele mehr.

### 3.1 SCHULD

Schuldgedanken sind mit kaum einer anderen Todesart so sehr verknüpft wie mit Suizid. Sie prägen die Trauer von Geschwistern maßgeblich und sind während des Trauerprozesses häufig ein dominierendes Thema. Hier sei auf die Broschüre „Schuldzuweisungen im Trauerprozess nach einem Suizid“ von Chris Paul verwiesen, die diese Thematik im Detail behandelt. Wie sich das Thema Schuld speziell bei suizidbetroffenen Geschwistern zeigen kann, darauf wird im Folgenden immer wieder eingegangen.

### 3.2 SUIZID – EIN TABU

Suizid ist in unserer Gesellschaft nach wie vor mit einem Tabu behaftet. Suizidbetroffene erleben auch heute noch, dass ihnen anders begegnet wird als z. B. Hinterbliebenen nach einem plötzlichen Herztod. Überforderung im Freundes- und Bekanntenkreis führt leicht zu Sprachlosigkeit und einem Vermeiden des Themas Suizid. Dies hat zur Folge, dass sich trauernde Geschwister oftmals isoliert und alleingelassen fühlen.

Häufig berichten Geschwister darüber hinaus, dass sie aufgrund dieser Todesart Scham empfinden. Es fühlt sich für sie an, als würde die Familie unter ein Brennglas genommen und für den Suizid des Geschwisters verantwortlich gemacht. Diese vorschnelle Schuldzuweisung durch das Umfeld erklärt Chris Paul so:

„(...) Verunsicherung empfinden auch Außenstehende als Reaktion auf einen Suizid – die daraus entstehende Verunsicherung lösen sie aber häufig mit der Herstellung von Schuldzusammenhängen.

Diese erklärenden Schuldzusammenhänge geben stets anderen die Schuld, z. B. der Gesellschaft ganz allgemein, der Zeit und häufig den Angehörigen. Die Herstellung von scheinbar logischen Schuldzusammenhängen befriedigt das Bedürfnis nach einer nachvollziehbaren Erklärung (...). Die Außenstehenden entlasten sich, indem sie den ohnehin am stärksten Betroffenen Schuld zuweisen“ (Chris Paul, Schuld Macht Sinn, S. 195).

Das Bedürfnis nach einer Erklärung verleitet Außenstehende zu Spekulationen und Erklärungsversuchen. Kursierende Gerüchte, die meist auf Halbwissen und Halbwahrheiten basieren, sind meist nur schwer zu entkräften und belasten Geschwister lange.

Geschwister fühlen sich dadurch nicht selten mit einem Stigma behaftet; Die Sorge, ausschließlich über den Suizid von Bruder oder Schwester definiert zu werden ist groß („Das ist die Schwester von ..., die/der sich umgebracht hat...“).

Immer wieder berichten suizidbetroffene Geschwister von ihrem starken Bedürfnis, Bruder oder Schwester zu verteidigen. Gegen Halbwahrheiten

und Gerüchte, insbesondere aufgrund der Todesursache, kann sich das verstorbene Geschwister nicht mehr selbst wehren. Für viele Geschwister ist das schwer zu ertragen, löst Wut und Zorn aus und den Drang danach, dies richtig zu stellen. Die Rolle der großen Schwester oder des verbündeten Geschwisters, das für den/die Verstorbene einsteht, kommt hier zum Tragen.

### **3.3 EIN ABSCHIED IST NICHT MÖGLICH**

Da ein Suizid fast immer unvorbereitet für die Angehörigen geschieht, haben auch Geschwister keine Möglichkeit Abschied zu nehmen. Bruder oder Schwester noch einmal sagen, was man an ihm oder ihr liebt, Probleme, die zwischen einem stehen ausräumen, sagen, was gesagt sein muss und will, ist nicht mehr möglich. Damit leben zu müssen, ist für Geschwister eine große Herausforderung. Nicht selten machen sie sich Vorwürfe, die Zeit nicht genutzt zu haben, um Wichtiges an- und auszusprechen.

In der Trauerbegleitung wissen wir, wie wichtig und wertvoll es sein kann, den Toten nochmals zu sehen (immer vorausgesetzt, dass man dies selbst möchte): Bruder oder Schwester ein letztes Mal berühren, küssen, über das Haar streichen. Beim Waschen und Ankleiden dabei zu sein, ist oft das Einzige, das dem Geschwister noch an Gutem getan werden kann. Den Leichnam zu sehen hilft bei der Bewusstwerdung, dass Bruder oder Schwester tatsächlich tot sind. Das sinnliche Erleben – die Kälte des Körpers, die wächserne Haut, die Tatsache, dass der Brustkorb sich nicht mehr hebt und senkt, ein Herzschlag nicht mehr zu spüren ist – hilft dabei, diesen Körper als Hülle wahrzunehmen, in welchem das Sein des Geschwisters nicht mehr zu finden ist. Diese Hülle gehen zu lassen fällt dann häufig leichter. Je nachdem auf welche Weise der Suizid erfolgte, ist dies nicht möglich. Fehlt das wortwörtliche „be-greifen“ des Todes, kann diese Tatsache schwerer realisiert werden und den Trauerprozess belasten. Viele Bestatter\*innen sind sich mittlerweile der großen Bedeutung solch eines Abschieds bewusst und versuchen bei entstellenden Verletzungen gewisse Körperteile des Verstorbenen, wie z. B. die Hand, so zu versorgen, dass zumindest hiervon ein sinnlicher Abschied möglich ist.

### **3.4 UMGANG MIT POLIZEI, ERMITTLUNGEN UND SUCHE NACH VERMISSTEN GESCHWISTERN**

Da Suizid nicht als natürlicher Tod eingestuft wird, setzt das Auffinden der toten Person eine große Maschinerie in Gang. Bernholdt & Schröder beschreiben dies wie folgt:

„(...) ist die Staatsanwaltschaft verpflichtet, ein Todesermittlungsverfahren einzuleiten. Dabei werden die Angehörigen von der Polizei befragt und der Leichnam sowie etwaige persönliche Dinge beschlagnahmt, wodurch Scham-, Schuld-, und Auslieferungsgefühle verstärkt werden können“ (Inés Brock, Bruderheld und Schwesterherz, S. 274).

Die behördlichen Maßnahmen können für Geschwister sehr belastend sein. Die Befragungen durch die Polizei, das Durchsuchen von Zimmer oder Wohnung von Bruder oder Schwester stellen einen schweren Eingriff in die Privatsphäre dar.

Besonders wenn der Suizid mit einer Waffe verübt wurde, sind Fragen zu Besitz und der Aufbewahrung zu klären. Geschwister erleben dies nicht selten wie ein Verhör. Die Frage nach Verantwortung und Schuld wird dadurch von außen in den Raum gestellt.

Eine weitere belastende Situation entsteht, wenn Bruder oder Schwester vermisst werden und der Verdacht eines Suizids besteht. Es beginnt ein Wettlauf mit der Zeit. Erwachsene Geschwister sind meist in die Suche involviert oder organisieren diese mit. Je länger die Suche andauert, desto belastender wird die Situation, da die Hoffnung, das Geschwister noch lebend zu finden von Tag zu Tag schwindet. Die Frage, ob womöglich ein Gewaltverbrechen vorliegt, kann manchmal nicht ausgeschlossen werden, was die Belastung verstärkt. Wird der Leichnam des Geschwisters gefunden, steht der traurigen Gewissheit des Todes oft auch eine Erleichterung gegenüber, dass die Suche beendet ist. Die Zeit des vermisst seins und der Suche hinterlassen bei Geschwistern nicht selten eine starke, psychische Belastung, die einer therapeutischen Aufarbeitung bedarf.

### **3.5 DAS AUFFINDEN DES VERSTORBENEN GESCHWISTERS**

Geschwister gehen sehr unterschiedlich damit um, wenn sie es sind, die den verstorbenen Bruder oder die verstorbene Schwester finden. Verschiedene Punkte spielen hier eine Rolle: Zum einen, ob das Geschwister beim Auffinden noch gelebt hat oder bereits tot war, zum anderen die Frage, ob der Körper der/des Verstorbenen erhebliche Verletzungen oder Entstellungen aufweist. Feste Zuordnungen sind aber auch hier nicht möglich.

Bruder oder Schwester aufgefunden und Erste Hilfe Maßnahmen noch selbst durchgeführt zu haben, empfinden manche Geschwister im Nachhinein als hilfreich, für andere ist dies eine große Belastung.

Manchmal sind Geschwister auch dankbar dafür, dass sie es waren, die Bruder oder Schwester fanden. Das mag daran liegen, dass sie sich stark genug dafür fühlen und sie somit andere Familienangehörige, wie z. B. die Eltern, davor schützen konnten.

Die Situation selbst erlebt zu haben, eröffnet ihnen zudem die Möglichkeit, mit den faktischen Bildern zu arbeiten. Dies wird von Geschwistern manchmal als „leichter“ empfunden als sich die Situation bildlich vorzustellen. Wichtig ist in jedem Fall, dass dem Geschwister zeitnah kompetente Unterstützung und Begleitung angeboten wird.

### **3.6 SCHMÄLERUNG DER GESCHWISTERTRAUER**

Eine grundsätzliche Schmälerung der Trauer erleben Geschwister allein aufgrund des Geschwisterdaseins. Sie rücken dadurch in ihrem Empfinden hinter die Trauer von den betroffenen Eltern, Partner\*innen und Kindern.

War die Beziehung zu Bruder oder Schwester belastet oder nicht eng wird dies häufig mit geringerer Trauer gleichgesetzt. Dabei wirft dies einfach andere Fragen auf und es werden andere Dinge betrauert. Mögliche Fragen können sein: Welchen Anteil hat unser schlechtes Verhältnis am Suizid von Bruder oder Schwester? Hätte ich mehr für eine Annäherung tun müssen? Habe ich aufgrund unseres distanzierten Verhältnisses Signale nicht erkannt?

Bin ich damit meiner Verantwortung als Geschwister nicht gerecht geworden? Die Tatsache, dass mit dem Suizid Möglichkeiten und Chancen zu einer Annäherung oder Verbesserung der Beziehung vorbei sind, lässt viele Geschwister mit dem Gefühl einer verpassten Chance zurück. Schuldgedanken dominieren hier nicht selten den Trauerprozess um Bruder oder Schwester

Die Annahme der Außenwelt, ein Suizid sei für psychisch Erkrankte und deren Angehörige immer eine „Erlösung“, suggeriert trauernden Geschwistern, dass intensive Trauer nicht angebracht ist. Außenstehende möchten damit vielleicht Trost zusprechen, ver-trösten dadurch aber. Diese Sichtweise schmälert das Recht der Hinterbliebenen, um Bruder oder Schwester zu trauern.

Auch bei langen und schweren Erkrankungen haben Geschwister zum einen immer das Recht, auf eine Genesung oder zumindest eine Besserung des Gesundheitszustandes zu hoffen – und tun dies in der Regel auch. Zum anderen kann für Geschwister der vollendete Suizid auch bedeuten, einen langen Kampf am Ende verloren zu haben. Viele berichten, dass der Tod des Bruders oder der Schwester viel schwerer wiegt als der Gedanke, dass deren Leiden nun ein Ende hat.

### **3.7 ABSCHIEDSBRIEFE**

„Hat er oder sie einen Abschiedsbrief hinterlassen?“ – diese Frage ist nahezu immer mit dem Suizid verbunden. Die Hoffnung, dass sich mit den letzten Zeilen die Frage nach dem Warum lückenlos beantworten lässt, ist groß. Die Hoffnung von Schuld freigesprochen zu werden ebenso. Beides erfüllt sich aber nicht immer. Manchmal geschieht auch das Gegenteil und ein Abschiedsbrief wirft neue Fragen auf und bringt zusätzliche Verletzungen mit sich. Die Frage nach dem Warum, die Suche nach Antworten und Erklärungen nimmt nach einem Suizid meist deutlich mehr Raum ein, als nach einer Krebserkrankung, einem Unfalltod oder Infarkt, denn diese Todesarten geben klare Antworten auf die Todesursache.

Als sehr entlastend empfinden es Geschwister, wenn Bruder oder Schwester sie im Abschiedsbrief von Schuld „freisprechen“ oder um Verzeihung bitten. Auch die Aussage, die Hinterbliebenen sollten nicht zu traurig sein und das



eigene Leben weiterleben, kann trauernden Geschwistern dabei helfen, sich dem Leben irgendwann wieder mit weniger Schuldgedanken zuzuwenden.

Nicht selten jedoch sind Abschiedsbriefe wirr oder zusammenhangslos geschrieben und werfen mehr Fragen auf als sie beantworten. Manchmal nutzten der verstorbene Bruder oder die verstorbene Schwester den Abschiedsbrief dazu, schwerwiegende Wahrheiten zu offenbaren oder Vorwürfe und Schuldzuweisungen auszusprechen. Anschuldigungen des Geschwisters schwarz auf weiß vor sich liegen zu haben und diese durch den Tod des Verfassers nicht mehr besprechen zu können, hinterlässt Geschwistern eine große Bürde. Verletzungen können auch entstehen, wenn Geschwister – im Gegensatz zu anderen Familienangehörigen oder Freunden – keinen Abschiedsbrief erhalten. Das Gefühl, dies nicht wert gewesen zu sein oder die Idee, dass das Geschwister an einer Art „Versöhnung“ mit einem selbst nicht interessiert war, kann tiefe Wunden schlagen.

Ebo Aebischer, langjähriger Begleiter von Suizidhinterbliebenen berichtet aus seiner Erfahrung zu diesem Thema: „Ich habe aber festgestellt, dass Zurückgelassene, die nichts dergleichen (Abschiedsbriefe) gefunden haben, zusätzlich litten. Sie wünschten sich wenigstens ein Wort, einen Satz, auch wenn es nur ein `Ich habe dich gern, es tut mir leid` ist“ (Samira Zingaro, Sorge dich nicht, S. 19).

## 4. Suizid ohne erkennbare Vorgeschichte

„Unfassbar“. Dieses Wort nutzten suizidbetroffene Geschwister häufig, wenn sich Bruder oder Schwester ohne vorherige Anzeichen, ohne erkennbare psychische Erkrankung oder existenzielle Krise das Leben nimmt. Der Suizid schlägt mit ungebremster Gewalt in das Leben der Mitmenschen ein. Zu der Tatsache, dass – wie auch bei Unfalltod, Gewaltverbrechen oder Infarkten – der Tod ohne Vorwarnung geschieht, kommt bei einem Suizid hinzu, dass Bruder oder Schwester den Tod selbst „gewählt“ haben. Dies ist für die Hinterbliebenen bis zu diesem Zeitpunkt meist nicht vorstellbar.

### 4.1 DIE GROSSE FRAGE NACH DEM WARUM?

Geschieht ein Suizid des Geschwisters aus dem „Nichts“, dominiert die Frage nach dem Warum erst einmal alles. Gibt es keinen Abschiedsbrief, in welchem Bruder oder Schwester die Gründe für diesen Schritt benennen, steht die Suche nach dem Grund für diesen Tod häufig im Vordergrund.

#### 4.1.1 WARUM HABE ICH NICHTS BEMERKT?

Nach einem plötzlichen Suizid werden die Tage und Wochen zuvor wieder und wieder „durchsucht.“ Jeder noch so kleine Stein wird umgedreht: Gab es Anzeichen, dass es meinem Geschwister nicht gut ging? Habe ich das Verhalten von Bruder oder Schwester falsch gedeutet? War ich zu unaufmerksam? Habe ich Signale und Hilferufe nicht als solche erkannt? Die Geschwisterbeziehung und das Verhalten auf beiden Seiten werden grundlegend hinterfragt.

War die Beziehung zu Bruder oder Schwester sehr eng, stehen Fragen im Mittelpunkt wie: Warum habe ich übersehen, dass es ihm/ihr so schlecht ging? Warum hat sich mein Geschwister mit seinen Sorgen und Problemen nicht an mich gewandt? Hatte mein Geschwister so wenig Vertrauen zu mir? Hatte man ein eher distanziertes, schwieriges Verhältnis oder aufgrund unterschiedlicher Rahmenbedingungen gerade wenig miteinander zu tun, tauchen Fragen auf, wie:

Hätte ich mich in der vergangenen Zeit mehr um mein Geschwister kümmern müssen? Hat unser schlechtes Verhältnis/unser Streit mit dem Suizid zu tun bzw. war dies der Auslöser? Welchen Anteil hat unsere Beziehung an der Entscheidung meines Geschwisters, sich das Leben zu nehmen? Habe ich in meiner Verantwortung als Geschwister versagt?

#### 4.1.2 WARUM DURFTE ICH DIR NICHT HELFEN?

Ein Suizid stellt Brüdern und Schwestern vor vollendete Tatsachen. Der Umstand, dass sich das Geschwister mit seinen Sorgen, Ängsten, seiner Verzweiflung nicht an einen gewendet hat, ist für viele Geschwister völ-

lig unverständlich. Er nimmt den Geschwistern die Chance, Bruder oder Schwester in der Krise zu unterstützen, Solidarität und Hilfsbereitschaft zu zeigen. Gerade die Geschwisterbeziehung kann in Krisen zum Tragen kommen, denn oft fällt es leichter, Sorgen und Ängste mit dem Geschwister als mit den Eltern zu teilen. Dass dieses „Band“, die „Geschwisterkoalition“ nicht eingefordert wurde, kann große Zweifel und Fragen an der Geschwisterbeziehung und an der eigenen Kompetenz aufwerfen.

#### **4.2 VERTRAUENSVERLUST**

Stellt sich heraus, dass der Suizid des Geschwisters geplant und vorbereitet war, kann dies zu einem gravierenden Vertrauensverlust führen. Das Wissen, der/die Verstorbene haben bewusst etwas „vorgespielt“, vielleicht sogar gelogen, um den bevorstehenden Schritt zu verheimlichen, erschüttert das Vertrauen in Mitmenschen und die eigene Menschenkenntnis zutiefst. Nicht selten gehen dem Suizid Gespräche mit dem Geschwister voraus, in welchen dieses beteuert, es ginge ihm gut. Häufig teilen Geschwister in den Tagen zuvor auch noch Pläne mit Bruder oder Schwester, gemeinsame Unternehmungen werden besprochen, um die Hinterbliebenen in Sicherheit zu wägen.

Häufig geschieht ein Suizid in einer Phase, in der Angehörige oder Mitmenschen den Eindruck haben, der/die Betroffene sei nach einer Krise auf dem Weg der Besserung. Die Entscheidung für einen Suizid und die Planung dessen kann bei den Betroffenen zu einer Entspannung, ja manchmal zu einem Gefühl der Erleichterung führen, welches von Bruder oder Schwester aber als Zeichen einer Stabilisierung gedeutet wird. Diese Fehleinschätzung belastet Geschwister meist nachhaltig.

#### **4.3 WAR ES ÜBERHAUPT EIN SUIZID?**

Gab es keinerlei Anzeichen für eine Erkrankung oder Krise, wird die Annahme, es handele sich um einen Suizid von manchen Geschwistern hinterfragt, besonders wenn die gewählte Todesursache auch andere Schlüsse zulässt (z. B. Sturz aus der Höhe, Tod auf den Gleisen). Hier fällt es oft schwer, das bis dato glückliche Geschwister mit solch einem Schritt in Verbindung zu brin-

gen. Sind Bruder oder Schwester ausgerutscht, waren Drogen im Spiel und er/sie deshalb übermütig, war es ein tragischer Unfall? Erklärungen in unterschiedliche Richtungen werden gesucht und gegeneinander abgewogen. Manche Geschwister durchlaufen hier einen langen Prozess auf der Suche nach ihrer eigenen Antwort.

### **5. Suizid nach erkennbarer Vorgeschichte**

Vielen Suiziden gehen psychische Erkrankungen und/oder Lebenskrisen voraus. Leidet das Geschwister z. B. an einer Depression, einer Psychose oder Borderline, verändert sich die Beziehung zu Bruder oder Schwester häufig bereits in der Phase der Erkrankung. Der Prozess des Abschieds von dem Geschwister, wie es vorher war und das Erkennen der eigenen Belastungsgrenze sind erhebliche Herausforderungen, denen sich Geschwister hier gegenübersehen. Deshalb möchte ich auf Aspekte eingehen, mit welchen Geschwister bereits vor dem Suizid ihres Bruders oder Schwester konfrontiert sind und die stark in den späteren Trauerprozess hineinwirken. Mit dem vollendeten Suizid werden dann nochmals andere Fragen aufgeworfen.

#### **5.1 „ICH HABE MEINEN BRUDER SCHON MIT DER KRANKHEIT VERLOREN“**

Psychische Erkrankungen gehen meist mit einer Veränderung der Persönlichkeit einher. Die bisherige Beziehung zum Geschwister kann sich in Ansätzen aber auch grundlegend ändern. Bisherige Gemeinsamkeiten und Besonderheiten, die die Geschwisterbeziehung ausgemacht haben, wandeln sich oder fallen komplett weg.

Das Erleben, dass das eigene Geschwister einem durch die Krankheit fremd wird, kann bereits zu diesem Zeitpunkt einen Trauerprozess in Gang setzen und ambivalente Gefühle auslösen. Liebe und Sehnsucht nach dem „früheren“ Geschwister stehen neben Wut, Aggression, Enttäuschung und Traurigkeit. Gerade diese negativen Gefühle sind in unserer Gesellschaft nicht gerne gesehen. Sie in Bezug auf Bruder oder Schwester zu empfinden, löst in den Geschwistern häufig Scham und Schuldgedanken aus.

## 5.2 VERANTWORTLICHKEIT

Wie stark das Verantwortungsgefühl für das Geschwister ausgeprägt ist, liegt nicht allein an der Geschwisterkonstellation. Häufig tragen „große“ Schwestern und Brüder die Beschützerrolle automatisch in sich und machen es sich zur Aufgabe, für die jüngeren Geschwister da zu sein. Nicht selten wird das vom Elternhaus auch klar formuliert oder eingefordert. Die Solidarität mit dem Geschwister gilt aber über diese Konstellation hinaus. Der Wunsch, dem Geschwister solle es gut gehen, die Bereitschaft, sich für die Genesung von Bruder oder Schwester einzusetzen ist bei jüngeren Geschwistern genauso vorhanden. Viele werden im Laufe der Erkrankung zu Experten. Sie lesen sich in die Thematik ein, werden in therapeutische Maßnahmen mit einbezogen und engagieren sich in unterschiedlicher Weise für die Genesung des Geschwisters. Die Hoffnung auf eine Besserung oder gar eine Genesung wird oftmals bis zum Ende nicht aufgegeben.

Die Tatsache, dass Geschwister bereits in Kindertagen eine Koalition gegen die Eltern bilden können, kann auch hier zum Tragen kommen. Wenn die Beziehung zu den Eltern schwierig ist, diese selbst krank oder schon verstorben sind, werden Geschwister zu wichtigen Bezugspersonen. Manchmal sind es nur sie, die Bruder oder Schwester in einer Klinik noch besuchen dürfen, die Gespräche mit Ärzten und Therapeuten führen oder auch die Vormundschaft regeln. Dies kann sowohl als Belastung empfunden werden, als auch als Privileg, weil es Ausdruck von Verbundenheit und Vertrauen sein kann.

So geht die Verantwortlichkeit über die eines Geschwisters hinaus. Viele berichten, dass sie viel mehr waren, nämlich: Therapeut\*in, Elternteil, Partner\*innenersatz, Sozialarbeiter\*in, Motivator\*in und manchmal auch Kreditgeber\*in.

## 5.3 DIE EIGENEN GRENZEN ERKENNEN – UND ZIEHEN

Lange (psychische) Erkrankungen und Krisen bringen auch Geschwister an den Rand der Belastbarkeit. Sie sind von einem Auf und Ab gekennzeichnet: Neue Medikamente, Therapien und Einrichtungen bringen neue Hoffnung, aber auch Enttäuschungen und Rückschläge. Die Erkrankung des Geschwisters wird zum Mittelpunkt der Familie, das Leben und die eigene Befindlich-

keit richten sich danach aus. Häufig bestimmt die Verfassung des erkrankten Geschwisters die eigene Befindlichkeit. Angehörige und somit auch Geschwister gehen in diesen Phasen regelmäßig über die eigene Belastungsgrenze hinaus: Aus Liebe, aus Verantwortungsgefühl, in der Hoffnung auf Besserung, in der Annahme, dass sie selbst zur Genesung beitragen können und auch wollen.

Es gibt unterschiedliche Gründe, weshalb Geschwister irgendwann die Reißleine ziehen und sich bewusst zurückziehen. Dies kann Erschöpfung oder eine eigene Erkrankung sein, die notwendige Konzentration auf Studium oder Ausbildung, der Fokus auf die Partnerschaft oder die eigenen Kinder. Auch Beleidigungen oder Bedrohungen sowie die wiederholte Ablehnung durch das Geschwister können Anlass dafür sein, sich von diesem zu distanzieren. Die Grenzen der eigenen Belastbarkeit zu spüren, das eigene Leben zu schützen, sich die eigenen Kräfte gut einzuteilen und Prioritäten zu setzen, ist für Geschwister wichtig. Diese Abgrenzung kann ein langer Prozess sein oder aufgrund einer massiven Grenzüberschreitung des Geschwisters kurzfristig geschehen. Meistens geht dieser Schritt mit einer innerlichen Zerrissenheit einher. Einerseits ist die Notwendigkeit zwar klar, andererseits haben Geschwister gleichzeitig das Gefühl, versagt zu haben und nicht stark genug zu sein. Die Entscheidung sich zurückgezogen zu haben und das damit häufig einhergehende schlechte Gewissen spielt oftmals im Trauerprozess nach dem Suizid noch eine tragende Rolle. Die Frage, ob man mit diesem Entschluss zum vollendeten Suizid beigetragen hat, lässt viele nicht los.

## 5.4 WENN DROHENDER SUIZID ZUM ALLTAG WIRD

Suizidgedanken können klar und offen geäußert oder auch durch gewisse Sätze angedeutet werden. Beides kann – wenn es immer wieder auftritt – zu unterschiedlichen Reaktionen bei Geschwistern führen. Manche berichten, dass der anfänglichen Dauerangst irgendwann Abstumpfung folgte. Da den Aussagen keine Taten folgten, werden diese irgendwann nicht mehr ernst genommen. Geschwister können diese „Androhungen“ auch als Erpressung empfinden und sich bewusst davon distanzieren. In beiden Fällen kann der dann vollendete Suizid die Hinterfragung des eigenen Empfindens und Handelns mit sich bringen. Schuldgedanken wie: Hätte ich die Aussagen ernster

nehmen müssen? War es richtig, sich den „Androhungen“ zu entziehen? sind häufig die Folge. Andere Geschwister berichten, dass sie regelmäßig geäußerte Suizidgedanken nicht als Bedrohung sahen, weil es für sie selbst keine vorstellbare Option gewesen wäre. Besonders, wenn sie eng mit dem erkrankten Geschwister an deren/dessen Genesung gearbeitet haben, war die Überzeugung, es zu schaffen meist stärker als die ernsthafte Überlegung, Bruder oder Schwester könnten tatsächlich Suizid begehen.

### **5.5 AM ENDE DER TOD**

„Den Gedanken, dass sich meine Schwester irgendwann das Leben nehmen könnte, habe ich während all den Jahren der Erkrankung nicht zugelassen. Und dann, als es soweit war, dachte ich mir: ja, jetzt schließt sich der Kreis“.

„Immer wieder stand der Suizid im Raum, immer wieder sprach er davon. Aber dass er es dann wirklich tut, das hätte ich nie gedacht und hat mich völlig aus der Bahn geworfen!“

Wie unterschiedlich Geschwister den Suizid nach einer längeren Erkrankung oder Krise wahrnehmen können, zeigen diese beiden Zitate. Manche Geschwister sehen den Suizid als Abschluss eines Kapitels, einen Abschluss, der im Nachhinein unumgänglich war. Die Erkenntnis, dass Bruder oder Schwester den Herausforderungen dieser Welt nicht (mehr) gewachsen war und somit der Suizid eine „Befreiung“ für sie oder ihn bedeutet, kann in der eigenen Trauerarbeit helfen, diesen Tod anzunehmen.

Andere Geschwister erleben den vollendeten Suizid als Zeichen eines verlorenen Kampfes und hinterfragen sich selbst und ihr Handeln enorm: Habe ich zu wenig oder auch zu viel getan? Sie fühlen sich im Nachhinein mit ihrer eigenen Fehlbarkeit konfrontiert, was ihr Selbstwertgefühl oft nachhaltig erschüttert. Manchmal müssen sie auch Kritik an ihrem Handeln von außen ertragen, ihr Umgang mit dem erkrankten Geschwister wird in Frage gestellt, was weitere Schuldgedanken auslösen kann.

Kreiste das eigene Leben und das der Familie intensiv um das erkrankte Geschwister, reißt der Suizid nicht selten das darum strukturierte Leben mit

ein. Das Kümern und Sorgen um und für das Geschwister fällt nun plötzlich weg und hinterlässt eine große Leerstelle. Geschwister, deren Lebensinhalt stark von der Erkrankung geprägt war, müssen erst lernen, dem eigenen Leben nun einen neuen Inhalt zu geben. Hier kann auch Enttäuschung darüber mitschwingen, dass man über solch lange Zeit Kraft und Energie in die Unterstützung von Bruder oder Schwester investiert und dieses/r nun alleine entschieden hat, diesen Kampf aufzugeben.

Darf man Erleichterung verspüren, wenn ein Geschwister sich nach langer (psychischer) Erkrankung das Leben nimmt? Diese Frage löst in vielen Geschwistern automatisch ein Gefühl von Scham und Schuld aus. Es fühlt sich an wie ein Verrat an Bruder oder Schwester und wird auch deshalb meist als Tabu empfunden. Gleichzeitig ist dies die Annahme, mit welcher sie häufig vom Umfeld konfrontiert werden. Dass das eigene Geschwister mit dem Suizid dem eigenen Leiden und dem seiner Mitmenschen ein Ende gesetzt hat, wird von Geschwistern so gut wie nie als Erleichterung empfunden.

Die Tatsache, dass sich dadurch irgendwann wieder leichtere und schöne Themen mehr Raum nehmen können und in den Mittelpunkt rücken dürfen, wird jedoch durchaus bewusst wahrgenommen. Und die Veränderungen, die dies mit sich bringt, auch.

Ging durch das erkrankte Geschwister im Vorfeld eine Bedrohung und/oder Gefahr aus, kann das Gefühl von Erleichterung besser zugelassen werden. Das Wissen, beidem durch den Suizid nicht weiterhin ausgesetzt zu sein, lässt häufig eine große Last und Angst von den betroffenen Geschwistern abfallen.

## 6. Was wir uns wünschen

Wie kann man betroffenen Geschwistern begegnen? Was kann sie in ihrer Trauer unterstützen? Ich habe suizidbetroffene Geschwister gefragt, was sie sich im Umgang mit ihnen wünschen. Das waren ihre Antworten:

- Ich wünsche mir, dass der Begriff Suizid genutzt wird und nicht Selbstmord oder Freitod
- Ich finde es immer schön, wenn man mit dem Thema nicht umgehen würde wie mit einem über Generationen weitergegebenen Porzellanschirr. Ich persönlich biete auch immer an, dass man mich ruhig direkt darauf ansprechen kann
- Ich wünsche mir, dass man mich direkt anspricht und nicht hinter meinem Rücken tuschelt
- Ich wünsche mir, dass Menschen sich für meinen Bruder als Person interessieren und die Tatsache, dass er sich das Leben genommen hat nicht alles andere überschattet
- Ich wünsche mir, dass die Menschen aus meinem Umfeld von sich aus auf mich zugehen und fragen, ob ich erzählen möchte.
- Ich wünsche mir, dass Freunde den Mut haben, den ersten Schritt zu machen und die Initiative ergreifen
- Ich wünsche mir, dass Trauer nicht nur über die Menge der Tränen definiert wird
- Ich wünsche mir, dass sich die Menschen dafür interessieren, wie es mir heute, einige Jahre danach, geht.

## Literatur

Brock Inés (Hg.), (2015), Bruderheld und Schwesterherz. Geschwister als Ressource. Psychosozial-Verlag

Holzschuh Wolfgang (Hg.), (2000), Geschwister-Trauer, Erfahrungen und Hilfen aus verschiedenen Praxisfeldern. 1. Auflage, Verlag Friedrich Pustet

Kasten Hartmut, (2020), Geschwister. Vorbilder, Rivalen, Vertraute. 7. Auflage, Ernst Reinhardt Verlag München

Paul Chris, (2010): Schuld Macht Sinn. 1. Auflage, Gütersloher Verlagshaus

Paul Chris, (2018): Warum hast du uns das angetan? 1. Auflage, Gütersloher Verlagshaus

Weggemans Minke, (2005): Geschwistertod – Leben mit einem schweren Verlust, 1. Auflage, Kösel

Zingaro Samira, (2013): „Sorge dich nicht“, Vom Verlust eines Bruders oder einer Schwester durch Suizid. 1. Auflage, rüffer & rub

## Zur Person:



### **STEFANIE LEISTER**

Stefanie Leister, geboren 1978, arbeitet als Trauerbegleiterin und Erzieherin. 2001 nahm sich ihre jüngere Schwester im Alter von 19 Jahren das Leben. Ihre „Trauerheimat“ fand sie damals bei den „Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern Hamburg“, wo sie regelmäßig an Trauerseminaren für erwachsene Geschwister teilnahm.

Beim Institut für Trauerarbeit Hamburg absolvierte sie 2006/2007 ihre Ausbildung zur Trauerbegleiterin, seitdem arbeitet sie in diesem Bereich

unter anderem mit Verwaisten Eltern, Jung verwitweten und erwachsenen Geschwistern.

In Zusammenarbeit mit den „Verwaisten Eltern und trauernden Geschwistern München e.V.“ bietet sie seit vielen Jahren Geschwisterwochenenden für trauernde, erwachsene Geschwister sowie Kreativtage an. Seit 2021 leitet sie für den Verein zwei Online-Selbsthilfegruppen für suizidbetroffene Geschwister.

Seit einigen Jahren arbeitet Stefanie Leister für AGUS. Die „Young Survivor“ – Workshops bei Jahrestagungen leitet sie hier gemeinsam mit Henning Heck. Im Kita-Bereich ist sie als Referentin tätig und bietet Elternabende und Fortbildungen für Erzieher\*innen zum Thema „Kind und Trauer“ an.

Stefanie Leister lebt und arbeitet in der Nähe von Dinkelsbühl (Mittelfranken).

## **Für Katja**

Du hast Lebewohl gesagt,  
bist still von uns gegangen.  
Den Schritt ins Tal des Todes gewagt,  
nicht laut die Last des Lebens beklagt,  
sondern warst in ihr gefangen.

Du hast Lebewohl geschrieben,  
Worte des Abschieds in Zeilen gepackt.  
Gesendet an nicht alle die dich liebten,  
einen Keil inmitten meines Herzens getrieben,  
Schmerz, der wohl nie ganz versackt

Du hast Lebewohl gewählt,  
hast uns gewollt verlassen.  
Was hat dich nur so sehr gequält,  
dass du statt Leben Sterben wählst -  
oft kann ich es nicht fassen.

Du hast Lebewohl gerufen,  
so still und leise, man hörte es kaum.  
Zum Umsehen fühltest du dich nicht berufen,  
so sehr ich auch wünschte du würdest versuchen,  
noch einmal in meine Richtung zu schau'n.

Lebewohl, meine Schwester, in deinem neuen Leben,  
ein Leben in Ewigkeit sei dir geschenkt.  
Möge man dir dort alles Erwünschte geben,  
allen hier so sehr vermissten Segen  
von dem der Tod und Trauer lenkt.

Stefanie Leister, 2007

## **DIE KRANKHEIT HAT MIR MEINEN BRUDER GENOMMEN**

Charlotte L., 32, Ingenieurin, ihr jüngerer Bruder Jakob nahm sich 2016 im Alter von 22 Jahren das Leben, als sie 26 Jahre alt war. Sie selbst hat noch zwei ältere Geschwister mit 33 und 35 Jahren.

Jakob und ich, wir waren wie eine Zelle. Auch wenn ich noch zwei ältere Brüder mit geringerem Altersunterschied habe, so fühlte ich mich meinem vier Jahre jüngeren Bruder Jakob stark verbunden. Bei ihm hatte ich das Gefühl wahrgenommen, angekommen, komplett zu sein. Unsere Freundschaft wurde intensiver, je älter wir wurden. Wir teilten die gleichen Interessen und verbrachten gemeinsam viel Zeit mit Freunden, gingen auf Konzerte und Festivals. Er war schon immer ein sehr extrovertierter Typ, der gerne Leute unterhielt, immer für ein Späßchen zu haben war, und vor Lebensenergie strotzte.

Nach seiner Lehre musste Jakob im Arbeitsalltag lernen, seinen Platz in einer großen Firma zu finden und sich unterzuordnen. Zu dem Zeitpunkt war er 18 Jahre alt. Er war ein Idealist mit ausgeprägtem Gerechtigkeitsinn, der sich für Dinge einsetzte, deren Veränderung aussichtslos waren. Zusätzlich wurde die Fülle an Möglichkeiten im Leben zu einem toxischen Cocktail. Auf der einen Seite sein gutes Gehalt, das ihm ermöglichte, jegliche Wünsche zu erfüllen. Partys, Alkohol, Cannabis. Auf der anderen Seite waren die Probleme in der Firma. Ein Umdenken und Erwachsenwerden eines Jugendlichen, dem das sich betrinken am Wochenende nicht mehr das gab, was es ihm früher gegeben hatte. Freunde, die seine Ansichten nicht verstehen wollten und konnten. Und eine unentdeckte, schnell auftauchende Depression, die still und heimlich durchlitten wurde. Schlussendlich entwickelte er eine drogeninduzierte Psychose, was erst Jahre später diagnostiziert wurde. Davor lag sein Arbeitsplatzverlust, eine unglückliche Liebesbeziehung, ein Suizidversuch während einer Rucksackreise im Ausland und anschließend mehrere Klinikaufenthalte.

Am Anfang seiner sichtbaren Krankheitsphase fing er an religiöse, spirituelle und okkulte Thesen zu studieren. Seine Freizeit verbrachte er größtenteils allein in seinem Zimmer mit Büchern. Seinen Gedanken zu folgen und Gespräche mit ihm zu führen wurde zunehmend schwieriger. Jakob verlor immer

mehr den Bezug zur Realität. Dann kamen die Zeiten, in denen er still wurde. Introvertiert, unsicher, sprachlos. Eigenschaften, die zu diesem bis dahin aufgeweckten jungen Mann überhaupt nicht passten. Jahre später, in den Kliniken, kamen die Medikamente und deren Nebenwirkungen hinzu. Äußerlich wie innerlich haben ihn die Medikamente zu einem anderen Menschen gemacht. Einen dumpfen, leeren, ruhiggestellten Eindruck machte er auf mich. Jedes Mal, wenn er die Medikamente eigenmächtig absetzte, wurde er zu einem lebendigen, aber auch wahnhaften Jakob. Meinem Eindruck nach genoss er diesen „wahnsinnigen“ Zustand mit vielen Gedanken und Stimmen im Kopf. Er fühlte sich wieder lebendig.

Ich hatte gerade das letzte Jahr Studium vor mir, als er seinen ersten Suizidversuch unternahm. Meinen Eltern und Geschwistern wurde schlagartig bewusst, dass er aus dieser Krise nicht alleine rauskommt. Wir waren überzeugt, dass wir das als Familie schaffen, wenn wir uns gegenseitig unterstützen. Seine Schwachheit und Hilfsbedürftigkeit entfachte in uns einen Aktionismus und zeigte, dass wir uns aufeinander verlassen können. In dieser Zeit wurde ich schlagartig erwachsen. So intensiv und schwer diese Zeit auch war – als Familie sind wir uns nähergekommen als jemals davor.

» **Davor lag sein Arbeitsplatzverlust, eine unglückliche Liebesbeziehung, ein Suizidversuch während einer Rucksackreise im Ausland und anschließend mehrere Klinikaufenthalte.** «

Für mich war es schwer zu sehen, wie er leidet, wie die Krankheit ihn veränderte, wie sie alles kaputt machte. Durch die Krankheit habe ich meinen Bruder verloren. Das wollte ich jedoch nicht akzeptieren. Ich war der Überzeugung, dass es wieder gut wird. Dass er wieder gesund wird und ich meinen alten Bruder zurückbekomme. Diese Hoffnung habe ich bis zum Schluss nie verloren. Während meiner Bachelorarbeit befand sich Jakob in einer weit entfernten Psychiatrie. Um mich voll und ganz auf meinen Abschluss konzentrieren zu können, entschloss ich mich, für diese Zeit den Kontakt zu ihm zu unterbrechen. Ich fühlte mich wie ein Verräter, der seinen Freund im

Stich lässt. Wieder eine Person mehr, die sich distanziert.

» **Für mich war es schwer zu sehen, wie er leidet, wie die Krankheit ihn veränderte, wie sie alles kaputt machte. «**

Die Todesnachricht wurde meinen Eltern von der Polizei an einem Montag im August 2016 überbracht. Einen Abschiedsbrief gab es nicht. Die Nachricht kam zu einem Zeitpunkt, an dem wir von einer Besserung seines Zustands ausgegangen waren. Komischerweise war ich im ersten Moment von seinem Suizid nicht überrascht. Es fühlte sich an, als ob mein Unterbewusstsein schon damit gerechnet hatte. Erst Stunden später kam die Klarheit über den Verlust und deren Folgen.

In den Tagen nach seinem Tod habe ich mit meinem ältesten Bruder viel Zeit mit aufarbeiten, austauschen und in Erinnerungen schwelgen verbracht. Wir unternahmen eine Reise in das Land, in dem Jakob seinen ersten Suizidversuch unternommen hatte. Für mich war schwer zu ertragen, dass all die Hoffnung, Hilfe und Aktionismus schlussendlich nichts gebracht und die Krankheit gesiegt hatte. Es folgten Monate, in denen ich zwischenmenschliche Beziehungen hinterfragte. Die Angst eines weiteren Verlustes war so groß. Es schwang eine gewisse Verletzlichkeit mit, die es mir schwer machte, Kontakte zu pflegen und aufrecht zu halten. In dieser Zeit gerieten all meine Überzeugungen, Ansichten und mein Blick auf die Welt ins Wanken. Alles fühlte sich wie auf wackeligen Beinen, zerbrechlich und unsicher an.

Zu dieser Zeit lernte ich meinen zukünftigen Mann kennen, was mich vermutlich davor beschützte, in ein Loch zu fallen. Nach Jahren voller Leid, Krankheit, Hoffen und Bangen um den Bruder, tat es gut, sich auf die eigene Zukunft zu konzentrieren. Meine Seele war erholungsbedürftig. Heute komme ich schneller an meine Grenzen. Das ist ok so. Ich habe gelernt, gut auf den Schutzmechanismus meiner Seele zu hören.

Es schmerzt mich, dass mein Mann und meine Kinder diese wichtige Person niemals kennen lernen werden.

» **Mit einer außenstehenden Person über die Beziehung, Krankheit, den Tod und Verlust zu sprechen, tat mir unheimlich gut. «**

In der unmittelbaren Zeit nach Jakobs Tod hat mir alles geholfen, was der Aufarbeitung, Einordnung und der Erinnerung diene. Vor allem Gespräche mit Freunden und der Familie halfen dabei. Aber auch die Gespräche mit einer Trauerbegleiterin, deren Schwester sich ebenfalls das Leben genommen hatte. Mit einer außenstehenden Person über die Beziehung, Krankheit, den Tod und Verlust zu sprechen, tat mir unheimlich gut. Da ist jemand, der eine ähnliche Geschichte erlebt hat, zuhört, nachfragt und von einem Schatz an Wissen und eigenen Erfahrungen berichten kann. Dies hat mir geholfen, Dinge einzuordnen, Antworten auf Fragen zu bekommen. Und zu akzeptieren, dass es für manche Fragen keine Antworten gibt und vielleicht auch nicht braucht. Auch das Durchstöbern von Bildern und Videos, Gespräche mit Freunden halfen mir, den Bruder in Erinnerung zu behalten, der er vor der Krankheit war. Zu hören und zu sehen, wie er geschätzt wurde, geliebt und schmerzlich vermisst wird, macht ihn kurzzeitig lebendig und präsent. Mir wurde bewusst, wie dankbar ich für die fast 23 Jahre mit ihm sein darf. Ohne ihn als Bruder wäre Vieles anders gewesen. Wir durften viel von ihm und durch ihn lernen. Er war und ist eine Bereicherung für unsere Familie.

Das Leben mit Jakob gleicht einem Buch, dessen letztes Kapitel zu Ende gelesen ist und die letzte Seite zugeschlagen wird. Es folgen keine neuen Geschichten. Alles was mir bleibt, sind diese Geschichten, die es nicht zu vergessen gilt.

» **Mir wurde bewusst, wie dankbar ich für die fast 23 Jahre mit ihm sein darf. «**

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)



**DU BIST TOT, ICH LEBE...**

Ursula M., 52 Jahre, Erzieherin im Kindergarten.  
Mein Bruder Michael hat sich am 20.12.1997 in seiner Wohnung, nach zwei Aufenthalten in psychosomatischen Kliniken das Leben genommen.

Mein Bruder Michael kam am 21. Februar 1975 auf die Welt. Als jüngster mit zwei älteren Schwestern hatte er es nicht immer so einfach. Meine Schwester war acht Jahre älter, ich fünf Jahre. Michael lebte oft in seiner eigenen Welt, er spielte unheimlich gerne Playmobil. Dabei sortierte er seine ganzen Spielsachen und stellte sie in Themenwelten auf.

Als Jugendlicher begann er mit dem Klavierspiel und mit seinem absoluten Gehör spielte er die Stücke und Melodien auswendig und verbrachte Stunden am Klavier. Er hatte einige wenige Freunde, mit denen er Motorrad fuhr und Zeit im Fitnessstudio verbrachte. Michael liebte Actionfilme jeglicher Art und wollte gerne in Asien eine Ausbildung zum Ninja absolvieren. Dies war einer seiner Träume. Er hörte sehr gerne Musik von Heavy Metal Bands (z.B. Metallica), Death Metal (Pestilence), aber auch Meat Loaf. Sehr gerne sah er auch im Fernsehen Wrestling-Wettbewerbe an, sein Lieblingswrestler war der „Undertaker“.

In der Schule war Michael eher ein Aussenseiter, da er sich schwer tat, Kontakte zu knüpfen und zu halten. Er kam ohne viel Lernen einigermaßen durch seine Zeit im Gymnasium und machte Abitur. Danach wollte er Fremdsprachenkorrespondent werden und begann eine schulische Ausbildung dazu.

In dieser Zeit, als er ungefähr knapp über 20 Jahre alt war, begab er sich innerhalb von zwei Jahren jeweils in eine psychosomatische Klinik, um Lebenshilfe zu bekommen. In der zweiten Klinik sammelte er Tabletten, mit denen er sich ca. drei Monate später, nach Verlassen der Klinik, sein Leben nahm. Es ging ein Suizidversuch voraus, Michael zerbrach während seines zweiten Klinikaufenthaltes seine CDs und ritzte sich seine Arme mit den CD-Splittlern. Michaels Diagnose lautete: narzisstische Persönlichkeitsstörung. Michael hat im Dezember 1997 sein Leben beendet. Michael hat einen Ab-

schiedsbrief geschrieben, datiert auf den 20.12., 1.15: Hallo, ich hoffe doch sehr, dass meinem Versuch Erfolg beschieden ist! Sagt Annette ein ganz liebes Dankeschön dafür, dass sie gekommen ist & versucht hat, mir zu helfen. Und an Jenny auch einen ganz lieben Gruß! Aber jetzt bin ich irgendwie zu müde, um noch mehr zu schreiben, also tschüß! (Annette und Jenny waren gute Freundinnen von Michael)

Beim Lesen des Abschiedsbriefes hatte ich gemischte Gefühle: finde ich es gut, dass Michael uns als Familie überhaupt nicht erwähnt hat oder war es besser so? Ich finde keine Antwort darauf und lasse es so stehen.

Ein weiteres Blatt Papier wurde zerknüllt im Papierkorb gefunden, auf dem deutsche, englische und spanische Worte und Sätze standen (z.B. to find a way for being happy!, ernst genommen werden, Meditation, starker Wille, Überwindung, strong and free, Zwänge, Planumsetzung, Zielverwirklichung, fehlende Lebensfreude.... Eine Aussage hat Michael auf seinem Blatt dick umrandet und dick unterstrichen, mit folgenden Worten: „but now, as I have been consequent, I feel better!“ (auf Deutsch: Aber nun, da ich konsequent war, geht es mir besser!)

» **Aber jetzt bin ich irgendwie zu müde, um noch mehr zu schreiben, also tschüß!** «

Michael hatte große Schwierigkeiten, sein Leben in der tatsächlichen Lebensrealität anzunehmen. Und dies alles zusammengenommen, so denke ich, stand jeden Tag ein großer Berg vor ihm.

**DIE SITUATION DAMALS**

Ich wohnte mit meinem Mann in Augsburg und habe den Suizid von Michael aus der Distanz mitbekommen, da er im Raum Stuttgart lebte. Meine Schwester hat mich angerufen. Nach dem Anruf war ich sehr traurig, so gleich jedoch stieg eine Wut in mir hoch, dass ich Michael an beiden Schultern hätte packen können und bis zur Besinnungslosigkeit hätte schütteln können! „WARUM! Du hast unsere Familie zerstört“, so meine Anklage.

» **Warum bleibt die Zeit und die Welt nicht stehen? Warum geht der Alltag weiter? Mein Bruder hat sich umgebracht! Warum zwitschern die Vögel, warum geht immer wieder die Sonne auf und es wird Tag?«**

Meine Verdrängungsmechanismen funktionierten ein Jahr lang sehr gut, bis ich körperliche Erschöpfungszustände spürte und nervliche Probleme bekam. Ich war eine Zeitlang krankgeschrieben. Jedoch hatte ich immer das Gefühl: „warum bleibt die Zeit und die Welt nicht stehen? Warum geht der Alltag weiter? Mein Bruder hat sich umgebracht! Warum zwitschern die Vögel, warum geht immer wieder die Sonne auf und es wird Tag?“

Ich arbeitete im Kindergarten und konnte im Lauf der Zeit die Fröhlichkeit der Kinder, das Geburtstag feiern und vieles mehr nicht mehr aushalten. Schwere Herzens kündigte ich meine Arbeit und versuchte Soziale Arbeit zu studieren, mit dem Ziel, den Suizid von Michael zu kapieren bzw. zu verarbeiten, was nicht funktionierte und ich nach einem halben Jahr mein Studium wieder abgebrochen habe. Danach bewarb ich mich wieder in einem Kindergarten, den ich in der Probezeit wieder verließ. Im Frühjahr begann ich in einem anderen Kindergarten, indem ich dann 18 Jahre mit großer Freude arbeitete.

Ich kann mich erinnern, dass ich in der damaligen Zeit sämtliche Literatur, die es zum Thema Suizid gab, in mich aufgesogen habe und sehr viele Seminare, Fortbildungen und Weiterbildungen in ganz Bayern, teilweise auch mit meinem Mann besuchte. Mein Mann war und ist dabei meine größte Stütze. Ich begann in Augsburg eine Gruppe für Geschwister zu gründen, die um eine Schwester/einen Bruder trauern. Dabei habe ich mich nie so recht wohl gefühlt, da ich immer die Einzige war, die um einen Bruder trauerte, der sich das Leben genommen hat. So lernte ich über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Frau Meixner-Wülker kennen, die mich ermutigte, in Augsburg eine AGUS-Selbsthilfegruppe zu gründen. Ich fand es ganz gut, Gleichgesinnte zu treffen und in einen gemeinsamen Austausch zu kommen.

**SO GEHT ES MIR HEUTE**

Die Augsburger AGUS-Gruppe besteht seit Januar 2000 und mit Frau Ellinger-Kiss zusammen haben wir die Gruppe gegründet, aufgebaut und nach dem Tod von Frau Ellinger-Kiss im November 2021 leite ich sie gemeinsam mit einer anderen Angehörigen weiter. Ich durfte viele Angehörige kennenlernen, auch Geschwister und bin sehr dankbar über diese Begegnungen.

Wie geht es mir jetzt? Mittlerweile kann ich mit dem Suizid meines Bruders umgehen und habe sogar das Gefühl, dass mir Michael eine Lebensaufgabe gestellt hat. Meine Wut auf ihn hat sich in konstruktive Energie umgewandelt, mit der ich über das Thema Suizid und auch über meinen Bruder sprechen kann. In der Selbsthilfegruppe hat es ungefähr sechs Jahre gedauert, bis ich verstanden habe, dass jede/r seine/ ihre eigene Geschichte hat und dass ich meine eigene habe und für mich gut sorgen darf und kann.

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)



## GEFEHLT HABEN BEIDE

Friedrich R., Landwirt, 1964 nahm sich sein jüngerer Bruder Karl das Leben, genau auf den Tag drei Jahre später verunglückte sein Bruder Otto tödlich mit dem Auto. Er hat noch einen vier Jahre jüngeren Bruder.

Wir waren vier Buben damals. Ich als Ältester, dann der Karl und dann die Zwillinge Ernst und Otto. Karl war damals (1964) 17 Jahre alt, er war der Chef im Haus und sollte später den Bauernhof übernehmen. Ich war 19 und der „Hilfsarbeiter“, hab mich um unsere Mühle gekümmert und sollte später der Müller am Hof werden. Wir vier Brüder haben uns gut verstanden, waren alle eng miteinander. Es war eine schöne Kindheit und Jugend, der Vater hat uns nie geschlagen. Karl und ich haben nebeneinander im gleichen Zimmer geschlafen, haben immer viel miteinander geredet.

Als Familie haben wir nicht bemerkt, dass es dem Karl nicht gut geht. Meine jetzige Frau hatte ein freundschaftliches Verhältnis zu ihm, sie wusste, dass er mit einer verschmähten Liebe zu kämpfen hatte. An dem Abend sagte er zu ihr: „So, jetzt komm ich nimmer!“, und stieg auf sein Mofa. Sie dachte, er wollte damit sagen, dass er an diesem Abend nicht mehr zurück zum damaligen Jugendtreff kommen würde. Dass er sich in der Nacht das Leben nehmen würde, das hat niemand geahnt.

Mein Vater musste in dieser Nacht nach draußen und hat sich gewundert, dass oben, im Dachboden, Licht brennt. Er fand Karl, er hatte sich erhängt. Ich war an dem Abend mit Karl gemeinsam zum Schlafen gegangen, er muss dann wieder aufgestanden sein, nachdem ich eingeschlafen war. Meine Mutter kam rein gerannt in unser Schlafzimmer und wollte sehen, ob das Bett noch warm war. Aber es war schon kalt.

Wir waren total fassungslos, konnten gar nicht einordnen, was passiert war. Wir standen völlig unter Schock. Ich konnte mich am offenen Sarg von Karl verabschieden, ihn nochmal sehen. Das war gut und wichtig. Er wurde ganz normal auf dem Friedhof beerdigt. Dass Suizid eine Sünde ist, so etwas wurde vom Pfarrer oder der Kirche nicht gesagt.

Die Leute denken immer: Da muss doch was gewesen sein, wenn sowas passiert! Aber da war nichts. Bei uns war alles okay, alles ganz normal. Mein Vater hatte wohl Briefe im Nachtkästchen gefunden, die Karl – unter anderem an seine Liebe – geschrieben hatte, aber uns Kindern hat man das nicht gezeigt. Erst als meine Eltern gestorben sind, haben meine Frau und ich diese Briefe gefunden und zum ersten Mal gelesen

» **Die Leute denken immer: Da muss doch was gewesen sein, wenn sowas passiert!«**

Nach seinem Tod musste ich den Platz von Karl einnehmen und seine Arbeit in der Landwirtschaft mit übernehmen. Da gab es gar keine Frage, so war es einfach. Mir tat das auch gut und es hat mir geholfen. Ich wollte seine Arbeit gut weitermachen, das war mir wichtig und ich hab mich an ihm orientiert. Ganz so perfekt wie der Karl konnte ich es aber nicht. In den Dachboden, in dem er sich erhängt hatte, musste ich durch meine Tätigkeit als Müller jeden Tag gehen. Das war schwer. Immer wenn ich in der Ecke zu tun hatte war alles wieder da.

Innerhalb unserer Familie wurde immer von Karl und über das Warum, Weshalb, Wieso gesprochen. Das war gut. Außerhalb der Familie hat sich aber niemand für uns Geschwister interessiert. Es hat keiner gefragt, wie es uns geht. Wir drei Brüder haben halt zusammengehalten. Meine Eltern hatten aber immer wertvollen Austausch mit Menschen um sich herum, da waren die Leute schon sehr mitfühlend. Ich war nie wütend auf Karl, dass er das gemacht hat. Und ich habe mir selbst auch nie die Schuld daran gegeben.

» **Ich wollte seine Arbeit gut weitermachen, das war mir wichtig und ich hab mich an ihm orientiert. «**

Genau drei Jahre nach Karls Suizid, am gleichen Tag, verunglückte unser Bruder Otto mit dem Auto tödlich. Eigentlich holte immer ich unseren Bruder Ernst von der Arbeit ab, an diesem Tag wollte aber Otto fahren, er hatte gerade den

Führerschein gemacht. Auf dem Weg dorthin lief ihn ein Reh ins Auto, er konnte nicht mehr lenken und das Auto krachte an einen Baum. Einen Unterschied zwischen den beiden Todesarten gab es für mich nicht. Gefehlt haben beide. Die Gräber der Brüder waren nebeneinander. Jeden Sonntag sind wir zur Kirche und danach zum Friedhof. Mit hat das gut getan. Unsere Eltern waren nervenstark, das muss ich sagen. Sie haben nie gejamert, haben den Tod von Karl und Otto akzeptiert und hingenommen.

» **An allen großen Festen, wie z. B. Hochzeiten, fehlten Karl und Otto. Wir sind an diesen Tagen immer zu den Gräbern und haben Blumen hingbracht.**

**Als wir ihre Gräber nach etwa zwanzig Jahren auflösen mussten war das schlimm.«**

Etwa 20 Jahre später hat sich mein Schwager Fritz erhängt, sein Suizid kam für mich auch ohne Vorwarnung. Unsere Frauen sind Schwestern, wir haben uns immer gut verstanden. An diesem Tag waren wir verabredet, ich sollte ihm auf seiner Baustelle helfen. Als ich kam, war er schon tot, seine Frau hatte ihn gefunden. Mit dem Nachbar hab ich ihn aus der Scheune geholt und ins Haus getragen. Ich konnte nicht zuhause anrufen und sagen, was passiert war. Das schaffte ich nicht. Der Suizid von Karl war sofort wieder da.

An allen großen Festen, wie z. B. Hochzeiten, fehlten Karl und Otto. Wir sind an diesen Tagen immer zu den Gräbern und haben Blumen hingbracht. Als wir ihre Gräber nach etwa zwanzig Jahren auflösen mussten war das schlimm. Durch das was mir passiert ist, bin ich sehr feinfühlig geworden, vor allem was Suizide angeht. Wenn ich höre, dass sich jemand im Nachbardorf oder von Bekannten das Leben genommen hat, macht mich das sehr betroffen. Und ich denke an Karl und meinen Schwager Fritz.

Unser Vater starb 2005 – am allergleichen Tag wie seine beiden Söhne, unsere Mutter zwei Jahre später.

*Dieser Text entstand im Rahmen eines Interviews mit Friedrich R.*

## WENN NICHTS MEHR IST, WIE ES WAR

Fanni V., 37 Jahre, Angestellte, ihre jüngste Schwester Josefin nahm sich 2021 im Alter von 27 Jahren das Leben, sie war zu dem Zeitpunkt 36. Sie hat noch eine zwei Jahre jüngere Schwester.

Sie war eine junge, atemberaubend schöne Frau, mit einem strahlenden, ansteckenden Lachen. Von außen betrachtet hatte sie alles, so wird es uns heute oft gesagt.

Immer auf der Suche nach der schönsten Aussicht, dem leckersten Essen, der aufregendsten Reise, dem perfekten Sonnenuntergang, der nächsten Party – stets hat sie das Leben voll ausgekostet.

Nach ihrem Bachelor-Abschluss flog sie für ein Jahr Work and Travel nach Australien. Sie hatte, wie eigentlich bei allem was sie machte, einen Plan im Kopf, wann sie wo sein wollte, um dieses oder jenes zu sehen. Erst waren es die großen Buschbrände, die sie ihre Reisen umplanen ließen und dann kam Corona und die geschlossenen Grenzen, außerdem hatte sie sich verliebt, nicht nur in das Land und die Abenteuer. So war schnell klar, dass sie drei Monate auf einer Farm arbeiten würde, um sich noch ein weiteres Jahr Visum zu erarbeiten.

Sie hat so viel gesehen, so viel erlebt und uns stets mit Bildern und den verrücktesten Geschichten versorgt. Klettern auf Klippen, schwimmen mit Krokodilen, campen im Nirgendwo und fahren auf überschwemmten Wegen sind nur ein paar Beispiele.

Vor ein paar Jahren hatte sie schon einmal eine Depression, die ging genau drei Monate und verschwand so plötzlich, wie sie gekommen war. Ich bin überzeugt davon, dass sie danach hart dafür gekämpft hat, eine solche Erfahrung nicht nochmal machen zu müssen. Sie war immer in Bewegung und die Jahre waren geprägt von Lachen und Glück.

Als die Depression dann Ende 2020 zurückkam, glaube ich, war das für sie

unerträglich. Die Bestätigung zu bekommen, das egal wo sie ist, egal mit wem und egal wie glücklich sie gerade ist, die Dunkelheit kann sie überall treffen.

Es war irgendwie ein schleichender Prozess und gleichzeitig ging es ganz schnell. Plötzlich haben wir realisiert, und sie auch, dass sie in einer Spirale gefangen war. Alles war zu viel. Sie fing an zu grübeln, kam ins Wanken und war überfordert mit allen Möglichkeiten, die sie hatte und nicht in der Lage, Entscheidungen zu treffen. Immer wieder hat sie versucht sich abzulenken, immer seltener hat das funktioniert.

Die letzten Wochen hat sie wieder bei ihrem Freund gelebt, der sich, so gut er konnte, um sie gekümmert hat und für sie da war. Viel schneller als beim ersten Mal hat sie Medikamente bekommen. Zu einem Therapeuten wollte sie nicht, der könne ihr eh nicht helfen, sie müsse da alleine wieder rauskommen, sagte sie. Aber die Wochen gingen und besser wurde nichts, eher schlechter. Sie konnte nicht schlafen, hat kaum gegessen, lag stundenlang im Bett, gefangen in Gedankenspiralen, keiner in dem Hostel hat gewusst, dass sie krank ist, niemand durfte es erfahren, aus Scham. Selbst die meisten Freunde wussten nichts davon.

**» Jedes einzelne Symptom einer schweren Depression hat sie erfüllt und ich habe gedacht, dass es ein bisschen zu sehr nach Lehrbuch klingt.«**

Ich kann heute nicht verstehen warum ich meiner Schwester zu wenig gezeigt habe, dass ich für sie da bin, warum ich nicht mehr nachgehakt hab, warum ich mich gefühlt zurückgezogen hab, als meine Eltern übernahmen und Tag und Nacht in Kontakt mit ihr standen, irgendwie hat mich beruhigt zu wissen dass sie Ansprechpartner hat und ich mich rausnehmen konnte. Wir haben in der Zeit als es ihr immer schlechter ging nicht ein einziges Mal telefoniert. Wie konnte ich teilweise genervt sein? Nicht von ihr, aber der Zeit die es gekostet hat, lange Text- oder Sprachnachrichten zu beantworten und sich trotzdem gefühlt im Kreis zu drehen und nicht weiter zu kommen. Wahrscheinlich vor allem genervt davon nicht helfen zu können.

Jedes einzelne Symptom einer schweren Depression hat sie erfüllt und ich habe gedacht, dass es ein bisschen zu sehr nach Lehrbuch klingt. Warum habe ich sie nicht gefragt, ob sie über Suizid nachdenkt? Hat sie doch unzählige Male gesagt, dass sie nicht mehr kann, dass sie nicht mehr weiß, wie man normal lebt. Sie hat ihre Hoffnungslosigkeit so deutlich ausgesprochen und trotzdem habe ich niemals damit gerechnet, dass etwas so Endgültiges passieren kann.

Wir hatten sie zwei Tage nicht erreicht, vor Ort hat ihr Freund sie als vermisst gemeldet und sie unermüdlich gesucht, wir waren hier bei der Kriminalpolizei, haben versucht, sie zu erreichen und über Freunde irgendetwas herauszufinden. Diese Stunden des Hoffens und Bangens, die Gedanken an alles, was passiert sein könnte. Dann plötzlich zu sehen ihr Handy ist an. Die Nachricht, dass meine Eltern sie am Telefon haben – sie lebt! Die Erleichterung. Die Ruhe danach. Das Gefühl, dass zu viel Zeit vergeht, dass irgendetwas nicht stimmt. Und letztlich der Anruf meines Vaters, der kein Wort gesagt hat, gefühlt minutenlang, das verzweifelte Schreien meiner Mutter im Hintergrund, ich dachte, er möchte mich wissen lassen, dass sie einen Zusammenbruch erleidet, weil die Anspannung abfällt und sie so froh ist, dass wir sie gefunden haben.

Und dann die Worte, die mein Leben von jetzt auf gleich in Trümmer gelegt haben. Sie ist tot...

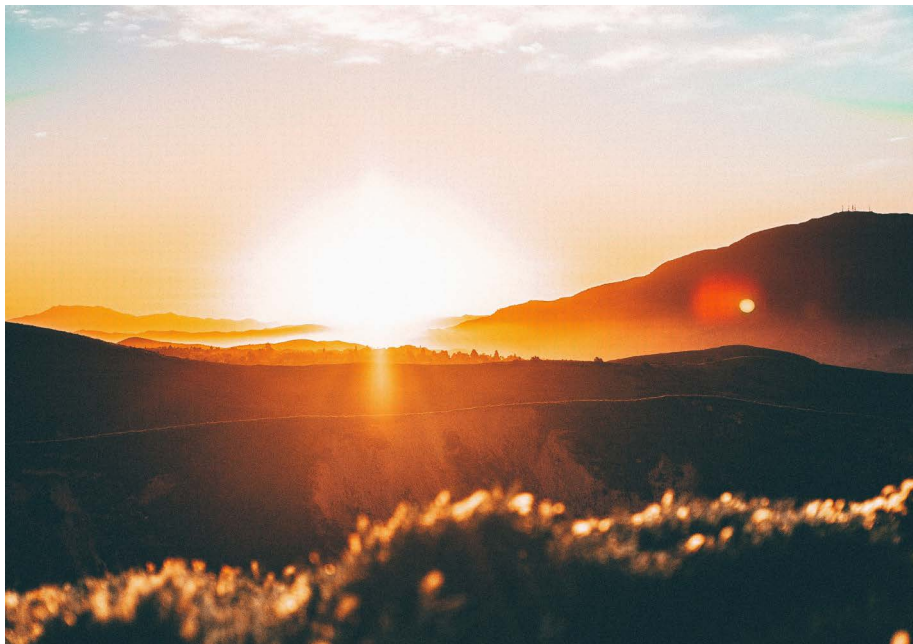
Eine halbe Stunde zwischen Leben und Tod, Erleichterung und Verzweiflung. Der Boden ist unter mir verschwunden, ich habe getreten, geschlagen, einen Stuhl umgeworfen, nochmal meine Eltern angerufen, nachdem ich kurz zuvor das Handy aus der Hand geworfen hatte, hoffte sie würden die Worte zurücknehmen. Ich habe geschrien, so laut ich konnte und war hinterher enttäuscht darüber, dass mein Körper nicht, wie gefühlt, in tausende Teile zersprungen ist. Nie habe ich geahnt, wie laut die Stille sein könnte, wie eng die Leere und wie schmerzhaft die Liebe. Alles, woran ich geglaubt habe, ist in Frage gestellt. Wer bin ich eigentlich? Was möchte ich? Was darf ich? Es ist wie ein Regal mit unzähligen Büchern, das umgeworfen wurde, alle Bücher liegen kreuz und quer auf dem Boden verteilt. Meine Aufgabe ist es jetzt, sie wieder einzuräumen. Es kann nie mehr so werden wie davor, das Regal wackelt und die Bücher werden an anderer Stelle stehen. Manche werden Macken haben,

Risse, Knicke. Einige werden immer wieder herunterfallen. Aber es sind noch alle da, nur anders.

» **Nie habe ich geahnt, wie laut die Stille sein könnte, wie eng die Leere und wie schmerzhaft die Liebe.«**

Meine Schwester ist am 04. März 2021 gestorben.  
Es passierte während einem ihrer geliebten Sonnenuntergänge.

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)



## NICHT TRAUERN ALS TABU?

Johanna W. ist 45 Jahre. Ihr jüngster Bruder Andreas nahm sich 2005 im Alter von 24 Jahren das Leben. Sie war damals 29, ihr zweiter Bruder Alexander war damals 28 Jahre alt.

Man stirbt, wie man lebt. Das ist – überspitzt formuliert – der Eindruck, den ich über die Jahre vom Sterben gewonnen habe. Fatalistisch und distanziert gab sich mein Großvater dem Sterbeprozess hin. Er war ein Mann, der auf die Frage nach seinem Befinden sein Leben lang antwortete: „Muss ja.“

Bockig und unzufrieden bis zuletzt starb eine Bekannte, für die zu Lebzeiten das Glas immer halb leer war. Und auch mein Bruder starb, wie er lebte: Er nahm sich das Leben ohne viel Aufhebens und mit kühlem Perfektionismus – beides typische Charakterzüge für ihn.

Wenn ich auf die Trauer um meinen Bruder blicke, scheint es mir ähnlich zu sein, wie mit dem Sterben: Man trauert, wie man geliebt hat, oder wie es in Julian Barnes' Buch „Lebensstufen“ heißt:

„Es schmerzt genau so sehr, wie es wert ist [...]. Wenn es keine Bedeutung gehabt hätte, wäre es ohne Bedeutung. [...] Der Schmerz zeigt, dass du nicht vergessen hast; der Schmerz erweitert die Fülle der Erinnerung; der Schmerz ist ein Beweis der Liebe.“

Dieser Gedanke hat etwas Tröstliches, etwas Sinn gebendes. Was aber, wenn es nicht schmerzt? Wenn man trauert, wie man liebt, dann hieße es in meinem Fall: wenig. Nüchtern betrachtet wundert mich das „wenig“ nicht. Denn biologisch gesehen würfeln zwei Menschen mit einem gemeinsamen Kind eine von unzähligen Varianten zusammen, sodass Geschwister trotz des gleichen Familienhintergrunds extrem unterschiedlich sein können. Wir alle kennen Geschwister, die sich kaum etwas zu sagen haben. Anders gesagt: Mit Geschwistern werden nicht zwangsläufig Freunde geboren. Was sich verstandesmäßig abhaken lässt, ist gefühlsmäßig kompliziert. Denn auf der Gefühlsebene wird aus „wenig“ ein „zu wenig“ und ein schuldbeladenes Trauern.

» **„Du vermisst ihn bestimmt sehr, bist Du noch sehr oft sehr traurig?“, fragte mich unlängst jemand. Die ehrliche Antwort wäre: Nein und Nein.«**

Das liegt einerseits an den Todesumständen, das heißt, dass mein Bruder so jung und durch Suizid starb. Wenn ich anderen von seinem Tod erzähle, erlebe ich zuallermeist Entsetzen und Mitgefühl. Manchmal habe ich das Gefühl, dass damit eine bestimmte Vorstellung von meiner Trauer einhergeht oder sogar eine Erwartung, die es nicht gäbe, wäre er mit 85 eines „natürlichen“ Todes gestorben. „Du vermisst ihn bestimmt sehr, bist Du noch sehr oft sehr traurig?“, fragte mich unlängst jemand. Die ehrliche Antwort wäre: Nein und Nein. Dieses doppelte Nein ist auch deshalb mit Schuldgefühlen beladen, weil es meine Beziehung zu ihm bereits war.

» **Das Gefühl „nicht genug zu trauern“ wurzelt in dem Glaubenssatz „nicht genug zu lieben.“«**

Wir waren drei Geschwister und in Erzählungen heißt es, er sei schon im Kindertagen das dritte Rad am Wagen gewesen. Zwei, mein zweiter Bruder und ich, die ganz eng waren, und er: der sprichwörtliche Dritte, der eine zu viel. Das änderte sich etwas, als ich früh auszog und sich meine beiden Brüder dadurch näherkamen. Aber an der Grundkonstellation der Geschwisterliebe änderte es nichts: die zentrale Liebesachse verband die beiden anderen Räder. Das brachte uns immer wieder die Vorwürfe unserer Eltern ein.

Das Gefühl „nicht genug zu trauern“ wurzelt in dem Glaubenssatz „nicht genug zu lieben“. Die Jahre vor seinem Tod sahen wir uns nur sporadisch, mitunter war es kompliziert und meine letzte konkrete Erinnerung ist ausgerechnet ein Streit, der mich tief verletzte. Wir teilten zweifellos schöne Momente, aber wir waren nicht eng verbunden, wir nahmen am Alltag des Anderen nicht teil, wir waren uns keine Anker, wir vermissten uns nicht, auch wenn ich es mir manchmal anders gewünscht hätte.

Meine Trauer ist ein Spiegel dieser Beziehung. Immer wieder merke ich, dass meine Trauer um ihn etwas Abstraktes ist: mehr Trauer über das Geschehen als um ihn. Und eine Trauer um das Nichtgewesene.

Schuldgefühle erwachsen dabei auch aus dem Eindruck, ich würde meine Eltern und ihre Trauer verraten. Dass ich ihre Liebe und ihre immense Trauer nicht teile, fühlt sich an, als würde ich sie ihnen absprechen wollen. Wir sind eben nicht „vereint“ in der Trauer um meinen Bruder. Ein weiterer – und vielleicht der tiefgreifendste – „Schuldgenerator“ entsteht aus dem Paradox, dass mich der Tod meines Bruders kognitiv viel mehr prägte als emotional: Suizid, Depressionen, Angststörungen, Tod und Trauer sind Themen, die mich seither beschäftigen und interessieren, über die ich offen und offensiv spreche, weil ich von der Wichtigkeit der Debatte überzeugt bin.

Aber darf ich, die ich so wenig, so „falsch“ trauere, häufig von meinem Geschwister und seinem Tod erzählen? Missbrauche ich damit seinen Tod? Darf ich mich für all die Fragen, die sein Tod mit sich brachte, interessieren, ja passionieren, wenn er mir doch so wenig fehlt? Darf ich über Trauer sprechen und gleichzeitig nicht trauern?

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

**tempusfrage**

*und wieder  
stolper und  
strauchel und  
stammel und  
stottere ich  
an der gleichen  
stelle der erzählung*

*wie  
soll ich denn  
von dir erzählen  
wenn ich selbst  
nicht weiß  
was dein tod  
bedeutet?*

*haben wir dich?  
hatten wir dich?  
haben wir dich gehabt?*

**Johanna**

## WIE DAS EBEN SO IST, EINER GEHT, EINER BLEIBT

Cord M.  
Sein Zwilling Bruder nahm sich 2012 im Alter von 53 Jahren das Leben.

Mein Zwilling Bruder Jörg hat sich im September 2012 im Alter von 53 Jahren das Leben genommen, er hat sich erschossen.

Jörg und ich waren lange unzertrennlich und sehr eng verbunden. Wir haben alles geteilt, wussten alles voneinander und waren vorbehaltlos füreinander da. Dies hat sich im Laufe des Lebens verändert, erst schleichend, dann immer offener. Die Veränderung wurde ausgelöst durch eine schwere Verletzung bei einem Einsatz als Polizeibeamter, vor allem aber durch eine unglückliche und nach meiner Einschätzung traumatisierende Beziehung zu einer Frau.

Mein Bruder ist 1985 im Alter von 26 Jahren bei einem Einsatz als Polizeibeamter schwer verletzt worden. Der Täter hat meinem Bruder eine Gaspistole direkt vor das Gesicht gehalten und abgedrückt. Durch die Zündung der Gaspistole hat mein Bruder das Schwarzpulver in das Gesicht und in die Augen bekommen. Die Sanitäter haben noch auf der Straße sein Gesicht mit einer Stahlbürste aufgebürstet, damit das Schwarzpulver ausbluten kann. Danach hat man ihm in der Augenklinik bei Bewusstsein mehrere Stunden lang die Schmauchpartikel mit einer Pinzette aus der Hornhaut seiner Augen herausgeholt. Dieser Schock hat ihm, wie er selbst gesagt hat, einen Knacks verpasst.

Jörg war außerdem seit Ende der achtziger Jahre in eine Frau verliebt, mit der er mehrere Male zusammen war. Sie hat sich mindestens zweimal von ihm getrennt mit den Worten „Ich liebe Dich, aber im Grunde meines Herzens weiß ich, dass ich allein sein muss“, um jeweils kurz danach mit einem anderen Mann zusammen zu sein und mit ihm ein Kind zu bekommen. Ende 1997 ist Jörg dann zu mir gekommen und hat mir gesagt, dass er dieser Frau gesagt habe, wenn sie sich nicht bis morgen für ihn entscheide, werde er sich umbringen. Wir haben uns an dem Tag heftig gestritten, weil ich versucht habe ihm klarzumachen, dass er Hilfe brauche. Im Laufe der Auseinander-

setzung habe ich ihn gefragt „Und was wird aus mir?“, worauf er mit versteinerter Miene geantwortet hat „Wie das eben so ist, einer geht, einer bleibt“.

### » Der Suizid von Jörg hat mich bis in das Innerste verletzt und in meinem ganzen Wesen erschüttert.«

Für mich war das die Aufkündigung der Solidarität der Zwillinge und ein ziemlicher Schock. Ich habe daraufhin (erneut) psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen, weil ich Angst hatte, dass mich sein Suizid ins Bodenlose reißen würde. Er hat sich damals nicht umgebracht, konnte aber auch nicht mehr normal mit mir reden, sondern hat mich entweder gemieden oder beschimpft. Das wurde noch schlimmer, als er eine neue Beziehung hatte und er ab dann sein Glück zelebrierte. Für mich war aber klar, dass er trotzdem extrem verzweifelt war, aber sich dies nicht eingestehen konnte. Ich habe daher immer damit gerechnet, dass er sich das Leben nimmt, wenn diese Beziehung kaputt geht. So in etwa ist es dann auch gekommen. Mein Bruder hatte sich in eine andere Frau verliebt, sie sich auch in ihn, und sie hatten sich an einem Wochenende verabredet, sich ihren jeweiligen Partnern zu offenbaren und sich von ihnen zu trennen. Mein Bruder hat sich daher von seiner Frau getrennt, die Frau aber hat an dem Abend beschlossen, doch bei ihrem Freund zu bleiben und hat dies Jörg am nächsten Tag auch so mitgeteilt. Dies hat meinen Bruder nach meiner Wahrnehmung wegen seiner früheren Erfahrungen mit der anderen Frau „retraumatisiert“, vier Tage später war er tot.

Der Suizid von Jörg hat mich bis in das Innerste verletzt und in meinem ganzen Wesen erschüttert. Ich habe ihn einerseits als einen letzten Schlag meines Bruders gegen mich empfunden, vor allem aber als Auftrag an mich, es besser zu machen, auf mich aufzupassen. Ich habe danach mein ganzes Leben auf den Kopf und in Frage gestellt, bis auf meine Kinder, was auch dazu geführt hat, dass ein Jahr später meine Ehe in die Brüche gegangen ist. Auch das war schmerzhaft, weil ich mich danach doppelt allein gelassen gefühlt habe.

Außerdem hatte ich eine unbändige Wut auf meine Eltern entwickelt, denen ich die Schuld an dem Suizid gegeben habe. Wir sind in einer Familie aufgewachsen, in der es darum ging, die Kinder zu brechen. Wir galten als von



Grund auf böse, schlecht, minderwertig und verschlagen, und uns wurde immer alles Böse und Schlechte unterstellt. Wir wurden geprügelt und geschlagen, gerne auch ins Gesicht oder mit allen möglichen Gegenständen, teilweise exzessiv, und gerne vor anderen Leuten lächerlich gemacht und verhöhnt. Wir hatten Leistung zu bringen, aber wenn wir sie brachten, wurde sie relativiert, ignoriert oder schlecht gemacht. Entsprechend gering ausgeprägt war unser Selbstbewusstsein. Der älteste Bruder von uns war dem ganz allein ausgesetzt, für Jörg und mich aber war es ein Glück, dass wir uns hatten. Das hat uns vermutlich geholfen, trotzdem einigermaßen zu „überleben“. Ich hatte bereits mit Anfang 30 zum ersten Mal psychotherapeutische Hilfe gesucht und mich dabei lange mit der Familiengeschichte auseinandergesetzt. Ich war daher der Meinung, sie einigermaßen bewältigt zu haben, aber nach dem Suizid von Jörg ist alles wieder aufgebrochen und ich habe sehr lange gebraucht, um das alles wieder neu einzuordnen und zu bewältigen.

» ***Wir sind in einer Familie aufgewachsen, in der es darum ging, die Kinder zu brechen. Wir galten als von Grund auf böse, schlecht, minderwertig und verschlagen, und uns wurde immer alles Böse und Schlechte unterstellt. Wir wurden geprügelt und geschlagen, gerne auch ins Gesicht oder mit allen möglichen Gegenständen, teilweise exzessiv, und gerne vor anderen Leuten lächerlich gemacht und verhöhnt. Wir hatten Leistung zu bringen, aber wenn wir sie brachten, wurde sie relativiert, ignoriert oder schlecht gemacht.«***

Mittlerweile geht es mir wieder ganz gut. Ich habe die letzten vier Jahre die Kieler AGUS-Gruppe geleitet und parallel dazu eine Ausbildung zum Trauerbegleiter gemacht. Nach dem Suizid habe ich viele Jahre sehr zurückgezogen gelebt und mich nicht mehr kompatibel mit dem normalen Leben gefühlt. Ich hatte das Gefühl, durch den Suizid von Jörg komplett zertrümmert worden

zu sein, so dass ich mich danach wieder völlig neu zusammenbauen musste. Gerade die ersten Jahre waren unglaublich hart, aber im Grunde bin ich erst in der Zeit nach Jörg's Tod wirklich zu mir gekommen. Ich habe meinen eigenen Selbst-Wert kennengelernt und begriffen, und ich habe erkannt und anzuerkennen gelernt, welche Kraft und welche Liebe in mir steckt, trotz all der schlimmen Erfahrungen und Erlebnisse. Ich bin auf eine Art weicher und milder geworden, aber auch stärker und „selbst-bewusster“ als vor dem Tod von Jörg. Ich bin traurig über den Verlust meines Bruders und werde es immer sein, aber ich möchte trotz allem wieder leben und frei sein und weiß mittlerweile, dass ich das auch kann. Ich habe einen langen und schweren Weg hinter mir, aber ich bin daran nicht zerbrochen, sondern ich bin gereift und stärker geworden. Dafür bin ich sehr dankbar, und ich freue mich auf alles, was noch kommen mag.

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)



## **WIR WÜNSCHTEN, DU WÄRST GESUND UND BEI UNS – DAFÜR GÄBEN WIR ALLES ...**

Anne Lisa, 54 Jahre, Journalistin  
Ihr älterer Bruder beging im Alter von 53 Jahren Suizid, um seine für ihn ausweglose Situation zu beenden. Sie war zu diesem Zeitpunkt 50 Jahre, es gibt keine weiteren Geschwister.

Ein Tag im Mai 2018, der Tag deines Suizids, teilt mein Leben in ein Davor und ein Danach. Nie wieder wird meine Welt so sein wie vorher, es fühlt sich an, als hätte jemand ein Stück aus meinem Herzen gerissen: DICH. Mein großer Bruder, mein Held, mein Weggefährte auf Augenhöhe seit meinem ersten Atemzug.

Dich leiden zu sehen, konnte ich kaum ertragen. Die Depression, dieses Biest, wog schwer und wer dir nahe war und helfen wollte, geriet selbst in den lähmenden Sog dieser Krankheit, einem Krebs der Seele, der dich jahrelang quälte und jeden Tag ein Stück mehr von dir besitzergrieff. Dein wacher Geist, deine Warmherzigkeit und dein Humor verblühten, trotz aller Anstrengungen von dir, bis du irgendwann nicht mehr konntest.

Ich bin froh, dass ich an deinem letzten Tag bei dir war. Diese Tatsache überwiegt, auch wenn die gefühlte Schuld unermesslich schwer lastet: Hätte ich es nicht doch verhindern können?

Du warst nicht mal mehr ein Schatten deiner Selbst, und ich zerzte dich zum Arzt. Erneut versprachst du uns, in die Klinik zu gehen, gleich nach Pfingsten. Ein Schritt, den nur du allein bewältigen, und für den du offensichtlich nicht mehr genügend Kraft aufbringen konntest.

» **Nie wieder wird meine Welt so sein wie vorher.**«

Am Abend kam der Anruf. Als das Unfassbare ausgesprochen war, war mein erster Gedanke: Du hast es getan. Für die Unendlichkeit einer Sekunde erfüllte mich so etwas wie Frieden. Im nächsten Augenblick war mir, als wäre ich mit voller Wucht gegen eine Wand gelaufen. Ab da funktionierte ich wie ferngesteuert. War stark für meine hochbetagte Mutter, nun plötzlich als Einzelkind. War stark für die Familie. Organisierte und tröstete.

Kann man innerlich gefrieren? Offensichtlich. Bei der Beerdigung weinte ich das letzte Mal, um die folgenden drei Jahre jede Emotion wie Teflon abgleiten zu lassen.

Erst vor kurzem begriff ich, dass ich wütend sein und hinterfragen darf. Ich trauere um dich, aber auch, dass unser gemeinsamer Weg zu Ende ist. So geht mein Weg weiter und mit den Tränen kam das Leben zurück. Es ist anders, fragiler – mit einer Wunde, die nie heilen wird.

» **Ich habe von Tag eins nach deinem Suizid beschlossen, offen damit umzugehen.** «

### **WAS MIR GEHOLFEN HAT**

Mir hat von Anfang an geholfen, mich an dich zu erinnern. Ich war und bin von tiefstem Herzen dankbar, dass wir zusammen aufwachsen durften, dass wir uns nah sein konnten, Vertraute waren. Ein Blick genügte, und wir wussten, was der andere gerade denkt. Dies ist ein Geschenk, und jeder Gedanke daran, trägt mich weiter.

Ich erinnere mich immer wieder an Erlebtes, sehe mir unsere Fotos an und habe mir kleine Fotobücher erstellt, die ich in meiner Handtasche immer bei mir habe.

Ich glaube fest daran, dass du nun bei geliebten Menschen bist, die mir vorangegangen sind, bei unseren Großeltern, unserem Vater, und es ist mir tröstlich, dass wir uns irgendwann und irgendwie wiedersehen. Ich bin dabei, ein Familienbuch zu erstellen, mit vielen Fotos und Anekdoten, nicht nur von dir,

aber auch, damit sich meine Kinder und Kindeskinde erinnern können an ihre Vorfahren, die damit in unseren Herzen weiterleben.

» **Mir hat von Anfang an geholfen, mich an dich zu erinnern. Ich war und bin von tiefstem Herzen dankbar, dass wir zusammen aufwachsen durften, dass wir uns nah sein konnten, Vertraute waren. Ein Blick genügte, und wir wussten, was der andere gerade denkt. Dies ist ein Geschenk, und jeder Gedanke daran, trägt mich weiter.«**

Deine Trauerkerze, die die Trauerrednerin für dich gestaltet hat und uns nach der Beerdigung überreichte, sie steht neben zwei Fotos von dir, und am Jahrestag und an Weihnachten zünde ich sie an.

Ich habe von Tag eins nach deinem Suizid beschlossen, offen damit umzugehen. Damit meine ich nicht, dass ich Wildfremden einfach so davon erzähle, sondern wenn es angebracht war und ist, die Wahrheit ausgesprochen: Mein Bruder beging Suizid. Keine Lügen, keine Ausreden, kein Drumherum. Denn es ist an der Zeit, das Tabu aus der dunklen Nische zu holen. Dass Menschen hinsehen und verstehen, zumindest die, die es versuchen wollen. Und ja, es gab einige, die betroffen oder hilflos schwiegen, umso wichtiger waren die Reaktionen der anderen.

So viele haben sich geöffnet, geradezu erleichtert, und von den ihnen erzählt, die sie nach einem Suizid betrauern. Die Gespräche, manches wurden bereichernde Kontakte, haben mir geholfen, mir ein bisschen Last genommen. Und mir wurde bewusst, dass es fast keine Familie gibt, ohne Bezug zu einem Suizid!

» **Ich fühlte mich verstanden, ich konnte das Unbegreifliche ein wenig sortieren, vor allem fühlte ich: Ich bin nicht allein in diesem Schmerz, es gibt so viele, denen es ähnlich geht und die diesen steinigen Weg gehen müssen.«**

Wenn ich dich zu sehr vermisse, hilft mir ein kleiner Selbstbetrug. Dann nämlich, wenn ich mir vorstelle, du bist gerade, in diesem Moment, im Büro oder zu Hause und ich bräuchte nur zum Telefon greifen, um dich einfach anzurufen. Deine Telefondaten stehen immer noch im Adressbuch, analog und im Handy sowieso. Es ist ein Hauch Trost, eine bittersüße Verdrängung.

Was mir anfangs sehr geholfen hat, waren die Broschüren von AGUS. Darin zu lesen war, als hätte mich jemand an die Hand genommen und mich bereits im Dunkel der ersten Tage nach deinem Suizid begleitet. Ich fühlte mich verstanden, ich konnte das Unbegreifliche ein wenig sortieren, vor allem fühlte ich: Ich bin nicht allein in diesem Schmerz, es gibt so viele, denen es ähnlich geht und die diesen steinigen Weg gehen müssen. Und es gibt Menschen, die mir dabei helfen können und wollen.

Inzwischen weiß ich: Es war dein Leben und du allein durftest entscheiden, ob du dieses Leben noch ertragen kannst. Mich tröstet zu wissen, dass du nun Ruhe hast von all dem Schmerz. Denn dass der Schmerz übermenschlich war, das weiß ich nun.

Unseren irdischen Bund mag der Tod getrennt haben, unser inneres Band kann nichts und niemand nehmen.

Deine Anne

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

## **MIT DEN FLÜGELN DER ZEIT FLIEGT DIE TRAUERIGKEIT DAVON (JEAN DE LA FONTAINE)**

Jutta, 59 Jahre. Am 15. März 2011 nahm sich unsere drei Jahre ältere Schwester – damals 51 Jahre alt – das Leben. Sie lebte zu diesem Zeitpunkt vorübergehend bei unserer verwitweten Mutter. Ich habe noch einen fünf Jahre jüngeren Bruder.

Eine Weile vor ihrem Tod stellte sie ihre langjährige Partnerschaft massiv in Frage und beendete diese. Sie wollte am besagten Dienstag in der Mittagszeit im Krankenhaus vor Ort einen Kontrolltermin beim Psychiater wahrnehmen. Wie wir später erfuhren, ist sie dort nicht angekommen. Stattdessen fuhr sie am Krankenhaus vorbei auf der Landstraße entlang in den nahegelegenen Wald, wo sie später tot aufgefunden wurde. Der Mix an Tabletten führte zu ihrem Tode, worüber sich meine Schwester wahrscheinlich im Klaren war. Sie war ausgebildete Arzthelferin. Im Auto hinterließ sie auf einem Zettel für uns eine kurze Nachricht mit den Worten: Das Leben ist die Hölle für mich. Ich kann so nicht weiterleben. Ich habe euch alle lieb. Eure Mama, Tochter, Schwester.

Zum Zeitpunkt ihres Suizids litt meine Schwester schon seit geraumer Zeit an Depressionen. Diese Depressionen stellten sich ein, nachdem sie eine schwere Lungenembolie überlebt hatte. Allerdings nicht ohne Nachspiel, denn ihre Lunge leistete nur noch 60 %. Das führte dazu, dass sie zunächst ihren Halbtagsjob nicht mehr ausüben konnte. Ebenso konnte sie die Teilnehmer ihrer Yogagruppen (sie war auch eine wunderbare Dipl.-Yoga-Lehrerin) aufgrund der Atemprobleme nicht mehr unterrichten. Dadurch wurde sie mit 51 Jahren vorübergehend berentet.

» **Das Leben ist die Hölle für mich.**

**Ich kann so nicht weiterleben. Ich habe euch alle lieb.**

**Eure Mama, Tochter, Schwester.«**

Ich werde den 16. März 2011 niemals vergessen: Nachdem wir die nächtliche Suche erfolglos abgebrochen hatten, stand ich am darauffolgenden Morgen voller Sorgen auf einem Parkplatz vor meinem Auto. Da erhielt ich die fürchterliche, telefonische Botschaft vom Suizid meiner Schwester. Zu keinem anderen Zeitpunkt in meinem Leben haben mich Ereignisse jemals wieder dermaßen in Schock versetzt wie diese erschütternde Nachricht. Ich schrie ganz laut, weinte, weinte, weinte, rief verzweifelt meine Tante an, die gemeinsam mit ihrem Mann und mir zu meiner daheim wartenden Mutter fuhr, um ihr die furchtbare Todesnachricht zu überbringen. Es war der traurigste und schrecklichste Tag in meinem Leben! Wir waren alle fassungslos, verstanden nicht, was passiert war und vor allem: WARUM? Ich machte mir Vorwürfe, mich zu wenig um sie gekümmert zu haben. Seitdem weiß ich, was „Ich stehe total neben mir!“ heißt. Ich hatte das Gefühl, ich bin nicht mehr ich selbst. Es fühlte sich an, als sei es nur meine äußere Hülle, die noch richtig funktionierte. Alles andere: Mein Herz, mein Geist, meine Seele: Sie schienen in unerreichbare Ferne gerückt zu sein.

Selbst die vielen tröstenden Worte, die große Anteilnahme und der Beistand meiner Freunde halfen mir aus dieser Spirale nicht heraus. Das enge Band zu meinem Bruder – eine Art Seelenverwandtschaft – war plötzlich wie erstarrt. Auch er kämpfte schwer mit dem Verlust, ging aber vollkommen anders damit um als ich. Er verschloss sich mehr und litt für sich ganz still und ganz leise.

» **Ich hatte das Gefühl, ich bin nicht mehr ich selbst.  
Es fühlte sich an, als sei es nur meine äußere Hülle, die  
noch richtig funktionierte. Alles andere: Mein Herz,  
mein Geist, meine Seele: Sie schienen in unerreichbare  
Ferne gerückt zu sein.«**

An einem dieser schweren Tage nahm ich alle Kraft zusammen und begann im Internet nach Hilfsangeboten zu suchen. Glücklicherweise stieß ich dabei ziemlich schnell auf die Homepage von AGUS, dem Verein für Hinterbliebene bei Suizid, in Bayreuth. Frau Elfie Loser nahm meinem verzweifeltsten Anruf entgegen. Sie brachte mir allergrößtes Verständnis entgegen, hörte mir sehr

lange, sehr geduldig und voller Empathie zu. Ich hatte direkt das Gefühl, dass SIE ganz genau wusste, wovon ich spreche, konnte sich 1:1 in mich hineinversetzen. Das half mir sehr. Ihre kostbaren Literaturtipps unterstützten mich begleitend adäquat in meinem Trauerprozess.

Vor einigen Jahren besuchte ich in Bad Berneck die Jahrestagung. Weder meine Nichten noch mein Bruder wollten mich begleiten. Also machte ich mich alleine auf den weiten Weg. Meine anfängliche Nervosität und Unsicherheit bei Betreten des Tagungs-Hauses verflogen rasch. Als ich eine positive, starke Energie unter all den Betroffenen spürte, wusste ich: Ich bin zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort! Ich nahm u.a. am Workshop für die hinterbliebenen Geschwister teil und endlich traf ich auch in dieser Gruppe auf Menschen, die mich verstanden, weil sie größtenteils genauso empfanden wie ich.

### **MEINE SCHWESTER**

Schon ab Anfang/Mitte 20 war auffällig, dass machte meine Schwester auf uns und die Mitmenschen i.d.R. einen in sich gekehrten, fast schon verschlossenen Eindruck machte. Sie war bis zu ihrem Tod eine sehr zuverlässige, fleißige, gut organisierte, strukturierte und ordnungsliebende Person. Dies schätzten die Ärzte und Kolleginnen, für die sie während ihrer beruflichen Laufbahn in verschiedenen Arztpraxen sowie im Krankenhaus/Schlaflabor tätig war, sehr an ihr. Sie war hübsch und groß, ihre Augen strahlten in himmelblau, sie war immer sportlich, liebte die Natur sehr, das Meer, war eine sichere Schwimmerin, reiste gerne und entdeckte irgendwann das YOGA für sich. Ein schwer handhabbarer Charakterzug an ihr war, dass ihre Befindlichkeit und ihre Laune von jetzt auf gleich umschlagen konnten.

Als ihre Kinder noch recht jung waren, erkrankte meine Schwester plötzlich. Sie wurde mehr und mehr antriebslos. Das endete in einer schweren Depression, von der sie erst ein Jahr später mithilfe verschiedener Fachärzte, verschreibungspflichtigen Medikamenten, Psychologen und stationären Aufhalten in Fachkliniken wieder genesen war. Familie und Freunde standen ihr bei. Dennoch war es eine bittere, frustrierende Zeit für sie, in der sie lange nicht mehr arbeitsfähig und auch nicht am normalen Leben teilnehmen konnte. Als sich der langjährige Ehemann meiner Schwester nach fast drei Jahrzehnten wegen einer anderen Frau von ihr trennte, stürzte ihr ganzes Lebensmodell wie ein Kartenhaus in sich zusammen. Sie fühlte sich bis ins Mark

verletzt, schwer gekränkt, betrogen und hintergangen. Wieder machte sie eine sehr harte und schwierige Zeit durch. Ihr gesamtes Selbstwertgefühl war ihr verloren gegangen. Während der Trennungsphase lernte sie einen sehr liebenswerten Mann kennen, dem sie sich öffnen konnte. Abgesehen von uns Familienangehörigen stand er ihr als ebenfalls Geschiedener sehr empathisch und voller Geduld bei.....an guten und an sehr schlechten Tagen!

Trotz unserer Gegensätzlichkeit – es war ein großer Kontrast erkennbar – und verschiedener, wiederkehrender Differenzen schätzte und liebte ich meine Schwester sehr. Sie half schon als Kind und Jugendliche gerne im Haushalt und beim Kochen, während ich viel lieber Bücher las. Vom Naturell her habe ich sie eher ängstlich und zurückhaltend in Erinnerung. Sie wäre zwar gerne als Sozia mit mir Motorrad gefahren, zog aber dann das Fahrrad vor. In meinen eigenen Lebenskrisen (Trennungen, Scheidung, alleinerziehend, gelegentliche Einsamkeitsgefühle und Krankheit) stand sie mir ihrer eigenen Belastbarkeit entsprechend, mit Schwesternrat und Tat bei. Sie war Patin meiner einzigen Tochter. Das Verhältnis zwischen meinen beiden Geschwistern war nicht so innig, wie das zwischen meinem Bruder und mir. Das nahm sie auch wahr. Wir erklärten uns das meist durch den achtjährigen Altersunterschied zwischen ihnen.

Sie lud all' ihre Trauer so lange auf meinen Schultern ab, bis ich im Oktober 2011 eines Abends fast darunter zusammenbrach und mit langanhaltenden Weinkrämpfen reagierte. Ich war plötzlich vollkommen kraftlos. Gleich am nächsten Tag kontaktierte ich eine Psychologin. Wir arbeiteten lange Zeit zusammen. Sie hat mir massiv bei der Bewältigung des tragischen Verlusts und dem Suizid meiner Schwester geholfen. Noch heute profitiere ich davon. Alleine hätte ich das nicht geschafft.

Heute betrachte ich persönlich (!) diesen schweren Schicksalsschlag als das Erbe meiner Schwester an mich, an uns Hinterbliebene. Ein Mahnmal, mit dem eigenen Leben wertschätzend umzugehen und sich viel Eigenliebe zu schenken! In diesem Bewusstsein habe ich in meinem Leben einiges verändert: Ich bin aus meinem anstrengenden und stressigen Office-Job ausgestiegen und habe mich neu orientiert. An einem privaten Institut habe ich eine psychologische Ausbildung absolviert, gespickt mit Fachseminaren zu den Themen Burnout- und Resilienzberatung sowie Kommunikationstraining. Außerdem

lernte ich mit einer intensiven Klangschalenausbildung eine wunderbare Form der Entspannung kennen, die mir und meinen Mitmenschen wohltut. Abgerundet werden diese Bereiche nun noch mit einer umfangreichen Fortbildung zum Thema „Achtsamkeit“!

Mit all dem fühle ich mich reich beschenkt und bin für diese Entwicklungsprozesse sehr dankbar. Insbesondere danke ich meinem lieben (zweiten) Ehemann, der mich in allem verständnisvoll und aufgeschlossen unterstützt.

Meine Wut auf meine Schwester, die in der ersten Zeit in mir aufstieg, sie ist verfliegen. Ich konnte ihr vergeben, ihr verzeihen. Sie sah für sich keinen anderen Ausweg mehr. In meinem Herzen lebt sie als meine liebenswerte „große Schwester“ weiter, mit all ihren Stärken und Schwächen. Ich denke bewusst an die schönen Stunden und Tage mit ihr zurück und kann mir wieder Fotos mit ihr anschauen und mich daran erfreuen!

» **Heute betrachte ich persönlich (!) diesen schweren Schicksalsschlag als das Erbe meiner Schwester an mich, an uns Hinterbliebene. Ein Mahnmal, mit dem eigenen Leben wertschätzend umzugehen und sich viel Eigenliebe zu schenken!«**

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

## **WIR HÄTTEN SO GERNE GEHABT, DASS DU BLEIBST...**

Manuela C., 32, Psychologin in einer Heilpädagogischen Tagesstätte  
Ihr jüngerer Bruder, der noch bei der Mutter im Elternhaus lebte, entschied sich im Alter von 19 Jahren aus dem Leben zu gehen. Zu diesem Zeitpunkt war sie 28 Jahre alt. Sie hat noch eine eineinhalb Jahre jüngere Schwester.

Der Tag, an dem mein Bruder gegangen ist, hat mein Leben in ein Vorher und ein Nachher geteilt. Diesen Satz hört man oft von trauernden Geschwistern und genauso ist es für mich.

Als ich hörte, dass etwas mit meinem Bruder passiert sei, wusste ich, dass es etwas Schlimmes sein musste. Der Krisendienst war bei meiner Mutter zu Hause und ich rechnete damit, dass sich vielleicht ein schlimmer Unfall ereignet habe, mein Bruder im Koma läge und wir um sein Leben bangen müssten. Nie wäre es mir auch nur im Entferntesten in den Sinn gekommen, was wirklich geschehen war. Die Nachricht darüber, dass mein Bruder sich selbst das Leben genommen hatte, traf mich völlig unvorbereitet, auch wenn ich in dem Moment ganz ruhig blieb.

Es hatte keine Anzeichen gegeben, die auf so etwas hingedeutet hätten, keine lange vorausgehende Leidensgeschichte mit psychischer Krankheit, Andeutungen seinerseits oder ähnlichem. Und wenn es sie gab, habe ich sie nicht erkennen können.

» **Der Tag, an dem mein Bruder gegangen ist, hat mein Leben in ein Vorher und ein Nachher geteilt.«**

Mein Bruder war schon immer ein ganz besonderer Mensch, sehr intelligent, feinfühlig und in manchen Dingen vielleicht auf irgendeine Weise anders in seinem Verhalten anderen Menschen gegenüber. Er war meistens zurückhaltend, schon als Kind eher schüchtern und introvertiert. Sein ganz besonderer Humor und seine friedfertige Art zeichneten ihn aus. Man konnte sich mit ihm

nicht streiten, an Auseinandersetzungen hatte er kein Interesse, er zog sich eher zurück, wenn ihm etwas nicht gefiel. Dass er seine Probleme und seine Verzweiflung nicht mit uns teilte, erkläre ich mir so, dass er sich nicht vorstellen konnte, dass jemand anderes die Lösung dafür kennen könnte, nachdem er selbst doch alles versucht hatte.

Der Verlust meines Bruders hat mich in den Jahren nach seinem Tod vor die große Herausforderung gestellt: Wie kann und will ich selbst wieder am Leben teilnehmen, jetzt, wo ich weiß und erlebt habe, dass nichts sicher ist, dass jederzeit etwas passieren kann, das schlimmer ist, als alles, was ich mir bis dahin vorstellen konnte? Wer sagt mir, dass nicht morgen die nächste Katastrophe über mich hereinbricht?

» ***Dass er seine Probleme und seine Verzweiflung nicht mit uns teilte, erkläre ich mir so, dass er sich nicht vorstellen konnte, dass jemand anderes die Lösung dafür kennen könnte, nachdem er selbst doch alles versucht hatte.***«

Ich fühlte mich dem Schicksal ausgeliefert, ohne jegliche Kontrolle, isoliert vom Rest der Welt, der das Glück hatte, so etwas noch nicht erlebt haben zu müssen. Es war schwer zu ertragen, mit welcher vermeintlichen Leichtigkeit meine Freunde weiter durchs Leben gingen, rauschende Hochzeitsfeste feierten und die größte Sorge den bevorstehenden Abschlussprüfungen galt. Ich wollte ja stark sein, wollte etwas dafür tun, dass es weitergehen konnte und die Freude am Leben nicht verlieren. Und doch merkte ich, dass das alles so unendlich viel Kraft kostete, ich mich von vielen Freunden und Bekannten zurückzog, ich mehr Zeit, mehr Ruhe und mehr Geborgenheit im kleinsten Kreis der Familie und der Partnerschaft brauchte. Mir diese Zeit zu nehmen und mir den Rückzug zu erlauben waren für mich persönlich extrem wichtig. Erst dann konnte ich Schritt für Schritt auch wieder in Kontakt gehen mit Freunden, die nach wie vor Interesse zeigten und wissen wollten, wie es mir geht.

Hilfreich waren für mich auch die Gespräche mit professionellen Trauerbegleitern/innen und die jährlich stattfindenden Wochenenden für trauernde

» ***Wie kann und will ich selbst wieder am Leben teilnehmen, jetzt, wo ich weiß und erlebt habe, dass nichts sicher ist, dass jederzeit etwas passieren kann, das schlimmer ist, als alles, was ich mir bis dahin vorstellen konnte?*** «

Geschwister am Starnberger See. Dort fand ich Gedankenanstöße, Zeit für mich und für den Rückzug in der Natur sowie kreative Angebote, um der Verbindung zu meinem Bruder Ausdruck zu verleihen, und die Möglichkeit in den Austausch mit anderen betroffenen Geschwistern zu kommen, Verständnis zu erleben und mich endlich wieder in einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten zu erleben. Wir alle haben uns das nicht ausgesucht und können uns deshalb gegenseitig trösten oder einfach nur spüren, dass wir nicht allein sind mit unserer Trauer und der Ohnmacht, die der Verlust mit sich bringen kann.

Als mein Bruder ging, hinterließ er uns Briefe. Diese letzten Nachrichten empfinde ich als sehr wertvoll. Mir gelingt es so, nochmal eine Verbindung herzustellen und vor allem ein liebevolles Verständnis für das, was aus seiner Sicht geschehen musste. Es ist nur unendlich traurig, dass ich erst darauf antworten kann, nachdem die Entscheidung bereits unwiderruflich gefallen ist. Er äußert darin die Sorge, nicht vergessen zu werden. Meine Antwort darauf ist das Versprechen dafür zu sorgen, dass er niemals von uns vergessen sein wird. Seine Art zu sterben soll kein Tabu sein. In der Familie sprechen wir oft über unseren jüngsten Bruder, wie er war, was er mochte und teilen die Erinnerungen an ihn. Er taucht auch regelmäßig in meinen Träumen auf. Mittlerweile macht mir das keine Angst mehr, sondern ich schätze es als besonders wertvolle gemeinsame Zeit, für die ich jedes Mal sehr dankbar bin.

» ***Als mein Bruder ging, hinterließ er uns Briefe. Diese letzten Nachrichten empfinde ich als sehr wertvoll.*** «

In meinem Leben hat er weiterhin einen genauso wichtigen Platz wie meine lebende Schwester. Wir sind immer noch zu dritt und ich könnte mir nichts besseres vorstellen, als Geschwister zu haben. Das bleibt so!

## WAS KOMMT DANACH?

Maximilian E., 29 Jahre, Arzt, sein jüngerer Bruder Konstantin nahm sich im März 2020 im Alter von 24 Jahren das Leben, er selbst war zu diesem Zeitpunkt 28 Jahre alt. Weitere Geschwister gibt es nicht.

In dem Moment, in dem man erkennt, dass man seinen Bruder verloren hat... wird alles still...

» ***Von nun an war ich von jetzt auf gleich Einzelkind und ich musste, ob ich wollte oder nicht, eine neue Rolle in meiner Familie einnehmen.*** «

Ich werde diesen Moment nie vergessen, obwohl ich ihn am liebsten vergessen würde. Als ich damals von meiner Mutter am Telefon vom Tod meines Bruders erfuhr, begab sich mein Körper und mein Geist in einen Zustand, den ich mir in meinem bisher so unbeschwerten jungen Leben nie hätte vorstellen können. Es war eine Mischung aus Betäubung, Schmerz, Unsicherheit und vor allem das Gefühl in diesem Moment ganz realitätsfern zu sein. An diesem Tag sollte sich für mich vieles ändern. Von nun an war ich von jetzt auf gleich Einzelkind und ich musste, ob ich wollte oder nicht, eine neue Rolle in meiner Familie einnehmen.

Es war anfangs regelrecht verstörend seine Eltern derart traumatisiert, gebrochen und auch jetzt im weiteren Verlauf in tiefer Trauer zu sehen und sie auf eine ganz neue und schmerzhaft Art kennenzulernen. Ich habe meinen Vater zum ersten Mal bitterlich weinen und meine Mutter völlig am Boden gesehen und ich habe ein Umfeld erlebt, was durch Schockstarre, Fassungs- und Hilflosigkeit gekennzeichnet war. Diese Erlebnisse sind teils schwer in Worte zu fassen, aber Schweigen, Aussitzen oder gar Ignorieren ist so ziemlich das Letzte was den Hinterbliebenen, sowohl Eltern, als auch Geschwistern sowie anderen Angehörigen und Freunden weiterhilft.

Das Thema Suizid ist noch dermaßen stigmatisiert in unserer Gesellschaft, dass man gerne einen weiten Bogen darum macht. Dies kann ich aus eigener Erfahrung schon so bestätigen, da ich zwar im Rahmen meines Medizinstudiums im Blockpraktikum Psychiatrie Menschen mit suizidalen Gedanken kennenlernen und befragen durfte, dennoch war dieses Thema in meinem Alltag ganz weit weg...und nun...jetzt ist es ohne Vorankündigung und mit voller Wucht in mein Leben getreten. Und auf einmal ist dann alles anders! Ich hätte mir nie vorstellen können, dass dies in unserem harmonischen und glücklichen Familienleben hätte eintreffen können.

» ***Diese Erlebnisse sind teils schwer in Worte zu fassen, aber Schweigen, Aussitzen oder gar Ignorieren ist so ziemlich das Letzte was den Hinterbliebenen, sowohl Eltern, als auch Geschwistern sowie anderen Angehörigen und Freunden weiterhilft.*** «

Und so wird mir von Tag zu Tag mehr bewusst: Suizid kann jeden treffen und es gibt keine wirksame Prävention dagegen, sodass man in irgendeiner Weise hätte Vorkehrungen treffen können. Oft sind Menschen, die Suizid begehen von einer schweren psychischen Erkrankung betroffen, die einen schlagartigen Beginn haben und mitunter einen langen Leidensweg der Betroffenen ebnen kann. Was sich dabei in einem Menschen und in dessen Gefühls- und Empfindungserleben abspielen muss, kann und will ich mir gar nicht vorstellen und man kann, wenn überhaupt, nur erahnen welche innere Zerrissenheit einen Menschen im wahrsten Sinne auffressen kann, um am Schluss, als Ultimo Ratio, das Leid aus eigenen Stücken zu beenden und dabei ganz weit weg von sich selbst und der Umwelt zu sein...

Das Thema Suizid und viel mehr noch der Umgang mit der Frage „Was kommt danach?“ greife ich einmal im Monat mit meiner Selbsthilfegruppe der Verwaisten Geschwister via Online-Videokonferenz auf. Wir sind junge Menschen verschiedener Altersgruppen und befinden uns teils in unterschiedlichen Lebensphasen, was uns jedoch vereint und zusammenkommen lässt, ist das gleiche Schicksal:



**» Und dennoch: wir sind trotz allem die gleichen Menschen geblieben, zwar geprägt durch diesen schmerzhaften und oft traumatisierenden Verlust unseres Geschwister-teils, aber man darf mit uns ganz normal weiterreden, über Banales wie Tiefgründiges, über das Wetter, wie über die Relativitätstheorie, vor allem aber auch über unseren verstorbenen Bruder oder unsere verstorbene Schwester. Das brauchen wir nämlich genauso wie alle anderen Themen. «**

Wir alle haben einen geliebten Bruder oder eine geliebte Schwester verloren. Und das hat unser (Familien-)Leben, teils von Grund auf, verändert... Und dennoch: wir sind trotz allem die gleichen Menschen geblieben, zwar geprägt durch diesen schmerzhaften und oft traumatisierenden Verlust unseres Geschwister-teils, aber man darf mit uns ganz normal weiterreden, über Banales wie Tiefgründiges, über das Wetter, wie über die Relativitätstheorie, vor allem aber auch über unseren verstorbenen Bruder oder unsere verstorbene Schwester. Das brauchen wir nämlich genauso wie alle anderen Themen. Also habt keine Angst auch weiterhin unsere Gefühlslage oder unsere Trauer anzusprechen. Das zeigt uns, dass wir uns in dieser schwierigen und neuen Situation nicht alleine wissen. Und häufig bleiben wir bei diesem Thema auch stabil und sind froh, uns einiges von der Seele reden zu können. Und fließen dann trotzdem mal Tränen, versucht diese Situation mit uns zusammen durchzustehen. Es bedarf oftmals auch nicht die großen tröstenden Worte, sondern das schlichte gemeinsame Aushalten und schließlich einfach nur das Füreinander da sein. Jedoch ist jede Geschichte, jedes Schicksal und auch jeder Mensch so individuell wie dessen Trauer, Verarbeitung und Umgang mit dem Thema Tod und insbesondere Suizid im engeren Sinn. Und das ist ehrlicherweise teilweise für mich persönlich schwer zu ertragen, aber das ist nun mal die Grundlage für alles was nun kommen wird...

Der große Auftrag der Hinterbliebenen unserer Generation wird es aus meiner Sicht auf lange Sicht gesehen sein, der Gesellschaft nahezubringen, dass vor

allem wir, die verwaisten Geschwister, zwar in unseren oft noch sehr jungen Lebensjahren ein einschneidendes und tief in unser Erleben eingebranntes Ereignis erfahren haben, aber dennoch eine Zukunft vor uns liegt.

Wir tragen alle in gewisser Weise jetzt auch eine Verantwortung für unsere Eltern oder für unsere anderen Geschwister, eines sollte jedoch ganz bewusst gemacht werden: Unser Weg hat oft gerade erst begonnen und unsere Zukunft will gestaltet und gelebt werden. Wenn wir also wesentlich früher zu einer Art „Normalität“ zurückkehren, geschieht das nicht aus Ignoranz, Selbstwille oder dem Verdrängen der neuen Realität...Nein! Ganz und gar nicht! Es passiert schlicht und einfach aus der Liebe zum Leben, in dem Bewusstsein, dass das Empfinden von Glück, Leichtigkeit und Freude keine Selbstverständlichkeit darstellt, dass Depressionen oder andere psychische Erkrankungen per se vor niemanden Halt machen und dass unseren verstorbenen Geschwister immer tief in unseren Herzen verankert sind und niemals vergessen werden... in der Hoffnung auf ein Wiedersehen...und bis es soweit ist: Passt gut auf uns auf da oben!

**» Der große Auftrag der Hinterbliebenen unserer Generation wird es aus meiner Sicht auf lange Sicht gesehen sein, der Gesellschaft nahezubringen, dass vor allem wir, die verwaisten Geschwister, zwar in unseren oft noch sehr jungen Lebensjahren ein einschneidendes und tief in unser Erleben eingebranntes Ereignis erfahren haben, aber dennoch eine Zukunft vor uns liegt. «**

E-Mail: [kontakt@agus-selbsthilfe.de](mailto:kontakt@agus-selbsthilfe.de)

## 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 80 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).



Du  
bist gegangen  
Ich bleibe zurück  
doch unsere Verbindung bleibt  
Wir

Stefanie Leister

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-18-4

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)**