



Antje Randow-Ruddies

# Suizid im Alter

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Wenn alte Eltern gehen	6
Betroffenenberichte	32
Autorin	50
Weiterführende Literatur	52

*Für eine bessere Lesbarkeit wurde im Text vorwiegend die männliche Form der Personenbezeichnungen gewählt. Selbstverständlich werden damit immer alle Geschlechter gleichermaßen angesprochen.*



Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 h Sozialgesetzbuch V finanziert durch den BKK-Dachverband. 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.  
**Autorin:** Antje Radow-Ruddies

1. Auflage 03/2026

## Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

**„Man ist so alt, wie man sich fühlt.“**, sagt man. Alter ist relativ. Vor fünfzig Jahren wurde eine Person mit sechzig Jahren eher dem Alter zugerechnet als heute. Dank steigender Lebenserwartung verändert sich der gesellschaftliche Blick auf den Prozess des Alterns. Mit dem Eintritt in den Ruhestand ist eine Schwelle erreicht. Aber ist man dann alt? Bei einer statistischen Mehrheit hat die Phase, in der die eigene Familienplanung oder berufliche Karriere den Hauptfokus des Lebens bildeten, geendet. Manche merken dann Veränderungen, die ein Leben wie bisher nicht mehr erlauben. Das können gesundheitliche Einschnitte und körperliche Veränderungen sein. Einige blicken vielleicht eher sorgenvoll darauf, wie sie ihren Lebensabend verbringen. Es ist bei manchen auch die Ernte der Früchte, die man in seinen Zwanzigern, Dreißigern oder Vierzigern gesät hat. Vielleicht schwingt teilweise beim Rückblick auf das bisherige Leben Stolz mit. Was habe ich erreicht? Kinder und Karriere? Vielleicht ein Eigenheim oder ein Ehrenamt? Außerdem nehmen viele Menschen ab einem gewissen Alter das Leben leichter. Manche sagen: Ich war jung und wild und jetzt ist die Phase, wo ich gnädiger mit mir selbst bin. Ich lasse nicht mehr alles an mich ran. Ich blicke gelassener auf das Leben. Ich muss nicht mehr alles auf den Kopf stellen und verändern.



Doch daneben gibt es noch den Blick nach vorne: Bei manchen ist diese Blickrichtung durch Angst vor der Zukunft gekennzeichnet. Was, wenn die Gesundheit nicht zu einem erfüllten Leben im Alter reicht? Was, wenn die Bilanz im Gestern negativ ausfällt und es keine Möglichkeit zu geben scheint, dass sich das im Morgen noch korrigieren lässt? Was, wenn ich merke, dass ich einsam bin, weil Freundinnen, Angehörige oder Weggefährten krank werden oder sterben?

Der fachliche Teil dieser Broschüre nimmt die Situation in den Blick, wie es ist, wenn ein Elternteil oder Großelternteil durch Suizid aus dem Leben scheidet: Was löst das in einer Familie aus, wenn das Leben einer älteren Person nicht durch einen natürlichen Tod, sondern durch Suizid endet? Aber natürlich gilt es auch den Blick dafür offen zu halten, dass die Person nicht nur Elternteil oder Großelternteil ist, sondern auch Partner oder Partnerin.

In den Betroffenenberichten geben Menschen Einblick in ihre Erfahrungen, als erwachsenes Kind das Elternteil unter diesen Umständen gehen zu lassen. Wie ist das, wenn man sich vom Elternteil nicht verabschieden kann? Das Idealbild vom friedlichen Einschlafen oder dem Abschied am Sterbebett fehlt in dieser Situation. Außerdem kommen Betroffene zu Wort, die vom Verlust des Mannes berichten. Der Traum vom gemeinsamen Leben im Alter platzt jäh und das gesamte Familiengefüge muss sich neu sortieren. Dieser Prozess ist mitunter schmerzhaft, insbesondere, wenn jedes Familienmitglied sich in unterschiedlichen Phasen und Stadien der Suizidtrauer befindet und ein gemeinsamer Trauerprozess durch Schuldzuweisung oder Vorwürfe erschwert wird. Gerade dann verstärkt sich das, was im Alter auch beim natürlichen Tod des Partners bedrohlich wirkt: Einsamkeit und Isolation. Nur, dass im Kontext von Suizid die Personen, die um einen herum sind, selbst hilflos sind, keine Worte finden, sich abwenden – sei es aus Unsicherheit oder aus Überforderung.

Und dann geht es im Kontext des Suizids einer älteren Person noch um zwei Dinge mehr: Ich muss mich ein Stück weit befreien, dass der Suizid nicht den Rest des eigenen Lebens überschattet. Ich muss die Person, die sich das Leben genommen hat, frei bekommen, dass sie nicht auf dieses eine Ereignis reduziert wird und das, was sie sonst ausmacht, wieder zu Tage tritt.

*Christian Parchent - Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle*

## *Flocken im Winter*

Kommen ungefragt. Kommen von oben.  
Gefallene. Geworfene.

Manche vom Sturm gepeitscht und getrieben. Manche treffen dich,  
eiskalt und hart im Gesicht. Bringen dich ins Rutschen oder vom Kurs ab.

Manche decken das Grau zu und machen es heller und schöner.

Sie bringen die Kinder zum Lachen und Toben.

Manche vergehen, wie gekommen. Andere bleiben bei dir,  
bis dein Kopf weiß ist.

## *Menschen im Leben*

Manche gehen so schnell, wie gekommen.

Andere bleiben bei dir, bis dein Kopf weiß ist.

Manche decken das Grau zu und machen es heller und schöner.

Sie bringen die Kinder zum Lachen und Toben.

Manche treffen dich eiskalt und hart im Gesicht. Manche vom Sturm gepeitscht  
und getrieben. Bringen dich ins Rutschen oder vom Kurs ab.

Geworfene. Gefallene.

## *Menschen und Flocken*

kommen ungefragt und von oben.

Ja, ungefragt und alle von oben.

Autor: anonym



## **Über den Suizid eines Elternteils und das Weiterleben der erwachsenen Kinder**

### **Eingangsgedanken**

In meiner Arbeit als systemische Familientherapeutin begegne ich seit Jahren den unterschiedlichsten Themen: Unglückliche Beziehungen, Suchterkrankungen, berufliche Krisen, Trauer, Einsamkeit, die Suche nach dem Sinn des Lebens, Gewalt. Zu all diesen Aspekten haben wir als Therapeut\*innen eine Haltung, die von Professionalität gekennzeichnet ist. Es ist ein wohlwollender, offener Umgang. Wir entwickeln ein Mitgefühl mit dem Schmerz unserer Klienten und lernen ihn mit zu tragen und mit zu halten. Manche Geschichten berühren besonders tief. Es sind unter anderem die, in denen mir jemand vom Suizid eines nahen Angehörigen erzählt. Manchmal hat sich das Geschehen schon vor mehreren Jahren vollzogen. Und hier stellt sich die Frage: Was lässt dieses spezifische, oftmals tragische Ereignis so anhaltend nachschwingen?

### **Wenn Eltern sich das Leben nehmen**

Noch Jahre später ist bei den Frauen und Männern im Allgemeinen spürbar, dass ihre Trauer nach der Selbsttötung eines Elternteils nicht in Gänze integriert ist und sie das Geschehene nicht zur Ruhe kommen lässt. Der Schmerz scheint nur dünn bedeckt und bereit, in manchen Momenten schnell wieder an die Oberfläche zu kommen und aufzubrechen. Sie erzählen, dass die Frage nach dem „WARUM“ sich nur unter einer leichten Decke versteckt hat und auf den richtigen Moment zu warten scheint, um wieder aufzutauchen. Frage ich im Rahmen meiner Arbeit nach der Biographie und wichtigen Ereignissen, so braucht es bei den Betroffenen oft einen inneren Anlauf, um vom Suizid eines Elternteils oder eines Großelternteils zu erzählen. Oftmals sitzen Scham und Schuld prompt als innere Anteile gleich mit im Raum, so als wären sie allzeit bereit, in den Vordergrund der inneren Bühne zu treten. Es ist, als würden sie nie ganz verschwinden.

### **Die Last des Schweigens**

Es kostet Überwindung, den Suizid eines Elternteils anzusprechen. Und doch ist das Sprechen der erste Schritt, nicht mehr allein damit zu bleiben. Es berührt mich sehr, Menschen mittleren oder auch höheren Alters zu sehen, die auch nach Jahren noch mit diesem schweren psychischen Rucksack durchs Leben gehen. Es liegt noch immer ein gesellschaftlicher und kultureller Schleier über dem Thema Suizid. Darüber spricht man nur selten bis gar nicht. Es ist vor allem die Scham, die uns hindert, offen mit dem Thema umzugehen. Und es ist die Angst vor Stigmatisierung und Schuldzuweisung, die uns zum Schweigen bringt. Suizidhinterbliebene werden schnell als traumatisiert und therapiebedürftig kategorisiert. Es ist die allgemeine Unwissenheit um die Ursachen psychischen Leids die zum Suizid führen können und die öffentliche Akzeptanz dessen.

Wenn Eltern im Alter sich selbst dafür entscheiden, ihr Leben zu beenden, haben sie dafür ihre ganz persönlichen Gründe, vielleicht sogar lange gereifte. Für die Angehörigen bedeutet es, mit vielen offenen Fragen zu leben. Es sind Fragen, die niemand mehr beantworten kann. Die häufigste Frage ist die nach den Gründen. Doch die Person, an die sich die Fragen richten, gibt keine Antwort mehr.

### **Gefühle, die kaum Raum finden**

Für die Angehörigen geht es darum, zwischen Liebe, Wut, Verständnis, Scham und dem Bedürfnis Frieden zu spüren, einen Weg zu finden. Und genau in diesem Raum, in dem nichts mehr erklärbar scheint, beginnt die Möglichkeit zur Heilung. Heilung heißt nicht, zu vergessen. Heilung heißt, dem Geschehenen einen Platz zu geben und das eigene Leben trotzdem weiterzuführen.

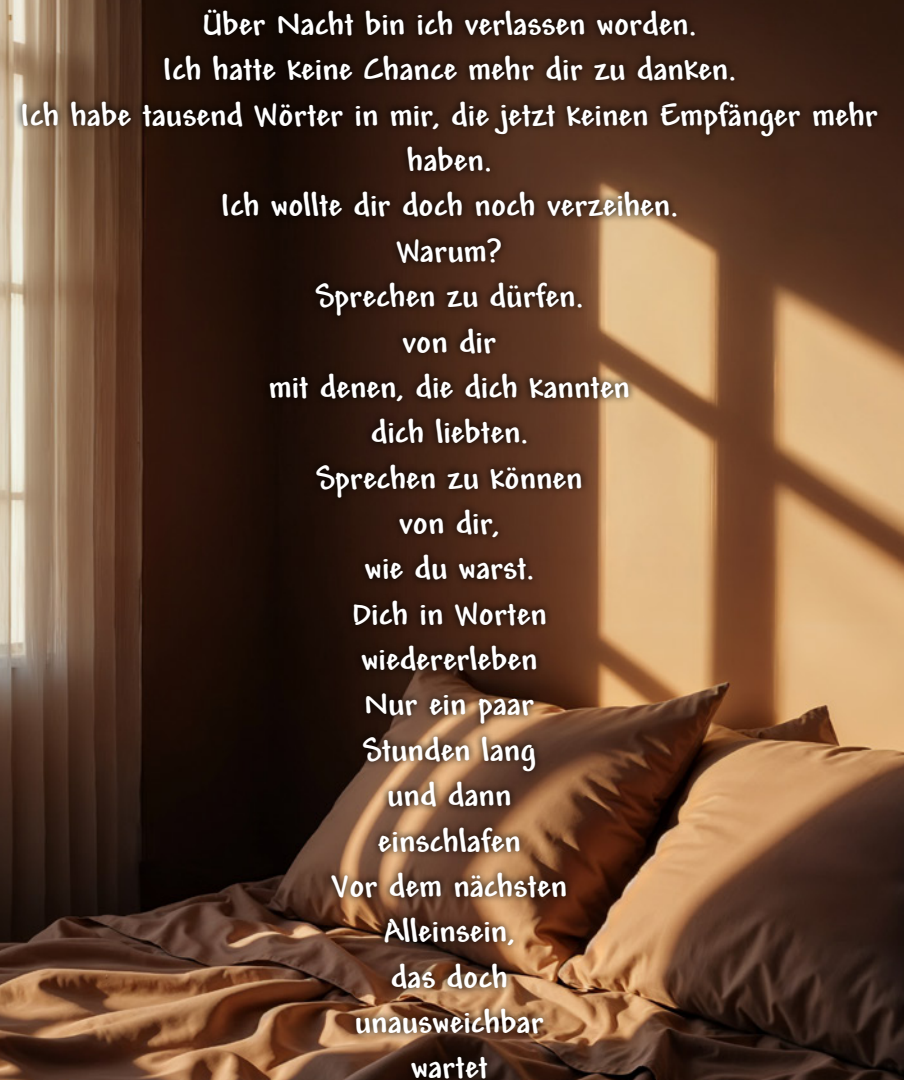
#### **1. Ein besonderer Verlust - Suizid eines alten Elternteils**

Wenn ein alter Mensch stirbt, erwarten wir meist, dass der Tod durch Altersschwäche, Krankheit oder einfach durch den natürlichen Lauf des Lebens eintritt. Oftmals ist der Prozess des Sterbens ein eher langsamer oder überschaubarer und für die Angehörigen ist es absehbarer. Vielfach kann man sich innerlich vorbereiten und so Abschied nehmen. Man kann sich auf das Leben ohne diesen Menschen vorbereiten – so gut es eben geht. Man kann vielleicht noch Fragen stellen, Erinnerungen austauschen, sich berühren, sich verzeihen und im besten Fall versöhnen. Ein solch natürlicher Sterbeprozess kann schmerzhaft und traurig sein, doch er fügt sich in das Bild, das wir vom Älterwerden haben: Irgendwann kommt das Ende - manchmal sanft, manchmal schwer, aber immer als Teil eines natürlichen Prozesses.

Ganz anders erleben Hinterbliebene den Tod der Mutter oder des Vaters, wenn er durch einen Suizid erfolgt. Das gewohnte Bild vom Sterben zerbricht abrupt. Denn es gibt dann oft keinen gemeinsamen Abschied und keine Vorbereitung und kein letztes Wort. Statt eines sanften Übergangs entsteht ein Riss, ein Bruch in der gemeinsamen Geschichte.

Wenn ein altes Elternteil sich selbst tötet, sind die Angehörigen ihres natürlichen Trauerprozesses beraubt. Ein ursprünglich vorgesehenes und kulturell manifestiertes Abschiednehmen ist nun nicht mehr möglich. Es gibt kein letztes Gespräch, nicht die letzte Nähe am Sterbebett, kein letztes gemeinsames Erinnern.

Es bedarf einer Trauerarbeit unter erschwerten Bedingungen.



Über Nacht bin ich verlassen worden.  
Ich hatte keine Chance mehr dir zu danken.  
Ich habe tausend Wörter in mir, die jetzt keinen Empfänger mehr  
haben.  
Ich wollte dir doch noch verzeihen.  
Warum?  
Sprechen zu dürfen.  
von dir  
mit denen, die dich kannten  
dich liebten.  
Sprechen zu können  
von dir,  
wie du warst.  
Dich in Worten  
wiedererleben  
Nur ein paar  
Stunden lang  
und dann  
einschlafen  
Vor dem nächsten  
Alleinsein,  
das doch  
unausweichbar  
wartet

(Gitta Deutsch)

## 2. Bindung und Abgrenzung

Wenn ein altes Elternteil durch Suizid stirbt, verändert sich die Beziehung im Außen und im Innen. Sie wandelt sich und löst sich und wird zur Erinnerung. Im besten Fall leben Eltern nach ihrem Tod in uns weiter mit ihren Normen und Werten, mit ihrer Fürsorge und ihrer ehemaligen Präsenz - vielleicht auch ihrem liebevollen, wohlwollenden Blick auf uns. Wir tragen all dies weiter – als Teil unseres Selbst. War die Beziehung zu den Eltern zu deren Lebzeiten sicher und stabil, kann dieser wohlwollende Blick auf uns selbst integriert werden und wir schauen mit diesen Augen der Mutter oder des Vaters auch nach deren Tod auf unser eigenes Selbst.



Nehmen sich die Eltern das Leben, wird diese Bindung zwischen Kind und Eltern erschüttert oder erfährt gar einen Bruch, besonders bei einem Abschied ohne Ankündigung und oft ohne Erklärung und Abschiedsworte.

Die Beziehung zu den Eltern ist ein Garant für Sicherheit und Stabilität. Und zu dieser Sicherheit gehörte auch gegenseitiges Vertrauen. Dies ist durch den Suizid erst einmal tief erschüttert. Dieser plötzliche und unerwartete Verlust zeigt nicht nur in der Gegenwart Wirkung, sondern berührt die gesamte gemeinsame Geschichte und reicht damit in die Vergangenheit zurück. Das eigene Selbstbild wird infrage gestellt. Es entwickeln sich Fragen und Glaubenssätze wie zum Beispiel:

„War ich nicht wichtig  
genug, so dass du  
geblieben wärst?“

„Vielleicht war ich  
dir nie so wichtig,  
wie ich ein Leben  
lang geglaubt  
habe.“

Positive Prägungen der Bindung zum Elternteil treten durch diesen Schlag in den Hintergrund. Kindliche, vergessene und verdrängte Bindungssehnsüchte, rücken in den Vordergrund. Im Gegensatz dazu sind im Rahmen eines natürlichen Sterbeprozesses erwachsene Kinder meist befähigt, diese Bindungswünsche zu regulieren und zu befriedigen. In diesem Prozess können Fragen noch gestellt werden und Erinnerungen ausgetauscht werden. Man kann sich der gegenseitigen Verbundenheit vergewissern. Der Abschied erfolgt über einen längeren Zeitraum und bietet einen zeitlichen und emotionalen Raum, im besten Falle ein friedvolles Ende zu gestalten. Beim Suizid gibt es keine Möglichkeit, diese kindlichen Bindungswünsche noch rechtzeitig zu verbalisieren oder sie noch gemeinsam zu reflektieren. Die Mutter oder der Vater sind tot. Plötzlich. Sie haben ihr Kind verlassen. Für immer.

Die Psyche ist nun vor eine besondere Herausforderung gestellt: Die lebenslange Bindung zu bewahren, in der Liebe und Verbundenheit zu bleiben und gleichzeitig in die innere Abgrenzung zu dem Geschehen zu treten. Es geht darum, das eigene Leben, die eigene Identität, den eigenen Selbstwert zu bewahren. Indem man den Suizid von sich selbst loslösen kann – „ES IST NICHT MEINE SCHULD“ – kann man das eigene Leben, den eigenen Selbstwert bewahren. Abgrenzung hilft, die Verantwortung dort zu lassen, wo sie hingehört: Bei der Entscheidung der Eltern. Eine gesunde innere Haltung zum Suizid der Eltern kann sich beispielsweise in folgender innerer Haltung zeigen:

„Ich hätte mir gewünscht, dass du bleibst – aber ich bin nicht verantwortlich dafür, dass du gegangen bist.“

Abgrenzung ermöglicht es, in der Liebe zu bleiben, ohne sich selbst zu verlieren.

Die Herausforderungen sind:

„Wie kann ich als Kind trauern, ohne mich von der Tat definieren zu lassen?“

„Wie kann ich künftig mein Leben leben, ohne die Eltern innerlich zu verraten, sondern die Mutter oder den Vater mitsamt dem gewählten Lebensende zu würdigen und zu respektieren?“

Bindung und Abgrenzung sind keine Gegensätze, sondern zwei innere Bewegungen die sich gegenseitig bedingen und für Balance sorgen. Die Bindung erinnert uns daran, woher wir kommen. Die Abgrenzung hilft uns, unseren eigenen Weg zu gehen. Beides braucht Platz, damit Heilung möglich ist.

### Übungen:

#### **Sich der Bindung bewusst werden**

Erinnern Sie sich daran, was es Gutes gab in Ihrer Beziehung und was Sie von ihren Eltern gelernt, erlebt und empfangen haben. Die Liebe zu den Eltern darf bleiben - auch wenn ihr Tod schwer zu verstehen ist.

#### **Sich Abgrenzung erlauben**

Setzen Sie eigene Grenzen und entwickeln Sie eine eigene Haltung in Gesprächen und in Ihrer ganz eigenen Trauer. Fragen Sie sich, was ist Ihre eigene Sicht auf Selbsttötung in der Beziehung zu den Eltern.

Es ist erlaubt, das eigene Leben fortzusetzen, ohne Schuldgefühle.

#### **In Beziehung bleiben - auf eine neue Weise**

Sie können Briefe an die Verstorbenen schreiben oder andere Rituale entwickeln, die Ihnen entsprechen. Sie können Orte der Erinnerung aufsuchen. Sie können den Suizid des Elternteils als Möglichkeit nehmen, eine Haltung zum eigenen Sterben zu entwickeln.

So kann die Verbindung in Ihnen weiterleben, ohne den Fokus auf der Selbsttötung zu belassen. Denn das, was Ihre Beziehung zu dem Elternteil ausmacht ist ja mehr als nur dieses eine Ereignis.

### **3. Das Gefühlschaos nach dem Suizid**

Unsere Psyche mag Ordnung. Zumindest in groben Zügen. Sie vertraut auf Zyklen und auf das Vorhersehbare. Sie schätzt den Wechsel der Jahreszeiten, den Wechsel von Tag und Nacht und auch das Eintreten von Leben und Tod. Wenn Eltern alt werden, bereiten wir uns – bewusst oder unbewusst – auf ihren Abschied vor.

Wir erwarten Krankheit, Schwäche oder einen natürlichen Lebensverlauf. Das hilft, den Tod zu verstehen, ihn als Teil des Lebens zu begreifen. Doch wenn ein Elternteil sich selbst das Leben nimmt, bricht diese Ordnung zusammen. Das was wir „natürlich“ nennen, verliert seinen Halt.

Eine Selbsttötung der eigenen Eltern oder eines Elternteils ist in den meisten Lebensskripten nicht vorgesehen.

### Wenn Gefühle kollidieren

Nach einem Suizid geraten Gefühle durcheinander. Das heißt man muss zunächst mit Emotionen umgehen, die nicht sortierbar erscheinen und mindestens herausfordernd sind.

Da ist zum einen die Trauer spürbar: tief, schmerzhaft, manchmal überwältigend.

Doch sie ist nicht allein. Neben ihr stehen noch andere Gefühle: Wut, Enttäuschung. Manchmal sogar Erleichterung. Wie soll man mit diesem Gefühlsmix umgehen? Die Gefühle widersprechen sich scheinbar und doch gehören sie zusammen. Sie sind Ausdruck einer tiefen seelischen Bewegung. Man kann Emotionen als Ausdruck eines Suchprozesses nach der Sinnhaftigkeit, dem Verstehen, und nach dem Finden eines inneren Platzes für das Unbegreifliche verstehen.

Heilung entsteht, wenn all diese Gefühle nebeneinander existieren dürfen. Keines ist falsch und keines ist unerlaubt. Im Folgenden werde ich auf die verschiedenen Gefühle eingehen.



### Die Trauer

Im Vordergrund zeigt sich oftmals die Trauer. Auf unserer inneren Bühne spielt sie nach dem Verlust eines nahen Angehörigen eine Hauptrolle. Sie ist Ausdruck des Vermissens. Und sie ist emotionale Äußerung von Liebe und Verbundenheit zu der verstorbenen Person. Und diese Trauer bleibt auf einen unbestimmten Zeitraum präsent und spürbar. Dabei ist es nicht von Relevanz, was man über die Gründe des Sterbens weiß oder nicht weiß. Der Schmerz der Trauer bleibt.

Die Trauer nach einer Selbsttötung ist für erwachsene Kinder und andere nahe Angehörige komplizierter als nach einem natürlichen Tod: Dieses Sterben war nicht naturgegeben, sondern selbst gewählt. Aus diesem Grunde, drängen sich andere Gefühle in weitere Hauptrollen auf unserer inneren Bühne. Trauer zu bewältigen ist schon schwer genug. Doch nun müssen noch andere Emotionen verarbeitet werden.

### Die Wut

Neben der Trauer zeigt sich zumeist auch die Wut:

- *Wut, im Stich gelassen worden zu sein von dem Menschen, der einst beschützt, genährt und großgezogen hat.*
- *Wut auf den Vater, der „einfach gegangen ist“.*
- *Wut auf die Mutter, die „einfach nicht mehr wollte“.*
- *Wut, weil man sich ohnmächtig und zurückgewiesen fühlt.*
- *Wut auf sich selbst, weil man die „Warnzeichen“ nicht erkannt hat*
- *Wut, weil man ganz und gar plötzlich allein gelassen wurde und so plötzlich und unverhofft in neue Lebensumstände gezwungen wird.*

Diese Wut ist - ebenso wie alle Gefühle - eine durchaus angemessene emotionale Reaktion. Sie zeugt von Lebendigkeit und ist notwendig, um mit der Krise umzugehen. Sie hilft zu sortieren und das Innere zu ordnen. Nur so kann man die Realität akzeptieren und dadurch aus der Verleugnung auszubrechen. Die Wut braucht Raum und Zeit, sich zeigen zu dürfen. Sie ist gesund! Sie ist kein Zeichen von Lieblosigkeit und kein Zeichen von Ablehnung dem Verstorbenen gegenüber. Die Wut hält uns im Leben.

### Die Erleichterung

Ein Gefühl, das selten ausgesprochen wird, ist die Erleichterung. Manche Angehörige spüren Erleichterung darüber, dass ein langer Leidensweg zu Ende gegangen ist. Insbesondere, wenn vorher eine gravierende Diagnose oder Leidensgeschichte vorwegging, kann sich das Gefühl einstellen, dass die Mutter oder der Vater von einer schweren körperlichen oder psychischen Erkrankung wie Demenz, Krebs oder Depression erlöst ist. Dann haben die Einsamkeit und das Leiden ein Ende.

Erleichterung kann sich auch auf die eigene Person beziehen.

*„Endlich muss ich mir keine Sorgen mehr machen.“  
 „Endlich habe ich kein schlechtes Gewissen mehr,  
 weil ich meine Mutter so selten besucht habe.“  
 „Endlich habe ich wieder mehr Zeit für mein eigenes Leben.“*

Viele erschrecken über diese Gedanken. Doch Erleichterung ist kein Verrat. Sie ist Ausdruck von Erschöpfung und von Mitgefühl. Wer über einen langen Zeitraum in Sorge um den Vater oder die Mutter lebt, trägt eine ständige Spannung in sich. Wenn diese endet, kommt die Erleichterung.

*„Ich sehe und spüre, dass dein Schmerz endlich ein Ende gefunden hat.  
 Und das ist traurig und erleichternd zugleich.“*

### Die Schuld

Kaum ein anderes Gefühl begleitet Hinterbliebene so hartnäckig wie die Schuld. Sie schleicht sich fast immer auf die innere Bühne und wird somit Teil des inneren Ensembles. Die Schuld zeigt sich durch ein nagendes Gefühl, etwas versäumt zu haben, einer Verpflichtung nicht nachgekommen zu sein.

Wieso übernehmen Menschen die Schuld für etwas, wofür sie nicht verantwortlich sind?

Viele Kinder wachsen mit dem Gefühl auf, für das Wohl der Eltern mitverantwortlich zu sein. Können oder wollen Eltern ihre erzieherische und emotionale Verantwortung für die Kinder in den ersten Lebensjahren nicht übernehmen, so fühlen sich diese Kinder oftmals berufen, für das Wohlergehen der Mutter oder des Vaters zu sorgen. Diese Verantwortungsübernahme bleibt bestehen und wirkt meist auch auf unbewussten Ebenen in das alltägliche Leben der inzwischen erwachsenen Kinder hinein.

Das zeigt sich natürlicherweise noch gravierender, wenn die Eltern alt, krank oder emotional bedürftig sind. Das „Kind“ hilft und kümmert sich. Ein inzwischen seit Jahrzehnten etabliertes Muster zieht sich durch: Die Rollen zwischen Kindern und Eltern haben sich ein Leben lang verkehrt herum entwickelt und sind hier fest geschrieben.

Wenn nun ein Elternteil sich das Leben nimmt, entstehen unweigerlich Fragen und Schuldgefühle:

*„Hätte ich mehr da sein müssen?“  
 „Warum habe ich die Anzeichen nicht erkannt?“  
 „Ich hätte das verhindern können.“  
 „Ich habe versagt, weil ich meine Rolle nicht erfüllt habe.“*

Diese Schuldübernahme, entspringt dem Muster der Kindheit. Die Verantwortungsübernahme, die in der Kindheit überlebenswichtig war, führt im Erwachsenenleben zu falschen Schuldgefühlen. Das erwachsene Kind trägt einen emotionalen „Rucksack“, der ihm nicht gehört. Das betrifft vor allem Menschen, die in emotional belasteten oder co-abhängigen Strukturen aufgewachsen sind.

Gleichzeitig kann eine Schuldübernahme auch ein Gefühl von Kontrolle vermitteln. **„WENN ICH SCHULD BIN, HÄTTE ICH ETWAS TUN KÖNNEN.“** Dieses Gefühl ist leichter zu ertragen als Ohnmacht und Hilflosigkeit.

Es ist aber durchaus sinnvoll, diesen „Rucksack“ wieder abzulegen und den Blick in die Zukunft zu richten. Gegebenenfalls ist es notwendig, sich hierfür therapeutische Unterstützung zu nehmen. Die Entscheidung zum Suizid entsteht in einem inneren Raum, zu dem selbst nahestehende Personen keinen Zugang haben. Bei älteren Menschen sind es oftmals Erschöpfung, Depression, körperliche Leiden, Einsamkeit oder das Gefühl, zur Last zu fallen.

Die Not bleibt oft nach außen unsichtbar, nicht weil Angehörige versagen, sondern weil der betroffene Mensch sie nicht mehr teilen wollte. Die Selbsttötung eines Elternteils ist niemals die Schuld eines hinterbleibenden Kindes. Sie ist die selbstbestimmte Entscheidung einer erwachsenen Person. Die Entscheidung zum Suizid wird nicht getroffen, um den hinterbleibenden Kindern oder Partnern eine Last aufzubürden. Eher das Gegenteil ist der Fall: Das Elternteil will die Kinder und sich selbst entlasten.



#### 4. Die Scham

Wenn alte Eltern sich zu einem Suizid entschließen, nimmt ein Gefühl viel inneren Raum ein: Die Scham.

Sie ist die Hüterin unserer Würde und Integrität. Und durch den Suizid eines so nahen Angehörigen ist beides infrage gestellt. Sie ist eines der tiefsten und am wenigsten ausgesprochenen Gefühle in der Trauer nach einem Suizid. Der Suizid der Eltern stellt immer einen Bruch in der Lebensbiographie der Kinder dar. Doch wenn er im hohen Alter geschieht, kommt noch eine weitere Ebene hinzu: Die gesellschaftliche Bewertung.

Die Reaktionen des Umfeldes sind häufig:

*„In dem Alter war es vielleicht besser so.“  
 „Er hat ja sein Leben gelebt.“  
 „Sie war doch krank. Dann ist das die beste Entscheidung gewesen.“*

Die Sätze sollen trösten, doch sie bewirken oft das Gegenteil. Sie lassen die Angehörigen mit dem Leid alleine. Allzu selten traut sich jemand wirklich nachzufragen. Nur wenige trauen sich, die eigenen Bilder und Vorstellungen beiseite zu schieben und nachzufragen. Es bedarf dazu einer liebevollen Neugier und Mitgefühl und Respekt vor dem Leid der Hinterbliebenen. Allzu groß ist noch immer das Tabu das über dem Thema der Selbsttötung liegt.

Und somit sorgen die gut gemeinten Fragen und Anteilnahmen für noch mehr Einsamkeit und Scham. Sie werten den Tod der Eltern ab, nehmen ihm seine Tragik und hinterlassen Sprachlosigkeit. Die erwachsenen Kinder spüren keine Anerkennung für ihren Schmerz. Statt Mitgefühl - was besonders nach einer Selbsttötung im engsten Angehörigenkreis von Nöten wäre - begegnen sie vielmehr Relativierung des Leids, Resonanzlosigkeit bezüglich der eigenen Gefühle und Befindlichkeiten, sowie Distanzierung aufgrund von Hilflosigkeit.

Was bleibt ist die Scham: Ich bin nicht richtig in meinen Gefühlen. Ich habe kein Recht auf das empfundene Leid. Ich habe für all den Schmerz, die Wut, die Leere, die Schuldgefühle keinen Raum und keine Anerkennung. Ich muss alleine damit zurechtkommen. Dies hat insbesondere für Kinder, die schon immer die emotionale Verantwortung in einer Familiendynamik übernommen haben, gravierende Auswirkungen.

Das Gefühl der Scham der Kinder nach einer Selbsttötung eines Elternteils ist vielschichtig und tabuisiert. Über Scham spricht man nicht. Wie könnte man auch über etwas sprechen, für das man sich schämt? Wie könnte man über Gefühle sprechen, die man glaubt, nicht haben zu dürfen? So richtet man die Scham nach innen gegen sich selbst. Als wäre alles nicht schon schlimm genug bestraft man nun auch noch sich selbst für die Selbsttötung der Mutter oder des Vaters. Es wird zu einer schweren Last, die man glaubt, tragen zu müssen.

Die Tat wird als Makel in der Familiengeschichte erlebt. Als dunkler Fleck.

„Wie konnte sie uns das antun?“  
 „Was sollen die Leute denken?“  
 „War ich nicht gut genug als Kind?“  
 „Hätte ich ihn retten können?“  
 „Warum habe ich nichts gemerkt?“  
 „Ich habe ihre Einsamkeit nicht wahrnehmen wollen?“

Scham entsteht durch den Blick von außen auf uns - vermeintlich ist er negativ. Wir fühlen uns von außen abgewertet und integrieren dies in unser eigenes Selbstbild. Durch das Schweigen, das Tabuisieren und das Relativieren nach einer Selbsttötung spüren wir einen negativen Blick von außen. Die eigene Sprachlosigkeit verstärkt sich dadurch. Denn, man fürchtet doch allzu sehr die Abwehr und das Unverständnis.

In unserer Gesellschaft wird Suizid noch häufig als Versagen bewertet, als eine Art Niederlage gegen das Leben und als Schwäche. Für manche Menschen

ist es eine Art Tabubruch gegen allgemein geltende Lebensregeln. Vor allem im hohen Lebensalter stößt eine Selbsttötung noch häufig auf Unverständnis. Setzt man sich doch dem allgemein gültigen Lebensfluss entgegen. Man widersetzt sich mit dieser Handlung dem allgemeinen Bild vom „natürlichen“ Ende des Lebens. Auf einer kollektiven Ebene sind wir gesellschaftlich noch ein Stück davon entfernt, Suizid als eine anerkannte Möglichkeit dem Tod zu begegnen, vorurteilsfrei anzuerkennen. Dieses Verständnis überträgt sich auch auf die angehörigen Kinder. Sie werden oftmals nur oberflächlich getröstet. Es wird vermieden über die Todesursache zu sprechen. Sie übernehmen die Unsicherheit der anderen und fühlen sich schuldig und beschämt.

So entsteht ein Kreislauf des Schweigens, in dem sich Scham, Trauer und Einsamkeit gegenseitig verstärken.

### **Die Wege aus der Scham:**

Als angehöriges erwachsenes Kind geht es darum, sich die eigene Würde zurückzuerobieren. Die Scham über das Geschehene, über den Suizid, verliert ihre Macht, wenn wir darüber reden. Wenn wir das, was die Mutter oder der Vater entschieden haben, anerkennen, als deren Entscheidung. Wenn wir die Selbsttötung enttabuisieren und uns die eigene Geschichte zurückerobieren und wenn wir sprechen, um das Unsagbare sagbar zu machen, dann weicht die Scham.

Wir müssen verstehen, dass Suizid meist ein Ausdruck tiefer Verzweiflung ist und nicht eine Entscheidung, die sich gegen die Angehörigen richtet. Wir müssen anerkennen, dass wir als Kinder nicht für die Entscheidungen der Eltern verantwortlich sind und als Partner nicht für die Taten des anderen. Wir können sie nicht retten, nicht heilen und nicht vor einem Suizid bewahren. Wir können stattdessen ein tiefes Mitgefühl mit uns selbst entwickeln. Es gilt es, anzuerkennen, plötzlich und unerwartet mutter- oder vaterlos geworden zu sein oder den eigenen Partner im hohen Alter durch Suizid verloren zu haben.

Das Narrativ der eigenen Geschichte sollte fortan nicht von dem Suizid geprägt sein. All das vorherige Leben gehört ebenso in die Biographie und wird dadurch nicht wegradiert.

### 5. Transgenerationale Aspekte

Ein Suizid betrifft nie nur den, der geht. Er berührt ein ganzes System - die Familie, die Generationen davor und danach. Nicht nur die Generation der erwachsenen Kinder, sondern auch die Generation der Enkelkinder sind von den Folgen betroffen. Während die direkte Trauer der Kinder meist im Mittelpunkt steht, wird die Enkelgeneration in ihrer Betroffenheit oft übersehen. Dabei können die Folgen für sie weitreichend sein, emotional und im Hinblick auf das eigene Selbstverständnis und die Familiengeschichte.

Nicht selten ranken sich um den Suizid Familiengeheimnisse, die bis in die nächsten Generationen wirken. Auf subtile Art und Weise können sie sich als diffuse Ängste, Irritationen in der eigenen Identität und Misstrauen gegenüber den eigenen Eltern und weiteren Verwandten zeigen. Die Folgen sind oft leise und indirekt.

Ein Suizid in einer Familie erzeugt tiefgreifende emotionale Verunsicherung. Diese kann über mehrere Generationen wirksam sein. Ausgelöst wird dieses familiäre „Grundsummen“ nicht unbedingt durch das Sprechen über das Geschehene, sondern vielmehr durch das Schweigen und das Abspalten. Schuld und Scham sind oft allzu mächtig, als dass sie wirklich gefühlt werden können. Was bleibt, ist ein dunkles Geheimnis. Es ist spürbar als eine unausgesprochene Schwere, die mal mehr mal weniger präsent ist.

#### **Wenn Enkel die Trauer spüren**

Kinder, also in diesem Fall Enkelkinder, nehmen Spannungen und Tabus intuitiv wahr. Sie wissen etwas, was sie nicht wissen sollen. Niemand spricht mit ihnen. Sie bleiben mit ihrer Wahrnehmung alleine und ungesehen. Das erzeugt Angst und stellt die eigenen Gefühle in Frage.

So wird nicht der Suizid selbst, sondern das Schweigen darüber zu einer Art „vererbtem Schmerz“. Diffus „wohnt“ dieser Schmerz im Körper und ist oft für den jeweils einzelnen nicht erklärbar und auflösbar.



#### **Überforderung der nächsten Generation**

Entscheiden sich Großmutter oder Großvater zur Selbsttötung, so sind auch die Enkelkinder ihres Abschiednehmens beraubt. Der natürliche Lauf des Lebens hat etwas anders vorgesehen. Durch einen Suizid wird auch in dieser Generation eine plötzliche und unerwartete Lücke aufgerissen für die Enkel.

Großeltern sind oft emotionale und narrative Anker. Sie erzählen Familiengeschichten, stehen für Traditionen und Werte. Oft geben sie Stabilität und Halt. Sie stehen für Kontinuität. Manchmal sind sie ein Zufluchtsort vor den eigenen Eltern oder all den Irrungen und Wirrungen, die das Leben so mit sich bringt. Für viele Enkel ist es ein Gewinn, die eigenen Großeltern noch so lange wie möglich als Teil der Familie zu erleben.

Durch eine Selbsttötung entstehen auch in dieser Generation Fragen, Schuldgefühle und Scham. Ein plötzlicher Bruch entsteht in der Familienlinie. Etwas vielleicht noch nie zuvor Dagewesenes ist geschehen.

Der Anker, den Großmutter oder Großvater möglicherweise dargestellt haben, ist plötzlich verschwunden. Werte werden in Frage gestellt. Die eigene Bedeutung im Leben des Verstorbenen wird auch von den Enkelkindern in Frage gestellt.

Die Reaktionen auf die Selbsttötung hängen vom Alter, von der Bindung und der Kommunikation innerhalb der Familie ab. Legt sich zusätzlich ein Schweigen über die „Tat“, so kann Enkeltochter oder Enkelsohn mit niemanden über die eigenen Ängste und Gedanken sprechen. So stellen sie sich beispielsweise nicht selten die Fragen, ob Suizidalität vererbbar sei und, ob Traurigkeit zwangsläufig irgendwann zur Selbsttötung führen könne.

*„Was hat meine Großmutter so verzweifelt gemacht?  
Könnte mir das auch passieren?“*

Für manche kann es dazu führen, dass sie einen unausgesprochenen Familienauftrag spüren. Sie wollen es „besser machen“ und kein Leid über die Familie bringen. Manche Kinder oder Enkelkinder übernehmen die Rolle des „Sonnenscheins“ und versuchen, das Leid der Familie zu kompensieren.

Die Kinder der zweiten Generation lernen eigene Krisen zu unterdrücken, wenn der Schmerz über den unerwarteten Verlust nicht offen gelebt wird. Das eige-

ne Leid wird dann tabuisiert. Ein weiterer Aspekt, wenn wir auf die Folgen für die Enkelgeneration schauen, kann in der emotionalen Überforderung mit bestimmten Themen liegen. Existentielle Fragen wie Lebensmüdigkeit, Sinnlosigkeit, Umgang mit Selbsttötung, der plötzlichen Schuldfrage oder dem Schamgefühl kommen oftmals viel zu früh in das Leben der Enkel. Es sind Fragen und Themen die häufig in der Entwicklung noch nicht dran sind. Die Psyche ist noch nicht reif genug für die Verarbeitung dieser Lebensaspekte. Das kann zu einer Überforderung auf psychischer Ebene führen. Rückzug, Depression oder depressive Verstimmung und Einsamkeit können die Folgen sein, vor allem wenn das Thema tabuisiert wird.

### **Heilung über Generationen**

Wie stark die emotionalen Auswirkungen des Suizids auf die Enkelgeneration wirkt, hängt maßgeblich von der Kommunikation innerhalb der Familie ab.

- *Gibt es offene und aufrichtige Gespräche über die Gründe und Folgen der Selbsttötung?*
- *Ist es erlaubt - trotz allem - zu trauern?*
- *Ist es erlaubt, innerhalb der Familie wütend zu sein?*
- *Ist es erlaubt, die Grenzen des Familiensystems zu öffnen und mit anderen Menschen darüber zu reden?*
- *Ist es erlaubt, sich professionelle Hilfe zu holen?*

Wichtig ist es, die vielen unterschiedliche Gefühlen sortieren und einordnen zu können.

In Familien, die Suizid als Tabu behandeln, neigen spätere Generationen zu emotionaler Distanz und Bindungsschwierigkeiten, ohne zu wissen, warum. Offene und altersgerechte Gespräche über Suizid sind der beste Schutz vor Missverständnissen, Schuldgefühlen und Ängsten. Wenn Familien transparent über das Geschehene sprechen, erleben Enkel nicht nur einen Verlust, son-

dem auch Mitgefühl und Verbundenheit. Sie werden in ihren Fragen, ihrer Verunsicherung, in ihrem Schmerz gehalten und getragen. Und sie lernen, dass Krisen Teil des Lebens sind und man sich anderen in diesen Zeiten anvertrauen kann und Unterstützung annehmen kann.

Ein Suizid in der Großelterngeneration ist mehr als ein Schicksalsschlag. Er kann eine stille Spur durch die Familiengeschichte ziehen. Indem diese Spur sichtbar gemacht wird und das Schweigen gebrochen wird, kann die nachfolgende Generation die Chance bekommen, nicht Schuld und Scham zu erleben, sondern Wahrheit, Mitgefühl und Resilienz.

## 6. Das Bild der Erinnerung

Wenn Elternteile sich selbst das Leben nehmen, bekommt das innere Bild, das Kinder von ihren Eltern in sich tragen, Risse. Wenn der Suizid unverhofft und unvermutet erfolgt, passen inneres und äußeres Bild der Eltern nicht mehr zusammen. Plötzlich wird deutlich, dass die Mutter oder der Vater ein ganz eigenes, ungeteiltes emotionales Erleben in sich trugen. Oft tritt etwas zu Tage, wovon sie ihren Kindern nichts erzählt haben, ein Leid und eine Entscheidung die sie für sich allein getroffen haben. Diese Entscheidung verändert die Beziehung und überschattet die Erinnerung. Sie stellt zunächst Vieles in Frage. Oft geht es um die gesamte Eltern-Kind-Beziehung und damit auch um das eigene Bild als Tochter oder Sohn dieses Vaters oder dieser Mutter. So vieles scheint verzerrt: Kindheitserinnerungen, geteilte Momente und Situationen von Nähe werden als fremd wahrgenommen. Das Gefühl, den Eltern eine Sinnhaftigkeit durch die eigene Existenz bereitet zu haben und damit wertvoll und wichtig gewesen zu sein, scheint fragwürdig und hat Auswirkungen auf das eigene Selbstwertgefühl.

*War ich gut genug als Sohn / als Tochter?  
Kann ich meiner eigenen Wahrnehmung trauen?  
Haben sie mich wirklich geliebt?  
Konnte ich ihnen wirklich vertrauen?*

War die Eltern-Kind-Beziehung schwierig und der Kontakt im Erwachsenenalter zu den Eltern selten oder gab es einen Kontaktabbruch, so kann ein Suizid gegebenenfalls dafür sorgen, dass die Hinterbliebenen sich mit Schuld und Selbstvorwürfen quälen. Für eine Aussprache, für eine Versöhnung, für eine friedvolle Lösung der Konflikte ist es nun zu spät. Das Elternteil hat eine Entscheidung getroffen.

Wenn die Beziehung zwischen Kind und Elternteil von Anbeginn an brüchig und unsicher war, haben es erwachsene Töchter und Söhne meist sowieso schwer, einen gesunden Trauerprozess zu erleben. Der Schock über die Realisierung, niemals mehr emotional „satt“ werden zu können und Chancen verpasst zu haben, erschüttert das eigene Sein.

Die Hoffnung, von den Eltern doch noch zu bekommen, was ihnen in ihrer Wahrnehmung seit Langem zusteht, nämlich Aufmerksamkeit, Anerkennung, Wertschätzung, Dankbarkeit und eine Verbindung von Herz zu Herz, ist von einem Augenblick zum nächsten brachial zerstört worden.

Die Kindheit hat ein plötzliches Ende gefunden. Zu plötzlich. Vieles bleibt ungelöst.

Nach einem Suizid taucht oft eine Frage auf:

*„Wer warst du eigentlich – jenseits der letzten Entscheidung?“*

Sich dieser Frage zu stellen, kann schmerzhaft und heilend zugleich sein. Sie öffnet den Raum, den Vater oder die Mutter als Ganzes zu sehen mit Brüchen, Geheimnissen, Sehnsüchten, versteckten Gefühlen.

Wesentlich ist hierbei, dass der Suizid eine angemessene Bedeutung in der gesamten Geschichte erhält. Er sollte nicht alles überschatten und letztlich nicht im Fokus stehen. Es gibt viel gelebtes Leben vor der Selbsttötung. Der Blick für das ganze Leben zeigt auf das vorher gelebte Leben als Frau oder Mann, als

Mutter oder Vater, als Großmutter oder Großvater, als Freundin oder Freund, als Kollegin oder Kollege, als Schwester oder Bruder. Es ist wie es ist: ein ganzes gelebtes Leben. Vielleicht hat es in unerträglicher Einsamkeit gemündet oder in großem körperlichem Schmerz oder in Angst. Die Selbsttötung war eine Entscheidung, dem eigenen Leben selbstbestimmt ein Ende zu setzen.

Es ist Teil der Geschichte. Doch ist es nur das letzte Kapitel. Die vorausgegangenen Kapitel dürfen nicht vergessen werden. Sie müssen sogar in den Blick genommen werden. Die Erinnerung darf größer sein als das Ende.

Das zerbrochene Bild der Eltern sollte irgendwann, ganz langsam und in einem individuellen Tempo, zu einem Ganzen zusammengesetzt werden, bestehend aus vielen facettenreichen Teilen.

Aufgabe der erwachsenen Kinder oder Enkel ist es nicht, das Geschehene zu verstehen, sondern das ganze Bild zu bewahren mit allem was war und mit allem Ungelebten. Die Erinnerung an die verstorbene Person bedeutet nicht, den Schmerz über die Art und Weise zu verdrängen oder zu verleugnen, sondern ganz allmählich allem einen Platz im Inneren zu geben.

So kann irgendwann auf die Frage: „WER WARST DU?“ die Antwort sein:

*Du warst mehr als dein Ende.*

## 7. Der Suizid der Eltern und das eigene Sterben

Was bedeutet der Suizid der alten Eltern für das eigene Leben und Sterben? Welche Auswirkungen hat es auf die eigenen Werte und die Sinnhaftigkeit im eigenen Leben? Was bedeutet es für mich, wenn mir diejenigen, die mir das Leben geschenkt haben, sich freiwillig davon abgewendet haben?

Die Selbsttötung der alten Mutter oder des alten Vaters oder eines Großeltern-teils lösen in den erwachsenen Kindern existentielle Fragen aus. Es ist mehr als der Verlust eines Elternteils. Gleichgültig wie sicher oder brüchig die Verbindung zu Lebzeiten war.

Es verschiebt sich etwas Grundlegendes in der Ordnung des Lebens: Die Generation, die uns das Leben schenkte, entscheidet sich, es zu verlassen. Wie ist das möglich? Wie kann man Leben schenken und es gleichzeitig als so schmerzhaft und schwer empfinden, dass man es verlassen muss?



## Wenn Gewissheiten verschwinden

Wir erwarten üblicherweise, dass sie auf natürliche Art und Weise aus dem Leben gehen. Eben dann, wenn sich im besten Falle der Tod ganz allmählich ankündigt. Durch Krankheit, Schwäche oder einen nachlassenden Lebenswillen im hohen Alter. Wir haben dann Zeit, uns zu verabschieden. Im Idealfall langsam und gemächlich und bei vollem Bewusstsein der „Alten“. Ein Suizid passt nicht in dieses Bild. All das, was wir uns vorgestellt haben, wie der Sterbeprozess unserer Eltern zu sein hat, passt plötzlich nicht mehr. Es ist kein leises Erlöschen, sondern, wie bereits eingangs gesagt, ein abruptes Ende.

Die Menschen, die Jahre lang unser Modell waren, deren Werte wir in frühen Jahren übernommen haben, denen wir einmal so unzertrennbar nah waren, haben eine autonome Entscheidung getroffen. Ohne die Kinder mit einzubeziehen. Darf man das als Eltern? Hat man nicht eine Verantwortung für die nachfolgende Generation, dem natürlichen Lebensfluss zu folgen? Lässt man damit die Angehörigen nicht auf sehr schmerzliche Weise einfach zurück?

Darf man das? Das ist wohl die zentrale Frage in diesem Zusammenhang. Was bedeutet Selbstbestimmung am Lebensende für die hinterbleibenden Kinder und Enkel?

### Ein Wendepunkt

Der Suizid der Eltern setzt somit eine Markierung auch in der eigenen Biografie. Er wird zum Wendepunkt, an dem bislang vielleicht ungedachte Fragen aufgeworfen werden:

*Wie will ich sterben?*

*Wie beziehe ich die Kinder und Kindeskinde in meine Gedanken später mit ein?*

*Was denke ich über Selbsttötung?*

### Leben als Antwort

Für manche hat der Suizid der Eltern eine warnende Funktion. Sie entwickeln eine tiefe Entschlossenheit, das eigene Leben trotz Leid und Schmerz bis zum natürlichen Ende zu leben und zu bejahen. Für andere öffnet der Gedanke an die Möglichkeit der Selbsttötung neue Optionen und wird somit als Wahlmöglichkeit in das eigene Lebensskript mit einbezogen. Kinder bleiben immer mit ihren Eltern verbunden, auch über deren Tod hinaus. Die Verbindung bleibt manchmal in Liebe und Zugehörigkeit und manchmal in Abgrenzung und tiefem Schmerz.

Ein Suizid der Eltern kann – abhängig von den persönlichen Lebensumständen – zu einer Identifikation mit der mütterlichen oder väterlichen Verzweiflung führen. Wenn das eigene Leben von Einsamkeit, Verzweiflung oder Schmerzen bestimmt ist, und die Ablösung von den Eltern nicht vollständig stattgefunden hat, kann die Selbsttötung des Elternteils zum eigenen Suizid führen. Therapeutische Unterstützung ist in diesen Fällen dringend zu empfehlen.



Wichtig bei aller innerer Betrachtung ist es das Ziel, zur Selbstbestimmtheit zu gelangen. Es ist wichtig, zwischen dem Tod des Elternteils und dem eigenen Lebensende eine Lösung von den Eltern zu erwirken. Erst wenn die Gedanken über das eigene Lebensende nicht mehr als Reaktion auf die Tat der Eltern verstanden werden, ist man frei und kann unabhängig von der Entscheidung der Eltern sein eigenes Lebensende bestimmen.

Erst wenn man die Entscheidung der Eltern als ihre Geschichte anerkennt, kann man die eigene weiterschreiben. **Du trägst die Liebe deiner Eltern weiter, nicht aber ihre Entscheidung.**

*Ich trage die Liebe meiner Eltern weiter,  
nicht aber ihre Entscheidung.*

## Ich kannte ihn so gut, dachte ich.

*Der Ehemann von Gertrud A. hat sich im August 2022 suizidiert. Er war 73 Jahre alt, sie 72. Sie waren 48 Jahre verheiratet, haben zwei Kinder und vier Enkelkinder. Dieser Bericht ist ein gekürzter und überarbeiteter Auszug aus einem Interview.*

*\*Name von der Redaktion geändert*

An Silvester 2021/22 war noch alles total in Ordnung. Wir haben hier gefeiert und das Leben war noch so, wie wir es gerne zusammen gelebt haben. Und 14 Tage später hatte er plötzlich Depressionen, Schlafstörungen und hat sich sehr verändert. Und keiner wusste so ganz genau, was man damit machen soll oder wie man darauf reagieren soll, und es war dann ja auch nur ein halbes Jahr, bis er beschlossen hat, so nicht mehr leben zu wollen.

Wir waren zu dem Zeitpunkt mit der ganzen Familie noch verreist und gerade erst wieder zuhause angekommen. Und ich bin nur gut 35 Minuten nicht im Hause gewesen, bin einkaufen gegangen und die Zeit hat mein Mann genutzt, sich das Leben zu nehmen. Und von da an war das Leben von heute auf morgen nicht mehr meins. Mein persönliches Leben war weg, und das war schon ein harter Schlag.

Ich habe meinen Mann gefunden und habe noch versucht, ihn mit einem Nachbarn zu reanimieren. Im Haus waren plötzlich ganz viele Menschen, Feuerwehr und Polizei und Krisendienst und ganz viele Sachen, es war alles völlig außer Kontrolle, fand ich. Es war ein richtiger Kontrollverlust. Ich habe nicht gemerkt, was sich im Haus abspielt, und das werde ich bestimmt nie wieder vergessen.

In den ersten Wochen nach dem Suizid meines Mannes habe ich nicht im Haus schlafen können. Ich bin immer zum Schlafen zu meiner Schwester gefahren, die mich aufgenommen hat, bei der ich gefrühstückt habe. Es war traumatisch, das Haus überhaupt zu betreten. Viel schlimmer war für mich dann noch, das Haus zu verlassen, weil ich das Gefühl hatte, keiner wollte mir begegnen. Die Nachbarn oder Leute, die ich hier kannte, sind mir sehr aus dem Weg gegangen, sind in ihren Häusern verschwunden oder in ihren Autos, auch mein Freundeskreis. Alle waren wahrscheinlich ähnlich geschockt wie die Familie.

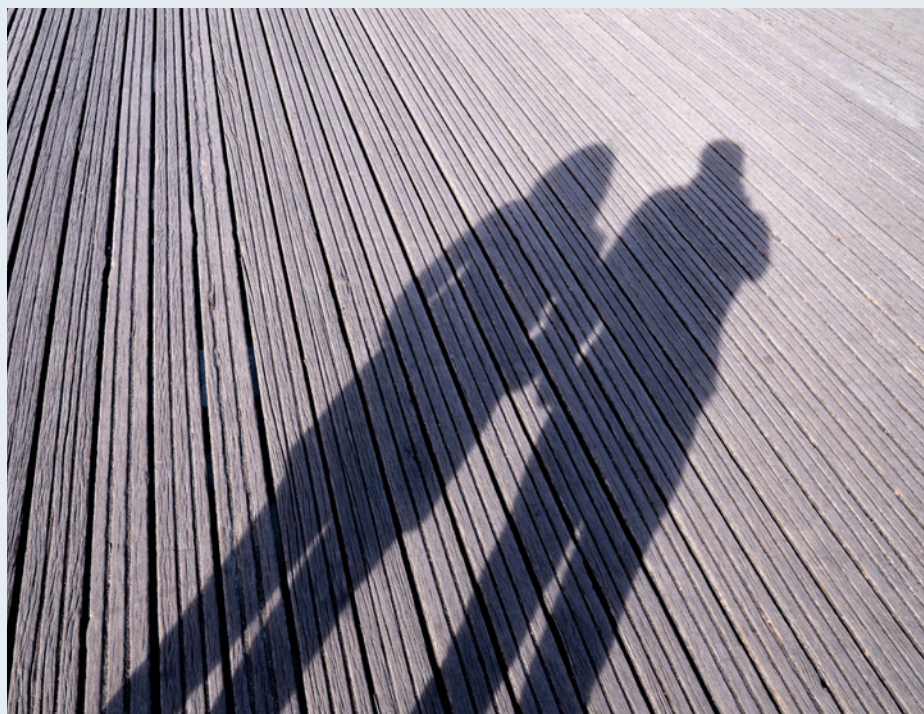
Meine Familie befand sich noch im Urlaub. Die ist dann aus dem Urlaub erst zurückgereist, direkt hierher.

Ich habe sehr schnell versucht, mir Hilfe zu holen. Ich habe sofort gemerkt, ich kann auch nicht ständig meine Kinder belasten, weil die auch selbst getrauert haben. Ich habe auch schnell gemerkt, dass auch mein Freundeskreis und ähnliche Leute, mit denen ich zu tun hatte, auch nicht ständig mit mir über diese Themen reden wollen - und können. Und darum habe ich im Internet recherchiert, an wen ich mich wenden kann. Es war nicht so einfach, etwas zu finden, aber ich bin dann bei AGUS gelandet. Und ich bin einfach zum nächsten AGUS-Treffen, was immer am ersten Sonntag eines Monats in der Jacobikirche in Hamburg stattfindet, gegangen. Da kann man einfach hingehen und man kann auch immer hingehen oder man kann jahrelang hingehen. Die Leute treffen sich da und sprechen ihre Probleme aus und manchmal werden Themen aufgegriffen, die für alle wichtig sind, wie Schuldgefühle oder eben



die Sache, wie geh ich mit Leuten um, die gar nicht mehr mit mir reden wollen oder Ähnliches. Und da bin ich einige Wochen hingegangen und habe mir das angehört und hab mich nachher auch beteiligt an den Gesprächen. Das war für mich so die erste Anlaufstelle. Und das hat mir gutgetan.

Schuld ist zu Anfang ein Riesenthema. Ich hab mich gefragt, warum? Ich hab mich gefragt, wieso hab ich das nicht gemerkt nach so vielen Jahren, ich kannte ihn so gut, dachte ich. Man begreift es nicht und man selber denkt auch, man hätte mehr tun müssen. Warum hab ich ihn nicht einfach in eine private Klinik gegeben? Er war in einer Tagesklinik, das hat überhaupt nicht funktioniert. Das hat ihm gar nichts gebracht. Im Nachhinein würde ich vieles anders machen, aber mit einer gewissen Schuld lebt man schon, obwohl man nicht schuldig ist. Das muss man lernen, sonst kommt man da nicht drüber weg.



Ich war auch ungemein wütend, also ich hätte hier mit Sachen werfen können, wenn man das so ausdrücken kann. Mal war diese Wut so stark - und das hab ich dann von anderen aber auch gehört, dass das ganz normal ist - ich hab mich betrogen gefühlt um den Rest meines Lebens. Und dann habe ich aber auch wieder gesehen, wie dankbar ich sein kann, dass ich fast fünfzig Jahre eine glückliche Beziehung geführt habe, das ist auch nicht normal. Und dann bin ich manchmal auch sogar so ein bisschen nachdenklich geworden und hab gedacht, du musst eigentlich dankbar sein, was für ein schönes Leben du hattest. Ich hatte wirklich ein schönes Leben.

Mein Mann fehlt mir eigentlich immer: morgens alleine frühstücken, einfach überhaupt nicht mehr in den Arm genommen werden oder gar keine Nähe mehr zu spüren. Man kann sich nicht austauschen, absprechen, das ist alles schon schwierig. Man ist plötzlich eine Einzelperson und muss alles selbst entscheiden. Dann kommt dazu, dass man die Zukunft nicht kennt, dass man nicht weiß, wie es weitergeht. Kann ich mit dem Geld zurechtkommen? Ja, so viele andere Sachen auch, es ist ja viel zu erledigen auch kurz danach, sei es die Beerdigung und alles Mögliche andere.

Kraft hat mir dann die AGUS-Gruppe gegeben, an der konnte ich mich festhalten. Meine Familie hat mich so oft wie möglich besucht, oder ich sie. Ich habe eine alte Schulfreundin wiedergefunden, mit der ich auch gut reden kann, und meine Gruppe, mit der wir sonst auch unterwegs waren, hat mich mit in den Urlaub genommen. Ich fühl mich heute anders, bin nicht mehr die lustige, temperamentvolle Frau, die ich mal war, sondern ich glaube, ich bin viel ernsthafter geworden.

Rückblickend war am schlimmsten, dass es alle Gefühle auf einmal waren, man konnte sie zu Anfang gar nicht auseinanderhalten. Es war Trauer, es war Einsamkeit, es war Wut, es war Fassungslosigkeit, und erst jetzt nach zwei Jahren ist es so, dass ich anfangs, die Trauer zu spüren. Vorher hat man es irgendwie abgearbeitet und Erklärungen gesucht, immer wieder kommt in den Kopf, was eigentlich passiert ist. Wann hat das angefangen, dass er so gedacht hat. Wieso hab ich überhaupt nicht gemerkt, dass er das vorhatte? War das spontan oder nicht? Es gab keinen Abschiedsbrief, es gab keine Reaktion in irgendeiner Form in diese Richtung, und das dauert schon, bis man diese Fragen für sich irgendwie bearbeitet hat. Aber verstehen kann man es nach wie vor nicht.



Ich kann irgendwie verstehen, dass die Leute nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Ich glaube, sie wollen mich einerseits nicht verletzen. Sie wissen wahrscheinlich auch nicht, wie sie Fragen stellen sollen oder wie sie mich ansprechen sollen. Ich für mich würde gut finden, wenn man die betroffenen Menschen einfach in den Arm nimmt oder sie in der Mitte hat und einfach da ist. Auf keinen Fall möchte man diese Sachen hören wie „Die Zeit heilt alle Wunden“ oder „Es wird schon wieder“ oder ähnliche Sachen, die total weh tun, weil man einfach wund ist. Und die Zeit heilt nicht alle Wunden. Das will man wirklich auch nicht hören.

Ich glaube, dass ich stärker geworden bin, dass ich Sachen anders angehe, dass ich auch so ein Gefühl von „ich mach mein Ding“ habe. Sachen, die mich vorher gar nicht interessiert hätten, gehe ich an, weil ich es muss. Und ja, ich bin irgendwie auch dankbar fürs Leben. Also ich könnte mir so was wie Suizid überhaupt nicht vorstellen, weil ich einfach so gerne lebe und eigentlich war das bei meinem Mann vorher auch so. Und deswegen leb ich auch weiter und das sag ich ihm auch manchmal: So, heute war ein guter Tag und heute hat mir das Leben mal wieder ein bisschen Spaß gemacht.

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

## Das ist ja das, was immer fehlt bei Suizid: Der Abschied

Anke A. \* verlor im Alter von 49 Jahren im Januar 2024 ihren Vater. Er war zu diesem Zeitpunkt 89 Jahre alt. Anderthalb Jahre später schildert sie im folgenden Bericht ihre Eindrücke.

*\*Name von der Redaktion geändert*

Ziemlich genau einen Monat vor seinem Suizid – an Weihnachten 2023 – hatte ich zuletzt meinen Vater persönlich gesehen. zu diesem Zeitpunkt war er bereits an Krebs erkrankt. Am 25. Januar 2024 hat er sich dann das Leben genommen.

Mein Vater wurde noch von Sanitätern reanimiert, starb aber dann am nächsten Tag im Krankenhaus.

Meine Mutter hatte mich noch während die Sanitäter und Polizei vor Ort waren, angerufen. Ich war in einer beruflichen Besprechung und fragte sie, ob es wichtig sei und ich sie zurückrufen würde. Ich merkte sofort, dass irgendetwas schlimmes passiert ist. Sie hat mir dann gesagt, dass sich mein Vater suizidiert hat. Für mich war das der schlimmste Moment in meinem Leben.

Eine Kollegin war zu diesem Zeitpunkt bei mir und hat sehr besonnen reagiert: Sie hat mich einfach in den Arm genommen; mich sprichwörtlich festgehalten, denn es fühlte sich an, als ob ich in ein Loch falle und zwar ohne Pause, ohne Stopp. Ich fiel und fiel und hatte Angst, aus diesem Loch nicht mehr rauszukommen.

Auf dem Weg nach Hause habe ich mir immer wieder wie ein Mantra vorge sagt: „Reiß dich jetzt zusammen! Du bist Mutter! Pass auf beim Autofahren. Reiß dich zusammen!“

Mein Mann war Gott sei Dank daheim und hat mich aufgefangen. Ohne ihn hätte ich die ersten Stunden nicht gewusst, was zu tun ist. Er packte z.B. für mich den Koffer und regelte, dass ich trotz GDL-Streik einen Zug zum Ort meiner

Eltern nehmen konnte. Wir waren beide völlig fassungslos.

Mein Mann hat mich auch im weiteren Verlauf unterstützt und tut es fortwährend. Er war und ist meine größte Stütze.

Ich bin dann mit dem Zug zu meiner Mutter gefahren. Meine Eltern wohnen circa 150 km entfernt. Während der Fahrt stand ich komplett neben mir.

Als ich dann bei meiner Mutter ankam, war alles irgendwie surreal. Wir haben uns umarmt und erst mal nur geweint. Wahrscheinlich haben wir uns über viele Dinge unterhalten, aber das erinnere ich einfach nicht mehr. Mein Vater hatte einen Abschiedsbrief hinterlassen, den ich mir mehrmals durchlas.



Ich habe in diesen ersten Wochen vieles erlebt, gesehen und erledigt, was mir heute Erinnerungen verschafft, die ich nie haben wollte.

Und ich glaube, dass ich erst jetzt so langsam anfange, diesen Modus „ich muss funktionieren“ zu verlassen. Das Akute ist jetzt weg, und ich merke, dass ich mich nicht mehr um alle kümmern muss.

Mein Vater und ich hatten eine sehr gute Beziehung, aber ich merke, dass ich ihn im Moment noch auf den Suizid reduziere. Das finde ich sehr schade, denn er war so viel mehr als das. Es wird ihm nicht gerecht.

Was mir im Herzen weh tut, ist, dass er allein gestorben ist und vorher auch nicht mit uns darüber gesprochen hat, wie es ihm geht. Ich hätte ihm so sehr einen anderen Tod gewünscht. Es fühlt sich an, als ob ich versagt hätte.

Circa zwei Wochen nach dem Tod meines Vaters habe ich bei AGUS angerufen. Ich wollte eigentlich nur ein paar Broschüren bestellen. Frau Loser von AGUS hatte in der Situation ein sehr gutes Gespür, und wir haben dann fast 1,5 Stunden miteinander telefoniert. Das hat mir sehr geholfen.

Bis jetzt rede ich immer wieder mit meiner sehr guten Freundin über das Erlebte. Sie hilft mir sehr, auch dadurch, dass sie den Mut hat, konkret nachzufragen wie es mir geht. Sie scheut die Antwort nicht.

Was mir schwer fällt, sind die Reaktionen mancher Menschen. Wenn sie mitbekommen dass mein Vater gestorben ist, kommt immer die Frage, wie alt er geworden ist. Jedes Mal wenn ich das beantworte, kommt ein eher zustimmendes Nicken. Natürlich hatte mein Vater ein langes und erfülltes Leben, aber an seinem Tod war eben nichts friedliches.

Mit meiner Mutter tausche ich mich nach wie vor aus. Der Suizid meines Vaters hat uns sehr zusammengeschweißt. Manchmal teilen wir schöne Erinnerungen, aber häufig geht es noch um den Suizid.

Der Suizid meines Vaters hat wirklich alles verändert - mich verändert. Es gibt ein Leben davor und eins danach und ich sehne mich nach meinem Leben davor zurück.

Aktuell sehe ich mich in einer Umbruchsituation. Ich muss mich jetzt um mich kümmern, damit ich nicht auch noch in zehn Jahren im Funktionsmodus stecke und Wut empfinde. Ich möchte an all die Gefühle rangehen, die ich nach dem Suizid meines Vaters nicht zugelassen habe. Ich merke, da sitzt etwas, was raus will.

Ich wünsche mir, dass ich mich irgendwann von meinem Vater verabschieden kann. Selbst durch die Beerdigung war mir das nicht möglich. Das ist ja das, was immer fehlt bei Suizid:

Der Abschied.

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



## **Der Tag, an dem meine Welt still stand und nichts mehr so war, wie zuvor, war der 16. September 2023.**

*Frau B. \* verlor ihren Mann durch Suizid. Zu diesem Zeitpunkt waren die beiden 38 Jahre verheiratet. Er war 69 Jahre alt, sie 67. Ihre Ehe war schon länger nicht mehr glücklich. Zwei Jahre vor dem Suizid kam es zur Trennung. Durch Schicksalsschläge waren die beiden jedoch wieder im engeren Kontakt. In diesem Telefoninterview berichtet Frau B. von der Trauer und ihrer Zeit nach dem Suizid und wie die Umstände bis heute ihr Leben beeinflussen. Das Interview führte Christian Parchent als Leiter der Geschäftsstelle von AGUS e. V.*

*\*Name von der Redaktion geändert*

*C.P.: Sie haben von Ihrer Ehe erzählt und davon, dass Sie schon länger nicht mehr glücklich waren.*

Die letzten Jahre unserer Ehe waren begleitet von Sprachlosigkeit, Verletzungen und Unverständnis. Ich habe unter unseren Beziehungsmustern oft gelitten. 2021 kam es dann zur Trennung, zunächst noch im gleichen Haus, dann auch räumlich getrennt. Wir lebten dann 70 Kilometer voneinander entfernt. Mein Mann fühlte sich zuerst sehr wohl in seiner neuen Umgebung, in der Nähe seiner Familie. Im Laufe der Monate nach der Trennung kam es zunächst zu sehr unschönen Ereignissen, die in mir absolute Fassungslosigkeit ob des Verhaltens meines Mannes auslösten.

Mit der Zeit aber änderte sich das und wir konnten mit Hilfe einer Mediatorin wieder eine sehr gute Gesprächsbasis finden, die in mir die Hoffnung keimen ließ, dass wir zumindest als Freunde weiterleben können. Wir überlegten sogar, dass er zurück in eine unserer beiden Wohnungen zieht und wir versuchen, zunächst als gute Nachbarn zu leben. Ich arbeitete am Ziel, glücklich getrennt zu sein.

*C.P.: Was stand dem glücklich getrennt leben entgegen?*

In aller erster Linie die Gesundheit: Mein Mann schien eine Depression zu entwickeln. Obwohl es eine familiäre Disposition gab, hätte ich das nie für möglich gehalten. Am 8.11.22 ließ sich mein Mann zum 4. Mal gegen Corona impfen. Am 11.11.22 dann erlitt er einen Zusammenbruch, in dessen Folge er kaum mehr ohne Hilfe gehen konnte. Er war verwirrt und schwer depressiv. Mitte November wurde er stationär in einer psychiatrischen Klinik aufgenommen. Der Hinweis auf die unmittelbare Entwicklung nach der Corona-Impfung wurde abgetan als nicht möglich. Mit dem heutigen Wissen erlitt mein Mann ein Post-Vac Syndrom der schwersten Art. Zunächst wurden seine seelischen Symptome medikamentös eingestellt. Als es ihm besser ging, hat er sich entgegen ärztlichen und familiären Rats selbst entlassen. Eines seiner Familienmitglieder hatte sich mehr als 30 Jahre zuvor suizidiert. Aber er schloss das für sich aus: „Ich hab doch nur dieses eine Leben.“, sagte er. Die Depression, vor allen Dingen aber die weiteren Folgen des Post-Vac-Syndroms machten aus einem einst starken, vitalen, hochintelligenten Mann binnen weniger Wochen einen schwerstleidenden Menschen mit wirklich allen Symptomen, die heute für das Post-Vac-Syndrom bekannt sind. Mein Mann lehnte zunächst jedwede Behandlung ab. Ein Psychologe, den er aufsuchte, sagte ihm nicht zu. Wir fanden dann eine Klinik, die ihn ab Oktober zur Behandlung aufnehmen konnte.

*C. P.: Wie haben sich die gesundheitlichen Einschnitte auf Ihre Beziehung zu ihm ausgewirkt?*

Er zog wieder zurück in die frühere gemeinsame Wohnung. Wie ich heute weiß und was mir das Herz bricht war, dass er eigentlich dort nie wieder richtig angekommen ist. Durch seine extreme Schwäche und Hilflosigkeit kümmerte ich mich permanent um ihn, versorgte ihn, bekochte ihn, wie Menschen das eben tun, die einander einmal Treue in guten und schlechten Tagen geschworen haben. Er lebte tagsüber nun in meiner Wohnung und ging nur zum Schlafen hinüber.

*C. P.: Das klingt herausfordernd, weil Sie sich ja eigentlich getrennt hatten.*

Ja. Es war ein auf und ab, immer mit dem Ziel der Behandlung in der Klinik vor Augen (zumindest bei mir). Ich sagte ihm immer wieder: „Geh in die Klinik. Nur dort kann dir geholfen werden.“ Ob er das Ziel auch hatte, dessen bin ich mir heute nicht mehr sicher. In der Rückschau denke ich, das er schon da andere Pläne hatte als ich. Ich war durch die Pflege sehr stark beansprucht und erschöpft, deshalb verbrachten wir Anfang September fünf schöne Tage zusammen in der Eifel. Mir schien es so, als ob auch er das sehr genießen würde. Vielleicht alles Fassade?



*C .P.: Fassade? September, das war ja wenige Tage vor seinem Tod.*

Ja. Am 16.09.23 fand ein lange geplantes Arbeitstreffen mit meinen Kollegen statt und ich überlegte hin und her, ob ich ihn wohl allein lassen könne oder nicht. Er meinte, ich solle ruhig fahren. Am 15.09. abends verabschiedete er sich um 20.45 Uhr mit den Worten „Gute Nacht, schlaf schön“ und ich sagte noch im Scherz, „denk dran, morgen hast Du Ruhe vor mir. Kannst endlich mal so lange schlafen, wie Du willst, ich komme nicht rüber“. Er lächelte und ging.

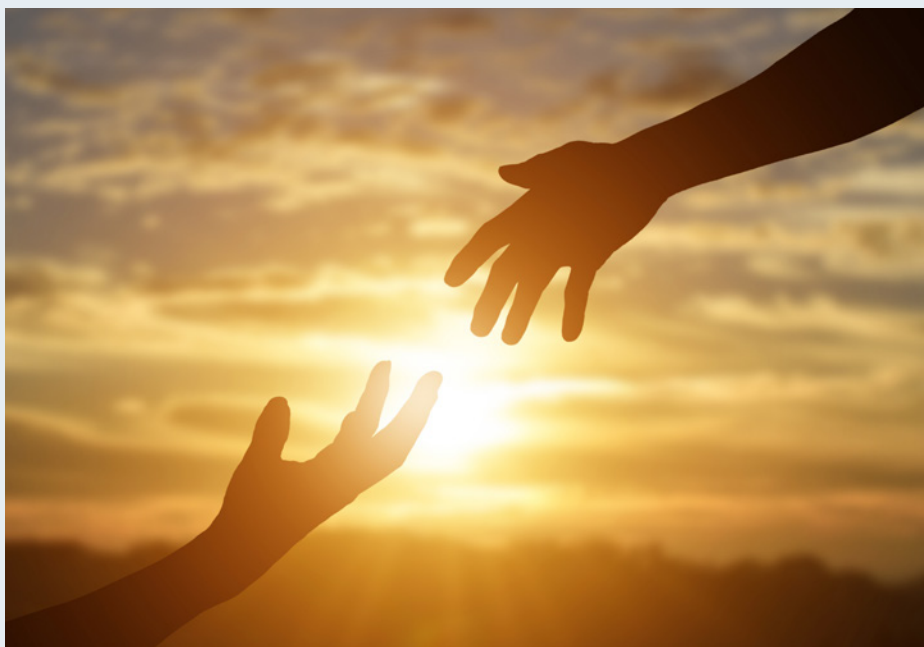
Am nächsten Morgen packte ich meine Sachen ins Auto und hatte so ein komisches Gefühl und überlegte, ob ich doch mal nach ihm schauen solle. Aber ich sagte mir: „Du hast versprochen, ihn in Ruhe zu lassen, also fahr!“ Ich hatte 40 km Fahrtstrecke vor mir und fuhr los. Ich war aber völlig unruhig und es war eine unerklärliche Katastrophenstimmung in mir, sodass ich schon überlegte, zurück zu fahren.

Um 17.25 Uhr kam ich zurück und wunderte mich, dass in seiner Wohnung die Rollläden nicht hochgezogen waren. In meiner Wohnung lag noch die Tüte mit Brötchen, die ich für ihn gekauft hatte, unangetastet auf dem Tisch. Nun packte mich die Sorge, dass er gestürzt sein könnte, denn er war ja gesundheitlich sehr angeschlagen. Ich rannte nun in seine Wohnung. Alles war dunkel. Er war nirgendwo zu finden. Ich suchte ihn im Garten, immer noch daran denkend, er sei zusammengebrochen. Dann schaute ich zum Abgang zu unserem Keller. Ich fand ihn dort, erhängt an einem Balken. Was dann in den nächsten Stunden, Tagen, Wochen geschah, ist bis heute als permanenter Albtraum präsent. Von einer Sekunde zur anderen brach auch mein Leben zusammen. Alle Wünsche, Ideen, Hoffnungen auch nach all dem, was im Vorfeld passiert war, stürzten ins Uferlose. Ich funktionierte wie eine Maschine: 112, Schwester, Adoptivtochter anrufen. Schwester im Urlaub. Schwager, Adoptivtochter, deren Tochter und der Freund kamen zu mir. 70 km hatten Sie zu fahren und entsprechend lange war ich allein mit all den Einsatzkräften. Ich war im Funktionsmodus. Nach Mitternacht waren dann sowohl die Einsatzkräfte als auch die Verwandten wieder weg und ich saß in meinem Wohnzimmer - mutterseelenallein. Ich glaube, ich war komplett gefühllos. Ich stand so extrem unter Schock und konnte nicht einmal weinen. Alles war so unreal. In mir rührten sich tausend Fragen, Gedankenketten und Fragmente.

*C .P.: Möchten Sie davon erzählen?*

Mir ging ständig alles Mögliche durch den Kopf: „Das kann nicht sein! Es geht nicht! Das ist auf keinen Fall möglich, nicht er! Weshalb wollte er nicht 70 werden? Wir hatten noch darüber gesprochen, ob und wie er diesen Geburtstag begehen will. „Wer weiß, ob ich überhaupt 70 werde...“, hatte er gesagt. Ich habe es damals nicht so gedeutet, wie er es wohl gemeint hatte. Ich war ihm gegenüber voller Vorwürfe: „Warum lässt du mich allein?!“

Dann kam die Frage: „Wie konnte er mir das antun, warum mutet er mir zu, ihn zu finden?“ Die Auffindesituation hat sich mir eingebrannt. Ich werde dieses Bild wohl mit ins Grab nehmen. Ich hatte nicht die Hoffnung aufgegeben, dass wir doch noch zusammen alt werden könnten. Fast 40 Jahre hatten wir darauf hingearbeitet, die späten Jahre gut zu erleben, schon zuvor alles zerbrochen, aber dennoch eine kleine Chance, denn die Liebe endet nie.

*C .P.: Inwiefern hat die Trennung Ihre Trauer beeinflusst?*

Seine Verwandten wendeten sich von mir ab. Auch das Verhältnis zu unserer Adoptivtochter hat sich verändert. Es gab Schuldvorwürfe aus seinem Umfeld mir gegenüber. „Wäre er nicht zurück in die Wohnung gekommen, hätte er das nicht gemacht.“ Ich trug eigene Schuldvorwürfe in mir: „Hätte ich ihn doch noch nach ihm geschaut, bevor ich losgefahren bin.“ Der Verstand sagte mir, dass das völlig schwachsinnig ist, aber Herz und Seele wurden zermürbt von Schuldgefühlen. Ich stand mit meiner Verzweiflung, meiner Fassungslosigkeit und der Hoffnungslosigkeit vollkommen allein da und die Rotation in meinem Kopf drehte sich ununterbrochen. Und ich war zunehmend isoliert, weil ich keine anderen Angehörigen in meiner Nähe hatte außer seiner Familie. Meine Depression drohte mich zu ersticken. Ich war schon seit Jahren depressiv, ohne mir dessen bewusst zu sein. Ich hatte mir schon nach der Trennung psychologische Hilfe gesucht, aber der Suizid war der Super-GAU. Er machte alles bisher erreichte zunichte.

*C .P.: Sie haben zu AGUS gefunden. Was hat Ihnen in der Selbsthilfegruppe am meisten geholfen?*

Am Folgetag des Suizids kam eine sehr nette Notfallseelsorgerin des DRK, die sehr einfühlsam mit mir sprach, von ihr erhielt ich die erste Info zu AGUS und einer Selbsthilfegruppe hier in der Kreisstadt.

Im November besuchte ich zum ersten Mal die Gruppe und fand mich da unter Menschen, die alle das gleiche Schicksal erlitten hatten. Hier konnte ich mich einfach fallen lassen und stieß auf warmes Angenommensein. Nicht mehr allein mit diesen schrecklichen Gedanken! In dieser Gemeinschaft fand ich zum ersten Mal Nicken statt Kopfschütteln. Ich musste mich nicht erklären, sondern wurde verstanden. Hier erfuhr ich von den Seminaren von AGUS „Vertrauen wagen“. Genau 6 Monate nach dem Tod meines Mannes reiste ich nach Wald-

breitbach und traf hier wunderbare Menschen, die ebenfalls ihre Partner durch Suizid verloren hatten. Wir alle hatten uns gefürchtet vor dieser Begegnung und alle fühlten sich getragen und binnen kurzer Frist bildete sich ein geschützter Rahmen, in dem wir uns sicher und aufgefangen fühlen konnten. Ich kann hier sagen, dass diese 2 ½ Tage mich vor dem totalen Untergang gerettet haben. Nicht allein zu sein mit der Verzweiflung, gemeinsam zu sein, sich in den Arm zu nehmen, gemeinsam zu weinen, Herzenswärme zu fühlen nach Wochen, Monaten, teilweise nach Jahren des Abgrunds, waren unendlich wohltuend.

*C .P.: Die Selbsthilfegruppe war nur der erste Schritt, der Ihnen geholfen hat.*

Eine Zeit lang konnte ich zehren von der wunderbaren AGUS-Erfahrung, aber dann zogen die schwarzen Wolken immer dichter auf und ich erlebte immer wieder diese schrecklichen Minuten, Stunden, Wochen und Monate. Ich fühlte diesen unendlich schmerzvollen Verlust eines Menschen, der mir zwar auch Leid zugefügt hatte, mit dem ich aber auch wunderbare Zeiten verbracht habe und der immer in meinem Herzen bleiben wird.

Der Gedanke, ihn für immer verloren zu haben, ließ mich nicht los und hinzu kam die entsetzliche Vorstellung, nun ohne ihn allein zu sein. Ich war nicht mehr in der Lage, mein Leben zu bewältigen, geschweige denn, Entscheidungen zu treffen. Seit seinem Abschied von dieser Welt waren nun schon zwei Jahre vergangen und für mich gab es keine Zukunft mehr ohne ihn. Trotz Psychotherapie kam ich nicht aus der Abwärtsspirale heraus, deshalb entschloss ich mich zu einem Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik. Ich verbrachte dort acht Wochen unter hervorragender Betreuung und durfte eine vorsichtige Aufarbeitung erfahren. Die Auffindungssituation wurde mit Sorgfalt, Feingefühl und Wärme so bearbeitet, dass der Anblick für mich einen Teil ihres Schreckens verloren hat.

*C .P.: Was ist der größte Erfahrungsschatz, den Sie mit Hilfe der Selbsthilfegruppe und dem Aufenthalt in der Klinik gehoben haben?*

Ich muss das, was geschehen ist, annehmen. Ich kann es nicht ändern. Mein Mann hat sich nicht das Leben genommen, weil er mich bestrafen wollte. Er

hatte keine Kraft mehr. Er stand mit dem Rücken zur Wand. Er wollte nicht von mir und der Pflege abhängig sein.

Nun versuche ich, das Erlernte und Bearbeitete in mein Leben zu integrieren und mit etwas Zuversicht mein Leben weiterzugehen. Mein Mann ist nicht mehr an meiner Seite, aber ich werde ihn immer im Herzen tragen. Ich bin noch weit davon entfernt, ein normales Leben führen zu können, habe aber wieder Hoffnung bekommen, dass es irgendwie weitergehen wird.

In mir ist ein Teil zerbrochen, weil ich fast vierzig Jahre, über die Hälfte meines Lebens, mit ihm verbracht habe. Aber ich habe gelernt, dass ich auch ohne ihn ein wertvoller Mensch bin.

Der argentinische Autor Jorge Bucay hat in seinem Buch „Das Buch der Trauer“ einen wichtigen Satz geschrieben: „Wenn ein Mensch mit Suizidgedanken wirklich wüsste, was er seiner engsten Familie und vor allem den Kindern antut, würde er sich nicht umbringen.“

Ich wünsche mir und allen Betroffenen, eines Tages wieder etwas Glück empfinden zu können. Daran möchte ich arbeiten, denn von allein geht das nicht. Ich habe den Groll gegen ihn abbauen können. Das Ziel ist es, in Liebe und voller Wärme an ihn zu denken.

Eine tiefe Erkenntnis habe ich durch all das gewonnen: „Ich muss weiterleben, ich darf weiterleben und ich will weiterleben.“ Mein Hund war mein treuer Freund in dieser Zeit. Er hat mir das gegeben, was ich in der schwersten Zeit gebraucht habe: Stabilität, Rhythmus und einen treuen Freund an meiner Seite.

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

Eine Betroffene erinnert sich an folgende Zeilen, die ihr geholfen haben:

Trauer ist wie ein großer Felsbrocken.  
Wegrollen kann man ihn nicht.  
Zuerst versucht man, nicht darunter zu ersticken,  
dann hackt man ihn Stück für Stück kleiner.  
Und den letzten Brocken steckt man sich in die Hosentasche  
und trägt ihn ein Leben lang mit sich herum.

Autor: unbekannt



### **Autorin**

Antje Randow-Ruddies ist „Systemische Familientherapeutin (DGSF), Supervisorin, Hypnotherapeutin (MEG), Emotionsfokussierte Paartherapeutin (EFT), NLP-Master (DVNLP) und Mitbegründerin der „SchreibRäume Hamburg“. Sie arbeitet mit Paaren und Einzelkunden in ihrer Hamburger Praxis und ist im Weiterbildungsteam am Hamburgischen Institut für systemische Weiterbildung ([www.hisw.de](http://www.hisw.de)) tätig.

Als Fachbuchautorin verfasste sie Bücher, wie u.a. „Verlust der alten Eltern“.

## Literaturangaben / Quellen

**Beaumont, H. (2015):** Auf die Seele schauen. Spirituelle Psychotherapie. München: Kösel.

**Beauvoir, S. de (1965):** Ein sanfter Tod, Reinbek: Rowohlt.

**Bowlby, J. (1983):** Verlust, Trauer und Depression. Frankfurt a. M.: Fischer.

**Bucay, J. (2020):** Das Buch der Trauer. Wege aus Schmerz und Verlust. Übers. von L. Grüneisen. Frankfurt a. M.: Fischer.

**Butler, S. (2006):** Nach dem Tod der Eltern. Wenn die Kindheit für immer zu Ende geht. Heidelberg: mvg.

**Dobrick, B. (2017):** Wenn die alten Eltern sterben. Das endgültige Ende der Kindheit. Freiburg i. Br.: Herder.

**Gibran, K. (1992):** Der Prophet. Olten: Walter.

**Gill, D. (1981):** Elisabeth Kübler-Ross. Wie sie wurde, wer sie ist. Stuttgart. Kreuz-Verlag.

**Goldbrunner, H. (2006):** Trauer und Beziehung. Systemische und gesellschaftliche Dimensionen der Verarbeitung von Verlusterlebnissen. Ostfildern: Matthias Grünewald.

**Greve, N.K. (2021):** Warum? Der Begleiter für Trauernde nach dem Suizid eines geliebten Menschen. Ostfildern. Patmos Verlag

**Kaléko, M. (2014):** Mein Lied geht weiter. Hundert Gedichte. Hrsg. von G.Zoch-Westphal, München: Deutscher Taschenbuch-Verlag.

**Kast, V. (2011):** Natürliche Trauer - komplizierte Trauer. Psychotherapie-Wissenschaft, 1, 2. <https://psychotherapie-wissenschaft.info/index.php/psywis/article/view/227/410> (Zugriff am 22.07.2021).

**Kast, V. (2015):** Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses, Freiburg i. Br.: Kreuz.

**Kast, V. (2019):** Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben. Die Kraft des Lebensrückblicks. Freiburg i. Br.: Kreuz.

**Mahr, A. (2016):** Von den Illusionen einer unbeschwerten Kindheit und dem Glück, erwachsen zu sein. München: Scorpio.

**Natho, E. (2007):** Bindung und Trennung. Von Eltern und Familie getrennt - Trauer- und Trennungsprozesse von Kindern und Jugendlichen professionell begleiten. Dessau: Edition Gamus.

**Natho, E. (2009):** Bindung und Trennung - Was Trennung so schwer macht.

**Paul, C. (2024):** Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus

**Randow-Ruddies, A. (2021):** Verlust der alten Eltern. .Begleitung von Trauerprozessen bei Erwachsenen. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht

**Rechenberg-Winter, P. (2017):** Trauer in Familien - wenn das Leben sich wendet. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Rechenberg-Winter, P., Fischinger, E. (2008):** Kursbuch systemische Trauerbegleitung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

**Rühmkorf, P. (1979):** Haltbar bis Ende 1999. Gedichte. Reinbek: Rowohlt.

**Savater, E. (2000):** Die Fragen des Lebens. Fernando Savater lädt ein in die Welt der Philosophie. Frankfurt a. M.: Campus.

**Schenk, M. (2014):** Suizid, Suizidalität und Trauer. Gewaltsamer Tod und Nachsterbewunsch in der Begleitung. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht

**Weiss, P. (2007):** Abschied von den Eltern. Text und Kommentar, Frankfurt a. M.: Suhrkamp.

## 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 110 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage sowie der Facebook-Trauergruppe 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)**

Danke für Ihre Hilfe

Wir brauchen ihre Unterstützung!

Spendenkonto: AGUS e.V. Bayreuth  
IBAN: DE72 7806 0896 0006 1989 37

## 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 (C. Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid (Martina Kommescher-Dittloff und 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. Trauer braucht Zeit (Jörg Schmidt)
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 (Dr. Jens-Uwe Martens)
12. Von der Angst verlassen zu werden (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. F. Illes)
17. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Alles Trauma - oder was? (Dr. Andrea Groß)
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? (Stefanie Leister und andere)
22. Die Liebe bleibt (Christiane Engelhardt und andere)
23. Suizid im schulischen Kontext (Ulrike Brunner, Gisela Faßbender, Jörg Schmidt, Cordula Tomberger)
24. Lebensthema (Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle)
25. Akutbegleitung nach Suizid (Katharina Hohmann)
26. Suizid im Alter (Antje Randow-Ruddies)

*Der Suizid ist nicht nur eine Handlung gegen sich selbst,  
sondern auch ein gewaltsamer Eingriff in das Leben anderer.  
Der Tod trifft zwei, den Sterbenden und den Lebenden, und der  
Lebende trägt die Last.*

*Mechthild Voss Eiser*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-04-7

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

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

Internet: [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de)