

Bis dass der Tod uns scheidet?

Vom Verlust der Partnerin/des Partners

AGUS Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Weiterleben, wenn sich der Partner/die Partnerin das Leben genommen hat	4
Gedankensplitter	26
Ins Leben zurück	29
Es bleibt alles anders	34
Papa sitzt auf einer Wolke	38
Warum hat er nicht mit mir gesprochen?	42
Tschüss, ich gehe spazieren	44
Indianer kennen keinen Schmerz	48
Liebe und Vertrauen	53



Diese Broschüre wird gefördert durch die DAK-Gesundheit.
Herzlichen Dank für diese Unterstützung!

Herausgeber:

AGUS e.V. Bundesgeschäftsstelle
Kreuz 40 · 95445 Bayreuth

Autorin: Martina Kommescher-Dittloff und andere

1. Auflage 11/2021

Vorwort

„Mein Ehemann ist tot.“ Wer dies seinem Umfeld mitteilt, wird erst Mitgefühl erfahren. Doch wenn die Frage kommt, woran er denn gestorben sei, die Antwort kommt, dass er sich das Leben genommen hat, werden oftmals eher großes Erschrecken und Sprachlosigkeit vorherrschen.

In der Gesellschaft ist das Thema Suizid immer noch mit einem Tabu behaftet und so fällt es betroffenen Hinterbliebenen noch immer schwer, über das Erlebte sprechen zu können. Jede und jeder muss in dieser Situation für sich und mit seiner Familie entscheiden, wie und mit wem über den Suizid gesprochen werden kann.

Dies zeigen auch die acht Berichte von betroffenen Partnern und Partnerinnen in dieser Broschüre: jede der sechs Frauen und jeder der zwei Männer ist ihren bzw. seinen Weg nach dem Suizid gegangen. Der Gedanke bei der Zusammenstellung dieser Berichte ist, dass sich andere Betroffene in ihrer Situation teilweise oder vielleicht auch ganz wiederfinden und Hilfe und Orientierung erfahren. Dazu dienen die kurzen Beschreibungen der einzelnen Verfasserinnen und Verfasser zu Beginn ihrer Berichte. Am Ende finden Sie jeweils eine E-Mail-Adresse, über die Sie Kontakt aufnehmen können. Entweder ist es die private E-Mail oder die allgemeine E-Mail-Adresse von AGUS. Im letzteren Fall leiten wir Ihre E-Mail an die jeweilige Verfasserin bzw. den jeweiligen Verfasser weiter.

Den acht Berichten vorangestellt ist eine allgemeine Beschreibung der Situation nach dem Suizid eines Partners bzw. einer Partnerin. Die Autorin Martina Kommescher-Dittloff ist selbst betroffene Ehefrau und leitet u.a. die Partnerverlust-Seminare im Rahmen der „Vertrauen wagen“-Reihe von AGUS. Sie ist ausgebildete Trauerbegleiterin und verfügt über viele Jahre praktischer Berufserfahrung. Diese Erkenntnisse sind für Betroffene ebenso wichtig, da so quasi der Blick von außen auf die eigene Situation erfolgt.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen dieser Broschüre, dass Sie Ihnen ein gutes Instrument in Ihrer Trauer ist.

Jörg Schmidt

Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Weiterleben, wenn sich der Partner/die Partnerin das Leben genommen hat

Martina Kommescher-Dittloff

„Wie soll man damit leben?“ Das war mein erster Gedanke, an den ich mich erinnere, als Bedienstete der Kriminalpolizei mir die Nachricht vom Suizid meines Mannes überbrachten.

Martina Kommescher-Dittloff

Die Entscheidung für den Versuch genderneutraler Formulierungen ist schwergefallen, erschien aber wegen der besseren Identifikation der Lesenden mit dem vorliegenden Text notwendig.

Das war Ende Mai 2001. Mein Mann und ich waren zu dem Zeitpunkt bereits drei Jahre getrennt, doch mit gutem und vertrauensvollem Kontakt zueinander. Wir waren beide 39 Jahre alt, unsere Töchter sieben und fünf. Für mich war damals offen, ob wir vielleicht wieder einen Weg zueinander finden würden. Deshalb ist er trotz der Trennung, für die ich verantwortlich war, „mein Mann“ geblieben und nicht zum „Ex-Mann“ geworden.

Wir kannten uns seit unserer Schulzeit, hatten uns mit 17 in der Oberstufe kennengelernt und waren seitdem immer mal wieder zusammen, mal getrennt. Es ging nicht ohne einander und nicht miteinander. Er hat fast zehn Jahre gebraucht um ein beständiges „Wir“ zulassen zu können. Später war ich diejenige, die an diesem „Wir“ gezweifelt hat.

Zunächst jedoch haben wir beide – nach dem Abitur und Ausbildungen im Ruhrgebiet – in Gießen studiert und dort in erster gemeinsamer Wohnung zusammen gelebt – eine freie, aufregende und unbelastete Zeit. 1991, am Ende seines Studiums, haben wir geheiratet; am Tag vor der Hochzeit kam die Zusage für seine erste Anstellung als Diplom-Ingenieur für Energie- und Wärmetechnik – ein tolles Hochzeitsgeschenk.

Ich habe mein Studium der Diplom-Pädagogik zwei Jahre später als Mutter unserer ersten Tochter beendet.

Familie zu werden hatte gerade für meinen Mann starke Auswirkungen und er hat sein eigenes bisheriges Leben, seine Kindheit neu bedacht und einiges für sich bereinigt. Für seine Rolle als Vater war es ihm wichtig, seine eigene Familiengeschichte, die Bedeutung auch seines Vaters in seinem Leben neu zu betrachten.

Die Geburt unserer zweiten Tochter zwei Jahre später hat uns als Familie vollständig werden lassen. Wir waren glücklich. Er war ein toller Vater; Zugang zu Kindern zu finden, war ihm immer schon leichtgefallen. Mit unseren Kindern war er und waren wir glücklich. Er hat uns über alles geliebt – bis zu seinem Tod.

Die Probleme fingen mit unserer Rückkehr an unseren Geburtsort an und mit der Notwendigkeit, hier eine neue Anstellung zu finden. Eine Herausforderung, die für ihn schwer anzunehmen und zu bewältigen war. Letztlich gab es mehrere Versuche, die jeweils gescheitert sind. Ein Freund von uns hat ihn dann als Mitarbeitenden in seinem Vermessungsbüro eingestellt. Es begannen Jahre der wochenweisen Trennungen, da er viel im In- und Ausland unterwegs sein musste. Was seinem Selbstwertgefühl gutgetan hat, hat unserer Beziehung geschadet und so kam es schließlich zur Trennung.

Nach seinem Suizid hatte ich mich über eine längere Zeit gefragt, ob ich ihn als meinen Partner, meinen Mann bezeichnen darf. 9 Jahre später habe ich mich zum Partnerverlust-Seminar bei AGUS angemeldet. Das war ein wichtiger Schritt für mich. Endlich konnte ich über das Erlebte sprechen und hatte das Gefühl, verstanden zu werden – ohne viel erklären zu müssen.

Nach dem Seminarwochenende stand für mich fest, dass ich die Ausbildung zur Trauerbegleitenden machen würde. Abgeschlossen habe ich die Ausbildung zehn Jahre nach dem Suizid meines Mannes.

Seitdem arbeite ich freiberuflich vor allem mit Trauernden nach dem Erleben eines Suizids im nahen Umfeld. Für AGUS bin ich ebenfalls seitdem im Rahmen der „Vertrauen wagen-Seminare“ tätig. In dieser Verantwortung ist es für mich, auch nach so vielen Jahren, immer wieder berührend, die Teilnehmenden

der Seminare zu erleben. Ich erinnere mich gut an meine eigene Angst und Aufgeregtheit auf dem Weg zum damaligen Seminarort.

Als betroffene Witwe und Mutter zweier Töchter und als Trauerbegleitende mit der Erfahrung aus zahlreichen Seminaren und Gesprächen mit Betroffenen beschreibe ich im vorliegenden Text, die Auswirkungen eines Suizids auf das weitere Leben des hinterbliebenen Partners / der hinterbliebenen Partnerin.

Den theoretischen Hintergrund für diesen Text bilden die Arbeiten von William Worden, einem amerikanischen Trauerforscher, und von Chris Paul, die u.a. als Autorin von Fachliteratur zum Thema Trauer und als Referentin bekannt ist.

William Worden beschreibt in seinem Modell spezifische Traueraufgaben, die bewältigt werden müssen und in der Bearbeitung aktiv mitgestaltet werden können.

Chris Paul hat dieses Modell der Traueraufgaben weiterentwickelt und es, neben anderen Ansätzen, in ihr Modell des Trauerkaleidoskops einfließen lassen. Sie beschreibt, dass alle Facetten des Trauerweges gleichzeitig vorhanden sind – wie Farbsplitter in einem Kaleidoskop. Dabei sind nicht alle gleichzeitig sichtbar und sie lösen einander nicht in einer chronologischen Folge ab; die Facetten des Trauerweges können sich immer wieder neu mischen; dabei unterstützen sie sich gegenseitig oder behindern sich.

1. Die Konfrontation mit dem Tod ist immer unerwartet

Die Trauerarbeit beginnt spätestens mit dem Zeitpunkt, zu dem Hinterbliebene vom Tod des Partners /der Partnerin erfahren.

Entweder sie finden ihn oder sie selbst – in der eigenen Wohnung, im Garten, in der Garage. Vielleicht gab es auch Tage des bangen Wartens, weil der/die Partner*in verschwunden war oder als Notfall im Krankenhaus behandelt wurde. Im ersten Schock muss ein Notdienst benachrichtigt und auf ihn gewartet werden; das kann der Krankenwagen sein, die Polizei; vielleicht werden auch zu-

nächst andere Familienmitglieder angerufen – Hauptsache, es kommt schnell jemand hinzu.

Oder es steht unvermittelt die Kriminalpolizei vor der Tür und berichtet vom Tod des/der Angehörigen – die Mitarbeitenden der Kripo sind mehr oder weniger einfühlsam; oft selbst mit der Aufgabe überfordert, nicht immer geschickt in ihren Formulierungen. Dass Angehörige vom Tod aus sozialen Medien erfahren, bevor jemand mit ihnen sprechen konnte, ist ebenfalls keine Seltenheit mehr.

Bereits die Umstände des Erhalts der Todesnachricht sind wichtig für den weiteren Prozess der Verlust-Bearbeitung. Notfallseelsorgende als Begleitung, die zunächst bei dem Hinterbliebenen bleiben und auch Informationen über weitere Unterstützungsmöglichkeiten gibt, sind enorm wichtig.

Der Erhalt der Todesnachricht geht einher mit oft grenzenlosem Ohnmachtsempfinden. Da hat der/die Partner*in sich das Leben genommen; mit diesem Schritt weiterleben müssen die Zugehörigen. Hinterbliebene Partner*innen fühlen sich meist zutiefst verlassen, einsam. Der Mensch, mit dem sie zumindest ein Stück des weiteren Lebens gemeinsam gehen wollten, hat sie völlig unerwartet im Stich gelassen.

Überforderung, Schock, u.U. auch Traumatisierung gehen damit einher. Im Vordergrund der ersten Zeit steht das Funktionieren – für alle Aufgaben, die das plötzlich so veränderte Leben bereithält. Kraft ist nur für das Allernotwendigste da und das sind zunächst einmal evtl. gemeinsame Kinder, um die sich gekümmert werden muss; das sind vielleicht die Schwiegereltern und andere nahe Verwandte; und das ist vor allem die Sicherung des eigenen Überlebens durch Nahrungsaufnahme, Schlaf, Atmung.

Gleichzeitig muss sich um eine Beisetzung gekümmert werden, mit allem, was dazu gehört. Wie hätte er / sie beigesetzt werden wollen, wie soll die Bestattung verlaufen, woher das Geld nehmen, um alles bezahlen zu können? Darüber besteht in der Regel große Unsicherheit. Und damit stehen hinterbliebene Partner*innen vor der Notwendigkeit, sich plötzlich, absolut unerwartet mit diesen Fragen zu beschäftigen. Ein Grab muss ausgewählt werden; wie sollen Texte verfasst sein, was ist überhaupt Nachbar*innen, Kolleg*innen, Freund*innen und Bekannten zu sagen?

Gleichzeitig sind Gespräche zu führen mit der Kriminalpolizei; der Leichnam ist beschlagnahmt worden; wann wird er frei gegeben? Wird die Möglichkeit bestehen, ihn noch einmal anzusehen, ihn zu berühren um zu verstehen, dass dieser Mensch tot ist? Gibt es Unterstützung durch andere Zugehörige, durch das Bestattungsinstitut? Oder müssen diese Entscheidungen, diese Gespräche allein geführt werden?

Und dann sind da Kinder, da ist Familie, die zusammengehalten werden muss. Familie, in der jedes Mitglied um das eigene Überleben kämpft, eigene Strategien des Überlebens entwickelt. Die Sorge um Angehörige ist häufig unermesslich, insbesondere für diese gilt es durchzuhalten, aufrecht zu bleiben, zu funktionieren.

Gleichzeitig mit dem psychischen Überleben geht es in vielen Familien um das wirtschaftliche Überleben. Ist Arbeitsfähigkeit gegeben? Wie lange akzeptiert der/die Arbeitgeber*in eine Arbeitsunfähigkeit? Kann überhaupt schnell eine Arbeit gefunden werden? Finanzielle Verpflichtungen sind zu bedienen, das tägliche Essen, anfallenden Kosten für den ganz alltäglichen Bedarf müssen gedeckt werden.

Funktionieren und irgendwie Überleben; Gefühle haben hier noch keinen Raum; sie könnten das so notwendige Überleben erschweren oder gar verhindern.

Angehörige finden sich in einem Ausnahmezustand, auf den nichts im bisherigen Leben vorbereitet hat.

Für alle Betroffenen gilt: Sie benötigen meist in den nächsten Stunden, Tagen und Wochen Hilfe und Unterstützung um Orientierung zu finden, sich irgendwie zurecht zu finden in dem Chaos, in dem sie sich ohne Vorbereitung wiederfinden.

2. Mit der Realität leben lernen

Auch heute wird vielen Angehörigen nach Suizid empfohlen, den/die Partner*in nicht mehr anzusehen, nicht mehr zu berühren. Um den Tod als real zu verstehen, ist es für die meisten Hinterbliebenen wichtig, sich verabschieden zu können, den Verstorbenen /die Verstorbene noch einmal zu sehen, ihn oder sie berühren zu können. Das Be-Greifen im wahrsten Sinne, kann dabei helfen zu verstehen, dass dieser Mensch tatsächlich nicht mehr nach Hause kommen wird.

Wenn der Zustand des Leichnams es zulässt, kann im privaten Rahmen Abschied genommen werden. Verstorbene können grundsätzlich auch nach einem Suizid nach Hause geholt und dort aufgebahrt werden. Die Dauer der privaten Aufbahrung ist in den Bundesländern unterschiedlich geregelt.

Mittlerweile gibt es viele Bestattungsinstitute, die angemessen gestaltete Abschiedsräume anbieten. Und vor allem gibt es dort Mitarbeitende, die nach Möglichkeiten für einen würdevollen und persönlichen Abschied suchen.

Vielleicht kann es nur eine heilgebliebene Hand sein, die noch einmal berührt werden kann. Aber mit einer solchen Berührung kann wirklich werden, es ist der/die geliebte Partner*in, der oder die nicht mehr lebt. Und häufig berichten Angehörige auch erleichtert davon, dass sie beim Anblick des/der Toten den Eindruck von Frieden und Entspannung bekommen konnten.

Häufig wird der Schutz der Angehörigen falsch verstanden; ausbleibende Information als schützende Handlung angesehen. „Halte ihn so in Erinnerung, wie du ihn kanntest!“. „Belaste dich nicht mit persönlichen Gegenständen, die sie bei sich trug!“. Fehlende Informationen verstärken aber zumeist das Ohnmachtserleben, die Scham, Schuldgedanken und Unsicherheit. Die Ungewissheit über die letzten Stunden und den Vorgang der Selbsttötung führen außerdem oft zu Phantasien, die voller Schrecken und Gewalt sind. Phantasiabilder treten häufig an die Stelle der wirklichen Bilder von dem/der Toten und verbinden jede Erinnerung an ihn/sie mit unerträglichem Grauen.

Für Hinterbliebene ist es daher wichtig dabei Unterstützung zu erhalten, alle zur Verfügung stehenden Informationsquellen zu nutzen. Das kann die Bitte

um Akteneinsicht bei der Kripo sein, das kann auch die Frage bei Menschen aus dem Freund*innenkreis über deren Wahrnehmung des/der Verstorbenen in den letzten Tagen vor dem Suizid sein.

Respektvolle und geduldige Unterstützung bei der Findung und Durchsetzung von Entscheidungen (z. B. über das Ansehen des/der Verstorbenen) verdient Unterstützung, denn sie führt ihn/sie auch aus der Ohnmacht hin zur Wahrnehmung eigener Handlungsmöglichkeiten.

3. Umgang mit Gefühlen

Neben Ohnmacht, Traurigkeit, Verzweiflung ist bei dem Suizid des Partners/der Partnerin das Gefühl des Verlassen-worden-seins häufig am schwersten auszuhalten. Viele der hinterbliebenen Partner*innen sind zutiefst verzweifelt und vor allem verunsichert hinsichtlich der gemeinsamen Jahre. Welche Bedeutung hat diese gemeinsame Zeit eigentlich noch, welche Bedeutung hatte sie für den Verstorbenen/die Verstorbene? Es fällt schwer an Liebe und Vertrauen in den zurückliegenden Jahren zu glauben und so wird die gesamte Beziehung in Frage gestellt. Was war echt, was gespielt?

Zu den tabuisierten Gefühlen nach einem Suizid gehört Wut. Dabei sind Hinterbliebene häufig wütend auf den/die Partner*in. Wie konnte dieser vertraute Mensch das tun? Doch Wut wird oft nicht zugelassen – wie kann ich auf einen Menschen wütend sein, der so hoffnungslos war, dass kein anderer Ausweg mehr erkennbar war?!

Dabei ist das Gefühl, allein gelassen worden zu sein mit all dem, was das Leben an Aufgaben bereithält, schwer auszuhalten. Deshalb kann Wut auch über viele Jahre und Jahrzehnte bei verschiedensten Anlässen immer wieder auflodern: Freizeit- und Urlaubsplanung, Probleme im Umgang mit den gemeinsamen Kindern, die Hochzeit des Kindes/der Kinder, das erste und alle weiteren Enkelkinder. In all diesen und zahlreichen weiteren Situationen wird Hinterbliebenen deutlich, dass sie allein vor der Bewältigung dieser Aufgaben stehen. Die eigenen Kraftreserven werden schnell verbraucht und zurück bleibt das Gefühl, allein gelassen worden zu sein und die Wut auf den Partner/die Partnerin.

Auch Erleichterung zählt zu den tabuisierten Gefühlen. Nach einer langen Zeit z. B. der Depression, der suizidalen Äußerungen, der Klinikaufenthalte und manchmal auch wiederholter Suizidversuche empfinden Hinterbliebene eine Art Befreiung von Anspannung und anhaltender Angst. Doch fällt es schwer, dieses Gefühl sich selbst und erst recht anderen gegenüber einzugestehen. Und so gibt es immer wieder Hinterbliebene, die froh sind, wenn jemand das Gefühl der Erleichterung anspricht.

Jedes Gefühl hat seine Berechtigung und darf sein. Extrem schwierig wird es für Hinterbliebene, wenn andere Menschen diese Gefühle nicht akzeptieren.

Schwierig wird es auch dann, wenn die Gefühle in rascher Reihenfolge Hinterbliebene unvorhersehbar quasi überfallen. Nicht selten sprechen Betroffene von dem Gefühl „verrückt“ zu werden, nicht mehr klar zu kommen mit der Vielfalt der Gefühle und der Schnelligkeit des Wechsels. Gerade noch voller Sehnsucht ist plötzlich Wut und Anklage da; gerade noch voller Traurigkeit und mit dem Gefühl des Alleinseins beschäftigt, fühlen sich Hinterbliebene vielleicht plötzlich erleichtert.

Es gilt, ALLE Gefühle zu akzeptieren und die betroffenen Hinterbliebenen darin zu bestärken, diesen Gefühlen nachzuspüren und sie zum Ausdruck zu bringen. Jedes Gefühl hat einen Sinn und hilft dabei, das Unvorstellbare zu begreifen und zu verstehen. Alle Gefühle sind dem Erlebten angemessen; die Welt hat sich von einem Augenblick zum nächsten grundlegend verändert, der Alltag mit allem, was Sicherheit gegeben hat, ist ver-rückt worden durch den Weg des/der Anderen. Nicht die Hinterbliebenen werden oder sind ver-rückt, die Welt scheint es plötzlich zu sein.

SCHULDGEDANKEN

Und über allem schweben die Fragen nach dem „Warum“ und nach dem „Was habe ich versäumt zu tun?“. Schuldgedanken sind bei Hinterbliebenen nach Suizid häufig allgegenwärtig und können sehr viel Raum einnehmen.

Bei der Suche nach der eigenen Verantwortung oder der Zuständigkeit anderer Menschen wird meist übersehen, dass Schuld verschiedene Funktionen haben kann:

- **Schuldgedanken können Erklärungen für das Geschehene bieten.** Ein Suizid verursacht Chaos und große Verunsicherung im Leben der Hinterbliebenen; er wirft Fragen auf, auf die kaum Antworten zu finden sind. Schuldüberlegungen können Zusammenhänge herstellen und nach dem Ursache-Wirkungsprinzip Erklärungen bieten. Trägt jemand (eine Ärztin, ein Therapeut, die Hinterbliebenen selbst, ...) Schuld an dem Suizid, scheint diese Erklärung eher aushaltbar zu sein als der Gedanke, der/die Partner*in habe sich aus freien Stücken gegen ein fortgesetztes gemeinsames Leben entschieden. Schuldzuweisungen können den Hinterbliebenen also Erklärungen und damit eine Antwortmöglichkeit auf die Frage nach dem „Warum?“ bieten und so eine Form von Sicherheit geben.
- **Schuldzuschreibung kann den Hinterbliebenen ein Gefühl von Macht vermitteln.** Ein Suizid geht häufig mit grenzenlosem Ohnmachtsempfinden einher. Hinterbliebene fühlen sich der Situation und der Entscheidung des/der Anderen ausgeliefert. Der/die Partner*in hat gehandelt, war aktiv, der/die hinterbliebene Partner*in steht der Situation ohnmächtig gegenüber und hat somit den passiven Teil zu (er-)tragen. Passivität bedeutet Handlungsunfähigkeit, Ausgeliefert-sein, keinerlei Macht zu haben. Schuldzuweisungen können eine gegenteilige Empfindung ermöglichen: Hinterbliebene nehmen wahr, dass sie Einfluss haben, auch wenn es vielleicht die Wahrnehmung von tragischem Einfluss ist. Sich selbst oder anderen Schuld zuzuweisen, kann das sich-Ausgeliefert-Fühlen ein wenig erträglicher machen.
- **Schuld kann die Verbindung zum/zur Verstorbenen aufrechterhalten.** Ein Suizid lässt hinterbliebene Partner*innen zutiefst an dem Glück der gemeinsam verlebten Zeit zweifeln. Sie sind verlassen worden und das Gefühl, sich in der Qualität der Beziehung geirrt zu haben, nicht geliebt worden zu sein, tritt in den Vordergrund. Oft können positive Erlebnisse und Gefühle nicht mehr ausreichend wahrgenommen werden. Der Suizid selbst und u.U. die schwere Zeit davor überlagern alles Schöne und Verbindende. Zurück bleibt ein Gefühl der inneren Leere. Schuldzuweisungen gegen sich selbst können diese Leere füllen und einen Kontakt zum Verstorbenen herstellen; sicherlich ist dieser Kontakt durch die eigenen Schuldgedanken negativ geprägt, aber es bleibt zumindest eine Verbindung zum/zur Verstorbenen bestehen.

In der Begleitung von Hinterbliebenen durch Angehörige, Freund*innen und/oder Trauerbegleiter*innen sind Erklärungsmodelle zu Schuldgedanken und v.a. das Akzeptieren dieser Gedanken bei erwachsenen Hinterbliebenen wichtig. Grundsätzlich gilt bei jedem Gespräch zum Thema Schuld: Schuld kann nicht und sollte auch nicht ausgedreht werden – im Sinne von: „Natürlich hast du keinen Anteil daran; das war ausschließlich seine oder ihre alleinige Entscheidung.“ Hinterbliebene fühlen sich durch solche Aussagen in ihrem Empfinden nicht ernst genommen; es kann sein, dass sie nie wieder über ihre Schuldgedanken sprechen und doch innerlich damit ringen – allein.

Im Kontakt mit Hinterbliebenen ist es daher sinnvoll, auf die Schuldgedanken einzugehen und z. B. verschiedene Erklärungsmodelle anzubieten, so dass neben evtl. eigenen und Fremdanteilen auch andere Faktoren wie etwa eine Erkrankung gedanklich berücksichtigt werden.

Das Erleben von Handlungsmöglichkeiten und damit von sinnvoller Aktivität kann ebenfalls dabei helfen wieder ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, das Leben selbst in Händen zu halten, Macht zu haben über das eigene Dasein. Die Sehnsucht hinterbliebener Partner*innen richtet sich in der Regel auf eine fortgeführte innere Verbindung zu dem/der Verstorbenen. Damit diese positiv geprägt ist, ist es hilfreich, Hinterbliebene dabei zu unterstützen, schöne gemeinsam erlebte Dinge zu erinnern. Mit Selbstmitgefühl können so selbst schwere Zeiten mit anderen Gefühlen als Schuld erinnert werden. Schuldgedanken können mit dieser Unterstützung ein wenig geringer werden.

4. Veränderte Welt

Die gesamte Lebenswirklichkeit, die innere und äußere Wahrnehmung und u.U. auch der eigene Zugang zu Spiritualität können sich verändern.

UNFREIWILLIG SINGLE

Man ist plötzlich nicht mehr Teil eines Paares, sondern formal verwitwet, wieder alleinstehend, ungewollt Single. Ulla Engelhardt vergleicht in ihrem Buch „Jung verwitwet“ die Trauer um verlorene Partner*innen mit dem Verlust eines Körperteils. Jedem Menschen ist bewusst, dass ein solcher Verlust einen langen

Heilungsprozess benötigt, intensive medizinische Pflege, Selbstfürsorge und Geduld.

Die massive innere Verletzung, die Menschen durch den Suizid des Partners/der Partnerin erleben, bleibt im Gegensatz zu dem beschriebenen Verlust eines Körperteils, meist unversorgt.

Oftmals wird dieser Verlust von außen zu wenig wahrgenommen; häufig gelingt es trauernden Menschen selbst nicht, rücksichtsvoll und mit Selbstfürsorge mit sich umzugehen.

Sie betont: „Von keinem Schwerkranken wird erwartet, dass er in seinem Zustand leistet, wozu er in gesundem Zustand in der Lage war. Genau das wird aber den meisten Trauernden abverlangt. Nicht selten verlangen sie es sogar von sich selbst, entgegen jeder Vernunft.“ (S.76)

Wie es auch mit dem Verlust eines Körperteils ist, so ist es ähnlich mit dem Verlust des Partners/der Partnerin. Der Schmerz um den Verlust lässt irgendwann nach, hört meist irgendwann auf; die Sehnsucht nach dem geliebten Menschen Partnerin kehrt bei vielen Hinterbliebenen über viele Jahre, vielleicht über das gesamte eigene Leben immer wieder zurück. Manchmal anfallsweise ausgelöst durch einen Geruch, eine Landschaft, ein Wort.

Hinterbliebene, bei denen der Suizid des Partners/der Partnerin bereits längere Zeit zurückliegt, empfinden diese Sehnsuchtsmomente oftmals als wohltuend. Diese Momente der Erinnerung und der Sehnsucht gehören vielleicht für das restliche Leben zu ihnen.

UNFREIWILLIG ALLEINERZIEHEND

Alleinstehend mit Kind, alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater. Die eigene Rolle im Familiengefüge und damit die Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten verändern sich grundlegend. Wie kann die hinterbliebene Mutter, der hinterbliebene Vater den anderen Elternteil ersetzen? Geht das überhaupt? Wer hat bisher welche Aufgaben im Zusammenleben übernommen? Können diese Aufgaben jetzt und dauerhaft einfach mit erledigt werden?

Hinterbliebene Elternteile, die unerwartet alleinerziehend sind, erleben das häufig als die größte Herausforderung im Leben: Die Verantwortung muss fortan in allen Lebenssituationen, in schönen wie in belastenden, allein getragen werden. Es steht niemand mehr zur Seite, dem das Wohl des Kindes genauso sehr am Herzen liegt wie dem hinterbliebenen Elternteil. Der/die Verstorbene ist in der Regel durch niemanden zu ersetzen; es wird niemanden geben, der so sein wird, wie es die verstorbene Mutter oder der verstorbene Vater gewesen wäre.

Und so fehlt auch die vielleicht ausgleichende oder unterstützende Komponente im Familiengefüge. Kindern gemeinsam begegnen und dabei immer zwei Antwortmöglichkeiten parat zu haben; ausgleichend, verstärkend, je nach dem, worum es geht oder wie die Elternteile die ein oder andere Situation bewerten würden bzw. bewertet hätten. Ab sofort sind alle Situationen allein zu meistern.

Alleinerziehend sein und berufstätig – diese Doppelbelastung stellt eine große Herausforderung an die eigene zeitliche Organisation, die eigenen Kräfte und den Energiehaushalt. Da wird schnell deutlich, dass nicht auch noch die Rolle des verstorbenen Partners/der verstorbenen Partnerin übernommen werden kann. Das geht schon rein biologisch nicht und mit den zur Verfügung stehenden Kräften ohnehin nicht.

Vielleicht gibt es Freund*innen, Familienangehörige oder andere nahestehende Menschen, die ein wenig von der eigenen Geschlechterrolle vermitteln können; und auch wenn es anders ist, als wenn Mutter oder Vater das getan hätte, können diese Menschen eine bedeutsame Rolle im Leben der Kinder einnehmen. Sie können Begleiter*innen für die Kinder werden, Ansprechpartner*innen, die bereitwillig Fragen beantworten und so das existierende Elternteil entlasten und den Kindern dabei helfen, ihren Weg durch das eigene Leben zu finden.

GLAUBENSZWEIFEL UND SPIRITUALITÄT

Für viele Menschen kann der Suizid des Partners/der Partnerin dazu führen, die Frage nach dem Warum zu erweitern. „Warum hat er/sie sich das angetan?“ wird dann ergänzt mit: „Warum hat Gott das zugelassen?“ „Warum lässt Gott Leid und Unglück in unserer Welt zu?“ „Würde ein existierender Gott das zulassen?“ Zweifel

kommen auf, die manchmal zur Abkehr vom eigenen christlichen Glauben führen können. Es kann hilfreich sein, sich mit anderen gläubigen Menschen auszutauschen oder einen Seelsorger um ein Gespräch zu bitten.

Andere Menschen formulieren auch diese Frage: „Warum lässt Gott das zu?“ und finden gleichzeitig in ihrem Glauben Halt und Kraft um mit dem Suizid des Partners/der Partnerin weiterleben zu können. Der Glaube an die Auferstehung, an eine Wieder-Begegnung an einem anderen, unbekanntem Ort, kann Trost und Halt geben. Das Vertrauen auf eine Gegenwart Gottes kann tragen und trösten. Die damalige Landesbischöfin und EKD-Vorsitzende Margot Käßmann hat 2009 in ihrer Predigt anlässlich der Trauerfeier für den Fußballer Robert Enke betont: „Gott geht mit uns in den schwersten Stunden unseres Lebens.“

ERINNERUNGEN SCHAFFEN UND MIT DEM/DER VERSTORBENEN VERBUNDEN BLEIBEN

Indem immer wieder über das verstorbene Elternteil gesprochen, sich gemeinsam erinnert wird, besteht die große Chance, dass Kinder ihren Vater oder ihre Mutter in Erinnerung behalten – so wie er oder sie war, in der Gesamtheit der Persönlichkeit.

Wenn immer wieder gemeinsam überlegt wird: ‚Was hätte er/sie jetzt gesagt?‘ ‚Welchen Rat hätte der/die Verstorbene wohl in dieser Situation gegeben?‘, unterstützt das dabei, den Kontakt zum verstorbenen Elternteil und zum/zur verstorbenen Partner*in aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen.

Mit aller Sehnsucht, allem Schmerz, der Verzweiflung und Wut und auch mit der Liebe, ... und manches Mal auch wieder mit der Frage: „Warum ...?“ Denn die Gefühle begleiten weiterhin, sind mal wechselhaft, mal intensiv, mal nur oberflächlich und im Laufe des weiteren Lebens oftmals auch schnell wieder abgeklungen.

ZUR SITUATION DER KINDER

Es ist wichtig, Kindern die Wahrheit zu sagen – dem Alter entsprechend Worte für den Suizid des Vaters oder der Mutter zu finden. Noch immer berichten Betroffene davon, dass ihnen davon abgeraten wird, dass sie den Mut nicht finden, auszusprechen, was zu unfassbar erscheint. Die Kinder sollen, aus bestem Willen heraus, geschützt werden.

Die Erfahrung zeigt jedoch, dass Kinder ein feines Gespür haben und schnell wahrnehmen, dass etwas nicht stimmt, wenn Eltern oder andere nahe Bezugsmenschen nicht offen und ehrlich mit ihnen sind. Die Kinder wissen in der Regel nicht, was konkret nicht stimmt, aber das etwas merkwürdig ist, nehmen sie sehr schnell wahr. Und diese Wahrnehmung lässt sie zusätzlich zur Gesamtsituation unsicher werden.

Das Erleben, dass unerwartet ein Elternteil verstorben ist, stört das kindliche Urvertrauen in die Welt. Wenn dann zusätzlich das verbliebene Elternteil nicht die Wahrheit sagt, Fragen ausweicht und nicht oder ausweichend beantwortet, beeinträchtigt das ihr ohnehin gestörtes Vertrauen in die Welt und das Leben. Unsicherheit, u. U. anhaltende Ängstlichkeit können die Folge sein.

Deshalb ist Ehrlichkeit das oberste Gebot. Und Vertrauen in die Stärke der Kinder und deren Bewältigungsstrategien. Fragen der Kinder sollten beantwortet werden; mit wenigen Worten; Kinder fragen weiter nach, wenn sie weitere Informationen haben möchten und aushalten können. Wenn es ausreichend war, stellen sie (zunächst) keine weiteren Fragen. Dann ist es gut, das Thema (zunächst) ruhen zu lassen.

Kinder ängstigen sich um das noch vorhandene Elternteil. „Stirbst du jetzt auch?“ „Was geschieht dann mit mir?“ Sind typische Fragen oder Gedanken, mit denen Kinder sich häufig beschäftigen.

Das eigene und auch das kindliche Ur-Vertrauen sind mit dem Suizid des Vaters/der Mutter massiv beeinträchtigt.

Ihnen zu vermitteln, dass alles getan wird, um gesund zu bleiben, evtl. auch gemeinsam zu überlegen, wer im Krankheitsfall die Betreuung der Kinder übernehmen kann, stärkt, gibt Halt und vorsichtiges Vertrauen.

Bei dem alleinerziehenden Elternteil bleibt die Sorge um die Kinder riesig. Die Frage, ob sie jemals damit leben lernen können, dass das Elternteil sich gegen das eigene Leben und damit gegen ein weiteres gemeinsames Familienleben und gegen eine fortgesetzte fürsorgliche und liebevolle Begleitung der Kinder entschieden hat, bereitet anhaltend Sorge und ängstigt das hinterbliebene Elternteil.

Eine hilfreiche Beschreibung dessen, wie mit Kindern unterschiedlichen Alters über Sterben, Tod und Trauer gesprochen werden kann, findet sich in „Für immer anders – Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds“ von Mechthild Schroeter-Rupieper. Speziell über das Thema Suizidtrauer hat Chris Paul für die AGUS-Schriftenreihe eine Broschüre mit dem Titel „Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“ verfasst.

VERÄNDERTE FREUNDSCHAFTEN

Freundschaften verändern sich häufig, weil bisherige Freund*innen nicht mehr wissen, was sie sagen oder wie sie reagieren sollen. Sie ziehen sich aus Unsicherheit zurück oder bringen nach einigen Wochen oder wenigen Monaten die Erwartung zum Ausdruck, dass es mit der Trauer doch allmählich mal gut sein müsse. „Lass doch mal los!“ „Du musst doch auch mal wieder nach vorne sehen.“ – so oder ähnlich können sicherlich gut gemeinte Ratschläge lauten; spätestens nach dem ersten Jahr, dem tradierten Trauerjahr, bekommen Hinterbliebene häufig solche Bemerkungen zu hören. Kann man nach einem Suizid des Partners/der Partnerin nach einem Jahr bereits so weit sein? Sind alle Fragen beantwortet, ist die Trauer soweit lebbar, dass der Alltag wieder gut zu gestalten ist? In der Begleitung verwitweter Menschen berichtete einmal ein Mann, dessen Frau sich ca. ein halbes Jahr zuvor das Leben genommen hatte, dass er sich angewöhnt habe, auf die Frage: „Geht es dir noch immer nicht besser?“ zu antworten „Wie könnte es mir besser gehen? Meine Frau ist ja immer noch tot!“

Und dabei geht es eigentlich nur darum, die Hinterbliebenen nicht allein zu lassen und so das Gefühl zu vermitteln, weiterhin dazu zu gehören.

Mit der Veränderung des Freundeskreises ist nicht allein der (manchmal vorübergehende) Verlust von langjährigen Freund*innen gemeint. Neue Menschen treten in das Leben der Hinterbliebenen; Menschen, mit denen vielleicht niemand zuvor gerechnet hätte. Eine Nachbarin, die beim zufälligen Treffen beim Bäcker sagt: „Ich habe gehört, ... Ich weiß gar nicht, was ich sagen soll...“ und einfach nur die Hand auf den Arm des Hinterbliebenen legt. Arbeitskollegen, die bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz eine Tasse Kaffee bereithalten; ein entfernter Bekannter, der einen Topf Suppe oder Kuchen vorbei bringt... Begegnungen, die für Hinterbliebene wohltuend sind, denn da wird spürbar, dass sie noch dazu gehören und nicht, wie mit einem Stigma versehen, gemieden werden.

Begegnungen, aus denen erkennbar wird, es gibt auch Menschen, die bereit sind, zuzuhören.

BRÜCKEN DER ERINNERUNG – WAS GESCHIEHT MIT DEN GEGENSTÄNDEN DES PARTNERS/DER PARTNERIN

Egal wie die Entscheidung ausfällt, ob Hinterbliebene sich damit Zeit lassen oder zeitnah wegräumen, die Entscheidung ist individuell und sagt nichts über den Grad der Trauer aus.

Roland Kachler, Autor mehrerer Bücher über Trauerarbeit, betont: „Die Gegenstände der Verstorbenen sollten nie zu früh weggegeben werden“. Denn auch wenn der Anblick schmerzhaft sei, trage er doch dazu bei, den Verlust zu realisieren und auf diese Weise allmählich zu verarbeiten. Die Entscheidung, Kleidung, Bücher und andere Alltagsgegenstände eines/einer Verstorbenen möglichst schnell aus dem Haus zu geben, falle oft im Schock.

Ob viel oder wenig, alles oder nichts weggeräumt wird, sagt nichts über die Qualität der Beziehung zum/zur Partner*in oder über die eigene Trauer aus. Daher gilt wie für den gesamten Trauerprozess: jede/r sollte die Chance erhalten, den ganz eigenen Weg mit dem Verlust und durch die Trauer zurücklegen zu können. Alles ist richtig, wenn es sich passend für den jeweilig trauernden Menschen anfühlt.

Wichtig ist, wie bei jeder Entscheidung während der Trauerarbeit: sich zu

nichts überreden lassen, wozu man selbst noch nicht bereit ist. Vor dem Weggeben sollten sich Hinterbliebene fragen, was sie als Erinnerungsstück behalten möchten: „Solche Gegenstände sind wichtige Brücken. Ohne sie fällt es viel schwerer, die Erinnerung zu bewahren.“ betont Roland Kachler.

GESTALTUNG VON FAMILIENFESTEN UND JAHRESTAGEN

Zusammenkünfte an besonderen Tagen werden anders, ein wichtiger Mensch im Leben fehlt. Es ist wichtig, sich im Vorfeld zu überlegen (vielleicht mit den Kindern, den Schwiegereltern, guten Freund*innen gemeinsam), wie diese besonderen Tage gestalten werden können. In aller Offenheit und mit dem „Hintertürchen“, sich vielleicht im letzten Moment noch anders entscheiden zu können. Sorgsam, wohlwollend, fürsorglich mit sich selbst zu sein, hilft, die Überlegungen zu solchen Tagen anzugehen.

NEUE PARTNERSCHAFT

Wann ist der „richtige“ Zeitpunkt für eine neue Partnerschaft? Das ist eine Frage, die häufig von verwitweten Menschen gestellt wird. Es gibt kein „richtig“, kein „falsch“ – es passiert, wie es passiert. Gerade Menschen, die in jungen Jahren ihren/ihre Partner*in verloren haben, setzen sich irgendwann mit der Frage auseinander. Wichtig ist, dass ein neuer/eine neue Partner*in den verstorbenen Menschen nicht ersetzen kann und soll. Er oder sie ist eher eine Bereicherung, ein Zusatz, kein Ersatz.

Als Zusatz macht dieser neue Mensch niemanden den Platz streitig – weder den Platz des verstorbenen Partners/der verstorbenen Partnerin noch den des verstorbenen Freundes/der verstorbenen Freundin im Freundeskreis. Dieser neue Mensch kommt hinzu und kann bereichern. Wenn er oder sie nicht am/an der Verstorbenen gemessen wird, wenn nicht verglichen wird, dann bestehen gute Chancen auf ein Zusammenwachsen als neues Paar, als neue Familie. Auch die Kinder benötigen Zeit, sich mit dem neuen Menschen an der Seite der Mutter oder des Vaters vertraut zu machen. Zeit, um diesem Menschen einen ganz eigenen Platz im Familiengefüge zuzugestehen. Dazu benötigen sie gleichzeitig den Raum, um das verstorbene Elternteil betrauern und Erinnerungen auch innerhalb der Familie teilen zu können.

5. Fortdauernde Verbundenheit mit dem/der verstorbenen Partner*in

Nicht das Loslassen ist Wunsch Hinterbliebener; viel mehr darf es darum gehen, innerlich mit dem/der Verstorbenen verbunden zu bleiben.

Im Verlauf des eigenen Lebens kann immer wieder neu nachgespürt werden, wie nah der/die verstorbene Partner*in an sich herangelassen werden kann. Wie viel Distanz ist nötig, wie viel Nähe ist möglich um den Alltag gut leben zu können? Wie ist es heute, wie war es vor einem Monat. Hinterbliebene nehmen meist eine Veränderung wahr; manchmal brauchen sie die Empfindung der innigen Nähe, manches Mal auch die der schützenden Distanz.

Wichtig ist, den verstorbenen Menschen in seiner Gesamtheit zu sehen. Häufig steht nach einem Suizid die Todesart so sehr im Vordergrund allen Denkens, dass es kaum möglich ist, sich der schönen gemeinsamen Momente zu erinnern. Das Leben des/der Verstorbenen umfasste so viel mehr als vielleicht Krankheit und schließlich die suizidale Handlung. Indem Hinterbliebene die Gesamtheit der gemeinsamen Zeit wahrnehmen und bedenken, nehmen sie den/die Partner*in in seiner/ihrer Fülle wahr. Der/die Partner*in war mehr, viel mehr als der gewählte Suizid.

Und da gilt es, sich zu erinnern: Wie war das Kennenlernen, was hat zum Verliebtsein geführt? Und irgendwann kann vielleicht auch die Frage gestellt werden: Was darf von diesem Menschen weiterleben in mir? Welche Einstellungen, Haltungen, Werte hat dieser Mensch vermittelt, welche davon möchte ich weiterleben und vielleicht auch weitergeben?

Und vielleicht kann so irgendwann der Platz wieder eingenommen werden, den er oder sie lange hatte – nah am oder im eigenen Herzen. Und gleichzeitig darf vielleicht die Wut, das Unverständnis für diesen Weg auch Raum einnehmen und immer wieder auftauchen im Leben der hinterbliebenen Partner*innen.

Auf dem Weg dorthin kann hilfreich sein, die Warum-Frage, auf die es häufig keine zufriedenstellende Antwort gibt, allmählich durch folgende Fragen zu ersetzen:

- Welche Gefühle waren und sind verbindend zu dem verstorbenen Menschen?
- Welche Bedeutung hatte/hat er für das Leben des/der Trauernden?
- Was hat der Verstorbene/die Verstorbene dem/der Trauernden mitgegeben? Was darf in dem/der Hinterbliebenen weiterleben?
- Woran hat er den Trauernden/die Trauernde gehindert?
- Was hat der/die Hinterbliebene ertragen, weil er/sie fest daran geglaubt hat, dass der/die verstorbene Partner*in sich ändern wird?
- Was wurde aufgeschoben, weil es nicht wichtig schien?
- Wie viel Bitterkeit, Enttäuschungen, Verletzungen und betrogene Hoffnungen sind mit dem/der Verstorbenen verbunden?
- Wie viel Glück, Erfüllung und lebensnotwendige Bestärkung hat dieser Mensch in das Leben der/des Trauernden gebracht?

Die Suche nach Antworten macht häufig den Blick für die umfassende und verbindende Bedeutung des verstorbenen Partners/der verstorbenen Partnerin für die Hinterbliebenen frei.

6. Das Geschehene in das eigene Leben neu einordnen

„Trauernde versuchen einzuordnen und zu bewerten, was ihnen zugestoßen ist. Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen Grundüberzeugungen in Frage: Stimmt das so noch? Oder muss das jetzt alles noch mal neu interpretiert und geordnet werden? Bin ich das Glückskind, die starke Frau, der gute Mensch, für den ich mich immer gehalten habe? Ist die Welt wirklich gerecht? Habe ich mein Schicksal in der Hand, wie ich immer dachte? Heilt Liebe doch nicht alle Verletzungen und Krankheiten? Manchmal bestätigt ein Sterben frühere Erfahrungen und tiefe Ängste.

Manchmal widerspricht es dem Optimismus, der bisher stets getragen hat. Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat dann auch Auswirkungen auf die Zukunft. Je düsterer und hoffnungsloser die Interpretation des eigenen Lebens in der Vergangenheit ausfällt, desto weniger Freude und Zufriedenheit sind für die Zukunft denkbar. Umgekehrt sind Vergangheitsdeutungen, die Freude und Leid nebeneinanderstehen

lassen können, ein guter Ausgangspunkt für wachsende Lebensfreude.“ So beschreibt es Chris Paul in ihrem Ansatz des Trauerkaleidoskop.

Und so wie es bereits der Volksmund betont, gilt es auch für die Trauerarbeit und deren Begleitung: Freude und Leid liegen eng beieinander. In der Begleitung immer wieder, neben der Verzweiflung und der Ohnmacht, die schönen gemeinsamen Momente herauszuarbeiten, lässt es vielleicht möglich werden, dass der/die verstorbene Partner*in in das eigene Leben und das der Kinder integriert bleibt oder wieder neu integriert werden kann und dabei eine neue Verbundenheit entsteht.

Was anfangs und häufig über einen langen Zeitraum ausschließlich als Katastrophe empfunden wird, kann dann im Laufe des eigenen Lebens z. B. auch zu einer neuen Aufgabe führen. Der Suizid kann dann eine neue Be-Deutung für das eigene Weiterleben erlangen.

Nachwort

Nach den vielen Jahren ohne meinen Mann bin ich froh, dass ich diesen Text zum Partnerverlust für die AGUS-Schriftenreihe schreiben durfte. Es hat lange gedauert, bis ich meinen Weg durch die Trauer sehen konnte. Die Traurigkeit wird in meinem weiteren Leben immer mal wieder aufblitzen und mich an meinen verstorbenen Mann erinnern. Dafür bin ich dankbar. Dabei werden, wie bisher auch, mal Tränen fließen, oder ich werde wütend sein auf ihn. Auch die Frage nach dem Warum wird auftauchen, ohne dass ich jemals eine emotional passende Antwort darauf finden könnte.

Diese Momente der Erinnerung sind meist nicht mehr schmerzhaft, sie stimmen mich eher für einen kurzen Augenblick wehmütig. Das Leben geht weiter und es wurde für mich neu und anders wieder gut.

So erlebe ich es auch in meiner Arbeit mit ähnlich betroffenen Menschen. Für die Arbeit mit ihnen bin ich dankbar, denn sie ist mir ein wichtiges Anliegen.

Quellenangaben

Engelhardt, Ulla

„Jung verwitwet – Weiterleben, wenn der Partner früh stirbt“,
Fischer Verlag 2012

Kachler, Roland

<https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article117466440/-Wie-der-Nachlass-Trauernden-helfen-kann.html>

Käßmann, Margot

<https://www.evangelisch.de/inhalte/96883/11-11-2009/margot-kaessmanns-ansprache-bei-der-trauerandacht-fuer-robert-enke>

Paul, Chris

„Schuld Macht Sinn – Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess“, Gütersloher Verlagshaus 2010

Paul, Chris

„Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“
AGUS-Schriftenreihe 2018

Paul, Chris

<https://trauerkaleidoskop.de/>

Schroeter-Rupieper, Mechthild

„Für immer anders – Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds“, 2. Auflage Schwabenverlag 2010

Worden, William

„Beratung und Therapie in Trauerfällen – Ein Handbuch“,
4. Auflage Verlag Hans Huber 2011

Zur Person:



MARTINA KOMMESCHER-DITTLÖFF

Mein Mann hat sich 2001 das Leben genommen; unsere Töchter waren damals fünf und sieben Jahre alt. Das Leben hat sich für uns dadurch sehr verändert. Seit vielen Jahren arbeite ich als Diplom-Pädagogin mit psychisch belasteten Erwachsenen und als Trauerbegleiterin mit Menschen in Umbruchszeiten in Oberhausen/Rheinland und Umgebung.

Suizid und Trauer – es liegt mir am Herzen, über diese Themen zu sprechen um dazu beizutragen, sie zu enttabuisieren. Menschen, die suizidale Gedanken beschäftigen, und Menschen, die einen Suizid im nahen Umfeld erleben mussten, benötigen Gesprächspartner*innen und Offenheit für die jeweiligen Gedanken und Gefühle.

Neun Jahre nach dem Tod meines Mannes habe ich am AGUS ‚Vertrauen wagen‘-Seminar für hinterbliebene Partner*innen teilgenommen. Erst im Anschluss konnte ich mich für die Ausbildung zur Trauerbegleiterin entscheiden. Seitdem bin ich eng mit AGUS verbunden und seit 2011 im Referentinnen-Team der ‚Vertrauen wagen‘-Seminare aktiv.

GEDANKENSPLITTER

Vera P.

2009 ist die gemeinsame Tochter 17 Jahre alt, als sich ihr Mann (47) suizidiert. Sie ist zu diesem Zeitpunkt 50 Jahre alt.

Das kann nicht wahr sein, ich glaube ich träume. So etwas kenne ich nur aus dem Fernsehen. Oh verdammt, mich hat es getroffen mich, wirklich mich... Ein Abgrund tut sich auf, ich möchte ins Loch fallen, dann wäre ich weg und alles ist wieder gut.

Der nächste Morgen. Ich wache auf, da liegt ein schwerer Stein in meinem Bauch. Ich erinnere mich was passiert ist. Es tut so weh. Ich will einfach liegen bleiben in meinem Bett, das mich beschützt.

Meine Schwester wohnt jetzt eine Zeit bei uns. Sie ist für mich und meine Tochter Alexa da. Sechs Wochen wohnt sie bei uns. Gerade in der Nacht tut es so gut. Wir liegen zu dritt im Bett und singen Kinderlieder von früher.

Draußen scheint das Leben weiterzugehen. Ich möchte teilhaben. Ist mein Leben jetzt zu Ende mit 50 Jahren? Ich trage doch jetzt die ganze Verantwortung, Alexa ist doch noch so jung, sie ist erst 17 Jahre alt.

» **Ich bin sauer, ich bin wütend, warum hat er uns das angetan? Er, der immer gesagt hat, das Glas ist nicht halb leer sonder halb voll. Idiot! Sich einfach mit 47 Jahren davonstehlen, ohne erkennbare Depression.**«

Viele Freunde sind da und unterstützen mich. Ich bin dankbar und berührt. Brötchen liegen vor der Haustür, Essen wird mir vorbeigebracht. Soviel Teilnahme, so viele Menschen bei der Trauerfeier. Das tut gut bei dem ganzen Schmerz.

Ich werde mir professionelle Hilfe suchen. Der Schmerz muss doch heilbar sein. Der Schmerz soll weg, weit weg. Wir brauchen Hilfe, mein Kind, es darf nicht für immer traurig sein. Wo finde ich einen guten Therapeuten für uns?

Ich bin sauer, ich bin wütend, warum hat er uns das angetan? Er, der immer gesagt hat, das Glas ist nicht halb leer sonder halb voll. Idiot! Sich einfach mit 47 Jahren davonstehlen, ohne erkennbare Depression. Meine Wut macht mich stark, ich habe mehr Kraft, als ich erwartet hätte. Ich darf mich nicht hängen lassen, ich muss jetzt für Alexa da sein. Sie macht in eineinhalb Jahren ihr Abitur. Wer begleitet sie beim Abiball?

Ich fühle mich hinausgeworfen aufs Meer, ich muss zurückschwimmen, um nicht unterzugehen. Im schwimme um mein Leben.

Die Tage gehen dahin, ich bin immer noch wütend, ich will ein neues Leben. Das gibt es aber nicht, es gibt nur ein anderes Leben. Ich kann nochmal auf den Resetknopf drücken. Alles ist erlaubt. Ist eigentlich ein gutes Gefühl, nochmal von Vorne beginnen.

Ich will nicht den Rest meines Lebens alleine bleiben, das kann ich nicht, dafür bin ich noch zu jung. Es war doch alles mal anders geplant.

Die Kraft schwindet. Ich werde zusammen mit Alexa in eine Klinik gehen für vier Wochen. Da kann ich Kraft tanken, habe vielleicht gute Gespräche und Beistand.

Ein Jahr ist schon vorbei, für alle anderen ist schon wieder der Alltag eingeleitet. Nur für uns nicht, es ist eine Lücke da, eine Lücke, die sich nicht füllen lässt.

Ich werde nicht alleine bleiben, ich werde mir einen neuen Partner suchen. Ich gehe aus. Ich will das Leben wieder genießen, nein auf keinen Fall alleine bleiben.

Ich habe mich wieder verliebt, ja es geht doch, oder mache ich mir nur was vor? Darf das sein, eineinhalb Jahre nach Jochens Tod? Meine Freunde bestärken mich. Ich bin froh, so tolle Freunde zu haben. Das ist ein Geschenk. Es geht so schnell, mein neuer Freund, wir werden zusammenziehen, alles so

schnell. Ja, ich will vergessen, was war. Geht aber nicht, es wird immer ein Teil von mir sein. Ich muss damit leben. Ich will es schaffen.

Jetzt habe ich auch noch Brustkrebs bekommen. Das haut mich gar nicht

» **Und wo stehe ich heute, nachdem über zwölf Jahre vergangen sind? Ich habe gelernt, dass ich nur für mich verantwortlich bin und dass ich gut auf mich aufpassen muss. Ich habe nur dieses eine Leben.«**

mehr um. Ich habe schon viel mehr hinter mir, das werde ich doch wohl auch überstehen. Ich werde einen Schritt langsamer machen, erstmal nicht mehr arbeiten und an mich denken. Alles ruhiger angehen lassen.

Jochens Tod hat mich verändert. Das sagen sehr viele. Ich bin klarer geworden, kann mich besser abgrenzen, sage mehr, was ich denke. Ich bin jetzt Trauerbegleiterin, leite eine Selbsthilfegruppe, wer hätte das vor Jahren gedacht? Habe nochmal eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin gemacht. Das Leben ist nicht vorhersehbar, das habe ich gelernt. Es ist anders geworden, aber auch schön. Etwas schwerer, aber auch gut.

Mir fehlt noch die Leichtigkeit, die muss ich wieder erlernen, nehme viele Dinge zu ernst. Kann nicht mehr so lachen wie früher. Ja früher ... war da alles immer perfekt? Das frage ich mich manchmal.

Und wo stehe ich heute, nachdem über zwölf Jahre vergangen sind? Ich habe gelernt, dass ich nur für mich verantwortlich bin und dass ich gut auf mich aufpassen muss. Ich habe nur dieses eine Leben.

2019 bin ich Oma geworden. Der kleine Milo hält mich ganz schön auf Trapp, wenn er zu Besuch ist. Es ist schön mitzerleben, wie neues Leben heranwächst. Das Leben ist ein ewiger Kreislauf, wir sind ständig im Fluss, festhalten können wir hier nichts in diesem Leben.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

INS LEBEN ZURÜCK

Claudia B.

Zum Zeitpunkt des Suizids 2010 lebte sie getrennt von ihrem Mann im gemeinsamen Haus. Er war 36 Jahre alt und sie 45 Jahre. Die drei Söhne waren sechs, neun und zehn Jahre alt.

Es war ein Sonntag im September 2010, als ich den Anruf bekam, dass sich mein Mann und der Vater meiner drei Söhne das Leben genommen hatte – erhängt an unserem Haus. Von jetzt auf gleich ist nichts mehr wie es war, ein völlig anderes Leben nimmt seinen Lauf. Alle erdenklichen Gefühle überrannten uns, von Traurigkeit, Wut, Entsetzen, nicht-wahr-haben-wollen, Unbegreiflichkeit, Unfassbarkeit... und wechselten von einer auf die andere Sekunde – es war ein Strudel des Nichtgreifbaren, wir alle waren in Schockstarre und funktionierten eben irgendwie weiter.

» **Von jetzt auf gleich ist nichts mehr wie es war, ein völlig anderes Leben nimmt seinen Lauf.«**

Ich möchte zunächst auf die Zeit vor dem Suizid eingehen, weil sie für unseren weiteren Lebensweg wichtig war. Schon viele Jahre zuvor hatte ich immer wieder das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmte. Mein Mann lebte in wechselnden Verhaltensweisen und Gefühlsschwankungen, wobei manche sehr beängstigend und auch bedrohlich waren. Meine Kinder und ich lebten in Verdrehungen, damit es keinen Anlass gab, ungute Stimmung oder Provokationen aufkommen zu lassen. Die dahinterliegende Angst konnte ich zu dieser Zeit noch nicht fassen bzw. greifen. Heute weiß ich, dass die Verdrängung unser Leben schützte und so unser Überleben sicherte. Wie oft dachte ich, irgendwann sind wir alle dran...

In dieser schwierigen Zeit holte ich mir professionelle Hilfe, um Klarheit und Kraft zu bekommen, wie mein weiterer Lebensweg aussehen könnte. Eines war mir klar: ich wollte mit meinen Söhnen in Sicherheit leben und wieder See-

lenfrieden finden. Die Menschen von außen verstanden meine Sorgen nicht, weil keiner das veränderte Auftreten meines Mannes kannte. Ich fühlte mich unverstanden, hilflos und alleine mit meinem latent unguten Gefühl im Bauch.

In der Therapie wurde mir deutlich, dass ich die Trennung wollte und ich bereitete diese Schritt für Schritt vor, um nur keinen Schnellschuss auszulösen. Im Mai des gleichen Jahres hatte ich dann den Mut, meinem Mann den Entschluss mitzuteilen. Bis zum Tode im September lebten wir offiziell getrennt, aber noch gemeinsam in unserem Haus. Dies war eine sehr belastende Zeit, geprägt mit innerlicher Unruhe, ängstlichen Momenten und dem Gefühl, nicht mehr wirklich sicher zu sein. Ich hatte aber noch keinen greifbaren Plan, wie ich die Zukunft mit meinen Söhnen gestalten und umsetzen könnte. Stets spürte ich die Angst im Rücken, was wohl passieren würde, wenn ich mich wagte, den nächsten Schritt in Richtung Auszug zu gehen ...

» **Meine Kinder gaben mir die Stärke, jeden Tag wieder aufzustehen und das Leben in die Hand zu nehmen – irgendwie musste es ja weitergehen.«**

Nach dem Tod taten sich viele Abgründe auf, die ich hier nur bedingt erwähnen möchte, da ich meine Kinder schützen muss. Und manchmal fühlten wir auch Erleichterung, nicht mehr in Angst leben zu müssen. Doch zugleich kam das schlechte Gewissen, das Schuldgefühl, so zu denken. Mein ältester Sohn sagte eines Abends zu mir, dass er jetzt hier im Haus von Oma ohne Angst einschlafen könnte – wir waren nun sicher.

Mein Mann hinterließ mir u.a. über eine Millionen Euro Schulden – ich wusste von nichts. Wir verloren jegliches materielle Hab und Gut: unser Haus, die Autos... und vieles mehr wurde umgehend gepfändet. Wir zogen in mein Elternhaus zu meiner Mutter und meinem Stiefvater, lebten dort einige Monate in einem Schlafzimmer und aus Kisten mit unseren Klamotten, bis unsere kleine Wohnung unterm Dach fertiggestellt wurde. Eineinhalb Jahre später fand ich nach vielen Hürden endlich den Weg in die Insolvenz.

In den ersten beiden Jahren nach dem Suizid ging es bei uns um das reine Über-

leben, wirtschaftlich irgendwie wieder Fuß zu fassen, mit unseren seelischen Traumatisierungen zu leben und umzugehen. Jegliche Hilfe nahmen wir in Anspruch, seien es ambulante Therapien, Trauma-Klinik-Aufenthalte, Umbauhilfen durch Freunde, Verwandte und Vereine, Kleiderspenden uvm. Mein jüngster Sohn fragte damals die Oma, ob wir jetzt verhungern müssten, weil die Mama doch kein Geld mehr habe oder ob die Oma für uns kochen würde... Wir alle entwickelten eine PTBS – eine posttraumatische Belastungsstörung, die bei meinen Söhnen auch heute noch immer wieder mal durch auslösende Trigger erkennbar wird. Wir haben gelernt, es zu verstehen und damit umzugehen.

Tagsüber ging ich stundenweise arbeiten, danach regelte ich behördliche Dinge, räumte unser Haus aus, funktionierte und tat das, was mir möglich war. Abends ging ich gemeinsam mit meinen Jungens ins Bett. Alle zwei Stunden erwachte ich unruhig und stellte jede Nacht wieder aufs Neue fest, dass ALLES kein Traum war, sondern bittere Realität. Meine Kinder gaben mir die Stärke, jeden Tag wieder aufzustehen und das Leben in die Hand zu nehmen – irgendwie musste es ja weitergehen.

In der Nacht betete ich zu Gott, er möge uns begleiten und mir erstmal nur für den nächsten Tag wieder alle Kraft geben, die ich so dringend brauchte. Wenn der Tag dann ohne schwerwiegende Blessuren geschafft war, dankte ich abends abermals im Gebet. Dies gab mir Halt und Stabilität, war zu der Zeit eine meiner wenigen Vertrauensquellen für mein Dasein.

Nach einem Jahr entwickelte mein mittlerer Sohn einen Diabetes mellitus Typ I und die nächste große Herausforderung trat in unser Leben. Bis zur Pubertät kamen wir recht gut damit zurecht, dann wurde es schwieriger. Er konnte seine lebenslange Erkrankung nicht annehmen, verknüpfte sie mit dem Tod seines Vaters und es folgten gefährliche Entgleisungen. Einen Suizidversuch mit einer Überdosis Insulin überlebte er nur knapp. Noch heute hadert er manchmal mit seinem Schicksal, gerade wenn er nicht so unbeschwert feiern kann, wie seine Freunde – aber die Abstände werden Gott sei Dank immer größer. Der Diabetes ist sein steter Begleiter, kennt keine Auszeit und Pausen, ist daher seine täglich zu bewältigende Aufgabe: 24 Stunden x 7 Tage.

Heute haben wir den Weg in ein neues anderes Leben geschafft. Für das, was wir erlebt haben, sind wir „gut“ drauf, jeder hat seinen Platz im Hier und Jetzt

gefunden. Alle Jungens haben einen Schulabschluss, sei es Realschule oder Gymnasium, gehen ihrer Lehrausbildung/Arbeit nach.

Ich selbst war in der langen beschwerlichen Zeit für sieben Jahre zeitverrentet, um alles zu regeln und für meine Kinder ausreichend da zu sein. Zudem war es auch für mich selbst wichtig, gut für mich zu sorgen, um weiterhin bei Kräften und stabil zu bleiben – denn körperliche und seelische Beschwerden gehören auch zu mir und ich habe „Federn gelassen“, wie z. B. ebenfalls einen Diabetes Typ I mit 49 Jahren, fünfzehn Jahre nach meinem Sohn. Von Beruf bin ich seit 1987 Erzieherin, habe meine angefangenen Zusatzausbildungen, wie z. B. in psychologischer Beratung, klientenzentrierter Gesprächsführung und Traumarbeit/Traumatherapie wieder aufgenommen und beendet. Mit dem Abschluss der Heilpraktikerin für Psychotherapie in 2019 rundete ich alles Erlernte ab und erfüllte mir meinen Traum, in eigener Praxis tätig zu sein. Diese führe ich heute als Selbstständige neben meiner hauptberuflichen Arbeit als Erzieherin. Seit August 2021 habe ich nun die Leitung unserer fünfgruppigen Kindertagesstätte übernommen. Ich war bereit für neue berufliche Herausforderungen und professionelle Weiterentwicklung.

Meine persönlichen und beruflichen Erfahrungen, die ich gelebt und gegangen bin, haben mich in meinem Selbst wachsen, reifen und gedeihen lassen. Durch meinen ganz eigenen Lebensweg ist es mir gegeben, die Menschen zu verstehen, sie zu achten und ihnen echt, lebendig und wertschätzend zu begegnen. Mein christlicher Glaube schenkt mir auf allen Wegen ein kraftvolles und stabiles Bestehen.

Meine Söhne und ich haben ein sehr enges und vertrauensvolles Miteinander, wir sind dicht zusammengewachsen, was unerlässlich und überlebenswichtig für uns alle war. Dazu gehören auch meine Mutter und mein Stiefvater, die zu jeder Zeit für uns da waren und uns unerlässlich unterstützt haben. Zugleich lasse ich meine Söhne auch ihre eigenen Wege gehen, damit sie sich entdecken und

» **Der Schicksalsschlag hat uns wachsen lassen, sicherlich schneller und anders als gedacht – aber so ist das wahre Leben, nicht immer planbar und vorhersehbar.**«

ausprobieren können, um ihr Selbst und ihre ganz persönlichen Werte kennenzulernen.

Ich bin da, wenn sie mich brauchen und nehme mir jegliche Zeit, um ihnen zuzuhören: ich bin ihr sicherer Hafen, wo sie jederzeit einkehren können, unterstütze und begleite sie auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden. Wir hatten viele Entbehrungen, konnten aber dadurch lernen, was wirklich gebraucht und wichtig im Leben ist und das ist materiell wahrhaftig nicht viel. Dass wir uns gemeinsam hatten und haben, zusammen mit Oma und Opa im Haus – unsere Liebe, in Sicherheit leben, nicht hungern mussten, ein Dach über dem Kopf und was zum Anziehen, sind unsere wichtigsten Werte. Und wenn wir uns dann doch mal etwas leisten konnten, wie einen Besuch bei McDonalds, dann war das für uns die große Welt und meine Söhne sagten: „Wir wissen die Kleinigkeiten des Lebens zu schätzen und sind glücklich, wenn wir uns mal was gönnen können!“ Ich sage heute mit 56 Jahren: Wir sind glücklich, danken jeden Tag, dass wir ihn wieder erleben dürfen, gehen jeder für sich und auch zusammen unsere Lebenswege.

Der Schicksalsschlag hat uns wachsen lassen, sicherlich schneller und anders als gedacht – aber so ist das wahre Leben, nicht immer planbar und vorhersehbar. Wir haben gelernt, das Leben vielmehr im Hier und Jetzt zu leben und zu genießen – wir haben ja erlebt, wie schnell es vorbei sein kann...

Noch zu erwähnen wäre, dass es keinen neuen Partner an meiner Seite gibt, ich deswegen aber nicht unglücklich und einsam bin, da ich es bewusst so wähle. Es wird die Zeit kommen, wo ich es mir erlauben und mich wieder trauen werde, dann, wenn ich mich für dieses weitere Lernfeld bereit und reif fühle.

Ich wünsche allen Betroffenen jegliche Kraft dieser Welt, dass ihr, jeder Einzelne für sich, seinen ganz eigenen Weg findet, dass es irgendwie immer weiter geht und Vieles möglich ist, wenn wir das wirklich von ganzem Herzen her wollen. Einen Weg ins Leben zurück... denn Mut ist Angst, die gebetet hat.

„Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt.“
Markus-Evangelium 9,23

E-Mail: claubat@web.de

ES BLEIBT ALLES ANDERS

Hans-Georg P.

Er lebte 18 Jahre mit seiner Frau zusammen, bevor sie sich 2015 im Alter von 38 Jahren suizidierte. Er war zu dem Zeitpunkt 43 Jahre alt, die vier Kinder zehn, neun, sechs und fünf Jahre alt.

Wie fängt man einen Bericht für eine AGUS-Broschüre an, der von einem geliebten Partner berichten soll, der sich entschied, nicht mehr leben zu wollen und den Angehörigen, die mit dieser Entscheidung weiterleben müssen?

Was hilft den Lesenden in ihrem Verständnis, vielleicht auch in ihrer Hoffnung, das eigene Schicksal besser verstehen, einordnen zu können?

Meine Frau war meine Traumfrau – nicht nur äußerlich, vor allem aber ihre Lebensart, ihr lebensfreudiger, fröhlicher, immer lachender Charakter, eigentlich nie genervt oder belastet, kreativ, entspannt im größten Trubel, trotz vier Kindern, die alle im Abstand von eineinhalb Jahren geboren wurden und die zum Zeitpunkt ihres Todes zwischen fünf und zehn Jahre jung waren. Drei der vier hat meine Frau als Beckenendlage spontan entbunden – die weiblichen Leserinnen werden verstehen, was das bedeutet. Ohne große Zweifel hat sich damals meine Frau dafür entschieden. Ich glaube, dass die Kinder auch dadurch einen sehr starken Willen und Charakter erhalten haben.

Bis zum Zeitpunkt der auftretenden schweren depressiven Phase gab es in unserer 18 Jahre dauernden Beziehung keinen Tag, an dem ich darüber nachgedacht hatte, ob meine Frau je in so eine Lage geraten könnte, obwohl es diese in ihren Jugendjahren und im Umfeld der Familie gab, begleitet von zwei Suizidversuchen, wie sie mir einmal erzählte. Ich tat diese als jugendliche Sünden ab und familiär wurde damals immer der Mantel des Schweigens darüber gelegt – es gab nie eine ernste Auseinandersetzung mit den damaligen Nöten meiner Frau und auch als es ihr ganz akut schlecht ging, hatte kaum jemand aus der Familie den Mut, ihr zur Seite zu stehen. Ich kannte meine Frau so auch nie zuvor. Um es mit den Worten von guten Freunden zu sagen – „sie lebte das, was man sich unter einer liebevollen Mutter und

Frau vorstellte“ – das macht das Verstehen so schwer, dass eine Krankheit die Sicht auf die Dinge und das eigene Selbstbild so verzerren kann, dass es für den Menschen in dieser Lage nur diesen einen Ausweg zu geben scheint.

Nach gut zwei Jahren auf und ab, zwei Aufenthalten in der Psychiatrie und immer wieder (scheinbaren?) Phasen von Normalität, entschied sich meine Frau, diesen Weg nicht mehr weiterzugehen. Zu sehr hatte die Krankheit ihr den Lebenswillen, den sie sonst so verspürte, geraubt. Sie konnte nicht mehr sehen, welch wunderbare Kinder, welche Zukunft sie auch im noch frisch abgeschlossenen Beruf, den sie als endlich erste berufliche Erfüllung sah, gehabt hätte und was sie mit ihrer Entscheidung in einer absoluten Notlage nicht nur sich, sondern allen sie Liebenden antat und ihr Leben mit 38 Jahren beendete.

Auch deshalb konnte ich all die Jahre fast nie sauer auf sie sein – mit Ausnahmen, wenn der Alltag mit vier Kindern mich überforderte, dann habe ich sie schon angeklagt, was sie mir und den Kindern da für einen „Scheiß“ eingebracht hatte.

» ... das macht das Verstehen so schwer, dass eine Krankheit die Sicht auf die Dinge und das eigene Selbstbild so verzerren kann, dass es für den Menschen in dieser Lage nur diesen einen Ausweg zu geben scheint.«

Und was hat mir dabei geholfen, nicht unterzugehen? All die Jahre danach habe ich so viel Unterstützung und Verbundenheit erfahren – wir hatten das Glück, für den Alltag bis heute an vier Tagen für vier Stunden eine Tagesmutter über die Stadtverwaltung, zu bekommen. Freunde und Familie, deren Türen und Herzen so weit offen stehen, dass die Kinder und ich uns gut gehalten fühlen in einem Netzwerk von Menschen, die ihre Verbundenheit auf vielfältige Weise zeigen. Getragen werde ich auch von meinem Glauben und meiner positiven Grundeinstellung. Ich bin mit unserem Thema immer offen umgegangen, auch als meine Frau noch lebte und sie diese Krankheit vor der Außenwelt verstecken wollte, habe ich klar entschieden, dass ich diesen Weg nicht

gehe, sondern offen kommuniziere, was bei uns los ist. Ich erinnere mich noch an Worte aus dem Kindergarten, als ich die Kinder unbedingt abgab und meine Frau elendig im Auto saß, auf dem Weg in die Psychiatrie, und die Worte der Erzieherin waren, „ach so, ich dachte schon, sie hätte Krebs...“ Diese Worte zeigen, wo wir damals und vielleicht auch noch heute gesellschaftlich stehen mit dem Thema seelische Erkrankungen und wie wichtig ein offener und aufklärerischer Umgang damit ist.

Nach dem Tod meiner Frau und einer gewissen Zeit der persönlichen Trauer, war es mein innerer Wille und Antrieb, mich mit dem Thema Depressionen und Suizid auseinander zu setzen. AGUS zu finden und in unserem Ort das Thema mit dem Hospizverein aufzugreifen, stärkten den inneren Antrieb. Diese beiden Institutionen waren dabei ebenfalls sehr hilfreich meinen „Frieden“ mit der Entscheidung meiner Frau zu finden.

Neben der AGUS-Ausstellung und einer Veranstaltungsreihe zum Thema Suizid, die ich vor Ort mit initiierte, gibt es ein Team von Betroffenen, die eine Selbsthilfegruppe mit gegründet haben. Anderen Menschen zu helfen, vielleicht jemanden von diesem letzten Schritt durch die Enttabuisierung des Themas abzuhalten, wären Grund genug, das Thema seelische Erkrankungen offen anzusprechen und gesellschaftlich mehr Hilfe für Betroffene einzufordern. Getragen werde ich auch von meinen Kindern, in denen meine Frau in vielen Facetten weiterlebt, und mit denen ich Geschichten über meine Frau teile.

Wo stehe ich heute, da ich weiß, dass nichts mehr „normal“ werden wird? Eine neue Beziehung zu beginnen scheint schwierig geworden zu sein – liegt es an den eigenen Ansprüchen, an der Angst, sich wieder zu binden oder an vier Kindern, deren Glück ich auf jeden Fall hochhalten mag und welcher Partner gibt viele Freiheiten auf, um sich dem unterzuordnen? Das schmerzt oft, wenn an Festen der Partner fehlt, wenn Festtage nur halb fröhlich sein kön-

» **Mir hat es geholfen, offen und direkt mit dem Thema umzugehen – ob das jedem liegt, muss er/sie selbst probieren. Aber das auszusprechen, was einen beschäftigt oder belastet ist oft der erste Schritt, dass es leichter wird.«**

nen, wenn wieder einmal Fragen nach der Mama/Frau kommen – meist aus Unkenntnis. Da wünsche ich mir, wieder einen Partner an der Hand halten zu können, in den Arm genommen zu werden oder abends nicht allein einschlafen zu müssen. Andererseits nehme ich das Schicksal als Betroffener an, bin dankbar für alle Stunden und alle Gesten, auch wenn sie klein sind, die an das Schicksal erinnern und Mitgefühl zeigen.

In der AGUS-Gruppe einmal im Monat mit Gleichgesinnten verbunden zu sein, ist ein fester Bestandteil geworden. Man fühlt sich unter Gleichen, spürt eine innere Verbundenheit und findet immer Themen, die den Abend sinnvoll füllen.

Mir hat es geholfen, offen und direkt mit dem Thema umzugehen – ob das jedem liegt, muss er/sie selbst probieren. Aber das auszusprechen, was einen beschäftigt oder belastet ist oft der erste Schritt, dass es leichter wird.

So versuche ich es auch meinen Kindern zu lehren, wenn wieder einmal Fragen zu Mama und ihrer Entscheidung kommen.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Zerbrochen unsere Hoffnungskraft
zerrüttet unser Urvertrauen
zerfallen unsere Fröhlichkeit
zerschnitten unser Lebensnetz

Dich lassen zu müssen
füllt viele Tränenkrüge
laugt uns innerlich aus
schneidet uns ab vom Festland

Wir tauchen ein ins Meer
der Verzweiflung
lassen uns tief fallen im Schmerz
kommen an im zerbrochenen
Glaubensgrund
der immer noch von der Liebe
zu dir erzählt

Wir tauchen ein in ein
Leben ohne dich
lassen uns viel Zeit zum
Trauern und Klagen
tasten behutsam nach
neuer Lebenskraft
halten Ausschau nach
einem Hoffnungshorizont

Pierre Stutz, Leise getragen in deiner
Trauer; ein CAMINO-Buch aus dem
© Verlag Katholisches Bibelwerk
GmbH, Stuttgart 2015

PAPA SITZT AUF EINER WOLKE

Sandra F.

Als sie 35 Jahre alt war, verlor sie 2019 ihren Mann, der zu diesem Zeitpunkt 37 Jahre alt war. Mit ihr blieben zwei kleine Kinder im Alter von viereinhalb Jahren und 15 Monaten zurück.

Es war ein sonniger Montag Mitte September 2019, als ich von einer Seelsorgerin angerufen wurde und die Nachricht „Pascal ist tot, er hat sich das Leben genommen“ bekam.

In diesem Moment wurde mir der Boden unter den Füßen weggezogen. Ich war nun allein mit zwei kleinen Kindern, einem Haus, das abbezahlt werden musste und ohne eigenes Einkommen in Elternzeit. Dazu die ständige Frage, warum er uns allein gelassen hat. Und ob wir ihm als Familie bzw. ich ihm als seine Frau nicht genug Rückhalt gegeben haben. Es war und ist immer noch so unfassbar und unbegreiflich.

» **Ich frage mich auch heute noch, wie er uns allein lassen konnte.** «

Pascal war zu diesem Zeitpunkt 37 und ich 35 Jahre alt. Wir haben zwei wundervolle Kinder, Ella damals 4,5 Jahre und Pius, 15 Monate jung. Wir lebten zusammen in einem selbst umgebauten idyllischen Haus. Pascal war Architekt, er ging gerne zum Arbeiten, da er dort seine Interessen und Talente einbringen konnte. Er war auch in verschiedenen kommunalen Gremien aktiv. Er wurde wegen seines Fachwissens geschätzt, seine kollegiale Art kam gut an und er konnte andere begeistern. Ich würde ihn auch als sehr lösungsorientiert, ehrgeizig, engagiert, verantwortungsbewusst und als liebevollen Vater beschreiben. Während unserer über 14-jährigen Beziehung (4,5 Monate davon verheiratet) deutete nie auch nur das Geringste darauf hin, dass es Pascal psychisch nicht gut ging oder er Depressionen hatte. Eine Woche vor diesem Tag im September sind wir aus unserem Südfrankreichurlaub zurückgekommen. Ein paar Tage nachdem wir

zurück waren, haben wir noch darüber geredet, wie schön und harmonisch es war und wie gut die langen Fahrten geklappt haben.

In der ersten Zeit ohne Pascal habe ich einfach funktioniert und die Dinge erledigt, die sein mussten (Erbschein und Rente beantragen, Strom ummelden, Zeitschriftenabos abbestellen, ...). Ich weiß noch, dass ich in dieser Zeit ziemlich wütend auf Pascal war, da ich mich von ihm so verlassen gefühlt habe.

Ich frage mich auch heute noch, wie er uns allein lassen konnte. Mit der Zeit stellte ich fest, dass der Alltag allein mit den Kindern ganz gut klappt. Ich traute mir auch zunehmend mehr Dinge mit den beiden allein zu, z. B. in die Therme gehen, längere Autofahrten oder Wanderungen.

Wenn ich meine Kinder mit strahlenden Augen sehe und sie fröhlich sind oder wenn wir von einem schönen Ausflug nach Hause kommen und alle müde sind merke ich, wie ich wieder Freude empfinden kann. Gleichzeitig sind die Abende, wenn die beiden schlafen und ich allein im Wohnzimmer bin, immer noch schwer.

Da wird mir immer wieder aufs Neue klar: Da kommt niemand mehr zur Tür rein, wir sind jetzt allein. Da drängen sich auch immer wieder Fragen in meinen Kopf wie: „Was waren wohl seine letzten Gedanken?“ oder „Musste er leiden?“ An diesen Abenden fühle ich mich sehr hilflos und tieftraurig, da diese Fragen für immer unbeantwortet bleiben werden.

Dass ich nun allein die Verantwortung für uns drei trage, wird mir auch vor allem dann bewusst, wenn ich Entscheidungen bezüglich der Kinder treffen muss z. B. Schulanmeldeformulare oder Unterlagen für den Kinderarzt ausfüllen und allein unterschreiben. Mir fällt auch immer noch schwer, bei verschiedenen Formularen „verwitwet“ anzukreuzen.

Und natürlich fehlt Pascal bei den banalsten Dingen: Ich kann ihn nicht mehr anrufen, er ist bei den Mahlzeiten nicht mehr dabei und ich werde nie wieder sein Auto hören, wie es in unseren Hof fährt und danach das Klappern seines Schlüsselbundes.

Von Anfang an haben mir Gespräche mit meinen Freundinnen und Verwandten am meisten geholfen. Da ich selbst im sozialen Bereich arbeite und einige meiner

Freunde und Verwandten auch, haben viele Gespräche einen professionellen Hintergrund. Gespräche mit ehemaligen Schulkameraden und Kommilitonen von Pascal tun mir gut, da so Erinnerungen geweckt werden oder ich auch neue Dinge erfahre. Immer wieder kommt auch ein Puzzleteilchen dazu, welches im großen Ganzen einen Sinn ergibt. Beispielsweise hat mir ein Freund gesagt, dass es auch versteckte Depressionen gibt, von denen das Umfeld nichts mitbekommt und manchmal der Betroffene selbst nichts ahnt. Eine Freundin meinte, dass manche Menschen durch viel Arbeit und Engagement versuchen seelische Verletzungen oder ähnliches zuzudecken. Sie wollen so vermeiden, dass etwas an die Oberfläche kommt. Ich könnte mir vorstellen, dass auf Pascal etwas in dieser Art zutrifft. Wissen kann ich es aber nicht.

Natürlich habe ich mich oft gefragt »Warum«. Das frage ich mich gelegentlich auch heute noch. Es liegt in der Natur des Menschen, Dinge verstehen zu wollen. Mir ist klar geworden, dass ich mit meiner Sicht auf die Dinge Pascals letzte Entscheidung nie verstehen werde. Ich muss versuchen damit zu leben.

Jetzt sind zwei Jahre vergangen. Zwei Jahre ohne Pascal. Ich sage ihm jeden Tag, dass ich ihn vermisse und ich bin mir sicher, dass er es hört. Doch ich merke auch, wie sich unsere Welt weiter dreht. Ich gehe wieder arbeiten, Ella kommt in die Schule, es entstehen neue Freundschaften, am Haus und im Garten wird weiter gewerkelt. Ich bin davon überzeugt, dass mir meine Kinder die Kraft geben jeden Tag aufzustehen und auch den Mut nach vorne zu schauen. Mein eigentlich positives Denken und mein Optimismus helfen mir dabei sicher auch.

Bislang war es für mich schwierig, eine AGUS-Gruppe zu besuchen, da diese immer abends stattfinden. Doch mittlerweile wäre es denkbar, dass auch mal

» **Natürlich habe ich mich oft gefragt »Warum«. Das frage ich mich gelegentlich auch heute noch. Es liegt in der Natur des Menschen, Dinge verstehen zu wollen. Mir ist klar geworden, dass ich mit meiner Sicht auf die Dinge Pascals letzte Entscheidung nie verstehen werde. Ich muss versuchen damit zu leben.«**

abends ein Babysitter auf die Kinder aufpasst. Vielleicht wäre es auch möglich, dass die AGUS-Gruppe an einem Vormittag stattfindet, wenn die Kinder in der Schule/im Kindergarten sind. In Gesprächen mit Seelsorgern habe ich damals besprochen, dass ich Ella sage, dass Papa gestorben ist und er nun auf einer Wolke sitzt. Wir drei schauen häufig zum Himmel und schauen, welches die schönste Wolke ist. Das ist dann die, auf der Papa sitzt. Mittlerweile winkt auch Pius seinem Papa zu und lässt für ihn immer wieder einen Heliumballon steigen. Wir drei sind uns sicher, dass Pascal von seiner Wolke aus auf uns aufpasst und so bei uns ist.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

manchmal besucht mich meine Traurigkeit	und ich schaute weg wandte mich ab	lass mich von meiner Traurigkeit umarmen
gestern Abend war sie wieder da meine Traurigkeit	aber sie kennt mich kennt mich gut meine Traurigkeit	und umarme meine Traurigkeit
sie hatte sich nicht angemeldet hatte nicht an die Tür geklopft	sie ist da schaut mich nur an und berührt mich	
plötzlich stand sie einfach da und schaute mich nur an	und zitternd stehe ich still und lass mich berühren	
Andrea Schwarz: Eigentlich ist Weihnachten ganz anders, Verlag Herder Mit freundlicher Genehmigung der Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Breisgau		

WARUM HAT ER NICHT MIT MIR GESPROCHEN?

Christel W.

2009 nahm sich ihr Mann nach 40 gemeinsamen Jahren das Leben. Er war zu diesem Zeitpunkt 61 Jahre alt und sie 54 Jahre.

Es war der 13. Mai 2009, der mein Leben auf den Kopf stellte, danach war nichts mehr übrig von meiner Welt. Einer Welt, in der ich glücklich war und einem Mann, mit dem ich eine Einheit bildete. 40 lange Jahre. Die Frage, warum mein Mann an diesem Tag sein Leben beendete, stelle ich mir noch heute, obwohl ich den Hauptgrund kenne. Einige Jahre Mobbing am Arbeitsplatz.

Es fing schleichend an, hier und da und wurde im Laufe der Zeit mehr, da er keine Schwäche erkennen ließ. Ich fühlte mich in dieser Zeit sehr hilflos, da ich keinen Ausweg sah. Schließlich kam die einzige Lösung; das Loslassen vom Arbeitgeber. Danach trat eine gewisse Zeit der Ruhe ein. Heute weiß ich, es war trügerisch, aber wie gerne wollte ich daran glauben.

An diesem 13. Mai hat mein Mann einen Strich unter sein Leben gezogen. Ich glaube er empfand sich unberechtigterweise als Verlierer.

An diesem frühen Morgen musste ich meinen Sohn anrufen, der unmittelbar vor der Abreise in dem Frankreichurlaub war. Dieser Anruf war das Schlimmste, dem ich mich jemals stellen musste!

Es gab einen Notfallseelsorger an diesem Morgen. Durch ihn habe ich Zuhören und Zuwendung erlebt. Lange Wochen war er an meiner Seite. Und dann kam AGUS. Mein Bruder, der mich in den dunkelsten Stunden meines Lebens begleitet hat, machte mich auf den Suizidpräventionsgottesdienst in der Hamburger Jakobikirche aufmerksam. Die damalige Leiterin der AGUS-Gruppe, hatte diesen Gottesdienst mit ins Leben gerufen. Ich erlebte diese Andacht und wurde danach Mitglied in der Hamburger Gruppe. Von da an fühlte ich mich nicht mehr so allein gelassen mit meinem Schicksal, sondern stellte fest, dass es vielen Menschen so wie mir ergangen ist. Die Gruppe wurde ein fester Bestandteil in meinem Leben. Ich habe ihr mehr als zehn

Jahre angehört. Die damals noch 14-tägigen Treffen wurden für mich zu einem Rettungsanker. Aber auch die Begegnung mit meinen Notfallseelsorger hatte Folgen. Nach ungefähr zwei Jahren fühlte ich mich wieder in der Lage, ehrenamtliche Tätigkeiten aufzunehmen, z. B. wunderschöne alte Kirchen mit Interessierten anzuschauen und einiges über die Geschichte dieser Bauwerke zu erzählen. Das wichtigste aber war, jeden Sonntag das Kirchen Café nach dem Gottesdienst zu gestalten. Wie hatte ich mich zuvor vor den Sonntagen gefürchtet. Durch die Kirchenarbeit lernte ich einen Liedermacher kennen und so begann etwas ganz Neues. Eine Freundschaft, die bis heute anhält und meinem Leben eine neue Richtung gab. Dieser Musiker hatte die Idee und den Wunsch, Kunst und Musik zusammen zu bringen. Also stellte ich meine Bilder bei Konzerten aus und las seine lyrischen Texte. Das Ganze stellte eine unglaubliche Herausforderung für mich da, aber trug mich weiter.

» **Die Frage, warum mein Mann an diesem Tag sein Leben beendete, stelle ich mir noch heute, obwohl ich den Hauptgrund kenne. Einige Jahre Mobbing am Arbeitsplatz.«**

Nach diesen ganzen Jahren, die vergangen sind, stelle ich mir trotzdem bis heute die Frage: Warum hat er nicht mit mir gesprochen? Wir haben doch immer über alles geredet. Ich werde keine Antwort bekommen.

Ich möchte noch über eine ganze frühe Begegnung in der AGUS-Gruppe berichten. Eine ehemalige Teilnehmerin kam vorbei und sagte, dass sie uns etwas mit auf den Weg geben wollte. Es waren nur wenige Worte, aber sie sind mir bis heute im Gedächtnis. Sie sagte: „Ob ihr es jetzt glaubt, oder nicht, es wird besser werden! Der Schmerz wird nachlassen und die Sonne wird wieder scheinen.“ Damals habe ich daran gezweifelt, heute weiß ich, dass es stimmt.

Irgendwann muss man den Mut aufbringen, etwas Neues zuzulassen. Auch wenn es zunächst nur ganz kleine Schritte sind – sie helfen.... jeder einzelne.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

TSCHÜSS, ICH GEHE SPAZIEREN

Agnes S.

Im Alter von 38 Jahren verlor sie 2017 ihren Mann, der zu diesem Zeitpunkt 42 Jahre alt war. Beide haben eine Tochter, die zu diesem Zeitpunkt acht Jahre alt war.

Als mein Mann sich das Leben nahm, brach im ersten Moment für mich die Welt zusammen. Alles, was ich mir erträumt hatte, hatte auf einmal keinen Bestand mehr. Es geschah im Juli, drei Tage vor Schuljahresende. Ich selbst bin Ärztin und arbeitete damals in einer psychiatrischen Tagesklinik.

Mein Mann war Facharzt für Urologie und arbeitete in einer Gemeinschaftspraxis. Sein Beruf, aber vor allem seine Patienten waren ihm unheimlich wichtig. Die Arbeitsbedingungen im Gesundheitssystem machten ihm zu schaffen. Ca. zwei Jahre vor seinem Tod erwähnte mein Mann fast beiläufig das Thema Suizid. Es ließ ihn nicht mehr los und wiederholte sich in unregelmäßigen Abständen. Sich professionelle-therapeutische Unterstützung zu holen war für ihn nie ein Thema. Die Angst, er könnte seine Approbation verlieren, war zu groß.

Im Februar, ein halbes Jahr vor seinem Tod, gab es den ersten Suizidversuch, den er zum Glück überlebte. Seitdem sprachen wir beide sehr offen über dieses Thema. Mein Mann erklärte mir, wie dunkel und quälend seine Welt war.

Wie habe ich mich gefühlt? Oft überfordert!!! Einerseits sehr dankbar über die Offenheit meines Mannes und seine Bereitschaft sich mir mitzuteilen, andererseits in einem massiven Rollenkonflikt zwischen Ehefrau und Therapeutin, ständig in Angst und Habachtstellung: Würde er das wirklich tun? Wie kann ich es verhindern?

In den nächsten Monaten folgten noch einige Versuche meines Mannes, sich das Leben zu nehmen, welche ich immer wieder unterbrach. Mir war bewusst, dass mein Mann sich auf keine klinische Behandlung freiwillig einlassen würde.

» **Es tat mir unheimlich gut in der Gruppe all die Ängste und Sorgen mitteilen zu dürfen, aber auch die Erfahrungen der anderen zu hören und sich auszutauschen. Dadurch wurde der Schmerz des Verlustes und die Schwierigkeiten des Alltags allmählich leichter.«**

Somit stand ich immer wieder vor dem Dilemma der Zwangseinweisung in die Psychiatrie oder als Ehefrau seinen Willen zu akzeptieren. Mir war aus meiner beruflichen Praxis bewusst: wenn er Suizid wirklich für die einzige Lösung hielt, werde ich es auch mit einem Aufenthalt in der Psychiatrie kaum verhindern können. Ich versuchte mit meinem Mann viel im Dialog zu bleiben, doch eines Tages, nach einer Auseinandersetzung, verließ er mitten am Tag das Haus. „Tschüss, ich gehe spazieren“ sagte er noch flüchtig zu unserer Tochter.

Mein Mann hat sich an dem Tag vor einen Zug gestellt...

Als nach vielen Stunden des Suchens und Wartens sowie einer Vermisstenmeldung bei der Polizei am Abend die Kripo kam, war mir sogleich bewusst, welche Nachricht sie mir überbringen wollte.

Nun war es wahr geworden ... die Befürchtungen, die Ängste waren auf einmal Realität ... Er hat es wirklich getan ...

Meine Schwiegereltern, die ich über das Verschwinden meines Mannes informiert hatte, waren bei der Übermittlung der Nachricht vor Ort. Aber unsere Tochter? Wie sage ich es ihr? Sie war eh schon ganz in Sorge, da der Papa nicht nach Hause kam. Als ich selbst bei dieser Schreckensnachricht aufschrie, kam sie, obwohl Seelsorger und meine Schwiegermama sich um sie gekümmert haben, sofort zu mir. In diesem Moment sagte ich so einfühlsam es mir in dieser Situation nur möglich war: „Der Papa ist tot, er hat sich vor einen Zug gestellt.“ Ich hatte keine rechte Antwort auf ihre Fragen: „Wieso, warum, was hatte er denn?“

Dann habe ich einfach nur funktioniert. Die Verwandten und Freunde benachrichtigt, Beerdigung organisiert, mich in der Klinik krankgemeldet und ver-

sucht, für unsere Tochter da zu sein. Das Gefühl des Versagens breitete sich zunehmend bei mir aus, „ich hätte es doch verhindern müssen, als Ärztin, als Therapeutin! Ich kann nie wieder in meinem Beruf arbeiten, ich schaffe es nicht Menschen in suizidalen Krisen zu unterstützen.“

Unsere Tochter muss ohne Vater aufwachsen, „Wird sie es verkraften? Wie schaffe ich es für sie da zu sein?“ Anfangs ist der Kopf so voll mit tausend Fragen, auf die es keine Antworten gibt ...

Wir hatten Glück im Unglück: mein Mann war körperlich fast unversehrt und es war uns möglich sich zu verabschieden. Das war für mich selbst unheimlich wichtig, eine Art Aussöhnung. Als ich meine Tochter fragte, ob sie dies auch möchte, war sie etwas skeptisch und wusste nicht recht. Ich sagte ihr, ich hätte ein Foto, sie wollte es anschauen und stellte fest: „der Papa sieht aus, wie wenn er schlafen würde.“ Nun wollte sie doch mit. Sie nahm das Kuscheltier meines Mannes aus der Kindheit und ein Bild, welches sie gemalt hatte, und legte ihm beides in den Sarg.

In den ersten Wochen und Monaten nach dem Tod ging es vor allem darum irgendwie weiter zu machen. Vor allem für meine Tochter musste ich jeden Tag aufs Neue zu funktionieren.

Mein Chef hatte viel Verständnis für meine Situation und ermutigte mich, trotz meiner vielen Zweifel nach meinen Möglichkeiten zu arbeiten. Es tat gut, wieder etwas Sinnvolles zu tun und gebraucht zu werden.

Aber mir war sehr wohl bewusst, wir beide, meine Tochter und ich, brauchten Unterstützung und Hilfe auf verschiedenen Ebenen, – aber wie? Meine Tochter hat mit ihren acht Jahren therapeutische Gespräche klar abgelehnt. „Ich habe doch dich zum Reden, Mama“, sagte sie. Ich fühlte wieder ähnlichen Druck und hatte enorme Angst, etwas falsch zu machen. Im Internet fand ich in unserer Stadt eine Trauergruppe für Kinder, welche einen Elternteil verloren hatten, aber es gab erst in einigen Monaten einen Platz. Ich suchte weiter, denn es war mir wichtig, dass meine Tochter auch auf mich böse sein durfte und dazu brauchte sie ein anderes Gegenüber. Mein Mann und sie hatten viel zusammen musiziert und mir kam die Idee einer Musiktherapie. Das konnte meine Tochter zum Glück gut annehmen, diese nonverbale Form war für sie damals ganz gut.

Ich für meinen Teil habe Hilfe in Form einer Gesprächstherapie bei einem befreundeten Kollegen geholt und über ein Jahr ein Seminar für Suizidhinterbliebene besucht, welches vom AKL (Arbeitskreis Leben) veranstaltet wurde. Es tat mir unheimlich gut in der Gruppe all die Ängste und Sorgen mitteilen zu dürfen, aber auch die Erfahrungen der anderen zu hören und sich auszutauschen. Dadurch wurde der Schmerz des Verlustes und die Schwierigkeiten des Alltags allmählich leichter.

Anfangs stand oft nur eine tiefe Trauer über den Verlust meines Mannes, über die Einsamkeit und die unerfüllten Zukunftsträume. Immer wieder kamen Momente, in denen schon eine Kleinigkeit mir Tränen in die Augen trieb und der Schmerz und die Sehnsucht nach meinem Mann wieder präsent wurden. Ich versuchte im Alltag mit meiner Tochter in all den Gefühlen authentisch zu bleiben.

Im Verlauf, vor allem in den Gesprächen mit meinem Therapeuten, wurde auch Wut und Ärger spürbar. Dort fand ich dann in imaginären Dialogen Raum, dies meinem Mann zu sagen und vor allem auch die Frage zu stellen: Warum hast Du Dir nicht helfen lassen? „Es ist nicht fair, dass Du uns allein gelassen hast!“

Ich wollte ihn und seine Situation besser verstehen und besorgte mir einiges an Literatur. Hilfreich für mich waren vor allem Bücher wie: „Ich konnte nichts für Dich tun“, oder „Damit aus Trauma Trauer wird“.

Eineinhalb Jahre nach dem Suizid meines Mannes machte ich eine Mutter-Kind-Kur mit meiner Tochter, speziell für Hinterbliebene nach Suizid. Es tat uns beiden sehr gut, vor allem, weil ich erst dort bemerkt habe, wie erschöpft und müde ich von dem Allein-Kampf bin.

Wir sind zwei Jahre nach dem Tod meines Mannes wieder in die Nähe des alten Wohnortes gezogen, wo wir näher an Familie und Freunden sind. Es war ein großer Kraftaufwand, jedoch seit dem Tod meines Mannes versuche ich mir bewusster Zeit für mich und meine Tochter zu nehmen. Die schönen Momente mehr zu genießen. Die Trauer verändert sich, jedoch die Lücke, welche der Tod meines Mannes hinterlassen hat, bleibt für immer.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

INDIANER KENNEN KEINEN SCHMERZ

Andreas S.

Seine Frau suizidierte sich 2016 im Alter von 45 Jahren. Sie waren zu diesem Zeitpunkt fast 15 Jahre verheiratet. Er war 52 Jahre alt. Die beiden Töchter waren neun und elf Jahre alt.

Ich war gerade auf einer Dienstreise, als mich mein Vorgesetzter anrief. Er sei über den „offiziellen Weg“ von der Polizei informiert worden, dass ich sofort nach Hause kommen solle. Ich wusste, was mich zu Hause erwartete. Am 02.09.2016, sechs Tage vor unserem 15. Hochzeitstag, hat sich meine Frau Maria das Leben genommen.

Zu Hause angekommen, informierte mich die Polizei zusammen mit der Notfallseelsorge. Den Leichnam durfte ich bis zur Freigabe durch den Staatsanwalt nicht sehen. Noch heute kann ich genau nachempfinden wie es damals war, die Treppe zum ersten Stock hoch zu gehen, um meinen beiden Töchtern, damals neun und elf Jahre alt, mitzuteilen, dass sich ihre Mutter das Leben genommen hatte. Ich war bereits damals als Vater sehr präsent und hatte eine gute Beziehung zu meinen Kindern. Das war in dieser Situation, und auch für die folgenden Jahre, sehr wichtig.

An diesem Tag hat sich alles geändert. Unsere Zeitrechnung ist seitdem in „vor Marias Tod“ und „nach Marias Tod“ geteilt.

Bis zu Marias Erkrankung lebten wir im Wesentlichen in einer glücklichen und harmonischen Familie. Ich hatte einen sicheren Arbeitsplatz, Maria war als selbstständige Selbstbehauptungstrainerin aktiv (davon haben auch unsere Kinder profitiert) und wir lebten in unserem Eigenheim. Wir waren glücklich in unserer Beziehung, alles war gut. So dachten wir damals zumindest.

Ca. zwei Jahre vor ihrem Suizid wurde Maria krank. Sie suchte nach Gründen für ihre Schmerzen. Eine Odyssee durch ungezählte Facharztpraxen begann. Es musste physiologische Gründe für ihre Schmerzen geben, denn psychische

oder auch nur psychosomatische Ursachen waren für Maria nicht akzeptabel. Das Thema „Psychosomatik“ war häufig Grund für Konflikte, später wurde es fast zum Tabu-Thema.

Die letzten Monate vor Marias Tod waren von Depressionen, häufigen Panikattacken, vielen Klinikaufenthalten, vielen Abbrüchen von bereits vereinbarten Klinikaufenthalten und einem angedrohten Suizid mit damit einhergehender Zwangseinweisung geprägt.

» ***Bis zu dem Tag, an dem es möglich war den Leichnam zu sehen, hatte ich noch gehofft, ich könnte irgendwann aufwachen und alles wäre wieder gut.***«

Die Diagnose „Depression“ zu akzeptieren und sich auch medikamentös behandeln zu lassen, war für Maria kaum möglich. Sie war eine sehr starke und selbstbewusste Frau. Kontrolle abzugeben fiel ihr sehr schwer. Die akute Phase mit Panikattacken und schweren Depressionen dauerte bis zu ihrem Suizid kaum drei Monate an.

Bis zu dem Tag, an dem es möglich war den Leichnam zu sehen, hatte ich noch gehofft, ich könnte irgendwann aufwachen und alles wäre wieder gut.

Auch nach der Beerdigung bin ich manchmal aufgewacht und war erneut erschrocken über das, was passiert war. Es dauerte Wochen, den Tod von Maria zumindest als äußere Realität zu akzeptieren. Es war eine Zeit, an die ich mich heute nur nebelartig erinnern kann. In dieser Zeit wäre auch körperliche Erholung sehr wichtig gewesen, aber erholsames Schlafen wurde zu einem Problem. Letztlich litt ich über fast vier Jahre hinweg unter Schlafproblemen und den damit einhergehenden Symptomen.

In den ersten Tagen hat uns die Patentante meiner jüngeren Tochter unterstützt, danach hat meine Schwester unbezahlten Urlaub genommen, um uns die ersten Wochen beizustehen. Es war schon toll, solch eine Hilfsbereitschaft zu erfahren. Ich selber war für vier Wochen krankgeschrieben. Wieso hat sie uns das angeboten? Wieso hat sie nicht länger (für uns) gekämpft?

Warum keine Erklärung, kein Brief? Warum verlässt sie uns, lässt mich allein mit den Kindern? Ich war wütend auf Maria. Ich war sehr lange, sehr wütend auf Maria.

In der ersten Zeit gab es viel zu organisieren. Ich habe mich um die Beerdigung gekümmert, mit Versicherungen gesprochen, meine Arbeitszeit reduziert, habe versucht meinen beruflichen Verpflichtungen nachzukommen, habe eine Kinderfrau angestellt und eine Unterstützerliste erstellt (Mitmenschen, welche mir Hilfe für verschiedene Situationen angeboten haben). Meine Hauptsorge galt meinen beiden Töchtern. Ich habe immer versucht, ihre Bedürfnisse zu erkennen und auch entsprechend zu agieren (Trauergruppe, Raum für Trauer, Friedhofsbesuche, AGUS-Kinder- und Jugendseminar während der Jahrestagung, Therapieangebote, aber auch Freizeitangebote und besondere Urlaubsreisen). Ich habe versucht, die Lücke, die Marias Suizid gerissen hatte, zu füllen. Obwohl mir vollkommen klar war, dass ich den Kindern niemals mehr eine „unbeschwerte Kindheit“ würde bieten können, habe ich genau das versucht.

Trauerphasen der Kinder haben mich immer sehr belastet. Ich wusste, dass Trauerphasen normal sind und angenommen und ausgelebt werden müssen, dennoch litt ich mit den Kindern. Letztlich hatte ich all die Probleme, die jede/r Alleinerziehende/r hat, und dazu noch die Trauerbegleitung der Kinder. Für meine eigene Trauer blieb da am Anfang wenig Raum. Glücklicherweise gab es ein soziales Umfeld, welches uns unterstützt hat. Wir waren in dieser Zeit nicht allein.

An dieser Stelle eine Anmerkung zu meiner Person: »Ich bin ein Mann, ein Ingenieur, ich habe es verinnerlicht, dass Indianer nicht weinen«! Ich bin also ein typischer, meistens sehr kopflastiger Vertreter meiner »Spezies«.

In Krisensituationen konnte ich schon immer in meinen, wie ich es nenne, »Funktionsmodus« schalten. Das heißt, ich kann Emotionen weitestgehend wegschieben und über die normalen Grenzen hinaus sehr gut „funktionieren“. Ich kann dann notwendige Aufgaben erledigen und in Krisensituationen weiterhin agieren. Diese Fähigkeit ist manchmal durchaus hilfreich, aber für die eigentliche – sehr emotionale – Trauarbeit eher hinderlich. Ich will diesen „Funktionsmodus“ nicht verfluchen. Er hat mir schon oft geholfen! Nach den ersten Wochen der Trauer haben wir angefangen, Dinge ganz bewusst zu ändern.

Wir haben auf- und umgeräumt, begonnen das Haus neu zu gestalten und wir haben uns zwei Katzen angeschafft. Es war wieder häufiger laute Musik zu hören. Während Marias akuter Depression war all dies kaum möglich.

Im März 2017 besuchte ich dann das AGUS-Seminar „Vertrauen wagen“. Hier hatte ich das erste Mal seit Marias Tod längere Zeit und den Raum, auch meine eigene Trauer zu betrachten und den Funktionsmodus wenigstens mal kurzzeitig zu verlassen. Die Erfahrung, sich erstmals mit anderen Betroffenen auszutauschen, hat gut getan. Auch anderen Menschen passiert so etwas! Wir können damit umgehen und werden nicht daran zerbrechen! Mit einigen von damals stehe ich noch heute in Kontakt. Hier habe ich erfahren, dass Sui-zidtrauer rein statistisch gesehen drei bis fünf Jahre dauert. Mein damaliger Gedanke: „Das bekomme ich schneller hin“ (typisch für mich).

Anfangs haben wir als Familie viel über Marias Tod gesprochen und auch geschaut, wie wir die Löcher, die Marias Tod gerissen hat, wenigstens etwas füllen können. Irgendwann hat uns dann der Alltag eingeholt: Ich habe weiter funktioniert und irgendwie darauf gehofft, dass das irgendwann einmal alles vorbei ist, ich wieder richtig schlafen kann, alle glücklich sind und die Welt wieder in Ordnung ist. Ich war nach wie vor wütend auf Maria und habe sehr viel gehadert mit dem Geschehenen. Dieses Hadern und diese Wut haben mich einerseits am Leben gehalten, andererseits haben sie meine eigene Trauer blockiert und damit verhindert, das Geschehene auch emotional zu verarbeiten. Jede beginnende emotionale Trauer wurde von der Wut auf Marias Entscheidung überdeckt.

Das mit dem „Funktionsmodus“ ging noch recht lang mehr oder minder gut. Im Laufe der Zeit realisierte ich aber, dass ich das so auf die Dauer nicht durchstehen würde. Ich befürchtete, dass der „Funktionsmodus“ zwar bestimmt noch für eine gewisse Zeit klappen würde, es am Ende aber zu einem wie auch immer gearteten Zusammenbruch führen würde. Ich entschloss mich, mir professionelle Hilfe zu suchen.

Ende 2018 ging ich zu einer Psychotherapeutin. Sie empfahl mir nach der allerersten Sitzung einen stationären Aufenthalt in einer psychosomatischen Klinik. Ich?! Klinik?! Es dauerte schon ein wenig, bis ich diesen Ratschlag annehmen konnte. Im Frühjahr 2019 ging ich schließlich für zehn Wochen in

eine Tagesklinik. Die Psychotherapie habe ich anschließend noch zwei Jahre weitergeführt. Über diese Zeit hinweg habe ich gelernt, meinen „Funktionsmodus“ auch mal abschalten zu können und achtsam auf mich zu schauen. Heute bin ich nicht mehr wütend auf Maria. Die Wut ist verschwunden, ich schaue milder zurück. Ich kann das Geschehene akzeptieren und annehmen.

» **Kann ich irgendeinen Ratschlag geben der anderen Menschen in dieser Situation weiter hilft? Nein, außer vielleicht den, nicht zu lange damit zu warten, sich (professionelle) Hilfe zu suchen.«**

Ich kann endlich wieder gut schlafen. Auch meinen beiden Töchtern geht es besser. Sie sind heute 14 und 16 Jahre alt und mitten in der Pubertät. Trauerphasen kommen bei uns immer wieder vor, aber nicht mehr so häufig, nicht mehr so mächtig und nicht mehr so lange. Ja! Das Leben geht weiter! Nie wieder so unbeschwert wie vor dem 02.09.2016. Aber trotzdem schön!

Suizidtrauer drei – fünf Jahre? Nein, ich habe es nicht schneller „geschafft“. Am Ende habe ich die fünf Jahre gebraucht. Im ersten Jahr haben wir überlebt, im zweiten bin ich an meine Grenzen gestoßen, im dritten und vierten Jahr habe ich das Geschehene verarbeitet, eingeordnet und meinen Frieden damit gefunden. Jetzt – im fünften Jahr! – ist es ok, so wie es ist. Es hat viel länger gedauert als ich damals hoffte, dennoch bin ich stolz darauf, wie wir Marias Suizid als Familie bewältigt haben und dankbar für die erfahrene Hilfe. Kann ich irgendeinen Ratschlag geben der anderen Menschen in dieser Situation weiter hilft? Nein, außer vielleicht den, nicht zu lange damit zu warten, sich (professionelle) Hilfe zu suchen.

Marias fünften Todestag werden wir wieder als Familie begehen. Wir werden zum Grab gehen, werden Maria Blumen bringen, eine Kerze anzünden und über damals sprechen. Es wird traurig sein. Ich glaube aber, spätestens abends, werden wir wieder gemeinsam lachen.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

LIEBE UND VERTRAUEN?

Birgit A.

Ihr Mann nahm sich 2009 nach sechs Jahren Ehe das Leben. Er war zu diesem Zeitpunkt 38 Jahre alt, sie 44 Jahre.

Ich habe meinen Mann 1999 im Internet kennengelernt. Lange Zeit stand mein Beruf im Vordergrund, aber als eine Kollegin und gute Freundin ihren Partner auch im Internet gefunden hatte, bekam ich plötzlich große Lust, mich zu verlieben. Nach einigen skurrilen Erlebnissen traf ich H. und mich der Schlag. Schockverliebt und mit der eigenartigen Gewissheit: Diesen Mann werde ich heiraten. Und das obwohl ich nie heiraten wollte. Plötzlich war alles anders. Wir hatten viele Gemeinsamkeiten, zum Beispiel unser Faible für Amerikareisen, das Fliegen und was wir vom Leben und einer Beziehung erwarteten. H. war liebenswürdig, aufmerksam, witzig, ausgeglichen, zielstrebig. Ein Traummann.

Unser Credo: immer dafür sorgen, dass es dem anderen gut geht. Auch sexuell war es spannend, denn er wusste, was er wollte und das gefiel mir. Er hatte Vorlieben, die ich glaubte zu teilen. Warum ich etwas so Intimes schreibe? Weil es für das brachiale Ende dieser Liebe wichtig ist.

H. machte seine Privatpilotenlizenz und wir mieteten uns ab und zu eine Cessna und flogen über viele Regionen Deutschlands. Vorzugsweise auf Inseln. Es war ein tolles Leben!

Ein anderes Hobby von H. war das Internet. Er baute bei uns Zuhause ein internes Netzwerk auf und half auch mir, wann immer ich Computerprobleme hatte. Er verbrachte viel Zeit in seinem Büro und ich dachte, er bastelt an Webseiten für Freunde und Bekannte. Aber das war nur die halbe Wahrheit.

Wir waren beide oft beruflich unterwegs und deshalb nicht jeden Abend zu Hause. Ich hatte absolutes Vertrauen. H. war geschieden, also ein „gebranntes Kind“ und ich freute mich umso mehr, als er mich fragte, ob ich ihn heiraten wolle.

2003 war es so weit. Für mich die ideale Beziehung, für ihn wahrscheinlich nicht. Auf sexueller Ebene machte er über die Jahre verteilt ein paar wenige Vorschläge, deren Umsetzung ich mir aber nicht wirklich vorstellen konnte und nachdem ich nicht eingestiegen war, war das Thema vom Tisch, ohne dass er klargemacht hätte, wie wichtig es ihm war.

Ende 2008 bemerkte ich eine Veränderung. Mein Mann wurde unzufriedener, fragte sich, ob das schon alles gewesen sein sollte, war unzufrieden in seinem Job. Ich empfand ihn als innerlich zerrissen, konnte mir aber keinen Reim darauf machen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht, dass er seit über einem Jahr eine Affäre hatte, mit der er seine sexuellen Vorlieben auslebte. Zu mir war er weiter liebevoll, aufmerksam und zärtlich.

Ostern 2009, wir kamen gerade von einem Wochenendausflug mit dem Flugzeug aus Berlin inkl. Schäferstündchen und Frühstück im Hotelbett zurück nach Hause, als er mir eröffnete, dass er eine Frau kennengelernt habe, eine Freundin, zu deren Geburtstag er gehen wolle. Ich dachte, ich hätte mich verhöhrt. Als ich antwortete, zu einer Freundin könne er mich ja mitnehmen, und er das verneinte, war mir klar, es handelte sich um seine Freundin. Das zog mir den Boden unter den Füßen weg. Die nächste Zeit war schwierig für uns und ich schlug ihm vor, dass es vielleicht besser wäre, wenn er sich eine eigene kleine Wohnung nähme, um von mir nicht ständig bedrängt zu werden und in Ruhe zu einer Entscheidung zu kommen.

Das tat er und stimmte sogar meinem Vorschlag zu, eine Paartherapie zu machen, um herauszufinden, ob es einen gemeinsamen Weg für uns gibt oder wir uns trennen müssen.

Er sagte mir nicht, wo seine neue Wohnung war, kam aber immer wieder auch in unser gemeinsames Haus zurück. Er war zerrissen, konnte sich nicht entscheiden. Dann entschied die andere Frau, dass sie die Affäre nicht in eine Beziehung umwandeln wolle. H. erzählte mir das und auch, dass er sich daraufhin ganz von ihr getrennt hätte, sagte aber auch, dass das nichts an unserer Situation ändere. Und wieder habe ich nichts verstanden.

An diesem Abend hat er sich in unserem Haus mit Rotwein die Kante gegeben, sich im Wohnzimmer auf den Parkettboden gelegt und mit dem Kopf auf den

Boden geschlagen. Höchst beunruhigend! Ich habe überlegt, ob ich einen Notarzt holen soll, habe ihn dann stattdessen in den Arm genommen und ins Bett verfrachtet. Am nächsten Tag musste ich aus beruflichen Gründen verreisen, fragte ihn, ob er mitkommen möchte, oder ich zuhause bleiben solle, aber er lehnte ab. Ich fuhr mit einem mulmigen Gefühl.

» **Niemand, der das nicht selbst erlebt hat, kann nachvollziehen, warum Suizidtrauer so tief geht und so verdammt lange dauert.**«

Zwei Tage später auf meinem Rückweg konnte ich meinen Mann telefonisch nicht erreichen. Auch bei der Arbeit war er nicht aufgetaucht. Sehr ungewöhnlich. Ich kam nach Hause und es war niemand da. Beunruhigend! Als er am nächsten Tag bei unserem dritten Paartherapietermin nicht auftauchte – er war sonst immer zuverlässig und telefonisch erreichbar – schoss mir durch den Kopf: Der wird sich doch wohl nichts angetan haben...

Ich fuhr nach Hause, recherchierte mit den wenigen Informationen, die ich hatte, den Namen seiner Ex, rief dort an und fragte, ob sie Kontakt zu ihm hätte. Sie verneinte, sagte jedoch, sie habe einen Wohnungsschlüssel. Ich fuhr mit dem Auto los. Auf meinem Weg rief mich die Polizei an und bat mich, rechts ran zu fahren. Da war es klar: Mein Mann hatte sich tatsächlich das Leben genommen! Im Alter von 38 Jahren! Was für ein Schock!!!

Ich rief Freunde an, die mich an der Polizeidienststelle trafen. Wir fuhren danach zu seiner Ex-Freundin, die auch völlig fertig war. Ich rief seine Eltern an, die weit weg wohnen. Sie kamen, genau wie andere Freunde. Sie brachen sogar ihren Urlaub ab. Diese Unterstützung trug mich durch die ersten Tage. Eine Freundin brachte mir eine AGUS-Broschüre und das Buch von Chris Paul mit dem Titel "Warum hast du uns das angetan" mit. Ich habe sofort angefangen, zu lesen, um Stück für Stück ein bisschen mehr zu verstehen.

Die Beerdigung fand am Wohnort seiner Eltern statt. Ich verstand, dass sie einen Ort für ihren einzigen Sohn brauchten. Für mich ist dieser Ort nicht auf einem Friedhof.

Die Beerdigung war würdevoll. Seine Familie, Freunde und Arbeitskollegen waren da. Ich habe es sogar geschafft, seine Ex-Freundin einzuladen, denn sie sollte auch die Gelegenheit bekommen, sich zu verabschieden.

Niemand von uns hat H. nach seinem Tod gesehen, denn der Bestatter hatte davon abgeraten. Sein Vater hatte sich den Polizeibericht geben lassen samt Fotos und seiner Frau und mir davon abgeraten, die Fotos anzusehen, weil sich H. kurz vor seinem Tod Selbstverletzungen beigebracht hatte. Diese Entscheidung habe ich auch bis heute nicht bereut. Ich habe auch seine Wohnung nie betreten. Freunde von mir haben sie ausgeräumt.

Ein Freund, der ein Computerfachmann ist, hat den Computer meines Mannes „geöffnet“ und mir die Augen. Mein Mann hatte eine Art Doppelleben im Internet geführt und offensichtlich Dinge getan, die ich mir nie hätte vorstellen können und von ihm niemals erwartet hätte. So hat er z. B. Nacktbilder von mir heimlich aufgenommen während ich schlief und sie an Fremde geschickt. Diese Dinge haben mich zutiefst verwirrt, erschüttert und extrem wütend gemacht. Aber Wut war einfacher zu ertragen als reine Traurigkeit.

Ich habe immer weitergearbeitet, denn das hat mir Sicherheit gegeben. Ich bin nach drei Wochen in eine AGUS-Gruppe gegangen. Diese Treffen haben mir auch sehr geholfen, denn so konnte ich erfahren, dass ich nicht allein mit diesem Schicksal bin und hatte Menschen um mich herum, die dieses Thema aushalten und mich verstehen konnten. Dort habe ich viel über die verschiedenen Arten von Trauer und Toleranz gelernt. Und es war gut zu sehen und zu hören, wie sich dieser Schmerz aushalten lässt und Menschen in der Gruppe zu treffen, bei denen der Suizid eines Angehörigen schon etwas länger her war und zu erfahren, wo diese heute stehen. Sie haben mir durch ihre bloße Anwesenheit vorgelebt, dass das Leben wieder bunt werden kann – auch mit der Trauer.

Ich habe später selbst für einige Zeit die Leitung dieser Gruppe übernommen. Ich habe Wochenendseminare bei AGUS besucht und bin zu den Jahrestagungen gefahren. Erfahrungen, die manchmal schmerzhaft, aber immer sehr wertvoll waren.

Meine Trauer hatte einen Platz in der AGUS-Gruppe. Ich habe dort viel gesprochen und geweint und auch den Sessel meines Therapeuten vollgeheult. Dort war ich ungefähr drei Jahre, bis er mich liebevoll rausschmiss und meinte, nun käme ich alleine klar, womit er recht hatte.

Auch Freunde mussten punktuell herhalten, aber ich habe versucht, sie nicht über Gebühr zu belasten. Ich habe eine Singlekochgruppe gegründet, habe meinen Sport (Tischtennis) wieder aufgenommen. Ich habe eine gute Balance gefunden zwischen Dingen, die mir guttun, Ablenkung und Trauerarbeit.

Niemand, der das nicht selbst erlebt hat, kann nachvollziehen, warum Suizidtrauer so tief geht und so verdammt lange dauert.

Allein ein Jahr ist in meinem Kopf die Frage nach dem „Warum“ in Dauerschleife herumgekreist. Heute habe ich meinen Frieden damit gemacht, dass einige Puzzlestücke fehlen. Es hat mich Jahre gekostet, das Vertrauen in andere Menschen und in mich selbst wiederzufinden. Wie kann es sein, dass ich weder die dunkle Seite meines Mannes, seine Abgründe, noch seine Affäre bemerkt habe? Bin ich naiv oder verdient er posthum einen Oskar für schauspielerische Leistungen?

Wie auch immer. H. wird immer ein Teil meines vergangenen Lebens bleiben.

Ich hatte das Glück, wieder Vertrauen fassen zu können und lebe seit 2014 in einer sehr glücklichen Fernbeziehung. Das Leben ist jetzt anders gut und das wünsche ich allen Leserinnen und Lesern und Betroffenen auch!

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

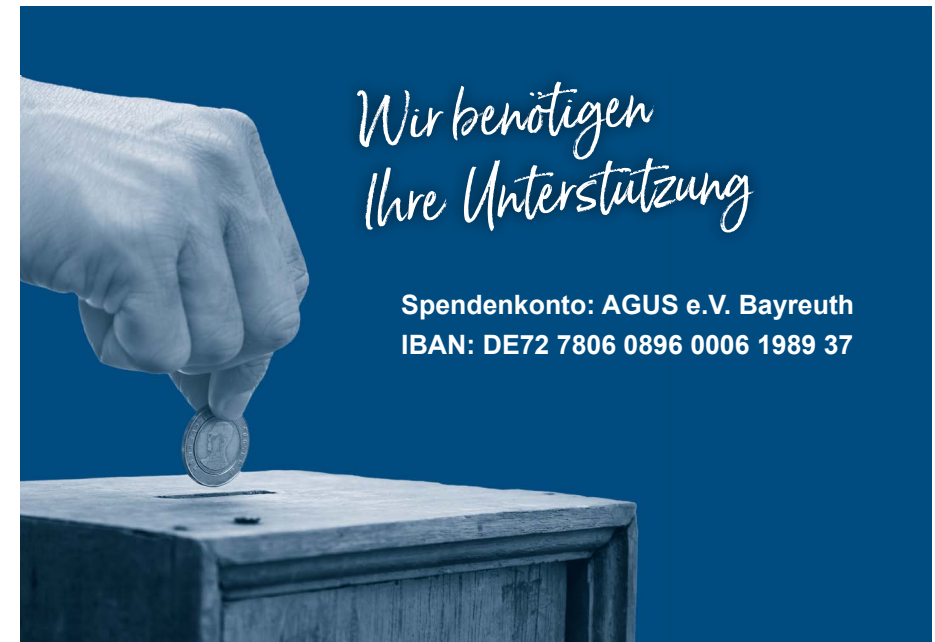
Themenbroschüren

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)

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.



Erfolgreiche Trauerarbeit bedeutet nicht, nie mehr Traurigkeit und Sehnsucht zu empfinden.

Der Trauerprozess hilft dabei, immer wieder neu Balance zu finden – Balance zwischen einerseits dem Blick auf Vergangenes, auf das Leben mit dem/der verstorbenen Partner*in, dem Blick auf die Trauer um diesen Menschen und auf die Fragen, die sich um dessen Entscheidung ranken und andererseits dem bejahenden Blick auf das gegenwärtige und zukünftige eigene Leben.

Es geht um ein stabil werdendes Gleichgewicht und den umfassenden Blick auf die Gesamtpersönlichkeit des/der verstorbenen Partner*in und deren Bedeutung für das Leben der Hinterbliebenen.

Martina Kommescher-Dittloff

AGUS-Schriftenreihe: Hilfen in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-17-7

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