



Cordula Tomberger
Dr. Nathalie Oexle

Lebensthema

Vom frühen Verlust eines Elternteils durch Suizid

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Unser Zugang zum Thema	4
Teil 1: Lebensthema Elternsuizid	
Grundlegendes zu Elternteilverlust, Trauer und Verlust durch Suizid	6
Tabu, Stigma und Sprachlosigkeit	11
Der frühe Verlust eines Elternteils durch Suizid	14
Literaturangaben/Quellen	36
Teil 2: Interviews mit Betroffenen	
Mara (49) - Verlust der Mutter, als sie vier Jahre alt war	39
Lena (22) - Verlust des Vaters, als sie dreizehn Jahre alt war	52
Wolfgang (31) - Verlust des Vaters, als er zwölf Jahre alt war	68

Gefördert durch die Techniker Krankenkasse



Herausgeber: AGUS e.V.

Autorinnen: Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle

1. Auflage 12/2023

Vorwort

Wenn ich dieses Vorwort schreibe, sind seit dem Suizid meiner Mutter 60 Jahre vergangen. Auch nach dieser langen Zeit bin ich noch ein Betroffener und sehr viel in dieser Broschüre hat mit meinem Lebensweg zu tun. AGUS begleitet mich seit fast 20 Jahren, aber bereits sehr viel früher gab es etwas Verbindendes: im selben Jahr wie meine Mutter starb der erste Mann von Emmy Meixner-Wülker, die später AGUS gründete.

Das Wort „Betroffener“ leitet sich vom Wort „treffen“ ab. Treffen bedeutet „mit großer Wucht berühren und dabei verletzen“ – aber treffen hat auch eine positive Bedeutung, nämlich die Begegnung und die Berührung.

AGUS ermöglicht diese Begegnung durch Selbsthilfegruppen in vielen Orten. Menschen, die diese Möglichkeit nicht nutzen können oder (noch) nicht wollen, haben niederschwellige Angebote zum Treffen, z.B. die Informationen im Internet, die Online-Vortragsreihe, Veranstaltungen zum Suizidpräventionstag oder auf dem Kirchentag. Auch die in dieser Broschüre veröffentlichten Interviews sind ein Angebot zum „Treffen“. Für manche Lesende kann es ein Schritt sein, sich vorsichtig dem Thema Suizid anzunähern. Die Betroffenen teilen ihre individuellen Lebenswege. Dies ist ein großes Geschenk. Die Erfahrung, nicht allein mit seinem Verlust zu sein, kann etwas Tröstendes haben.

Der Fachteil ist außergewöhnlich empathisch geschrieben. Wenn Betroffene lesen, welche verschiedenen Reaktionen (erwachsene) Kinder nach dem frühen Elternsuizid erleben, kann dies eine Brücke zur Akzeptanz des eigenen Verhaltens sein: Es ist „normal“, nicht normal zu sein. Indirekt Betroffene können im Fachteil viel Hintergrundwissen erhalten. Vielleicht hilft es, ein besseres Verständnis für ein manchmal ungewöhnliches Verhalten zu bekommen.

Der Suizid ist etwas, was unser weiteres Leben beeinflusst. Es gibt aber bei all der Schwere auch etwas Hoffnungsvolles. Auch davon wird in dieser Broschüre berichtet: „JA, es ist möglich, in ein eigenes, ‚normales‘, glückliches Leben zu finden.“

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich, dass ein Teil dieser Hoffnung auch bei ihnen ankommt.

Thomas Hellemann

Unser Zugang zum Thema

Cordula Tomberger

Als sich mein Vater im Jahr 1987 das Leben nahm, war ich zwanzig Jahre alt und auf dem Sprung in mein eigenes Leben. Ich lebte als letztes von drei Kindern noch zuhause und war gemeinsam mit einer Freundin auf Wohnungssuche, mein Studium sollte eine Woche später beginnen. Damals gab es noch keine Selbsthilfegruppen für Suizidtrauernde, Depressionen waren keine Volkskrankheit, sondern etwas, das man tunlichst für sich behielt, und jemand, der sich das Leben nahm, wurde als „Selbstmörder“ bezeichnet. Nach dem Tod meines Vaters blieb ich noch ein halbes Jahr bei meiner tieftraurigen Mutter wohnen, dann zog ich in eine Wohngemeinschaft mit zwei Schulfreunden, deren Väter sich ebenfalls das Leben genommen hatten. In meinem neuen Umfeld an der Universität dauerte es ein Dreivierteljahr, bis ich erstmals wenigen Vertrauten vom Suizid meines Vaters erzählte. Probleme mit meinem Selbstwertgefühl und eine große berufliche Orientierungslosigkeit begleiteten mich lange.



In meinem Leben gab es Phasen, in denen der Suizid weit weg und überwunden schien, dann wieder beschäftigte er mich in Krisenzeiten stärker. Ich ging meinen Weg - nicht besonders geradlinig, aber es war mein Weg. Ich arbeitete in verschiedenen Berufen und probierte mich in vielen Dingen aus, sammelte Erfahrungen, gründete eine eigene Familie. 17 Jahre nach dem Tod meines Vaters verunglückte meine Mutter schwer, sie starb zweieinhalb Jahre später an den Unfallfolgen. Hier erlebte ich, dass es Unterschiede gab zwischen dem Umgang mit einem Unfall(tod) und dem Umgang mit einem Suizid. In dieser sehr schwierigen Zeit begann ich als Seiteneinsteigerin ein Referendariat für das Lehramt und arbeite seitdem als Grundschullehrerin.

Mit AGUS kam ich erstmals Anfang der 2000er Jahre in Kontakt. Ich war von der Idee des Vereins sofort tief berührt und wurde Mitglied, zunächst ohne jede weitere Aktivität. Die Teilnahme an einem AGUS-Trauerseminar gab mir im Jahr 2019 den Anstoß, Interviews mit anderen Betroffenen zu führen und mehr über uns „suizidhinterbliebene Kinder“ herauszufinden. Ich freue mich sehr, dass einige dieser Interviews in dieser Broschüre veröffentlicht werden.

Nathalie Oexle

Meine Mutter starb im Jahr 2013 im Alter von 53 Jahren durch Suizid. Ihr Tod traf mich und meine drei Geschwister völlig unerwartet. Ich war damals 25 Jahre alt, noch mitten im Studium und stand keinesfalls fest im Leben.



Um das Geschehene irgendwie begreifen zu können, begann ich bald mich sehr intensiv mit dem Thema Suizid zu beschäftigen und las viele, auch wissenschaftliche Texte. Dieses Wissen half mir, meine Gefühle einordnen zu können. Ich begann zu begreifen, warum es mir so schwerfiel, anderen von meinem Verlust zu erzählen, warum ich mich so schämte, warum ich so wütend war. Nach Abschluss meines Studiums und mit dem Start meiner wissenschaftlichen Tätigkeit begann ich selbst Forschungsprojekte zum Thema Verlust durch Suizid durchzuführen. Im intensiven Austausch mit Betroffenen konnte ich viel darüber lernen, wie gesellschaftliche Normen und Einstellungen über Suizid den Trauerprozess von Hinterbliebenen beeinflussen.

Ich empfinde es bis heute als sehr heilsam zu spüren, dass ich mit meinen Erlebnissen und Gefühlen nicht alleine bin und es Menschen gibt, die all das nachvollziehen und verstehen können. Meine Erfahrung zeigt, dass Wissen Trauer zwar nicht mindert, wohl aber den Umgang damit enorm erleichtern kann. Es freut mich sehr, dass ich meine Erkenntnisse im Rahmen dieser Broschüre teilen darf.

Ein herzliches Dankeschön allen, die sich bereit erklärt haben, in dieser Broschüre von ihren persönlichen Erfahrungen zu berichten.

Cordula Tomberger & Nathalie Oexle

Teil 1: Lebensthema Elternsuizid

Wir beschäftigen uns in dieser Broschüre intensiv mit der Thematik Elternsuizid. Unser Fokus liegt dabei auf Menschen, die diesen biographischen Einschnitt in Kindheit, Jugend oder jungem Erwachsenenalter erlebt haben, also bevor sie flügge wurden und auf eigenen Beinen standen. Wann dieser Punkt der Selbstständigkeit erreicht ist, kann sehr verschieden sein. Junge Erwachsene wohnen mit Mitte 20 eventuell noch oder wieder bei ihren Eltern und sind in ihrer persönlichen Entwicklung sehr unterschiedlich weit. Der besseren Lesbarkeit halber verwenden wir in dieser Broschüre den Begriff „Kind“ für alle Menschen, die im Kindesalter, Jugendalter oder jungem Erwachsenenalter den Verlust eines Elternteils erleben. Was bedeutet der Suizid der Mutter oder des Vaters für sie? Welche Auswirkungen hat er auf ihr eigenes Leben? Welche Rolle spielen dabei gesellschaftliche Stigmatisierung und Tabuisierung? Auf diese und weitere Fragen möchten wir im ersten Teil der Broschüre Antworten geben.

Der Inhalt dieser Broschüre basiert auf der aktuellen Forschungsliteratur, auf den vielen Geschichten, die uns Betroffene im Laufe der letzten Jahre erzählt haben, und auf unseren persönlichen Erfahrungen. Dennoch ist jede Trauererfahrung einzigartig und es können daher natürlich nie alle Aspekte abschließend beleuchtet werden.

Grundlegendes zu Elternteilverlust, Trauer und Verlust durch Suizid

Der frühe Verlust eines Elternteils

Jedes Kind hat Eltern, die es geboren und in die Welt gesetzt haben. Im besten Fall erfährt ein Kind von seinen Eltern Liebe, menschliche Nähe, Geborgenheit und Schutz, sodass es ein Urvertrauen entwickeln und den Weg in ein eigen-

ständiges Leben gehen kann. Der natürliche Plan ist, dass Eltern für ihr Kind sorgen, ihm ein Zuhause geben und es begleiten, bis es schließlich auf eigenen Beinen steht und ein eigenes Leben als erwachsener Mensch beginnt. Der frühe Tod eines Elternteils bedeutet vor diesem Hintergrund einen tiefgreifenden Einschnitt in das Leben eines Kindes. Die vielseitigen Auswirkungen eines solchen Verlustes können hier nur verallgemeinernd und in einem knappen Überblick dargestellt werden, denn jede Familie ist einzigartig und individuell. Grundsätzlich gerät mit dem Tod der Mutter oder des Vaters das System Familie aus dem Gleichgewicht und muss sich erst wieder neu stabilisieren und ausrichten. Das betrifft zum einen das existentielle Überleben der Familie, das neu aufgestellt und nun von einem Elternteil (oder einer anderen Bezugsperson) gesichert werden muss. Zum anderen verändert sich das Beziehungsgefüge der Familie, Rollen werden möglicherweise neu verteilt. Dabei kommt es häufig zu Konflikten, denn jedes Familienmitglied trauert auf seine eigene Weise, in unterschiedlichem Tempo und Intensität. Gerade kindliche Bedürfnisse werden dabei oft nicht ausreichend gesehen und berücksichtigt, sowohl von Außenstehenden als auch vom mit der eigenen Trauer beschäftigten verbliebenen Elternteil. Trauernde Kinder und Jugendliche neigen zudem dazu, die Rolle des verstorbenen Elternteils und somit die Verantwortung, die bei den Erwachsenen liegen sollte, zu übernehmen. Weiterhin kann der Tod eines Elternteils bei Kindern tiefe Ängste und auch Schuldgefühle auslösen.

Der frühe Verlust der Mutter oder des Vaters bleibt ein lebenslanger Bestandteil der kindlichen Biographie. Der verstorbene Elternteil fehlt im weiteren Leben als Bezugsperson, als positives oder negatives Vorbild, als Reibungsfläche auf dem Weg zum Erwachsenwerden, als elterlicher Begleiter. Dabei dient der Prozess des Trauerns der Heilung der seelischen Wunden der Hinterbliebenen, die durch den Verlust entstanden sind. Auch wenn man heute davon ausgeht, dass Trauer nie wirklich endet, so verwandelt sie sich bei einem gelungenen Trauerprozess irgendwann in ein akzeptierendes Annehmen des Verlustes, der Teil der persönlichen Lebensgeschichte wird.¹



Trauern - was ist das eigentlich?

Im Allgemeinen ist der Verlust einer nahestehenden Person und die damit einhergehende Trauer ein natürliches Lebensereignis. Beinahe alle Menschen werden im Laufe ihres Lebens diese Erfahrung machen. Trauer ist keine Krankheit, sondern Teil eines Heilungsprozesses und unsere „spontane, natürliche, normale und selbstverständliche Reaktion [...] auf Verlust, Trennung und Abschied.“² Dabei haben wir alle, unabhängig von unserem Alter, ein natürliches Gespür dafür, was wir tun können, um einen Verlust zu verarbeiten - jeder auf seine Art und Weise. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, kein zu viel oder zu wenig, kein zu schnell oder zu langsam.

Demgegenüber steht die Tatsache, dass wir in einer Gesellschaft leben, die Tod und Sterben über eine lange Zeit tabuisiert hat. Die Ansicht, dass Trauer doch irgendwann auch mal vorbei sein müsse, ist nach wie vor weit verbreitet. Auch das Sprechen über Tod und Verlust ist mit Unsicherheit und Ängsten besetzt, erinnert es doch an die eigene unausweichliche Sterblichkeit. Erst in den letzten 30 bis 40 Jahren hat hier nach und nach ein gesellschaftliches Umdenken eingesetzt, in dessen Folge die Notwendigkeit von Trauerbegleitung erkannt und ein Beratungsangebot für Trauernde aufgebaut wurde.³ Auch die Vorstel-

lung davon, was Trauer eigentlich ist, hat sich in diesem Zeitraum gewandelt. Dennoch können Hinterbliebene auch heute noch auf ein persönliches Umfeld treffen, in dem Tod und Trauer tabuisiert werden, besonders nach einem Suizid.

Lange Zeit wurde Trauer als eine Abfolge von Phasen begriffen, die irgendwann beendet sind oder sein müssen und an deren Ende die verstorbene Person „losgelassen“ wird. Inzwischen wird Trauer jedoch als zeitlich offener Prozess verstanden – eine Sichtweise, die sich auch im „Kaleidoskop des Trauerns“ wiederfindet. Dieses wurde von der bekannten Trauerbegleiterin Chris Paul speziell für die Trauer nach Suizid entwickelt und beschreibt sechs verschiedene Facetten der Trauer, die einander abwechseln oder überlagern wie die Farben und Formen eines Kaleidoskops: Überleben, Wirklichkeit, Gefühle, Sich anpassen, Verbunden bleiben, Einordnen.⁴ Dabei kann die Trauer um einen wichtigen Menschen „ein Leben lang dauern (...), ohne dass diese Trauer das eigene Leben zerstört.“⁵ Trauer hat also keine zeitliche Begrenzung. Auch Jahre und Jahrzehnte nach dem Verlust sind Nähe und Trost wichtige Begleiter, um das Erlebte verarbeiten zu können.

Trauer von Kindern und Jugendlichen

Grundsätzlich trauern Kinder nicht weniger, aber anders als Erwachsene, und auch die Trauer von Kindern in verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen unterscheidet sich.⁶ Während Erwachsene oft dauerhaft in einer Emotion verharren, sind Kinder sehr viel sprunghafter. Sie wechseln schnell von einem starken Gefühl ins nächste, suchen in einem Moment weinend Trost und toben im nächsten lachend durchs Zimmer. Jugendliche nehmen häufig Abstand von zu starken Gefühlen, lenken sich durch Hobbys und Freunde ab. Trotz solcher Tendenzen ist auch die Trauer unter jungen Menschen einzigartig, manche reagieren sofort sehr emotional und trauern aktiv, andere erleben intensive Gefühle gar nicht oder erst Jahre und Jahrzehnte später. Grundsätzlich unterliegt die Trauer unter jungen Menschen einem noch stärkeren Wandel als bei Erwachsenen. Sie setzen sich im Laufe des Heranwachsens und mit jeder Entwicklungsstufe immer wieder neu mit ihrem Verlust und den damit einhergehenden Emotionen auseinander. In der AGUS-Broschüre „Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen“ beschreibt Chris Paul die folgenden typischen Merkmale der Trauer von Kindern und Jugendlichen:⁷

Kleinkinder haben noch kein oder nur ein geringes Verständnis für den Begriff „Tod“, sie können dessen Endgültigkeit nicht begreifen. Dennoch spüren sie das Fehlen der vertrauten Bezugsperson deutlich, ebenso wie die Trauer des verbleibenden Elternteils und der anderen Familienmitglieder, und können in der Folge emotional äußerst belastet sein. Schuldgefühle und große Verlustängste sind häufig. Trauernde Kleinkinder brauchen verlässliche Nähe, Zuneigung und Geborgenheit, um den Verlust zu verarbeiten und zu spüren, dass ihr Überleben weiterhin gesichert ist.

Kinder im Grundschulalter sind sehr wissbegierig, ihr Verständnis vom Sterben ist geprägt durch religiöse Vorstellungen und fiktive Erzählungen, z.B. aus Büchern. Sie haben noch kein Gespür für Zeit und Vergänglichkeit und begreifen daher die Dauerhaftigkeit des Todes nicht. Das Gefühl des „Verlassenseins“ spüren sie sehr intensiv und zeigen dies auch entsprechend durch Schreien und lautes Weinen, wechseln aber oftmals schnell zurück in positive Emotionen. Häufig zeigt sich die Trauer auch indirekt, z.B. als Bauch- oder Kopfschmerzen, Angst im Dunkeln oder durch aggressives Verhalten. Kinder im Grundschulalter neigen außerdem dazu, sich selbst für den Verlust verantwortlich zu fühlen, was eine enorme Belastung bedeutet. Sie brauchen Verständnis und Stabilität sowie Erwachsene, die ihnen das Erlebte erklären und ihnen ihre Schuldgefühle nehmen.

Jugendliche entwickeln im Laufe der Pubertät eine Vorstellung von der Endgültigkeit des Todes, wodurch auch frühere Verluste erneut sehr intensiv gefühlt werden. Mit zunehmendem Alter ist nicht mehr der verbleibende Elternteil die Hauptbezugsperson, gleichaltrige Freundinnen und Freunde treten in den Vordergrund. Jugendliche, deren Elternteil stirbt, fühlen sich von ihren starken Gefühlen oft überfordert und neigen daher dazu, sich abzulenken. Verzögerte Trauerreaktionen im Erwachsenenalter sind nicht selten.

Trauer nach Verlust durch Suizid

Die Forschung der letzten Jahrzehnte zeigt, dass die Trauer nach einem Verlust durch Suizid häufig besonders intensiv erlebt wird. Viele Betroffene beschreiben ihren Verlust als einschneidendes Ereignis, das ihr Leben in ein Davor und ein Danach teilt. Bei einem Suizid spricht man von erschwerenden Todesum-

ständen, die den an sich heilenden Trauerprozess blockieren können, indem „z.B. grausame Bilder bzw. Fantasien, Schmerz oder Schuldgefühle die Erinnerungen an den Menschen und sein Leben regelrecht überlagern.“⁸ Ein Verlust durch Suizid kommt in den meisten Fällen plötzlich und unerwartet, die Frage nach dem Warum kann Angehörige sehr lange beschäftigen. Häufig empfinden es die Hinterbliebenen so, dass mit dem Suizid nicht nur ihre Vorstellung von der Zukunft zusammenbricht, sondern auch die gemeinsam gelebte Vergangenheit radikal in Frage gestellt wird: „Das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Situationen richtig einzuschätzen und entsprechend zu reagieren, wird zutiefst erschüttert. In einer solchen Situation haben Hinterbliebene nicht nur den Verlust eines Menschen zu verkraften, sondern zusätzlich noch den Verlust ihres Selbstvertrauens und Glaubens an sich selbst.“⁹

Tabu, Stigma und Sprachlosigkeit

Tabuthema Suizid

Trotz der bereits angesprochenen positiven Entwicklungen in den vergangenen Jahrzehnten bleibt Suizid in unserer Gesellschaft ein Tabuthema, was die Verarbeitung eines Verlusts durch Suizid zusätzlich erschwert. Die Gründe der Tabuisierung sind vielseitig. Grundsätzlich wecken Gespräche über Tod und Sterben im Allgemeinen in vielen Menschen tiefe Ängste vor der eigenen Vergänglichkeit. Zudem ist die falsche Annahme, dass Gespräche über Suizid bei vulnerablen Personen Suizidgedanken auslösen können, noch immer weit verbreitet. Aus Sorge vor möglichen Nachahmungseffekten wird Suizid auch in den Medien nur selten thematisiert. Inzwischen weiß man jedoch, dass es dabei sehr auf die Art der Berichterstattung ankommt. Sachliche Berichte, die die Behandelbarkeit von Suizidalität in den Vordergrund stellen, stellen kein Risiko dar und können sogar einen wichtigen Beitrag zur Suizidprävention leisten.¹¹ Ein weiterer Grund für die Tabuisierung ist die breite gesellschaftliche Abwertung von Suizid, die auch als Stigmatisierung bezeichnet wird. Sie hat ihren Ursprung im 5. Jahrhundert n. Chr., als der Theologe Augustinus Suizid als Mord beschrieb. In der Folge galt Suizid lange Zeit als Sünde und wurde von Kirche und Staat entsprechend bestraft. Heutzutage ist Suizid nicht mehr kriminalisiert

und auch die Kirche hat sich der Thematik weitgehend geöffnet.¹² Dennoch ist der Begriff „Selbstmord“ bis heute sehr gebräuchlich, was viele Angehörige zurecht als verletzend empfinden. Denn Menschen, die durch Suizid sterben, sind keine Mörder. Ein Suizid ist keine Straftat, sondern Ausdruck größter Verzweiflung und Hilflosigkeit.¹³

Stigmatisierung

Was genau ist Stigmatisierung eigentlich? Die Wissenschaft beschreibt Stigmatisierung als einen in uns allen ablaufenden automatischen und unbewussten Prozess. Menschen neigen dazu, sich gegenseitig anhand von wenigen und recht oberflächlichen Merkmalen in soziale Schubladen einzuordnen. Mit dieser Einordnung gehen sozial erlernte und verinnerlichte Verhaltenserwartungen einher. Einer bestimmten Personengruppe werden dabei bestimmte Verhaltens- oder Charakterzüge zugewiesen.¹⁴ Dieser Automatismus dient eigentlich dazu, Informationen schneller verarbeiten zu können und somit soziale Interaktionen zu erleichtern. Doch leider sind vor allem soziale Schubladen, die Minderheiten betreffen, oftmals mit negativen Verhaltenserwartungen verknüpft, was dann zur systematischen Abwertung und Diskriminierung dieser Menschen führt.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die Suizidalität erleben, oftmals von außen unterstellt wird, dass sie schwach oder feige seien. Auch Hinterbliebene nach Suizid spüren diese Abwertung der verstorbenen Person und fühlen sich teilweise auch selbst in soziale Schubladen gesteckt, die mit Eigenschaften wie „schuldig“, „emotional gebrochen“ oder „bemitleidenswert“ einhergehen. Kinder von Suizidenten sehen sich häufig mit dem Vorurteil konfrontiert, dass sie als Kinder eines „Selbstmörders“ oder einer „Selbstmörderin“ aufgrund von vermeintlicher Erblichkeit auch selbst zu suizidalem Verhalten neigen. Zwar ist das Suizidrisiko unter Hinterbliebenen nach Suizid statistisch tatsächlich erhöht, dies liegt jedoch nicht ursächlich an einer genetischen Vererbung. Es sind vielmehr die sozialen und psychischen Folgen eines Suizids, denen Hinterbliebene ausgesetzt sind, die zu einem erhöhten Risiko führen können. Die meisten Menschen, die einen Verlust durch Suizid erlebt haben, sind selbst nicht von Suizidalität betroffen.¹⁵

Stigmatisierung hat viele negative Auswirkungen, die den Trauerprozess nach Verlust durch Suizid erschweren können (z.B. mangelnde soziale Unterstützung durch das Umfeld). Ein wichtiger Aspekt ist auch die sogenannte Selbststigmatisierung. Denn auch Betroffene haben ein Gespür für die oben angesprochenen Schubladen und kennen die negativen Attribute, die mit Suizid in Verbindung gebracht werden. Und so bleibt es nicht aus, dass Kinder, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben, sich für ihren Verlust schämen und starke Schuldgefühle entwickeln.

Sprachlosigkeit

Aufgrund der Tabuisierung und Stigmatisierung sind Gespräche über einen Verlust durch Suizid nicht einfach. Viele Betroffene neigen aus Angst vor negativen Reaktionen und Schamgefühlen dazu, ihren Verlust geheim zu halten, doch gerade unterstützende Gespräche sind für die Trauerverarbeitung essentiell. Es ist nicht selten, dass eine vorher entspannte Unterhaltung ins Stocken gerät, sobald ein Verlust durch Suizid thematisiert wird. Viele Menschen sind mit der Thematik schlicht überfordert, und so kommt es zu Schweigen, Floskeln, Themenwechsel oder gutgemeinten, aber doch verletzenden Aussagen. Doch auch Hinterbliebene selbst können sich in Gesprächssituationen mit Außenstehenden überfordert fühlen und die Erinnerung und das Aussprechen vermeiden. Viele Angehörige nach Suizid erleben soziale Interaktionen in der Folge als sehr anstrengend, was sozialen Rückzug zur Folge haben kann. Inzwischen gibt es deutliche Hinweise aus der Forschung, dass solch schwierige soziale Interaktionen und mangelnde soziale Unterstützung nach Verlust durch Suizid die Trauerverarbeitung deutlich erschweren können.¹⁶ Nach einem Suizid sind alle Familienmitglieder als Betroffene einer extrem belastenden Situation ausgesetzt und durchleben oftmals selbst psychische Krisen. Dadurch kann auch innerhalb der Familie eine große Sprachlosigkeit entstehen, die selbst wiederum zu einer weiteren großen emotionalen Belastung werden kann.

Der frühe Verlust eines Elternteils durch Suizid

Beim frühen Verlust eines Elternteils durch Suizid kommen zwei extrem belastende Situationen zusammen. Zum einen ist da der Verlust der Mutter oder des Vaters, den die hinterbliebene Familie überleben und verkraften muss. Diese an sich schon schlimme Verlustsituation wird überlagert von der zusätzlichen Dimension Suizid. Nach aktuellem Forschungsstand führt dies zu einer hohen und langfristigen emotionalen Belastung, die mit einem erhöhten Risiko für eine Vielzahl an psychischen Erkrankungen einhergeht.¹⁷

Wie bereits beschrieben sind mit jedem Suizid Aspekte verbunden, die die Trauer der Hinterbliebenen beeinflussen und zu einer erschwerten Trauersituation führen können. Dies betrifft sowohl die Trauer hinterbliebener Kinder als auch die Trauer ihres hinterbliebenen Elternteils. Die Betroffenheit von Geschwistern innerhalb einer Familie kann dabei sehr unterschiedlich und individuell sein. Geschwister haben unterschiedlich enge Bindungen zu ihren beiden Elternteilen und es gibt unterschiedliche Rollenverteilungen innerhalb der Familie. Der Suizid eines Elternteils kann daher innerhalb einer Familie sehr unterschiedliche Auswirkungen auf die einzelnen Geschwister haben und auch deren Reaktionen auf den Suizid und ihr späterer Umgang damit können sehr stark voneinander abweichen. Es gibt also nicht die eine unausweichliche Auswirkung eines Elternsuizids oder die eine unausweichliche Reaktion darauf, denn trotz ähnlicher Konstellation ist jeder Trauerweg einzigartig.

Belastungen durch die Vorgeschichte

Für die allermeisten Familien kommt ein Suizid wie ein Blitz aus heiterem Himmel, selbst wenn sie eine Vorahnung hatten oder es bereits Suizidversuche gab. Mit dem Suizid wird eine bis dahin weitgehend verborgene Seite des verstorbenen Elternteils offenbar oder es wird deutlich, wie schlimm die bekannte psychische Erkrankung wirklich war. Teilweise sind Kinder im Moment des Suizids bereits von einer z.T. jahrelangen belastenden Vorgeschichte mit einem psychisch erkrankten Elternteil geprägt, mit Folgen für ihre eigene persönliche Entwicklung und ihr Verhältnis zu diesem Elternteil:

„Ich hab viel häusliche Gewalt erlebt mit ihm, vor allem verbale Gewalt und

emotional, und er war durch den Alkohol einfach ein anderer Mensch. (...) Irgendwann stand natürlich die Trennung von meinen Eltern im Raum und er hat dann immer zu mir gesagt: Wenn die Mama geht, bringe ich mich um.“

Sabine (51), Suizid des Vaters, als sie 21 Jahre alt war

Manche empfinden den Suizid der Mutter oder des Vaters als letzten Schlag auf eine sowieso schon belastete Kindheit oder Jugend. Mit der allgemein nach dem Tod eines Elternteils angenommenen tiefen Trauer um einen geliebten Menschen können sie sich nicht identifizieren, da ihr Verhältnis zum verstorbenen Elternteil beeinträchtigt und von großer Ambivalenz ist. Der Suizid des Elternteils bedeutet für sie vielmehr eine endgültige Absage an ihre Bemühung um Liebe, Aufmerksamkeit und Wertschätzung.

Gefühle nach dem Elternsuizid

Die Bandbreite der Gefühle unmittelbar nach einem Suizid ist auch bei hinterbliebenen Kindern groß. Manche schildern Schock und große Fassungslosigkeit, andere Traurigkeit, Wut, Hilflosigkeit, Verlassenheitsgefühle und eine große trostlose Leere. Je nach Vorgeschichte kann sich auch ein Gefühl der Erleichterung einstellen, was dann wiederum mit Schuldgefühlen verbunden sein kann. Viele Kinder reagieren mit Wut auf den Elternteil, der gegangen ist, anstatt weiter für sein Kind da zu sein. Manche Kinder empfinden die Nachricht vom Tod als unreal und spüren große Gewissheit, dass der verstorbene Elternteil noch lebt und bald wiederkommt. Die kindliche Emotionalität kann dabei je nach Alter sehr sprunghaft sein:

„Wir saßen gefühlte zwei Tage auf dem Bett oder auf dem Sofa und haben geweint. Immer wieder ist jemand aufgestanden und hat Taschentücher geholt, daran erinnere ich mich noch genau, und ich erinnere mich auch, dass ich irgendwann dachte: So, und jetzt? So was Kindliches auch: Also jetzt haben wir zwei Tage geweint und was machen wir jetzt? Ich kann das gar nicht beschreiben. Ich glaube, ich bin damals wie in eine Schockstarre gefallen, was das Thema angeht, habe dann einfach kindlich weitergemacht. Bin irgendwo spielen gegangen, bin auch weiter zur Schule gegangen, am Anfang nicht, aber nach ein paar Tagen oder nach einer Woche wahrscheinlich wieder.“

Eva (40), Suizid der Mutter, als sie 10 Jahre alt war

Scham und Schuldgefühle sind eine weitere Reaktion auf den Suizid eines Elternteils. Häufig geben sich Kinder selbst die Schuld am Suizid und meinen, der Suizid hätte verhindert werden können, hätten sie sich nur anders verhalten:

„Wir hatten so einen alten klapprigen Oma-Teewagen und an dem habe ich mir während des Abräumens den Finger eingeklemmt und bekam ihn nicht wieder raus. Es tat richtig weh und mein Bruder und meine Schwester haben es auch nicht geschafft, mir zu helfen, und haben nach Mama gerufen. Die kam aus dem Keller hoch (wo sie ein Streitgespräch mit dem Vater führte), hat meinen Finger da rausgeholt und in dem Moment hat mein Vater das Haus verlassen. (...) Es war ein Tag voller Vorwürfe, weil ich gedacht habe, hätte ich mir den Finger nicht eingeklemmt in diesem Teewagen, dann wäre er nicht so aus der Tür gegangen, dann hätte man vielleicht noch etwas regeln können und reden können, dann wäre das nicht passiert. Das hat mich jahrelang begleitet.“

Lisa (42), Suizid des Vaters, als sie 13 Jahre alt war

Im ungünstigsten Fall werden diese negativen Gefühle von der Umwelt sogar aktiv verstärkt, z.B. durch Sätze wie „Ist dir eigentlich klar, dass du ihn hättest retten können?“.

Ein Elternsuizid kann große Ängste bei Kindern auslösen – allem voran die Verlustangst, dass auch der zweite Elternteil plötzlich sterben könne. Dies kann sich dadurch äußern, dass das Kind nicht mehr allein in seinem Bett schlafen kann oder große Trennungsängste hat. Man muss sich bewusst machen, dass der Verlust eines Elternteils bei Kleinkindern Todesangst auslösen kann.¹⁸

Kinder, die zum Zeitpunkt des Suizids noch sehr klein waren, haben später oft keine bewusste Erinnerung mehr an die unmittelbare Zeit danach. Unbewusst nehmen sie die tief beeinträchtigte Stimmung um sie herum jedoch mit großer Sensibilität wahr, was ihr grundlegendes Lebensgefühl stark beeinflussen kann. Manchmal zeigen sie erst viel später im Leben Reaktionen einer verzögerten Trauer, die sich in körperlichen oder seelischen Problemen äußern.

Bildlich könnte man den Verlust durch Elternsuizid für ein kleines Kind als eine Art seelische Amputation beschreiben. Der Verlust des Elternteils reißt eine Wunde auf, die wahrgenommen wird und schmerzt, auch wenn dies noch nicht in Worten ausgedrückt werden kann. Die Wunde kann heilen, dafür braucht es

Zeit, liebevolle Zuwendung und Aufmerksamkeit, Pflege und eigene Resilienz. Die Erfahrung bleibt im Körper, die seelische Narbe ist nach außen nicht zu sehen. Anders als bei einer körperlichen Amputation ist die Verwundung also nicht jederzeit offensichtlich.

Abschied vom verstorbenen Elternteil

Oftmals sind die Todesumstände eines Suizids mit Gewalteinwirkung verbunden und der Leichnam kann entstellt sein. Dies erschwert die Möglichkeiten der Abschiednahme. Vielen Hinterbliebenen und insbesondere Kindern wird z.T. aktiv davon abgeraten, die verstorbene Person noch einmal zu sehen, und sie merken erst später, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse in diesem Moment weder formulieren noch durchsetzen konnten:

„Es wurde uns als Angehörigen davon abgeraten, ihn zu identifizieren, weil er wohl eben nicht... Weil er halt entstellt aussah, durch den Aufprall. Wir sollten damit quasi geschützt werden. Auf der anderen Seite habe ich so nicht richtig Abschied nehmen können.“ Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war.

Bestatter können einen Weg finden, wie man zumindest noch einmal eine Hand vom Vater streicheln oder das Haar der Mutter berühren kann. Auch für Kinder unterschiedlichen Alters wirkt sich ein selbstbestimmter Abschied positiv auf die Verarbeitung der Trauer aus.¹⁹ Ein Abschied vom Körper des verstorbenen Elternteils sollte Kindern daher nicht verwehrt werden. Er hilft ihnen, die Wirklichkeit zu begreifen und beugt belastenden Fantasien vor.

Das Überleben danach

Nach einem Elternsuizid gerät das System Familie komplett aus dem Gleichgewicht. Häufig ist in der ersten Zeit das unmittelbare Überleben der wichtigste Aspekt, denn der hinterbliebene Elternteil ist nun auf sich allein gestellt und in einer emotionalen Ausnahmesituation. Für hinterbliebene Kinder nach Suizid kann es einen wesentlichen Unterschied machen, ob die Familie in dieser Zeit kontinuierliche Unterstützung durch das Umfeld erfährt oder nicht:

„Ich glaube, meine Mama war ganz krass überfordert, was ja auch sehr verständlich ist mit vier Kindern. Aus Erzählungen weiß ich, dass die Kindergärtnerin von meinem kleinen Bruder viel bei uns zuhause war und meiner Mama geholfen hat und uns ins Bett gebracht hat und so, daraus ist dann auch eine ganz ganz große Freundschaft geworden, die beiden sind heute noch befreundet.“ Cora (28), Suizid des Vaters, als sie 6 Jahre alt war

Die Trauer der Kinder kann überlagert werden von der Trauer des verbliebenen Elternteils, der aufgrund der eigenen emotionalen Beeinträchtigung evtl. zeitweise nicht in der Lage ist, für das Kind da zu sein und zu sorgen. Viele Kinder sehen sich daher mit der Aufgabe konfrontiert, ihren trauernden Elternteil emotional zu unterstützen.

Der Suizid eines Elternteils kann ganz konkret eine Veränderung der Wohnsituation zur Folge haben, z.B. einen Umzug oder eine Verkleinerung aus finanziellen Gründen. Manchmal muss relativ schnell eine neue Bezugsperson für die hinterbliebenen Kinder gefunden werden, besonders wenn der Suizid ein bereits getrenntes Elternpaar trifft und der hinterbliebene Elternteil seine Kinder nicht zu sich nehmen will. Oder es tritt relativ schnell ein neuer Lebenspartner bzw. eine neue Lebenspartnerin in die Familie ein, was die Lebenssituation des Kindes verbessern oder verschlechtern kann, in jedem Fall aber verändert. Wichtig ist der Hinweis, dass die konkrete Beeinträchtigung der Familiensituation keine kurzfristige, vorübergehende Angelegenheit ist, sondern unter Umständen die ganze weitere Kindheit und Jugend von betroffenen Kindern beeinflusst.

Familiärer Umgang mit der Todesursache Suizid

Wie innerhalb einer Familie mit der Todesursache umgegangen wird, hat einen großen Einfluss auf hinterbliebene Kinder. Durch die überfordernde Situation nach einem Suizid kann es zu einer großen Sprachlosigkeit auch im engen Familienkreis kommen, die zu einer weiteren großen seelischen Belastung für betroffene Kinder werden kann. Einige Betroffene berichten sogar, dass ihr ganzes Leben lang innerhalb der Familie nicht über den Suizid des Elternteils gesprochen wurde. Chris Paul berichtet aus ihrer Praxis als Trauerbegleiterin, dass viele hinterbliebene Kinder das Verschweigen und Belogenwerden durch

Erwachsene als einen massiven Vertrauensbruch und einen zweiten großen Verlust von Sicherheit wahrnehmen.²⁰ Auch im Umgang mit kleineren Kindern ist es möglich und empfehlenswert, die Todesursache altersgerecht zu vermitteln und mit der Zeit dem fortgeschrittenen Entwicklungsstand des Kindes anzupassen.²¹

Doch auch die Frage, wie man nach außen mit der Todesursache Suizid umgeht, stellt sich. Aus Angst vor Stigmatisierung und Abwertung ist es auch heute nicht selbstverständlich, dass eine Familie nach außen offen mit dem Suizid umgeht und so den betroffenen Kindern ein Konstrukt aus Verschweigen und Lügen erspart. Gerade ältere Kinder empfinden es als eine spürbare, große Erleichterung, wenn die Todesursache offen benannt werden darf, denn sie ahnen intuitiv, wie sehr eine Verpflichtung zum Lügen ihrem ohnehin schon belasteten Selbstwertgefühl schaden würde. Hinzu kommt, dass für Umstände, die nicht benannt werden, weder Aufmerksamkeit noch Unterstützung aufgebracht werden:

„Ein Cousin von meiner Mutter ist zu meiner Oma gegangen und hat ihr erzählt, dass mein Vater sich umgebracht hat, und ab da war das kein Thema mehr. Und mir ging es dann so schlecht, dass ich gesagt hab, ich muss in eine Klinik, aber da war niemand, der mich unterstützt hat oder der mich... Also da war wirklich niemand.“ Sabine (51), Suizid des Vaters, als sie 21 Jahre alt war

Verhalten von Kindern nach dem Elternsuizid

Das Verhalten, das betroffene Kinder nach außen zeigen, kann sehr unterschiedlich sein. Manche konzentrieren sich auf die stabilisierende Wirkung der alltäglichen Umgebung und möchten auch nicht, dass der Suizid dort groß thematisiert wird, z.B. in der Schule. Alles soll so normal wie möglich sein. Kinder und Jugendliche schaffen sich „durch die Aufrechterhaltung der gewohnten Strukturen das nötige Gegengewicht zu der extremen und als bedrohlich empfundenen Verunsicherung, die der Tod ausgelöst hat.“²² Bei Jugendlichen geschieht dieser Prozess z.T. bewusster, um sich von der Bedrohlichkeit von Trauer und Tod abzulenken.²³ Andererseits nehmen Betroffene die Aufteilung ihrer Lebensbereiche in ein trauerndes nahes Umfeld und eine herausgehaltene Außenwelt auch als eine große Diskrepanz wahr, die ausgehalten werden muss:

„Mein Bruder kam nach dem Suizid erstmal für zwei, drei Wochen vom Studium zu uns nach Hause und ich hab in der Zeit sehr genossen, dass wir wieder eine enge Familie waren. Die Wärme zu spüren, das hat mir sehr gutgetan. Ansonsten hatte ich das Problem, dass vier Wochen später mein Studium losgegangen ist, und um den Studienanfang gestalten zu können, wo ich darauf angewiesen war neue Leute kennenzulernen und mich zu vernetzen, habe ich im Prinzip alles komplett weggedrückt. Also komplette Maskerade, um diese neue Lebensphase beginnen zu können.“ Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war

Auch eine Überanpassung kann die Folge sein. Da zuhause der emotionale Ausnahmezustand herrscht, entwickeln manche Kinder den Wunsch, dem verbliebenen Elternteil selbst keine zusätzlichen Schwierigkeiten zu machen. Ältere Kinder fühlen sich in der Verantwortung für ihren verbliebenen Elternteil, dessen Überforderung sie deutlich wahrnehmen. Sie übernehmen Aufgaben und Verantwortung, die eigentlich von Erwachsenen getragen werden müssten, und verbergen eigene emotionale Krisen und Bedürfnisse. Sie bemühen sich, in allen Bereichen reibungslos zu funktionieren, damit das System Familie nicht noch weiter belastet wird.

Andere fühlen sich nach dem Suizid wiederum emotional überfordert. Besonders wenn es in ihrem Umfeld zu Hänseleien durch andere Kinder kommt, fühlen sie sich innerlich stark getroffen und es kann zu Aggressivität z.B. auf dem Schulhof kommen:

„Wenn ich nicht weiterwusste, dann hab ich mich halt geprügelt. Das ging schon in der vierten Klasse los und ging dann in der Fünften, Sechsten weiter, wo sich damals ja noch entschieden hat, auf welche Schule man kommt. Eigentlich wurde ich fast jede Pause von Lehrern raus gerufen, was da denn schon wieder los sei. Meine Lehrerin war auch mal bei meiner Oma zuhause, das war nicht ganz einfach. Ich glaube, ich habe den Tod meiner Mama mehr oder weniger darüber kompensiert. Was natürlich ein bisschen schwierig war.“ Benni (31), Suizid der Mutter, als er 11 Jahre alt war



Umgang mit der Außenwelt: Die Fragen nach dem Warum und das Stigma der Vererbung

Viele betroffene Kinder nehmen wahr, dass sich der Freundeskreis der Eltern nach einer anfänglichen Phase der Betroffenheit, Anteilnahme und Unterstützung zurückzieht. Je nach Umfeld ist die Familie Vorurteilen in unterschiedlichem Maße ausgesetzt, im besten Fall gar nicht, im schlimmsten Fall massiv. Besonders ein ländlich-katholisches Umfeld konnte und kann auch heute noch für Hinterbliebene schwierig sein. Aber auch in einem nicht religiös geprägten Umfeld treffen Betroffene auf Vorurteile. Irgendetwas muss doch in dieser Familie schiefgelaufen oder vorgefallen sein, dass es zu so etwas kommt, lautet eine allgemeine Annahme. Oder es wird mit Unverständnis reagiert: „Sie hatte doch alles!“, oder: „Wie konnte er das seiner Familie antun?“ Häufig erwarten Außenstehende eine einfache, eindeutige Erklärung auf die Frage, warum dieser Mensch sich das Leben genommen hat:

„Was für mich aber sehr anstrengend war, ist, dass die Frage nach dem Warum immer kam. Warum hat er denn das gemacht? Das kann ich ja selbst nicht beantworten und davor habe ich mich immer sehr gescheut. Das hat mich belastet. Und dann hab ich eben meistens entweder nix gesagt oder ich hab

verallgemeinert im Sinne von, er war sehr krank und musste Medikamente nehmen, hab also vielleicht ein Stück weit auch selber versucht zu kategorisieren.“

Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war

Das Wissen, dass die überwiegende Mehrheit der Suizide Folge einer psychischen Erkrankung ist, hat sich gesellschaftlich noch nicht überall durchgesetzt. Viele betroffene Kinder werden zusätzlich auch heute noch mit dem Stigma der Vererbung von Suizid konfrontiert, als gäbe es ein Gen, dessen Weitergabe unweigerlich auch zu einem Suizid der Nachkommen führen würde. Suizidforscher weisen darauf hin, dass der Suizid als Handlung nicht erblich ist. Zwar gibt es erbliche Merkmale, die Suizidalität begünstigen können, aber der wesentliche Faktor liegt darin, welchen Bedingungen diese genetischen Konstellationen ausgesetzt sind. So können ungünstige soziale Bedingungen, wie z.B. eine Stigmatisierung durch das Umfeld und die Tabuisierung der eigenen Erfahrungen und Bedürfnisse nach Suizid, den Stresslevel erhöhen und einen Suizid begünstigen. Eine Befreiung von Stigmatisierung hingegen und Gespräche über die eigene Situation können stressmildernd einer eigenen Depression entgegenwirken und so einem Suizid vorbeugen. Die Suizidforscherin Danuta Wassermann stellt in einem Interview heraus, dass eine psychische Erkrankung eine ganz normale Erkrankung sei, so wie Diabetes oder Herzinfarkt, und als solche - wie andere Krankheiten auch - durch das Wechselspiel von Umwelt und Genen beeinflusst werde und behandelbar sei: „Ist die Depression verschwunden, verflüchtigt sich auch der Drang, sein Leben zu beenden.“²⁴

Viele betroffene Kinder betonen ausdrücklich, dass ihre eigene leidvolle Geschichte für sie der größte Antrieb ist, nie den Weg zu gehen, den ihr Elternteil gewählt hat. Denn was sie damit nahestehenden Menschen für ihr ganzes Leben zumuten würden, ist ihnen nur zu gut bewusst.

Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl

„Ein Suizid ist die endgültigste Form, eine Beziehung abubrechen und sich allen weiteren Verpflichtungen, Verantwortungen und Bedürfnissen zu entziehen.“²⁵ Wenn ein Elternteil durch Suizid stirbt, sind betroffene Kinder mit der Tatsache konfrontiert, dass sich die Mutter oder der Vater für den Tod als Ausweg aus dem Leben entschieden hat und nicht für das Weiterleben mit der

Familie. Diese Konfrontation kann je nach Alter und Umgang der Familie mit dem Suizid unmittelbar entstehen oder viel später im Leben. Auch wenn es für den Suizid erklärende Gründe wie eine psychische Erkrankung gibt, ist es dennoch ein Verlassenwerden des Kindes von der Bezugsperson, die eigentlich für Schutz, Geborgenheit, Überleben und Unterstützung sorgen sollte:

„All die Jahre denkt man sich: Warum? Dann dieses Nicht-Verzeihen: Du bist nicht für mich da. Du bist für uns nicht da. Du kümmerst dich nicht. Du bist einfach weggegangen. Alles immer mit dieser Traurigkeit, mit dieser tiefen, tiefen Traurigkeit, dass dieser eine Elternteil eben zum einen nicht mehr da ist, aber zum anderen auch auf diese Art und Weise nicht mehr da ist.“ Lisa (42), Suizid des Vaters, als sie 13 Jahre alt war.

Im Moment des Suizids ist dieser Elternteil nicht mehr in der Lage, die Bedürfnisse seines Kindes wahrzunehmen, das Kind wird nicht gesehen. Aus dem Nicht-gesehen-werden können tiefe Selbstzweifel resultieren: „War ich es nicht wert, dass sich meine Mutter / mein Vater für das Leben mit mir entscheidet?“ So oder ähnlich können es hinterbliebene Kinder irgendwann in ihrem Leben empfinden, oft nur als unterbewusstes Gefühl. Dieses Nicht-gesehen-werden kann sich in der Zeit nach dem Suizid fortsetzen, z.B. wenn der zurückbleibende Elternteil sich mit der neuen Familiensituation alleingelassen und überfordert sieht oder wenn es dem Kind aufgrund von Scham- oder Schuldgefühlen nicht möglich ist, über die eigene Trauer zu sprechen und dadurch Verständnis oder Beistand zu bekommen.

Auch die gesellschaftliche Stigmatisierung des Suizids trägt zu einer Minderung des Selbstwertgefühls hinterbliebener Kinder bei. Schließlich ist es ihr Elternteil, dem aufgrund des Suizids Feigheit und Schwäche oder eine krankhafte Psyche unterstellt werden. Die Identifikation mit dem eigenen Elternteil ist groß und der Suizid macht es unmöglich, die eigene Mutter oder den eigenen Vater als Vorbild im Leben, als Rollenmodell im Prozess des Erwachsenwerdens zu sehen.

Sprachlosigkeit oder das Verschwinden der eigenen Geschichte

Die gesellschaftliche Tabuisierung und Stigmatisierung von Suizid tragen dazu bei, dass das Ereignis Elternsuizid von Betroffenen nur selten thematisiert wird.

Betroffene sagen, dass sie sehr genau auswählen, wem sie ihre Geschichte erzählen und wem nicht:

„Also, wenn jemand nicht wusste, was die Todesursache war, haben wir, glaube ich, alle auch nichts dazu gesagt. Es wurde eher verschwiegen. Es geht mir auch heute noch so, dass ich das nicht sofort sage. Das kommt erst mit der Zeit, wenn ich Vertrauen gefasst habe zu einer Person. Und wenn einem die Todesursache schon bekannt war, im engeren Freundeskreis oder im Familienkreis, dann war bei uns die Tendenz da, dass man versucht hat, das zu erklären, aber natürlich halt völlig sinnlos.“ Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war.

Der frühe Verlust eines Elternteils durch Suizid bringt hier besondere Herausforderungen mit sich. Denn im Jugend- und frühen Erwachsenenalter ist das soziale Umfeld im Umbruch und die Frage „Und was machen deine Eltern so?“ wird häufig gestellt. Dies stellt Betroffene vor eine schwierige Aufgabe, nämlich eine Antwort zu finden, die ihnen selbst und der jeweiligen Situation gerecht wird. Wie viel Privatheit möchte ich in meiner Antwort in der jeweiligen Umgebung preisgeben? Wie viel Sensibilität traue ich meinem Gegenüber zu und wie viel Unsensibilität kann ich gerade aushalten? Eine Antwort zu finden bleibt eine lebenslange Gratwanderung zwischen offenem Umgang und Selbstschutz. Betroffene schweigen aber unter anderem auch, weil sie ihr Gegenüber nicht belasten möchten und das zuvor unbefangene Gespräch nicht mit der Schwere eines Suizids belegen möchten. Sie selbst müssen sie dennoch aushalten.

Von Außenstehenden werden Betroffenen nur selten oder sogar nie Fragen zu ihrer Erfahrung des Elternsuizids gestellt. Ihre eigene Gefühlswelt und ihre eigene Geschichte verschwinden hinter dem Tabu Suizid und werden im Alltag nicht gesehen oder wahrgenommen. Auch viele Jahre später halten sich Betroffene häufig zurück und entscheiden sich für das Zuhören ohne eigenen Gesprächsbeitrag, z.B. wenn andere von kranken oder im Sterben liegenden Eltern berichten. „Ich häng das nicht an die große Glocke“ oder „Ich geh damit nicht hausieren“ sind Sätze, die in diesem Zusammenhang von Betroffenen geäußert werden. Einige berichteten, dass sogar von psychologischer Seite das biographische Ereignis Elternsuizid als „lange her“ und „das hat doch mit heute nichts mehr zu tun“ bagatellisiert wurde. Dies sind hoffentlich Einzelfälle,

aber es zeigt doch, wie schwierig es bis heute für Betroffene ist, gesehen und unterstützt zu werden.

Verzögerte Trauer

Überlebensstrategien von Kindern nach einem Suizid, wie z.B. das Aufrechterhalten des schulischen Alltags, haben den Sinn, die Gegenwart zu überstehen, bis man in einer neuen Lebenssituation ankommt, in der man sich wieder sicher und nicht mehr bedroht fühlt.²⁶ Erst wenn wieder ein Maß an innerer und äußerer Sicherheit zurückgewonnen wurde, kann man innehalten. Bei jungen Menschen dauert dies oft so lange, bis sie einen Beruf oder eine eigene Familie haben, die ihnen den nötigen Rückhalt geben. Wenn junge Menschen also erstmal versuchen, sich auf ihr eigenes Leben zu konzentrieren und sich nicht intensiv mit ihrer Trauer und ihrer seelischen Verwundung befassen möchten, dann erfüllt das einen wichtigen Zweck. Es ist deshalb nicht verwunderlich, wenn erst viel später im eigenen Leben und gerade in Zeiten empfundener innerer Ruhe Erinnerungen an den Suizid an die Oberfläche kommen oder sich das Erlebte in Form von psychischen Krisen bemerkbar macht:

„Das kam aber dann irgendwann, da war ich 15, vielleicht auch erst mit 18, da hatte ich immer mal wieder so richtige Heulanfälle. Heulen klingt immer so blöd, aber so richtig aus dem Nichts plötzlich hab ich einfach ganz unendlich tief Schmerz empfunden und geweint und geschluchzt und wusste nicht, was eigentlich jetzt überhaupt das Problem ist oder was der Auslöser war. Und ich glaube, dass es da anfing, auch mal rauszukommen, denn es gab natürlich schon irgendwie auch Trauer, aber es gab auch viel, was man eben an Trauer weggepackt hat, und das kam dann, glaube ich, da noch mal hoch. Aber ansonsten, also von außen, habe ich ein ganz normales Leben gelebt.“ Eva (40), Suizid der Mutter, als sie 10 Jahre alt war.

Es gibt auch hier keine Allgemeingültigkeit. Manche Menschen leben besser damit, wenn sie die Verdrängung ihr Leben lang aufrechterhalten und so ihre errungene Stabilität nicht gefährden. Sie empfinden das Erlebte auch Jahrzehnte später – bewusst oder unbewusst – als derart bedrohlich für ihr eigenes Selbst, dass sie nicht, wenig oder nicht öffentlich über den Elternsuizid sprechen möchten und sich davon abgrenzen. Andere leiden selbst massiv unter

psychischen Erkrankungen und sind davon so vereinnahmt, dass ihnen die Kraft für eine bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema fehlt. Wieder andere fühlen sich gar nicht so stark getroffen, vielleicht weil die Beziehung zum Elternteil auch vor dem Suizid schon lange beeinträchtigt war, sodass sie sich längst selbst innerlich von ihrem Elternteil abgegrenzt und so vor weiteren seelischen Verletzungen geschützt haben.

Eigene Probleme und Krisen

Viele hinterbliebene Kinder kämpfen mit Problemen in ihrer eigenen Entwicklung oder erleben im Verlauf ihres eigenen Lebens tiefe Krisen.²⁷ Wie stark die auftretenden Probleme sind und die Art und Weise, wie sie sich ausdrücken, kann sehr individuell sein. Selbstwertprobleme, berufliche Orientierungslosigkeit, Verlustängste, wiederkehrende Trauer, Bindungsprobleme in der Partnerschaft, eigene Depressionen, Alkohol- und Drogenmissbrauch, posttraumatische Belastungsstörung und Suizidalität sind einige Formen:

„Ein Problem war natürlich die Konzentrationsschwäche, die Überforderung, nicht nur zuhause, sondern auch mit dem Lehrstoff in der Schule. In Kontakt mit Menschen zu sein war schwierig für mich. Kommunizieren mit Menschen fand ich auch immer schwierig. Mein Selbstwertgefühl – ich hatte keinen Selbstwert. Und dementsprechend habe ich mich verhalten. Und dann dieser Druck, dass du beruflich was werden musst und was schaffen und leisten musst, dem nicht gewachsen zu sein, diese Aufgaben nicht erfüllen zu können. Also ein Teufelskreis.“ Lisa (42), Suizid des Vaters, als sie 13 Jahre alt war.

Überforderung in eigenen Lebensbereichen oder der Verlust stabilisierender Faktoren können dabei Krisen begünstigen oder auslösen. Insbesondere weitere Suizide im eigenen Umfeld können traumatische Erfahrungen wieder aufleben lassen:

„Vor meinem letzten Ausbildungsjahr als Erzieherin hat sich der Bruder des Vaters meines Kindes in Indien suizidiert. Und da hatte ich einen Flashback, das war ein Trigger für mich, da war ich raus. Ich konnte die Ausbildung nicht weitermachen.“ Lisa (42), Suizid des Vaters, als sie 13 Jahre alt war.

Wichtig ist der Hinweis, dass viele dieser Krisen und Probleme in engem Zusammenhang damit stehen, wie die Zeit nach dem Suizid verlief, ob es Unterstützung oder eine stabile Begleitperson gab oder ob der Suizid eher tabuisiert wurde und Kinder auf sich allein gestellt waren. Aus Trauer muss nicht zwangsläufig ein Trauma werden und die hier geäußerten Erfahrungen sind nicht als festgeschriebene Entwicklung zu verstehen.

Was betroffene Kinder vermissen

Die Erschütterung und Veränderung, die der Elternsuizid für eine Familie bedeutet, verspüren Kinder über einen langen Zeitraum. Der verstorbene Elternteil fehlt und die eigene Familie wird in der Zeit danach oft nicht mehr als ein „richtiges“ Zuhause empfunden, das Sicherheit und Geborgenheit gibt:

„Mir hat dieses Familienleben gefehlt, dieses Nachhausekommen, Ankommen, Umsorgt-sein und diese Bedürfnisse, die man so hat, dieses Warme, Herzliche, eine Anlaufstelle zu haben, sich mit zwei Elternteilen austauschen zu können, zwei Meinungen zu haben, eine Struktur zu haben und eben auch die Möglichkeit zu haben, sich weitere Jahre auszutauschen, vielleicht Hobbys zu teilen. Oder dass man sich wünscht, dass man gesehen wird – wie man aufwächst, wie man Karriere macht oder nicht Karriere macht. Und der Wunsch, dass das Enkelkind vielleicht seinen Opa kennengelernt hätte, der Wunsch, ja, dass man zusammen ein Buch kauft oder sich darüber austauscht, was man gelesen hat. Ganz banale Sachen eigentlich.“ Lisa (42), Suizid des Vaters, als sie 13 Jahre alt war.

Vor allem die stabile Präsenz einer Begleitperson, die nur für sie da ist und die ihnen Halt und Sicherheit gibt, wird von betroffenen Kindern vermisst:

„Mir hat jemand gefehlt, der im Prinzip ein Auge für die Situation hat, ohne dass ich selber auf ihn hätte zugehen müssen. Eine empathische Person, die die Situation einschätzen kann und an meiner Seite bleibt oder die mich proaktiv, als ich halt nur schweigen konnte, da an die Hand genommen hätte.“ Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war



Kraftquellen

Bei all dem Leid und der z.T. geringen Unterstützung, die Kinder nach einem Suizid erleben, ist die Frage interessant, woher sie die Kraft schöpfen, nicht aufzugeben und für ihr eigenes Leben zu kämpfen, und zwar gar nicht unbedingt in der ersten Zeit nach dem Suizid, wo das Überleben und Aufrechterhalten einer stabilisierenden Normalität im Vordergrund stehen, sondern später in ihrem Leben, wenn Trauer und Krisen zum Vorschein kommen.

Für manche sind es nahestehende Menschen, die ihnen Kraft geben, indem sie Beistand und Trost in schlimmen Phasen spenden, und bei denen sie all ihre Traurigkeit und Verzweiflung ungefiltert abladen dürfen und sich akzeptiert und gehalten fühlen. Auch regelmäßiger und intensiver Sport kann eine Kraftquelle sein, als eine Welt, die unabhängig vom Suizid existiert und Körper und Seele gut tut. Für andere ist es der Glaube, der ihnen Hoffnung gibt und sie in schlimmen Zeiten trägt:

„Ich denke, das war mein Glaube, der mir geholfen hat. Ich hab mich an Gott geklammert. Ich hab einfach gedacht, irgendwie muss es was geben, was mich

da raus trägt. Oder es muss alles einen Sinn haben. Der Glaube, der hat mir dann letzten Endes geholfen, hat mich überleben lassen, und auch immer der Gedanke, ich kann das jetzt nicht meiner Mutter antun, das kann ich nicht machen, dass ich mich auch noch umbringe.“ Sabine (51), Suizid des Vaters, als sie 21 Jahre alt war.

Ein weiterer Antrieb ist die eigene Erfahrung des Elternsuizids und wie schlimm und bedrohlich diese wahrgenommen wurde:

„Ja, es gibt schon einen klaren Antrieb und der ist, dass ich weiß, wie zerstörerisch diese Art von Tod ist und dass ich das meinen Mitmenschen niemals antun kann. Also ein großer Motivator ist: das darf sich nicht wiederholen. Es ist halt ein Teufelskreis und der muss durchbrochen werden und ich möchte meinen Anteil dazu beitragen. Ich hab einfach Verantwortung auch für mich und meine Mitmenschen und deswegen kann ich da nicht aufgeben. Und es gab – und das ist halt das Schwierige – eben ja trotzdem den Moment, in dem ich sehr verzweifelt war und da nicht mehr so richtig dran denken konnte, oder einfach Glück hatte, dass mir die richtigen Leute gesagt haben, was ich machen soll. Das hätte auch anders ausgehen können, also irgendwie ist das doch ganz schön viel Glück und Zufall.“ Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war.

Dieses Motiv wird immer wieder von hinterbliebenen Kindern geäußert. Vor diesem Hintergrund erscheint es umso unfairer, wenn gerade ihnen von der Gesellschaft eine vererbte Neigung zum Suizid unterstellt wird, ohne die Ursachen für eine erhöhte Suizidgefährdung zu betrachten.

Manche Menschen haben das Glück eines so lebensfrohen Naturells, dass ihnen einfach das Leben selbst Kraft gibt. Dabei ist auch das Glück einer eigenen Familie von zentraler Bedeutung:

„Es ist wirklich heute so, dass ich meine Partnerin zum Lachen bringen kann, und ihr Lachen ist so wichtig für mich in meinem Leben, denn sie lacht so herzlich und mit so viel Kraft, dass es oft abstrahlt. Auch meine Tochter, die immer für mich da ist – für die bin ich natürlich auch immer da, keine Frage, das ist ja meine Tochter. Das ist einfach mein Leben und das meiner Partnerin und das gibt mir großen Halt in meinem Leben. Das ist auch, denke ich, sehr

wichtig. (...) Warum sollte ich mir das Leben nehmen? Ich hab so viele Sachen in meinem Leben, für die es sich lohnt zu leben, die ich mir auch einfach selbst für mich erarbeitet habe.“ Benni (35), Suizid der Mutter, als er 11 Jahre alt war

Das Dilemma mit der Anerkennung

Ein großes Dilemma betroffener Kinder ist, dass oftmals kaum wahrgenommen und anerkannt wird, was für eine Lebensleistung sie erbringen, wenn sie den Suizid von Mutter oder Vater überleben und in ihr eigenes Leben finden. Viele Menschen sind sich daher auch selbst überhaupt nicht darüber bewusst, was für eine schwere Belastung sie durchgemacht und überlebt haben. Das Dilemma gründet darin, dass Nicht-Betroffene einerseits große Berührungsängste mit dem Thema Suizid haben und ihm lieber aus dem Weg gehen. Andererseits können sie, ohne sich auf das Thema einzulassen, kaum nachvollziehen, wie tief der Einschnitt ist, den ein Elternsuizid verursacht, und wie viele Probleme die damit verbundene Stigmatisierung und Tabuisierung für das eigene weitere Leben mit sich bringen:

„Also das Problem ist für mich so ein bisschen, es gibt natürlich Menschen, die sagen, toll, wie du deinen Weg gegangen bist, aber die können überhaupt nicht einschätzen, was man eigentlich durchgemacht hat. Das ist für mich so das Schwierige, das ist für mich keine richtige Wertschätzung. Interessanterweise hat zum Beispiel auch meine Ex-Freundin damals gesagt, krass, mit dem Schicksal und so, dass du so ein fröhlicher Mensch bist – das war aber, bevor ich in die Klinik gekommen bin. Also das ist so eine Art Wertschätzung von ‚cool, dass du normal geblieben bist‘ und das ist eigentlich nicht das, was ich brauche. Von daher gut gemeint, aber tatsächlich, glaube ich, bedeutet mir das nur etwas von Menschen, die das halt einschätzen können.“ Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war.

Anerkennung finden Suizidhinterbliebene am ehesten bei anderen Betroffenen, in Selbsthilfegruppen oder im ganz engen familiären Umfeld, z.B. beim hinterbliebenen Elternteil oder bei der Partnerin bzw. beim Partner, bei engen Freunden. Auch professionelle Therapeutinnen und Therapeuten können Quelle für Anerkennung und Wertschätzung sein.

Lebensthema Elternsuizid



Ihr Leben lang setzen sich Kinder immer wieder aufs Neue mit dem verstorbenen Elternteil auseinander und ordnen dessen Bedeutung für ihr eigenes Leben neu ein. Mit zunehmendem Alter erkennen sie, dass sich das Thema Elternsuizid in ihrem Leben immer wieder meldet und nicht „abschließen“ lässt. Insbesondere der wiederkehrende Jahrestag des Suizids oder das Erreichen des Alters, in dem der Suizid des Elternteils stattfand, kann Nachdenklichkeit und erneute Auseinandersetzung mit dem Verlust auslösen. Auch bei besonderen Anlässen im eigenen Leben, wie Geburtstage, Jubiläen, Abschlussfeiern oder die Geburt der eigenen Kinder, wird der verstorbene Elternteil immer wieder vermisst:

„Ich bin inzwischen seit viereinhalb Jahren mit meinem Verlobten zusammen, ich fänd’s total cool, wenn die sich mal kennenlernen könnten, wenn mein Vater meinen Verlobten mal kennenlernen würde, wenn ich dann, irgendwann mal wenn Corona vorbei ist, vielleicht eine schöne Hochzeit feiere, ich fänd’s total

schön, wenn er mich zum Altar führt. Oder dass meine Kinder mal einen Opa haben und ihren Opa kennenlernen können. Das wird ja alles nicht passieren. Und das finde ich einfach extrem schade.“ Cora (28), Suizid des Vaters, als sie 6 Jahre alt war.

Auch in späteren Beziehungen kann sich die Erfahrung Elternsuizid emotional auswirken, z.B. in der Angst sich zu binden, weil man einen Verlust befürchtet, oder in der Unfähigkeit sich zu lösen, weil man keinen Verlust von Sicherheit erträgt. Viele Betroffene haben die Sorge, sie könnten dem verstorbenen Elternteil so ähnlich sein, dass sie selbst irgendwann suizidgefährdet sein werden. Kinder hören öfter mal: „Du bist wie dein Vater (bzw. wie deine Mutter)!“, was in diesem Kontext in eine negative Gedankenspirale führen kann. Umso wichtiger ist es, klar darauf hinzuweisen, dass nicht der Suizid erblich ist, sondern dass die Folgen des Suizids eine Belastung sind, die im schlimmsten Fall zu eigener Suizidalität führen kann und der mit Unterstützung und Aufmerksamkeit für die eigenen Erfahrungen und Gefühle wirksam begegnet werden kann.

Die oben beschriebene Frage „Sprechen oder Schweigen“ wird später im Leben erneut zum Thema, wenn eigene Kinder da sind, die nach der Oma oder dem Opa fragen und woran sie gestorben sind. Für viele Betroffene, die nun selbst Eltern sind, stellt sich die Frage, wann der „richtige“ Zeitpunkt ist, dem eigenen Kind von der Todesursache zu erzählen. Auch hier gilt, dass Kinder sehr genau spüren, wenn sie aktiv belogen werden oder wenn ihnen sogenannte Familiengeheimnisse verschwiegen werden. Ein dem Alter und Entwicklungsstand sowie der kindlichen Neugier angemessenes Antworten ist hier sinnvoll. Wenn Kinder frühzeitig lernen, dass auch Tod, Trauer und sogar Suizid Themen sind, die vorkommen und über die man sprechen kann, hilft es ihnen später selbst, solche Themen nicht wegzudrücken, sondern sich Unterstützung zu holen. Der Teufelskreis aus Verschweigen und psychischen Belastungen kann so durchbrochen werden.

Ist ein normales und glückliches Leben je wieder möglich?

Viele Hinterbliebene nach Suizid stellen sich diese Frage und insbesondere betroffenen Kindern fehlen positive Vorbilder im Alltag, an denen sie sich orientieren können. Die Tabuisierung macht unsichtbar, wie viele Menschen es gibt,

die von Elternsuizid betroffen sind. (Auto-)Biographische Porträts von betroffenen Prominenten wie Hape Kerkeling²⁸ oder Michael Schanze²⁹ haben im vergangenen Jahrzehnt das Tabu durchbrochen und geben sehr persönliche Einblicke in ein Leben mit und nach dem Elternsuizid. Im direkten Miteinander herrscht jedoch weiterhin häufig Verschwiegenheit. Wenn man einen Verlust durch Suizid jedoch erwähnt, kann man teilweise überrascht feststellen, dass auch andere Menschen im Umfeld von einem (Eltern-)Suizid betroffen sind.

Es ist daher wichtig und auch dringlich, dass (Eltern-)Suizid thematisiert und der Tabuisierung und Stigmatisierung etwas entgegengesetzt wird. Denn die Antwort auf die hier gestellte Frage lautet: JA, es ist möglich, in ein eigenes, „normales“, glückliches Leben zu finden! Kinder sind fähig, dieses biographische Ereignis gut zu verarbeiten. Es wird umso leichter, je mehr Unterstützung, Aufmerksamkeit, Hilfsangebote und Anerkennung sie erfahren und je mehr sie ohne Angst vor negativen Auswirkungen (wie z.B. persönlicher Abwertung oder beruflichen Konsequenzen) von ihren Erfahrungen erzählen und diese in ihr Leben integrieren können.

Die Erfahrung Elternsuizid ist einerseits eine große Last und Bürde. Ohne den Elternsuizid in irgendeiner Weise schönreden zu wollen, kann man dennoch auch beobachten, dass Betroffene mit der Zeit an dieser Erfahrung wachsen und besondere Fähigkeiten und Kompetenzen entwickeln. Sei es ein hohes Maß an Empathie und Einfühlungsvermögen, manchmal eine frühe, große Selbständigkeit und Zielstrebigkeit, ein bewusster Umgang mit den eigenen Grenzen, Demut und Dankbarkeit den schönen Seiten des Lebens gegenüber oder die Fähigkeit, das Leben sehr bewusst wahrzunehmen und zu schätzen:

„Mein Leben hat insgesamt mehr an Tiefe gewonnen und ich glaube, ich bin mitfühlender geworden, weniger oberflächlich, erkenne mehr und mehr, dass Beziehung zu sich selbst und zu anderen vermutlich das A und O ist im Leben, um irgendwie glücklich zu sein. Und wie schwer es ist, das herzustellen, und wie konträr das manchmal auch zu gesellschaftlichen Entwicklungen läuft. Und ein Stück weit macht es mich demütiger, weil ich weiß, dass nichts für ewig ist, auch jede Beziehung zu einem Mitmenschen ist irgendwie etwas Kostbares und das wird mir niemals gehören oder so, das kann immer zu Ende sein.“

Julian (31), Suizid des Vaters, als er 19 Jahre alt war

Unterstützungsmöglichkeiten

Ein Verlust wird nicht nur individuell erlebt, sondern in den meisten Fällen auch gemeinschaftlich verarbeitet, z.B. im Rahmen von Ritualen wie Beerdigungen und Abschiedsfeiern, die wichtige Meilensteine auf dem Trauerweg darstellen. Die Forschung zeigt, dass soziale Unterstützung durch nahestehende Personen im Trauerprozess für die Verarbeitung des Verlusts essentiell ist.³⁰ Viele Angehörige erleben jedoch nach dem Suizid teilweise einen Rückzug ihres Umfelds und fühlen sich selbst nicht in der Lage, um Unterstützung zu bitten oder angebotene Hilfe sofort anzunehmen. Deshalb ist es wichtig, betroffenen Familien wiederholt konkrete Unterstützungsangebote für den Alltag zu machen und ein stetiges Interesse zu signalisieren. Gerade für betroffene Kinder ist die kontinuierliche Unterstützung durch eine zugewandte Bezugsperson immens wichtig, um Momente der Stabilität und der vertrauensvollen Aufmerksamkeit in einer Phase der familiären Überforderung und Instabilität zu erleben.

In den letzten 20 Jahren hat sich das Trauerbegleitungsangebot für Kinder stetig weiterentwickelt und vergrößert, auch speziell für Trauer nach Suizid.³¹ Dennoch ist davon auszugehen, dass diese Angebote einerseits auch heute aus unterschiedlichen Gründen nur einen Teil der Betroffenen erreichen und dass es andererseits viele erwachsene Betroffene gibt, in deren Kindheit und Jugend es derlei Angebote entweder noch nicht gab oder denen die Wahrnehmung eines solchen Angebots nicht ermöglicht wurde. Viele Betroffene fühlen sich bis heute mit ihren Erfahrungen sehr allein, unabhängig davon, wie lange der Verlust zurückliegt.

Allen, denen es so geht, möchten wir ans Herz legen, dass es nie zu spät ist, sich mit der eigenen Trauer bewusst auseinanderzusetzen: „Trauerbegleitung kann auch nach vielen Jahren noch sinnvoll sein. Todesfälle, die lange zurückliegen und immer noch schmerzhafter Lebensmittelpunkt sind, können durch eine bewusste Wiederaufnahme des Trauerprozesses endlich betrauert und verabschiedet werden. Wann der richtige Zeitpunkt für eine bewusste Auseinandersetzung mit der Selbsttötung eines vertrauten Menschen gekommen ist, können nur Trauernde selbst entscheiden, es ist nie zu spät dafür.“³²

Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe oder einem Trauerseminar ist auch Jahre später möglich. Unsere Erfahrung zeigt, dass der Austausch mit Betroffenen sehr heilsam sein kann. AGUS bietet spezielle Seminare für Hinterblie-

bene nach Elternsuizid oder für lange zurückliegende Verluste durch Suizid an, und es gibt inzwischen über 100 offene AGUS-Selbsthilfegruppen für Angehörige nach Suizid.

Weiterhin gibt es deutschlandweit eine Vielzahl an niedrigschwelligen Beratungsangeboten, die Sie teilweise auch sehr kurzfristig wahrnehmen können. Die Webseite Psychenet gibt einen guten Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten.³³

In der Trauer nach Suizid kann es Situationen geben, in denen Trauernde professionelle Unterstützung, z.B. durch Therapeutinnen und Therapeuten, benötigen. Das Risiko für eine Trauerstörung ist nach einem Verlust durch Suizid erhöht, in der Folge können körperliche und psychische Folgeerkrankungen auftreten. Die Inanspruchnahme von psychiatrischen oder psychotherapeutischen Angeboten ist kein Zeichen von Schwäche, sondern oftmals eine Notwendigkeit, die von großer Selbstfürsorge zeugt. Wenn Sie sich über einen längeren Zeitraum emotional stark belastet fühlen, das Gefühl haben, im Trauerweg festzustecken und/oder Probleme haben, Ihren Alltag zu meistern, suchen Sie sich Hilfe.³⁴ Vertrauen Sie bei der Auswahl einer Therapeutin oder eines Therapeuten auf Ihr Bauchgefühl. Es kann zudem sinnvoll sein, auf eine therapeutische Spezialisierung für die Behandlung von Trauerstörungen zu achten.

- ¹ Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V (2019):. S. 21
- ² Canakis (2006): S. 32
- ³ Paul (2018): S. 20
- ⁴ Paul (2018): S. 28ff.
- ⁵ Paul (2019): S. 5
- ⁶ Paul (2019): S. 18
- ⁷ Paul (2019): S. 10ff.
- ⁸ Schmidt (2023): Trauer nach Suizid, S.12
- ⁹ Paul (2018): S. 47
- ¹⁰ Paul (2018): S. 24ff.
- ¹¹ vgl. Till/Niederkrotenthaler (2019)
- ¹² vgl. Schmolke (2020)
- ¹³ vgl. Deutsche Depressionshilfe
- ¹⁴ vgl. Rüsçh u.a. (2020)
- ¹⁵ vgl. Pitman u.a. (2016)
- ¹⁶ vgl. z.B. Oexle/Sheehan (2019)
- ¹⁷ vgl. Paetzold (2011)
- ¹⁸ Paul (2018): S. 193ff
- ¹⁹ Paul (2019): S. 13ff und Paul (2018): S. 34
- ²⁰ Paul (2019): S. 5
- ²¹ Paul (2019): S. 14 ff
- ²² Paul (2018): S. 217
- ²³ Paul (2018): S. 125
- ²⁴ vgl. Hübener (2011)
- ²⁵ Paul (2018): S. 193
- ²⁶ Paul (2019): S. 122
- ²⁷ vgl. Paetzold (2011)
- ²⁸ Kerkeling (2014)
- ²⁹ Bayerischer Rundfunk, Lebenslinien (2018)
- ³⁰ vgl. Paul (2013)
- ³¹ siehe z.B.: <https://agus-selbsthilfe.de/trauer-nach-suizid/suizidtrauer-bei-kindern-und-jugendlichen/> (abgerufen am 16.11.2023)
- ³² Paul (2018): S. 201
- ³³ www.psychenet.de/de/hilfe-finden/schnelle-hilfe/kriseanlaufstellen.html (abgerufen am 16.11.2023)
- ³⁴ z.B. www.wege-zur-psychotherapie.org/ (abgerufen am 16.11.2023)

Quellen

Deutsche Depressionshilfe, Infos zu Depression und Suizidalität. <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/depression-in-verschiedenen-facetten/suizidalitaet>

Deutscher Hospiz- & Palliativverband (2017): Trauer und Trauerbegleitung. Eine Handreichung des DHPV. Berlin.

Hübner, Fabienne (2011): Die Biologie des Selbstmords. In: Neue Züricher Zeitung, Ausgabe vom 24.08.2011, https://www.nzz.ch/die_biologie_des_selbstmords-ld.677461

Canacakis, Jorgos (2013). Ich begleite dich durch deine Trauer: Förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth. Herder. Freiburg.

Kerkeling, Hape (2014). Der Junge muss an die frische Luft - Meine Kindheit und ich. Piper. München.

Lebenslinien (Staffel 4, Folge 30). Michael Schanze – Heute hätte ich Zeit für mich. Bayerischer Rundfunk, Erstausstrahlungsdatum 26.11.2018

Oexle, Nathalie/Sheehan, Lindsay (2019): Perceived social support and mental health after suicide loss (dt.: Wahrgenommene soziale Unterstützung und psychische Gesundheit nach Verlust durch Suizid). Crisis.

Nationales Suizidpräventionsprogramm für Deutschland. Suizidstatistiken. <https://www.suizidpraevention.de/daten-und-fakten/suizidstatistiken>

Paul, Chris (2013). Keine Angst vor fremden Tränen. Trauernden begegnen. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh.

Paul, Chris (2018). Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid. Gütersloher Verlagshaus. Gütersloh.

Paul, Chris (2019): Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen. AGUS Broschüre.

Pitman, Alexandra/Osborn, David/Rantell, Khadija/King, Michael (2016): Bereavement by suicide as a risk factor for suicide attempt: a cross-sectional national UK-wide study of 3432 young bereaved adults (dt.: Verlust durch Suizid als Risikofaktor für suizidales Verhalten: eine britische Querschnittsuntersuchung unter 3432 jungen Trauernden). BMJ Open.

Rüsçh, Nicolas/ Heland-Graef, Martina/Berg-Peer, Janine (2020): Das Stigma psychischer Erkrankung: Strategien gegen Diskriminierung und Ausgrenzung. Elsevier Health Sciences.

Pätzold, Ulrich (2011): Elterlicher Suizid und die langfristigen Folgen für betroffene Kinder und Jugendliche. socialnet Materialien. Bonn: socialnet, 2011. Verfügbar unter: <https://www.socialnet.de/materialien/121.php>

Schmidt, Jörg (2023). Trauer nach Suizid – keine Trauer wie jede andere. AGUS Broschüre.

Schmolke, Andrea (2020): Zwischen klagend schreien und getröstet sein. AGUS Broschüre.

Till, Benedikt/Niederkrotenthaler, Thomas (2019): Medien und Suizid: der aktuelle Forschungsstand zum Werther- und Papageno-Effekt – eine Übersichtsarbeit. Psychotherapie Forum.

Trauernde Kinder Schleswig-Holstein e.V. (Hg.) (2019). Tod und Tauer in der Schule - eine Handreichung. Kiel.

Teil 2: Interviews mit Betroffenen

Die folgenden Interviews wurden in den Jahren 2021 und 2022 von Cordula Tomberger geführt und anschließend für die Veröffentlichung im Rahmen dieser Broschüre gekürzt und überarbeitet. Ein weiteres Interview kann über die AGUS-Homepage heruntergeladen werden. Alle Interviewten haben den Wunsch, mit dem Erzählen ihrer Geschichte anderen Betroffenen zu helfen, und möchten dazu beizutragen, dass das Thema Elternsuizid weiter enttabuisiert wird und mit mehr Sachkenntnis und Sensibilität in den gesellschaftlichen Alltag integriert werden kann.



Mara

„Es gab in dieser ganzen Zeit der Krise niemanden, auch keinen Therapeuten, der irgendeinen Bezug zu dem Tod meiner Mutter hergestellt hätte.“

Mara (49) verlor ihre Mutter vor 45 Jahren durch Suizid, sie selbst war damals viereinhalb Jahre alt. Heute arbeitet sie als Lehrerin, sie ist verheiratet und hat zwei Kinder. Ihr Name ist hier geändert.

In welcher Konstellation habt ihr damals gelebt?

Wir haben damals zu viert in unserem neu gebauten Haus gelebt, mein Vater, meine Mutter, mein drei Monate alter Bruder und ich. Mein Vater hat ganz viel selbst mitgearbeitet beim Hausbau. Aus Erzählungen weiß ich, dass er immer viel gearbeitet hat und in vielen Vereinen war, und daraus schließe ich, dass meine Mutter oft sich selbst überlassen und mit uns Kindern allein war.

Was ist damals genau passiert?

Es war geplant, dass wir, mein Vater, meine Mutter, mein Bruder und ich, am Karfreitag Vormittag zum Familientreffen zu meiner Oma, der Mutter meines Vaters, fahren. Meine Tante, mein Onkel und mein Cousin sollten uns abholen. Mein Vater suchte an diesem Karfreitag Vormittag meine Mutter und fand sie erhängt im noch nicht fertigen Badezimmer.

Es kam natürlich auch ein Arzt, ich weiß gar nicht, ob mein Vater da dabei war, um sie da, oh Gott, das auszusprechen ist wirklich schwierig, um sie da aus ihrer Lage zu befreien. Jedenfalls hat dieser Arzt zu meinem Vater gesagt, na, da hast du wohl nicht gut aufgepasst. Meine Mutter war nicht bei diesem Arzt, sie war gar nicht in Behandlung.

Gab es eine Vorgeschichte?

Meine Mutter war von Beruf Schneiderin und das auch sehr erfolgreich. Als sie mich bekommen hatte, war sie sehr jung, keine zwanzig, und viereinhalb Jahre kam später mein Bruder, er war sicher nicht geplant und sie wäre wohl gern auch in ihren Beruf zurückgekehrt. Auch ich war nicht geplant.

Offiziell gibt es für meine Mutter keine Diagnose, dass sie z.B. depressiv war, aber nach der Geburt von meinem Bruder ging es ihr nicht gut. Zu ihrer Mutter hat sie wohl mal gesagt, ach, das ist alles so viel mit zwei Kindern und dem Hausbau, und da hätte ihre Mutter zu ihr gesagt, ja, da musst du durch und jetzt rei dich mal zusammen. Ihre Mutter hatte selbst fünf Kinder und wenig Verständnis dafür. Vermutlich hatte meine Mutter eine postnatale Depression. Es waren Alarmzeichen da und im Nachhinein kann man es so begreifen, aber damals hat es keiner so wahrgenommen.

Wie war dein Verhältnis zu deiner Mutter? Welche Erinnerungen hast du?

Ich kann mich an diese Zeit nicht erinnern, ich glaube, da ist ganz viel im Unterbewusstsein, ich habe nur Fotos vor Augen, aber nicht, dass ich mich an irgendetwas erinnern könnte. Ich weiß nur, dass ich das Gefühl habe, ein enges Verhältnis zu ihr gehabt zu haben, also an ihrem Rockzipfel gehangen zu haben, wie man das halt so sagt. Mein Gefühl ist, dass das stimmt.

Was weit du über die erste Zeit nach dem Suizid?

Ich habe leider überhaupt keine Erinnerung daran. Ich habe meinen Vater mal gefragt, der kann mir aber auch gar nichts sagen. Er war direkt danach eine Zeit lang bei seiner Mutter und wir Kinder waren bei der Mutter meiner Mutter. Irgendwie sind wir wohl untergekommen. Nach der ersten Zeit bei meiner Oma sind unsere Tante und unser Onkel bei uns eingezogen, sie haben beide auch noch gearbeitet und sie haben selbst einen Sohn, so dass wir dann ein Kindermädchen hatten, das stundenweise kam und uns betreut hat.

An dieses erste Jahr nach dem Tod meiner Mutter kann ich mich überhaupt nicht erinnern. Das verschwimmt so, weil ich Fotos kenne aus der Zeit, aber so richtig daran erinnern kann ich mich nicht. Woran ich mich noch erinnern kann, ist, dass es für mich grässlich war in den Kindergarten zu gehen. Da habe ich so gelitten, das war Horror. Deshalb wollte ich dann auch schon mit fünf zur Schule gehen, normalerweise hätte man noch ein Jahr gewartet, aber ich wollte unbedingt in die Schule und nicht mehr in den Kindergarten und das hat dann auch geklappt.

Weißt du, wie in der Familie mit dem Suizid umgegangen wurde?

Ich habe mal meinen Vater nach dieser ersten Zeit gefragt, aber das konnte er mir nicht sagen. Viel später, als ich in Therapie war, habe ich die Mutter meiner Mutter mal auf den Tod ihrer Tochter angesprochen und war erschrocken über ihre Reaktion. Sie hat nichts weiter dazu gesagt, aber da war jetzt nicht so die Trauer darüber, sondern eher ein Unverständnis. Das hat mich auch ein Stück traurig gemacht, denn ich dachte, sie wäre traurig über den Tod ihrer Tochter. Sie hat oft zu meinem Bruder und mir gesagt, wenn wir früher da waren oder auch noch, wenn wir als Erwachsene da waren: ach, ihr armen Kinder! Das hat sie wirklich fast immer gesagt. Ich hätte erwartet, dass sie mehr Mitgefühl zeigt, dass ihre Tochter das gemacht hat, aber es kam eher so rber: warum hat sie uns das angetan? Oder warum hat sie euch das angetan, was auch immer.

Mein Vater hat auch noch mal eine psychosomatische Kur gemacht, als er schon mit seiner zweiten Frau, meiner jetzigen Mutter zusammen war, die ihm gesagt hat, da solltest du vielleicht noch mal was machen.

Kannst du dich an Situationen damals erinnern, dass du nach deiner Mutter gefragt wurdest und was du dann gesagt hast?

Nein. Mein Vater hat ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter eine neue Frau kennengelernt. Das war ab da dann meine Mutter. Ich war meiner Mutter, der jetzigen, gleich zugetan, ich war froh, dass da wieder jemand war. Später, als ich älter war, kam es dann immer auf die einzelne Person an, inwieweit ich sie über die Familiensituation aufklären wollte. Es gab lange Zeit nur sehr wenige Menschen, denen ich mich anvertraut habe, normalerweise habe ich nur von meinen Eltern gesprochen und nichts darüber gesagt.

Wie ging dein Leben weiter und wie hat sich der Verlust deines Elternteils in deiner weiteren Entwicklung bemerkbar gemacht?

Ein Jahr nach dem Tod meiner Mutter war mein Vater mit meiner jetzigen Mutter zusammen, ein Bekannter von beiden hat sie zusammengebracht, das war 1977. Und 1978 haben sie geheiratet, weil meine Schwester unterwegs war. Meiner Mutter wurde gesagt – wenn ich jetzt von meiner Mutter rede, meine ich meine jetzige Mutter – sie würde nie Kinder bekommen können, von daher war die Überraschung groß.

Ich weiß, dass es anfangs ganz schwierig war, wir waren ja noch in demselben Haus, meine Mutter wohnte noch woanders, sie kam dann ab und zu. Meine Tante, die vorher bei uns gewohnt hatte, und auch die Mutter meines Vaters waren total gegen meine jetzige Mutter, die haben ihr das Leben richtig schwer gemacht. Ich rechne ihr das hoch an, muss ich sagen, dass sie damals nicht gegangen ist. Es gab wohl mal den Zeitpunkt, da war sie kurz davor, aber sie ist dann geblieben.

Wir sind dann aus dem Haus ausgezogen in den Ort, wo sie gewohnt hat. Das hieß Schulwechsel für mich. Irgendwann kam dann meine Schwester, das war 1979 und irgendwann sind wir im Sommer in das Haus gezogen, wo meine Eltern jetzt noch leben.

Ich war keine, die Aufstand gemacht hat, war so oder so sehr angepasst. Wenn es Ärger gab, habe ich es nicht geäußert, ich habe keine Widerworte gegeben wenn ich traurig war, dann bin ich auf Toilette gegangen und hab da geweint. Ich habe dann auch keinen meine Tränen sehen lassen. Damit es nicht noch mehr Ärger gibt, nicht noch mehr Konflikte, als es eh schon gab. Als wir umgezogen sind und ich auf der neuen Schule war, musste ich auch in den Hort und ich weiß, auch da bin ich öfter auf Toilette gegangen und habe da geweint. Und auch das habe ich keinen mitbekommen lassen

Es gab anfangs viel Auseinandersetzung zuhause und ich hatte das Gefühl, meine Mutter steht hinter meiner Schwester, mein Vater hinter meinem Bruder, ich so dazwischen oder außen vor, wie man auch will. Ich wollte jedenfalls keine Probleme machen. Das habe ich mir damals nicht so gesagt, sondern so würde ich das heute interpretieren, warum ich mich so verhalten habe, wie ich es getan habe...

Welche Probleme oder Krisen gab es?

In dem Jahr, in dem ich Abi gemacht habe (auf dem zweiten Bildungsweg am Kolleg – vorher hatte ich eine Ausbildung gemacht und war zwei Jahre im Ausland) hatte ich eine große Krise. Ich hatte einen Freund, der zu der Zeit in Lateinamerika war. Als ich nach den Prüfungen schon viel weniger Unterricht und viel mehr Zeit hatte, war es so, dass ich manchmal das Gefühl hatte, ich wusste nicht wohin mit mir, und ich hatte auch so eine innere Unruhe. Ich habe



das einfach so hingenommen und habe aber auch nicht gemerkt, dass es mir immer schlechter ging. Und dann kam es, wie es kommen musste: Ich hatte schon den Flug gebucht, da rief der damalige Freund an und meinte, dass er jemand anderes kennengelernt hätte. (...) Es ging mir dann total schlecht, aber eher so unter dem Aspekt, o Gott, wenn die Schule vorbei ist und dann die vielen Ferien, was soll ich denn dann die ganze Zeit machen? Es war mir gar nicht so bewusst, dass er jetzt eine neue Freundin hat und das total schlimm ist, das war's irgendwie gar nicht, das war jedenfalls nicht so präsent. Es war eher so, o Gott, die ganze Zeit, und was soll ich denn die ganze Zeit machen? Ich bin dann trotzdem geflogen und eine Woche mit ihm durch das Land gereist, aber ich war in einer sehr schlechten Verfassung, habe auch viel Alkohol getrunken. Nach einer Woche habe ich ihm gesagt, ich möchte nach Hause, und bin vorzeitig abgereist. Ich wusste aber gar nicht, was ich zuhause machen sollte, weil ich ja Angst hatte vor dieser vielen freien Zeit. Mein Vater hat mich

am Flughafen abgeholt und ist dann mit mir auch zum Arzt gefahren. Der Arzt hat meinen Zustand natürlich darauf geschoben, dass ich verlassen worden bin. Das war aber nur der Tropfen, der das Fass zum Überlaufen gebracht hat, aber das war's halt nicht nur. Ich denke, das war ein schleichender Prozess, es ging mir schon vorher nicht gut und dann kam noch obenauf, dass er mir das mitgeteilt hat. Ja, und dann begann eine schlimme Zeit, ich war nur bei meinen Eltern zuhause und hab so vor mich hinvegetiert. Zu dem Zeitpunkt war meine Oma bei uns, die Mutter meiner jetzigen Mutter, die mag ich total gern, das ist für mich so ein Engel auf Erden, und ich habe bei meinen Eltern dann das erste Mal an mir geritzt. Am nächsten Morgen bin ich zu meiner Oma gegangen und hab ihr gesagt, hm, guck mal, was ich gemacht habe, und dann hat sie gesagt, hm, nee, musste nicht machen.

Jetzt fällt es mir wieder schwer, darüber zu sprechen. Einige Zeit später habe ich einen ersten Suizidversuch unternommen (...) und danach bin ich in eine Klinik gekommen. Ich weiß nicht, wie lange ich auf der Geschlossenen war. Irgendwann kam ich auf die Offene und das war... Ich hab nichts gedacht, ich hab nichts gesagt, ich war lebendig tot oder tot lebendig, weiß ich nicht. Da kam auch nichts an mich ran und nix hat mir geholfen. Also geholfen, weiß ich nicht, wahrscheinlich die Medikamente, die bewirkt haben, dass ich nicht wieder was mache.

Irgendwann bin ich in eine Tagesklinik gekommen, wo ich aber auch über Nacht war. Ich hab da einen ganz guten Kontakt gehabt zu einer Mitpatientin, wir hatten ein ganz gutes Verhältnis zueinander, aber ansonsten war da nicht viel. Eine Ärztin gab es, die fand ich ganz toll.

Das war alles im Sommer und zu dem Zeitpunkt hatte ich mich bei ganz vielen Universitäten beworben. Da ging es mir zwar schon schlecht, aber trotzdem hatte ich es geschafft mich zu bewerben und ich hätte überall anfangen können. Ich habe mich dann für die Universität in X entschieden, da ich etwas mit Sprachen machen wollte. Mein Vater ist mit mir im September nach X gefahren und dort haben wir eine WG für mich gesucht. Ich war dann an der Fachhochschule, bin aber auch da nur wie ferngesteuert rumgelaufen, erzählen und unterhalten konnte ich mich nicht. Ich hab noch versucht, mir einen Nebenjob zu suchen, und das ist mir auch gelungen. Ich weiß gar nicht, wie ich das hingekriegt hab.

Trotzdem dachte ich irgendwann, das bringt doch alles nichts, ich fühl nach wie vor nichts, alles ist schwer und – weiß ich nicht, ich weiß ja immer gar nicht, was ich so genau dachte – und dann habe ich nochmal versucht, mir das Leben zu nehmen. (...) Und dann kam der Krankenwagen und ich kam wieder auf die Geschlossene, hier in X. Mein Vater kam und ich weiß noch, dass er vor mir stand und sagte, ich bin ganz gefasst, ich bin ganz gefasst. Es tut mir auch total leid, was ich meinem Vater angetan hab. Und ich kann nur sagen, keiner hat in dem Sinne Schuld, also es ist nichts passiert, was das alles so ausgelöst hat, ich denk das war von innen heraus die Depression

Wie bist du aus dieser Krise wieder herausgekommen?

Nachdem ich ein paar Wochen in der Klinik war, hat mich mein Vater dann an Weihnachten nach Hause geholt und ich bin anschließend in der Nähe noch mal in eine Klinik gegangen. Also kurz erzählt, kurz vor Weihnachten war der Gedanke da, ich geh heute zum Frisör! Und das war so der Schritt wieder ins normale Leben, das kam einfach so. Ich geh heut zum Frisör – und von da an ging's aufwärts. Die Station in der Klinik war wie so ein Haus, in dem man wie in einer großen WG lebt, das war ziemlich toll und das hab ich auch sehr genossen mit den vielen verschiedenen Menschen. Da hab ich auch meine zukünftige Mitbewohnerin L. kennengelernt, wir haben uns gleich gut verstanden. Und das war's dann auch schon, da ging's mir auch nicht mehr schlecht, das war, weiß ich nicht, das hat der liebe Gott gemacht, der mir Lebensmut wieder gegeben hat. Denn auch da ist nichts passiert in dem Sinne, dass man sagen kann, so, jetzt geht's aufwärts, sondern einfach von einem Tag auf den nächsten gings bergauf, ich weiß nicht, warum.

Diese Krise hat insgesamt ein Dreivierteljahr gedauert. Ich bin nach drei Monaten aus der Klinik gekommen. Ich hatte zu dem Zeitpunkt nichts, ich hatte keinen Job oder irgendwas, ich hatte mein Abi und die Bankausbildung, aber das war's. Ich bin dann schon mal allein in die Wohnung meiner Mitbewohnerin eingezogen, sie war noch in der Klinik, und dachte, naja, mal gucken. Wenn man sich vorstellt, dass ich vorher so eine Angst hatte vor der vielen freien Zeit und dass ich dachte, ich weiß gar nicht, was ich damit anfangen soll, und dann bin ich so in die Wohnung gezogen und hatte keine Aufgabe in dem Sinne und plötzlich hat mir das gar nichts mehr ausgemacht. Also, ich hab die Tage da irgendwie genossen, plötzlich war alles gut. Irgendwann kam L. dann auch aus

der Klinik und wir haben zusammen dort gewohnt und da hatten wir echt eine gute Zeit. Das war 1997 im Frühjahr und im Herbst habe ich dann ein Lehramtsstudium begonnen. Irgendwann wollte L. dann die Wohnung für sich und ihren Freund haben. Ich hatte zu der Zeit einen Freund, mit dem es eh nicht so einfach war. Die Beziehung ging zeitgleich auseinander. Das hätte ja theoretisch schon ausreichen können, um mich emotional wieder ganz nach unten zu befördern. Aber es ist nicht passiert, das hat mich nicht mehr runtergerissen.

Meinen späteren Mann habe ich 2002 kennengelernt. Wir hatten gut eineinhalb Jahre eine Fernbeziehung. Ich habe mein Referendariat gemacht und als es zu Ende war, bin ich einen Tag später mit ihm zusammengezogen. Das hat gleich prima geklappt, das wusste man ja auch nicht, wenn man vorher eine Fernbeziehung hatte. Ich bekam dann an einer Schule eine Stelle und 2008 sind wir hier in den Ort gezogen, wo wir jetzt wohnen. Hier habe ich ein Jahr später auch K. kennengelernt, die in unserer Nachbarschaft eingezogen ist und die mit mir nach ihrer Ausbildung als Familienaufstellerin Gespräche geführt hat.

Wer war in der Zeit dieser Krise für dich da? Was hat dir Kraft gegeben?

Mein Vater war schon für mich da. Grundsätzlich ist er jemand, der nicht so gut über Probleme reden kann oder nicht will. Wer immer für mich da war, wo ich das auch erkannt habe, wo ich gemerkt habe, der Person ist das auch wichtig, dann zu mir zu kommen, das ist halt meine Tante, die damals mit zu uns gezogen ist. Als sie davon erfuhr, als ich hier in X in der Klinik war, hat sie sich in den Zug gesetzt und ist zu mir gekommen.

Kraft hat mir gegeben, dass ich nach dieser schlimmen Krise eine wirklich gute Zeit hatte, da habe ich wirklich auch viel Positives erlebt.

Was hättest du dir aus heutiger Sicht für dich gewünscht?

Was hat dir gefehlt?

Ich habe so das Gefühl, dass es nur ganz wenige Menschen gab, die in dieser Zeit an meiner Seite waren, also das belastet mich manchmal ein bisschen. Auf der anderen Seite denke ich, ich habe zu vielen ein gutes Verhältnis und wir haben eine große Verwandtschaft und ich glaube nicht, dass jemand dachte, ach nee, also mit der wollen wir nichts zu tun haben. Vielleicht wussten sie auch

nicht, wie sie sich verhalten sollten. Ich meine, vielleicht will ich mir das auch alles nur schönreden, aber wenn das heutzutage wäre und mit jemandem, der mir sehr nahesteht, ich würde mich so ganz anders verhalten.

Es gab in dieser ganzen Zeit der Krise niemanden, auch keinen Therapeuten, der irgendeinen Bezug zu dem Tod meiner Mutter hergestellt hätte. Ich war damals genauso alt wie meine Mutter, als sie Suizid begangen hat, und niemand hat mich darauf angesprochen. Erst Jahre später hat meine Nachbarin K. in der Familienaufstellung als Erste den Zusammenhang zwischen dem Tod meiner Mutter und meiner Krise hergestellt. Durch sie habe ich erst erfahren, wie schlimm das eigentlich ist, was ich erlebt habe. Sie sagt, dass von allem, was einem Menschen so passieren kann, es mit das Schlimmste ist, einen Elternteil in jungen Jahren zu verlieren. Und keiner von den Therapeuten hat das irgendwie thematisiert, das finde ich so verrückt. Und dann kann man ja gar nicht erwarten – was heißt erwarten, erwarten darf man ja eh nichts, dass die Familie das thematisiert und einen auffängt. In den Gesprächen kam dann ja auch noch mal vieles nach oben und K. hat gesagt, jede Träne, die du weinst, ist Gold wert.

Von wem bekommst du Anerkennung dafür, dass du mit diesem Verlust weiterlebst bzw. ihn verarbeitet hast?

Also das hat zum ersten Mal in meinem Leben meine Nachbarin K. gemacht, die so schwer beeindruckt war, dass ich damit gar nicht umgehen konnte und dachte, ja, ist das jetzt so? Sie sagte, da wäre sie im Leben nicht darauf gekommen, so wie sie mich kennt, dass da so etwas Schreckliches passiert wäre. Dass ich im Berufsleben stehen würde, dass ich eine Familie hätte und hier im Haus wohnen würde - dass es ganz viele Menschen gäbe, die das nicht geschafft hätten, ja, die also kein gutes Leben führen. Das war so neu, ich konnte das fast nicht annehmen, dass das etwas ist, was ich geschafft habe. Da dachte ich, das hat mir so noch nie jemand gesagt.

Letztens habe ich mit meinem Onkel gesprochen, der damals mit meiner Tante bei uns gewohnt hatte, und er hat dann auch noch mal gesagt, du hast ja eigentlich auch ein schweres Päckchen zu tragen gehabt (oder zu tragen, wie auch immer), du hast das echt gut hinbekommen. Ja, das hat er einfach so gesagt.



Wie gehst du heute damit um, wenn dich jemand nach deinen Eltern fragt?

Auch da ist es nach wie vor so, ich geh damit nicht hausieren. Aktiv erzählt habe ich es wirklich nur sehr sehr nahestehenden Personen, denen ich absolut vertrauen kann oder wo ich das Gefühl habe, da ist es gut aufbewahrt. Ich kann mir vorstellen, wenn mich jetzt z.B. aus meinem Kollegium jemand fragen würde, den ich grundsätzlich nett finde, wie das mit meinen Eltern ist – schwierig, das käme auf die Situation an, ob ich das sagen würde oder nicht. Das ist nach wie vor ganz negativ behaftet. Ich bin letztens mit einer Nachbarin spazieren gegangen und ihr erzählte ich doch sehr offen, dass ich dir dieses Interview hier gebe und dass wir auch noch mal unter verschiedenen Aspekten über den Tod meiner Mutter sprechen. Sie hat dazu gesagt, wahrscheinlich hast du das nicht so gut verarbeitet und deswegen fällt es dir so schwer, darüber zu reden, und ich glaube, das ist auch so der Knackpunkt. Wenn man insgesamt offener damit umgegangen wäre oder wenn das auch in der Kindheit viel mehr Raum gefunden hätte und ich hätte meine Traurigkeit rauslassen dürfen, ich hätte mit meinem Vater drüber gesprochen, ich glaub, dann wär das ein Bestandteil meines Lebens geworden und das wär dann integriert gewesen und ich hätte das viel leichter sagen können. Aber da das so totgeschwiegen wurde und da auch insgesamt Suizid als Thema in der Bevölkerung noch nicht den Raum hat, den man sich vielleicht wünschen würde, tue ich mich damit immer noch schwer.

Damals bei unserer Hochzeit, das ist ja jetzt auch schon lange her, da hat eine Bekannte gesagt, Mensch, du und deine Geschwister, ihr seht ja so unterschiedlich aus, vor allem deine Schwester ganz blond und auch sonst sieht sie sehr anders aus. Und das hab ich dann einfach so stehen lassen, ich hab sie nicht darüber aufgeklärt. Also sagen wir mal so, wenn das Thema jetzt aufkäme, könnte ich mir vorstellen, dass ich sie aufgeklärt hätte. Ein bisschen offener bin ich schon geworden, auch nach dem AGUS-Trauerseminar, aber damals vor siebzehn Jahren hab ich es halt nicht gemacht. Es gibt immer noch die Befürchtung bei mir: sehen mich die Leute dann irgendwie anders, haben die dann Mitleid oder denken die, wie konnte das passieren? Oder dass damit so viel Negatives behaftet sein könnte, z.B. Unverständnis, von daher schwierig.

Welche Bedeutung hat der Jahrestag des Suizids für dich heute?

Am Karfreitag ist es so, dass ich mich schon dran erinnere, aber es geht mir dann nicht per se extrem schlecht. Das ist ganz unterschiedlich.

Wie ist dein Verhältnis zu deiner verstorbenen Mutter heute?

Es ist so, dass ich natürlich meine Mutter, naja, was heißt vergöttere, ich bin sehr traurig darüber, sie so früh verloren zu haben und sie nicht mehr erleben zu können. Und ich bin irgendwie auch die ganze Zeit davon ausgegangen, dass ich ein gutes Verhältnis zu ihr haben würde, das weiß man ja eigentlich gar nicht. Was ich immer verschärft finde, wenn manche kein gutes Verhältnis zu ihrer Mutter haben. Ich denke dann, das ist so verrückt: du hast deine Mutter noch, aber du hast kein gutes Verhältnis zu ihr! Das kann ich dann nicht nachvollziehen, bei mir ist das ja ganz anders. Aber vielleicht wär es auch gar nicht so toll gewesen, wie ich mir das eigentlich denke.

Wie gehst du mit deinen Kindern hinsichtlich des Suizids deiner Mutter um?

Nach dem AGUS-Trauerseminar 2019 hatte ich mir vorgenommen meinem Sohn davon zu erzählen. Er war zu dem Zeitpunkt zehn und ich hatte ihm bis dahin nicht erzählt, dass seine Oma gar nicht seine richtige Oma ist bzw. dass ich meine Mutter verloren habe. Ich hatte mir das vorgenommen, es waren Ferien, wir waren mit Inlinern unterwegs. Witzigerweise war das an meinem Hochzeitstag und darauf habe ich Bezug genommen: dass seine Großeltern,

also meine Eltern, ja auch im September Hochzeitstag hatten, aber sie wären dann 40 Jahre verheiratet gewesen. Da habe ich ihn so angeguckt und überlegt, versteht er das jetzt, und dann hat er gesagt: Ah ja, die haben ja viel später geheiratet, da warst du ja schon da, oder? Ich habe das bestätigt und erzählt, dass V. nicht meine richtige Mutter ist. Er hat gefragt, ob meine Eltern sich hätten scheiden lassen, und ich habe gesagt: Nein, meine Mutter ist gestorben. Er hat dann gefragt, woran sie gestorben ist. Ich habe geantwortet: An einer Krankheit, die sich Depression nennt, und dass sie selbst entschieden hat zu sterben. Und dann habe ich darauf Bezug genommen, dass es doch schon mal passiert ist, dass z.B. eine Bahn nicht weiterfährt wegen Personenschaden, dass jemand entschieden hat, sich vor den Zug zu werfen. Daraufhin hat er gesagt: Ja, aber du brauchst mir nichts weiter über deine Mutter zu sagen. Ich hatte mir vorgenommen, ich würde es ihm sagen, wenn da weiter Interesse bei ihm wäre, dann hätte ich auch alles auf den Tisch gelegt. Ich war so froh, dass er jetzt wusste, sie hat sich selbst dazu entschieden, aber auch dass er nicht mehr wissen wollte, denn für mich ist es immer noch schlimm, die Art und Weise zu erzählen. Das Gespräch hätte also nicht besser sein können. Am Schluss hat er noch zu mir gesagt: Versprichst du mir, dass du das nie machst? Das fand ich sehr stark von ihm, dass er wahrnimmt, dass da eine Angst ist und er sie dann aber gleich äußert, und da habe ich ihm versprochen, dass ich das nicht tun würde.

Wie gehst du heute mit schlechten Tagen oder depressiven Verstimmungen um?

Ich muss sagen, diese schwarzen Tage, die ab und zu mal so aufgetreten sind, habe ich seit ein paar Monaten nicht mehr. Es gibt Tage, die sind echt ätzend und zäh und anstrengend, aber der Gedanke, der vielleicht noch das eine oder andere Mal aufgekommen ist, was soll das Ganze, der ist so nicht mehr da. Dafür ist es mir total wichtig, mit meiner Familie zusammen zu sein, sie um mich zu haben und, naja, wenn ich jetzt gehen würde, dann wär ich ja ganz alleine. Hört sich jetzt vielleicht auch komisch an. Ich denke, es gibt Tage, die sind blöd und sind manchmal vielleicht auch schwer zu ertragen, aber für immer allein zu sein, nee. Also, ich bleibe. Und mir ist auch bewusst, was man anderen damit antun würde und dass einen das das ganze Leben begleitet.

Gibt es auch etwas Gutes, das sich aus diesem Erfahrungsprozess nach dem Suizid deiner Mutter für dich oder bei dir entwickelt hat?

Spontan würde ich sagen, dass ich für viele Sachen dankbar bin, dass ich viele Sachen zu schätzen weiß durch das, was mit meiner Mutter passiert ist, und die Zeit, in der es mir sehr schlecht ging. Dass ich deshalb manche Sachen zu schätzen weiß, wo andere nicht darüber nachdenken würden. Ich denke, das ist vielleicht ein positiver Nebeneffekt. Manchmal auch das Gefühl, dass ich aufgrund meiner eigenen Geschichte und dem, was ich schon alles erlebt habe, von ganz unten bis ganz oben, dass ich dadurch theoretisch bei vielen Dingen mitreden könnte. Oder dass ich vielleicht auch bei manchen Sachen dann mehr Verständnis habe, z.B. wenn es darum geht, selbst einen Klinikaufenthalt erlebt zu haben, was natürlich vielen fremd ist, ist ja auch schön für sie. Sagen wir mal so, ich hätte natürlich gerne auf all das verzichtet, aber mein Erfahrungsschatz ist jetzt auch ein ziemlich großer. Ich habe im Leben gefühlsmäßig schon sehr viel erlebt.

Ich bin mit meinen Fragen am Ende. Gibt es noch etwas, was du hinzufügen möchtest?

Es gibt schon immer noch Tage, die wirklich schwierig sind und wo ich daran zu knabbern habe. Aber es ist mir eigentlich auch ganz viel Gutes in meinem Leben passiert, wofür ich dankbar bin: dass ich Familie habe, zwei Kinder, einen Job, der mir Spaß macht. Ja, ich glaube, das gibt mir auch viel Kraft. Und auch so beim Erzählen merke ich, dass ich das Gefühl habe, mich jetzt viel besser wahrnehmen zu können. Dass ich auf der einen Seite aber auch viel mehr abwäge, wie geht es mir denn heute? Dass ich dann versuche ein bisschen Eigenschutz aufzubauen und deshalb manchmal vielleicht nicht so tatkräftig an manche Sachen rangehe, was eigentlich auch schon wieder ein negativer Effekt ist. Andererseits, wenn man das Ganze betrachtet, kann ich doch echt froh sein, dass alles so gekommen ist, also in dem Sinne, dass ich da rausgekommen bin und dass sich alles so gut gefügt hat. Dafür kann ich total dankbar sein. Und wenn es dann so Tage gibt, wo ich vielleicht nicht so gut funktioniere oder denke, nö, also das mach ich jetzt nicht, weil es mir jetzt vielleicht gerade nicht so gut geht, dann muss man das einfach akzeptieren, würde ich sagen. Könnte ganz anders aussehen.

Lena

„Es macht mich traurig, weil er einfach nicht da ist, weil er einfach alles verpasst, mein ganzes Leben.“

Lena (22) macht ihre Ausbildung bewusst weit weg von dem Ort, an dem sie aufgewachsen ist. Als sie 13 Jahre alt war, nahm ihr Vater sich das Leben.

In welcher Konstellation habt ihr damals gelebt?

Das waren meine Mama, mein Papa und meine große Schwester. Wir haben in einem Einfamilienhaus gewohnt, wo uns mein Papa alles schön hergerichtet hat. Das war so sein Ziel in seinem Leben, glaube ich, unser Leben schön zu machen.

Was ist an dem Tag genau passiert?

Also, ich kann mich auch noch an den Tag davor erinnern. Meine Schwester und ich wollten unbedingt einen Hund haben und bei uns in der Nähe gab es eine Züchterin von Golden Retrievern, die gerade Welpen hatte. Das haben wir gesehen und dann wollten wir unseren Papa überreden, uns wieder einen Hund herzuholen. Das ist alles ein bisschen ausgeartet und schlussendlich bin ich einfach ins Zimmer gerannt und hab gesagt, das Leben sei einfach nur noch unfair. Am nächsten Tag hab ich mich noch von meinem Papa verabschiedet, er kam zu mir her, ich saß auf der Heizung, dann ist er ein bisschen in die Hocke zu mir runter gekommen, hat mir in die Augen geguckt – ich ihm nicht, aber er mir – und hat gesagt, tschüss, Lenale. Das war so sein Spitzname für mich, und als ob ich es gespürt hätte, ich konnte ihm von der Heizung aus genau hinterherschauen, wie er gegangen ist, bis er die Treppen nach unten gegangen ist, und ich hab irgendwie gemerkt, das ist das letzte Mal, dass ich meinen Papa seh.

Ich bin dann in die Schule gegangen und als ich im Religionsunterricht war, hat's an der Tür geklopft, das war die Schulsekretärin, die hat meine Lehrerin rausgerufen und dann kam sie wieder zurück und es hieß, Lena, pack deine Sachen, du musst mitkommen. Ich hab meine Freundinnen angeschaut, hab gesagt, was, wieso, was ist los, hab ich irgendwas getan, obwohl es für mich

ja klar war, dass ich nichts getan hab. Dann bin ich mit der Religionslehrerin zusammen in ein anderes Schulgebäude gelaufen, auf eine Türe zu, hab die aufgemacht und da waren zwei Seelsorger, ein Mann und eine Frau. Ich bin reingegangen und hab sofort gesagt, ist der Papa oder die Mama tot? Der Mann hat mich angeschaut und gesagt, ja, der Papa. Und ich war einfach so in der Schockstarre. Der Seelsorger hat mich dann in den Arm genommen und ich wollte wissen, wie das genau passiert ist, und er hat einfach gesagt, ja, der Papa hat sich's Leben genommen. Und ich wollte wieder wissen, warum und wie genau, ich wollt irgendwie alle Details wissen, die hat er mir dann auch gesagt.

Die Seelsorger haben mich in der Schule abgemeldet für den Tag und wir sind mit dem Auto nach Hause gefahren zu meiner Mama. Das sind solche Details, die mir noch im Kopf sind, weil man ja nie weiß, was das für Menschen sind, die können sich ja auch für keine Ahnung was für Menschen ausgeben, die Seelsorger. Und das war auch gar kein Auto, wo irgendwie gekennzeichnet war vom roten Kreuz oder so, sondern das war so eine silberne A-Klasse und die haben mich da ins Auto gesetzt und ich hab noch meinen Mathelehrer gesehen, den ich über alles gehasst hab, der hat noch blöd geguckt und ich hab mir noch überlegt, ja was ist, wenn die mich jetzt entführen und das alles ist gar nicht wahr, also ich war so unter Schock und hab das gar nicht richtig verstanden. Ja, dann sind wir zu mir nach Hause gefahren und da bin ich ausgestiegen ohne Schulrucksack, ohne alles, bin die Treppe nach oben gerannt, hab die Seelsorger hinter mir gelassen, das war mir auch alles egal, und bin reingerannt und hab rumgeschrien, Mama, ich bin schuld! Und dann ist meine Mama mir im Flur entgegengekommen und hat mich in den Arm genommen und hat gesagt, nein Lena, das bist du nicht. Und ich hab wieder gesagt, doch, das bin ich. Vielleicht auch wegen dem Streit vom Vorabend. Das war nicht so einfach damals.

Kannst du erzählen, was dein Papa gemacht hat, oder willst du das lieber nicht?

Mein Papa ... hat sich erschossen.

Zuhause?

Nein. Er ist mit dem Auto zur Arbeit gefahren. Er hat anscheinend noch mit seinem Freund telefoniert, als er zur Arbeit gefahren ist, so wurde es mir gesagt, und dann ist er im Auto gesessen, direkt vorm Geschäft, und, ja, hat sich dann im Auto auf dem Fahrersitz erschossen. (...) Irgendjemand von den Arbeitskollegen hat dann einen Krankenwagen gerufen, aber es war natürlich alles zu spät.

Weißt du, ob es einen Abschiedsbrief von deinem Papa gab?

Den gab's nicht. Beziehungsweise ich hab alles durchsucht, ich hab alle Dateien auf dem PC durchsucht auf irgendwelche Hinweise, hab alle Dokumente durchsucht, wirklich alles, aber nie was gefunden, nie.

**Gab es eine Vorgeschichte? Habt ihr in der Familie eine Idee, wie es dazu gekommen ist, dass dein Papa das gemacht hat?**

Ja, mein Papa hatte 2008, also vier Jahre vor dem Suizid, einen schweren Skiunfall und da hatte er eine Hirnblutung und hat sich beide Oberarmköpfe zertrümmert. Seit dem Tag war eigentlich schon gar nichts mehr richtig normal. Die Hirnblutung war nur klein anscheinend und er wurde dann operiert und ab dem Tag hatte er immer Schmerzen. Er musste sehr starke Schmerzmittel nehmen und war jede Woche zwei- bis dreimal in der Krankengymnastik. Das hat halt sein ganzes Leben verändert und er konnte nicht mehr die Arme richtig hochhalten, nichts mehr schwer tragen und nichts mehr. Das war schon eine starke Einschränkung und es wurde auch gar nicht besser. In dem Jahr hab ich schon gemerkt, damals mit zwölf, dreizehn, dass sich irgendwas verändert. Mein Papa war irgendwie nicht mehr so er selbst. Er hat sich von uns ein bisschen distanziert, von uns Kindern und auch von meiner Mama. Er hat seinen 45. Geburtstag noch groß gefeiert und ja, es war vielleicht auch ein bisschen manisch, das Ganze. Er hat nicht mehr richtig geschlafen, er hat mit allem ein bisschen übertrieben, also hat Dinge gekauft, die man gar nicht bräuchte, hat viel Geld ausgegeben, wollte Sachen kaufen, die man sich gar nicht hätte leisten können, hat zu uns Kindern auch gar nichts mehr gesagt, ich weiß es aber nicht mehr so genau. Also er hat anscheinend nicht mehr mit uns gegessen, hat nicht mehr mit uns geredet, nicht mehr hallo gesagt und gar nichts, aber ich kann mich da nicht mehr richtig dran erinnern. Mein Papa hat wirklich eine Manie entwickelt und etwa ein halbes Jahr vor dem Suizid wollte sich meine Mama dann trennen. An dem Abend, wo sie ihm das gesagt hat, da ab dem Tag war wieder alles ganz normal, er hat auf einmal wieder bei uns am Tisch gesessen und hat mit uns gegessen, er hat Zeit mit uns verbracht, ist abends mit uns auf dem Sofa gelegen und hat unsere Serie angeguckt. Ich hab ihn auch ganz oft in den Arm genommen und hab gesagt, Papa, ich bin so froh, dass du wieder du selber bist. Ich war schon ein richtiges Papakind, muss ich sagen, deswegen kam das auch alles so aus dem Nichts mit dem Suizid.

Glaubst du, deine Mutter hat etwas befürchtet oder geahnt, dass er so was machen könnte?

Also ich glaub schon, dass meine Mama das alles registriert hat, wie sich mein Papa verändert hat und so. Meine Mama wollte meinen Papa auch dazu bringen, eine Therapie zu machen und sich helfen zu lassen, aber mein Papa hat

einfach die Psychotests manipuliert, das heißt, er wollte sich auch nicht helfen lassen. Vor allem auch in der letzten Zeit. Es war praktisch einen Tag nach dem Geburtstag von meiner Mama, wo er das getan hat, und ich glaub, es hat niemand damit gerechnet, weil eigentlich dachten wir ja, er ist wieder normal, nicht mehr so wie in dieser manischen Phase vom Sommer davor, deswegen glaube ich, dass da niemand wirklich damit gerechnet hat. Vielleicht ist das auch einfach die Hoffnung, die man in sich hat, dass es nur so eine Phase war. Und jetzt ist wieder alles super.

Wie war dein Verhältnis zu deinem Papa?

Ja also, mein Papa und ich... Ich hab als Kind immer nach oben zu meinem Papa geschaut, er war wie so ein Vorbild, alles was Papa gemacht hat, fand ich richtig cool. Alles mit Autos und auch handwerkliche Sachen, das hat mich alles immer mehr interessiert als irgendwas anderes. Er hat auch viel gearbeitet und dadurch hab ich es vielleicht auch mehr geschätzt, wenn er da war. Ich war auch eine ziemlich Wilde im Gegensatz zu meiner Schwester, sie war damals schüchtern und ich war voll aufgedreht, mittlerweile ist es eher andersrum. Wir hatten damals eine Hütte in Österreich und da war ich mit dem Papa auch oft am Wochenende, zusammen mit einem Freund vom Papa und dessen Sohn, also wir haben so viel Zeit miteinander verbracht, wie es ging. Alles, was er machte, fand ich toll. Einfach so ein richtiges Papakind.

Wie waren deine Gefühle gegenüber deinem Papa nach dem Suizid?

Am Anfang war da erst mal ein totales Unverständnis. Ich war so unter Schock, dass ich eigentlich gar nichts gefühlt hab. So wie ich das in Erinnerung hab, hatte ich so eine innere Leere. Ich hatte auch keinen Hunger oder so. Irgendwann hab ich auch Wut empfunden. Wobei mir jetzt gerade einfällt, dass wir an seinem Todestag untereinander geredet haben, dass wir einfach mal in den Wald gehen müssen, um zu schreien. Einfach weil die Situation eben zum Schreien war. Also, so gesehen war ich schon auch ziemlich sauer. Und diese Wut kam auch ziemlich lange ziemlich regelmäßig. Ich weiß nicht, ob es mit der Wut auf Papa zu tun hatte, aber ich hatte früher auch oft Wutanfälle und hab dann auch meine Mama und meine Schwester immer nur angeschrien. Vielleicht hat das im übertragenen Sinne auch noch was damit zu tun. Ich weiß es nicht. Mir fällt auch noch ein, dass ich manchmal heulend von der Schule heimkam und

einfach nur geschrien hab. Vor Wut.

Als es mir dann einige Jahre später auch so schlecht ging und ich in eine Depression gefallen bin, war ich aber nicht mehr sauer. Ich hab ihn da einfach verstanden. Weil es einem echt elend gehen kann, wenn man psychisch krank ist. Da hab ich dann auch ein Verständnis entwickelt.

Kannst du dich an die Zeit bis zur Beerdigung erinnern, so an die unmittelbaren Tage nach dem Suizid?

Wir hatten extrem viel Besuch in der kurzen Zeit danach, also es sind viele Freunde und Bekannte von der Familie vorbeigekommen und haben sich um uns gekümmert, haben uns Essen gebracht, haben geschaut, dass wir auch was essen und dass wir halt irgendwie überleben, dass wir die Zeit überleben. Dann waren wir noch bei der Presse, um die Todesanzeige in die Zeitung zu schalten, das weiß ich noch, aber sonst ist das schon alles eher ein bisschen verschwommen. An dem Abend, das fällt mir jetzt gerade noch ein, hab ich angefangen bei meiner Mama im Bett zu schlafen, auf der Seite, wo mein Papa geschlafen hat. Meine Schwester hat dann auf der Matratze auf dem Boden geschlafen, glaube ich.

Wie seid ihr in der Familie mit dem Suizid umgegangen?

Meine Mama hat einfach funktioniert. Für uns Kinder, hat sie gesagt. Weil es so viel zu regeln gab mit Papieren und Finanzen. Ja, sie hat einfach funktioniert und hat alles geregelt und ist jeden Tag aufgestanden, hat nach einer Woche, glaube ich, wieder angefangen zu arbeiten. Wir Kinder sind auch eine Woche danach wieder in die Schule gegangen, dass das Leben weitergeht. Wir haben uns von jedem und allem beobachtet gefühlt. Wir wohnen schon eher in einem kleinen Ort und es spricht sich halt schnell rum. Ich weiß nicht, woher das auf einmal kam, aber auch an dem Tag, an dem ich in der Schule abgeholt wurde, wusste das kurze Zeit später schon die Tochter von Papas Freund in der Schule, dass mein Papa gestorben ist durch Suizid. Ich weiß wirklich nicht, wie das da durchkam, aber das konnte eigentlich noch gar niemand wissen, das streut alles sehr schnell. Und ich weiß noch, meine Mama wollte zum Beispiel auch gar nicht in die Innenstadt gehen, irgendwas einkaufen oder so, weil man sich immer sofort beobachtet gefühlt hat von den Leuten. Auch beim Friseur

sitzen, das fand sie, glaube ich, ganz schrecklich, da kam dann die Friseurin mal nach Hause zum Haare färben, weil sie sich einfach nicht reinsetzen wollte, damit die Leute sie nicht sehen. Weil jeder weiß halt die Geschichte: Ah, guck mal, das ist doch die, wo der Mann – oder der Papa – sich erschossen hat!

Einmal, ich weiß gar nicht in welchem Zeitabstand das war, bin ich im Bus zur Schule gesessen, ein bisschen weiter vorne, hinten sitzen immer die Coolen, die Coolsten, und, ja, dann hab ich halt gehört, eh, habt ihr das gehört, von der Lena der Papa, der hat Drogen genommen und der hat sich jetzt erschossen. An dem Tag bin ich im Bus fast ausgerastet, ich bin ausgestiegen und hab mir dann denjenigen, der das gesagt hat, vorgeknöpft und hab den am Kragen gepackt und gesagt, so eine Scheiße erzählst du niemandem! Ich kleine, schüchterne Lena, hab mir das nicht gefallen lassen, wurde dann noch angegriffen von dem anderen Typen, vor dem ich richtig Angst hatte, und hab ihn aber dann auch zusammengeschrien. Denn niemand erzählt irgendwelche Unwahrheiten über meine Familie. Das lass ich mir einfach nicht gefallen.

Aber sonst weiß ich allgemein nicht mehr viel von der Zeit danach, also welche Sachen auf der ganzen Welt passiert sind. Ja, das ist noch schwierig, das ist alles so ein bisschen ausgelöscht.

Gab es jemand, der euch ein bisschen seelisch unterstützt hat, oder Freunde, die gekommen sind?

Also grundsätzlich war es schon so, dass die Freunde vom Papa immer gesagt haben, wenn was ist, meldet euch, wir sind für euch da. Aber ich glaub, wir – oder halt auch meine Mama – wollten gar keine Hilfe wirklich annehmen. Also, es sind schon immer wieder Freunde vorbeigekommen und haben uns besucht und die Mama meiner besten Freundin hat sich auch gut gekümmert und meine Oma war auch viel da. Also, wir waren nicht allein. Aber es hat einfach gefehlt, dass jemand auf uns zukommt, uns praktisch sagt, nehmt doch einfach Hilfe an, dass man sich uns vielleicht ein bisschen aufdrängt oder so was. Das hat, finde ich, voll gefehlt. Manchmal ergreift man halt nicht so gern selbst die Initiative, weil es vielleicht auch schwach ist, Hilfe anzunehmen oder so was in die Richtung. Aber allein waren wir nicht.

Wie war das, wenn du nach deinem Papa gefragt wurdest? Oder wussten alle um dich herum von dem Suizid?

Es war so, dass meine Klassenlehrerin an dem Tag, an dem sie das erfahren hat, in die Schule in meine Klasse gekommen ist und gesagt hat, hört zu, Lenas Papa ist gestorben. Also, es wusste wirklich jeder. Ich war damals auch noch im Konfirmationsunterricht, ich wurde im Mai konfirmiert und im Januar ist das passiert. Das war auch noch schwierig, das alles, aber es wusste jeder und alle hatten Verständnis und haben nie irgendwas gesagt oder so. Also, es war schon schwierig für mich, zum Beispiel den ersten Tag wieder in die Schule zu gehen, da fühlt man sich extrem angestarrt von allen.

Kannst du dich an den ersten Jahrestag erinnern?

Nein, gar nicht. Also ich geh jetzt einfach mal davon aus, dass wir auf den Friedhof gegangen sind, wir haben immer drei rote Rosen gekauft und haben die zusammenbinden lassen und auf's Grab gelegt. Das haben wir eigentlich an jedem Jahrestag, an jedem Geburtstag vom Papa, an Weihnachten, immer an solchen Tagen haben wir das gemacht. Am Vatertag auch.

Wie ging dein Leben weiter und wie hat sich der Verlust deines Vaters in deiner persönlichen Entwicklung bemerkbar gemacht?

Damals war ich in der 7. Klasse. Ich hab funktioniert und hab dann meinen Realschulabschluss gemacht, meine mittlere Reife mit einer Belobigung, ich hab immer funktioniert. Nach meinem Realschulabschluss hab ich eine Ausbildung angefangen, hab die aber abgebrochen, bin dann wieder in die Schule und hab meine Fachhochschulreife gemacht. Da gab's aber im zweiten Jahr eine Phase, wo es mir gar nicht gut ging, und deshalb musste ich dann auch ein Schuljahr wiederholen. Da bin ich in eine Depression gefallen und ja, war dann auch in einer Klinik und hab das alles ein bisschen aufgearbeitet, dass sich halt durch den Suizid vom Papa eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt hat. Ein Jahr später habe ich meine Fachhochschulreife nachgeholt und bin danach in die Schweiz gegangen. Ich hab mich verliebt und bin in die Schweiz gezogen. Und das war eigentlich auch das Beste, was mir passieren konnte, ich wollte sowieso weg aus diesem Ort, aus dieser Umgebung, aus alledem und dann hab ich mich in einen Mann verliebt, der aus der Schweiz kam. Besser hätt' es nicht laufen können damals, das war wirklich die Chance

für mich. Aber mein Papa hat natürlich alles verpasst, also meine Konfirmation, meine Geburtstage, Weihnachten, meinen ersten Freund, meine Schulabschlussfeiern, alles, komplett. Er verpasst praktisch mein ganzes Leben.

Wie geht es dir an so besonderen Tagen, wo eigentlich was zum Feiern ist?

Es macht mich traurig, weil er einfach nicht da ist, weil er einfach alles verpasst, mein ganzes Leben. Ja, ich mein, was muss einen Menschen dazu bringen, seine Familie im Stich zu lassen, eine Familie, die man ja eigentlich über alles liebt?

Gab es neben der Depression noch andere Probleme oder Krisen?

Also, ich hatte so eine Phase, wo ich gesagt hab, Mama, warum hast du nichts getan? In der ich praktisch meiner Mama so ein bisschen die Schuld gegeben hab, weil ich noch zu klein war, ich konnte das ja gar nicht verstehen mit dreizehn. Und dann hab ich mit meiner Mama geredet, ich wollte ihr das auch gar nicht alles glauben, was sie praktisch Schlechtes von meinem Papa erzählt hat, von dieser Phase, wo er so manisch war und alle meinem Papa geglaubt haben und nicht meiner Mama. Ich wollte ihr das nicht glauben. Weil sie meinen Papa, den ich über alles liebe und der jetzt nicht mehr da ist, also praktisch als das Monster dargestellt hat, oder was heißt Monster, aber einfach als... ich kann's nicht sagen.

Eine andere Seite von ihm?

Ja, genau. Und das wollte ich ihr nicht glauben. Mittlerweile weiß ich natürlich selbst, dass meine Mama überhaupt keine Schuld daran trägt, also weil ich dann, als es mir so schlecht ging, selber suizidal war und hätte es aber nie getan, weil ich weiß, wie schlimm das ist, wenn das ein Familienmitglied tut. Ich wollte das nie meiner Familie antun. Ich glaube einfach mittlerweile wirklich, wenn das jemand machen möchte, dass man die Person gar nicht aufhalten kann, die wird's tun. Deswegen würde ich mich da nie so weit aus dem Fenster lehnen und sagen, die und die Person ist schuld, überhaupt nicht, würde ich nie. Es war halt auch irgendwie so Wut dabei und die Frage Warum natürlich auch, auch wenn man sich seine Gedanken dazu macht, man will die Frage ja

trotzdem beantwortet haben und sucht sich dann halt ganz viele Möglichkeiten. Niemand ist schuld. Aber ich habe ziemlich lange gebraucht, um das zu sagen.

Kannst du die Probleme beschreiben, wegen denen du in der Klinik warst?

Also unter anderem wegen Problemen im Selbstwertgefühl und ich bin halt innerlich immer sehr unruhig und angespannt und manchmal fühle ich meinen Körper nicht so genau und habe Probleme damit, mich überhaupt wieder zu entspannen. Aber es gab auch wirklich diese Phase, wo man einfach nur da sitzt und in eine Richtung schaut, wirklich so richtig depressiv, keine Lust mehr auf nichts. Kein Antrieb, keine Motivation, das Leben hat nur dunkle Wolken überall, Panikattacken, Angststörung, ja, Angst vor der Zukunft, spielt da alles irgendwie mit. Und Verlustangst.

Hat dir der Klinikaufenthalt da geholfen?

Ich hab mit meinem Therapeuten meinen schlimmsten Moment besprochen und alles wirklich durchgesprochen und ich war in einer Trauergruppe in der Klinik und hab da meinen Papa vorgestellt. Das war auch schlimm für mich, aber ich denk, dass ich mit der Trauerarbeit schon einiges aufarbeiten konnte, das hat mir schon geholfen. Man hat halt immer wieder ein Tief und irgendwann holt einen alles wieder ein. Das hab ich dann gemerkt, sobald ich aus der Klinik wieder zuhause war. Zwei, drei Tage ging das gut, dann war ich wieder im gleichen Loch. Und jetzt im letzten November, Dezember ging's mir auch wieder sehr schlecht und ich war auch, glaube ich, kurz davor wieder in eine Klinik zu gehen. Also, das kommt immer wieder.

Wer war für dich da? Was hat dir Kraft gegeben?

Meine Mama. Also, sie muss gar nicht viel sagen, einfach nur da sein. Ja, weil sie mit mir praktisch schon durch die Hölle gegangen ist, ich bezeichne das wirklich als Hölle, die Zeit nach Papas Tod und die Jahre danach. Und da können Leute dabei gewesen sein von außen, die das so ein bisschen mitgekriegt haben, Freunde und so, aber schlussendlich ist es wirklich meine Mama gewesen, die mit mir überlebt hat, die mich also praktisch am Leben gehalten hat, und vielleicht allerhöchstens noch meine Oma, die direkt daneben wohnt. Aber schlussendlich war es wirklich meine Mama und wenn irgendwas ist, dann

rufe ich sie auch an. Und als es mir wieder so schlecht ging, im Oktober, November, ist sie auch gekommen. Klar gibt es dann noch irgendwelche Skills, nicht zuhause unter die Bettdecke kriechen und so was, Ablenkung, irgendwas mit Tieren, positive Dinge, positive Aktivitäten, die einem Freude machen, so was in die Richtung, aber es ist dann auch bloß, um die Situation zu verbessern, schlimm ist es trotzdem. Und es geht einem trotzdem auf gut deutsch gesagt scheiße. Auch noch nach neun Jahren. Das hat mich auch immer so sauer gemacht, wenn jemand sagt, ja, aber das ist doch jetzt schon fünf Jahre her oder zwei Jahre oder jetzt sind es neun Jahre. Ja, aber es ist immer noch schlimm! Ich hab immer gesagt, ich wünsch das wirklich keinem Menschen auf der Welt, wirklich niemandem, weil das so weh tut und so schlimm ist, aber auf der anderen Seite wünscht man es sich doch, dass das jemand weiß, einfach um verstanden zu werden. Und das meint man ja auch wirklich nicht böse, aber einfach dieses Verstanden-werden, wenn's mal einen Tag gibt, an dem es einem nicht gut geht und an dem man nicht funktioniert.

Zum Teil hast du meine nächste Frage gerade schon beantwortet. Was hat dir gefehlt? Was hättest du dir gewünscht?

Schon, dass es Menschen gibt, die mich verstehen. Ich hab damals über einen Trauerbegleiter Kontakt aufgenommen mit einem Mädchen in meinem Alter, ein bisschen älter, die ihren Papa, kurz bevor mein Papa gestorben ist, auf die gleiche Weise verloren hat. Das hat mir damals auch geholfen, aber im Alltag war sie dann auch nicht da. Und wenn man miteinander Kontakt hat, dann ist das alles so auf den Tod vom Papa bezogen. Aber so wirklich im Alltag hätte ich mir jemanden gewünscht, der das Gleiche erlebt hat und das versteht. Allgemein das Verständnis für psychische Erkrankungen, das war vor neun Jahren nochmal anders als heute, das hat sich ja schon verbessert. Aber ich finde trotzdem, das sollte noch mehr Präsenz bekommen in unserem Leben, weil es einfach auch Teil davon ist. Und das haben mehr Menschen, als man denkt.

Gibt es jemanden, der dir Anerkennung dafür gibt, dass du diesen Verlust trägst?

Abgesehen von wenigen, wirklich sehr wenigen Personen sehen das, glaube ich, nicht sehr viele Menschen. Wenn ich das erzähl, dass mein Papa gestorben ist, dann tut das den Menschen leid und man wird vielleicht ein bisschen

bewundert, dass man jetzt heute so im Leben steht, aber wirklich nur minimal und wenn, dann auch aus einem großen Abstand, weil schlussendlich weiß niemand, was man durchgemacht hat. Von der Mama krieg ich Anerkennung und sie sagt halt immer wieder, auch um mich wieder aufzubauen, wenn ich am Boden bin, Lena, guck doch mal, was du schon alles geschafft hast, du hast das gemacht und das und das und das, und da wo du jetzt heute stehst, da stehst du nur, weil du das aus eigener Kraft geschafft hast. Ja, aber sie ist auch so die Einzige, die mir Anerkennung dafür gibt. Ich glaub, die anderen machen sich da auch gar keine Gedanken drum, weil das einfach jetzt schon wieder neun Jahre her ist, neun Jahre, in denen die Außenwelt nicht gesehen hat, wie es innen in mir aussieht, weil man auch so eine Maske aufhat. Die schlechten Momente kriegt die Außenwelt ja nicht mit, weil man einfach nur lacht. Aber selbst hinter einem Lachen ist irgendwie eine Fassade, wo man eigentlich am liebsten zusammenbrechen würde.

Was sagst du heute in der Schweiz, wo dich niemand von früher kennt, wenn dich jemand nach deinem Vater fragt?

Ich sag, mein Papa ist gestorben, da war ich dreizehn. Aber alles okay, das ist jetzt einige Zeit her und jetzt steh ich im Leben und ja, what doesn't kill you makes you stronger. Ja klar, man wächst daran und so versuche ich das auch irgendwie zu vermitteln. Ich versuch jetzt nicht immer eine Mitleidstour daraus zu ziehen oder so, überhaupt nicht. Abgesehen davon will ich das auch gar nicht, dass das jeder weiß hier, weil hier bin ich jetzt mal praktisch wie anonym. Die wissen das hier nämlich nicht, die Leute. Und nur dann, wenn ich sag, okay, ihr dürft das wissen, dann erzähle ich's und sonst wissen die das nicht. Aber ich sag dann einfach, mein Papa ist gestorben, da war ich dreizehn. Aber alles okay. Das hat sich vielleicht auch schon so in mich reingebrannt, dass man das sagen muss, ich weiß es nicht, muss es denn okay sein? Ich weiß es nicht.

Welche Bedeutung hat der Jahrestag für dich heute?

Am Anfang war es schon noch wichtig für mich, das fällt mir jetzt erst ein, aber ich bin die ersten Jahre auch gar nicht z.B. in die Schule gegangen an den Tagen oder so was in die Richtung. Und dann hab ich auch immer auf die Uhr geschaut, jetzt um diese Uhrzeit vor fünf Jahren hat er bestimmt das gemacht oder dann haben wir uns verabschiedet, dann hab ich ihn das letzte Mal gese-

hen. Ja, das hab ich mir dann immer ausgemalt und jetzt am letzten Jahrestag vor drei Monaten hab ich mir das auch ausgemalt, aber ja, eigentlich ist es ein Tag wie jeder andere für mich.

Aber du denkst schon dran?

Ja, mehr als an anderen Tagen. Also, ich weiß, dass es eigentlich ein Tag wie jeder andere ist, aber vielleicht ist es doch nicht so.

Bist du froh, wenn der Jahrestag vorbei ist?

Ja, irgendwie schon. Es ist halt auch um die Weihnachtszeit rum und grad an Weihnachten, wenn man mit der Familie zusammen ist, dann merkt man das nochmal mehr und dann zündet man eine Kerze an und weiß, okay, der Papa ist da, aber... Ja, also es ist schon eine schwierigere Zeit als z.B. im August oder so.

Wie ist dein Verhältnis heute zu deinem Papa, wenn du an ihn denkst?

Mal so, mal so. Also, wenn ich an meinen Papa denk, dann freu ich mich immer oder meistens. Ich lieb meinen Papa über alles, er und meine Mama sind die wichtigsten Personen in meinem Leben und das wird auch immer so sein. Und er wird auch immer einen besonderen Platz in meinem Herzen haben, aber manchmal bin ich trotzdem auch einfach nur sauer. Und jetzt gerade an der Hochzeit von meiner Schwester, das kriegt er halt auch nicht mit und ich versuch meinem Papa irgendwie anders einen Platz an dem Tag zu geben, aber trotzdem ist da halt auch wirklich Wut dabei, weil, ja, er hat nicht mit uns anstoßen können und er verpasst einfach alles! Und da ist dann wirklich auch oft Wut und Trauer und alles dabei, also das ganze Gefühlsspektrum, was es gibt. Aber meistens ist einfach nur so eine Zufriedenheit da, wenn ich das grad mal so sagen darf, ich hab einfach irgendwann angefangen zu sagen, vielleicht auch grad weil ich selber an dem Punkt war, wo ich gern nicht mehr gelebt hätte, ich versteh's ja, dass er's getan hat. Er war halt entschlossen genug, das zu tun und hat in dem Moment entweder eine Kurzschlussreaktion oder sonst irgendwas gehabt und hat's dann einfach getan, und vielleicht bereut er's jetzt auch, das weiß ich nicht, ich hoff's. Ja, es ist okay, dass er das getan hat, und ich versuch das alles so ein bisschen ruhen zu lassen, weil ich kann's

nicht ändern. Ich kann nicht mein ganzes Leben Kraft dafür aufwenden, um dagegen anzukämpfen, egal wie weh es tut, weil ich brauch die Kraft für was anderes, um endlich mal mein Leben auf die Reihe zu kriegen, was auch eini- ges an Zeit gekostet hat und immer noch kostet und vor allem auch Kraft. Das hat halt einfach auch geprägt und ich weiß nicht, ob ich auch krank geworden wär mit der Depression, wenn der Papa da wär. Hätte, hätte, Fahrradkette, ich weiß es nicht. Deshalb versuch ich da meine Kraft einzusparen und anders zu verwenden.

Wie gehst du heute mit schlechten Tagen um?

Also, ich versuche mich irgendwie abzulenken, aber ich geb mir trotzdem auch Zeit, also dass es mir schlecht gehen darf. Ich lieg dann auch mal nur im Bett und heul einfach nur, das gibt's auch. Ich versuch meinen Gefühlen irgendwie Raum und Zeit zu geben. Das ist okay, dass ich mich so fühl, und die Gefühle haben ja auch ihre Berechtigung. Aber wenn's mir wirklich schlecht geht, dann versuch ich mir wirklich Gutes zu tun, also zu telefonieren, einen Film zu schauen, Schokolade zu essen, irgendwas, mein Lieblingsessen zu essen oder irgendwas, was mir halt schmeckt, und Bilder anzuschauen vielleicht auch sogar, Musik zu machen, zu hören, raus in die Natur zu gehen, irgendwo einen Hund kuscheln, irgendwelche Tiere. Und es tut manchmal auch einfach gut, wenn man wirklich diese Anerkennung kriegt, wenn ich der Mama sag, Mama, mir geht's so schlecht, ich hab nichts erreicht im Leben, und dann hält Mama das einem noch mal vor die Augen und sagt, doch, du hast schon was geschafft, das tut halt auch noch mal gut... Und dass ich jemand bin.

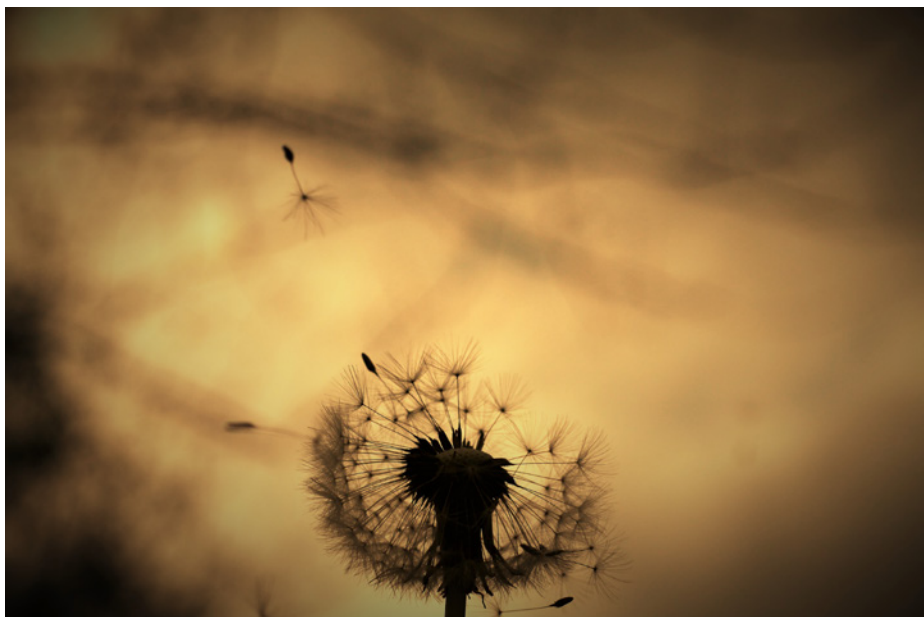
Gibt es auch etwas Gutes, was sich aus diesem Erfahrungsprozess nach dem Suizid für dich entwickelt hat?

Ich denk, dass ich einfach weiter bin, auch weiter im Kopf vielleicht, als andere Mädels oder Frauen in meinem Alter, durch das, was ich erlebt hab. Und ich denk, dass man dadurch so ein bisschen eine Mauer aufgebaut hat und das ich andere Dinge, die schlimm sind, aber nicht so schlimm wie der Suizid vom Papa oder die Depression oder alles andere, dann als weniger schlimm empfinde, wo vielleicht andere wiederum dran zerbrechen, aber ich nicht, weil ich schon was Schlimmeres erlebt hab. Ja, das ist vielleicht das, wofür ich dankbar

bin, also was heißt dankbar, ich hätt's nicht gerne nochmal erlebt, ich bin froh, dass ich jetzt an diesem Punkt bin und nicht an dem Punkt, wo die kleine Lena mit dreizehn Jahren war. An den Punkt will ich nicht mehr zurück.

Ich bin mit meinen Fragen am Ende. Gibt es noch etwas, was du gerne hinzufügen möchtest?

Was mir nochmal wichtig ist zu sagen, ist, dass auch neun Jahre oder noch viele Jahre später der Tod eines Angehörigen viel Traurigkeit auslösen kann. Wie oft hab ich den Spruch gehört: Aber das ist doch jetzt schon zwei oder fünf, sechs Jahre her, solltest du nicht mal aufhören traurig zu sein, dass dein Papa gestorben ist? Nein! Jeder trauert anders. Es gibt verschiedene Arten von Trauer. Und jeder braucht die Zeit, die er eben braucht. Da gibt es meiner Meinung nach kein richtig oder falsch! Und durch einen Suizid, der meistens total plötzlich und unerwartet kommt, ist es vielleicht sogar noch schwieriger den Tod zu verarbeiten.



Wolfgang

„Es wird bestimmt immer Teil von mir in meinem Leben sein, es wird nie ganz weggehen, aber ich habe Frieden mit meinem Papa geschlossen.“

Wolfgang (31) arbeitet als Maler und Lackierer und lebt in einer Beziehung. Sein Vater nahm sich 2002 im Alter von 36 Jahren das Leben. Wolfgang war damals zwölf Jahre alt.

In welcher Konstellation habt ihr damals gelebt?

Mein Papa und meine Mama haben sich getrennt, als ich zwei oder drei Jahre alt war. Meine Mama hat noch einmal geheiratet, dann ist mein Halbbruder auf die Welt gekommen. Aber das ist für mich genauso wie ein Bruder, ich mach da keinen Unterschied. Mein Bruder war damals sechs Monate alt. Ich habe zusammen mit meiner Mama, ihrem neuen Mann und meinem Bruder gewohnt. Mein Papa hat in X mit einer Freundin zusammengewohnt, aber er war da gerade in einer Trennungsphase.

Was ist damals genau passiert?

Ich habe in Erinnerung, dass ich im Kinderzimmer war und dann hat es an die Scheibe geklopft, das war ungefähr gegen zehn, elf Uhr abends. Draußen standen zwei Leute. Ich bin wach geworden und zu meiner Mama rüber ins Wohnzimmer gelaufen und habe gesagt, dass da zwei Leute geklopft haben. Sie ist dann rausgegangen. Wir haben so eine Haustür, wo ein Glas drinnen ist, da hab ich ein bisschen durchgeschaut und dann hab ich schon gesehen, dass die miteinander reden und dass irgendwas passiert sein muss, weil ich gemerkt hab, dass die Leute draußen weinen. Da hab ich mir schon gedacht, irgendwas Schlimmes muss da passiert sein. Dann sind sie hereingekommen. Das waren meine Tante und einer vom Kriseninterventionsteam und sie haben gesagt, dass sie uns was sagen müssen, dass jemand gestorben ist. Mein erster Gedanke war, dass meine Cousine gestorben ist, weil die Tante da war, also die Mama meiner Cousine. Und dann haben sie gesagt, dass mein Papa gestorben ist, dass er sich das Leben genommen hat. So war das für mich an dem Tag.

Wann das genau war mit meinem Papa, das weiß ich gar nicht, oder wann genau man ihn gefunden hat. Er hatte sich am X-See an einem Baum aufgehängt. Und ich weiß, das war bei einer Kapelle. In dem Jahr war Hochwasser, er ist mit dem Auto dahin gefahren und da war eine Bank und an der sind später Bierflaschen gefunden worden, um die Kapelle herum. Er wird da länger gesessen haben, bis er dann den Entschluss gefasst hat, dass er aus dem Leben geht. Eine Spaziergängerin hat ihn gefunden und dann wurden wir benachrichtigt.

Hat er einen Abschiedsbrief hinterlassen?

Ja, einen Brief von meinem Papa hab ich von der Oma gekriegt. Da steht drin, weil er eben in einer Trennung war, dass er ohne die Frau nicht leben kann und dass er da keinen Sinn mehr drin sieht. Und dann steht auch noch drin, dass er sich bei seinen Eltern und bei seiner Schwester bedankt für das, was sie alles gemacht haben für ihn. Und für mich hat er auch was geschrieben, dass ich ihm verzeihen soll, und er wünscht mir halt, dass es mir immer gut geht.

Wie war die Vorgeschichte deines Vaters?

Bei der Trennung meiner Eltern hat mein Vater schon einen ersten Versuch gemacht, da wollte er vom Balkon runterspringen. Da hatte es schon angefangen. Und meine Mama hat ihn davon abgehalten. Sie ist danach mit ihm zum Arzt gegangen und er ist überwiesen worden und war dann länger in Therapie in Y, ich glaube, sechs oder sieben Monate.

Weißt du, ob er danach noch weiter in Behandlung war oder durchgehend Probleme hatte?

Ich habe mich lange nicht mit dieser Sache beschäftigt, weil ich das eben so weggedrückt oder verdrängt hab. Später habe ich mich noch mal bei dieser Klinik informiert, habe ihnen mal eine E-Mail geschrieben, ob sie noch Informationen über meinen Papa haben. Die Klinik hat mir dann einen Bericht vom Arzt zugeschickt, wo drin steht, wie das war und wie das abgelaufen ist. Die haben zwar gesagt, normal dürfen sie das nicht, weil sie ja über den Tod hinaus Schweigepflicht haben, aber in dem Vertrauen, dass ich damit keinen Blödsinn mache, haben sie mir das zugeschickt. Deswegen weiß ich, was passiert ist. In dem Bericht stand, dass er bei Trennungen immer Schwierigkeiten hatte, eine

dependente Persönlichkeitsstörung, dass er sich immer so von seinen Partnerinnen abhängig gemacht hat.

Wie war dein Verhältnis zu deinem Vater?

Das war nicht so gut. Nach der Trennung war das manchmal so, dass er gesagt hat, er holt mich am Wochenende und ist dann nicht gekommen. Das war ein Hin und Her und man hat sich auf nichts so verlassen können und zum Schluss wollte ich auch gar nicht mehr zu meinem Papa. Aber ich hab auch noch in Erinnerung, dass ich einmal bei ihm geschlafen hab und da war es schon ein oder zwei Uhr nachmittags und er hat immer noch geschlafen. Das ist mir auch erst im Nachhinein aufgefallen, dass das seine Depressionen waren, dass er da immer so lang geschlafen hat. Aber als Kind hab ich das nicht verstanden, sondern erst später ist mir so der Gedanke gekommen.

Wie waren deine Gefühle nach dem Suizid?

Ich war total schockiert, fassungslos hat mich das gemacht und traurig auf alle Fälle. Wenn ich darüber nachdenke, fühlt sich das so an, wie in Watte gepackt. Ich kann auch gar nicht mehr sagen, was danach war, ich weiß das gar nicht. Ich kann das gar nicht mehr so nachempfinden oder nachfühlen.

Kannst du dich noch an die erste Zeit nach dem Suizid erinnern?

Danach hat meine Mama einen Termin ausgemacht beim Kinder- und Jugendpsychologen, da bin ich dann hingegangen. Und woran ich mich noch erinnern kann, das ist der Tag, an dem wir Rosenkranz beten waren. Da bin ich nach der Andacht wieder zum Fußballspielen auf den Dorffußballplatz runtergegangen, weil wir da halt gegen die Nachbarmannschaft gespielt haben. Da bin ich nach dem Rosenkranzbeten gleich wieder hin geflüzt und hab mit den anderen Kindern Fußball gespielt. Aber sonst? An die Beerdigung kann ich mich noch erinnern. Dass viele Leute da waren und dass ich eine Rose bekommen habe, die ich ins Grab werfen durfte, auf den Sarg. Aber ich stand da ein bisschen neben mir, so dass ich ganz vergessen hab, die Rose da reinzuwerfen und dann hab ich sie erst im Nachhinein reingeworfen. Daran kann ich mich erinnern.

Wie wurde in eurer Familie mit dem Suizid umgegangen?

Meine Mama hat da schon auf mich geschaut, sie hat den Termin beim Psychologen ausgemacht, aber sonst im Großen und Ganzen ist bei mir in der Familie nicht viel darüber gesprochen worden. Ich bin eigentlich nie von einem Familienangehörigen darauf angesprochen worden, da ist eigentlich nie so wirklich drüber geredet worden.

Kannst du dich an Reaktionen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis von dir oder deiner Mutter erinnern?

Meine Mama, die war schon traurig und geschockt, aber ich kann das gar nicht sagen, wie das Umfeld reagiert hat. Ich denk, in der Schule wird das schon bestimmt meine Lehrerin gewusst haben, aber das wird dann alles meine Mama gemacht haben. Aber direkte Reaktionen erinnere ich nicht mehr.

Kannst du dich erinnern, dass du mal nach deinem Vater gefragt wurdest als Kind?

Ich weiß, dass ich mal gefragt worden bin, was mit meinem Papa passiert ist oder warum der nicht mehr lebt. Da kann ich mich schon noch dran erinnern, dass ich gesagt hab, dass er einen Autounfall oder so gehabt hat. Weil das für mich irgendwie peinlich war und ich hatte auch viel Schamgefühl davor zu sagen, dass er Suizid begangen hat.

Wie ging dein Leben weiter? Wie hat sich der Verlust deines Vaters bemerkbar gemacht?

Ich bin ganz normal weiter auf die Schule gegangen, aber da war ich nicht unbedingt der Fleißigste. Ich denke, das hat vielleicht auch ein bisschen was damit zu tun, dass mich dann die Schule nicht mehr so motiviert hat. Nach dem Ganzen hab ich das ein bisschen schleifen lassen. Aber ich hab trotzdem einen Schulabschluss gemacht und dann eine Lehre als Maler und Lackierer begonnen und hab auch meinen Führerschein gemacht. Also, es ist erst mal schon alles ziemlich normal abgelaufen.

Welche Probleme oder Krisen gab es?

2017 hab ich einen Unfall gebaut, weil ich alkoholisiert Auto gefahren bin, da bin ich in einen Schneeflug reingefahren. Das war für mich so ein Ereignis, das mich irgendwie wachgerüttelt hat. Davor hab ich das alles nicht an mich rangelassen und hab das immer verdrängt. Aber als dann der Unfall passiert war, da wurde mir für sechzehn Monate der Führerschein abgenommen, da hab ich gewusst, das ist jetzt die Zeit für mich, wo ich mich damit beschäftigen und auseinandersetzen soll, und das hab ich dann auch gemacht. Ich hab mich viel mit Depressionen auseinandergesetzt, hab Bücher gelesen und hab wieder Kontakt zur Oma aufgenommen und zum Opa und bin vor dem Ganzen nicht mehr davongelaufen, sondern hab mich dem gestellt. Ja, ich hab dann die ganze Medizinisch-Psychologische Untersuchung (MPU) gemacht, hab auch noch eine Prüfung gemacht. Ich habe ein Jahr keinen Alkohol mehr getrunken, nix mehr, und hab dann auch meinen Führerschein wieder gekriegt, ich sag mal, das hat dann schon alles wieder gepasst.

So im Nachhinein hört sich das vielleicht ein bisschen blöd an, aber ich bin froh, dass das so passiert ist, weil sonst mein Leben irgendwie anders gelaufen wär, wenn der Unfall nicht passiert wär. Das hat mich wachgerüttelt, das Ganze. In der Vorbereitung der MPU war es das erste Mal, dass ich vor fremden Leuten über den Suizid geredet hab, das habe ich vorher nicht gemacht. Da lernst du mit deinem Leben, mit deiner Vergangenheit und mit dem Umgang mit Alkohol verknüpft umzugehen und verstehst oder lernst daraus, warum das halt so gekommen ist. Und ich denke schon, weil ich immer eine ruhige Person und eher introvertiert bin, dass ich manchmal den Alkohol benutzt hab, um das irgendwie wegzudrücken. Also jetzt auch nicht brutal schlimm, ich hab unter der Woche nichts getrunken, aber am Wochenende oder wenn ich halt ausgegangen bin, dann schon. Also, so normal ausgehen hat es bei mir nicht gegeben, sondern dann am Wochenende schon irgendwie richtig. Und ich denk, das hat schon etwas mit meiner Gefühlswelt zu tun gehabt, dass ich das mit Alkohol besser vergessen und auch verdrängen kann.

Und das hast du nach dieser Zeit dann geändert?

Ja. Also jetzt kann ich mir das gar nicht mehr vorstellen. Wenn ich an die Zeit denke, dann fühlt sich das für mich praktisch an, als wär das ein anderer Mensch gewesen in der Zeit vorher.



Gab es noch andere Probleme oder Krisen, die du hattest?

Also ich hab halt viele Beziehungen gehabt, so sechs oder sieben, bin auch schon oft umgezogen, sieben oder acht Mal, irgendwie war das immer so ein Auf und Ab bisher. Aber sonst, wirkliche Krisen hat es eigentlich nicht mehr gegeben. Aber ich hab für mich herausgefunden, dass ich immer irgendwie

nach etwas suche, so die väterliche Seite vielleicht, dass ich da immer so auf der Suche bin. Aber ich hab für mich gemerkt, dass ich das nur in mir finden kann. Und ich denke schon, dass sich das bestimmt auf meine Beziehungen ausgewirkt hat.

Erkennst du da ein Muster bei deinen Beziehungen, warum die immer zu Ende gingen?

Ja, erkenne ich schon. Ich hab mich durch den ganzen Vorfall und alles auch noch mal daheim isoliert und halt auch zurückgezogen mit dem Ganzen. Manchmal, kann ich mich erinnern, hab ich mir fast so etwas wie ein Ei um mich herum gemauert oder das so gefühlt in mir, ich weiß es auch nicht, und das hat bestimmt was damit zu tun gehabt.

Ging das eher von dir aus oder von der Partnerin, wenn eine Beziehung beendet wurde?

Verschieden. Manchmal hat das die Partnerin beendet oder manchmal hab's halt ich beendet. Aber in der ersten Zeit schon eher die Partnerinnen. Das stimmt schon. Ja, das ist auch was, was ich da rausziehen kann, dass mich der Suizid noch verschlossener gemacht hat oder in mich gekehrt hat. Und dass ich das nicht gut finde oder mir das nicht weiterhilft, sag ich mal, wenn man das alles so in sich drin lässt. Dass es schon gut ist, wenn man jemanden zum Reden hat und das einfach an sich ranlässt. Was heißt einfach, einfach ist es nicht. Aber das braucht halt seine Zeit und ich denk, da ist auch jeder unterschiedlich. Bei manchen geht das schnell und bei manchen dauert es länger.

Gab es jemanden, der für dich da war, wenn es dir schlecht ging?

Also, wer immer für mich da war, war meine Mutter. Zu der konnte ich immer kommen oder kann ich auch jetzt noch immer kommen. Ansonsten waren schon auch die Partnerinnen für mich so da, aber da hatte ich keine wirklich über eine längere Zeit. Aber die können das halt auch nicht lösen oder wie soll ich das sagen, ich kann ihnen das vielleicht erzählen, aber die fühlen und denken halt anders da drüber, weil sie das nicht so erlebt haben. Und da hab ich auch draus gelernt und gemerkt, dass mir die AGUS-Gruppe gut tut, weil da andere dabei sind, die das auch erlebt haben. Da hab ich dann auch zum

ersten Mal gemerkt, dass ich damit gar nicht alleine bin, sondern dass es anderen genauso geht. Und seitdem geh ich da auch gerne hin.

Gibt es etwas, was dir Kraft gegeben hat?

Als ich 2017 den Führerschein verloren hab, hab ich mit dem Laufen angefangen, mit dem Sport. Das hat mir viel Kraft gegeben. Laufen oder raus in die Natur gehen, wandern. Das gibt mir schon viel Kraft, muss ich sagen.

Gibt es etwas, wo du sagen würdest, das hat mir gefehlt?

Bestimmt. Ansprechpartner, wo man einfach mal offen über das reden kann, wo man vielleicht auch verstanden wird. Und bestimmt auch einen Vater als Vorbild dazuhaben im Leben. Der einem die einfachsten Sachen ein bisschen mal zeigt. Hobbys und so Dinge halt.

Hast du das Gefühl, du vermisst deinen Vater zwischendurch?

Ja, doch, das hab ich schon. Das sind manchmal so einfache Sachen, wo ich denke, ich hätte gerne mal gewusst, was mein Papa dazu gesagt hätte oder wo ich ihn mal um einen Rat gefragt hätte. Ich würde seine Meinung gerne wissen. Das sind gar keine so großen Sachen, sondern einfach so kleine Sachen, wo mir das abgeht. Und vor allem an Geburtstagen, da ist mir das auch mal aufgefallen, weil ich halt auch lang nicht gewusst hab, wie das eigentlich ist, wenn ein Papa einen Geburtstag feiert oder wie man das feiert. Aber ich hab für mich so eine Geburtstagskarte gemacht und die stell ich am Geburtstag vom Papa auf und zünd eine Kerze an. Das mache ich auch noch nicht lange, aber ich find, das ist eine ganz schöne Geste, um an ihn zu denken.

Was hättest du dir für dich gewünscht?

Vielleicht, dass man einfach mal gefragt wird, wie es einem mit dem Suizid von seinem Papa halt geht. Das hätte ich mir schon gewünscht. Mehr Offenheit, dass man damit einfach offener umgeht. Oder als ich klein war, hätte ich mir zum Beispiel einfach mal gewünscht, dass man zum Grab hinfährt, dass man das mehr integriert ins Leben. Ich möchte da niemandem einen Vorwurf machen, das ist ja auch schwierig, jede Person empfindet das anders, steht

in einem anderen Verhältnis zu meinem Papa als ich zum Beispiel. Für meine Mama ist das wieder etwas anderes, weil das praktisch der Ex-Mann war. Da ist das Verhältnis anders als bei mir. Das kann ich auch nachvollziehen. Aber ich hätte mir schon gewünscht, dass man das ein bisschen mehr integriert. Wir sind eigentlich nie zusammen zum Grab gefahren.

Und du alleine dann wahrscheinlich erst später?

Ja. Das war auch so etwas. Ich hab oft lange nicht einschlafen können, ich denke, dass ich auch Schlafstörungen gehabt habe, weil mich das alles in der Nacht so beschäftigt hat. In der Nacht hab ich immer den Gedanken gehabt, dass ich wissen möchte, wo das passiert ist, wo mein Papa sich das Leben genommen hat. Meine Oma, die hat das gewusst, und ich habe dann wieder den Kontakt mit ihr aufgenommen und hab sie dann gefragt. Und sie hat auch gesagt, sie würde gerne mal an den Ort hingehen, und das haben wir dann 2017 zusammen gemacht, 15 Jahre nach dem Suizid. Ich war da 27 Jahre alt. Seitdem wir das gemacht haben, habe ich auch keine Grübeleien mehr in der Nacht. Jetzt leg ich mich ins Bett und nach zehn Minuten schlaf ich, aber damals hatte ich das schon extrem. Ich hab dann auch öfter verschlafen in der Arbeit, weil ich immer so schlecht einschlafen konnte durch die Grübeleien.

Von wem bekommst du heute Anerkennung dafür, dass du den Verlust verarbeitet hast und dein Leben weiterlebst?

Ja, das ist eine gute Frage. Ich denk mir halt, ich krieg Anerkennung von mir selbst, ich brauch das nicht mehr von außen, dass ich Anerkennung bekomme, ich geb mir selber die Anerkennung. Dass ich das durchlebt hab und dass ich stolz darauf bin, dass ich bin, wo ich bin, sag ich mal. Ich geb mir eigentlich selbst die Anerkennung dafür. Ich wüsste gar nicht, wo ich Anerkennung von außen dafür bekommen sollte.

Also, das ist auch wirklich eine Frage, denn es wird ja oft eben nicht nachgefragt oder Leute wissen es gar nicht, es wird einfach nicht so darüber geredet. Ja, es findet ja auch gar nicht so viel statt, dass man das gespiegelt bekommt, dass das eine Leistung ist, die man selbst hinbekommen hat. Auf alle Fälle denke ich, jeder, der so etwas durchgemacht hat, kann stolz auf sich sein.

Wie gehst du heute damit um, wenn dich jemand nach deinem Vater fragt?

Also ich sag, dass mein Papa gestorben ist, aber ich sag auch nicht gleich, dass er durch Suizid gestorben ist. Ich bin schon ein bisschen vorsichtig damit, weil ich das auch nicht jedem gleich aufbinden möchte. Ich brauch da schon ein bisschen Zeit, bis ich das meinem Gegenüber sag. Aber wenn ich merke, dass es passt und ich das sagen kann, dann sag ich das schon. Wenn mich z.B. im Berufsleben jemand fragt, dann geh ich damit schon offen um.

Hat der Todestag heute für dich eine Bedeutung?

Ja, doch. Ich halte jetzt immer an dem Platz, wo das passiert ist. Ich muss dazu sagen, das ist am X-See an einer Kapelle und im Sommer ist das ein wunderschöner Platz, weil das mitten in der Natur ist. Da ist eine Bank, da kann man sich hinsetzen und das ist echt schön. Da kann ich auch Verbindung zu meinem Papa aufbauen. Das mach ich immer an dem Jahrestag, dass ich dahin gehe und das auf mich wirken lasse, das Ganze. Das hört sich jetzt blöd an, aber ich freue mich schon, dass das ein schöner Platz ist, wo man hingehen kann.

Wie ist dein Verhältnis zu deinem Papa heute?

Das ist ein gutes Verhältnis. Das war mal anders. Ich hab auch mal eine Zeit gehabt, nach dem Unfall, da war ich sauer auf meinen Papa und wütend, aber das ist halt der Trauerprozess. Mittlerweile kann ich schon sagen, dass ich Frieden mit meinem Papa geschlossen hab. Also, es wird bestimmt immer Teil von mir in meinem Leben sein, es wird nie ganz weggehen, aber ich hab Frieden mit meinem Papa geschlossen, kann ich sagen, wir haben uns ausgesöhnt. Weil ich mich viel beschäftigt habe mit Depressionen und warum das halt so kommt und warum man das macht. Weil es eben auch die Krankheit ist. Da geht es um die, die echt so verzweifelt sind, dass sie keinen anderen Ausweg mehr finden und meinen, dass sie für andere Leute eine Last sind, die dann nur noch diesen Weg praktisch sehen und wo es nur noch so enden kann. Aber das ist krankheitsbedingt durch Depressionen.

Wie gehst du heute damit um, wenn du mal einen schlechten Tag hast?

Wenn ich heute einen schlechten Tag hab, lasse ich das auf mich wirken. Ich setze mich da nicht selber unter Druck, sondern denk, da hab ich mal nicht so

einen guten Tag, das ist halt mal so. Ich denk mir, es kommen auch wieder gute Tage und man darf ja auch mal schlechte Tage haben. Und wenn ich manchmal traurig bin, bin ich halt traurig und dann ist das halt so, aber ich weiß auch, dass es auch wieder anders wird, dass wieder gute Tage kommen. Und ich schaue, dass ich das nicht mehr wegdrücke oder verdränge, sondern dass ich das einfach hinnehme, wie meine Gefühle sind.

Gibt es auch etwas Gutes, was sich für dich aus diesem Erfahrungsprozess entwickelt hat?

Ja, ich denk schon, dass es da etwas Gutes gibt. Ich glaub, wenn man so was mitgemacht hat, vielleicht weiß man das Leben ein bisschen mehr zu schätzen, auch Kleinigkeiten. Ich kann da draus ziehen, dass das Leben nicht unendlich ist, sondern dass man nur eine bestimmte Zeit hat und dass man das Beste daraus machen sollte, während man lebt, denn so ein Mensch lebt nur eine bestimmte Zeit. Das vergeht schnell und man sollte das Beste draus machen und jeden Tag nutzen. Das sind die positiven Sachen. Und es hat mich, glaube ich, auch irgendwie stressresistenter und gelassener gemacht, das Ganze. Ich glaub, ich reg mich heut, wenn was ist, nicht mehr so auf und bin ein bisschen gelassener.

Ich bin mit meinen Fragen am Ende. Gibt es noch etwas, dass du gerne hinzufügen oder loswerden möchtest?

Was ich gerne erwähnen möchte ist, dass ich auf meine Mama voll stolz bin, weil sie mich halt alleine großgezogen hat und meinen Bruder, und dass ich sie auf alle Fälle lieb hab und stolz auf sie bin, dass sie es gut gemacht hat. Dass ich auch froh bin, dass ich noch einen Bruder hab.

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 100 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland Möglichkeiten der Beratung und Betreuung. Im Internetforum der Homepage sowie der Facebook-Trauergruppe können sie sich ebenso untereinander austauschen. Es gibt eine Wanderausstellung zu den Themen Suizid und Suizidtrauer, die schon an vielen Orten in Deutschland zu sehen war. Als Ergänzung zu den Selbsthilfegruppen bietet AGUS Wochenendseminare für Suizidtrauernde an.

Weitere Informationen ermöglicht die Website www.agus-selbsthilfe.de



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 (Martina Kommescher-Dittloff und Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Trauer braucht Zeit (Jörg Schmidt)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) – vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
12. Von der Angst verlassen zu werden (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. Fanciska Illes)
17. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Nicht jede Trauer ist ein Trauma (Sybille Jatzko)
19. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
20. Bis dass der Tod uns scheidet? (Martina Kommescher-Dittloff und andere)
21. Unzertrennlich? (Stefanie Leister und andere)
22. Die Liebe bleibt (Christiane Engelhardt und andere)
23. Suizid im schulischen Kontext (Ulrike Brunner, Gisela Faßbender, Jörg Schmidt, Cordula Tomberger)
24. Lebensthema (Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle)

*Ich hoffe, dass jemand, der das hier liest,
vielleicht etwas für sich rausziehen kann,
was hilft, was guttut oder unterstützt,
oder sich auch einfach nur verstanden fühlt,
weil man das Gleiche empfindet.
Ich glaube, ganz wesentlich ist das Gefühl,
dass man nicht der Einzige und
nicht allein ist mit seinen Problemen.*

Lisa, eine betroffene Tochter

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-23-8

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de