



Dr. Andrea Schmolke

# Zwischen klagend schrei'n und getröstet sein

Die Bedeutung der Spiritualität

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Suizid und die christlichen Kirchen	5
Spiritualität als wichtige Ressource im Trauerprozess	8
Trauer als „Weg zur Versöhnung“	9
Die Rolle des Verstorbenen	11
Interview	17
In Verbindung bleiben mit dem Verstorbenen	20
Dem Verstorbenen vergeben	23
Versöhnung mit dem Verstorbenen	25
Die Frage nach der Rolle Gottes	27
Die Rolle Gottes in der Trauer	31
In Verbindung bleiben mit Gott	32
Gott vergeben	35
Versöhnung mit Gott	38
Der paradoxe Sinn eines Suizids	42
Schlussgedanken	44



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

**Herausgeber:** AGUS e.V.  
**Autorin:** Dr. Andrea Schmolke

Aktualisierung der überarbeiteten Neuauflage von 2020 (08/2025)

## Vorwort

„Was ist der Mensch, dass du seiner gedenkst, und des Menschen Kind, dass du dich seiner annimmst?“ In Psalm 8 denkt die Beterin darüber nach, in welchen Verbindungen Menschen stehen. Menschliches Leben ist bestimmt von Beziehungen und Verbindungen zu anderen Menschen. Für Christinnen und Christen ist Gott der Schöpfer und Stifter dieser Verbindungen.

Wenn ein Mensch an Suizid stirbt, sind immer sehr viele andere mit betroffen. Unserem Sohn Nicolas wurde mitten in der Coronapandemie durch Suizid das Leben genommen. Seitdem wissen wir als Familie sehr genau, welche Auswirkungen ein Suizid für das Leben der engsten Angehörigen und Freunde hat. Es ist eine familiäre und persönliche Katastrophe. Angehörige und Freunde stellen sich nach einem Suizid unendlich viele Fragen. Alle bisherigen Beziehungen und Verbindungen geraten ins Wanken. So kommt auch die Gottesbeziehung in eine fundamentale Krise. Wenn Gott, warum dann Suizid?

Dr. Andrea Schmolke beschäftigt sich seit vielen Jahren auch wissenschaftlich mit der Verbindung von Suizid und Spiritualität. Ihr Praxisheft für von Suizid betroffene Personen versammelt viele wesentliche Gesichtspunkte für einen aus Sicht eines religiösen Menschen zielgerichteten Umgang mit Suizid. Die christliche Kirche tat sich lange sehr schwer mit der Tatsache, dass es Kräfte gibt, die Menschen in den Suizid treiben. Oft sah die Kirche die Schuld beim Suizidenten. Die Tatsache, dass es Suizid gibt, ist aber ein Geheimnis, bei dem auch sogenannte Fachleute – seien sie Psychologinnen, Theologen oder andere – vor ungelösten Fragen stehen. In diesem Praxisheft steht die Frage der Verbindung mit den Verstorbenen und auch die Möglichkeit der Verbindung mit Gott nach einer persönlichen Katastrophe im Mittelpunkt. Dafür gibt Dr. Andrea Schmolke viele wichtige Hinweise.

Ich wünsche diesem Heft auch mit der Neuauflage viele aufmerksame Leserinnen und Leser. Und unserer Welt mehr Verständnis für die besonderen Gefühlslagen und Konstellationen, die Menschen treffen und zum Suizid führen können. AGUS e.V. danke ich sehr herzlich für seine unendlich wertvolle Arbeit. Ihr stellt dauerhaft Verbindungen und Beziehungen her für alle, die überleben - Gottes Segen für Eure Arbeit.

*Christian Kopp, Landesbischof der Evang.-Luth. Kirche in Bayern*



# Zwischen klagend schrei'n und getröstet sein

Die Bedeutung der Spiritualität in der Trauer  
nach einem Suizid

von Dr. Andrea Schmolke

## EINFÜHRUNG

Die Themen Suizid und Glaube hatten ein sehr spannungsvolles Verhältnis zu einander. Von dieser Spannung spürt man oft heute noch. Dies war durch die Verurteilung des Suizids durch die Kirche – gleich welcher Konfession – verursacht. Daraus resultiert, dass es bislang wenig Literatur über die Bedeutung der Spiritualität für Trauernde nach einem Suizid gibt. Diese Broschüre soll hierbei Abhilfe schaffen.

Ich persönlich beschäftige mich schon seit meiner Jugend mit dem Thema Suizid. Bereits in den ersten Semestern meines Studiums der evangelischen Theologie habe ich eine kleine Seminararbeit zum Thema „Seelsorge für Hinterbliebene nach einem Suizid“ geschrieben. Dennoch war ich völlig überfahren, als ich wenige Semester später die Nachricht erhielt, dass meine beste Freundin und Kommilitonin sich das Leben genommen hat.

Wie viele andere Trauernde habe ich auf die vorhandene Literatur für Hinterbliebene zurückgegriffen. Allerdings legte ich diese bald wieder zur Seite. Denn

das, was meine Trauer ausmachte, fehlte darin: die Bedeutung des eigenen Glaubens für die Bewältigung des Verlustes. Das war 2005. Mittlerweile ist vieles in Bewegung geraten. Das Thema Spiritualität hat einen festen Platz in der Trauerliteratur bekommen. Ausgehend von meinen eigenen Erfahrungen und von dem Theologieprofessor Traugott Roser angespornt, habe ich bei ihm meine Doktorarbeit zu diesem Thema geschrieben. Dabei habe ich Erfahrungsberichte von Hinterbliebenen gesammelt und kategorisiert, um aufzuzeigen, inwieweit und auf welche Weise die Spiritualität der Trauernden eine Rolle bei der Bewältigung des Suizids spielt. Dabei wurde ersichtlich, dass es sich bei der Trauer aus spiritueller Perspektive um einen „Weg zur Versöhnung“ handelt.

Ich danke den Mitarbeitenden von AGUS e.V., dass sie mir durch diese Broschüre die Möglichkeit geben, meine Erkenntnisse für Betroffene zugänglich zu machen. Ich bin evangelische Pfarrerin, dennoch bin ich bemüht, meine Betrachtungen konfessionsübergreifend zu gestalten. Wenn ich den Begriff Spiritualität verwende, dann ist damit die Dimension des Menschseins gemeint, die offen ist für Sinn und Transzendenz. Und letztlich beinhaltet dieser Begriff das, was jeder und jede für sich darunter versteht. Insofern ist meine Hoffnung, dass auch Menschen ohne christlichen Hintergrund hilfreiche Impulse durch diese Broschüre erhalten.

## SUIZID UND DIE CHRISTLICHEN KIRCHEN

Auch wenn es in diesem Heft nicht um die Lehrmeinung der Kirchen geht, sondern um die Erfahrungen der Hinterbliebenen, so soll doch am Anfang eine Klärung über das missglückte Verhältnis von Suizid und den christlichen Kirchen stehen.

Suizide sind kein Phänomen der Neuzeit, sondern schon zu biblischen Zeiten bekannt. Auffallend an den biblischen Berichten ist, dass keiner der beschriebenen Suizide oder gar die Suizidenten selbst moralisch beurteilt oder geschweige denn verurteilt werden.<sup>1</sup>

In der frühen Kirche, als Christen und Christinnen wegen ihres Glaubens verfolgt wurden, nahm die Suizidrate unter den Gläubigen deutlich zu. Ein Suizid wurde zu einem akzeptablen Weg erklärt und teilweise sogar als Martyrium ge-

feiert. Der Kirchenvater Augustin sah darin eine Gefahr und erhob seine Stimme gegen eine leichtfertige Entscheidung zum Suizid. Im Laufe des Mittelalters trat jedoch der geschichtliche Zusammenhang des christlichen Suizidverbots in den Hintergrund. Stattdessen wurde dieses Verbot durch theologische Argumente zementiert und absolut gesetzt. Die menschliche Not, die hinter jedem Suizid sowohl für den Suizidenten als auch für seine Angehörigen steht, wurde nicht mehr gesehen.

Der Reformator Martin Luther war im 15. Jahrhundert einer der ersten, der auf diese menschenverachtende Haltung aufmerksam gemacht hat, und einen Suizid durch den Teufel verursacht sehen wollte. Diese Vorstellung ermöglichte es, dass die Frage nach der Schuld nicht mehr allein beim Suizidenten gesucht werden musste. Damit ist Luther in gewisser Weise auch einer der Wegbereiter für die heutige naturwissenschaftliche Sicht auf den Suizid, die in ihm oft den Endpunkt einer krankhaften Entwicklung erkennt.

Letztlich haben die Einsichten der Naturwissenschaften dazu beigetragen, dass die beiden großen Kirchen ihre theologischen Vorbehalte gegenüber dem Suizid abgelegt haben. Oft erfahren Hinterbliebene Hilfe und Trost bei ihren Seelsorgern und Seelsorgerinnen. Keine Kirche verurteilt mehr den Suizid und ihre Angehörigen offiziell. Dennoch kann es geschehen, dass jemand auf einen Pfarrer oder eine Pfarrerin trifft, der oder die starke theologische Vorbehalte hat. Noch häufiger ist die Erfahrung, dass auch professionell Helfende unsicher im Umgang mit Hinterbliebenen nach einem Suizid sind.

#### Tipp für die Praxis:

Wenn Sie spüren, dass Ihr Pfarrer oder Ihre Pfarrerin unsicher angesichts des Suizids oder gar ablehnend reagiert, sprechen Sie ihn oder sie daraufhin an. Kann es zu keiner Klärung kommen, können Sie sich auch bei jemand anderem Hilfe suchen.

Dass man dem Suizid auch schon früher mit Verständnis und Barmherzigkeit begegnete, zeigt eine eindrückliche Darstellung des erhängten Judas und Jesu. Im Neuen Testament ist zu lesen, dass sich Judas nach dem Verrat an Jesus erhängt hat. Bereits im Jahr 1140 wurde diese Darstellung auf einer Säule in der Kathedrale von Vézelay (Burgund in Frankreich) gezeigt.



Links an der Säule ist Judas am Seil erhängt zu sehen.

Auf der rechten Seite ist Jesus zu sehen, der den Leichnam des Judas über seine Schultern gelegt hat und davon trägt. Die Darstellung erinnert an die biblische Geschichte, die Jesus als einen guten Hirten zeigt, der sich um ein verlorenes Schaf kümmert und solange nach ihm sucht, bis er es wieder gefunden hat, um es dann auf seinen Schultern nach Hause trägt (Lukas 15,1-7). Das Steinrelief ist ein starkes Bild. Jesus gibt Judas nicht auf. Er lässt ihn nicht hängen. Er löst ihn aus seinen Verstrickungen. Er legt ihn sich selber auf und trägt ihn.<sup>2</sup>



## SPiritUALITÄT ALS WICHTIGE RESSOURCE IM TRAUERPROZESS

Spiritualität, Glaube, Religion – egal, welche Bezeichnung man bevorzugt – können im Trauerprozess eine wichtige Ressource sein oder zu einem zusätzlichen Belastungsfaktor werden. Manche finden Hilfe in ihrem Glauben, andere verlieren ihn, wenn sie einem dramatischen Lebensereignis ausgesetzt sind. Lange Zeit sahen psychologische und medizinische Helfer sehr kritisch auf die Religion, weil sie allzu oft mit Menschen konfrontiert worden sind, bei denen religiöse Anschauungen und Glaubensgemeinschaften schädliche Wirkungen hinterlassen haben. Die Menschen, denen Religion und ihr Glaube helfen, haben sie weniger zu sehen bekommen, da sie möglicherweise mit weniger professioneller Unterstützung zurechtkommen.

Mittlerweile hat sich das Bild geändert. Alle Professionen, die Menschen in Krisen beistehen wollen, haben erkannt, welches Potential eine stabile Glaubensüberzeugung und eine reflektierte Sinnorientierung in sich trägt. Lebenskrisen wie eine schwere Erkrankung oder eine Verlusterfahrung können damit besser bewältigt werden.

Und dennoch wird auch der stärkste Glaube angesichts eines Verlustes wie durch einen Suizid ins Wanken geraten. Das ist für den Betroffenen besonders schmerzhaft, weil gerade dann, wenn man seinen Glauben bräuchte, sich dieser scheinbar nicht als tragend erweist. Zweifel kommen auf und erschweren zusätzlich das Leben. Oft bewirken Zweifel aber, dass am Ende ein dadurch gestärkter Glaube herauskommt.

### Tipp für die Praxis:

Bleiben Sie mit Ihren Zweifeln und Fragen nicht alleine. Beides ist kein Anzeichen für einen schwachen Glauben, sondern das Bedürfnis nach Antworten, die auch die dunklen Seiten des Lebens einschließen. Suchen Sie sich einen vertrauten Menschen, einen Seelsorger oder eine Seelsorgerin, der oder die Ihre Haltlosigkeit zusammen mit Ihnen aushält und mit dem oder mit der Sie Ihre Bedenken besprechen können.

Im Folgenden möchte ich gewissermaßen eine Landkarte der Spiritualität aufzeigen, die dabei helfen soll, auf dem Weg durch die Trauer Orientierung zu finden. Dieser Weg hat ein Ziel, das Versöhnung heißt. Versöhnung mit dem Verstorbenen, mit Gott und dem eigenen Leben. Jeder Weg durch die Trauer zu diesem Ziel hin wird anders aussehen, weil jeder Suizid anders ist. Vieles von dem Beschriebenen widerfährt den Menschen, ohne dass sie selbst darauf Einfluss nehmen können. Um aber das Widerfahrene besser deuten und damit umgehen zu können, soll diese Landkarte der Spiritualität helfen.

## TRAUER ALS „WEG ZUR VERSÖHNUNG“

Bei meiner Forschungsarbeit hat sich aus den Erfahrungsberichten der Hinterbliebenen herauskristallisiert, dass zwei Faktoren zur Bewältigung des Verlustes eine immens wichtige Bedeutung haben. Das ist zum einen die Frage, ob der Verstorbene einen guten Verbleib gefunden hat und zum anderen, ob die Hinterbliebenen weiterhin auf eine spirituelle Verbindung, in unseren Breitengraden meist eine Verbindung mit Gott, zurückgreifen können. Ich werde im Folgenden den Begriff Gott verwenden, ohne damit ein bestimmtes Gottesbild zugrunde zu legen. Bei der Durchsicht der Erfahrungsberichte der Suizidhinterbliebenen wurde in den allermeisten Fällen auf ein persönliches Gottesbild zurückgegriffen, so dass ich mich in meiner Darstellung hier dieser Vorstellung anschließe. Freilich steht dabei jedem offen, von welcher Gottesvorstellung er genau geprägt ist.

Immer wieder begegnen mir Menschen, die von sich sagen: „Ich glaube nicht an Gott.“ Im weiteren Gespräch stellt sich dann heraus, dass sie sich keineswegs als Atheisten bezeichnen würden, die radikal jegliche Existenz einer transzendenten Wirklichkeit leugnen würden. Vielmehr meinen sie mit der Aussage „Ich glaube nicht an Gott“, dass sie nicht an einen personal gedachten Gott glauben können, der im Himmel über uns thront. Diese Vorstellung von Gott ist tatsächlich viel zu eng, um sich als hilfreiches Gottesbild zu erweisen.

Aus diesem Grund ist allen drei großen monotheistischen Religionen gemein, dass sie sich gegen eine eindeutige Festlegung Gottes auf ein Bild, auf eine bestimmte Vorstellung verwehren. Im Judentum spiegelt sich diese Zurückhaltung, Gott genau definieren zu wollen, im Verbot den Gottesnamen aus-

zusprechen, wider. Im Christentum ist die Lehre von der Dreieinigkeit Gottes der Versuch, die widersprüchlichen Eigenschaften Gottes zusammenzufassen. Gott als Vater und Schöpfer soll ausdrücken, dass Gott als Allmächtiger und Allwissender erfahren wird. Durch Jesus Christus werden die Erfahrungen von Menschen ausgedrückt, dass uns Gott wie ein Mensch oder durch andere Menschen nahe kommen kann. Und mit dem dritten Bild vom Heiligen Geist wird Gott als die belebende Energie und Kraft vorgestellt. Dies beinhaltet die Vorstellung, dass Gott nicht nur als ein persönliches Wesen gedacht werden kann. Trotz dieser drei wesentlich verschiedenen Seins-Weisen Gottes ist Gott doch nur einer. Es ist ein Paradox, das die Lehre von der Dreieinigkeit Gottes beschreibt, das nicht mit menschlicher Logik erschlossen werden kann. Aber genau dadurch wird die Heiligkeit und Unantastbarkeit Gottes gewährt. Im Islam schließlich gibt es 99 Namen für Allah. Bewusst wird darauf verzichtet, einen 100. Namen zu nennen. Denn die Zahl 100 symbolisiert die Vollständigkeit. Gott aber kann man eben nicht vollständig beschreiben.

In Gesprächen mit Menschen, denen die traditionelle Vorstellung von Gott als eine überirdische Person schwerfällt, erkläre ich, dass man den Begriff Gott als ein Synonym für das „Geheimnis des Lebens“ schlechthin verstehen kann. Dieses Bild von Gott eröffnet nicht selten meinem Gegenüber einen neuen Zugang zum Glauben an Gott.



Die Feststellung, dass es die oben beschriebenen zwei Faktoren sind, die eine Bewältigung der Trauer begünstigen, deckt sich mit der Ansicht innerhalb der theologischen Wissenschaft, in der der Mensch als ein Wesen beschrieben wird, das in der ständigen Beziehung zwischen den Mitmenschen und Gott steht. Ein Suizid stört dieses Beziehungsdreieck empfindlich, wenn es dadurch nicht sogar zerstört wird.

Sowohl die Beziehung zum Verstorbenen kann durch den Suizid erheblichen Schaden erleiden, als auch die Beziehung zu Gott wird zutiefst erschüttert. Und auch die Beziehung zwischen Gott und dem Verstorbenen ist für Hinterbliebene eine wichtige Frage. Letztlich geht es in der Trauer aus spiritueller Sicht darum, dieses Beziehungsgefüge wieder zu heilen und zu einem neuen Leben werden zu lassen.



**DIE ROLLE DES VERSTORBENEN**  
**DIE FRAGE NACH DEM VERBLEIB DES VERSTORBENEN**

Wie keine andere Frage bewegt die Hinterbliebenen nach einem Suizid, wo der Verstorbene nun ist. An dieser Stelle wirkt die verheerende Wirkungsgeschichte der Verurteilung des Suizids durch Theologie und Kirche leider bis heute immer noch nach. Dabei ist der Glaube an ein Weiterleben und einen guten

Verbleib des Toten für die Hinterbliebenen sehr hilfreich. Besonders nach langen Belastungen vor dem Suizid und einem angespannten Verhältnis zwischen Suizident und dem Angehörigen kann der Gedanke, dass der Verstorbene nun von seinem Leiden erlöst ist, den Hinterbliebenen sehr viel Trost spenden und entlastend wirken. In der Tat berichten Trauernde, die sich zum Zeitpunkt des Todes als atheistisch betrachtet haben und ein Leben nach dem Tod ausgeschlossen haben, hier von größeren Schwierigkeiten im Verlauf ihrer Trauer.

Die Ungewissheit über den Verbleib des Verstorbenen kann zu einem Belastungsfaktor in der Trauer werden. Dies kann durch Dritte an die Hinterbliebenen herangetragen werden, weil sie den Verstorbenen aufgrund seines Suizids in der Hölle sehen wollen, oder durch eigene Zweifel hervorgerufen werden. Manche Trauernde begegnen dieser Ungewissheit aktiv, indem sie zum Beispiel bei einem Seelsorger Ihres Vertrauens um Rat fragen oder weil sie sich auf ihre eigenen Grundannahmen bezüglich ihres Gottesbildes stützen und daraus ihre logischen Schlussfolgerungen ziehen, dass Gott wohl niemandem, der an diesem Leben schon gelitten hat, dann auch noch nach dem Tod zusätzlich bestraft. Andere verlassen sich auf das eigene Gespür, um eine Antwort auf die Frage nach dem Verbleib des Verstorbenen zu finden.

Die Sehnsucht nach dem Wissen über den Verbleib der Toten kann so groß werden, dass Trauernde sogenannte Medien aufsuchen, die die verstorbenen Geister befragen. Es kann nicht bestritten werden, dass es diese Phänomene gibt. Die Literatur dazu und die Angebote dieser Medien sind mittlerweile im Internet weit verbreitet. Die Autoren und Autorinnen dieser Bücher erzählen, wie sehr ihnen der Kontakt mit den verstorbenen Geistern geholfen hat. An manchen Stellen setzen sie ihre Leser und Leserinnen mehr oder weniger subtil unter Druck, ebenfalls mit dem Verstorbenen – notfalls mithilfe eines Mediums – Kontakt aufzunehmen. Denn die verstorbenen Seelen wären frustriert, wenn die Hinterbliebenen dies nicht täten. Da sich aber jeder, der will, als Medium ausgeben kann, ist der Hinterbliebene vor keinerlei Missbrauch geschützt. Wer ein Medium aufsucht, muss in der Regel dafür bezahlen. Dabei gibt es keine Gewissheit, dass ein Kontakt zu dem Verstorbenen auch tatsächlich zustande kommt, oder dass der Trauernde eine beruhigende und tröstende Antwort bekommt. Manche Hinterbliebene suchen daher mehrere Medien auf, bis sie zu dem gewünschten Erfolg kommen.

Der Wunsch, immer mehr von dem Verstorbenen zu erfahren, kann einen Trauernden in den Sog der jenseitigen Welt ziehen, der zu einer Abhängigkeit sowohl in emotionaler als auch in finanzieller Hinsicht mit dem Medium führen kann. Daher sollten Hinterbliebene sich sehr genau überlegen, ob sie auf diese spiritistische Praxis zurückgreifen möchten. Die Befragung der verstorbenen Geister kann tröstend und hilfreich sein, aber ebenso sehr verstörend und entmutigend wirken. Die Frage ist, ob nicht auf eine andere Art und Weise Trost und Hilfe gefunden werden kann, die mit weitaus weniger Gefahren verbunden ist.

Denn möglicherweise ist die Befragung der toten Geister auch gar nicht notwendig, da sehr viele Hinterbliebene von übernatürlichen Erlebnissen mit ihren Verstorbenen berichten. Den Hinterbliebenen vermitteln diese Erlebnisse meist ein Gefühl, dass der Tod nicht das endgültige Aus ist und es ihrem Verstorbenen gut geht. Manche Erlebnisse wie das Sehen oder Hören des Verstorbenen verunsichern die Hinterbliebenen oder machen ihnen sogar unter Umständen Angst, weil sie befürchten, den Verstand zu verlieren, oder weil sie deswegen von anderen für verrückt gehalten werden könnten. Insofern haben derartige spirituelle Erlebnisse im ersten Moment eine destabilisierende Wirkung. Leider sind diese Erfahrungen der Auferstehung, wie sie uns seit Jahrhunderten im Neuen Testament überliefert worden sind, im Zuge der Aufklärung äußerst misstrauisch beäugt worden. Das Gefühl der Präsenz des Verstorbenen in der ersten Zeit nach dem Tod wurde in den vergangenen Jahrzehnten in der Trauerliteratur häufig als Halluzination, also eine reine Einbildung des Trauernden, eingestuft und damit abgewertet.

Erst in jüngster Zeit beschäftigen sich Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen erneut mit diesen Phänomenen und nehmen sie als spirituelle Erlebnisse ernst. In den Erfahrungsberichten von Betroffenen zeigt sich, wie stark derartige Erlebnisse sein und welch großen Trost sie den Trauernden geben können. Erstaunlicherweise lassen sich die Erfahrungen der Hinterbliebenen sogar kategorisieren, weil sie trotz ihrer Unterschiedlichkeit auch sehr viele Ähnlichkeiten aufweisen.

### Vorahnung des Todes

Hinterbliebene berichten davon, dass sie ein intuitives Gespür für das bevorstehende Unglück hatten. Nicht immer können die Betroffenen dieses komi-

sche Gefühl richtig deuten und ignorieren es deshalb. Wo Hinterbliebene ihre intuitiven Einsichten ernst nehmen und professionelle Helfer einschalten, müssen sie aber davon ausgehen, dass ihre Empfindungen der Besorgnis und Beunruhigung nicht angenommen werden. Das Ignorieren ihrer Empfindungen seitens der Helfenden hinterlässt bei den Angehörigen Verletzungen und Wut. In einzelnen Fällen haben Angehörige auch schon lange vor dem Suizid eine Vision, dass sie ihren geliebten Menschen verlieren werden. Nach dem Tod erschließen sich den Angehörigen dann ihre Intuitionen und Visionen, die sie vorher kaum deuten konnten.

### Erlebnisse zum Zeitpunkt des Todes

Weniger häufig als bei anderen Todesarten sind spirituelle Erlebnisse zum Zeitpunkt des Todes, da der Suizid ein sehr einsamer Tod ist. So kann der Tag, an dem der Suizid geschehen ist, eine Botschaft beinhalten. Eine Mutter hat beispielsweise ihren Sohn am katholischen Gedenktag der drei Erzengel verloren, was für sie als Botschaft beinhaltet, dass die Engel ihr nun zur Seite stehen.

### Postmortale Präsenz des Verstorbenen

Starken Trost erfahren Hinterbliebene nach einem Suizid durch das Gefühl der Anwesenheit der Verstorbenen. Dabei kann zwischen sensorischen Erfahrungen, Träumen, Begegnungen mit Tieren und elektrischen Phänomenen unterschieden werden.

### Sensorische Erfahrungen

Hinterbliebene berichten, dass sie den Verstorbenen in ihrer Gegenwart spüren. Sie fühlen eine Hand auf ihrer Schulter, sehen, riechen oder hören den Verstorbenen. Ähnlich wie bei einem Krankenhausaufenthalt, wenn der Arzt zur Visite beim Patienten erscheint und in dessen Eigenbereich eintritt, tritt der Verstorbene in das Leben des Trauernden ein und präsentiert eine andere Wirklichkeit innerhalb seines Lebensraumes. Diese Besuche sind für die Betroffenen meist überraschend und zugleich erfreulich.<sup>3</sup>

Das Grab ist ein möglicher Ort für die Erfahrung der Anwesenheit der Verstorbenen. Trauernde berichten, wie sie am Grab ruhiger werden und sich dem

Verstorbenen nahe wissen. Für andere ist das eigene Zuhause der Ort, an dem sie die Gegenwart ihres Verstorbenen spüren. Und wieder andere hatten mit dem Verstorbenen zusammen einen gemeinsamen Lieblingsort, der jetzt zum Treffpunkt mit dem Verstorbenen wird.

### Träume

Häufig berichten Trauernde von Träumen, die den Angehörigen ermöglichen, sich von ihren Verstorbenen zu verabschieden. In diesen Träumen erleben Trauernde oft Begegnungen, in denen die Hinterbliebenen und die Verstorbenen unerledigte Dinge abschließen können. Diese Erfahrungen sind vor allem dann hilfreich, wenn der Suizid nach einem Streit oder gar nach einer Trennung geschieht. Durch diese Träume finden die Trauernden inneren Frieden. Wenn Hinterbliebene selbst mit dem Gedanken spielen, sich das Leben zu nehmen, kann es sogar geschehen, dass die Verstorbenen in einem Traum zu den Hinterbliebenen kommen und ihnen die deutliche Botschaft hinterlassen, von ihrem Vorhaben abzulassen. Botschaften, die direkt von dem Verstorbenen kommen, haben für die Betroffenen eine hohe Autorität und eine heilsame Wirkung – mehr als es jede professionelle Hilfe geben kann.

### Begegnungen mit Tieren

Auch in der Begegnung mit Tieren kann die Gegenwart des Verstorbenen wahrgenommen werden. Ein zufällig vorbei fliegender Schmetterling oder Vogel wird als Stellvertreter für den Verstorbenen erlebt. Bei den Trauernden stellt sich bei solchen Begegnungen ein unwillkürliches Gefühl ein, dass da etwas von dem Verstorbenen ist, eine Botschaft, er selbst. Auch diese Begegnungen werden sehr häufig als tröstlich und versöhnlich erlebt.

### Elektrische Phänomene

Trauernde berichten immer wieder von elektrischen Phänomenen nach dem Tod ihres Angehörigen. Da kann ein elektronischer Wecker mitten in der Nacht klingeln, ein ferngesteuertes Auto sich plötzlich von selbst in Bewegung setzen, das Licht aus- und wieder angehen oder die Glühbirne in einer Lampe zerspringen und in einem Muster auf dem Boden zum Liegen kommen. Diese Phänomene sind gewissermaßen heilige Momente. Heilig insofern, dass sie



eine Botschaft aus der anderen Welt mit sich bringen und daher faszinierend und anziehend wirken. In gleicher Weise sind sie ebenso furchterregend und daher abstoßend. Diese Erscheinungen wirken sich auch auf der körperlichen Ebene aus, wenn die Betroffenen eine Gänsehaut bekommen oder ihnen eiskalt wird. Manchmal geschehen solche Phänomene, wenn ein Hinterbliebener den Verstorbenen um ein Zeichen gebeten hat.

### Tipp für die Praxis:

Da in unseren Kulturkreisen das Wissen um spirituelle Erlebnisse mit Verstorbenen fast verloren gegangen ist und sie allzu schnell in die Schublade von psychischen Krankheiten geschoben werden, sind Betroffene wegen ihrer Erlebnisse oft sehr verunsichert und trauen sich nicht, davon zu erzählen – obwohl sie eigentlich ein starkes Bedürfnis haben, diese Erlebnisse mitzuteilen. Wer keinen anderen findet, bei dem er von dem Erlebten erzählen und sicher sein kann, dass er verstanden oder doch zumindest angehört wird, ohne verurteilt zu werden, kann diese Erlebnisse nicht gut in sein Leben integrieren. Statt zu einer großen Hilfe, können diese spirituellen Erlebnisse dann zu einem zusätzlichen Belastungsfaktor werden. Bislang erfahren Seelsorgende und Therapeuten über diese Phänomene wenig in ihrer Ausbildung. Es kommt daher sehr auf die persönliche Haltung und den Erfahrungshorizont der Helfenden an, wie offen sie mit derartigen Erfahrungsberichten umgehen können. Verlassen Sie sich bei ihrem Gegenüber auf Ihre innere Stimme, ob es sich richtig anfühlt, etwas zu erzählen oder doch lieber für sich zu behalten. Manchmal gibt es auch einen Menschen in ihrer Umgebung, der bereits ähnliche Erfahrungen gemacht hat, mit dem sie sich darüber austauschen können.

Diese spirituellen Erlebnisse können für Sie auch noch Jahre später zu einer starken Stütze und Hilfe in neuen Krisenzeiten werden. Mitunter offenbart sich dort das Erlebte noch einmal mit einer neuen Facette. Ihre spirituellen Erlebnisse sind ein Schatz des Himmels, der ihnen Trost spendet, wie kein Mensch auf Erden Sie zu trösten vermag.

## Interviews mit Betroffenen

Auf einem Jahrestreffen von AGUS kam ich ins Gespräch mit dem Ehepaar A. Sie erzählten mir damals von ihren spirituellen Erlebnissen rund um den Suizid ihres Sohnes. Knapp drei Jahre nach seinem Tod habe ich die beiden nach der Bedeutung dieser Erfahrungen für sie heute befragt. Aus ihren Schilderungen geht hervor, wie spirituelle Erlebnisse nicht nur tröstend, sondern auch belastend sein können, wenn sie nicht genügend Beachtung finden. Zugleich beschreiben sie gut, welchen großen Einfluss spirituelle Erlebnisse auf das weitere Leben haben können.

### Frage an Frau A.:

Liebe Frau A., als Ihr Sohn in der Nacht einen Suizidversuch unternommen hatte und mit geringem Pulsschlag in die Klinik eingeliefert wurde, hatten Sie von ihm geträumt. In Ihrem Traum sagte er: „Ich habe jetzt keine Zeit mehr, ich muss jetzt gehen.“ Im Traum sahen Sie außerdem, wie er seinen Rucksack nahm und ging. Sie wachten schweiß gebadet auf und hörten ein Martinshorn, ohne zu wissen, dass darin ihr Sohn in einem Krankenwagen lag. Wie erging es Ihnen mit diesem Traum direkt nach dem Erlebnis? Und was bedeutet Ihnen das Erlebnis heute noch?

### Antwort:

*Ich habe meinen Traum mit der Sirene nicht in Verbindung gebracht, also, dass ihm vielleicht etwas passiert sein könnte. Mein Mann beruhigte mich nach der Erzählung meines Traumes. Dass unser Sohn nachts nicht nach Hause gekommen sei, sei ja schon öfters vorgekommen. Es war so gegen 9 Uhr (gleich nach der Sirene), als wir nach München zu unseren anderen Kindern losfuhren. Obwohl ich sehr beunruhigt war, erzählte ich den Kindern nichts davon. Als dann aber gegen Mittag sein Chef bei mir übers Handy anrief und fragte, wo denn Tobias wäre, weil er nicht zur Arbeit gekommen sei, schrillten bei mir sämtliche Alarmglocken. Trotzdem hatten wir mit einer Suche zwei Tage abgewartet. Dies war ein fataler Fehler gewesen, so lange zu warten, um die Polizei zu verständigen. Die Polizei rief uns am Montagnachmittag an, dass er jetzt vom Krankenhaus in eine psychiatrische Klinik verlegt werde. Wir könnten aber nicht mit ihm sprechen, da er gerade für diesen Transport fertig gemacht*

*werde. Diese zwei Tage auf der Intensivstation im städtischen Krankenhaus hätten uns vielleicht die Möglichkeit gegeben, mit ihm zu sprechen und ihn nochmals sehen zu können. Denn in der Psychiatrie gab er an, keinen Kontakt mehr haben zu wollen, weder zu uns als seinen Eltern noch zu seinen Freunden. Direkt nach seiner Entlassung nahm er sich das Leben. So frage ich mich immer wieder, warum ich meinen Traum nicht ernster genommen habe. Hätten wir nicht diese zwei Tage abgewartet, hätten wir zumindest die Möglichkeit gehabt, unseren Sohn auf der Intensivstation des Krankenhauses besuchen zu können. Ich bedauere zutiefst, dass ich meinen Traum nicht ernster genommen habe, sondern mich so beruhigen ließ. Das kann ich mir nicht verzeihen!*

**Frage:**

Lieber Herr A., in der Nacht als Ihr Sohn verstarb, hatten sie ein starkes spirituelles Erlebnis gehabt. Auf der Suche nach ihrem Sohn sahen sie, einen jungen Mann ganz alleine auf einer Bank in unmittelbarer Nähe eines Waldes sitzen. Sie fuhren zurück und fragten ihn, ob Sie ihm helfen könnten. Der Mann war angezogen wie Ihr Sohn, Jeans, Hoody, Kappe. Aufs Handy schauend sah er Sie strahlend an und sagte: „Nein, danke, es ist alles gut.“ Die Ausdrucksweise und der Tonfall waren wie bei Ihrem Sohn gewesen. Sie waren sehr erschüttert, als Sie Ihr Erlebnis Ihrer Frau erzählten. Können Sie beschreiben, wie sich die Bedeutung dieses Erlebnisses im Laufe der Zeit entwickelt hat?

**Antwort:**

*Ergänzend zu Ihrer Frage ist mir wichtig, dass diese Begegnung, dieses Erlebnis nachts um 1.30 Uhr stattgefunden hat. Die den Tod unseres Sohnes untersuchende Pathologin hat später diese Uhrzeit als möglichen Todeszeitpunkt unseres Sohnes genannt. Für mich ist weiterhin wichtig, dass der von mir angetroffene junge Mann mit dem strahlenden Gesicht unserem Sohn sehr ähnlich sah, und dass sich die Bank, auf der er saß, neben dem Weg durch ein kleines Waldstück vom Bahnhof zu unserem Haus befindet. Diesen Weg hat unser Sohn immer genutzt. Die Bank steht am Rande des Wohngebietes. Unser Sohn hat uns keinen Abschiedsbrief hinterlassen und so deute ich mein Erlebnis als eine persönliche Verabschiedung meines Sohnes. Diese Begegnung geht mir auch nicht mehr aus dem Kopf. Ich habe auch das Gefühl, dass mein Sohn weiterhin in Verbindung zu uns ist und mir immer wieder hilfreich zur Seite steht. Wenn ich irgendwelche ihn betreffende Dokumente oder Ge-*

*genstände vergeblich suche und ihn um Mithilfe bitte, habe ich plötzlich eine Eingebung, wo ich suchen soll. Mein Sohn hatte eine große Ansammlung von Fahrradakkus oder sonstigen großen Akkus, die er reparierte oder zu neuen Akkus zusammensetzte. Diese Akkus konnte ich auf keinem Wertstoffhof, bei keiner Problemstoffsammlung loswerden, da sie zu groß und zu schwer waren. Vor kurzem habe ich mein Glück wieder an der gleichen Sammelstelle probiert, vorher aber meinen Sohn um Mithilfe gebeten, da diese Akkus ja seine Hinterlassenschaft wären und ich sie jetzt entsorgen müsse. Es war wie immer, die Annahme der Akkus wurde verweigert, aber plötzlich kam von hinten ein Beschäftigter, der mir alle meine Akkus abgenommen hat. Ich habe mich natürlich sofort bei meinem Sohn für seine Mithilfe bedankt. Auf diese Art und Weise spüre ich immer wieder die Nähe unseres Sohnes.*



## **IN VERBINDUNG BLEIBEN MIT DEM VERSTORBENEN**

Übernatürliche Erlebnisse geschehen gewöhnlich in den ersten Wochen nach dem Todesfall. Danach werden diese weniger, hören gänzlich auf oder werden von der Intensität her schwächer gefühlt. Für die Hinterbliebenen sind diese Erlebnisse ein Ausdruck, dass ihre Verstorbenen nicht einfach nur weg, sondern an einem neuen guten Ort aufgehoben und noch immer für ihre Angehörigen da sind. Aber auch nach dem Aufhören der übernatürlichen Erlebnisse bleibt eine Verbindung zwischen den Hinterbliebenen und den Verstorbenen bestehen.

Jahrzehntelang wurde ausgehend von der psychoanalytischen Ansicht Sigmund Freuds von der Trauerarbeit gesprochen, die Hinterbliebene nach einem Verlust zu bewältigen hätten. Diese Arbeit kostete viel Kraft, weil der Trauernde den Verstorbenen mit all den verbundenen Erinnerungen und Erwartungen loslassen müsse. Die Trauerarbeit war dann erfolgreich, wenn der Verstorbene im weiteren Leben des Hinterbliebenen keine Rolle mehr spielte. Diese Ansicht war ein großer Irrtum!

Neuere Forschungsarbeiten des amerikanischen Religionspsychologen Dennis Klass und seines Teams haben deutlich aufgezeigt, dass Trauernde ein großes Bedürfnis haben, eine Verbindung zu ihrem Verstorbenen aufrecht zu erhalten.

Die Verbindung zwischen zwei Menschen reißt durch den Tod nicht ab, aber sie verändert sich grundlegend. Diese Veränderung der Beziehung zwischen Hinterbliebenen und dem Verstorbenen kann mit der Veränderung der Beziehung zwischen Mutter und Kind bei der Geburt verglichen werden: Bei einer Geburt geht es auch nicht darum, das Kind loszulassen, sondern um eine wesentliche Veränderung der Beziehung zwischen Mutter und dem Säugling zueinander. Während vor der Geburt Mutter und Säugling durch die Nabelschnur im Mutterleib auf das Engste verbunden sind, aber einander nicht von Angesicht zu Angesicht sehen können, werden sie zwar nach der Geburt körperlich voneinander getrennt, bleiben aber dennoch eine wichtige Einheit, wobei dem Säugling nun eine Einbindung in ein erweitertes Netzwerk möglich wird. Trauernde müssen ihre Beziehung zu ihrem Verstorbenen – genauso wie eine Mutter zu

ihrem neugeborenen Kind – ändern und neu ordnen. Obwohl sich die Beziehung auf einschneidende Weise ändert, ist sie keineswegs beendet.

Des Weiteren entdeckten die Forschenden, dass es im Trauerprozess Parallelen zu den Eigenschaften und Funktionen der Religionen gibt. Verstorbene würden die Kluft zwischen der transzendenten Wirklichkeit und der Alltagswirklichkeit überbrücken, so wie Engel, Heilige und Bodhisattvas<sup>4</sup> in den religiösen Traditionen. Sie haben an beiden Sphären Anteil und geben den Lebenden Hilfe und Orientierung auf ihrem weiteren Lebensweg.

Es haben sich bei den Forschungsarbeiten vier gemeinsame Wege identifizieren lassen, wie Trauernde mit ihren Verstorbenen in Verbindung bleiben und dadurch getröstet werden:

- verbindende Objekte,
- religiöse Rituale (z. B. Gebet, Abendmahl),
- Erinnerungen,
- Identifikation.

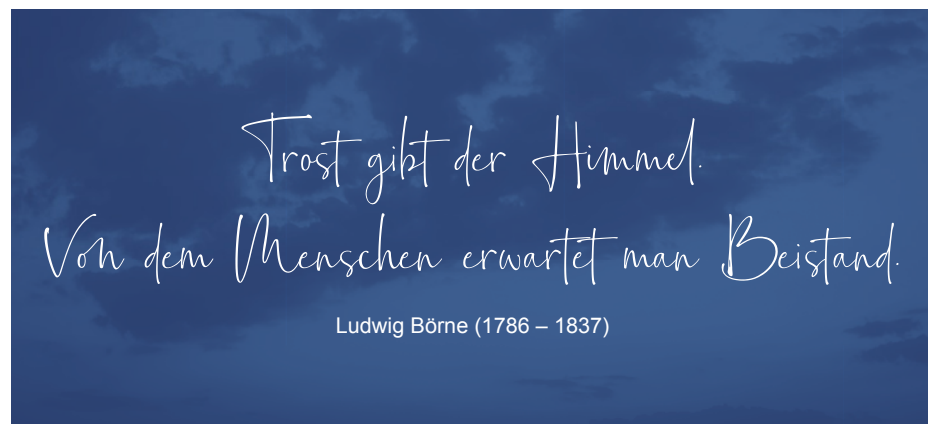
Am Beispiel des Abendmahls möchte ich aufzeigen, wie diese vier Arten des Trostes und in Kontaktbleibens zu einem Ritual gebündelt sind. Am letzten gemeinsamen Abend hat Jesus, seinen Tod vorausahnend, mit seinen Jüngern das Abendmahl eingesetzt. Wohl anlehnend an die jüdische Passatradition hat er das Brot gebrochen und darüber deutende Worte gesprochen: „Dies ist mein Leib, der für euch gegeben wird.“ Er hat auch den Kelch herumgereicht, über den er genauso deutende Worte gesprochen hat: „Dies ist mein Blut des Neuen Testaments, das für euch vergossen wird, zur Vergebung der Sünden. Solches tut so oft ihr davon trinket zu meinem Gedächtnis.“

Jedes Mal, wenn die Jünger nach Jesu Tod nun zusammen kamen, haben sie sich an den letzten gemeinsamen Abend mit Jesus erinnert. Das Brot und der Wein sind die verbindenden Objekte zu dem Verstorbenen und in der christlichen Tradition ging die Identifikation beim Abendmahl mit Jesus so weit, dass man glaubte, dass Jesus selbst in Brot und Wein gegenwärtig ist. Durch die Teilnahme am Abendmahl werden die Jünger zu dem einen Leib Christi. Sie identifizieren sich mit dem Verstorbenen.

Durch die Jahrhunderte hindurch gab und gibt es immer wieder heftige Streitigkeiten rund um das Abendmahl, weil es für viele Christen und Christinnen einer der heiligsten, d.h. mit Gott und dem auferstandenen Jesus Christus verbundenen Momente ist. Das Abendmahl ist ein sehr starkes Ritual, in dem die Einsetzungsworte Jesu nicht verändert werden sollen. Tatsächlich ist das Abendmahl für religiöse Trauernde zuweilen der Ort, an dem sie sich ihren Verstorbenen in besonderer Weise nahe fühlen.

Derartige Streitigkeiten entbrennen auch in Familien, in denen diskutiert wird, wie mit dem Zimmer des verstorbenen Kindes oder dem Hobbykeller des Familienvaters umgegangen werden soll, oder ob Weihnachten wieder so gefeiert werden muss, wie es schon immer mit dem Verstorbenen gefeiert wurde. Für die einen sind solche Dinge nicht von Bedeutung. Für andere sind sie wesentlich. Verbindende Objekte, Rituale, Erinnerungen und die Identifikation mit Verstorbenen sind Ausdruck von Trauer und gleichzeitig Trost in der Trauer. Mit diesem Wissen kann gemeinsam nach Wegen gesucht werden, in denen die verschiedenen Möglichkeiten des Umgangs mit der Trauer für alle Familienmitglieder in angemessener Weise berücksichtigt werden.

Abschließend muss noch gesagt werden, dass eine bleibende Verbindung zu dem Verstorbenen für Hinterbliebene kein Hinderungsgrund sein muss, sich auf neue Beziehungen bzw. eine neue Partnerschaft einzulassen. Das eine schließt das andere nicht aus.



## DEM VERSTORBENEN VERGEBEN

Eine häufige Herausforderung in der Trauer nach einem Suizid ist die Wut auf den Verstorbenen, weil sich der Hinterbliebene von dem Verstorbenen alleine gelassen fühlt. Wegen dieser Wut fühlen sich manche Trauernde zusätzlich schuldig, weil sie gesellschaftlich nicht anerkannt ist. Denn in unserem Kulturkreis soll über Tote nur Gutes geredet werden. Zudem beschleicht viele Hinterbliebene ein schlechtes Gewissen, auf einen Menschen wütend zu sein, der offensichtlich große Not gelitten hat und keinen anderen Ausweg mehr gesehen hat, als sich selbst das Leben zu nehmen.

Dabei hat die Wut auf den Verstorbenen, so unschön sie auch ist, durchaus eine wichtige Funktion. Die Wut kann dabei helfen, das Verhältnis zum Verstorbenen differenziert wahrzunehmen. Nicht alles, was in der Beziehung zwischen ihm und dem Hinterbliebenen geschehen ist, muss gutgeheißen werden.

Wie in jeder anderen Beziehung ist auch in der Beziehung zwischen dem Verstorbenen und dem Hinterbliebenen Schuld geschehen. Was geschehen ist, ist geschehen und kann nicht wieder rückgängig gemacht werden. Die Schuld ist da und bedrückt den Menschen, der schuldig geworden ist. Und die Verletzungen daraus schmerzen den anderen. Beides kann geheilt werden. Religiöse Menschen haben die Möglichkeit, ihre Schuld vor Gott zu bringen und ihn um Vergebung zu bitten. Aber auch wer unter dem leidet, was andere ihm angetan haben, kann mithilfe der Vergebung wieder frei von seinen Verletzungen werden. Auch die Schuld des anderen kann vergeben werden. Da das Vergeben in erster Linie der Entschluss des Vergebenden ist, die Verletzungen nicht mehr länger mit sich herumtragen zu wollen, kann die Vergebung unabhängig vom Täter geschehen. Das bedeutet, dass es durchaus sinnvoll ist, einem Verstorbenen zu vergeben, um die Last der Vergangenheit los zu werden. Dem anderen zu vergeben, ist zuallererst für den Vergebenden selbst heilend und befreiend.

Allerdings kann der Hinterbliebene dem Verstorbenen erst dann vergeben, wenn seine Verwundungen gesehen wurden. Vergeben heißt nicht vergessen. Dementsprechend muss, wer dem anderen vergeben will, sich erst noch einmal seine eigenen Wunden anschauen. Vergebung kann nicht an Schmerz und Groll vorbei geschehen, sondern nur durch sie hindurch. Eine vorschnelle



Vergebung könnte nur einen brüchigen Frieden herstellen, ohne dass echte Heilung erfolgen kann.

Das heißt, die Wut auf den Verstorbenen darf und muss als erstes ausgedrückt werden. Das kann durch das Zerstören von Gegenständen des Toten oder durch Schimpfen auf ihn geschehen. Oft hilft auch körperliche Aktivität wie Sport oder Bewegung an der frischen Luft, um seinen inneren Ärger Ausdruck zu verleihen und dadurch abzubauen. Die eigenen Wunden wollen gesehen und beachtet werden. Wenn das geschehen ist, dann wird sich nach einiger Zeit die Wut legen.

Um den richtigen Zeitpunkt zu finden, dem Verstorbenen zu vergeben, kann ein Vers aus dem Markusevangelium als Orientierung helfen: „Und wenn ihr steht und betet, so vergebt, wenn ihr etwas gegen jemanden habt, damit auch euer Vater im Himmel euch vergebe eure Übertretungen“ (Markus 11,25). Vergeben kann nur derjenige, der beim Beten wieder aufrecht stehen kann. Mein Gebet ist der Seismograph, der mir sagt, ob ich schon bereit bin, dem anderen vergeben zu können.

Gebete sind die „intimsten Selbstgespräche“ (Viktor Frankl), die wir führen. Wo ich nicht mehr anders sein kann, als ich selbst bin, da bete ich. Im Gebet finde ich einen Raum, in dem ich mich vor nichts und niemanden schämen und fürchten muss. Ich muss keinerlei Angst haben, dass aus diesen intimen Gesprächen irgendetwas nach außen dringt. Was zwischen mir und Gott geschieht, bleibt zwischen mir und Gott. Ich muss mich nicht verstellen, nichts verheimlichen. Alles – wirklich alles – kann offen gesagt werden.

Leider sind in unserer Kultur die verschiedenen Körperhaltungen beim Beten weitestgehend verloren gegangen. Dabei würde unser Körper uns einiges über unser inneres Empfinden verraten. Meist ist unser Körper ehrlicher zu uns und schneller im Begreifen als unser Verstand. Wer nachts wach liegt und mit Tränen sein Kissen netzt, für den ist noch lange nicht die Zeit zum Vergeben gekommen. Wer spürt, wie Wut und mitunter sogar Hass auf den anderen in sich aufsteigt, und seinen Körper unter Anspannung setzt, für den ist die Zeit zum Vergeben noch nicht gekommen. Erst wer mit einem gewissen Abstand auf das Geschehene zurückblicken kann, wer wieder aufrecht stehen kann, aufgerichtet ist, der wird fähig sein, dem anderen zu vergeben.

Hier kann als abschließender Schritt ein Ritual der Vergebung begangen werden. Dafür eignet sich der sogenannte liturgische Abschied, wie er häufig bei einer evangelischen Bestattung vollzogen wird:

*„Wir nehmen Abschied von [Namen].  
Wer sie/ihn geliebt hat, trage diese Liebe und Achtung weiter  
Wen sie/er geliebt hat, danke ihr/ihm alle Liebe.  
Wer ihr/ihm etwas schuldig geblieben ist an Liebe in Worten  
und Taten, bitte Gott um Vergebung.  
Und wem sie/er wehgetan haben sollte, verzeihe ihr/ihm,  
wie Gott uns vergibt, wenn wir ihn darum bitten.  
So nehmen wir Abschied mit Dank und in Frieden.  
Lasst uns das in der Stille tun.“*

Die Stärke dieser Worte liegt einerseits darin, dass sie sowohl den Hinterbliebenen als auch den Verstorbenen in seiner Schuldhaftigkeit ernst nehmen. Der Hinterbliebene muss Schuld nicht alleine bei sich suchen. Der Verstorbene wird nicht in Schutz genommen. Und andererseits ist der Abschied nicht allein schuld verhaftet, sondern weitet den Blick auch auf die schönen Momente des gemeinsamen Lebens.

Damit wird der Verstorbene aus seinen alltäglichen Beziehungen, das was vor seinem Tod war, entlassen. Das heißt nicht, dass er losgelassen werden muss. Aber er wird für ein neues Leben freigegeben. Der Weg des Verstorbenen endet nicht im Grab, sondern er ist auf dem Weg in die transzendente Wirklichkeit. Von dort aus ist er bei den Hinterbliebenen.

## VERSÖHNUNG MIT DEM VERSTORBENEN

Vergeben ist nicht versöhnen. Versöhnen ist mehr als vergeben. Vergebung kann unabhängig vom anderen geschehen und ist vor allem für den Verletzten wichtig, um von seinen seelischen Schmerzen frei zu werden. Vergebung ist hauptsächlich ein innerseelischer Prozess. Versöhnung ist mehr. Versöhnung geschieht mit dem anderen zusammen. Bei einer Versöhnung ist die Voraussetzung, dass der Täter und das Opfer den Wunsch haben, aufeinander zu-

zugehen, das Vergangene sein zu lassen und in Zukunft eine gute Beziehung miteinander führen zu wollen. Versöhnung kann also nur geschehen, wenn auch der Täter sich versöhnen möchte und an einer Beziehung in der Zukunft interessiert ist.

Suizidhinterbliebene deuten mitunter ihre spirituellen Erlebnisse mit dem Verstorbenen als ein Zeichen, dass er sich mit ihnen versöhnen möchte. Hinterbliebene haben derartige Erlebnisse recht kurz nach dem Todesfall, die nach einiger Zeit weniger werden oder gänzlich aufhören. Diese Erlebnisse können dahingehend interpretiert werden, dass den Hinterbliebenen von Anfang an die Versöhnung angeboten wird. Die Verstorbenen haben Interesse daran, dass durch den Suizid die Beziehung nicht zerstört wird, sondern durch diesen Tod hindurch Bestand hält, wenn sie auch auf einer ganz anderen Ebene weitergeführt werden muss.

Versöhnung geschieht, sie kann nicht gemacht werden. Aber sie kann gefeiert werden. Dafür kann sich ein klassisches Ritual wie die Feier des Abendmahls anbieten, in der bei Brot und Wein Gemeinschaft gefeiert wird. Oder Sie finden für sich selbst ein geeignetes Ritual, wie Sie an einem Lieblingsort mit dem Liebessessen in Erinnerung an den Verstorbenen Versöhnung feiern.

#### ERFAHRUNG:

Saskia Jungnikl beschreibt ein Erlebnis, in dem sie so etwas wie Versöhnung erlebt: „Als ich spüre, dass es bergauf geht, ist es drei Jahre nach dem Tod meines Vaters. Ich stehe an einer Straßenecke.

Mir gegenüber ist ein Coffeshop. Der Coffeshop. Ich bin am selben Ort wie an jenem Montag im Jahr 2008. Ich starre auf die Frontscheibe und warte darauf, dass der Schmerz einsetzt. Nichts passiert. Ich bleibe ein paar Minuten stehen, dann drehe ich mich um und gehe ganz langsam die Treppe hinunter zur U-Bahn. Auf einmal, vollkommen unerwartet und aus dem Nichts, bin ich glücklich. Eine unglaubliche Leichtigkeit ist in meiner Brust, in meinem Bauch ein leichtes Kribbeln. Das eine treibt das andere an. Pure Euphorie. Nur nicht bewegen, nur nichts machen, denke ich mir. Hinauszögern, so lange es geht. Ich setze mich auf eine der Bänke. Ganz ruhig weiter atmen.

Die U-Bahn kommt, ich lächle den einsteigenden und aussteigenden Menschen glücklich zu, sie sehen mich misstrauisch an. Die U-Bahn fährt ab, ich bleibe sitzen. Es ist, als hätte jemand eine schwere dunkle Decke von mir genommen. Auf einmal kann ich wieder den Himmel sehen und riechen, schmecken, fühlen. Es versetzt mich in ein unglaubliches Hochgefühl. Etwas, woran ich gar nicht mehr geglaubt habe, ist zu mir zurückgekommen.“

*JUNGNIKL, Saskia: Papa hat sich erschossen, Frankfurt am Main 2014, S. 240*

## DIE FRAGE NACH DER ROLLE GOTTES

### DIE ROLLE GOTTES BEIM SUIZID?

Eine Lebenskrise, wie der Verlust eines nahestehenden Menschen durch Suizid, berührt im Regelfall auch den Glauben der Hinterbliebenen. Für die Hinterbliebenen spielt der Glaube an Gott nicht nur im Trauerprozess eine Rolle, sondern auch bei der Frage, inwieweit Gott beim Suizid hineingewirkt hat. Diese Vorstellungen können stark voneinander abweichen und sehr unterschiedlich auf die Bewältigung des Verlustes einwirken.

Nachdem jahrhundertlang der Suizid als schwerwiegende Sünde seitens der Theologie und Vertretern der Kirche gewertet wurde, scheint es auch heute noch unhinterfragt zu gelten, dass der Suizid eine Tat des Menschen ist, die gegen Gottes Willen verstößt. Die Erfahrungen der Hinterbliebenen rechtfertigen allerdings die Frage: Ist Gott schuld am Suizid?

Die Mehrheit der Hinterbliebenen bringen Gottes Willen nicht in Verbindung mit der Selbsttötung. Für sie ist diese schlimme Erfahrung mit ihrem Bild von Gott nicht in Einklang zu bringen. Dabei hat die Vorstellung, dass Gott an dem Suizid schuld ist, eine sehr entlastende Wirkung für die Trauernden. Sie hilft zum einen, eigene Schuldgefühle fallen zu lassen und über die Anschuldigungen durch Dritte besser stehen zu können. Zum anderen kann auch der Suizident aus der Schuld entlassen werden und die Wut auf ihn abgelegt werden. Schuldzuweisungen und die damit zusammenhängenden Gefühle des Versa-

gens und Verlassenseins können einen Trauerprozess sehr belasten. Diesen belastenden Faktoren kann die Vorstellung, dass Gott auch an einem Suizid schuld sein kann, entgegen wirken. Zudem können die kreisenden und zermürbenden Gedanken nach dem Warum des Suizids zur Ruhe kommen, weil ein göttlicher Plan hinter dem Geschehenen erhofft werden kann.

Diese Vorstellung ist kein rein psychologisches Hilfsmittel, sondern basiert auch auf der Ahnung der Hinterbliebenen, dass Gott mit diesem Tod etwas Bestimmtes vorgehabt haben muss, wenn die Angehörigen dieses schwere Schicksal ertragen müssen. Sie spüren, dass dieser Tod einer unausweichlichen Macht zuzuschreiben ist.

Der Gedanke, dass Gott eine wesentliche Mitverantwortung beim Suizid trägt, kann bei den Hinterbliebenen Widerstand gegen Gott auslösen und eine Glaubenskrise hervorrufen, oder sie beruhigen und trösten. Als ein Problem kann sich bei der Vorstellung des Suizids als Gottes Wille herausstellen, dass die Trauernden sowohl in ihrem persönlichen Umfeld als auch bei professionell Helfenden wie Seelsorgern auf Unverständnis für ihre Haltung stoßen.

#### ERFAHRUNG:

„Nur eines der Dinge, die mich manchmal treffen, ist, dass Gott [Name] nahm, um mir ein spirituelles Erwachen zu schenken, und das ärgert mich, dass es dies sein musste, um mich spirituell zu erwecken.“

VANDECREEK, Larry und Kenneth MOTTRAM: *The religious life during suicide bereavement: a description*, in: *Death Studies* 33.8 (2009), S. 748, eigene Übersetzung, eckige Klammer im Original.

Die Frage nach der Verantwortlichkeit Gottes für den Suizid treibt viele Trauernde um. Sie suchen und ringen um eine Antwort und finden dennoch zu keiner Lösung. Es ist ein altbekanntes theologisches Problem, über das seit vielen Jahrhunderten diskutiert und gestritten wird: Wie verhalten sich Gottes Souveränität und der freie Wille des Menschen zueinander?

#### Tipp für die Praxis:

Es gibt nicht die richtige Antwort auf die Frage, ob Gott einen Suizid will oder nicht. Wahr ist, was sich für Sie in Ihrer konkreten Situation als lebendige Wahrheit erweist. Befreien Sie sich von dogmatischen Glaubenssätzen, denen Sie möglicherweise in Kindheit und Jugend begegnet sind. Gehen Sie auf eigene Spurensuche, vertrauen Sie Ihrer eigenen Stimme, die tief in Ihrem Inneren sitzt, und lassen Sie sich von ihr durch die Trauer leiten.

Selbsttötung muss ja nicht notwendig ein Nehmen des eigenen Lebens sein. Ihr Sinn und ihre Absicht könnte ja auch eine bestimmte, allerdings extremste Form der dem Menschen befohlenen Hingabe seines Lebens sein [...] Wer will nun eigentlich wissen, dass Gott ein Leben, das ja ihm gehört, nicht auch einmal in dieser Form aus den Händen des Menschen zurückverlangen könnte?

Theologe Karl Barth (1886 – 1968)



## DIE ROLLE GOTTES IN DER TRAUER: ZUFÄLLIGE EREIGNISSE

Viel wichtiger als die Frage, ob Gott für den Suizid verantwortlich ist oder nicht, ist, dass die Hinterbliebenen eine Verbindung zu Gott angesichts dieser Lebenskrise aufrechterhalten können. Dabei hilft ihnen, dass sie immer wieder im Verlauf ihrer Trauer individuelle Zuwendung von Gott erfahren, was wiederum ihre persönliche Gottesbeziehung stärkt. Viele Hinterbliebene berichten in diesem Zusammenhang von zufälligen Ereignissen. Diese Erlebnisse berühren die Menschen unmittelbar und auf eine sehr intensive Weise. Dies führt sie zur Einsicht, dass es keinen Zufall gibt, sondern dass es zwischen Himmel und Erde mehr gibt, als wir mit unserem menschlichen Verstand erfassen können.

### ERFAHRUNG:

Jens Sembdner, der seine Frau durch Suizid verlor, erzählt, wie für ihn Erlebnisse mit der Zahl 41 während eines Aufenthalts in einer schweizerischen Gemeinde zu einem „Strohalm“ wurden, an den er sich gerne geklammert hat:

„Ständig fiel mein Blick auf die Zahl 41. Egal ob bei Hausnummern, bei Kilometerangaben auf Wegweisern, auf diesen kleinen Tafeln am Straßenrand, die man immer wieder sieht, über deren Sinn man aber im theoretischen Fahrunterricht nie etwas erfahren hat. Wenn ich ein Buch aufschlug, dann landete ich auf Seite 41, und obwohl ich Schuhgröße 43 habe, entdeckte ich in einem meiner Schuhe einen Aufkleber, wie sie in Geschäften manchmal benutzt werden, wenn man die Größe nicht auf Anhieb ablesen kann, mit der Zahl 41. Als nun der Tag unserer Abreise kam, versammelte sich die gesamte Gemeinde zu einem Abschiedsgottesdienst. Dort verkündete mir dann eines der Mitglieder: ‚Wir haben uns zusammengesetzt und für Dich gebetet und wir hatten fast alle dieselbe Vision. Dein persönlicher Satz in der Bibel ist Jesaja 41.‘ [...] Das war für mich ein magischer Moment. Jeder Psychologe würde natürlich sagen: ‚Von wegen Magie – ein klassischer Fall von selektiver Wahrnehmung und sonst gar nichts.‘ Allerdings ist mir die Häufung der Zahl nicht erst im Nachhinein aufgefallen, als ich das ausgewählte Zitat schon kannte, sondern ich habe mich

Nach  
dem  
Kreuz

Mein Gott, mein Gott,  
warum hast du  
mich verlassen?  
rief Jesus am Kreuz.

Ist es verwunderlich,  
dass auch ich es frage –  
oder du, als dir  
dein Kreuz *zu schwer*  
auf den Schultern  
lag?

In der Bibel  
ist zu lesen,  
wie dennoch  
der Weg Jesu  
in Gott  
endet.

In der Bibel  
ist zu lesen,  
wie dein Weg  
in Gott  
endet.

Wo unser aller Weg  
nach dem Kreuz  
endet.

Renate Salzbreinner



bereits vorher gefragt, wie es kommt, dass mir ausgerechnet diese Zahl ständig begegnet.“

Jens SEMBDNER: Von unten betrachtet geht es nur nach oben: Mein Weg zurück ins Leben, Gütersloh 2016, S. 125f

## IN VERBINDUNG BLEIBEN MIT GOTT

Um mit Gott in Verbindung zu bleiben, dafür ist das Gebet die Stütze in der Trauer schlechthin. „Da hilft nur beten!“ oder „Not lehrt beten!“, das sind Sätze, die gerne altmodisch daher kommen, aber sich in den Erfahrungen der Trauernden als tiefe Lebensweisheit erweisen. Tatsächlich greifen viele Menschen in der Trauer auf das Gebet zurück, selbst wenn sie nicht kirchlich sozialisiert sind. Denn das Gebet hilft in vielfältiger Weise den Trauernden:

- Das Gebet ermöglicht ein Tun angesichts erlebter Ohnmacht und Verzweiflung.
- Wo ein Mensch nichts mehr tun kann, kann er immer noch beten.
- Es bietet dem Trauernden einen Rückzugsort, in dem er sich sicher fühlen kann.
- Es ist ein Schutzraum, in dem alles offen gesagt werden darf, ohne dass der Betende mit einer Verurteilung rechnen muss. Das ist vor allem in Bezug auf Fragen der Schuld eine enorme Entlastung. So findet der Mensch im Gebet einen Gesprächspartner, dem er mit letzter Ehrlichkeit sich selbst gegenüber begegnen kann.
- Menschen, die das Beten zu ihrem Ritual gemacht haben, finden darin im Alltag Halt.
- Durch das Beten in der Not wird bereits etwas von der Not aufgehoben.
- Durch das Gebet kann der Trauernde mit dem Verstorbenen in Verbindung bleiben, indem für ihn gebetet wird. Oft genug wird der Verstorbene selbst zum Adressaten von Gebeten.
- Das Gebet anderer für die Hinterbliebenen empfinden diese als tröstend.

Die Erfahrungen der heilsamen Wirkung von Gebeten können zu einer intensiveren spirituellen Verbindung beitragen, die über die Zeit der Trauer hinaus anhält und zu einer höheren Lebensqualität führen kann.

Aber es ist auch eine Tatsache, dass Menschen ihren Glauben durch eine schwere Lebenskrise wie den Verlust durch einen Suizid verlieren können. Solche Krisen können die spirituellen Grundannahmen der Betroffenen erschüttern oder gar zerstören, so dass sie neben dem eigentlichen Verlust eines Menschen auch noch ihren Glauben verlieren und damit eine wichtige Stütze im Trauerprozess.

Trauernde geben an, nicht mehr beten zu können, weil sie angesichts des erlebten Unglücks Gott nicht mehr danken, loben oder um etwas bitten können. Ihr Vertrauen in die schützende und bergende Macht Gottes ist erschüttert worden und hat sich als unwahr erwiesen. Nicht selten sind Trauernde wütend auf Gott, trauen sich aber diese Wut nicht in Worten vor Gott zu bringen, weil sie meinen, so dürfe man nicht beten. Das stimmt aber nicht. Als Menschen dürfen wir vor Gott treten, so wie wir sind. Keiner muss sich vor Gott verstellen. Die Bibel gibt Zeugnis davon, wie sehr Menschen wie Hiob in ihrer tiefen Not mit Gott ins Gericht gehen. Selbst Jesus schreit am Ende seines Lebens klagend zu Gott: „Mein Gott, mein Gott, warum hast Du mich verlassen?“ (Markus 15,34; Matthäus 27,46)

Wer Gott klagen kann, kann im gesamten Trauerprozess uneingeschränkt auf die eigene spirituelle Ressource zurückgreifen, weil er auf diese Weise mit Gott in Verbindung bleiben kann, obwohl er auch voller Zweifel und Wut ist. Es ist nicht ratsam, diese Wut zu unterdrücken, auch wenn sie ein sehr starkes und unangenehmes Gefühl ist. Denn mit der Wut auf Gott verhält es sich ähnlich wie mit der Wut innerhalb menschlicher Beziehungen. Kann diese Wut nicht abgebaut werden, leidet der Betroffene seelisch. Die Wut auf Gott kann ein erster Schritt zu persönlichem und spirituellem Wachstum werden, so dass der Mensch am Ende gestärkt aus der Krise hervorgeht. Es kommt folglich darauf an, diese Wut ernst zu nehmen und ihren Sinn zu verstehen.

Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen,  
bist fern meiner Rettung, den Worten meiner Klage?

Mein Gott, ich rufe bei Tag, doch du antwortest nicht,  
bei Nacht, doch ich finde keine Ruhe.

Du aber, Heiliger,  
thronst auf den Lobgesängen Israels.

Auf dich vertrauten unsere Vorfahren,  
sie vertrauten, und du hast sie befreit.

Zu dir schrien sie, und sie wurden gerettet,  
auf dich vertrauten sie, und sie wurden nicht zuschanden.

Ich aber bin ein Wurm und kein Mensch,  
der Leute Spott und verachtet vom Volk.

Alle, die mich sehen, verspotten mich,  
verziehen den Mund und schütteln den Kopf:

Wie Wasser bin ich hingeschüttet,  
und es fallen auseinander meine Gebeine.  
Wie Wachs ist mein Herz,  
zerflossen in meiner Brust.

Trocken wie eine Scherbe ist meine Kehle,  
und meine Zunge klebt mir am Gaumen,  
in den Staub des Todes legst du mich.

Du aber, Herr, sei nicht fern,  
meine Stärke, eile mir zu Hilfe.

Errette vor dem Schwert mein Leben,  
aus der Gewalt der Hunde meine verlassene Seele.

Psalm 22 (in Auszügen)

Leider wird die Klage in Gottesdiensten nur äußerst selten praktiziert, so dass viele gläubige Menschen meinen, man dürfe nicht klagen. Das ist sehr bedauerlich, da die Klage unbestritten eine heilsame Wirkung für leidtragende Menschen hat.

## GOTT VERGEBEN

Auch wenn der Glaube durch den Suizid nicht zerstört wurde, so wird er bei den meisten Trauernden die eigene Vorstellung von Gott verändert haben. Die Beziehung zu Gott wird nach dem Suizid nicht die gleiche sein wie vorher. Die Vorstellung, dass Gott eine Mitverantwortung an dem Tod seines geliebten Menschen hat, kann den Glauben an und das Vertrauen zu Gott tief beschädigen. Aber so wie die Beziehung zwischen dem Hinterbliebenen und dem Verstorbenen von der Last des Vergangenen durch Vergebung befreit werden kann, so ist es auch möglich seinem Gott zu vergeben. Ähnlich wie beim Abschied vom Verstorbenen kann sich der Trauernde von Gott und seiner bisherigen Vorstellung verabschieden und ihm vergeben für das, was er dem Hinterbliebenen angetan hat. Genauso kann solch ein Abschied auch eine Rückschau beinhalten, was Gott dem Hinterbliebenen bislang Gutes geschenkt hat.

„Ich nehme Abschied von dir, Gott, so wie ich dich bisher gekannt habe.  
Dass ich dich liebe, das will ich weiter tun.  
Dass du mich liebst, dafür danke ich dir.  
Was du mir Gutes getan hast, möchte ich nicht vergessen.  
Für das, was ich dir schuldig geblieben bin, bitte ich dich, Gott, um Vergebung.  
Aber auch du hast mir wehgetan. Ich verzeihe dir, wie du mir vergibst,  
wenn ich dich darum bitte.  
So nehme ich Abschied von dem, was gewesen ist,  
und vertraue auf das, was aus deinen Händen kommen mag.“

Wie bei der Vergebung des Verstorbenen braucht es seine Zeit, bis der Trauernde den Schritt der Vergebung gegenüber Gott gehen kann. Einzig der Betroffene selbst kann entscheiden, wann dieser Zeitpunkt gekommen ist.



## ERFAHRUNG:

„Ich hab' diesen Gott angeklagt und gesagt: ‚Warum lässt du so was zu?‘ Da hab' ich eine riesengroße Wut. Ja, und den hab' ich angeklagt, sehr. Und dadurch hab' ich keine Probleme mit dem Glauben gehabt und werd's auch nicht kriegen.“

HEFNER, Helgard: *Mütter nach dem selbstgewählten Tod eines Kindes: Biographische Aufarbeitung – Bewältigung – Neuorientierung, eine qualitative Untersuchung auf der Basis narrativer Interviews*, Bd. 10 (Suizidologie), Regensburg 2000, S. 219.

### Wie das Gebet im Allgemeinen (siehe oben) so ist das Klagegebet im Speziellen hilfreich in der Trauer:

- Das fragende und suchende „Warum“ der Trauernden wird ohne Antwort bleiben. Nicht selten wird daraus ein klagendes „Warum“. In der Klage kann dieses Warum ebenfalls nicht beantwortet werden, aber zur Ruhe kommen, weil es einen Adressaten findet.
- Wer einen Suizid erlebt, erlebt sich ohnmächtig. Man konnte nichts tun, um diesen Tod zu verhindern. Das Klagegebet, in der die eigene Not unzensuriert heraus darf, ist oft die erste und einzige Möglichkeit, wieder in die Handlungsfähigkeit zu kommen.
- Oft trauen sich Menschen nicht, vor Gott ihre Klagen anzubringen. Wer aber ein Klagegebet wagt, wird spüren, wie im Laufe des Gebets sein Selbstbewusstsein erstarkt. Die darin enthaltene Wut lässt den Körper unter Anspannung kommen und ihn aufrichten. Das Gegenteil ist resignativ zusammen zu sinken.
- Die Klage ist nur sinnvoll, weil Gott als allmächtig geglaubt wird, der alle Möglichkeit hat, Not und Leid zu wenden. Wer klagt, der hofft, auch wenn es nur ein Keim der Hoffnung ist, der in der Klage steckt.
- Die Klage ist oft die letzte Möglichkeit, mit Gott in Verbindung zu bleiben und nicht auch noch diese wichtige Ressource im Leben zu verlieren.



Von guten Mächten treu und still umgeben,  
behütet und getröstet wunderbar,  
so will ich diese Tage mit euch leben  
und mit euch gehen in ein neues Jahr.

Noch will das alte unsre Herzen quälen,  
noch drückt uns böser Tage schwere Last.  
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen  
das Heil, für das du uns geschaffen hast.

Doch willst du uns noch einmal Freude schenken  
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,  
dann wolln wir des Vergangenen gedenken,  
und dann gehört dir unser Leben ganz.

Von guten Mächten wunderbar geborgen,  
erwarten wir getrost, was kommen mag.  
Gott ist bei uns am Abend und am Morgen  
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

Dietrich Bonhoeffer



## VERSÖHNUNG MIT GOTT

Ganz analog zur Versöhnung mit dem Verstorbenen kann die Versöhnung mit Gott gesehen werden. Dass eine neue und möglicherweise gestärkte Beziehung zwischen Gott und dem Trauernden geschehen kann, weil sich die beiden Seiten miteinander versöhnt haben, kann kein Mensch bewirken. Aber auch hier können die spirituellen Erlebnisse, die die Trauernden erleben, als ein Angebot Gottes zur Versöhnung gedeutet werden. Viele Hinterbliebene berichten, dass ihre Gottesbeziehung seit dem Schicksalsschlag des Suizids auf eine neue Basis gestellt wurde und paradoxerweise durch den Tod des nahen Angehörigen lebendiger geworden ist.



### Ein altes Klagegebet aus der Bibel und ein modernes einer Hinterbliebenen

#### Klagelieder 3

„Ich bin der Mann, der Elend sehen muss durch die Rute des Grimmes Gottes.  
 Er hat mich geführt und gehen lassen in die Finsternis und nicht ins Licht.  
 Er hat seine Hand gewendet gegen mich und erhebt sie gegen mich Tag für Tag.  
 Er hat mir Fleisch und Haut alt gemacht und mein Gebein zerschlagen.  
 Er hat mich ringsum eingeschlossen und mich mit Bitternis und Mühsal umgeben.  
 Er hat mich in Finsternis versetzt wie die, die längst tot sind.  
 Er hat mich ummauert, dass ich nicht herauskann, und mich in harte Fesseln gelegt.  
 Und wenn ich auch schreie und rufe, so stopft er sich die Ohren zu vor meinem Gebet.  
 Er hat meinen Weg vermauert mit Quadern und meinen Pfad zum Irrweg gemacht.  
 Er hat auf mich gelauert wie ein Bär, wie ein Löwe im Verborgenen.  
 Er lässt mich den Weg verfehlen, er hat mich zerfleischt und zunichte gemacht.  
 Er hat seinen Bogen gespannt und mich dem Pfeil zum Ziel gegeben.  
 Er hat mir seine Pfeile in die Nieren geschossen.  
 Ich bin ein Hohn für mein ganzes Volk und täglich ihr Spottlied.  
 Er hat mich mit Bitterkeit gesättigt und mit Wermut getränkt.  
 Er hat mich auf Kiesel beißen lassen, er drückte mich nieder in die Asche.  
 Meine Seele ist aus dem Frieden vertrieben; ich habe das Gute vergessen.  
 Ich sprach: Mein Ruhm und meine Hoffnung auf den HERRN sind dahin.  
 Gedenke doch, wie ich so elend und verlassen, mit Wermut und Bitterkeit getränkt bin!“  
 (Klagelieder 3, 2 – 19)

„Die Güte des HERRN ist's, daß wir nicht gar aus sind,  
 seine Barmherzigkeit hat noch kein Ende,  
 sondern sie ist alle Morgen neu,  
 und deine Treue ist groß.  
 Der HERR ist mein Teil, spricht meine Seele;  
 darum will ich auf ihn hoffen.  
 Denn der HERR ist freundlich dem, der auf ihn harret,  
 und dem Menschen, der nach ihm fragt.  
 Es ist ein köstlich Ding, geduldig sein  
 und auf die Hilfe des HERRN hoffen.  
 Denn der HERR verstößt nicht ewig;  
 sondern er betrübt wohl und erbarmt sich wieder nach seiner großen Güte.“  
 (Klagelieder 3, 22 – 26 und 31 – 32)



**Ein Zeugnis der Klage gegen Gott hat eine Forumsteilnehmerin, die unter der Bezeichnung „wasser“ schreibt, am 1. Oktober 2011 um 11:19 Uhr gegeben. Der Beitrag trägt die Überschrift „längeres gespräch zu gott (gebet?)“ und findet sich im öffentlichen Teil des AGUS-Forums:**

„au weia!  
warum?  
gott schweigt, p. schweigt, alles schweigt.  
alles lehnt sich auf. trotz, bäumt sich auf will sich nicht beugen und ist doch schon gebrochen.  
was noch?  
einfach aushalten? es ist nicht einfach.

soll ich in den wald gehen? meditieren, beten, lesen, einen freund besuchen, meine schwester, meine mutter ..., schreiben?  
nichts, nichts davon will ich. nichts scheint ein weg. ewige leere.  
die erfahrungen der anderen ... trösten auch nicht. jedes schicksal ist anders.  
jeder deutet, glaubt anders.  
völlig auf mich zurückgeworfen. da ist nichts. nur ein vakuum. leerer raum. depression, so würde ich es nicht nennen, ein abgetragenes wort. so abstrakt und fragwürdig wie liebe. hat er sich auch so gefühlt? was soll das ganze? welchen schluss ziehe ich daraus? keine rückmeldung, da kommt nichts und wieder die frage ... aushalten wozu, wo führt das hin? therapie, pfarrer ... bringt nichts. keiner weiß antwort, keiner. auch das ist eine erfahrung. ja, aber wenn keine antwort, dann doch hoffnung und glauben.

da ist nichts, meldet sich auch nichts zu wort. die hoffnung schläft und der glaube. alles schweigt. leere. ging es ihm auch so? wieviel leere war in ihm? und dann schlussendlich die befreiung! war es das? befreiung? ja bestimmt. in dem moment. ja.

warum kann ich nicht denken, glauben dass es krankheit war?  
warum entwickeln sich schlechte gedanken?  
warum verlässt einen die hoffnung und der glaube? warum, warum, warum ...

ich kann mich nicht wehren gegen dieses kleine wort mit der großen kraft.  
ja, es wird gesagt lass es, es bringt nichts. aber es ist da, drängt sich auf mit macht. will gehört werden. ich frage also warum, tausend mal warum???

schöpfer.  
ich bin böse auf dich weil du uns so gemacht hast. weil du uns so gemacht hast das wir dich nicht verstehen können. sieh doch wie verzweifelt wir sind. wie wir suchen. wir gehen

zu therapeuten, suchen in deiner nähe beim pfarrer, laufen zu medien um mit deiner welt in kontakt zu treten, versuchen uns bei spiritisten und wahrsagern weil wir antworten brauchen. was erwartest du von uns? du bist ein allzu strenger grausamer vater, zur zeit mag ich dich nicht, ich fühle nicht deine hand, nicht deinen schoß. du schweigst und sagst allenfalls; ‚kind lausche und lerne.‘

dankeschön vater. deine erziehung ist grausam und hart. du wünschst dass wir uns und die anderen lieben, woher denn? ich spüre deine liebe nicht. entschuldige die aufrichtigkeit meiner wut. ich kann nicht mehr anders, das ist geblieben.

ich versuche nur aufrichtig zu sein, du kannst ja wie es heißt eh alles sehen, nicht wahr? also wieso soll ich es nicht aussprechen? ich sage das was viele enttäuschte trotzig kinder denken. warum hast du mich gemacht, wollte ich hier sein? wollte ich diese welt? diese prüfungen? ich verstehe dich nicht. sie sagen ich soll trotzdem an dich glauben und vertrauen? aufgrund von was? das soll meine erlösung sein? wenn ich nur recht an dich glaube wirst du mir nahe kommen, was sind das für bedingungen?? verzeih ich bin dem nicht gewachsen? und wieder die verzweifelte frage. haben sich das menschen ausgedacht? ist das ihre interpretation von dir? ach und wieder schweigst du? ja, mein gott so spreche ich heute zu dir und zweifel an dir.

ja sicher, die sonne scheint, es ist ein wunderschöner tag. die natur zeigt sich von seiner schönsten seite. es erreicht mich nicht, wie es auch meinen geliebten p. nicht erreicht hat. ich finde dich gemein. ich bin enttäuscht von deinem schweigen. Warum sollte ich an dir festhalten? ich kann mich genauso gut von dir abwenden und mich anderem zuwenden. zb dem buddhismus? der ist so friedlich. Aber nein, das ist auch glauben, das was mir so schwer gerät. und bestimmt nicht der esoterik, die mir so gar nicht liegt.

du solltest dich um mich kümmern sonst wende ich mich von dir ab. ja. ich drohe dir, das traue ich mich, ich habe nichts zu verlieren was nicht schon verloren ist.

ja ich gebe auf. na und? und ja ich bin trotzig. ich habe es doch versucht. immer wieder. das hat p. übrigens auch gesagt, du erinnerst dich?  
mama, ich habe es doch versucht!  
wenn ich daran denke bin ich wieder ganz wütend und unheimlich traurig. ich verstehe ihn da wirklich sehr in seinem bemühen.

deine kirche kommt mir vor wie eine herde verirrter schafe. dumm und naiv.  
ich meine deine kirche nicht die menschen darin.  
ich sehe das grad so, ich sage nicht dass das so ist. vielleicht gibst du den anderen wonach ich suche. ich zweifle nicht, es ist stärker, ich bin verzweifelt.

nein, nein ich suche nicht das ende, den tod, ich hänge am leben, warum bloß?  
 die eine hand reiche ich dir, die andere reicht irgendwo hin.  
 freie entscheidung, gibt es die? es heißt du hast uns so gemacht das wir uns frei ent-  
 scheiden können? ist das so?  
 ich höre die stimmen wieder die sagen ,du musst nur fest daran glauben, du musst nur  
 richtig glauben'.

wie geht das? das kann mir keiner sagen außer du. ... wenn es dich gibt?  
 nimm mich oder lass mich, aber zerreiß mich nicht. wie in einer liebesbeziehung zwi-  
 schen mann und frau nicht wahr? Bekenn dich zu mir oder geh und lass mich frei für ...  
 eine andere liebe, andere beziehung, anderen glauben? für was?

oh gott warum hast du mich verlassen? warst du je wirklich da, nah? und immer wieder  
 wende ich mich an dich. Warum?  
 da ist es wieder das kleine starke wort.  
 ich habe angst aufzuhören mit dir zu sprechen. wenigstens mit dir sprechen, auch wenn  
 es zweifel sind. denn wenn ich damit fertig bin kommt wieder leere und ich weiß nicht  
 wohin mit mir.

dein kind und grüß mir p.“

AGUS e.V.: Internetforum von AGUS, URL : <https://forum.agus-selbsthilfe.de>  
 (zuletzt besucht am 10.11.2020).

## DER PARADOXE SINN EINES SUIZIDS

Der Suizid eines nahen Menschen konfrontiert die Angehörigen zumeist mit der Sinnlosigkeit dieses Todes und infolgedessen wird nicht selten das ganze Leben und dessen Sinnhaftigkeit in Frage gestellt. Dennoch gelingt es Hinterbliebenen – mit Sicherheit nicht unmittelbar – nach dem Tod ihres geliebten Menschen, (wieder) Sinn zu finden.

Die Erfahrungen der Suizidhinterbliebenen zeigen, dass Menschen nicht nur unter den Folgen einer Traumatisierung leiden, sondern an ihnen wachsen und reifen können. In der Psychologie wird das posttraumatische Wachstum in fünf Bereichen des Lebens gesehen:

- Dem Leben wird eine größere Wertschätzung als vorher entgegengebracht.
- Die Beziehungen zu anderen Menschen werden enger, inniger und sinnstiftender erlebt.
- Auch wenn ein Suizid im ersten Moment als große Schwächung des Selbstwertgefühles erfahren wird, entdecken im Verlauf der Trauer die Hinterbliebenen persönliche Stärken, die ihnen zuvor so nicht bewusst waren oder die sie durch die Krise neu entwickeln.
- Der Suizid eines nahen Menschen wirft die Angehörigen aus der Bahn. Nicht immer kehren sie in alte Lebensmuster zurück, sondern entdecken neue Möglichkeiten der Lebensgestaltung, z. B. beruflich oder ehrenamtlich.
- Menschen wachsen an der Krise in spiritueller und existentieller Hinsicht.

Auch wenn sich kein Mensch wohl jemals wünschen wird, einen nahen Angehörigen durch Suizid zu verlieren, kann ein Suizid sich als großer Dienst auf der Suche nach dem Sinn des Lebens für die Trauernden erweisen. Der Theologe Klaus-Peter Jörns hat die gängige Redewendung „sich das Leben nehmen“ genauer untersucht und weist auf die paradoxe Struktur dieser Rede hin: Der Mensch, der sich tötet, nimmt sich das Leben. Er kann nicht mehr so weiterleben wie bisher. Im Tod sucht er nach einem Leben, das seine Sehnsucht stillt. Aus den Äußerungen von Hinterbliebenen scheint hindurch, dass das, was der Suizident durch seinen Tod für sich gesucht hat, die Hinterbliebenen finden durften.

Oft werden in diesem Erleben die gesellschaftlichen Prinzipien wie Leistung, Produktivität und Machbarkeit hinterfragt und als Irrweg abgelehnt. In der Konsequenz entwickeln die Hinterbliebenen ihre eigenen Vorstellungen von Leben und verwirklichen diese. Durch den Suizid verlieren die Trauernden ihren geliebten Menschen und ihr altes Leben, stattdessen aber gewinnen sie eine neue Lebenschance.

Ich habe eingangs den Trauerprozess als einen Weg zur Versöhnung beschrieben. Die Beziehungen, die durch den Suizid des geliebten Menschen in ihren Grundfesten erschüttert werden, können nicht mehr so hergestellt werden, wie es vor dem Tod war. Dies zu meinen, wäre eine Illusion. Aber die Erfahrungen vieler Hinterbliebener nach einem Suizid zeigen, dass es einen Weg in ein neues Leben gibt, in dem der Trauernde sich mit dem Verstorbenen und mit Gott wieder versöhnt haben, und in einer neuen Weise intensiv in Beziehung zueinander stehen.





### ERFAHRUNG:

Helga Ide, die ihren 18-jährigen Sohn verloren hat, veranschaulicht dies: „Ähnlich ist es mit Kais Tod. Er bleibt in mir, aber er erhöht den Wert des Lebens. Im Bewußtsein seines Todes muß ich unter Tränen feststellen, daß mein Leben voller geworden ist. Intensiver. Lebendiger. Reicher. Und daß auch ich mich verändert habe. Ich bin angstfreier geworden. Sensibler für die guten und schönen Seiten des Lebens. Offener für Gefühle. Freier in meinen Gedanken und Handlungen. Unabhängiger gegenüber Menschen.“

*Helga Ide: Wenn Kinder sich das Leben nehmen. Trauer, Klage und die Zeit danach, Stuttgart 1992, S. 86.*

### SCHLUSSGEDANKEN

Nach dem Suizid eines geliebten Menschen haben viele Angehörige das Gefühl, dass jetzt alles aus ist und nichts mehr im Leben Sinn hat. Die Erfahrungen von Hinterbliebenen zeigen aber, dass ein neues Leben auch nach so einem schweren Schicksalsschlag wie den Verlust eines nahen Menschen durch Suizid möglich ist. Diese Erfahrung wünsche ich allen Betroffenen.

### LITERATUR & QUELLEN

Schmolke, Andrea: Trauer als Weg zur Versöhnung. Die Bedeutung der Spiritualität für Hinterbliebene nach einem Suizid – ein Ratgeber für Pfarrer und Pfarrerinnen in der Gemeinde, LIT Verlag, Berlin 2019. Weiterführende Quellen können aus diesem Buch entnommen werden.

Links zu den Themen Suizid in der Bibel und der Kirchengeschichte:

- Das wissenschaftliche Bibellexikon im Internet (→ Stichwort: Suizid) <https://www.bibelwissenschaft.de/wibilex>
- Das Wissenschaftlich-Religionspädagogische Lexikon im Internet (→ Stichwort: Suizid) <https://www.bibelwissenschaft.de/wirelex>

<sup>1</sup> Wer sich näher für die berichteten Suizide in der Bibel interessiert, für den seien hier alle Bibelstellen zum eigenen Nachlesen angegeben. Altes Testament: Richter 9, 50 – 56; Richter 16, 28 – 31; 1. Samuel 31, 4 – 13 und 1. Chronik 10, 4 – 14; 2. Samuel 17, 23; 1. König 16, 18 – 20; Neues Testament: Matthäus 27,5 und Apostelgeschichte 1,18.

<sup>2</sup> Pius Kirchgessner: Judas und der gute Hirte, Bildquelle: AGUS e.V. (Stand: 9.11.2020)

<sup>3</sup> Vgl. Simon Peng-Keller: Sinnereignisse in Todesnähe, Berlin und Boston 2017, S. 113f.

<sup>4</sup> Im Buddhismus sind Bodhisattvas überirdische Wesen, die den Menschen beistehen und helfen.



### PORTRAIT ZUR AUTORIN

Andrea Schmolke, 1981 im oberfränkischen Hof an der Saale geboren, hat evangelische Theologie in Erlangen, Kiel und Oslo studiert. Das Vikariat hat sie in Erlangen, St. Markus, absolviert.

Nach der Ordination 2011 ging sie in Elternzeit, während dieser Zeit hat sie promoviert. Sie ist verheiratet, hat drei Kinder und ist seit 2019 im Dekanat Münchberg als Pfarrerin tätig

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



**Weitere Informationen ermöglicht die Website [www.agus-selbsthilfe.de](http://www.agus-selbsthilfe.de).**



## Themenbroschüren

Die Themenbroschüren greifen Fragestellungen auf, die sich Betroffene immer wieder stellen. Bisher sind folgende Broschüren erschienen und über die AGUS-Geschäftsstelle zu beziehen:

1. Suizidtrauer bei Kindern und Jugendlichen angstfrei unterstützen (C. Paul)
2. Erklärungsmodelle – die Zeit vor dem Suizid (Prof. Manfred Wolfersdorf)
3. Schuld – im Trauerprozess nach Suizid (Chris Paul)
4. Trauer nach Suizid (Martina Kommescher-Dittloff und Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. Trauer braucht Zeit (Jörg Schmidt)
9. AGUS – wie alles begann (Emmy Meixner-Wülker, G. Lindner, E. Brockmann) – vergriffen
10. Frauen trauern – Männer arbeiten. Ein Klischee? (Dr. David Althaus)
11. Vergebung nach einem Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
12. Von der Angst verlassen zu werden (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. F. Illes)
17. Wollte, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Alles Trauma - oder was? (Dr. Andrea Groß)
19. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
20. Bis dass der Tod uns scheidet? (Martina Kommescher-Dittloff und andere)
21. Unzertrennlich? (Stefanie Leister und andere)
22. Die Liebe bleibt (Christiane Engelhardt und andere)
23. Suizid im schulischen Kontext (Ulrike Brunner, Gisela Faßbender, Jörg Schmidt, Cordula Tomberger)
24. Lebensthema (Cordula Tomberger, Dr. Nathalie Oexle)
25. Akutbegleitung nach Suizid (Katharina Hohmann)



*„Spirituelle Erlebnisse sind ein Schatz des Himmels,  
der Trost spendet.*

*Besser kann kein Mensch auf Erden getröstet werden.“*

*Dr. Andrea Schmolke*

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-13-9

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

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

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