



Dr. Jens-Uwe Martens

Vergebung nach Suizid

Einige persönliche Gedanken eines
betroffenen Psychologen

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Friedhofsbesuch	5
Das Konzept der Schuld	11
Schuld und Vergebung	18
Das Bild, das wir und andere von uns haben und unsere Schuld	26
Trauerarbeit und Traueraufgaben	31
Friedhofsbesuch (Fortsetzung)	46
Autor	49

BARMER

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

Herausgeber:

AGUS e.V.

www.agus-selbsthilfe.de

Autor: Dr. Jens-Uwe Martens

1. Auflage 02/2023

Vorwort

Die Gefühlswelt von Menschen, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben, ist vollkommen durcheinandergeraten: Schuldvorwürfe an die eigene Person wechseln sich ab mit Wut auf denjenigen oder diejenige, der bzw. die sich das Leben genommen hat. „Wieso habe ich das nicht erkannt?“ und „Wie konntest du uns das nur antun!“ sind wohl zwei Aussagen oder Gedanken, die diese Gefühlswelten ausdrücken.

Die, die zurückbleiben, fühlen sich oftmals zutiefst verletzt: die Partnerin/der Partner, die Mutter/der Vater, die Tochter/der Sohn, die Schwester/der Bruder. Sie sehen sich als Opfer einer Handlung, der sie hilflos gegenüberstanden. Wer denkt in solch einem Moment an Vergebung?

Und doch scheint es gerade für den Trauerprozess nach einem Suizid wichtig, sich über die Beziehung zum Verstorbenen – auch über den Tod hinaus – Gedanken zu machen. „Welchen Platz soll sie bzw. er in meinem weiteren Leben haben?“

Der Münchner Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens weiß aus eigenem Erleben, wie es sich anfühlt: er hat seine Patentochter durch Suizid verloren und stellte sich viele Fragen. Besonders drängend für ihn waren die Schuldgefühle: Warum hat er ihr nicht richtig zugehört? Er hätte doch auch so vieles aus seinem Studium wissen müssen. Wie es hier zu einer Vergebung mit sich selbst kommen kann und welche Bedeutung dies im Rahmen der Trauerarbeit auch bzgl. der Verbindung zur Verstorbenen bzw. zum Verstorbenen hat, ist Inhalt dieser Broschüre.

Wir hoffen, dass Ihnen die Gedanken Hilfe und Anregung in Ihrem ganz persönlichen Trauerprozess sind.

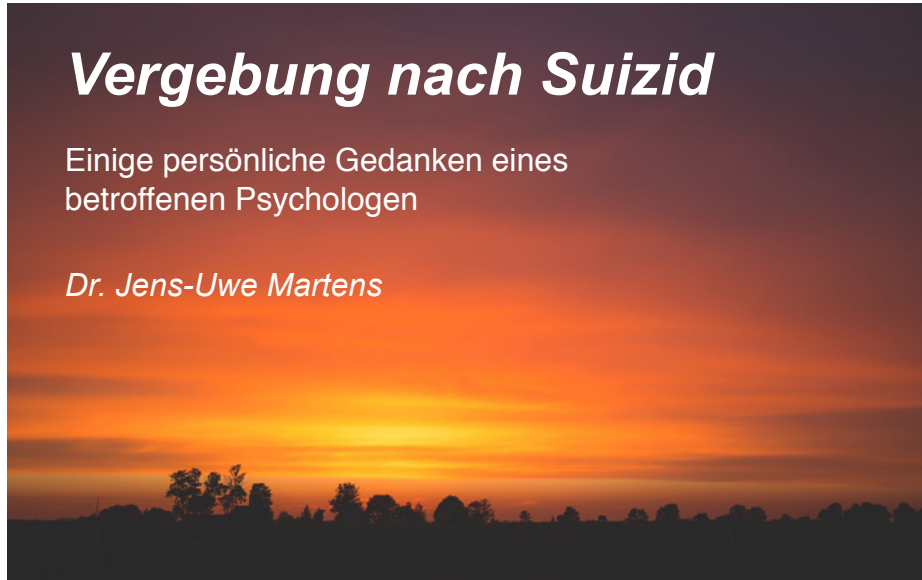
Jörg Schmidt M.A.

Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle

Vergebung nach Suizid

Einige persönliche Gedanken eines betroffenen Psychologen

Dr. Jens-Uwe Martens



1. Einführung

In dieser Broschüre habe ich für Sie einige, zum Teil sehr persönliche Gedanken zu dem Thema Schuld und Vergebung nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen zusammengefasst.

Meine Auseinandersetzung mit diesem Thema beruht vor allem auf eigenem Erleben. Beim Umgang mit den Schuldgefühlen, die mich damals vor vielen Jahren belastet haben, hat mir u. a. mein Psychologiestudium erheblich geholfen. Die wichtigsten Einsichten, die mich damals unterstützt haben, möchte ich hier gerne mit Ihnen und anderen Betroffenen teilen.

Ich würde mir wünschen, dass auch Sie, liebe Leserin und lieber Leser, soweit auch Sie Ähnliches erlebt haben, darin eine gewisse Hilfe finden.

Ich beginne hier daher, mit einer persönlichen Schilderung dessen, was ich damals erlebt habe, welche Gefühle es in mir ausgelöst hat und wie ich damit umgegangen bin:

2. Friedhofsbesuch

Der Herbstwind hat schon die meisten Blätter von den Bäumen geschüttelt. Sie wirbeln jetzt zwischen meinen Beinen auf dem Weg zu „meinem“ Grab. Die vielen Raben mit ihren schwarz glänzenden Federn beäugen mich, so als ob sie sich überlegen würden, ob sie mein Eindringen in ihr Reich akzeptieren sollten. Außer mir und den Raben ist bei diesem wenig einladendem Wetter kein lebendes Wesen auszumachen. Nur ganz in der Ferne sehe ich eine ganz in Schwarz gekleidete, gebückte Frau. Sie sieht mich nicht, hat ihre Augen auf den Boden gerichtet. Ich bin allein mit meinen Gedanken, mit meinen Erinnerungen. Der Weg ist mir sehr vertraut, seit mehr als fünfzig Jahren besuche ich immer wieder dieses Grab.

Der Grabstein besteht aus einer mannshohen, aus Sandstein geformten, runden Scheibe, die in der Mitte zerbrochen ist und in die der Bildhauer drei Kreuze angedeutet hat. Auf der einen Hälfte dieser Scheibe befinden sich in Blei gegossen die Namen meiner ersten Frau und unserer zwei Kinder, die andere Hälfte ist leer. Das Bild von dem Grabstein scheint zu sagen: Da fehlt noch jemand, irgendwann wird auf der jetzt leeren Seite auch ein Name stehen. Daher spreche ich von „meinem“ Grab.

Ich habe im Alter von fast dreißig Jahren meine erste Familie bei einem Flugzeugunglück verloren und obwohl dieses Unglück schon so lange zurück liegt, ist sie in mir immer noch sehr lebendig, ich habe sie vor Augen, natürlich genauso jung, wie sie damals war. Im Gegensatz zu mir ist meine erste Familie nicht gealtert und inzwischen verbinde ich mit ihr nur noch schöne, beglückende Erinnerungen. Der beißende Trennungsschmerz der ersten Monate und Jahre nach dem Unfall ist schon lange Vergangenheit.

Nachdem ich einige Zeit vor meinem Grab in Gedanken an meine ersten, fröhlichen Kinder und meine liebevolle Frau verbracht habe, setze ich meinen Weg durch den Friedhof fort, zu dem Grab meiner Schwester, ihrem Mann und ihrer Tochter. Sie sind kurz nacheinander gestorben, wobei ihre Tochter Maria den Anfang machte. Sie hat Suizid begangen und ihre Eltern sind ihr kurze Zeit danach gefolgt, an gebrochenem Herzen gestorben.

Der Suizid meiner Nichte und der Tod meiner Schwester lassen mich bis heute

nicht los, ist – im Gegensatz zu den Erinnerungen an meine Familie – mit vielen bitteren Gefühlen, mit Gedanken an Versagen und Schuld verbunden.

Ich stand meiner Schwester und später ihrer Familie besonders nahe. Ute war sechs Jahre älter als ich und ich liebte sie sehr, so sehr, dass ich sie als Kind unbedingt heiraten wollte. Ich war monatelang todunglücklich, als ich erfahren habe, dass man seine Schwester nicht heiraten kann. Nachdem ich erwachsen geworden war, hatte ich mich damit abgefunden, aber meine Liebe zu ihr war geblieben, wir waren immer noch sehr viel und sehr eng zusammen. Wir lebten in der gleichen Stadt nur wenige Häuser voneinander entfernt.

So habe ich auch hautnah miterlebt, wie ihre Tochter Maria in ihrer Pubertät plötzlich eine Schizophrenie entwickelte. Diese bestand jetzt schon mehr als ein Jahrzehnt und nahm wie üblich einen wellenförmigen Verlauf. Zwischendurch ging es Maria immer mal wieder besser, sie war dann auch zuhause, aber dann musste sie doch wieder in die geschlossene Abteilung des nahegelegenen psychiatrischen Krankenhauses eingeliefert werden. Vor allem für meine Schwester Ute bedeutete das immer wieder Hoffnung und dann doch erneut bittere Enttäuschung – nicht nur für sie, sondern für alle, die Maria nahestanden und sicher besonders auch für sie selbst.

Ich mochte Maria nicht nur sehr, ich sah in ihr auch immer eine besonders begabte, sehr kreative und sensible Nichte, ein außergewöhnliches Mädchen – und sie war mein Patenkind. Ich war stolz auf dieses Amt, fühlte mich für sie ein wenig verantwortlich. Als sie noch gesund war, sahen wir uns häufig, ich war bei ihnen oft zum Mittagessen, wir gingen viel in dem nahegelegenen Park spazieren und wir haben auch einige, sehr harmonische Urlaube miteinander verbracht.

An meinem 50. Geburtstag im Juli 1990 gab ich eine Gartenparty. Maria war mal wieder in einer guten Phase und durfte das Krankenhaus verlassen und lebte zuhause. Natürlich lud ich auch sie zu meinem Geburtstagsfest ein, aber sie lehnte ab.

Es war ein schöner Sommertag, und wir feierten bereits am Nachmittag im Garten. Es waren schon alle Gäste da, auch meine Schwester Ute und ihr Mann, aber ohne Maria. Ich war gerade dabei, meine Gäste zu bewirten, da klingelte

es noch einmal an der Haustür. Ich fragte mich, wer das sein könnte, ich erwartete eigentlich niemanden mehr.

Als ich um die Ecke des Hauses bog, sah ich Maria. Sie stand an der Gartentür. „Sie kommt also doch noch“, dachte ich und freute mich sehr darüber. Ich öffnete die Tür, aber sie machte keine Anstalten einzutreten. Sie gratulierte mir zu meinem Geburtstag. Wir sprachen ein paar Minuten miteinander. Maria machte einen eher gelösten Eindruck, die depressive Phase, die meistens zwischen den schizophrenen Schüben zu beobachten war, die Phase, in der sie mit ihrem Schicksal haderte, war dieses Mal bei ihr nicht zu beobachten. Ich wunderte mich darüber und fragte mich, ob ich sie nicht doch noch überreden könnte, mit zu den anderen Gästen in den Garten zu kommen.

*» Ich habe den Eindruck, es geht dir ganz gut, oder täusche ich mich? «
wollte ich von ihr wissen.*

*» Doch, es geht mir sehr gut – relativ gut «,
sagte sie mit einem kaum wahrnehmbaren Zögern und einem traurigen Unterton, den ich aber an Maria inzwischen kannte.*

*» Willst du nicht doch nur für ein paar Minuten zu uns kommen.
Du kennst doch fast alle. «*

*» Ach nein, die vielen Menschen tun mir nicht gut und sie stellen dann
immer wieder die gleichen Fragen, auf die ich eigentlich sowieso
nicht zu antworten weiß. Ich wollte dich nur noch mal sehen ... «
sagte sie und verabschiedete sich.*

Ich frage mich heute, warum ich nicht richtig zugehört habe. Ich hätte hören müssen, was das bedeutete. Ich hätte stutzig werden müssen, dass es Maria so überraschend gut ging. Ich wusste doch aus meinem Studium, was das bedeuten kann. Ich hätte besser auf ihren letzten Satz hören müssen und mich fragen müssen, was sie mir damit sagen wollte. Aber ich war wohl in Gedanken schon wieder bei meinen Gästen, ich hatte mich zu wenig auf Maria eingestellt. Man hört nur dann mit dem Herzen gut, wenn man sich wirklich voll dem Gesprächspartner widmet, wenn man sein Herz aufmacht. Wie oft hört man nicht, was uns eigentlich gesagt wird, was uns der Gesprächspartner, und sei es

auch nur unbewusst, eigentlich – zwischen den Zeilen – sagen will? Wie oft merkt man gar nicht, dass er mehr sagt, als die Worte oberflächlich betrachtet vermitteln?

Mir wurde das deutlich und sehr schmerzlich vor Augen geführt, als ich am übernächsten Tag erfuhr, was sie damit gemeint hatte, als sie sagte, dass sie mich noch einmal sehen wollte. Sie hatte sich verabschiedet, endgültig, denn sie hatte offensichtlich schon im Kopf, was sie tatsächlich zwei Tage später vollbrachte, und dieser Entschluss hat ihr wahrscheinlich auch diese Zuversicht geschenkt, die ich so interpretiert habe, als ginge es ihr besser: Maria hat Schienensuizid begangen.

Natürlich waren vor allem ihre Eltern, aber auch die ganze übrige Familie verzweifelt, untröstlich. Unausgesprochen stellen sich die Angehörigen und Freunde bei einem Suizid immer die Frage: ‚Was hätte ich tun können, um das zu verhindern? Was habe ich versäumt?‘

Durch den Unfall meiner ersten Familie hatte ich viel Erfahrung im Umgang mit dem Verlust lieber Menschen, die einem sehr nahestehen. Allerdings war das schon zwanzig Jahre her und ich kann sagen, dass ich diese schreckliche Erfahrung überwunden hatte, sogar daran gewachsen war.

Ob ich mit meinen Erlebnissen und den draus entstandenen Erkenntnissen Ute nach dem Verlust ihrer Tochter ein wenig helfen konnte, kann ich heute nicht mehr sagen. Konnte ich sie überhaupt in unseren vielen, langen Gesprächen in ihrem Inneren erreichen? Konnte ich mir bei ihrer so sehr verletzten Seele ein wenig Gehör verschaffen? War sie überhaupt bereit, sich von ihrer Tochter zu lösen, ihren Schmerz loszulassen? Ich wusste, wie einsam man in einer solchen Situation selbst unter Menschen sein konnte, die nur das Beste für einen wollten. Jetzt war Ute in dieser Verfassung, und ich konnte ihr nur mein inniges, tief empfundenes Verständnis zeigen. Sie hatte mir vor zwanzig Jahren mit ihrer einfühlsamen Art so sehr geholfen. Ich wollte ihr so gerne jetzt diese Hilfe zurückgeben. Ich hatte die Worte: „Die Zeit heilt alle Wunden“ auf den Lippen, um sie damit zu trösten. Aber tröstet man damit nicht eigentlich nur sich selbst? Wie oft hatte man mir diesen Satz nach dem Unfall meiner Familie gesagt, und ich hasste diesen angeblichen Trost. Ich wollte damals diese Worte nicht hören, denn ich konnte es mir nicht vorstellen, dass diese Wunde jemals heilen

würde – vielleicht wollte ich es damals auch gar nicht!?. In den 20 Jahren nach dem Unfall hatte ich erfahren, der Satz stimmt wirklich – aber ich würde ihn Ute nicht anbieten. Ich war überzeugt, auch sie wollte ihn nicht hören. Aber ich tröstete mich mit diesem Satz. Ich konnte nicht ahnen, dass dieser Satz nur bedingt und in diesem Fall überhaupt nicht galt.

Nicht nur ich bemerkte und litt darunter, dass Ute auch Wochen nach dem Tod ihrer Tochter immer noch ganz eng mit Maria verbunden schien. Zu einem der Vertrauten der ganzen Familie wurde unser Kinderarzt, der auch meine Kinder und natürlich Maria, als sie noch ein Kind war, behandelt hatte, und der auch während der Zeit der psychischen Krankheit Marias zu einer großen Stütze unserer ganzen Familie geworden war. Er sprach einmal mit Ute, während ich dabei war und ich hörte, wie er einige Wochen nach dem Suizid von Maria zu ihr sagte:

» *Frau Blume, Sie haben Ihre Tochter nicht losgelassen, so lange sie gelebt hat. Lassen Sie sie wenigstens jetzt los, nachdem sie gestorben ist.* «
Ich fragte mich noch, was er damit meinte –
ich sollte es wenig später erfahren.

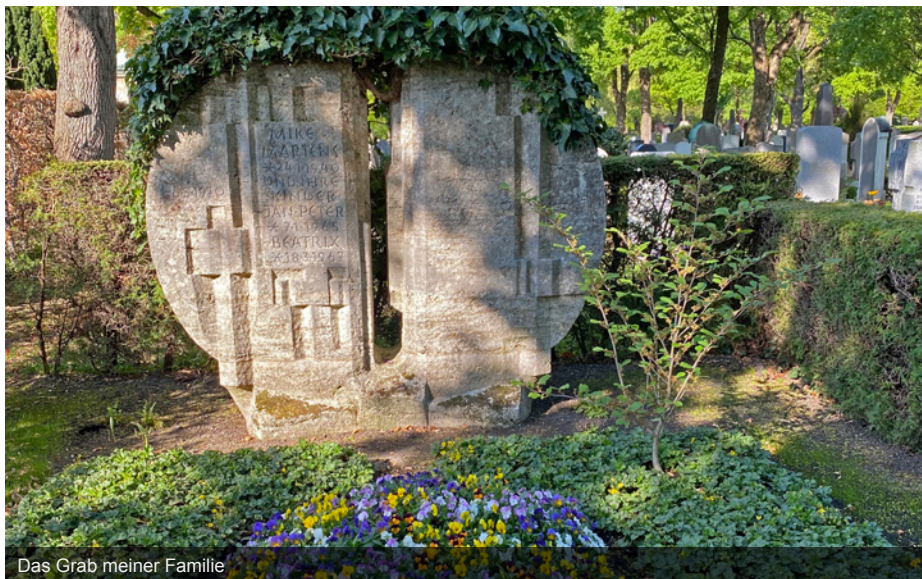
Ute hat Maria nicht losgelassen. Sie konnte wohl nicht anders, als ihr zu folgen. Ein gutes halbes Jahr nach dem Tod ihrer Tochter ging ich mal wieder mit Ute spazieren. Ich versuchte auf sie einzugehen. Ich versuchte, sie auch seelisch in den Arm zu nehmen, nur einfach verständnisvoll und mitfühlend zu sein. Alle meine Bemühungen, ihr auf andere Weise mit meinen Erkenntnissen zu helfen, waren fehlgeschlagen, und daher versuchte ich es nicht mehr. Sie wusste, was ich durchgemacht hatte, sie wusste, dass ich ganz gut mit meinem Schicksalsschlag fertig geworden war. Wenn sie glaubte, dass ihr meine Erfahrungen helfen könnten, würde sie mich sicher danach fragen. So lange würde ich warten. Wieder bei ihr zuhause, sagte sie mir, dass sie sich nicht sehr wohl fühlte. Sie setzte sich auf das Sofa im Wohnzimmer. Ich fragte, ob ich ihr einen Tee machen sollte, und sie stimmte meinem Vorschlag zu. Die Küche war einige Meter entfernt, und ich ließ alle Türen offen, die zwischen dem Wohnzimmer und der Küche lagen. Ich war also in Rufweite.

Als ich nach wenigen Minuten mit dem Tee ins Wohnzimmer kam, lag sie auf dem Sofa. Zuerst dachte ich, sie sei eingeschlafen, aber das war ein Irrtum. Sie

war gestorben. Sie war nicht krank, hat mir von keinen Beschwerden erzählt. Sie wollte einfach nicht mehr leben, sie wollte nur noch zu ihrer Tochter, sie war offensichtlich an „gebrochenem Herzen“ gestorben – dabei war sie erst 56 Jahre alt.

Ute hat Maria nicht losgelassen, sie ist ihr gefolgt. Ob sie sie wohl wiedergesehen hat?

Was war ich doch für ein mieser Psychologe? Was war ich für ein Versager als Bruder und Patenonkel? Ich erkannte nicht, was meine Nichte vorhatte, als sie sich bei mir endgültig verabschiedete und ich konnte meiner geliebten Schwester nicht helfen, ihr Schicksal anzunehmen! Konnte ich mir das jemals verzeihen? Aus meiner Familie hat mir niemand jemals Vorwürfe gemacht – zumindest haben sie sie mir nicht ins Gesicht gesagt. Ob und wie sie hinter meinem Rücken über mein Versagen geredet und geurteilt haben, kann ich nicht sagen. Direkte Hinweise gab es keine. Aber das machte es mir nicht leichter. Gegen Vorwürfe von außen, kann man sich wehren. Aber wie geht man mit den Vorwürfen um, die man sich selbst macht?



Das Grab meiner Familie

3. Das Konzept der Schuld

Nach diesem sehr persönlichen Bericht nehme ich Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auf eine Reise durch die mehr psychologische Analyse der Empfindungen und Gefühle, die Angehörige von Suizidopfern in der Regel durchleben und auch ich durchlebt hatte. Dabei möchte ich, bevor ich weiter auf die Schuldgefühle eingehe, die die Betroffenen im Allgemeinen haben, und bevor ich darüber diskutiere, was Sie tun können, um daran nicht fürchterlich zu leiden oder sogar zu zerbrechen, auf das Phänomen „Schuld“ etwas allgemeiner eingehen:

Wann und warum fühlen wir uns schuldig?

Wir fühlen uns immer dann schuldig, wenn etwas Schreckliches um uns herum geschieht, von dem wir uns einbilden können, dass wir es sind, die dieses Ereignis verursacht oder mitverursacht haben oder vielleicht verhindern hätten können.

Woher kommt dieses Schuldgefühl?

Es hat nach meiner Überzeugung nicht immer und nicht zwingend mit der Realität zu tun, damit, dass wir wirklich, realistisch betrachtet, das Unglück hätten verhindern können. Ich hatte zum Beispiel dieses Gefühl immer und immer wieder selbst nach dem Unfall meiner ersten Familie. Ich warf mir vor, dass ich sie habe fliegen lassen; ich warf mir vor, dass ich sie allein gelassen habe. Beide Vorwürfe sind, das sagt mein anderes Ich, völlig aus der Luft gegriffen. Flugzeugunfälle sind nun wirklich eine Seltenheit, mit der man nicht rechnen kann, und wenn ich mitgeflogen wäre, hatte das für meine Familie nichts geändert – nur für mich.

Woher kommen diese Schuldgefühle also dann, wenn sie keinen rationalen Hintergrund haben?

Wird uns vielleicht bei solchen schrecklichen Ereignissen bewusst, dass wir in einer Utopie leben? Wir gehen im Alltag im Allgemeinen davon aus, dass wir unser persönliches Leben (wenn schon nicht das Weltgeschehen) vorhersagen und weitgehend mit beeinflussen können, was um uns herum geschieht. Wir gehen davon aus, dass der Tag, die Woche vielleicht sogar die Monate oder das Jahr, das vor uns liegt, nach unseren Vorstellungen abläuft, dass wir unsere Pläne verwirklichen können, dass alles so geschehen wird, wie wir es

geplant und vorhergesehen haben. Die Vorstellung, dass wir einem zufälligen Schicksal ausgeliefert sind, dass jederzeit Ereignisse geschehen können, die wir nicht vorhersehen und die wir nicht beeinflussen können, klammern wir aus, sie ist für uns unerträglich. Wenn wir dann doch von unserem Schicksal gezeigt bekommen, dass wir letztlich machtlos sind, dann ist für uns die Vorstellung, dass wir doch eigentlich machtvoll gewesen wären, dass wir nur falsch oder fälschlicher Weise überhaupt nicht gehandelt haben, leichter zu ertragen und damit angenehmer, als zugeben zu müssen, dass wir einem willkürlichen Schicksal ausgeliefert sind.

Wenn jemand aus unserer Umgebung Suizid begeht, fragen sich die Angehörigen oder dem Opfer nahestehenden unwillkürlich, was sie hätten tun können, um dieses Unglück zu verhindern. Eine solche Frage stellen wir uns oft selbst dann, wenn wir – bei nüchterner Betrachtung – keinerlei Einfluss auf das Opfer des Suizids hatten.

Trauernde, die sich selbst eine Mitschuld am Suizid eines nahen Angehörigen geben, sei es ein eigenes Kind, ein Elternteil oder einen entfernteren Verwandten, lassen sich meist durch Argumente nur wenig beeinflussen. Es ist ein Gefühl, das rational meist nicht begründet ist und daher auch rationalen Argumenten kaum zugänglich ist. Hinzu kommt, dass die meisten Betroffenen über ihre Schuldgefühle nicht sprechen wollen. Trotzdem tragen sie sie aber laufend mit sich herum, sind kaum fähig sie für längere Zeit gedanklich auszublenden. Mich hat diese Frage meiner Schuld nach dem Suizid meiner Nichte jahrelang gequält. Hätte ich nicht hören müssen, dass sie ihren Suizid doch mir gegenüber angekündigt hat, indem sie sagte: „Ich wollte dich noch einmal sehen!“? Hätte ich nicht stutzig werden müssen, dass es ihr so gut ging wie schon lange nicht mehr, dass sie eine fast befreite Ausstrahlung hatte? Ich wusste doch aus meinem Studium, dass Menschen, die einen Suizid nach einer langen, quälenden Krankheit beschlossen haben, häufig so reagieren. Ich habe das alles „übersehen“, oder wollte ich es nur nicht wahrhaben? Was hätte ich denn tun können? Hätte ich meine Nichte denn von ihrem Suizid abhalten können? Hatte sie nicht das Recht dazu, dieses Leben zu beenden, das sie nun schon zehn Jahre mit entsetzlichen seelischen Qualen erdulden musste?

All diese Fragen stellte ich mir selbst, ohne eine mich befriedigende Antwort zu finden – aber ich wollte sie auch mit niemand anderem diskutieren. Nicht,

weil ich Angst hatte, dass meine Umgebung mir Vorwürfe machte und ich mich rechtfertigen musste. Ich selbst machte mir die Vorwürfe und es gab nur einen, der mich „freisprechen“ konnte, das war ich selbst.

Wie schon erwähnt, hatte ich Erfahrung mit solchen Selbstvorwürfen. Selbst nach dem Unfall meiner Familie meldeten sich immer wieder Schuldgefühle, obwohl ich natürlich nichts mit dem Unfall des Flugzeugs zu tun hatte. Eine Stimme meldete sich immer wieder, die meinte, ich hätte meine Familie nicht alleine fliegen lassen dürfen. Diese Stimme versuchte mir das Recht abzuspochen, dass ich alleine weiterlebe.

Daher war es auch für mich so wichtig, dass ich den Versuch gemacht hatte, auch noch mitzufliegen. Ich hatte an dem Tag starke Kopfschmerzen und fürchtete mich in diesem Zustand allein die weite Fahrt mit dem Auto zu unternehmen. Daher fragte ich ein paar Stunden vor Abflug des Flugzeuges bei der Fluggesellschaft an, ob noch ein Platz in der Maschine frei sei. Man erklärte mir, das Flugzeug sei bis auf den letzten Platz gebucht (es war ein kleines Flugzeug, in dem nur zehn Passagiere Platz hatten). Später erfuhr ich, dass mein Freund Anusch Samy eine halbe Stunde vor mir angerufen und den letzten verfügbaren Platz gebucht hatte. Was für eine Ironie des Schicksals. Wegen einer halben Stunde, die ich zu spät bei der Fluggesellschaft angerufen habe, gab es jetzt einen Vater ohne Familie und eine Familie ohne Vater, denn auch dieser Freund hatte so wie ich, eine Frau und zwei kleine Kinder).

Über meine Schuldgefühle sprach ich auch in diesem Fall mit niemandem, ich wäre mir ein wenig verrückt vorgekommen, dass ich mich allen Ernstes für den Absturz des Flugzeugs und den Tod meiner Familie auch nur in geringstem Maße verantwortlich fühlte. Es ging mir auch hier nicht um eine begründete, vielleicht sogar juristische Schuld, sondern nur um ein irrationales Schuldgefühl, wie bei dem Suizid meiner Nichte. Allerdings erzählte ich auffallend oft meinen Bekannten, dass ich eigentlich auch mitfliegen wollte. Habe ich das getan, um mich zu entlasten? Wollte ich meiner Umgebung deutlich machen, dass mich das Schicksal daran gehindert hat, mit meiner Familie zu sterben? Und natürlich beschäftigte ich mich sehr intensiv mit den Ursachen des Unfalls. Ich wollte wissen ob irgendjemand schuld daran war, dass das Flugzeug in Brand geraten und abgestürzt ist. Ob es jemanden gab, auf den ich meine Bitterkeit und meine Schuld abladen konnte. Ich fand niemanden.

» *Warum musste das passieren, was hätte ich tun können, um das zu verhindern?* «,

war eine quälende Frage, die mich sowohl im Fall des Suizids meiner Nichte, als auch bei dem Flugzeugunglück meiner Familie nicht losgelassen hat.

Als Psychologe, der sich natürlich auch mit den eigenen Gedanken und Gefühlen immer wieder auseinandersetzt, leuchtet mir die oben beschriebene Erklärung ein. Zumindest für mich gilt: ich lebe immer wieder und gerne in dem Bewusstsein, ich sei Herr über das Geschehen um mich herum, zumindest sei ich doch Gestalter der Umstände, die mich persönlich betreffen. Bin ich es nicht, der entscheidet, was ich heute mache, mit welchen Leuten ich mich umgebe, welche Aktionen ich unternehme, was ich erlebe?

„Ich bin Gestalter meines Lebens!“ Das ist ein Credo, das mich und viele Menschen meiner Umgebung, als selbstverständlich Grundannahme begleitet. Und mindestens bezogen auf meinen persönlichen Gemütszustand verteidige ich diese Grundannahme auch immer wieder. Sind wir nicht wenigstens Herren darüber, was in uns vor geht? Oder können wir nicht wenigstens durch Übung dahin kommen, dass wir Herrscher über unser Inneres sind?

Mit dieser Überzeugung bin ich natürlich nicht allein. Es ist die Grundannahme von unzähligen, wissenschaftlichen Büchern und psychologisch orientierten, oft hochangesehenen Selbsthilfebüchern! Zumindest für mich gilt, dass ich mich gerne als „selbstwirksam“¹ erlebe, dass ich es genieße, wenn durch meine Einflussnahme etwas in meinem Sinne, nach meinen Wertvorstellungen geschieht.

Immer dann, wenn mir das Schicksal zeigt, dass das eine Illusion ist, dass wir in entscheidenden Fällen demütig das annehmen müssen, was uns von einem Weltenlenker oder dem Zufall zugeordnet ist, dann wehrt sich in mir alles und

¹ **Selbstwirksamkeitserwartung** (engl. self-efficacy), bezeichnet das Vertrauen einer Person, aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen auch in Extremsituationen erfolgreich selbst ausführen zu können. Ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas bewirken und auch in schwierigen Situationen selbstständig handeln zu können, hat eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Albert Bandura hat in den 1970er Jahren daran geforscht und viel veröffentlicht. Eine wichtige Komponente dieser Erwartung ist die Annahme, man könne als Person gezielt Einfluss auf die Dinge und die Welt um uns herum nehmen, statt äußere Umstände, andere Personen, Zufall, Glück und andere unkontrollierbare Faktoren als ursächlich anzusehen.

ich suche nach Begründungen, mit der man die Grundannahme aufrechterhalten kann, dass wir prinzipiell doch „Gestalter unseres Schicksals“ sind – auch um den Preis, dass wir Schuldgefühle auf uns nehmen, weil wir „etwas falsch gemacht haben“. Wir vermeiden damit das Gefühl des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht, denn das ist nicht nur ein unangenehmes Gefühl, es kann extreme Ängste, ja sogar Panik auslösen. Wenn wir dem Schicksal total ausgeliefert sind, dann würde das doch bedeuten, dass wir alles, was uns geschieht annehmen müssen, ohne dass wir uns dagegen wehren können.

Für den Fall des Suizids eines mir nahestehenden Menschen aus meiner Umgebung wie meine Nichte bedeutet das: Wenn jemand beschlossen hat, dass er aus dem Leben scheiden will, so zeigt er mir meine Grenzen der Einflussnahme, Grenzen, die ich nur sehr widerwillig akzeptieren kann. Er zeigt mir, dass es eine Illusion ist, dass ich die Umstände, die mich glücklich oder unglücklich machen in der Hand habe.

„Ich will dir helfen!“ mag ein edles Ziel sein, und sicher gibt es viele Situationen, in denen das auch möglich ist, und mit denen ich mir beweisen kann, wie sehr ich doch Einfluss auf meine Umgebung nehmen kann, aber auch wenn dieser Wille noch so stark sein mag: es gibt Grenzen für das Helfen-Können. Diese muss ich voller Demut akzeptieren, auch wenn es noch so weh tut und meiner Grundannahme widerspricht, dass ich Gestalter meines Lebens bin.

Was ist Schuld eigentlich?

Schuldgefühle haben immer zwei Elemente: Ein rationales Element, eine Argumentationskette, die ein schuldhaftes Verhalten oder Versäumnis konstruiert, man könnte sagen, dass das die „juristische“ Seite der Schuld ist, und eine emotionale Seite, das **Schuldgefühl**.

Mir hat es geholfen, sich einmal Punkt für Punkt, gleichsam wie in einem Gerichtsverfahren, klar zu machen, ob es gravierende Argumente gibt und wenn, welche das sind, die für einen Schuldspruch sprechen. Durch diese Überlegungen konnte ich meine Schuldgefühle ein wenig in den Griff bekommen. Auch wenn ich mich nicht völlig von aller Schuld freisprechen konnte, so wurde das Gefühl von einer „dunklen Wolke“ zu einem strukturierten Bild, mit dem ich viel besser umgehen konnte.

Aber das Gefühl, sich schuldig gemacht zu haben, das Gefühl, zumindest versagt zu haben, etwas versäumt zu haben, kommt immer wieder. Als ob es einen innerpsychischen Automatismus gibt, den der Betreffende nicht abstellen kann. Auch ich selbst konnte mir meine Schuldgefühle lange Zeit nicht ausreden, obwohl ich mir immer wieder sagte, dass ich objektiv gesehen nicht schuldig bin. Ich habe an mir selbst erlebt, dass die objektive Schuldzuweisung nur wenig mit dem irrationalen Schuldgefühl zu tun hat, das manche Fachleute „krankhaft“ oder „neurotisch“ nennen.

Letztlich hat mir auch wesentlich geholfen, dass ich mir bewusst machte, dass es kaum einen Menschen gibt, der durch sein Leben geht, ohne sich jemals schuldig gemacht zu haben, wobei ich auch das „Nicht-Helfen“, wenn man eigentlich hätte helfen können, zu den Momenten zähle, in denen man sich schuldig machen kann (unterlassene Hilfeleistung).

Ich habe hier meine Überlegungen zu den Schuldgefühlen im Anschluss an den Suizid meiner Nichte im Einzelnen deutlich gemacht, in der Hoffnung, dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, die eine oder andere Überlegung nachvollziehen und auf den eigenen Fall übertragen können. Jedes Erleben ist anders und natürlich kenne ich so genau nur das, was ich erlebt habe. Auch wenn ich mit vielen Menschen gesprochen habe, die ein ähnliches Schicksal erlitten haben, und ich mit vielen dieser Betroffenen einen sehr engen, vertrauensvollen Gedankenaustausch pflegen konnte, so weiß ich doch, dass ich nicht in einem anderen Menschen stecken kann, dass ich niemals wirklich weiß, was alles in ihm vorgeht. Hatte ich doch sogar erhebliche Schwierigkeiten, mir meine eigenen Gedanken und Gefühle klar zu machen.

Subjektive Schuldzuweisung und objektive Schuld

Immer wieder fällt mir bei meinen Beratungen auf, dass die Schuld, die sich die Betroffenen selbst geben, in keiner Weise mit der Schuld übereinstimmen, die ich oder die andere diesen zuweisen würden. Es gibt Personen, die sich immer wieder heftige Vorwürfe machen, obwohl sie eigentlich willentlich keinen Beitrag zu dem Unglück des Freundes oder Angehörigen geleistet haben und es gibt andere, denen ich – und sicher auch viele ihrer Bekannten – eher eine Schuld einräumen würden, die aber selbst kaum darunter leiden und die immer wieder betonen, dass sie eigentlich nichts zum Entstehen des Unglücks beigetragen haben.

Eine meiner Klienten, denen ich im Coaching zu helfen versuche, eine Frau mittleren Alters, hat ihren jüngsten Sohn, eine Frühgeburt, noch im ersten Lebensjahr verloren. Sie hat sich zunächst große Vorwürfe gemacht, dass sie zu aktiv war und damit die Frühgeburt ausgelöst hat, was letztlich mitentscheidend für den frühen Tod ihres Kindes sein konnte. Allerdings wurde sie relativ schnell durch die Beteuerung der Ärzte getröstet, die ihr versicherten, dass die Frühgeburt nichts mit dem Lebenswandel der Frau zu tun hatte. Sie glaubte gerne den Aussagen der Ärzte.

Ganz im Gegensatz zu einem ähnlichen Erleben, in dem eine Frau ihre Tochter im ersten Jahr durch einen nicht erkannten durchbrochenen Blinddarm verlor. Sie machte noch Jahre später die Ärzte dafür verantwortlich, dass sie durch ihre Unachtsamkeit den Tod ihrer Tochter zu verantworten haben, aber auch sich, da sie nicht darauf bestanden hat, die Tochter noch einem anderen Arzt zu zeigen. Noch Jahre später litt sie unter diesen Schuldgefühlen.

Jedes Erleben ist individuell und eigentlich nicht zu vergleichen, aber mir haben diese beiden Fälle gezeigt, dass die persönliche Schuldzuweisung sehr subjektiv ist.



4. Schuld und Vergebung

Die besondere Qualität des Schuldgefühls nach einem Suizid

Nach dem Suizid eines nahestehenden Freundes oder sogar engen Verwandten fühlen wir uns fast immer schuldig. Wir fragen uns, ob wir das Verhalten dieses Menschen nicht vorhersehen konnten, ob wir der Person, die sich das Leben genommen hat, nicht hätten helfen können, ob wir ihr genügend Aufmerksamkeit geschenkt haben, was wir falsch gemacht haben.

Obwohl es sehr oft vorkommt, dass sich nach dem Suizid eines Menschen die ihm Nahestehenden schuldig fühlen, vertrauen sie dieses Gefühl meist niemandem an. Sie machen die Schuldgefühle mit sich selbst aus, hadern mit sich und versuchen, möglichst nicht mehr daran zu denken. „Man kann jetzt sowieso nichts mehr machen!“, sagen sie sich immer wieder vor, „also lass das Grübeln.“

Das Ergebnis ist eine mehr oder weniger gelungene Verdrängung der Schuldgefühle. Die Belastung besteht aber weiter und wie die Psychologie immer wieder zeigen konnte, bleiben solche verdrängten, negativen Gefühle nicht ohne Folgen, sie zeigen sich oft in Verhaltensweisen oder körperlichen Symptomen, die wir – oberflächlich betrachtet – mit dem Schuldgefühl gar nicht in Verbindung bringen.

Gibt es denn eine Alternative dazu, als solche Schuldgefühle zu verdrängen? Wenn wir uns an jemandem schuldig gemacht haben, wenn wir z. B. in einem Laden oder im Hotel einen Gegenstand mitgenommen haben, den wir nicht bezahlt haben, dann können wir das wieder gut machen, wir können „Reue zeigen“ und diesen Gegenstand nachträglich bezahlen oder zurückgeben. Oder wir können, wenn wir jemanden seelisch oder körperlich verletzt haben, diesen um Entschuldigung bitten („Ich habe es nicht so gemeint!“) und / oder uns etwas einfallen lassen, ihn zu entschädigen.

Wenn sich allerdings jemand das Leben genommen hat, ist eine solche „Wiedergutmachung“ ausgeschlossen. Wir sind mit unserem Schuldgefühl alleine. Dabei spielt es kaum eine Rolle, welchen Grad an Schuld wir uns auferlegen. Wir haben nicht nur niemanden, dem gegenüber wir Reue zeigen können, es gibt in der Regel auch niemanden, der uns anklagt, gegenüber dem wir uns

also verteidigen könnten, und es gibt niemanden, der uns verurteilt. Es gibt keine Richterin und keinen Richter, der „Recht spricht“, auf dessen Urteil wir uns also verlassen können (es sei dahingestellt, ob grundsätzlich durch eine Strafe meine Schuld getilgt ist. Diese Frage stellt sich nur dann, wenn durch uns ein bleibender Schaden bei einem anderen Menschen entstanden ist, der vor Gericht verhandelt wurde). Alle diese Positionen, die normalerweise in einem Schadenfall, bei einem Gerichtsverfahren eine Rolle spielen: Beschuldigter, Ankläger oder Anklägerin, Verteidiger oder Verteidigerin, Richter oder Richterin haben wir in uns, wenn wir denn zulassen, dass diese Schuldgefühle weiterhin in uns aktiv sind. Wir können ihnen nicht gegenüberreten.

Verzeihen und Vergeben

Häufig wird zwischen Verzeihen und Vergeben kein Unterschied gemacht und die Worte werden synonym gebraucht. Wenn man es genau nimmt, bezeichnet Verzeihen, dass man das Fehlverhalten dem anderen nicht mehr vorwirft, dass man die Entschuldigung angenommen hat und dass man seine Schuld vergisst. Vergeben bezieht sich auf einen Vorgang, bei dem durch das Fehlverhalten ein Schaden entstanden ist, der nach Wiedergutmachung verlangt. Wenn man jemandem vergibt, so erlässt man ihm seine Schuld und stellt keine Forderungen mehr, die auf Schadensersatz zielen.

Wir müssen uns selbst, wenn man es genau nehmen will, also sowohl verzeihen als auch vergeben, wobei wir beim Verzeihen davon ausgehen, dass wir Menschen uns zerteilen und gleichsam neben uns stellen können. Wir sind dann gleichzeitig Urteiler und Beurteiler.

Ist eine Vergebung uns selbst gegenüber möglich?

Das Bewusstsein einer eigenen Schuld, das Schuldgefühl, ist eine schwere Belastung für die Seele. Es ist ein Teil der Trauerarbeit¹, die wir nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen zu leisten haben, uns damit auseinanderzusetzen. Wir müssen versuchen, dieses Schuldgefühl auszuschalten und wenn uns das nicht vollständig gelingt, so sollten wir es doch wenigstens relativieren oder abmildern.

² Über Trauerarbeit und allgemein über die Verarbeitung von Schicksalsschlägen hat der Autor zusammen mit seiner Kollegin Birgit Begus ein Buch veröffentlicht mit dem Titel: Das Geheimnis seelischer Kraft. Wie Sie durch Resilienz Schicksalsschläge und Krisen überwinden.

Schulduzuweisungen allgemeiner Art, also Schuldgefühle, die uns von anderen angetragen werden, kennen sicher alle Menschen und nicht selten wehren wir uns instinktiv dagegen, auch wenn wir uns bei genauer Betrachtung selbst zumindest etwas schuldig fühlen. Das kann sogar helfen, mit den eigenen Schuldgefühlen besser umzugehen. Wenn es uns gelingt, den anderen, der uns Vorwürfe macht, zu überzeugen, dass seine Schulduzuweisungen ungerechtfertigt sind, dann überzeugen wir uns damit bis zu einem gewissen Grad auch selbst.

Manchmal dienen Schulduzuweisungen an andere aber auch der eigenen Entlastung, wir fühlen uns besser, wenn wir jemand anderem die Schuld geben können, vor allem, wenn dieser sich nicht dagegen wehrt, oder nicht wehren kann. Das erleben wir, wenn selbst Erwachsene ihre vielleicht sogar schon verstorbenen Eltern für bestimmte Verhaltensweisen verantwortlich machen; und sehr oft erleben wir, wenn wir mit einem geschiedenen Ehepartner sprechen, dass er seinen oder ihren Ex-Partner für das Scheitern der Ehe die alleinige Schuld zuschiebt. Aber anderen Schuld zuzuweisen hilft am Ende nicht weiter. Letztlich zählt das, was wir selbst von uns erwarten, bzw. welche Erwartungen anderer wir übernehmen.

Dabei spielen unsere Erfahrungen in früher Kindheit eine große Rolle. Die Erwartungen und Forderungen unserer Eltern, bzw. unseres Elternhauses mit allen Verwandten wie Opa, Oma, u. U. auch Tanten und Onkel, wenn diese für uns Prestige besaßen und Vorbildfunktion hatten, sitzen meist noch (nicht selten, ohne, dass wir uns dessen bewusst sind) irgendwo in unserem Kopf und beeinflussen unsere Bewertungen, auch die Bewertung von uns selbst.

Wenn wir als Kinder zum Beispiel die Erfahrung gemacht haben, dass man uns oft die Schuld gab und wir uns schließlich mit dieser Rolle abgefunden haben, so werden wir auch als Erwachsene eher bereit sein, die Schuld auf uns zu nehmen. Oft ist uns gar nicht bewusst, wo unsere – vielleicht zu strengen – Bewertungsmaßstäbe herkommen, wir halten sie für selbstverständlich, für allgemeingültig. Das macht sich natürlich auch dann bemerkbar, wenn eine uns nahestehende Person Suizid begangen hat.

Jemand anderem zu vergeben, der uns Schaden zugefügt hat, ist schwer und gelingt in der Regel nur, wenn man eine einigermaßen positive Haltung dem Schädiger oder der Schädigerin gegenüber besitzt oder sich aneignet. Sich

selbst zu verzeihen, wenn wir uns schuldig gemacht haben und uns das bewusst ist, ist allerdings noch viel schwerer.

Es gibt Wege sich selbst zu vergeben, die allgemein hilfreich sein können, von denen wir hier vier darstellen wollen:

- Der Glaube: Gläubige Christen kennen einen besonders wirksamen Weg, Schuldgefühle zu verarbeiten: „Bitte vergib du uns, Gott, wo wir selbst oder auch andere das nicht können.“ Wer an einen gütigen Gott glaubt, findet darin Trost, er macht sich bewusst, dass auch in der Bibel – zumindest im Neuen Testament – davon ausgegangen wird, dass wir Menschen uns alle schuldig gemacht haben und wir durch Jesus Christus von dieser Schuld befreit sind. Die Belastung der Schuld wird von uns genommen. Für Katholiken kann dabei auch die Beichte eine große befreiende Rolle haben, zumindest war es früher so. Dabei spielt auch die Buße eine wichtige Rolle, auf die wir weiter unten noch einmal zu sprechen kommen.
- Klärung der Hintergründe: Oft beruht das Schuldgefühl auf einer sehr allgemeinen Einschätzung der Situation, auf die sich die Schuld bezieht. Der oder die Betroffene will sich gar nicht näher mit der Situation und den Bedingungen, die zu der schuldhaften Handlung geführt haben, auseinandersetzen. Häufig hilft es aber, wenn wir uns ganz bewusst und in allen Einzelheiten klar machen, wie es zu dem schrecklichen Ereignis kam. Jede Handlung, auch unsere Handlung, mit der wir uns vielleicht schuldig gemacht haben, hat ihre Ursachen, häufig haben wir diese nicht zu verantworten. Wenn uns diese Ursachen zwingend zu einer Handlung geführt haben und wir die Konsequenzen, die diese Handlung haben kann, in dem Moment der Entscheidung nicht übersehen konnten, dann entlastet uns das. Damit wird das falsche Verhalten nicht richtig, aber die persönliche Verantwortung und damit hoffentlich auch das Schuldgefühl wird reduziert.
- Unterstützung durch Gleichgesinnte: Wir Menschen sind soziale Wesen und unser Bild, das wir von uns haben, hängt auch wesentlich davon ab, welches Bild uns unsere Umgebung von uns vermittelt. Wenn wir uns Freunde oder Bekannte suchen, die Ähnliches erlebt haben oder

die aus anderen Gründen einfühlsames Verständnis für unsere Gefühlslage haben, dann können uns diese Helfen, mit dem Schuldgefühl fertig zu werden. Es hilft, wenn wir uns Freunden anvertrauen, von denen wir einigermaßen sicher sind, dass sie unsere Handlungsweise verstehen werden. Sie werden uns durch ihre Kommentare entlasten, werden uns das Gefühl vermitteln, dass wir trotz dieser vermeintlichen Schuld ein wertvoller, angesehener Freund oder Mitbürger sind.

- Trauerarbeit leisten: Auch bei belastenden Schuldgefühlen gibt es wahrscheinlich so etwas, das wir im Fall des Verlustes eines nahestehenden Menschen „Trauerarbeit“ genannt haben und hier vielleicht „Schuldarbeit“ nennen können. Wenn wir uns immer wieder mit unserer Schuld auseinandersetzen, wenn wir zum Beispiel an das Grab des Suizid-Opfers gehen und dort mit dem Verstorbenen ein stilles Zwiegespräch halten, oder ihm Briefe schreiben, die wir danach in einer kleinen Zeremonie verbrennen, wenn wir dabei immer wieder um Verzeihung bitten, dann wird auch das auf die Dauer eine wesentliche Erleichterung bringen.

So wie es Möglichkeiten gibt, mit den Schuldgefühlen umzugehen, die uns Erleichterung verschaffen, so gibt es auch Handlungen oder Gedankengänge, die relativ weit verbreitet sind, die aber zu problematischen Ergebnissen führen. Wir nennen sie hier „Irrwege zur Vergebung“:

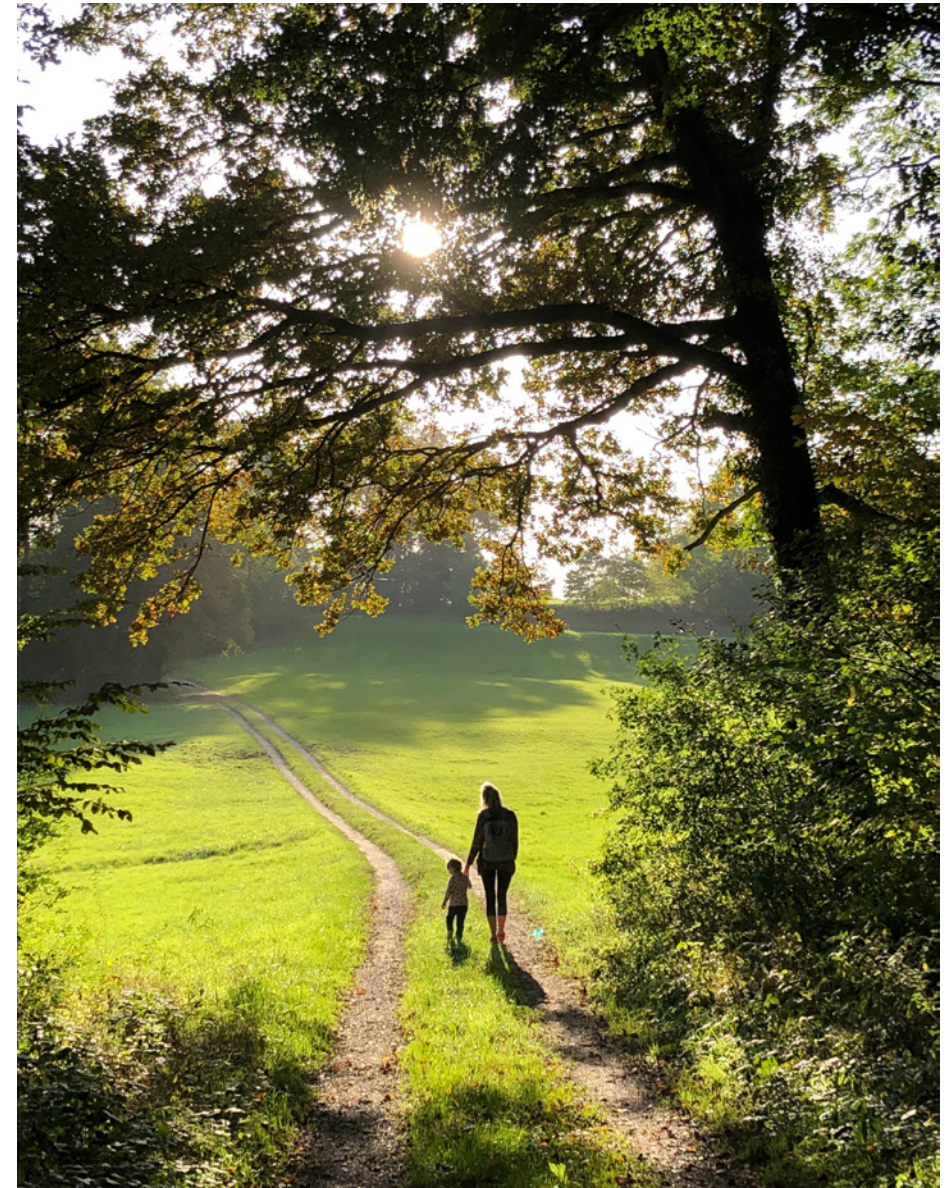
- Man schiebt die Schuld auf andere: Die meisten von uns sind große Meister darin, Schuldige zu finden. Wir haben das schon von Kindesbeinen an gelernt. Wenn etwas in der Familie oder Schule schief gegangen ist, wenn ein Schaden entstanden ist, und wir beschuldigt wurden, dafür verantwortlich zu sein, dann hat es immer sehr geholfen, wenn wir einen anderen beschuldigen konnten. Wenn man mit diesem Verhalten ein paar Male Erfolg hatte, so kann das zu einer Gewohnheit werden. Manche Menschen in meiner Umgebung sind wahre Meister im Schuldzuweisen. Dies ist dann meist mit der ernsthaft, oder fast ernsthaft vorgetragenen Behauptung verbunden, dass sie niemals Fehler machen, dass sie „unfehlbar“ sind. Wenn ein solches Verhalten zur zweiten Natur geworden ist, dann gelingt damit diesen Menschen auch, einen selbst empfundenen Schuldvorwurf auf andere zu übertragen. Damit schafft man sich allerdings viele ernsthafte Feinde, die dafür kein Verständnis haben. Außer-

dem kann man davon ausgehen, dass es auf die Dauer – psychologisch gesehen – sehr anstrengend ist, die Rolle des „Unfehlbaren“ zu spielen.

- Die Schuld beim Suizid-Opfer selbst suchen: Eine Form die Schuld auf andere zu schieben, besteht auch darin, dass man das Suizid-Opfer selbst für die eigenen unangenehmen Gefühle verantwortlich macht. Das kann so weit gehen, dass man dem Suizid-Opfer Rücksichtslosigkeit vorwirft, weil er/sie nicht daran gedacht hat, was er/sie mit seiner/ihrer Tat bei den Hinterbliebenen auslöst. „Er oder sie hätte doch wenigstens ...!“ Ich habe Situationen erlebt, in denen daraus ein richtiger Hass auf das Suizid-Opfer entstanden ist, so als ob der „Täter“ seine Tat aus leichtfertigen Motiven heraus begangen hat und nicht daran gedacht hat, dass auch andere darunter leiden könnten. Freilich wird diese Form der Verarbeitung in der Regel nicht öffentlich, in großem Kreis geäußert, weil man damit rechnet, dass die meisten Menschen Mitgefühl mit dem Suizid-Opfer zeigen. Trotzdem kann man sich in solche Hassgefühle hineinsteigern. Das erleichtert das Schuldgefühl, aber Hass ist auch eine Form von negativem Stress, der dem Hassenden selbst letztlich deutlich schaden kann.
- Das Suizid-Opfer aus seinem Bewusstsein verbannen: Manchmal ist die Verletzung, die man durch den Suizid des Angehörigen erlebt hat, so groß, dass man nur noch Unverständnis erlebt und die gesamte Erinnerung an diesen Menschen am liebsten aus seinem Bewusstsein tilgen möchte. „Was ist in dem Angehörigen vor sich gegangen, als er entschieden hat, dass er sich jetzt und auf diese Weise das Leben nimmt? Er hätte sich doch vorstellen können, wie wir das aufnehmen müssen, wenn wir ihn so finden.“ Das sind die Fragen, die man sich zu Recht stellt. Das Suizid-Opfer aus dem Bewusstsein zu verbannen ist auch keine Lösung. Zum einen wird uns das kaum vollständig gelingen, zum anderen müssen wir Hinterbliebenen mit dem Verstorbenen wieder ins reine kommen, wenn wir unser eigenes Leben gut weiterführen wollen. Dabei hilft es vielleicht sich bewusst zu machen, dass es manchmal für Menschen Grenzsituationen gibt, in denen wir zu Empathie nicht mehr fähig sind, in denen wir so sehr in uns gefangen sind, dass wir keine Kapazität mehr haben, an andere zu denken. Jemand, der so weit gekommen ist, dass er beschlossen hat, sich selbst das Leben zu nehmen, war sicher in dieser Zeit in einer solchen Grenzsituation.

- Man lenkt sich ab: Eine andere problematische Form der Verarbeitung von Schuldgefühlen besteht darin, dass man versucht, nicht mehr daran zu denken, dass man sich ablenkt und versucht die Schuldgefühle zu verdrängen. Man flüchtet sich in die Arbeit, wird zum „Workaholic“ oder – noch schlimmer – in den Konsum von Drogen, einschließlich des Alkohols. Abgesehen von den gesundheitlichen Folgen dieser Strategie legen viele Untersuchungen nahe, dass sich solche verdrängten Schuldgefühle an anderer Stelle einen Ausweg suchen, dass sie also den Betroffenen auch dann belasten, wenn er sich dessen nicht mehr bewusst ist. Dadurch wird die Wahrnehmung eingeengt, weil die Seele immer darauf bedacht sein muss, sich nicht an die Schuldgefühle zu erinnern, man wirkt „verschlossen“. Aber es kann auch zu körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck, Verspannungen, Kopfschmerzen und anderen Symptomen führen.
- Man akzeptiert die Rolle des Schuldigen, des Bösen: Wir alle haben ein Bild von uns selbst. Dieses Bild entsteht im Laufe der Pubertät. Natürlich versuchen wir ein Bild von uns zu entwickeln, das mit den Werten, die man uns vermittelt hat, übereinstimmt. Wenn wir allerdings mehrfach entdecken, dass wir den an uns gestellten Anforderungen nicht genügen können, dann kann es dazu kommen, dass wir die uns vermittelten Werte umkehren. Wir negieren die von den Eltern vermittelten, überkommenen Werte, bezeichnen sie als spießig und sind stolz darauf, an solche „Spießernormen“ nicht mehr gebunden zu sein. Meist sucht man sich dann Gleichgesinnte, die ähnlich denken und erhebt das eigene Wohlergehen, bzw. das Wohlergehen der Gruppe, der man sich zugehörig fühlt, zum obersten Maßstab. Der Verweis auf den Dschungel, im dem doch auch nur jeder ohne Rücksicht auf den Anderen an seinen Vorteil denkt, gilt dann als „fadenscheinige“ Entschuldigung.

Wenn jemand das Selbstbild des „Bösen“ für sich übernommen hat, dann erfüllt es ihn mit Genugtuung, wenn derjenige einen Anteil an dem Suizid des Nahestehenden hat. Das Selbstbild spielt im Leben eine herausragende Rolle, die oft auch in der Psychologie nicht ausreichend berücksichtigt wird, und auf das wir hier im Zusammenhang mit dem Schuldgefühl noch näher eingehen.



5. Das Bild, das wir und andere von uns haben und unsere Schuld

Wie erwähnt, haben wir alle ein Bild von uns selbst, das uns sehr wichtig ist. Wir vergleichen uns immer wieder mit anderen Menschen und versuchen diesen gegenüber möglichst positiv dazustehen, sowohl in der Selbstwahrnehmung (Selbstbild) als auch in der Fremdwahrnehmung (Fremdbild). Ein einigermaßen positives Selbstbild ist die Grundvoraussetzung für ein zufriedenes Leben. Dieses Bild wird wesentlich von den Menschen unserer Umgebung mitbestimmt, vor allem von den Menschen, die uns besonders nahe stehen, die uns daher besonders gut kennen und natürlich in der Regel auch besonders gut beurteilen können.

Dieses Selbstbild ist immer wieder Angriffen von anderen Personen ausgesetzt, die kein so gutes Bild von uns haben, die uns kritisieren, uns herabsetzen – oft um sich selbst in eine bessere Position zu bringen. Das tut weh und verunsichert uns. „Hat der Angreifer oder die Angreiferin vielleicht doch recht?“ fragen wir uns. „Sollten, oder müssen wir uns nicht ändern? Aber können wir das überhaupt?“ In solchen Fällen hilft uns oft, die Bestätigung unseres Selbst-Wunsch-Bildes von einem Vertrauten, von einem Menschen, der uns besonders nahe steht und auf dessen Urteil wir sehr viel geben. Wir fragen ihn dann direkt oder verschlüsselt, ob wir so, wie wir sind, gut sind und so bleiben können und derjenige der uns herabgesetzt hat, sich täuscht.

Wenn ein solcher Vertrauter uns für immer verlassen hat, wenn zum Beispiel der Ehepartner oder die Ehepartnerin Suizid begangen hat, dann fehlt uns die Unterstützung dieser Person auch, soweit es das Selbstbild betrifft. Wir sind verlassen und den Angriffen der Menschen, die es weniger gut mit uns meinen, hilflos ausgesetzt.

Wenn wir selbst uns, oder andere uns an dem Verlassen des Vertrauten schuldig sprechen, und sei es auch nur eine Teilschuld, dann trifft uns das besonders hart. Wir möchten uns am besten „in einem Mausloch verstecken“ – so hat es ein Coach mir gegenüber einmal ausgedrückt. Wie können wir mit einer solchen Schuld leben, mit der wir uns selbst doch am meisten geschadet haben, wie können wir mit einer solchen Schuld anderen Menschen vor ihre Augen treten?

Einen Ausweg bildet die Akzeptanz all der aktuell erlebten und der eingebildeten Vorwürfe. Wir wehren uns nicht mehr, versuchen nicht mehr ein positives Selbstbild aufrechtzuerhalten, sondern übernehmen bereitwillig alle Abwertungen. Auch aller Zuspruch wird dann rigoros abgewehrt. In einem Seminar, in dem es um Akzeptanz ging, kam einmal in der Pause ein Teilnehmer zu mir und sagte: „Warum geben Sie sich so viel Mühe mit mir? Ich bin ein Scheißkerl! Ich weiß das, man hat es mir oft genug gesagt und bewiesen. Damit muss ich leben!“ und er fügte hinzu, dass es keinen Sinn macht, dass ich ihm etwas anderes einzureden versuche. Das würde bei ihm sowieso nichts mehr ändern. Er hat das mit einer solchen Überzeugung vorgebracht, begleitet von einer Körpersprache, die an einen geprügelten Hund erinnerte, dass auch ich kaum noch Worte der Ermutigung und der Stärkung fand. Ich hatte auch den Eindruck, dass er sich in dieser Rolle des Opfers ganz gut eingerichtet hat. Er war etwas Besonderes, ein von seinem Schicksal besonders Geschlagener. Natürlich gehörte dazu, dass er an all seinem Unglück, das ihn schon sein ganzes Leben verfolgt, letztlich nichts ändern konnte. Er ist einfach so geboren und in den ersten Jahren seines Lebens so behandelt worden und niemand in seiner Lage hätte an diesem miesen Schicksal etwas ändern können.

Ein gutes Selbstbild zu besitzen ist phantastisch, ein schlechtes Selbstbild zu besitzen, aber beachtet zu werden, ist immer noch ganz gut. Der schlimmste Fall tritt ein, wenn man einfach nicht beachtet wird, wenn man bei den Menschen, mit denen man zusammenlebt, wie Luft behandelt wird, einfach nicht existiert. Um das zu verhindern, ist es dann schon ganz gut und sicher verständlich, wenn man sich in die Rolle des „Scheißkerls“ flüchtet – man kann sich dann auch immer wieder ausgiebig bemitleiden.

Für einen solchen „Scheißkerl“ ist es auch nicht schwer zu ertragen, dass er sich „mal wieder“ schuldig gemacht hat. Es entspricht seiner Rolle, es entspricht dem, das in seinen Augen andere und vor allem er selbst von sich erwartet.

Was denkt wohl meine Umgebung?

Die Frage, ob man sich schuldig fühlt, ist die eine Seite. Die andere, die damit nur wenig zu tun hat, ist die, wie die anderen, mit denen man täglich zu tun hat, über die Rolle denken, die man im Zusammenhang mit dem Suizid des Betroffenen spielt. Schuldzuweisungen sind subjektive Interpretationen, aber

es lässt sich nicht verhindern, dass auch die Gesellschaft, in der man lebt, sich ihr Bild macht.

Nicht selten glauben die Menschen, die einen umgeben, dass sie sich selbst ein Urteil bilden dürfen oder sogar müssen: über Opfer und Täter, oft auch über ein anwendbares Regelwerk oder sogar über eine eventuell fällige Bestrafung, die meist die Form von Missachtung hat. Schuldzusammenhänge sind immer eine Frage der Betrachtung, selbst in „objektiven Gerichtsverhandlungen.“- „Gerechtigkeit“, die Beurteilung wer in einem Schadensfall welche Schuld auf sich geladen hat, die von allen Beteiligten geteilt wird, ist eine Utopie, der wir in vielen Gesellschaften nacheifern, die aber wohl nie zu 100% erreicht wird.

Die Menschen unserer Umgebung sprechen uns, die wir betroffen sind, in der Regel nicht darauf an. Aber der Gedanke, dass mir meine Umgebung Vorwürfe macht, weil ich ihre Erwartungen nicht erfüllt habe und auch aktuell nicht erfülle, ging mir lange Zeit nicht aus dem Kopf. „Das gehört sich doch nicht!“, habe ich mehr als einmal gehört, oder glaubte es gehört zu haben, wenn ich mich einer Gruppe von Menschen näherte, die sich (wie ich vermutete) über mich und meine Reaktionen nach dem Unfall meiner Familie austauschten.

Hatte ich mal wieder gelacht, obwohl das Unglück doch erst so kurz zurück lag oder trug ich eine Kleidung, die zu viel Farbe zeigte? Die Umgebung redet über einen, wenn man in den Mittelpunkt des Interesses geraten ist, auch dann, wenn der Anlass ein schreckliches Unglück ist. Aber man wird fast nie direkt mit Vorwürfen konfrontiert. Dadurch, dass ich nicht angegriffen wurde, konnte ich mich natürlich auch nicht verteidigen.

Wenn man nach einem Schicksalsschlag, wie dem Verlust eines Angehörigen durch Suizid, zu sehr darauf achtet, was die Umgebung von einem erwartet, oder über einen denkt, dann wird man es noch viel schwerer haben, das erlittene Unglück zu verarbeiten. Wer etwas besonders Schlimmes erlebt hat, lebt notgedrungen in einer Art Blase, in gewisser Weise getrennt von den anderen Menschen, die einen umgeben. Das liegt daran, dass diese sich nicht wirklich in den Menschen hineinversetzen können, der das schlimme Erlebnis ertragen muss. Manche können es nicht, Empathie ist nicht sehr weit verbreitet, viele versuchen es auch gar nicht, weil es sie zu sehr belasten würde.

Natürlich belastet das die Betroffenen. Sie fühlen sich ausgestoßen, den ehemaligen Freunden und Bekannten gegenüber irgendwie fremd. Daher ist es besonders hilfreich, sich andere Betroffene zu suchen, die ähnliches erlebt haben und mit denen man sich austauschen und bei denen man mit Verständnis rechnen kann, die sich in einen hineinversetzen können, weil sie Ähnliches durchgemacht haben. Das Internet kann dabei eine große Hilfe sein, solche Menschen zu finden. Hierin liegen auch die Aufgaben und ein großer Verdienst von AGUS. Dieser Verein bringt Menschen zusammen, die füreinander Verständnis haben, ohne die man sich sehr einsam, sehr isoliert vorkommen würde.

Wenn man aber akzeptieren muss, dass sich andere Menschen nicht in einen hineinversetzen wollen oder können, sofern sie nicht Vergleichbares erlebt haben, dann steht es diesen Menschen eigentlich auch nicht zu, darüber zu urteilen, was der Betroffene zu tun und zu lassen hat, nach welchen Normen und Werten dieser sich verhalten soll. Jeder Betroffene sollte sich seinen eigenen Wertekanon zusammenstellen, soweit es um seine Gefühle geht und soweit es sich um das Verhalten handelt, das keine anderen verletzt oder in anderer Weise in Mitleidenschaft zieht.

Ab wann darf ich wieder lachen, wenn ich meinen Bruder, meine Schwester, meine Nichte usw. durch Suizid verloren habe? Wie oft sollte ich die Verstorbenen an ihrem Grab besuchen? Sollte ich jedes Mal Blumen dabeihaben, wenn ich ihr Grab besuche? Ab wann darf ich wieder zum Tanzen gehen? Wie lange muss ich dunkle Kleidung tragen?

Darf ich mich überhaupt jemals mit einem neuen Partner verabreden, wenn ich meinen Partner durch Suizid verloren habe? Und wenn ja, ab wann darf ich mich wieder auf jemanden einlassen? Was sagen die Leute, wenn sie mich mit einem neuen Partner „erwischen“?

Solche Fragen muss jeder für sich beantworten, aber ich empfehle, dabei nicht auf die „allgemeinen Normen der Gesellschaft“ zu achten, die es meiner Meinung nach heute sowieso nicht mehr gibt. Entscheidend sollte nur das eigene Gefühl sein. Dies ist die einzige „Richtschnur“, an der man sich orientieren kann. Ich habe zum Beispiel sehr selten anderen gegenüber erwähnt, ob und wie oft ich das Grab meiner Familie besuche. Ich wollte vermeiden, dass sie darüber urteilen, ob es richtig oder falsch ist. Ich hielt das immer für meine

Privatangelegenheit, die niemanden etwas angeht, über die sich niemand anderer ein Urteil erlauben darf.

Sein Privatleben nicht der Öffentlichkeit preis zu geben, ist natürlich in einem Dorf viel schwerer oder gar unmöglich. Jeder hat ein Auge auf den Anderen und man sieht sich oft täglich. Da hat es der, der in einer Großstadt wohnt, sehr viel leichter. Aber das Ziel, sich nur nach den eigenen Gefühlen und nicht nach den Erwartungen der Umwelt zu verhalten, gilt meiner Überzeugung nach für jeden. Die Trauerarbeit fällt dann sehr viel leichter und führt auch eher zu einer Verarbeitung des Verlustes.



6. Trauerarbeit und Traueraufgaben

Verbundenheit mit den Verstorbenen und Trauerarbeit

Ist es hilfreicher, wenn der Trauernde versucht, den Verstorbenen zu vergessen, oder ist es besser, wenn man ein lebendiges Andenken bewahrt?

Die Trauernden haben oft den Wunsch, nicht mehr an den zu denken, den sie so bitterlich vermissen. Sie glauben dadurch den Schmerz zu reduzieren oder ihn gar völlig auszulöschen.

Es gibt auch einen „seelischen Automatismus“, der nicht selten dafür sorgt, dass das schreckliche Erlebnis des Verlustes, wenn es zu stark ist, völlig aus dem Bewusstsein getilgt, ausgelöscht wird.

Ich habe von einem Fall gehört, bei dem eine Mutter, als sie nachhause kam, ihren eigenen Sohn gefunden hat, der sich kurz zuvor im Treppenhaus erhängt hat. Ein solches Erleben kann für die Seele zu viel sein, sie kann es nicht verarbeiten und „streicht“ es daher aus dem Bewusstsein. Diese Mutter hat ihr Erlebnis total „vergessen.“

So wie bei dem oben schon erwähnten Verdrängen ist das Erlebte dem Bewusstsein dann nicht mehr unmittelbar zugänglich, es wird „unbewusst.“ Allerdings ist das in dem Fall ein automatisch ablaufender Schutzmechanismus der Seele, während es sich beim Verdrängen um ein aktives „Nicht-mehrdaran-Denken“ handelt.

Die Psychologie hat immer wieder nachgewiesen, dass auch solche unbewusste Bilder durchaus noch in dem Betreffenden wirksam sind. Es kommt in solchen Fällen oft zu „unerklärlichen“ Verhaltensweisen und zu körperlichen Symptomen wie zum Beispiel Bluthochdruck, Verspannungen. Es ist also durchaus hilfreich, sich diesem Prozess zu widersetzen, sich immer wieder an den Verlust und die damit verbundenen Bilder zu erinnern, um so „Trauerarbeit“ zu leisten. Ziel für den Trauernden muss es sein, dass positive Erlebnisse, die der Betroffene mit dem oder der Verstorbenen hatte, ins Gedächtnis gerufen werden. So wird das Bild dessen, der einen verlassen hat, nicht nur mit Trauer, beißendem Schmerz und vielleicht sogar mit Groll verbunden wird, sondern ruft die Erinnerung an den oder die Verstorbenen langfristig betrachtet eine

versöhnliche, vielleicht sogar positive, freudige Erinnerung wach. Auf diese Weise wird eine positive Grundstimmung mit dem Verstorbenen verbunden, ein „In-Verbindung-Bleiben“, das durch angenehme Erinnerungen, das Bewusstsein von innerem Reichtum durch die vielen gemeinsamen Erlebnisse und vielleicht sogar durch die Wahrnehmung einer liebevollen Präsenz des Verstorbenen geprägt ist.

Auch wenn wir mit dem, der uns verlassen hat, negative Gefühle, vielleicht sogar Groll verbinden, weil wir ihm etwa übelnehmen, dass er uns „auf so rücksichtslose Weise“ verlassen hat, so bleiben wir doch in Verbindung mit ihm. Dies ist allerdings eine Verbindung, die uns belastet.

Man hat dann Angst, dass man als „herzlos“ eingestuft wird, weil man über einem Verstorbenen nur Gutes sagen oder denken sollte und versteckt daher seinen Groll. Schließlich kann sich das Opfer nicht mehr verteidigen. Aber gerade, wenn man solche Gedanken in seiner Seele eingeschlossen hat, verbleiben sie dort für lange Zeit und belasten erheblich. Der Groll ist verständlich und muss aufgearbeitet werden. Man kann und sollte ihn zumindest den Profis und den engsten Freunden gegenüber offenlegen und sich ihnen anvertrauen. Sie werden Verständnis haben und dem Trauernden keinerlei Vorwürfe machen.

Wenn man darüber redet, besteht die Chance, dass sich die negativen Gefühle abschwächen oder sogar auflösen, auch deshalb, weil einem der Gesprächspartner u. U. die andere Seite des Verstorbenen ins Gedächtnis ruft. Man bekommt dadurch die Chance, positive Erinnerungen, Vorstellungen und Gedanken in den Vordergrund zu rücken.

In der Esoterik gibt es die Vorstellung, dass die Seele des Verstorbenen noch um den Lebenden ist, oder dass sie in Form von Schutzengeln in einer parallelen, einer nichtstofflichen Welt Eingang gefunden hat und von dort mit den Menschen in einer gewissen Verbindung bleibt, vielleicht sogar auf sie Acht gibt, sie vor Schaden bewahrt. Ich habe viele Trauernde gefunden, die der festen Überzeugung sind, dass sie zum Beispiel die Anwesenheit ihres verstorbenen Partners immer wieder spüren³.

³ Es gibt zu diesem Thema viel Literatur. Erwähnt seien hier nur die Autoren Elisabeth Kübler-Ross und Raymond A. Moody, die versuchten, sich diesem Thema empirisch zu nähern und eine Reihe von entsprechenden Büchern veröffentlicht haben.

Bildlich formuliert sollte man in seinem Gedächtnis eine „Ecke“ einrichten, die dem Gedenken an den Verstorbenen gewidmet ist, die nicht den ganzen Tag vor den Augen steht, zu der man aber immer wieder einmal gedanklich zurückkehrt, wenn man ein Bedürfnis dazu hat.

Wie viele Erinnerungen man mit dem verbindet, der einen verlassen hat, ist individuell sehr verschieden, so wie auch die Häufigkeit unterschiedlich ist, mit der man an den verlorenen Verwandten oder Freund denkt. Hier gilt es, dass der oder die Betroffene ein Gespür dafür entwickelt, wie viel er oder sie sich zumuten kann und welches Ausmaß an Trauer und Gedenken ihr oder ihm guttun. Das schließt auch durchaus mit ein, dass die oder der Betroffene sich zwischendurch mit Arbeit oder Vergnügen ablenkt, um so der Seele eine Erholungspause zu gönnen. Für manche wird daraus ein Ritual, d. h. es gibt bestimmte Zeiten am Tag, an denen man an den Verstorbenen denkt, vielleicht sogar mit ihm gedanklich, etwa in einem Zwiegespräch, in Verbindung tritt und andere Zeiten, in denen man seinen Pflichten nachgeht, ohne an die oder den Verstorbenen zu denken.

Auf die eingangs gestellte Frage kann man also antworten: Beide Extreme, das Nicht-mehr-daran-Denken auf der einen Seite und die ununterbrochene, langfristige Trauer auf der anderen Seite sind zu vermeiden und sicher nicht gut für die Betroffenen. Welches Ausmaß an Trauer und an Nicht-Beachten für den oder die Verlassene gut ist, muss er oder sie selbst, vielleicht in Begleitung eines guten Freundes, einer Freundin, eines Therapeuten oder Coach selbst entscheiden. Jede und jeder Trauernde muss seinen eigenen individuellen Weg finden.

Trauerarbeit nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen

Wer den Verlust eines nahestehenden Menschen, eines mehr oder weniger engen Verwandten oder eines engen Freundes oder Freundin erlebt hat, steht vor einer schwierigen Aufgabe, wenn sie oder er dieses Erlebnis ohne seelischen oder körperlichen Schaden überstehen will. Diese Aufgabe muss jede oder jeder erfüllen, die oder der einen Menschen verloren hat, der ihr oder ihm sehr nahestand, aber wenn dieser Mensch durch eigenes Zutun aus dem Leben geschieden ist, dann hat diese Aufgabe eine besondere Qualität, ist besonders schwierig, denn mehr als beim Verlust durch „höhere Mächte“ stellt sich immer die Frage nach der eigenen Schuld – ob bewusst oder im unbewussten Hintergrund.

Chris Paul zählt in ihrem Buch⁴ sechs Aufgaben auf, die ein Trauernder in der Phase der Trauer zu bewältigen hat:

- Überleben
- Die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes begreifen
- Den Trauerschmerz und die Vielfalt der Gefühle durchleben
- Sich an eine veränderte Umwelt anpassen
- Den Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen
- Sinn geben und Bedeutung rekonstruieren

Traueraufgabe: Überleben

Es mag für Außenstehende etwas übertrieben klingen, aber der Verlust eines nahestehenden Menschen, vor allem wenn Suizid die Ursache ist, kann lebensbedrohlich sein. Es gibt immer wieder Fälle, in denen der Verlust des geliebten Menschen eine so große traumatische Belastung darstellt, dass Trauernde „an gebrochenem Herzen“⁵ gestorben sind. Es handelt sich um Beziehungen, die so eng waren, dass sie über den Tod der Bezugsperson hinaus bestehen bleiben. Der oder die Trauernde wünscht sich so sehr, auch nach seinem Tod mit dem Verstorbenen verbunden zu bleiben, dass der Körper entsprechend reagiert und ihm folgt. Die Seele hat mehr Einfluss auf unseren Körper, als wir uns das üblicherweise vorstellen.

Dieses Risiko sollte man vor Augen haben, wenn man als Betroffene oder Betroffener die eigenen Reaktionen bewertet oder die Reaktionen eines Betroffenen beurteilt, dem man helfen will, mit dem Verlust fertig zu werden. Die angemessene Verarbeitung des Verlustes, die Trauerarbeit kann lebensrettend sein. Sich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen ist ein wichtiger Bestandteil der Trauerarbeit, aber auch diese Auseinandersetzung kann zu einer Überforderung führen. Verdrängung, Ablenkung durch von Außenstehenden als „unsinnig oder unverständlich“ beurteilte Tätigkeiten des oder der Trauernden können darin ihre Ursache und ihre sinnvolle Begründung haben. Selbst das zeitweise „Leugnen der Realität“ kann eine solche kurzfristige, notwendige Entlastung darstellen.

⁴ Chris Paul: Schuld / Macht / Sinn. Arbeitsbuch für die Begleitung von Schuldfragen im Trauerprozess. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, 2021, S. 85.

⁵ Das Gebrochenes-Herz-Syndrom (Broken-Heart-Syndrom), ist eine plötzliche, durch starken Stress ausgelöste Funktionsstörung der linken Herzkammer. Es kann, muss aber nicht immer zum Tod führen.

Aber auch wenn sich dieser Effekt nicht einstellt und der oder die Trauernde das Schuldgefühl nicht loswird, so stellt das Leben mit der Schuld eine „Überlebensstrategie“ dar. „Wir alle sind Schuldige“⁶ und „wer ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein“⁷ wird uns in der christlichen Religion vermittelt, zusammen mit dem Versprechen, dass wir auf Vergebung durch einen gütigen Gott hoffen können.

Traueraufgabe: Die Wirklichkeit des Todes und des Verlustes begreifen

Das Negieren eines Ereignisses, das man nicht akzeptieren und das man nicht in sein Bild von seinem Leben integrieren kann, stellt eine gängige Verarbeitungsmöglichkeit dar, die einem die eigene Seele oft unwillkürlich anbietet. Das kann so weit gehen, dass man seine Beziehung zur Realität völlig verliert und psychiatrisch betreut werden muss.

Um das zu vermeiden helfen Bilder. Das, was wir sehen, wird von unserer Seele eher als Realität akzeptiert, als das, was uns nur verbal vermittelt wurde. Abschiednehmen von der oder dem Verstorbenen, indem man sich noch einmal zumutet, ihr oder ihm von Angesicht zu Angesicht gegenüberzutreten, kann eine große Hilfe sein.

Allerdings können auch hier keine allgemeingültigen Regeln aufgestellt werden. Jeder Fall ist anders zu bewerten, jeder Mensch hat andere Stärken oder Schwachstellen, kann sich mehr oder weniger zutrauen. Darauf muss unbedingt Rücksicht genommen werden.

Traueraufgabe: Den Trauerschmerz und die Vielfalt der Gefühle durchleben

Jeder, der einen schmerzlichen Verlust erlitten hat, muss mit negativen Gefühlen unterschiedlichster Art zurechtkommen. Das gilt ganz besonders, wenn wir einen nahestehenden Menschen verloren haben und ganz extrem, wenn dieser Mensch aus eigenem Willen aus dem Leben geschieden ist.

⁶ Römer 3, 23-24: Sie sind allesamt Sünder (Schuldige) und ermangeln des Ruhmes, den sie vor Gott haben sollten, und werden ohne Verdienst gerecht aus seiner Gnade, durch die Erlösung, die durch Jesus Christus geschehen ist.

⁷ Johannes 8,7: Wer unter euch ohne Sünde (und damit Schuld) ist, der werfe den ersten Stein auf sie.

Ein geflügeltes Wort sagt: „Zeit heilt alle Wunden!“ Wie schon erwähnt, hasste ich diesen gut gemeinten Satz sehr. Mir kam es immer so vor, als wollte man mir meine Trauer nehmen, als ob diese Trauer auf einem Missgeschick beruht, an das man am besten gar nicht mehr denken sollte oder als ob die Trauer eine krankhafte Reaktion ist, die möglichst schnell geheilt werden muss.

Trauer und all die anderen Gefühle wie Verzweiflung, Isoliert-Sein usw. die einen nach dem Verlust überfallen, die manchmal in den unpassendsten Augenblicken von einem Besitz ergreifen, gehören dazu, sind irgendwie auch wertvoll, müssen durchlebt werden, das hat mir mein kluges Inneres, mein Bauchgefühl immer wieder deutlich gemacht und das Studium verschiedener empirischer Untersuchungen bestätigt.

Natürlich ist der Satz richtig, natürlich wird der Schmerz mit der Zeit schwächer, zumindest gewinnt er eine neue Qualität – allerdings wohl nur dann, wenn man sich bewusst mit diesem Schmerz auseinandersetzt, wenn man ihn zulässt, wenn man ihn durchlebt.

In Kalifornien hat man einmal eine große Zahl von Müttern untersucht, die ihr Kleinkind durch „plötzlichen Kindstod“ verloren haben. Man versteht darunter das unerwartete und nicht erklärliche Versterben eines Säuglings oder Kleinkindes, das zumeist in der (vermuteten) Schlafenszeit des Säuglings auftritt. Diese Mütter haben auf den Verlust ihres Kindes unterschiedlich reagiert. Die eine Gruppe hat sich damit auseinandergesetzt, hat bewusst getrauert, die Erinnerung an das Kind gepflegt, während die andere Gruppe das schreckliche Ereignis verdrängt hat, nicht daran erinnert werden wollte, sich in die Arbeit oder andere Ablenkungen gestürzt hat. Eine Untersuchung beider Gruppen einige Jahre nach dem Ereignis hat gezeigt, dass die erste Gruppe, die Trauerarbeit geleistet hat, den Verlust weitgehend verarbeitet hatte, während die zweite Gruppe, die ihr Unglück verdrängt hatten, immer noch an psychischen Problemen wie Konzentrationsstörungen und körperlichen Symptomen wie Bluthochdruck u. a. litt.

„Die Zeit heilt alle Wunden!“, aber die Seele braucht wirklich manchmal viel Zeit. Man darf nicht ungeduldig werden, es gibt keine „Abkürzung“ für das Durchleben der Trauer. Manches Mal hatte ich in meiner Trauerphase das Gefühl, dass der Satz nicht stimmt, dass ich „ewig“ leiden werde. Ich konnte nach Monaten

noch keinen Fortschritt feststellen, erlebte immer wieder, dass mich die Trauer plötzlich überfiel, ich einen Heulkrampf bekam und mich zurückziehen musste. Heute, viele Jahrzehnte später weiß ich, dass ich zu ungeduldig war. Natürlich vermisse ich zum Beispiel meine erste Familie immer noch, aber diese Menschen haben einen Platz in meinem Herzen, zu dem ich immer Zugang habe und es schmerzt nicht mehr, wenn ich das Bedürfnis verspüre, den geliebten Menschen nahe zu sein, die mich so früh und so plötzlich verlassen haben. Allerdings habe ich auch das Glück, dass ich in meiner Umgebung immer wieder auf sehr viel Verständnis gestoßen bin und noch stoße und meine Reaktionen niemals befremdlich erschienen oder erscheinen, wenn ich sie erklären müsste.

Traueraufgabe: Sich an eine veränderte Umwelt anpassen

Wenn wir einen nahestehenden Menschen verlieren, verändert sich von heute auf morgen unser Leben. Wir sind auf einmal wieder Junggeselle, wir sind auf einmal wieder kinderlos, wir müssen auf einmal alleine für eine Familie sorgen usw. Diese Veränderungen sind manchmal gravierender und manchmal nicht so sehr.

Fast immer verändert sich auch der Freundeskreis. Es gibt Menschen, für die ist es nur schwer erträglich, mit jemanden zusammen zu sein, in dessen Gegenwart sie sich nicht mehr erlauben, fröhlich zu sein, oder die völlig unsicher sind, wie man auf einen trauernden Menschen reagieren muss. Diese Menschen ziehen sich von dem oder der Trauernden zurück. Man sollte ihnen nicht böse sein. Sie sind einfach überfordert und spüren das. Andererseits kommt es auch vor, dass Menschen, die einem bisher nicht so nahestanden, auf einmal zu engen Freunden werden, die Empathie zeigen und einem eine echte Hilfe sind, mit dem Verlust fertig zu werden. Sie können zuhören und bieten einem keine billige Hilfe an, die eigentlich nur den Zweck hat, das Mitleid, das sie empfinden, wegzudrängen. Oft sind es Menschen, die selbst ein schlimmes Schicksal erlitten haben.

Es ändert sich also das soziale Umfeld und das zu akzeptieren fällt zu Anfang schwer, zumindest fiel es mir schwer. Man möchte doch eigentlich sein altes Leben zurückhaben, an das man sich so sehr gewöhnt hat, mit dem man so zufrieden war.

Wohl als Konsequenz auf das Unverständnis, auf das ich immer wieder gestoßen bin, hatte ich damals oft die Tendenz verspürt, mich von anderen Menschen zurückzuziehen, sozialen Umgang überhaupt zu vermeiden. Wenn ich alleine war, brauchte ich mich nicht an die Erwartungen meiner Umgebung anzupassen, oder unbeabsichtigte Verletzung befürchten.

Aber mir war bald klar: Alleinsein ist auch keine Lösung. Wir Menschen sind soziale Wesen, wir brauchen den anderen Menschen, nicht nur weil wir in einer arbeitsteiligen Gesellschaft leben, sondern auch, weil wir die Beachtung anderer Menschen nötig brauchen und an der Auseinandersetzung mit anderen wachsen. Natürlich sind einzelne Phasen, in denen man sich zurückzieht, sinnvoll, weil dadurch unsere Seele zur Ruhe kommt, aber diese Phasen dürfen nicht zu lang sein, sonst werden wir zum Sonderling, zum Eigenbrötler und dann fällt es uns immer schwerer Anschluss an Mitmenschen zu finden.

Wenn man sich bewusst macht, dass die Suche nach einem neuen sozialen Umfeld eine nicht leichte, aber wichtige Traueraufgabe ist, wenn man überlegt, vielleicht mit Hilfe eines verständigen Freundes, an dieses Thema herangeht, dann fällt einem das viel leichter. Auch hier kann u. U. das Internet eine wichtige Hilfe sein.

Traueraufgabe: Den Verstorbenen einen neuen Platz zuweisen

Als ich über den Einfluss der Zeit auf die Trauer geschrieben habe, erwähnte ich, dass die geliebte Person, die uns so plötzlich verlassen hat, niemals aus unserem Bewusstsein verschwindet. Wir vergessen sie nicht. Selbst dann, wenn es uns gelingt, ein neues erfülltes Leben aufzubauen, bleibt die Erinnerung an sie bestehen – wenn wir sie nicht verdrängen.

Für mich fühlt sich das so an, als ob es in meinem Bewusstsein einen Platz gibt, der dem verlorenen Leben gewidmet ist. Ein Platz, an den ich immer wieder zurückkehre, wenn mir danach ist. Dieser Platz ist schon lange nicht mehr nur ein Platz der Trauer. Dort sind natürlich auch all die positiven Erinnerungen gespeichert, die mein verlorenes Leben ausgemacht haben, diese positiven Erinnerungen überwiegen seit vielen Jahren sogar.

Unterstützt wird dieses Bewusstsein durch einzelne konkrete Erinnerungsstücke an die verlorenen Menschen. Fotos aus meinem verlorenen Leben, Geschenke,

die mir die verlorenen Menschen gemacht haben, aber auch das Grab, das ich regelmäßig besuche, gehören dazu. Das ist mein persönliches Herangehen und ich bin mir bewusst, dass mein Weg nicht jedermanns Weg ist. Jeder muss seinen eigenen Weg im Umgang mit der Trauer finden. Aber ich wünsche jedem und jeder, dass er oder sie mit der Erinnerung an den verlorenen Menschen, wenn all die Bitterkeit, all der Schmerz, all die Schuldgefühle und die Anfeindungen, die mit dem Verlust des geliebten Menschen verbunden waren, ihre Kraft und Dringlichkeit verloren haben, auch positive Gefühle verbinden kann.

Traueraufgabe: Sinn geben und Bedeutung rekonstruieren

Der Mensch ist ein Sinn suchendes Wesen. Wir sehen einen Zusammenhang selbst dort, wo es objektiv gesehen keinen gibt. Wir sehen Sinn auch dort, wo die Frage nach dem Sinn – logisch oder naturwissenschaftlich betrachtet – irrational, „unsinnig“ oder einfach nur schwer nachvollziehbar ist.

Viktor Frankl, ein jüdischer Psychiater, der die Konzentrationslager im Dritten Reich überlebt hat, ist davon überzeugt, dass er nur deshalb diese schreckliche Zeit überleben konnte, weil es ihm gelungen ist, selbst in den Lagern, in der jeder nur noch an sich und die Befriedigung seiner vitalen Bedürfnisse gedacht hat, in der nur noch Unmenschlichkeit regierte, einen Sinn gesehen hat. Er hat auf dieser Erkenntnis eine eigene, wirksame, psychiatrische Lehre, die Logotherapie (Therapie durch Sinnsuche), aufgebaut.

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen, drängt sich allen Betroffenen immer wieder die Fragen auf: „Warum musste das passieren? Warum musste gerade mir das passieren? Womit habe ich das verdient?“

Auf diese Fragen gibt es keine Antwort und sie sind für den Trauerprozess nicht hilfreich. Eher führt die Umkehr dieser Fragen zu einer Bearbeitung des Verlustes. Eine hilfreiche Frage lautet:

» *Wozu ist mir das passiert?*

Welche Aufgabe ist für mich mit diesem Schicksal verbunden? «

Ist es nicht unsere Aufgabe auf dieser Welt, an all dem, was uns begegnet, was uns als Leben geschenkt wird, zu wachsen, so dass wir am Ende unserer Tage sagen können, wir haben das Beste aus dem gemacht, was in uns lag?

Auch darauf gibt es keine logisch begründbare Antwort. Man kann eine Antwort auf diese Fragen nicht argumentieren, man muss sie empfinden – und ich kenne sehr viele Menschen, die schlimmste Schicksalsschläge erlebt haben und die darauf eine für sie „sinnvolle“ Antwort gefunden haben, die dann sogar an dem Verlust des geliebten Menschen auch positive Seiten sehen.

Der – zugegeben irrationale – Grundgedanke dahinter geht davon aus, dass alles, was auf diesem Planeten geschieht, seinen Zweck hat, vielleicht einem göttlichen Plan folgt und wenn wir diesen nicht erkennen können, dann liegt das nur daran, dass wir zu kleingeistig sind, dass wir den „göttlichen Überblick“ nicht haben, sicher auch nicht haben können. Auch wenn wir nicht gläubig sind, dann muss man doch akzeptieren, dass dieser „Grundgedanke“ sehr hilfreich bei der Überwindung von Schicksalsschlägen ist.

Wenn wir auf der Suche nach Sinn sind, gibt es zwei unterschiedliche Ausgangspunkte:

Erstens: Wir geben uns selbst Schuld an dem Unglück:

Auch wenn wir in dem schrecklichen Unglück eine „Strafe“ sehen, die uns von einem höheren, das Schicksal bestimmenden Wesen auferlegt wurde, geben wir ihm einen Sinn, eine Bedeutung. Wir sind damit wieder in gewisser Weise Gestalter unseres Schicksals geworden, denn wir sind selbst Schuld, dass uns das Geschehene widerfahren ist. Wenn wir dies oder das nicht getan hätten, wäre das Unglück auch nicht passiert.

Natürlich gibt es nur sehr wenige, die dieser Interpretation zu 100% glauben und daher gibt es auch nur wenige, die diese Interpretation in der Öffentlichkeit oder auch nur gegenüber Freunden äußern. Das heißt aber nicht, dass nicht „ein Teil meiner Selbst“ doch daran glaubt und durch diesen Glauben eine gewisse Entlastung erfährt.

Die Konsequenz einer solchen Interpretation ist oft die, dass sich der oder die Betreffende selbst bestraft. Die Sehnsucht danach unglücklich zu sein und alles zu tun, damit man auch wirklich bedauernswert ist, erklärt sich oft aus einem solchen Schuldgefühl. Menschen, die diese Form der Verarbeitung des schrecklichen Unglücks gefunden haben, erlauben sich nicht mehr, glücklich zu sein, sie haben es – in ihrer Vorstellung – nicht mehr verdient, Glück zu empfinden.

Es scheint so zu sein, dass man lieber Schmerzen auf sich nimmt, als sich in seinem tiefsten Inneren der Erkenntnis zu überlassen, dass wir in unserem Leben einer zufallsgesteuerten Willkür überlassen sind.

Der zweite Ausgangspunkt bei der Suche nach Sinn: Wir finden einen anderen Schuldigen für das erlittene Unglück:

Die Schuld müssen wir aber nicht unbedingt bei uns selbst sehen. Wenn wir jemand anderen schuldig sprechen können, dann haben wir auch eine Erklärung für „das Unfassbare“ und damit – wenn auch vielleicht keinen Sinn – zumindest einen Ursache-Wirkung-Zusammenhang und damit eine Erklärung gefunden. Die durch das Unglück in uns entstandene Erregung findet ein Ventil in der gedanklichen, hoffentlich nicht aufgelebten Aggression, die wir auf den Verursacher unserer schmerzlichen Verlustgefühle richten.

Wenn eine solche Schuldzuweisung nicht nur „Privatsache“ ist, sondern sich auf ein Unglück bezieht, das häufig vorkommt oder immer wieder über längere Zeit viele Menschen betrifft, dann kann daraus eine sprichwörtliche „Hexenverfolgung“ entstehen. Die „Hexen“, d. h. Frauen, die sich in irgendeiner Weise von der Allgemeinheit unterschieden, oder die auch nur unbeliebt waren, wurden zwischen 1450 und 1750 für die Pest und später auch für anderes Unglück verantwortlich gemacht und verbrannt. Laut Wikipedia fielen in Europa bis 1780 etwa 50.000 Menschen der Hexenverfolgung zum Opfer.

Einen Schuldigen für ein Unglück gefunden zu haben (und ihn dann auch zu bestrafen, sich für das Unglück „zu rächen“) entlastet eine Zeit lang, ist aber psychologisch gesehen ein Irrweg. Selbst wenn die Schuld einwandfrei erwiesen ist, was in den Fällen, um die es hier geht, nämlich beim Suizid eines Angehörigen, sehr selten der Fall ist, ist Verzeihen der für die Seele bessere Weg. Viele Berichte bestätigen das immer wieder. Ziel muss es sein, irgendwann mit dem Verstorbenen wieder ins Reine zu kommen.

Erst dann ist der Weg für eine echte Verarbeitung des schrecklichen Geschehens frei, erst dann kann man für den Verstorbenen – wie oben beschrieben – einen mit positiven Gedanken verbundenen Ort in seinem Bewusstsein schaffen.

Hilfe für Angehörige nach dem Suizid eines ihnen nahestehenden Menschen

Betrachten wir diese Fragen einen Moment auch von der anderen Seite. Wie sieht es aus, wenn nicht wir, sondern ein uns nahestehender Mensch ein großes Unglück erlebt hat, einen Menschen aus seiner Umgebung durch Suizid verloren hat? Müssen wir Besonderheiten kritiklos akzeptieren, mit denen dieser Mensch sein Unglück verarbeitet?

Oft haben wir das Gefühl, dass wir dem Anderen doch nur helfen wollen, dass wir nur verhindern wollen, dass er aus der Gemeinschaft fällt, wenn wir ihm Grenzen aufzeigen, wenn wir ihm empfehlen, sich so und nicht anders zu verhalten. Wo sind die Grenzen unserer Toleranz? Letztlich ist das eine individuelle Entscheidung, für die hier – wieder einmal – keine allgemeingültigen Regeln aufgestellt werden können. Sicher können wir, aus unserer Sicht „unangemessenes“ Verhalten bei einem Freund, einer Freundin oder nahem Bekannten umso schwerer erdulden, je näher er oder sie uns stehen. Vor allem Eltern glauben auf ihre Kinder Einfluss nehmen zu müssen, auch und gerade auf Entscheidungen, die die Entwicklung und das persönliche Leben der Kinder betreffen. In der frühen Jugend ist dieser Glauben auch gerechtfertigt, aber je älter die Kinder werden, desto weniger besitzt dieser Überzeugung auch Gültigkeit. Das ist für Eltern oft schwer zu akzeptieren.

Ganz besonders gilt das, wenn das eigene Kind eine so endgültige, auf keinen Fall akzeptable und unwiderrufliche Entscheidung trifft, wie die, freiwillig aus dem Leben zu scheiden. Das ist kaum zu ertragen, auch wenn wir diesem Kind eigentlich längst einen eigenen Willen zugestehen oder mindestens zugestehen müssten. Als Eltern sieht man sich als „totaler Versager.“ Das Gleiche gilt auch im umgekehrten Fall für die Kinder – und natürlich auch für den Partner – wenn sich ein Elternteil das Leben nimmt.

Wir müssen akzeptieren, dass jeder Mensch letztlich ein unabhängiges Wesen ist, in das man – selbst als Psychologe – nicht hineinschauen kann. Wenn wir jemanden lieben, dann sehen wir uns bis zu einem gewissen Grad selbst in ihm, wir glauben ihn zu kennen, wir glauben zu wissen, wie er fühlt, wie er entscheiden wird, wer er ist. Aber auch das ist eine Illusion.

Die Psychologie hat für dieses Phänomen einen Begriff. Sie nennt das Projek-

tion. Wir sehen Eigenschaften, Überzeugungen, Einstellungen oder Werthaltungen, die wir in uns erkannt haben, auch in dem Anderen, der uns nahesteht. Wahrscheinlich ist das für eine enge Bindung notwendig, aber sie führt zu der überheblichen Anschauung, dass wir, wenn wir nur wirklich wollen, Einfluss auf den uns nahestehende Menschen haben. Wenn dieser aus dem Leben geht, zeigt er uns unwiderruflich, dass wir uns geirrt haben und das gilt umso mehr, je überraschender dieser Entschluss uns erscheint.

Wenn wir diese Sichtweise übernehmen und akzeptieren, dass wir einer Utopie unterliegen, wenn wir annehmen, dass wir unser Schicksal weitgehend in der Hand haben, dann übernehmen wir die Rolle des Opfers, eines Opfers der Umstände, die uns unser Leben zugebracht hat oder eines Opfers anderer Menschen. Diese Vorstellung, dass wir letztlich nur Opfer der Umstände oder des Schicksals sind, verursacht in vielen von uns großes Unbehagen, vielleicht sogar Angst oder Panik.

Noch einmal: Um solche Ängste zu vermeiden, können wir in der Innenschau die Zusammenhänge allerdings auch umdrehen. Die Schuld liegt dann nicht mehr in den Umständen oder den Menschen, die uns übelwollten, sondern in uns. Wir nehmen alle Schuld auf uns. Dann sind wir zwar schuldig, aber nicht mehr ausgeliefert. Wir hätten uns anders entscheiden und damit anders handeln können. Indem wir uns schuldig fühlen, indem wir die Schuld auf uns nehmen, können wir die Illusion, wir sind Gestalter unseres Schicksals aufrechterhalten. Unser Gedankengang lautet: Wir wären auch in diesem Fall grundsätzlich Gestalter gewesen, wir hätten das Unglück abwenden können, wenn wir nicht versagt hätten. Wir werden das bei nächster Gelegenheit, in einem anderen, ähnlichen Fall besser machen.

Die Sichtweise in anderen Kulturen

Meine Tochter lebt mit ihrer Familie in Bhutan, einem Königreich im Himalaya-Gebirge zwischen Indien und China (Tibet), ungefähr so groß wie die Schweiz aber mit nur 600 000 Einwohnern. Die meisten dieser Bhutaner sind Buddhisten. In Bhutan spielt die Religion eine sehr große Rolle. Überall sieht man jeden Tag Mönche und betende Menschen und unzählige Tempel oder auch nur kleine Schreine. So wie ich den Buddhismus in diesem Land erlebt habe, glauben die meisten an Wiedergeburt und an ein festgelegtes Schicksal, das Karma. Jeder hat sein eigenes Schicksal, das in dem „Buch des Lebens“ festgelegt ist.



Taktshang auch Taktsang geschrieben oder Tigernest ist ein buddhistisches Kloster im Parotal im Westen vom Königreich Bhutan und schwebt in einer Höhe von mehr als 3.000 Metern über dem Meeresspiegel.

Die Idee, dass wir Gestalter unseres Schicksals sind, wird kaum geteilt, weshalb sie sich auch leichter in ein schweres Schicksal fügen und sich kaum beklagen, wenn ihnen Schlimmes widerfährt. Nach meinen Beobachtungen ist die Idee, dass die nahen Angehörigen Schuld an dem Suizid eines Menschen tragen, ihnen eher fremd. Das würde meine These stützen, dass die eigene Schuldzuweisung mit der Idee verbunden ist, dass man Gestalter seines eigenen Schicksals ist.

Könnte es sein, dass manche von uns, ihre Schuldgefühle loswerden könnten, wenn sie die Idee akzeptieren würden, dass sie, wie wir alle, in dieses Leben geworfen sind, ohne dass wir einen wesentlichen Einfluss auf den Verlauf dieses Leben nehmen können, dass wir ein „Spielball“ des Schicksals sind oder dass unser Schicksal in dem „Buch des Lebens“ festgeschrieben ist, wir es grundsätzlich nicht beeinflussen können, es nur absolvieren müssen? Würde es uns nicht helfen, wenn wir eine größere Portion Demut gegenüber den Kräften übernehmen, die unser Leben bestimmen? Müssen wir nicht akzeptieren, dass die Ansprüche, die wir manchmal an unser Leben und an unseren Einfluss auf das Leben selbst stellen, nicht erfüllbar sind?

Was bedeutet das im Umgang mit anderen?

Es gibt jedoch noch eine andere Konsequenz aus diesen Überlegungen und die betrifft die Menschen, die denen helfen wollen, die an Schuldgefühlen leiden. Wenn wir jemandem begegnen, der sich von der Verantwortung für den Suizid eines nahen Angehörigen nicht befreien kann, dann haben wir das instinktive Bedürfnis, ihm helfen zu wollen. Wir können solche „irrationalen Anschuldigungen“ nicht unwidersprochen hinnehmen, wir fühlen uns aufgerufen, ihm die „wahren Umstände und Begebenheit“ zu vermitteln, wir müssen ihm „endlich“ von seinen Irrtümern befreien. Als „objektive Betrachter“ wissen wir doch besser als der Betroffene, was wirklich geschehen ist und wie Sachverhalte zu interpretieren sind.

Dann kommen u. U. Sätze über unsere Lippen wie: „Du musst jetzt endlich mal die Augen aufmachen und sehen, wie dumm letztlich die Vorwürfe sind, die du dir machst!“ oder: „Das mit deinen Schuldgefühlen ist doch überhaupt nicht logisch begründbar, du musst das jetzt endlich mal lassen!“

Solche Vorwürfe sind nicht nur nutzlos, sie sind völlig unangemessen und gehen an der subjektiven Realität des Betroffenen vollkommen vorbei. Wahrscheinlich kann der oder die Betroffene darauf gar nicht „logisch“ antworten, denn ihre oder seine Schuldgefühle nähren sich aus einer anderen Quelle. Es ist sicher hilfreicher, Verständnis für die emotionale Befindlichkeit des Betroffenen zu zeigen und vielleicht anzudeuten, dass man selbst schon einmal die Ohnmacht gegenüber seinem Schicksal erlebt hat und dass wir die Wahl haben, ob wir uns als Gestalter oder als Opfer des Schicksals fühlen, dass aber beide Sichtweisen in uns ihre Berechtigung haben und dass wir sogar beide Sichtweisen, auch wenn sie sich widersprechen, nebeneinanderstehen lassen können.

Jeder Mensch hat seine eigene Interpretation des Lebens, sein eigenes Erklärungsmodell gefunden und wenn dieses auch von dem abweicht, das man selbst als nützlich und richtig akzeptiert hat, so ist es doch offensichtlich eine (andere) Möglichkeit mit den Lebensumständen zurecht zu kommen, die sich für diesen Menschen bewährt hat. Auch hier ist Demut die richtige Haltung. Jegliche Einflussnahme muss sehr behutsam erfolgen, auch und gerade, wenn sie irgendetwas ausrichten soll.

7. Friedhofsbesuch (Fortsetzung)

Im Urlaub fahre ich oft ins Engadin, wo meine erste Familie mit dem Flugzeug abgestürzt ist. Ich habe mich inzwischen mit dem Verlust abgefunden. Es ist mehr als fünfzig Jahre her. Ich habe inzwischen eine neue phantastische Frau gefunden, mit der ich vier Kinder habe. Es war sie, die vorgeschlagen hat, zum 50. Jahrestag des Unfalls an der Stelle, an der das Flugzeug am Boden zerschellte, einen Gedenkstein zu errichten. Wir besuchen diesen Platz oft, wenn wir dort sind und es sind inzwischen vor allem positive Gedanken, die ich an meine erste Familie habe. Die Schuldgefühle allerdings, die ich im Zusammenhang mit dem Suizid meiner Nichte habe, wollen mich nicht verlassen.

Wir waren gerade wieder einmal vom Besuch des Gedenksteins zurückgekommen. Wie gewohnt erlebten wir im Engadin schönsten Wetter und haben gerade einen schönen Sonnenuntergang mit dem malerischen Alpenglühen bewundert. Meine Stimmung war gedämpft, wie so oft waren meine Gedanken in der Vergangenheit. Hätte ich vielleicht doch meine Nichte von ihrem schrecklichen Entschluss abbringen können, wenn ich erkannt hätte, was sie vorhat?

In der Ferienwohnung angekommen checkte ich, wie es meine Gewohnheit war, meine Nachrichten auf meinem Handy. Da fand sich eine SMS, in der mir jemand schrieb, er kenne mich und einiges von meinem Schicksal durch einen Workshop, den ich vor einigen Monaten für AGUS abgehalten hatte. Er wollte mir schon lange schreiben und mich fragen, ob er zu meinem Schicksal Stellung nehmen darf.

Ich konnte mich – ehrlich gesagt – an diesen Herren nicht mehr genau erinnern, aber natürlich rief ich ihn gleich an und sage ihm, dass ich nichts dagegen hätte. Am nächsten Tag fand ich eine Nachricht, die mich sehr berührte. Wie kann es sein, dass ein mir fremder Mann auf meine innersten Fragen antwortet, „zufällig“ zu der Zeit, in der sie mich mal wieder bewegten? Ich hatte nie jemanden gebeten, mich hinsichtlich meiner Schuldgefühle zu trösten und es hatte auch niemand versucht.

Jetzt, Jahrzehnte später finde ich auf meinem Handy eine Nachricht, die auf meine innersten Zweifel einging!

Lieber Herr Martens, im Nachklang zu unserem Telefonat ist in mir durch das, was sie über sich und Maria erzählt haben, folgende Fantasie entstanden: Sie sehen in der Ferne Maria, mit einem freundlichen und friedlichen Lächeln im Gesicht. Sie wirkt befreit und irgendwie, beinahe glücklich und auch irgendwie erlöst. Liebevoll winkt sie ihnen zu. „Lieber Patenonkel Uwe“, beginnt sie, „mir geht es gut! Als ich damals an deinen Gartenzaun kam, wollte ich dich einfach noch einmal sehen. Ich wusste ja, dass du Gäste und deshalb wenig Zeit hast. Aber es war mir auch ein wenig recht so. So konnte ich mich kurz, wenn auch nicht schmerzlos - weil ich wusste, dass wir uns erst einmal längere Zeit nicht mehr sehen werden und du wahrscheinlich über meine Entscheidung geschockt sein wirst - verabschieden. Hättest du mehr Zeit gehabt oder sie dir genommen, hätte es mir den Abschied noch schwerer gemacht, aber meinen Entschluss auch nicht mehr revidiert.

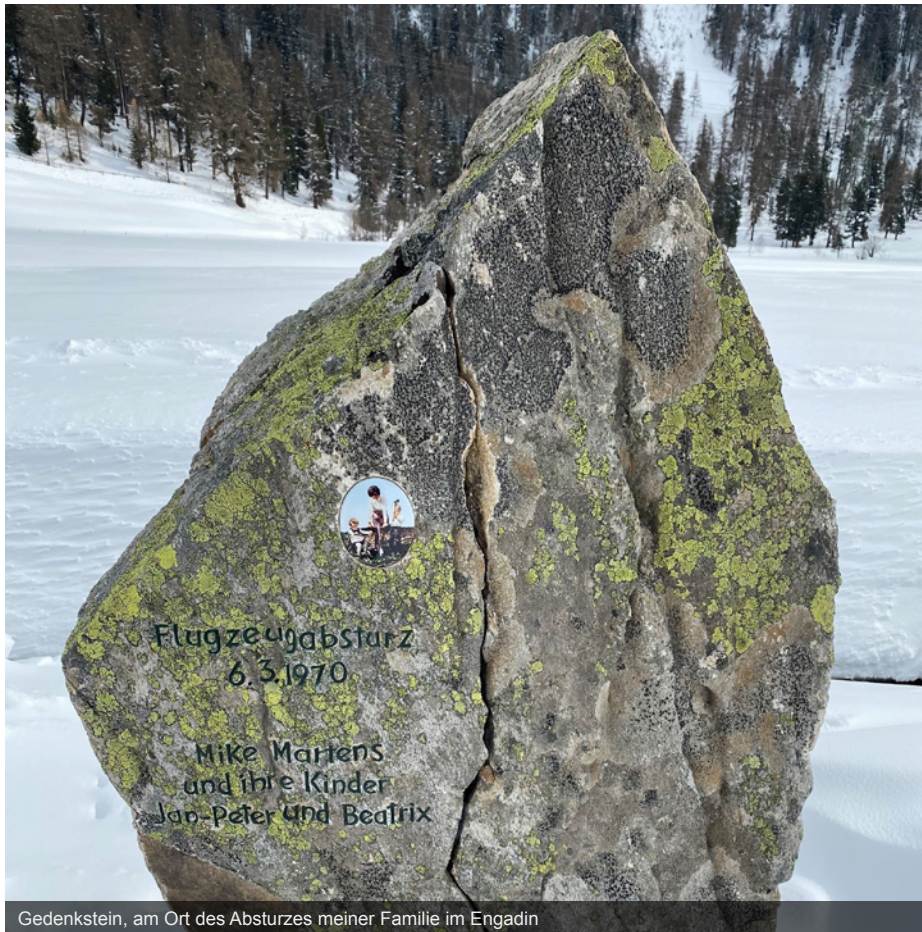
Wir beide wussten damals und wissen heute, dass wir eine herzliche, innige, sehr vertrauensvolle und deshalb so wertvolle Beziehung zueinander hatten! Das war mir so wichtig, tat mir ungemein gut und hat mir lange Zeit im Leben geholfen. Diese erlebte Gewissheit hat mich in schwierigen Momenten getragen! Ich hoffe, du hast es auch dann gespürt, wenn ich es nicht ausdrücklich erwähnt habe. ... Dass ich vorzeitig gehen wollte, war meine Entscheidung. Sie ist mir verdammt nicht leichtgefallen, aber ich habe keinen anderen Weg mehr für mich gesehen. Was ich dir noch unbedingt sagen möchte, lieber Patenonkel: Du darfst dir von mir aus gerne nachsehen, dass du damals keine Zeit für mich hattest. Ich habe es nicht erwartet. Mich freut es bis heute sehr, wenn ich spüre, dass du an mich denkst und ich dir bis heute wichtig bin. Danke dafür! Hab noch viele gute Tage, in denen ich dich auch im Herzen und in Gedanken unauffällig begleiten werde! Deine Maria ...“

Ob Sie mit meiner Fantasie etwas anfangen können, weiß ich nicht. Aber dieses Bild, diese Szene ist vor meinem inneren Herzensauge so entstanden; und das wollte ich Ihnen nicht vorenthalten. Liebe Grüße R. G..

Ich bin eigentlich ein rational denkender und urteilender Geist. Aber aus irgendeinem Grund ging mir diese Nachricht nahe. Sie traf meinen Nerv, sie konnte mich trösten. Vielleicht können Sie sich, liebe Leserin und lieber Leser, wenn Sie zu den Betroffenen gehören, selbst auch eine vergleichbare Nachricht schicken. In unserem Leben sind es nicht nur die Fakten, die uns beeinflussen,

über die Qualität unseres Daseins entscheiden, es sind auch die Phantasien und die können wir frei wählen!

Übrigens: Nur einen Tag später wurde ich von dem Geschäftsführer von AGUS gefragt, ob ich eine Broschüre zum Thema „Vergebung nach Suizid“ schreiben könne. Diese Broschüre! Er wusste nichts von meinem Kontakt mit dem ehemaligen Teilnehmer seiner Unternehmung. Manchmal gibt es „Zufälle“



Autor

Der Diplom-Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens leitet das Institut für wissenschaftliche Lehrmethoden (IWL) in München.

Er war über viele Jahre Dozent und Lehrbeauftragter an der Universität München (LMU) und an der Universität der Bundeswehr in München.

Heute ist er als Buchautor, Seminarleiter und persönlicher Coach 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 90 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 - (k)eine Trauer wie jede andere (Jörg Schmidt)
5. Suizid und Recht (Lutz Weiberle)
6. Zwischen klagend schreien und getröstet sein. Hilfe durch den Glauben in der Trauer nach einem Suizid (Dr. Andrea Schmolke)
7. AGUS-Selbsthilfegruppen aufbauen und leiten (Chris Paul)
8. 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 – Einige persönliche Gedanken eines betroffenen Psychologen (Dr. Jens-Uwe Martens)
12. Von der Angst verlassen zu werden. Wie Suizid ein Leben prägen kann (Annette Félix)
13. Symbolhandlungen und Rituale für Hinterbliebene nach einem Suizid (Christian Randegger)
14. Mein Trauertagebuch (Renate Salzbrenner)
15. AGUS ist für mich... 25 Menschen für 25 Jahre AGUS
16. Unterstützungsangebote nach Suizid im beruflichen Umfeld (Dr. Fanciska Illes)
17. Wolle, Paul und Papas Stern (Marianne Loibl)
18. Nicht jede Trauer ist ein Trauma (Sybille Jatzko)
19. Resilienz in der Trauer nach Suizid (Dr. Jens-Uwe Martens)
20. Bis dass der Tod uns scheidet? (Martina Kommescher Dittloff und andere)
21. Unzertrennlich? Vom Verlust eines erwachsenen Geschwisters nach Suizid (Stefanie Leister und andere)

Wenn wir einen uns nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben,
so erlebt unsere Seele und unser Herz eine besonders schwere Belastung,
wir fühlen uns oft schuldig, auch wenn das rational kaum begründbar ist.

Die Verarbeitung der dabei entstehenden Gefühle ist anstrengend
und gelingt in der Regel nur, wenn wir Menschen um uns haben,

denen wir uns öffnen können - am besten solche,

die selbst Ähnliches erlebt haben.

Dr. Jens-Uwe Martens

AGUS-Schriftenreihe: Hilfe in der Trauer nach Suizid

ISBN-Nr: 978-3-941059-20-7

Bezug über AGUS e.V.

Telefon: 0921/1500380

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Internet: www.agus-selbsthilfe.de