



Vera Käufel

„Dich trifft keine Schuld.“

Foto: Thomas Imo/photothek.net

Begleitung von Angehörigen nach einem Suizid

In Deutschland töten sich jedes Jahr etwa 10.000 Menschen. Sie lassen im Schnitt zehn Angehörige zurück, womit jedes Jahr bis zu 100.000 Menschen betroffen sind. Damit sie mit ihrem Schmerz und ihren Schuldgefühlen nicht allein bleiben, gibt es gezielte Hilfsangebote. Unsere Autorin berichtet, wie Angehörigen geholfen werden kann, mit ihren Schuldgefühlen umzugehen und diese abzubauen.

Ein 18-jähriger Schüler* war seit einem Jahr mit einer Mitschülerin liiert. Als sie sich wegen seines besten Freundes von ihm trennte, reagierte er mit totalem Rückzug und brach alle sozialen Kontakte ab. Er vernachlässigte die Schule, seine Eltern kamen nicht an ihn heran. Nur die ein Jahr ältere Schwester zog er wenige Male ins Vertrauen und machte Andeutungen, dass er ein Versager sei und sich nie mehr auf einen Menschen einlassen könne. Sie fühlte sich von seinen Gefühlsausbrüchen überfordert und versuchte, ihn mit Vorschlägen für gemeinsame Unternehmungen abzulenken.

An einem Wochenende, an dem die Schwester unterwegs war, erhängte er sich im nahe gelegenen Wald, wo er am nächsten Morgen gefunden wurde. Im Abschiedsbrief erwähnte er, dass er sich von niemandem wirklich verstanden gefühlt hatte und keinen anderen Ausweg mehr sah, als sein Leben zu beenden. Er wollte sich niemandem mehr „zumuten“.

Der Suizid löste bei allen Beteiligten Schuldgefühle aus: Die Exfreundin wusste, dass ihre Trennung der Auslöser für die Krise gewesen war, und fühlte sich wegen der ausgelösten Verzweiflung schuldig. Sie teilte ihre Schuldgefühle mit dem Jungen, wegen dem sie sich getrennt hatte. Der Klassenlehrer dachte darüber nach, ob er den Schüler anlässlich seines Leistungsabfalls nicht hätte zu einem Gespräch einladen sollen. Die Eltern erschrakten darüber, ihren Sohn „gar nicht gekannt“ zu haben. Die Schwester versank abwechselnd in tiefer Trauer, enormen Schuldgefühlen, Unverständnis über „eine solche Überreaktion“, verbunden mit großer Wut darüber, dass er sie alle mit vielen Fragezeichen allein ge-

lassen hatte. Sie suchte Hilfe in einer Beratungsstelle.

Schock und Gefühlschaos

Der Suizid eines Angehörigen löst als erste Reaktion meist einen Schock und ein Nicht-wahrhaben-wollen aus. Die dann notwendigen Aufgaben des Abschiednehmens vor, während und nach den Bestattungsformalitäten werden meist wie in einer Art Versteinerung erfüllt: „Ich habe nur noch funktioniert. Trauer war mir noch nicht möglich“, sagen Angehörige immer wieder. Danach berichten die Hinterbliebenen in der Regel von einem Gefühlschaos, das sich zwischen Verzweiflung, Wut, Ohnmacht, Scham und vor allem Schuldgefühlen bewegt.

Wir sind es gewohnt, in kausalen Zusammenhängen zu denken. Die Frage nach der Ursache eines Suizids wird dabei mit der Suche nach Schuldigen beantwortet. Oft werden andere Menschen im Umfeld des Verstorbenen beschuldigt: Eltern, Lehrer, Vorgesetzte, Kollegen, Freunde, Verwandte. Aber fast immer fragen sich die Hinterbliebenen, wo ihre eigene Schuld liegen könnte: „Warum konnte ich es nicht verhindern?“

Wer ist Opfer, wer Täter?

Erfolgt ein Suizid „wie aus heiterem Himmel“, löst er den Selbstvorwurf aus, nichts gemerkt zu haben. Gab es aber Zeichen, ergibt sich die Frage, warum man es nicht verhindern konnte. Solche Fragen und Schuldgefühle werden oft durch das soziale Umfeld oder Pressemeldungen geschürt, die ebenfalls nach Schuldigen suchen und schnell bei den Angehörigen landen.

„Ein Suizid ist immer mehrfach bedingt.“

Die unbeantwortbare Frage an den Verstorbenen „Warum hast du mir das angetan?“ definiert die Hinterbliebenen als Opfer und den Verstorbenen als Täter. Sie wird aber auch schnell in die Sicht umgewendet, selbst Täter gewesen zu sein, der den Angehörigen in den Suizid getrieben hat. Schuldgefühle entstehen bei der Suche nach Fehlern, wenn etwa das Rad zurückgedreht wird auf die letzten Worte, die gesagt oder nicht ausge-

sprochen worden sind, auf die letzten Tage, Wochen, Monate. Dabei werden die eigenen Unzulänglichkeiten im Umgang mit dem verstorbenen Angehörigen meist über- und die wertvollen Begegnungen mit ihm unterschätzt. Auch die Individualität des Anderen, die auch Schattenseiten beinhaltet, wird oft außer Acht gelassen.

Wie kann geholfen werden?

Wie kann nun eine Beraterin Hilfestellung im Umgang mit derartigen Schuldgefühlen geben? Zunächst ist eine Differenzierung nötig, worin die Schuldgefühle genau bestehen. Im beschriebenen Beispiel wird deutlich, wie jeder Beteiligte seinen Anteil am Suizid sucht und möglicherweise auch findet.

Die Hilfe suchende Schwester löst bei ihrem Berater zunächst zwei spontane, jedoch wenig hilfreiche Impulse aus: Leicht läuft der Berater Gefahr, sie ebenso über ihre Schuldgefühle hinwegzutrusten, wie sie es mit ihrem Bruder und seiner Verzweiflung versucht hatte. Schuldgefühle sind jedoch oft der Versuch, die eigene Ohnmacht gegenüber einer unverständlichen Reaktion des Anderen auszugleichen, und müssen als Realität ernst genommen und ausgehalten werden.

Der zweite Impuls ergibt sich, sobald die Schwester ihre eigenen Unzulänglichkeiten im Umgang mit dem Bruder nicht aushält und „wahre Schuldige“ im Umfeld sucht, hier naheliegenderweise die Exfreundin und ihren neuen Freund. An diesem Punkt kommt es in der Beratung darauf an, allen Beteiligten gerecht zu werden, also Schuldzuweisungen zu verhindern. Erfahrungsgemäß helfen neben der üblichen empathischen therapeutischen Grundhaltung auch aufklärende Hinweise über mögliche Ursachen für die Entstehung suizidaler Krisen (Blick auf den Verstorbenen) sowie zur besonderen Situation Suizidhinterbliebener. Es ist wichtig, dass diese sich nicht zusätzlich als Versager fühlen und womöglich selbst in einen suizidalen Kreislauf geraten.

In regelmäßigen Gesprächen konnte die Schwester einen differenzierteren Blick auf die Beziehung zu ihrem Bruder entwickeln. Sie erkannte, dass diese nach einem bestimmten Muster abgelaufen war, das zuvor für beide oft hilfreich gewesen war, aber in dieser für den Bruder absolut neuen und schweren Krise nicht mehr greifen konnte. Die sonst

wirksame Ablenkung von kleineren Sorgen durch gemeinsame Unternehmungen hatte hier nicht weitergeholfen.

Dass der Bruder aus ihrer Sicht übermäßig verzweifelt war und dann alle Beziehungen radikal und unumkehrbar beendet hatte, wurde in den therapeuti-

„Im Umgang mit Trauernden braucht es nicht viele Worte.“

schen Gesprächen unter dem Aspekt der „Fremdheit in vertrauten Beziehungen“ betrachtet: Jeder Mensch birgt in seiner Einzigartigkeit auch gegenüber vertrauten Personen immer ein Geheimnis, das oft nicht einmal er selbst kennt. Es gehört zu einer gelungenen Trauerarbeit, auszuhalten, den Verstorbenen nicht ganz gekannt zu haben und die eigenen Einflussmöglichkeiten im Nachhinein nicht zu überschätzen.

Versöhnung mit sich selbst

Was eigene Fehler im Umgang mit dem verstorbenen Angehörigen zu dessen Lebzeiten betrifft, so kommt es darauf an, sie nicht zu verleugnen. Ziel ist es zu verstehen, warum man selbst so und nicht anders gehandelt hat. Um sich mit sich selbst zu versöhnen, ohne die Möglichkeit zu haben, den Verstorbenen noch um Verzeihung für Kränkungen und Unverständnis bitten zu können, helfen oft bestimmte Trauerrituale wie etwa das Schreiben eines Briefs, den man dem Verstorbenen ins Grab legen kann. Auch gemeinsame symbolische Handlungen mithilfe von Kreativitätstechniken oder meditativen Körperübungen, die in speziellen Trauergruppen angeboten werden, eignen sich gut.

Bei der Exfreundin war es in der Trauerbegleitung wichtig, das Augenmerk darauf zu lenken, inwiefern der Verstorbene (im Rahmen seiner persönlichen Vorgeschichte) unfähig war, schwere Krisen adäquat zu bewältigen. Gleichzeitig war es müßig, nachträglich schlüssige Erklärungen finden zu wollen, warum er so und nicht anders mit der Kränkung umgehen konnte.

Veränderung der Perspektive

Auf der einen Seite steht also ein Schuldbewusstsein bezüglich eigener tatsächli-

cher Verfehlungen und Kränkungen, die man einem anderen Menschen angetan hat und die man bereuen und betrauern darf. Auf der anderen Seite aber steht auch immer die Selbstverantwortung des Betroffenen, wie er etwa mit einer erlittenen Kränkung umgegangen ist – konstruktiv oder suizidal. Schuldgefühle bezüglich eines Suizids gehen daher in der Regel an der eigenmächtigen Entscheidung des Verstorbenen vorbei, denn ein Suizid ist immer mehrfach bedingt und wird nicht allein durch ein entscheidendes Ereignis ausgelöst!

Da sich Schuldbewusstsein auf Vergangenes richtet und Verantwortungsgefühl auf Gegenwart und Zukunft, ergibt sich entsprechend als Ziel der Trauerarbeit, die Verantwortung für das eigene Leben unter Berücksichtigung der neuen Situation zu übernehmen. Das heißt konkret auch, die Bindung an den Verstorbenen nicht weiter unter den Vorzeichen des Versagens, der Fehler, der Schuld zu pflegen, sondern erinnernd die Berührungspunkte zu sehen, die eine Begegnung überhaupt erst ermöglicht hatten.

In unserem Beispiel konnte die Schwester so erkennen, dass immerhin sie es war, deren Nähe der Bruder in seiner Krise gesucht hatte. Es gab also ein Grundvertrauen zwischen den Geschwistern, das auch durch gelegentliche Streitigkeiten oder Unzulänglichkeiten lange Zeit stabil war. Erleichtert wurde dieser Blick auf die vertrauensvolle Bindung durch den persönlich an die Schwester gerichteten Satz im Abschiedsbrief: „Dich trifft keine Schuld.“

Wiederkehrende Fragen bleiben

Dennoch fragte sie sich immer wieder, warum diese Bindung, warum sie selbst nicht genügt hatte. Diese schambesetzte Frage taucht sehr oft nach einem Suizid auf: Warum war ich nicht wichtig genug für den anderen? Da ein Mensch, der sein Leben beendet, damit auch alle Beziehungen zu anderen Menschen beendet, fühlt sich jeder infrage gestellt und gerät so in eine existenzielle Krise.

Auch hierbei half der Schwester der Hinweis im Abschiedsbrief, der Bruder wolle sich niemandem mehr „zumuten“. Diese Selbsteinschätzung begegnet uns oft im Gespräch mit Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben und berichten, dass sie alle Beziehungen nur noch unter der Überschrift „Sorgenbezie-

hungen“ erlebt haben. „Wenn ich nicht mehr da bin, sind alle ihre Sorgen los“, ist ein Gedanke, der oft dahinter steht.

Wer Menschen begegnet, die den Suizid eines Angehörigen erleben mussten, sollte im Sinn der Selbstfürsorge darauf achten, eine Begleitung nur in dem für ihn möglichen Rahmen zu leisten. Im Umgang mit Trauernden braucht es zunächst nicht viele Worte, vor allem keine „guten Ratschläge“. Meist genügt es, einfach da zu sein. Wer sich überfordert fühlt, über einen längeren Zeitraum oder auch unmittelbar in den ersten Wochen für die vielen Themen, die hier benannt worden sind, ansprechbar zu sein, sollte sich kundig machen, wo im nahen Umfeld professionelle Hilfe angeboten wird. Er kann sich selbst dorthin wenden und die Betroffenen darauf aufmerksam machen.

Es gibt bundesweit verschiedenste Einrichtungen, die im Internet unter www.suizidprophylaxe.de gefunden werden können. So etwa die „ARCHE-Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen“ in München, die Krisenintervention und Beratung in Lebenskrisen und bei Suizidgefährdung anbietet – auch für Angehörige von Suizidgefährdeten. Im Jahr 2012 suchten dort etwa 1.300 Menschen Rat und Unterstützung. Für Hinterbliebene nach einem Suizid bietet die ARCHE neben der Einzelberatung auch spezielle Trauerseminare an. Und wer Suizidhinterbliebenen professionell helfen möchte, kann an den jährlich angebotenen Fortbildungen teilnehmen. ■

* Übereinstimmungen des beschriebenen Beispiels mit realen Fällen sind zufällig.

Was lassen Sie sich gern einmal zu Schulden kommen?

„Für kurze Strecken aus Bequemlichkeit das Auto benutzen; im Restaurant Fleisch bestellen, ohne zu wissen, wo es herkommt; Mails/Briefe/Telefonate nicht gleich beantworten und dann vergessen.“

Vera Käufel



geb. 1948, ist Dipl.-Psychologin und Psychotherapeutin. Sie arbeitete bis 2011 in der Krisenberatungsstelle der ARCHE-Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V. in München. www.die-arche.de