

Chris Paul



Warum hast du uns das angetan?

Ein Begleitbuch für Trauernde
nach einem Suizid

Völlig
überarbeitete
und ergänzte
Neuaufgabe



Chris Paul

Warum hast du uns das angetan?

Ein Begleitbuch für Trauernde
nach einem Suizid

Völlig überarbeitete
und ergänzte Neuauflage



Copyright © 2018 Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Umsetzung E-Book: Greiner & Reichel, Köln
Covermotiv: © diamant24 – Fotolia.com, www.pixabay.com
ISBN 978-3-641-22811-8
V003

www.gtvh.de

»Für mich ist dieses Buch einer der wichtigsten Begleiter bei dem Verlust eines lieben Menschen durch Suizid, tröstend, verständlich und kraftspendend – eine wertvolle Hilfe für Betroffene und Menschen, die mit Suizidhinterbliebenen arbeiten.«

Petra Hohn

(Geschäftsführerin des Bundesverbands Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. / www.veid.de)

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage 2018

Vorwort zur Überarbeitung 2006

Vorwort zur Erstauflage 1998

Einführung

Zahlen, Fakten, Meinungen

Das Kaleidoskop des Trauerns

Das Kaleidoskop des Trauerns



Überleben



Wirklichkeit



Gefühle



Sich anpassen



Verbunden bleiben



Einordnen

Unterstützung

Unterstützung auf dem Weg durch das Trauerkaleidoskop

Vorgeschichte: Selbsttötung in einer Krise

Die ersten Stunden: Begegnung mit dem Tod

Schock und Zusammenbruch

Stabile Personen und praktische Unterstützung

Die Ruhe des Todes spüren

Hilfe und Unterstützung

Sich selber helfen

Die ersten Tage und Wochen

 Überleben

 Wirklichkeit

 Gefühle

 Sich anpassen

Bestattung

 Verbunden bleiben

 Einordnen

Praktische Unterstützung und Toleranz

Das erste Jahr

 Überleben

 Wirklichkeit

*Traumbild und Trauma
Alles zum ersten Mal
Wirklichkeit und Zeit
Wirklichkeit und Spiritualität*

 **Gefühle**

*Den Gefühlen einen Ausdruck geben
Körperlichkeit*

 **Sich anpassen**

 **Verbunden bleiben**

*Eigene Selbsttötungsgedanken
Mitmenschliche Normalität und fachliche Kompetenz*

Trauerjahre / Lebensjahre

Der Faktor Zeit

Jahrestage

 **Überleben**

*Überlebensstrategie: Rückzug
Überlebensstrategie: Ablenkung
Überlebensstrategie: Krankheit
Überlebensstrategie: Radikaler Neubeginn
Überlebensstrategie: Festhalten am Alten
(Über-)Lebensstrategien*

 **Wirklichkeit**

 **Gefühle**

Wut

Traurigkeit

Angst

Selbstwertgefühl

Schuldzuweisungen in alle Richtungen

Vagabundierende Schuld

Schuld und Ausgleich

Schuldvorwürfe als Platzhalter

Schuld und das Bedürfnis nach Verstehen

Schuld und das Bedürfnis, das eigene Leben zu bestimmen

Schuld und das Bedürfnis nach Verbundenheit

Versäumnisse

Strafe und Buße

Vergebung

Traumatisierung

Hilfe und Unterstützung



Sich anpassen

Soziale Ausgrenzung

Einsamkeit



Verbunden bleiben

Erinnerungen zulassen

Erinnerungen strukturieren

Vom Bild zur Bedeutung

Ein neuer Platz

Erinnerungen teilen

Sinnstiftende Erinnerungen

Verbunden bleiben durch Präsenzerlebnisse

Bedrohliche, unerwünschte Präsenz



Einordnen

Altes Leid

Frühere Todeserfahrungen

Gewalt

Trennungen

Trauer als Lebensersatz

Vermächtnis

Alte und neue Ziele

Hilfe und Unterstützung

Trauerbegleitung

Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid

Grundlagen

Darüber sprechen oder nicht?



Trauerfacette Überleben bei Kindern



Trauerfacette Wirklichkeit bei Kindern



Trauerfacette Gefühle bei Kindern



Trauerfacette Anpassen bei Kindern



Trauerfacette Verbunden bleiben bei Kindern



Trauerfacette Einordnen bei Kindern

Wie lange trauern Kinder und Jugendliche?

Trauer und Pubertät

Hilfe und Unterstützung

Schlusswort: Warum hast du uns das angetan?

Anhang

Menschenrechte für trauernde Kinder

Sachinformationen zu Rechtslage und Theologie

Kontaktadressen

Literatur



Verzeichnis der Übungen

Erinnerungsbilder mit der »Fernbedienung in der Hand« ansehen

Die Vorstellungen von den »letzten Stunden« in Bewegung bringen

Ressourcenkoffer für gute und für schlechte Zeiten

Überlebens-Mittel wertschätzen

Körper spüren

Woran halte ich mich innerlich fest?

Wünsche für den Abschied

»Gute Gründe« zum Weiterleben

Schutzmantel

Handlungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt

Strafen erkennen

Vergeben braucht das genaue Erinnern

Welche »Funktionen« hattest du in meinem Leben?

Gewinn und Verlust

Sinnstiftende Erinnerungen

Es gab schon Schmerz vor deinem Tod

Vorwort zur Neuauflage 2018

21 Jahre sind seit dem ersten Schreiben dieses Buches vergangen. Das ist eine lange Zeit. Vieles hat sich verändert. Die deutsche Gesellschaft geht heute anders mit der Todesart Suizid um als 1997, es gibt weniger Tabus. Menschen, die sich getötet haben, werden als »normale Menschen« wahrgenommen. Es gibt mehr Verständnis für psychische Krisen und Erkrankungen, mehr Hilfsangebote und weniger Ängste, sie auch anzunehmen. Die Angebote für trauernde Menschen sind um ein Vielfaches gewachsen. Die Unterstützung speziell für Suizidhinterbliebene durch den Selbsthilfeverein AGUS e.V. hat sich bundesweit etabliert. Gleichzeitig entsteht eine neue Pathologisierung von Trauerprozessen, besonders Suizidhinterbliebene werden teilweise pauschal als traumatisiert und therapiebedürftig angesehen.

Ich selbst bin in diesen 21 Jahren von der Berufsanfängerin zu einer anerkannten Fachfrau geworden. Meinen eigenen Trauerweg bin ich weitergegangen mit den alten und mit neuen Verlusten. Auch darin hat sich vieles verändert. Manches ist gleichgeblieben. Die existenzielle Einsamkeit nach einem Suizid, der ich dieses Buch und meine gesamte Arbeit entgegensetze, habe ich manchmal wieder gefühlt. Ich nehme sie auch immer wieder in meiner Praxis für Trauerbegleitung wahr, wo immer noch Menschen nach einem Suizid (und nach anderen Todesarten) Unterstützung und Trost finden. Die große Frage nach dem »Warum« ist heute nicht weniger drängend und verzweifelt als vor 21 Jahren. Ich weiß nach wie vor keine allgemeingültige Antwort, aber meine Bereitschaft, vorurteilsfrei mit jedem einzelnen Menschen nach den individuellen Motiven, Gründen und Zusammenhängen zu suchen, ist ungebrochen. Ebenso wie meine Überzeugung, dass Schuldfragen nur ein Teil des Trauerweges sind, auch nach einem Suizid.

Verschiedenen KollegInnen haben mein Verständnis von Trauerprozessen geprägt. Da ist William Worden (USA) mit seiner Idee von Traueraufgaben statt Trauerphasen. Im Bereich des Einordnens von Erfahrungen ist das der international renommierte

Psychologieprofessor Robert R. Neimeyer (USA). Sein Vater hat sich selbst getötet, als er noch ein Kind war, und Neimeyer spricht in seinen Fortbildungen ganz offen davon, wie sehr ihn das damals verstört hat und wie schwer es seiner Familie fiel, sich neu zu organisieren. Die Arbeit von Dr. Ruth-Marijke Smeding (CH, D) vor allem zu der wichtigen Zeit zwischen Tod und Bestattung hat mich beeinflusst. Schließlich die Arbeiten von Dennis Klass (USA) und Roland Kachler (D) im Bereich der bestärkenden inneren Verbundenheit mit Verstorbenen.

Als Ergebnis meines Lernens von KollegInnen und von meinen KlientInnen habe ich die ursprünglich in diesem Buch verwendete Struktur der Traueraufgaben nach Worden aufgegeben. An diese Stelle tritt das von mir entwickelte »Kaleidoskop des Trauerns«. Es ist eine einfache, vielseitig verwendbare Struktur, in der Trauernde sich ebenso wiederfinden wie Fachleute. Seit der ersten Veröffentlichung des Trauerkaleidoskops in meinen Büchern »Ich lebe mit meiner Trauer« und »Wir leben mit deiner Trauer« 2017 habe ich sehr viele positive Rückmeldungen bekommen. Grund genug, die Überarbeitung des vorliegenden Buches ebenfalls so zu strukturieren.

Ich danke dem Gütersloher Verlagshaus, das vor 21 Jahre den Mut hatte, das erste deutschsprachige Selbsthilfebuch für Suizidtrauernde zu veröffentlichen. (Ganz besonders meiner damaligen Lektorin Christa Dommel, die vor zwei Jahren eine Langzeitfortbildung zur Trauerbegleiterin bei mir abgeschlossen hat.) Ich bin ebenfalls sehr dankbar für die Möglichkeit, diesen Titel zu aktualisieren und neu herauszubringen. (Mein Dank an Sigrid Fortkord, Christel Gehrman und das ganze Team!)

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch noch vielen Menschen Mut zum Weiterleben geben wird.

Chris Paul, Mai 2018

Vorwort zur Überarbeitung 2006

Neun Jahre sind vergangen, seit ich den Auftrag bekam, dieses Buch zu schreiben. Für die vollständig überarbeitete Neuauflage kann ich auf die Erfahrung aus Hunderten von Beratungsgesprächen, Dutzenden Seminaren, Vorträgen und Schulungen zurückblicken. Menschen jeden Alters haben sich in diesem Buch wiedergefunden und Anregungen für ihren Trauerweg daraus mitgenommen. Deshalb sind die wesentlichen Kapitel nur leicht überarbeitet und ergänzt worden. Neue Kapitel habe ich zu den Themen »Trauer bei Kindern und Jugendlichen«, »Traumatisierung« und »Formen von Trauerbegleitung« geschrieben. Das Kapitel zu »Schuldgefühlen« wurde stark erweitert. Die Kontaktadressen für Begleitangebote sind aktualisiert und um Adressen aus der Schweiz, Österreich, Luxemburg und Belgien erweitert. Im Anhang findet sich neu ein Informationsblatt für Angehörige nach einem Suizid »Hilfe in den ersten Stunden«, das die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms bundesweit verteilt.

Ich danke allen Trauernden nach einem Suizid, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben und es mir ermöglichten, ihre Entwicklung ein kleines Stück zu begleiten. Ich danke Elisabeth Brockmann und dem ganzen AGUS e.V. für ihre engagierte und kompetente Arbeit und für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche allen LeserInnen dieses Buches Mut und die Zuversicht, dass die Selbsttötung eines nahen Menschen irgendwann nur noch ein Teil des eigenen Lebensweges sein wird.

Bonn, im April 2006

Chris Paul

Vorwort zur Erstaufgabe 1998

Warum hast du das getan? möchten Angehörige einen Menschen fragen, der sich das Leben genommen hat. Seine Gefühle und Gedanken stehen lange im Vordergrund.

Warum hast du uns das angetan? wagen Angehörige kaum zu denken. Wut, Anklage und die Verzweiflung über das eigene Leben, das durch den Tod eines anderen völlig verändert worden ist, wirken unmoralisch und fehl am Platz nach einer Selbsttötung. Doch sie gehören zu der normalen Trauerreaktion, die Hinterbliebene nach jedem Todesfall, auch nach einem Suizid durchleben. Die Aufgaben und Phasen des Trauerns sind Thema dieses Buches, das Hinterbliebene nach einer Selbsttötung ermutigen will, sich selbst und ihre eigenen Gefühle wieder in den Mittelpunkt ihres Lebens zu stellen.

Trauern ist keine Krankheit, sondern der notwendige Übergang zwischen zwei sehr unterschiedlichen Lebenssituationen. Auf der einen Seite steht das Leben *mit* einem Menschen, der geliebt, ersehnt, gefürchtet oder vielleicht sogar gehasst wird. Auf der anderen Seite steht das Leben ohne diesen Menschen. Dazwischen stehen Sterben und Tod.

Viele Arten des Sterbens sind langsam und ermöglichen eine Vorbereitung auf die einschneidenden Veränderungen, die der Tod eines vertrauten Menschen mit sich bringt. Andere Todesarten sind plötzlich und überraschend, dazu gehören Unfälle, Gewaltverbrechen und Selbsttötungen, ebenso manche Krankheiten wie Herzinfarkt und Gehirnschlag. Bei einem plötzlichen Tod ändern sich die Lebensumstände der Angehörigen von einem Augenblick zum nächsten. Der Tod wird als radikaler Einschnitt erlebt; die Vorstellung von einem langsamen Abschied und schrittweisen Übergang in die neue Lebenssituation erscheint angesichts eines plötzlichen Todes absurd.

Eine Selbsttötung ist nicht nur ein plötzlicher Tod, sie ist auch die am stärksten tabuisierte Todesursache in unserer Gesellschaft.

Geheimnisse und Vorurteile ranken sich um jeden einzelnen Suizid. Das Sterben durch eine Selbsttötung wird zum Inhalt von Angstfantasien, der Tod und die Todesart selbst werden häufig verschwiegen. Selbsttötungen sind von einer Atmosphäre der Unwirklichkeit umgeben, sie bleiben rätselhaft und unfassbar. Ein Sterben, das nicht als Sterben begriffen wird, kann jedoch kaum ausreichend betrauert werden.

Nach einem Suizid beschäftigen sich Angehörige viel mit dem Thema Schuld. Viel Energie wird darauf verwandt, den Menschen, der sich das Leben genommen hat, als Opfer widriger Umstände und problematischer Beziehungen zu verstehen. Doch die Gründe und Ursachen, die hierbei für eine Lebenskrise gefunden werden, können die eine Frage nicht beantworten – warum hat dieser Mensch sich entschieden, seine Probleme durch den eigenen Tod zu lösen?

Angehörige und Bekannte eines Menschen, der sich das Leben genommen hat, sind mit einer der denkbar schwersten Lebenskrisen konfrontiert. Auch sie müssen entscheiden, welche Antworten sie auf diese Krise finden. Die meisten denken eine Zeit lang intensiv an die Möglichkeit, sich ebenfalls zu töten – das Sterben als Ausweg ist kein ungewöhnlicher Gedanke. Trotzdem wählen die meisten Hinterbliebenen das Leben mit allen Schmerzen, Schuldgefühlen und Verlusten, die dieser Tod verursacht. Die Verantwortung für die Entscheidung zum Leben oder zum Sterben trägt jeder Mensch allein.

Wer einen Menschen auf Lebensumstände reduziert, auf eine psychische Krankheit oder Sucht, wird ihm nicht gerecht. Der *wirkliche* Mensch mit seiner ganzen Persönlichkeit gerät dabei aus dem Blick und kann auch nicht wirklich betrauert werden. Das Gleiche gilt für eine nachträgliche Idealisierung. Menschen, die sich das Leben nehmen, sind weder einsame Genies noch willenlose Marionetten. Sie verdienen Respekt, auch und gerade Respekt für ihre Entscheidung, gleichgültig, ob wir diese Entscheidung gutheißen oder nicht.

Die Rückschau auf das eigene Verhalten kann Angehörigen viel über sich selbst, ihre Verhaltensmuster und persönlichen Schwächen zeigen. Das notwendige Trauern wird durch diese Selbsterforschung jedoch nicht ersetzt!

Einen Trauerprozess zu Ende bringen bedeutet nicht, alle Traurigkeit und Sehnsucht zu überwinden. Im Gegenteil – im Verlauf des Trauerns wird langsam ein immer stabileres Gleichgewicht hergestellt zwischen Erinnerungen an das Vergangene, Bewusstsein für das Gegenwärtige und Plänen für die Zukunft. Es kann Jahre dauern, bis solch ein Gleichgewicht ohne Kraftanstrengung und ständige Einbrüche hergestellt ist.

Die Tabuisierung des Suizids als Todesursache erschwert Angehörigen und Bekannten das Trauern um einen Menschen, der sich das Leben genommen hat. An die Stelle eines neuen Gleichgewichts und neuer Lebensperspektiven tritt oft ein lang anhaltendes Bewusstsein von Minderwertigkeit und Ohnmacht. Ziel dieses Buches ist es, dem Trauerprozess nach einer Selbsttötung den nötigen Raum zu geben, in dem die heilsamen Kräfte des Trauerns sich entfalten können.

Theoretisches Wissen über Trauerprozesse bildet den Rahmen für eine ausführliche Besprechung vieler Themen und Probleme des Trauerns nach einer Selbsttötung, Körper und Vorstellungsübungen ergänzen einige Kapitel.

Im ersten Teil des Buches gebe ich einen kurzen Überblick über die sozialwissenschaftliche Beschäftigung mit Sterben und Trauern, die erst einige Jahrzehnte alt ist, und über einige Fakten aus der Suizidforschung. Anschließend stelle ich das Modell der vier Aufgaben des Trauerns (nach Worden) vor. Diese vier Aufgaben, die für jeden Trauerprozess gelten, wende ich dann auf die Besonderheiten des Trauerns nach einer Selbsttötung an.

Die folgenden vier Kapitel entsprechen der zeitlichen Chronologie des Trauerns von den ersten Stunden mit der Todesnachricht, über die ersten Tage und Wochen, das erste Trauerjahr bis zu den weiteren Trauerjahren, die ja Lebensjahre sind. Welche der vier Aufgaben des Trauerns zu welchem Zeitpunkt bearbeitet werden können und welche Schwierigkeiten sich in unterschiedlichen Zeitabschnitten ergeben, wird beschrieben. Jedes Kapitel endet mit einem Abschnitt »Hilfe und Unterstützung«, der Hinweise auf sinnvolle Hilfsangebote und

Unterstützungsmöglichkeiten gibt für die Trauernden selbst und Menschen, die Trauernden beistehen möchten.

Alphabetisch geordnete Schlagworte geben Sachinformationen über den Umgang von Polizei, Versicherungen und Kirchen mit der Todesursache Suizid.

Ein Stichwortregister ermöglicht das Auffinden der wichtigsten Themen, die in verschiedenen Kapiteln behandelt werden. Die Adressliste enthält Anschriften von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen, die spezielle Hilfsangebote für Angehörige nach einer Selbsttötung anbieten.

Es ist nicht einfach, die richtigen Worte für den Umgang mit Tod und Trauer zu finden. Wenn in diesem Buch die Rede von »Angehörigen« und »Hinterbliebenen« ist, meine ich damit nicht nur Familienangehörige und Blutsverwandte, sondern ausdrücklich alle Menschen, die sich der oder dem Toten zugehörig und verbunden fühlen.

Anstelle der wertenden Begriffe »Selbstmord« und »Freitod« benutze ich die neutralen Begriffe »Selbsttötung« und »Suizid«. Statt von »Verstorbenen« spreche ich häufig alltagsnäher von »Toten«.

Obwohl der Verlust eines vertrauten Menschen durch Tod in gleichem Maße Männer und Frauen betrifft, nehmen an Selbsthilfegruppen, Beratungsangeboten und auch Ausbildungsgruppen zum Thema Sterben und Trauer fast ausschließlich Frauen teil. Für die allgemeine Annahme, dass Männer anders trauern als Frauen, gibt es bisher keine stichhaltigen Beweise. Wie alle Veröffentlichungen zu diesem Thema stützt sich auch dieses Buch zum überwiegenden Teil auf die Aussagen und Erfahrungen von Frauen.

Als meine Partnerin sich vor zwölf Jahren tötete, war ich überzeugt, das nicht überleben zu können. Dann empörte mich das Ausbleiben von Hilfe angesichts meines Schmerzes und der nachhaltigen Auswirkungen ihres Todes auf mein weiteres Leben. Dieses Buch ist auf der Grundlage meiner eigenen Erfahrungen und der Arbeit mit anderen Trauernden entstanden. In den vergangenen Jahren sind Tod und Trauer für mich zu Themen meines Lebens geworden. Die scheinbaren Widersprüche zwischen Leben und Tod, Verstand und

Gefühl sind in dieser Zeitspanne und besonders während ich dieses Buch schrieb, zu einer untrennbaren Einheit zusammengewachsen.

Ich danke Christa Dommel, die die erste Idee für dieses Buch entwickelt und im Verlag realisiert hat, und Heike Herrberg für das Lektorat. Für ihre Gesprächsbereitschaft und viele Anregungen danke ich Brigitte Boigk, Tina Höfer, Reinhild Mattern, Rolf Müller vom Polizeipräsidium Bonn, Bestattungen Müller in Overath, der Selbsthilfegruppe für Trauer nach Suizid Bamberg, Cornelia Wendland und ganz besonders Gertrud Fischer.

Ohlenberg, im Dezember 1997

Chris Paul

Einführung



Im Jahr 2017 sind rund 850.000 Menschen in Deutschland gestorben. Rund 10.000 davon durch einen Suizid. Trotz dieser beeindruckenden Zahlen gilt immer noch: Tod und Sterben werden in den westlichen Gesellschaften tabuisiert. Alte und kranke Menschen sterben in Pflegeheimen und Krankenhäusern, weit weg vom alltäglichen Leben ihrer Angehörigen und ihres Freundeskreises. Der eigene Tod ist den meisten Menschen so fremd geworden, dass sie sich fürchten, ein Testament zu machen. Sie glauben, den Tod herbeizurufen, sobald sie an ihn denken oder ihn gar vorbereiten. Wir verstehen das Sterben nicht mehr als unumgängliches Ende unserer irdischen Existenz, sondern sehen den Tod als Feind, der mit allen Mitteln moderner Medizin und perfekter Lebensplanung bekämpft wird. Mit dieser Einstellung wird das tatsächliche Sterben zu etwas beinahe Unnatürlichem. Je weniger Erfahrung einzelne Menschen mit dem Sterben anderer haben, desto größer werden die Berührungängste – da der Tod aber immer geschehen wird, gleichgültig wie eine Gesellschaft dazu steht, werden die Sterbenden selbst gefürchtet und unsichtbar gemacht. Sobald sie bestattet sind, soll möglichst nichts mehr an ihr Sterben erinnern. Familienangehörige, Freundinnen und Freunde, die voll Schmerz und Sehnsucht um »ihre« Toten trauern, sind für den Rest der Gesellschaft eine unerwünschte Erinnerung an den Tod. Das gilt für alle Hinterbliebenen, und es gilt noch mehr für Angehörige nach einem Suizid.

Die Unterstützung trauernder Menschen ist erst seit Mitte der 1980er-Jahre nicht mehr allein Aufgabe von Seelsorge, Bestattungswesen und Medizin. Die Notwendigkeit einer einfühlsamen und gleichzeitig fachkundigen Trauerbegleitung wurde erkannt, berufsbegleitende Fortbildungen zur Trauerbegleitung oder Trauerberatung entstanden. Ein »Bundesverband Trauerbegleitung e.V.« setzt sich in Deutschland für die Qualitätssicherung der Fortbildungs- und Beratungsangebote ein, in Österreich und der Schweiz entstehen ähnliche Zusammenschlüsse. Zahlreiche Selbsthilfe- und Trostbücher für Trauernde sind erschienen und auch etliche Fachbücher zum Thema Trauer und Trauerbegleitung. Dabei steht das Sterben an einer Erkrankung im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit – entsprechend den Zahlen der Sterbefälle. Die Trauer

von Eltern, die ein Kind verloren haben, ist Thema vieler Publikationen und als zweiter »Schwerpunkt« des Interesses hat sich der Trauerweg nach einem Suizid herausgestellt. Die Betroffenen leiden intensiv und langanhaltend und werden in diesem Prozess immer noch zu wenig unterstützt. Die Angemessenheit und Normalität ihrer starken Reaktion wird auch von Fachleuten bis heute in Frage gestellt. Auf der anderen Seite steht inzwischen eine pauschale Pathologisierung, die jeden Suizidhinterbliebenen umgehend in eine Psychotherapie überweist.

Verschiedene Formen von Angeboten für trauernde Menschen vom so genannten »Trauerfrühstück« über Selbsthilfegruppen und therapeutische Gruppen oder Wochenendseminare bis zum »Segeltörn für Trauernde« versuchen, die Lücke zu füllen, die durch das gesamtgesellschaftliche Wegsehen entstanden ist. Diese Hilfen richten sich auch hier in erster Linie an Angehörige von Menschen, die an einer Krankheit sterben. Die Erfahrung hat jedoch gezeigt, dass das Sterben an *anderen* Todesursachen die Angehörigen mit anderen und zusätzlichen Problemen konfrontiert. Das gilt für Angehörige nach schweren Katastrophen wie Flugzeugabstürze oder Geiselnahmen, nach einem Unfall oder einem Gewaltverbrechen ebenso wie für Hinterbliebene nach einem Suizid.

Selbsttötung ist für unsere Gesellschaft nach wie vor ein großes und gleichzeitig faszinierendes Tabu. In vielen wissenschaftlichen Disziplinen, von Philosophie über Pädagogik und Psychologie bis hin zur Soziologie und Rechtswissenschaft, sind erstaunliche Mengen von Büchern über das Phänomen »Selbstmord«, »Freitod« bzw. »Suizid« geschrieben worden. Trotzdem ist das Wissen über die einfachsten Fakten im Zusammenhang mit Suizid gering. Verständnis oder Einfühlung in die Motive für eine Selbsttötung werden von den meisten Menschen durch Vorurteile und Ängste ersetzt.

Zahlen, Fakten, Meinungen

Da die Zahl der Selbsttötungsversuche und Selbsttötungen bei Jugendlichen in den letzten Jahrzehnten zugenommen hat, ist in der

allgemein zugänglichen Literatur der Eindruck entstanden, Suizid sei ein »Jugend-Problem«. Tatsache ist aber, dass nicht einmal zehn Prozent der jährlich verübten Selbsttötungen von jungen Menschen unter 25 Jahren begangen werden. Die jüngsten Altersangaben für Suizide, die mir bekannt sind, liegen bei einem Alter von zehn Jahren. Ich vermute, dass der Eintritt der Pubertät eine Voraussetzung dafür sein könnte, sich absichtlich zu töten. Suizide kommen bis ins hohe Alter von über 100 vor, die meisten Menschen, die sich selbst töten, sind jedoch zwischen 40 und 60 Jahren alt, viele haben Familie, berufliche Karrieren, Ehrenämter und sind ein »normales« Mitglied der Gesellschaft. Es nehmen sich mehr Männer das Leben als Frauen, die Zahlen schwanken zwischen einem Verhältnis von einem Drittel bis einem Viertel Frauen zu zwei Dritteln oder drei Vierteln Männern. Es gibt verschiedene Vermutungen, warum das so ist. Ich finde den Hinweis darauf plausibel, dass alles, was in unserer Gesellschaft mit Gewalt zusammenhängt, häufiger von Männern ausgeübt wird als von Frauen.

Suizidversuche, also Handlungen, die lebensbedrohlich sind, aber eine hohe Wahrscheinlichkeit des Weiterlebens mit sich bringen, werden in viel höheren Zahlen von Frauen und jungen Menschen ausgeübt.

Wie in der Einleitung gesagt, nehmen sich rund 10.000 Menschen jährlich in Deutschland das Leben, diese Zahl ist seit ca. zehn Jahren mit Schwankungen stabil, 1995 waren es ca. 13.000 Menschen. Niemand weiß genau, wie die Zu- und Abnahme der Suizidzahlen erklärt werden kann. Man geht davon aus, dass die Enttabuisierung psychischer Erkrankungen und einer besseren Behandlung, vor allem Depressionen, eine wichtige Ursache ist. Manche Menschen, die sich töten waren vorher sichtbar psychisch krank (die Fachleute nennen Zahlen von 50 bis 100 Prozent) oder in einer akuten Lebenskrise. Die meisten Menschen, die sich selbst töten, haben den größten Teil ihres Lebens ganz »normal« gelebt. Ihr selbstverursachter Tod hinterlässt Menschen, die sie vermissen, die um ihren Tod trauern und immer wieder verzweifeln an der Frage – WARUM?

Eine immer noch tabuisierte und geheimnisumwitterte Todesursache wie der Suizid bedeutet automatisch eine

Stigmatisierung für die Hinterbliebenen. Ihnen wird auch heute noch teilweise anders begegnet als Trauernden, deren Angehörige durch einen Herzinfarkt oder ein Krebsleiden gestorben sind. »Es bleibt immer ein Makel«, beschrieb eine meiner Klientinnen die Situation, die für Suizidtrauernde ein zusätzlicher Stolperstein auf dem anstrengenden Trauerweg sein kann.

Zwei Sätze, die Suizidhandlungen in das Leben und Sterben von Menschen ganz allgemein einordnen, haben mir in meinem eigenen Trauerprozess aber auch in meiner Arbeit sehr geholfen. Die TeilnehmerInnen meiner Fortbildungen zitieren sie oft als eine Art Zusammenfassung ihrer neu erlernten Haltung zur Suizidtrauer:

»Suizid ist eine Möglichkeit menschlichen Handelns.«
(Asmus Finzen, 1997)

»Suizid ist eine Art zu sterben.«
(Chris Paul, 2017)

Das Kaleidoskop des Trauerns

Es gibt verschiedene theoretische Modelle über den Verlauf eines Trauerprozesses. In Deutschland wurde viel mit Trauerphasenmodellen gearbeitet. Bekannt sind die Modelle von Elisabeth Kübler-Ross, Verena Kast und Jorgos Canacakis. Ich selbst habe lange mit dem Modell der *vier Aufgaben eines Trauerprozesses* von Worden gearbeitet. Im Lauf der Jahre hat sich mein Verständnis von Trauerprozessen erweitert, und mir erschien Wordens Begriff »Traueraufgabe« zu fordernd. Die Themen, die er in den 1980er-Jahren als »Aufgabe« formulierte, hatte ich bereits um zwei Aspekte erweitert. Mein gesamtes Verständnis des Trauerprozesses wandelte sich mit den theoretischen Konzepten von KollegInnen und natürlich den Erfahrungen in der Begleitung von Hunderten von Trauernden. Ich entschied mich, den Begriff der »Traueraufgabe« aufzugeben und stattdessen von »Erlebensbereichen« auszugehen, die in jeder Verlustsituation eine Rolle spielen. Viele KollegInnen auch im internationalen Raum haben dieser Idee sofort zugestimmt.

So entwickelte ich das »Kaleidoskop des Trauerns«. Es enthält insgesamt sechs »Facetten des Trauerns«. Neben die vier von Worden inspirierten Bereiche habe ich die Facetten »Überleben« und »Einordnen« eingefügt. Das Thema »Überleben« spielt für viele Trauernde eine unerwartet große Rolle, und von vielen Suizidhinterbliebenen habe ich Sätze wie diesen gehört: »Im ersten Jahr habe ich nichts anderes getan, als zu überleben.«. Es schien mir falsch, dieses wichtige »Am-Leben-Bleiben« zu entwerten, wie es oft geschieht, und zu behaupten, das eigentliche Trauern käme erst danach. Auch meine Fortbildungen zum Thema Psychotrauma haben mich darin bestärkt, das »Überleben« als wichtigen Teil jeden Trauerprozesses zu begreifen. Wer nicht atmen und agieren kann, wird auch nichts fühlen und gestalten können. Überleben ist die unmittelbare Voraussetzung für jeden einzelnen Schritt auf dem langen Trauerweg. Damit greife ich auch das international am häufigsten

gebrauchte Modell des Trauerns auf, es stammt von Margret Stroebe und Henk Schut und ist unter dem leider sehr sperrigen Begriff »Duales Prozess-Modell« bekannt. Es beschreibt Trauernde als Menschen, die quasi ständig den Kopf wenden – mal sehen sie zurück, beschäftigen sich mit Erinnerungen und den dadurch ausgelösten Gefühlen und Gedanken, und dann wieder sehen sie nach vorn, sorgen für die Aufrechterhaltung ihres Alltags und entwickeln langsam aber sicher Zukunftspläne. Dieses Hin-und Hergehen zwischen den Zuständen der »Verlustorientierung« und der »Wiederherstellungsorientierung« wird im Kaleidoskop ausdifferenziert.

Die zweite Facette, die ich hinzugefügt habe, ist inspiriert durch die Arbeiten von Robert A. Neimeyer, einem amerikanischen Psychologen, Therapeuten und Hochschullehrer. Er fand heraus, dass Bewertungen und Interpretationen im Trauerprozess einen erheblichen Einfluss auf den inneren Frieden haben, den Trauernde irgendwann finden können – oder auch nicht. Er spricht von »reconstruction of meaning« nach einem Todesfall, und nach vielen Übersetzungsversuchen, die zu Missverständnissen führten, habe ich den Begriff »Einordnen« gewählt. Es geht bei dieser Facette um die Bedeutung, die wir unseren Erlebnissen zuschreiben, und um die Rolle, die wir uns selbst und auch den Verstorbenen darin geben. Sehen wir uns als Opfer oder als Verursacher eines Schicksalsschlags? Glauben wir an etwas Gutes in der Welt und in anderen Menschen, oder sind wir von Grund auf pessimistisch und menschenfeindlich? Auch dieser Ansatz spielt in der englischsprachigen Welt eine große Rolle, findet in Deutschland aber erst seit den beiden Besuchen von Neimeyer 2016 und 2017 mehr Beachtung.

Die Vorstellung, dass Trauerprozesse nach spätestens einem Jahr abgeschlossen werden müssen, ist leider noch weit verbreitet. Ich schließe mich der Meinung vieler TrauerforscherInnen an, dass es völlig normal ist, wenn Menschen nach dem Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes drei bis fünf Jahre lang intensiv mit diesem Tod und ihrer Trauer beschäftigt sind. Deshalb gibt es längere Kapitel zu den ersten Stunden, zum ersten Trauerjahr und zu den weiteren

Trauerjahren. Das Trauerkaleidoskop kann in jedem dieser Zeitabschnitte eine Orientierungshilfe sein, um festzustellen, welcher Aspekt des Trauerns noch oder immer wieder neu bearbeitet werden kann oder muss.

Das Kaleidoskop des Trauerns



Jeder einzelne Trauerweg sieht anders aus! Die Todesart beeinflusst den Trauerweg, aber auch die bisherige Lebensgeschichte des trauernden Menschen und sogar das Geschlecht und Alter. Aber jeder Trauerweg enthält diese sechs Elemente:



1. Überleben



2. Wirklichkeit



3. Gefühle



4. Sich anpassen



5. Verbunden bleiben



6. Einordnen

Im Lauf der Trauerjahre beschäftigen sich alle Trauernden immer wieder mit denselben Facetten ihres Trauerweges. Manchmal erleben sie dort etwas, das ihnen bekannt vorkommt, z. B. taucht immer dieselbe Sehnsucht auf. Aber sie erleben auch, dass sich ihr Erleben mit den einzelnen Facetten verändern kann. Wenn ihnen z. B. wenige Wochen nach dem Tod auf der Facette der Anpassung das Zusammensein mit anderen Menschen bei einem Geburtstagsfest oder am Arbeitsplatz noch nahezu unmöglich erscheint, so entwickeln sie im Lauf der Trauerzeit Strategien, ihren Alltag neu zu gestalten und sogar wieder Freude daran zu empfinden. Das wäre dann auch eine Veränderung im Bereich der Facette »Gefühle«.

Deshalb habe ich auch den Begriff »Trauerkaleidoskop« gewählt. Erinnern Sie sich an das Kaleidoskop als Spielzeug? Die bunten Steine darin formen bei jeder Bewegung ein neues Muster. So ist es auch mit den Facetten des Trauerweges. Wir sind nicht nur mit isolierten Facetten beschäftigt, sondern stets mit einem Zusammenspiel aller Facetten. Dabei schieben sich manchmal einzelne Facetten über die anderen und verdecken diese. Das gilt vor allem für die Trauerfacette »Überleben«. Sie ist so zentral für die Aufrechterhaltung der Lebensfunktionen, dass sie die Beschäftigung mit »Gefühlen« oder mit dem inneren »Verbunden bleiben« überdecken kann. Manchmal bilden die Facetten aber auch ein Muster, in dem sie einander ergänzen und zum Strahlen bringen. Ein Erlebnis positiver innerer »Verbundenheit« mit den Verstorbenen setzt positive »Gefühle« frei und kann auch beim »Einordnen« zu einem menschenfreundlichen optimistischen Weltbild beitragen.

In den folgenden Kapiteln habe ich deshalb aus der Vielzahl der Möglichkeiten ein paar Muster gestaltet, die den einzelnen Facettenbeschreibungen vorangestellt sind. Sie können sie als