

# Das Erbe des Suizids

## Von den Schwierigkeiten Suizid-Hinterbliebener und der Notwendigkeit, sie zu unterstützen<sup>1</sup>

**von Mag. Regina Seibl**

In Tirol nehmen sich jeden Monat etwa 8 bis 10 Menschen das Leben. Immer noch meinen viele, ein Suizid wäre ein seltenes Ereignis. Dabei sterben wesentlich mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle. 2008 gab es in Österreich 672 Unfalltote und 1.265 Menschen starben durch einen Suizid.

Aber von Suizid sind noch wesentlich mehr Menschen betroffen. Es sind die Angehörigen und Freunde, die Menschen im Umfeld der Verstorbenen. Wir können davon ausgehen, dass jeder Suizidtote mindestens 3 bis 5 Angehörige hinterlässt. Das bedeutet, jedes Jahr werden allein in Tirol zwischen 300 und 500 Menschen zu Hinterbliebenen nach einem Suizid. Es gibt eine Flut von Literatur zum Thema Suizid, doch nur ein Bruchteil davon beschäftigt sich mit seinen Folgen für die Umgebung. Von den Hinterbliebenen ist selten die Rede, umso besser, dass das hier und heute anders ist.

Vor 17 Jahren hat sich mein Vater das Leben genommen. Sein Tod und meine eigene Trauer waren mir Anlass, meine Diplomarbeit über die Trauer nach einem Suizid zu schreiben. Als ich sie vor zehn Jahren schrieb, gab es nur eine Handvoll Bücher zu diesem Thema, und auch nur sehr wenige Hilfsangebote für Betroffene. Es hat sich einiges getan in der Zwischenzeit, aber Veranstaltungen wie diese sind immer noch eine Seltenheit und daher umso wichtiger.

Ich habe meine Diplomarbeit und auch meinen Beitrag zu dieser Veranstaltung „Das Erbe des Suizids“ genannt. Diesen Begriff hat der amerikanische Psychiater und Suizidforscher Edwin Shneidman Anfang der 70er Jahre geprägt. Er war einer der ersten Autoren, die das Leid der Hinterbliebenen zur Sprache brachten.

Ich denke der Begriff „Erbe des Suizids“ macht deutlich, dass Hinterbliebene eine schwere Last auf sich nehmen müssen, wenn sich ein nahe stehender Mensch das Leben nimmt. Trotz vieler Ähnlichkeiten im Trauerprozess macht es doch einen elementaren Unterschied, ob ein Mensch an einer Krankheit, durch einen Unfall oder eben durch eigene Hand stirbt. Von den Folgen dieses Unterschieds möchte ich heute sprechen, wenn auch die zur Verfügung stehende Zeit es nur erlaubt, einen Überblick zu geben. (...)

Um einen geliebten Menschen zu trauern ist grundsätzlich eine schwere Aufgabe und oft ein langer Prozess. Für Suizid-Hinterbliebene gilt das in besonderem Mass. Ihre Trauer ist häufig schwieriger, komplexer und dauert in der Regel einige Jahre. Für die meisten von ihnen ist das Leben nie mehr so, wie es vorher war.

Eine Vielzahl von Gefühlen stürzen auf Hinterbliebene ein, unter ihnen Verzweiflung, Schmerz, Angst, extreme Hilflosigkeit, um nur einige zu nennen. Ohne den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben, habe ich manche von ihnen

ausgewählt, die mir typisch für die Trauer nach einem Suizid erscheinen.

### **Was sind die Besonderheiten der Trauer nach einem Suizid?**

In den allermeisten Fällen trifft der Suizid eines Menschen seine Umgebung wie eine Bombe - eine unsägliche, unfassbare, schreckliche Bombe.

Wir können davon ausgehen, dass viele Menschen nach einem Todesfall einen psychischen Schock erleiden. Das ist keine ungewöhnliche Reaktion auf den Verlust eines nahe stehenden Menschen. Wenn dieser Mensch allerdings durch Suizid ums Leben kam, trifft es die Hinterbliebenen mit vermehrter Wucht. Manche von ihnen haben den Verstorbenen sogar aufgefunden. Die unmittelbare Konfrontation mit der Unnatürlichkeit und Gewalttätigkeit der Todesart Suizid kann besonders schwer zu verkraften sein.

Sehr häufig geschehen Suizide für die Umgebung unerwartet. Es gibt viele Fälle, bei denen es aus der Sicht der Angehörigen keine offenkundigen Zeichen für eine Suizidgefährdung gab. Sie stehen dann völlig unvermittelt vor der Endgültigkeit dieser Tat.

Doch auch die, die ihn schon befürchtet haben, trifft der Suizid wie ein Schlag. Die Todessehnsucht eines nahe stehenden Menschen ist unsagbar schwer auszuhalten. Zudem wollen Angehörige wahrscheinlich auch in den schwersten Zeiten die Hoffnung nicht aufgeben. Umso unfassbarer ist es dann, wenn mit dem Suizid alle Hoffnung zunichte gemacht ist.

Auf den Suizid eines Angehörigen kann man sich nicht vorbereiten, er trifft mitten ins Herz. Und er erschüttert die selbstverständliche Annahme, dass wir und

die Menschen um uns herum leben wollen, und nicht sterben. Der Suizid zerreißt die Wirklichkeit jäh und unmittelbar, und auf einmal ist nichts mehr so, wie es war.

Es muss also nicht verwundern, wenn Suizid-Hinterbliebene mit einem Schock reagieren. Doch der Schock hat eine sehr wichtige Funktion. Er schützt vor dem seelischen Zusammenbruch und macht es möglich, zum Beispiel die Beerdigung zu organisieren und die ersten Tage zu überstehen. Es kann manchmal Monate dauern, bis der Schock sich zu lösen beginnt.

Es ist psychische Schwerarbeit, sich darauf einzustellen, dass ein geliebter Mensch gestorben ist. Erschwert wird diese Arbeit beim Suizid durch die Tatsache, dass dieser Mensch seinen Tod selbst herbeigeführt hat. Manche Hinterbliebene können und wollen das nicht wahrhaben. Es kann doch gar nicht wahr sein, was so unbegreiflich erscheint. Für viele ist es sehr schwierig und dauert lange, bis sie begreifen, dass der Suizid wirklich geschehen ist. (...)

Hinterbliebene nach einem Suizid kämpfen mit vielen Fragen. Die meisten dieser Fragen beginnen mit dem Wort WARUM.

Wenn jemand stirbt, so gibt es immer einen Grund dafür. Wir sind gewohnt, eine klare Antwort zu bekommen, wenn wir nach der Todesursache fragen. Beim Suizid ist das anders. Warum nimmt sich jemand das Leben? Aus Liebeskummer, wegen eines Misserfolges, aus Enttäuschung über nicht Gelungenes, aufgrund einer Krankheit? Auf den ersten Blick mag es viele Gründe und Erklärungen geben.

Aber warum nehmen sich dann nicht alle Menschen mit ähnlichen Problemen auch das Leben? Nur wer nicht genauer hinschauen will, gibt sich mit kurzen Erklärungen zufrieden.

Die meisten Menschen wollen in der Regel nicht genauer hinschauen. Sie sind froh, wenn sich irgendeine nahe liegende Antwort findet auf die Frage, warum sich jemand das Leben genommen hat.

Doch hinter jedem Suizid steht ein Mensch mit seiner Geschichte. Angehörige müssen sich mit dieser Geschichte beschäftigen und versuchen, Antworten zu finden. Warum gab es keinen anderen Ausweg, keine andere Lösung? Warum ging der geliebte Mensch absichtsvoll in den Tod?

Viel von unserer Sicherheit im Leben verdanken wir dem Umstand, dass die Dinge um uns herum einigermaßen verstehbar und vorhersehbar sind. Wenn sich ein nahe stehender Mensch das Leben nimmt, wird diese Sicherheit tief erschüttert.

Hinterbliebene müssen hart arbeiten an der Frage nach dem Warum, müssen sie immer wieder und wieder stellen. Das ist ein sehr leidvoller und schmerzhafter Prozeß. Die Person, die vielleicht eine Antwort geben könnte, ist nicht mehr da. Und man muss sich damit zufrieden geben, was noch übrig geblieben ist von ihrem Leben. Welche Gründe erscheinen schwerwiegend genug, um ein Leben zu beenden? Auch wenn man sich intensiv und lange mit der Geschichte des Verstorbenen beschäftigt, bleibt doch immer etwas offen. Jeder Mensch birgt sein Geheimnis, das wird hier nur allzu deutlich.

Kein Angehöriger entgeht der Auseinandersetzung mit der Frage WARUM. Sie ist ein Dreh- und Angelpunkt für die Trauer. Wenn man sich ihr gut genug stellen kann, dann verliert sie im Laufe der Zeit ihre Bedeutung.

Und an ihre Stelle tritt das Bewusstsein, dass es so ist, wie es ist, und niemand mehr etwas daran ändern kann.

Vielleicht wird es dann irgendwann sogar möglich, in Ehrfurcht und Respekt diesen Schritt zwar nicht nachvollziehen, aber akzeptieren zu können.

### **Schuld und Schuldgefühle**

Wenn wir uns fragen, warum ein Suizid passiert ist, dann taucht sehr schnell die Überlegung auf, ob man ihn verhindern hätte können. Ich denke, das ist eine Frage, die niemand mit letzter Gewissheit beantworten kann.

Was wäre gewesen, wenn...? Mit dieser Frage im Kopf spielen Hinterbliebene die verschiedensten Szenarien und Möglichkeiten durch. „Wenn ich so oder so gehandelt hätte, dann wäre er/sie vielleicht noch am Leben...?“ Diese Gedanken sind einerseits sehr quälend, sie haben aber auch den Effekt, Hinterbliebene noch etwas zu schützen vor der Wucht und der Endgültigkeit ihres Verlusts. Sie machen den Suizid in der Vorstellung quasi noch einmal ungeschehen, und halten ihn so ein wenig fern.

Die Basis solcher Überlegungen ist immer die, dass doch irgendjemand für den Suizid verantwortlich sein muss. Es gibt häufig jemanden im Umfeld, in der Familie, oder am Arbeitsplatz, der mit dem Verstorbenen im Konflikt war, sich ihm gegenüber schlecht verhalten, sich nicht gekümmert hat, ungerecht war. Es kann nahe liegen, dieser Person dann die Schuld am Suizid zu geben. Wenn sich ein Mensch trotz psychotherapeutischer oder psychiatrischer Behandlung das Leben nimmt, so werden manchmal Therapeuten und Ärzte für seinen Tod verantwortlich gemacht.

Oft klagen sich Hinterbliebene auch selbst dafür an, am Tod ihres Angehörigen schuldig zu sein. Auch hier tauchen viele Fragen auf: Warum konnte ich das nicht

verhindern? Was habe ich falsch gemacht? Wieso habe ich nicht erkannt, wie schlecht es ihm oder ihr ging?

Leider kommt es immer wieder vor, dass versteckte oder offene Suizidankündigungen erst nachher erkannt und ernst genommen werden. Noch immer glauben viele, dass Menschen, die davon sprechen, sich nicht das Leben nehmen. Diesem Irrglauben verdanken viele Hinterbliebene immense Schuldgefühle.

Aber es gibt noch viele andere Umstände, die Schuldgefühle verursachen können. Das Leben mit einem Menschen, dem es psychisch sehr schlecht geht, ist nicht immer einfach. Es fordert und erschöpft Angehörige enorm. Wenn sich dieser Mensch dann das Leben nimmt, kommen leicht Gedanken auf, vielleicht doch nicht genug getan zu haben, um das zu verhindern. Schwer wiegen auch ungelöste Konflikte oder Streit unmittelbar vor dem Suizid. Es gibt dann keine Möglichkeit mehr, die Dinge zu klären und sich zu versöhnen. Was bleibt, ist eine Last, an der Betroffene schwer zu tragen haben.

Doch auch länger Zurückliegendes kann Anlaß für Schuldgefühle geben, manche hinterbliebenen Mütter haben zum Beispiel das Gefühl, in der Erziehung Fehler gemacht oder ihrem Kind nicht genug Liebe gegeben zu haben. Von außen besehen erscheinen manche Schuldgefühle vielleicht unberechtigt und abwegig, für Betroffene sind sie real und schwer zu ertragen.

Schuldgefühle sind mehrschichtig. Genau besehen, dienen auch sie einem psychischen Zweck. Sie binden die eigene Aufmerksamkeit an die Zeit vor dem Suizid. So schützen sie vor der Unabänderlichkeit des Verlusts, die noch nicht zu ertragen ist. Sie können aber auch davon ablenken, dass der Verstorbene den Tod und nicht das Leben gewählt hat. So paradox es klingt,

manchmal ist es leichter zu ertragen, sich schuldig zu fühlen, als das Unfassbare zu akzeptieren.

Schuldgefühle können sehr hartnäckig sein und lang anhalten. Bei manchen führen sie zu großen Einschränkungen der eigenen Lebendigkeit. Sie meinen dann, sich nichts mehr gönnen zu dürfen, und das Leiden verdient zu haben. Auch Tendenzen zur Selbstbestrafung sind keine Seltenheit.

Es ist nicht ungewöhnlich, nach dem Suizid eines nahe stehenden Menschen selbst suizidal zu werden. Der Grund dafür ist häufig eine Mischung aus unerträglichem Leid, dem meist unbewussten Wunsch nach Selbstbestrafung und dem Wunsch, dem Verstorbenen nahe zu sein. Zum Glück kommt es nicht sehr häufig zu suizidalen Handlungen Hinterbliebener. Angehörige von Suizidenten gelten allerdings grundsätzlich als Risikogruppe für einen Suizid.

Es ist ein schwerer und steiniger Weg, sich nach dem Suizid eines lieben Menschen damit auseinanderzusetzen, wie viel Verantwortung man für den anderen wirklich hatte, wo die tatsächlichen Versäumnisse lagen, und wo man nur in seiner eigenen Vorstellung schuldig geworden ist. Es kann Jahre dauern, bis Hinterbliebene diesen Teil des Weges hinter sich lassen können.

Wenn ein Mensch so verzweifelt ist, dass er sich tötet, ist das ein Drama. Verantwortung oder gar Schuld daran trägt allerdings letztlich niemand anderes als er selbst.

Jedes kleine Stück von Verantwortung, das Hinterbliebene dem Verstorbenen zurückgeben können, macht das Loslassen möglich. Erst wenn man loslässt, kann der Verlust wirklich betrauert werden. Erst dann wird es wieder möglich, sich ganz seinem eigenen Leben zuzuwenden. (...)

Es ist enorm schwierig, sich von jemandem zu verabschieden, der sich so radikal und endgültig abgewendet hat.

Diese Abwendung löst häufig Wut aus. Besonders dann, wenn jemand seine Angehörigen z.B. mit der Verantwortung für die Kinder alleine lässt.

Angesichts dessen, was Angehörige durchmachen, stellt sich die Frage: Warum hast du mir das angetan? Ein Suizid ist in diesem Sinn eine rücksichtslose Tat. Es ist schwer zu begreifen, dass ein Mensch sich für den Tod entscheidet, scheinbar ohne zu berücksichtigen, was er damit anrichtet.

Viele Hinterbliebene fühlen sich verlassen und zurückgewiesen. Sie stehen ratlos vor der Tatsache, dass der Verstorbene einen so endgültigen Schritt von ihnen weg gemacht hat.

Es löst enorme Unsicherheit aus, Zweifel und Fragen tauchen auf: war die Beziehung nicht stark oder gut genug? Habe ich die Beziehung gar falsch eingeschätzt? Oder: Bin ich es nicht wert, dass man bei mir bleibt?

Für Partner können diese Fragen sehr quälend sein, ihr Selbstwertgefühl kann sehr stark leiden. Viele Hinterbliebene bemerken, dass durch den Suizid ihr Vertrauen in Beziehungen vom Grund her getrübt worden ist. Manche sind vielleicht unsicher geworden anderen Menschen gegenüber. Viele erleben es auch so, dass sich ein Graben auftut zwischen ihnen und anderen Menschen.

Das hat auch damit zu tun, wie die Umgebung Hinterbliebenen nach einem Suizid begegnet.

### **Suizid-Hinterbliebene und ihre Umgebung**

Der Tod ist schwierig geworden in unserer Kultur. Er wird ausgeblendet, wo es

nur geht. Wenige Tage nach einem Todesfall soll man schon wieder arbeitsfähig sein. Oft wird erwartet, dass Hinterbliebene innerhalb weniger Wochen oder Monate über ihren Verlust hinweg sind.

Trauernde Menschen finden häufig sehr wenig Platz und Unterstützung, ihre Umgebung reagiert überfordert auf sie. Fast macht es den Eindruck, die Trauer ist ein Gefühl, dessen man sich schämen muss. All diese Dinge treffen besonders auch dann zu, wenn es sich um einen Suizid handelt.

Suizid ist ein Tabuthema, auch heute noch. Aus gesellschaftlicher Sicht ist es unanständig und unerhört, sich das Leben zu nehmen. Bis in die 60er Jahre hinein wurde vielen Suizidenten die Beerdigung innerhalb der Friedhofsmauern verwehrt, und die Angehörigen trugen die Schande dieser Tat bis an ihr Lebensende.

Suizide verursachen noch immer eine Atmosphäre von massivem Unbehagen. Wer nicht direkt davon betroffen ist, wird sich mit diesem Thema nicht länger als nötig auseinandersetzen. Dieses Unbehagen geht auf Hinterbliebene über und kann dazu führen, dass sie ausgegrenzt werden, sich schämen und zurückziehen. Viele machen die Erfahrung, dass sich ihr Bekannten- und Freundeskreis verändert, dass sich Menschen von ihnen abwenden.

Die meisten Menschen wissen nicht, wie sie mit den Hinterbliebenen umgehen sollen und meiden sie lieber. Oft dürfte das wohl ein Zeichen großer Hilflosigkeit sein. Was sagt man zu jemandem in so einem Fall? Wie kann man da schon trösten? Dann sagt man lieber gar nichts und tut so, als ob nichts passiert wäre.

Wer traut sich schon zu fragen, wie es geht und ist dann noch bereit, mit einer ehrlichen Antwort umzugehen? – leider die wenigsten. Besonders schmerzlich und enttäuschend ist so ein Verhalten von Menschen, deren Beistand wichtig wäre.

Es gibt aber auch andere Gründe, Hinterbliebenen aus dem Weg zu gehen. Für manche sind gerade sie die Schuldigen – so müssen dann die Angehörigen herhalten für einfache Erklärungen, warum sich jemand das Leben genommen hat. Besonders Partner werden häufig für den Suizid verantwortlich gemacht.

Vielen Betroffenen fehlt es an menschlichem Entgegenkommen und an Verständnis der Umgebung. Das wiegt besonders schwer in einer Situation von tief sitzendem Schock, Unsicherheit und vielen quälenden Fragen. Manchmal ist es auch innerhalb der Familie schwierig, Unterstützung zu bekommen und sie den anderen zu geben. Anstatt einander beistehen zu können, kämpft jeder alleine und auf seine Weise. Einsamkeit und Isolierung sind die Folge.

Manche haben aber auch das Glück, dass sich jemand besonders um sie kümmert, dass sich Beziehungen und Freundschaften durch das Leid vertiefen, und neue dazukommen. Häufiger sind leider das Gefühl der Einsamkeit und Isoliertheit und die Sehnsucht nach menschlicher Zuwendung, nach Verständnis und Geduld.

### **Was hilft in der Trauer?**

In erster Linie ist es wichtig, für sich selbst Geduld und Verständnis zu haben. Jeder sollte in dieser Situation für sich selbst entscheiden, was gut tut und was nicht. Selbstfürsorge ist äußerst wichtig. Jeder Mensch muss nach so einem Verlust in seinem eigenen Tempo und auf seine eigene Art trauern. Wie wir trauern, ist abhängig von vielen verschiedenen Faktoren. Ein wichtiger Faktor ist sicherlich, wie andere mit uns in dieser Situation umgehen.

Der Mensch braucht den Menschen, besonders in schwierigen Zeiten. Hinterbliebene nach einem Suizid brauchen die Unterstützung durch andere Menschen. Sonst ist die Gefahr groß, mit dem Verlust nicht zu Rande zu kommen. Das Leid und der Schmerz müssen wahrgenommen und anerkannt, nicht ignoriert und verdrängt werden.

Helfen können oft schon scheinbar kleine Dinge. Praktische Hilfe in den ersten Tagen, ein offenes Ohr, die Bereitschaft, das auszuhalten, was ist und wie es ist. Es braucht keine großen Worte, ein kleines „Es tut mir leid, was dir passiert ist“ würde schon genügen.

Auf lange Sicht braucht es auch und vor allem ein geduldiges Gegenüber. Viele Aspekte dieser Trauer sind schwierig und komplex. Man quält sich immer wieder mit denselben Fragen, muss immer wieder dieselben Geschichten erzählen. Der Suizid bleibt für lange Zeit ein beherrschendes Thema im Leben, er kann die Einstellung zum Leben grundsätzlich verändern. Es braucht meistens viele kleine Schritte zur Heilung. Und erst langsam kehrt wieder so etwas wie Normalität in den Alltag ein.

Es ist ein großes Glück für Hinterbliebene, wenn nahe stehende Menschen trösten, in den Arm nehmen, zuhören und verständnisvoll sind. Dieses Glück haben einige leider nicht.

### **Welche anderen Formen der Hilfe und Unterstützung stehen noch zur Verfügung?**

Manchmal kann es notwendig sein, sich als Hinterbliebener professionelle Hilfe zu suchen. Das kann eine Beratung, eine Psychotherapie sein und/oder eine vorübergehende medikamentöse Behandlung durch den Psychiater.

Eine andere Form der Unterstützung geben Internetforen oder Selbsthilfegruppen. Viele Hinterbliebene machen die Erfahrung, dass der Kontakt zu anderen Betroffenen hilft, das Gefühl von Isoliertheit zu verlieren. Es kann sehr erleichternd sein zu erleben, dass es anderen sehr ähnlich geht wie einem selber.

Der Austausch mit Leidensgenossen ist oft sehr intensiv und offen. Die Gemeinsamkeit der Erfahrungen erspart so manche Erklärung. Manchmal ist zum Beispiel die Selbsthilfegruppe fast der einzige Ort, an dem über dieses Erlebnis gesprochen werden kann. Betroffene finden Verständnis, Anteilnahme und ein Gefühl der Gemeinschaft in Selbsthilfegruppen. Es ist ein Geben und Nehmen, von dem jeder einzelne profitieren kann.

Manchmal dauert es eine Weile, bis der Entschluss gefasst werden kann, in eine Gruppe zu gehen. Falls Sie selbst schon überlegt haben, diesen Weg auszuprobieren, möchte ich Sie dazu ermutigen. Trauen Sie sich, probieren Sie es aus, es kann nichts schief gehen. Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich dafür im Verlauf dieses Tages gerne an mich wenden.

In den USA existiert seit mehr als 25 Jahren ein Netzwerk von Selbsthilfegruppen für Suizid-Hinterbliebene. Auch in einigen EU-Ländern, unter anderem in Deutschland gibt es viele solche Initiativen. In Österreich bestehen insgesamt 9 Gruppen.

In einigen Staaten der EU sind die Selbsthilfegruppen untereinander gut vernetzt, manche sind sogar Teil des Suizidpräventionsprogramms der jeweiligen Staaten. Dort gibt es ein Bewusstsein dafür, dass es tatsächlich Suizidprävention sein kann, sich um Hinterbliebene nach einem Suizid zu kümmern.

Ich wünsche mir, dass dieses Bewusstsein auch bei uns in Österreich

wächst, dass mehr Selbsthilfegruppen entstehen, dass es regelmäßig Veranstaltungen wie diese geben wird – auch in anderen Bundesländern - und dass die Anliegen der Hinterbliebenen nach einem Suizid kein Tabuthema mehr bleiben.

Fr. Mag. Regina Seibl  
Tel: 0 650/88 04 818  
gina\_seibl@hotmail.com  
[www.selbsthilfe-tirol.at](http://www.selbsthilfe-tirol.at)