

Neuanfang nach der Stunde Null Wie geht es Familienmitgliedern nach einem Suizid?

(Dipl. Psych. Vera Käufl

„Die ARCHE – Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen e.V.“, München)

Wer einen nahestehenden Menschen durch Suizid verliert, erlebt diesen Tod als Absage an sich selbst. Die Absichtlichkeit des Todes löst Fragen und Zweifel aus: Was habe ich falsch gemacht? Wer hat versagt?

Schuld

Für die Angehörigen eines Menschen, der sich selbst getötet hat, stellt sich die Schuldfrage. Eigene Schuldgefühle werden oft schnell umgewandelt in die Suche nach anderen Verantwortlichen, die etwas übersehen haben, z.B. Ärzte, Kollegen, Lehrer, Freunde, Lebenspartner.

Wenn es dagegen gelingt, die Frage nach der Schuld unbeantwortet zu lassen, dann besteht die Hauptaufgabe der Hinterbliebenen darin, zu akzeptieren, dass niemand im Nachhinein genau wissen kann, warum es zu der Verzweiflungstat kommen konnte, welche Erfahrungen, Probleme, Sorgen dazu geführt haben.

Wenn wir unser Augenmerk auf Fehler richten, finden wir im Rückblick sicher ein falsches Wort, ein Vergreifen im Tonfall, zu viel Druck durch Arbeitgeber, Lehrer, Eltern, Nachlässigkeiten von Partnern, Fehleinschätzungen durch Ärzte, Therapeuten, Enttäuschungen, die wir selbst oder andere bereitet haben.

Hinweise, Signale, versteckte Hilferufe sind evtl. nicht genug gehört worden. Es ist aber ein Fehler, daraus die Schuld für den Suizid eines anderen Menschen abzuleiten. Die Verantwortung dafür, wie jemand auf Probleme, Kränkungen, Sich-allein-gelassen-fühlen umgeht, trägt jeder für sich allein. Sich am Tod des Suizidenten ursächlich schuldig zu fühlen, kommt einer Entmündigung gleich.

Wut

Zum Verarbeitungsprozeß nach einem Suizid gehört auch Ärger und Wut.

„Warum gerade wir?“ Vorwürfe wie „Egoistisch, sich einfach davonzustehlen!“

„Warum hast du nicht an uns gedacht?“ lenken die Wut direkt auf den Verstorbenen, nicht nur auf das Schicksal oder auf Gott wie z.B. bei einem Unfalltod oder Krebstod.

Das Tabu, über Verstorbene negativ zu sprechen, isoliert die Angehörigen in ihrer Wut. Daher ist es notwendig, Aufklärung zu leisten, dass Wut und Anklagen normale Reaktionen sein können. Allerdings sollten sie niemandem eingeredet werden im Sinn von „Hast du denn gar keinen Haß auf deinen Mann, dass er dir das angetan hat?“ „Der hat doch gar keine Trauer verdient!“ Solche Äußerungen erwecken eher den Wunsch, den Verstorbenen zu verteidigen und nachträglich zu schützen.

Scham

Suizid stellt eine Tabuverletzung dar. Die eigene Unzugänglichkeit rückt ins Blickfeld.

Auch stellvertretende Scham wird erlebt. Der Andere wird von der Umwelt als Versager angesehen. Die Hinterbliebenen erfahren sich als gebrandmarkt und ausgesetzt. Sie haben die Unschuld verloren. Familien, in denen sich jemand das Leben genommen hat, werden auch in unserer Zeit immer noch oft ausgegrenzt und schief angesehen: „Da sieht man es ..“

Hinter einer solchen Ächtung kann Abwehr eigener Ängste und ein Nicht-aushalten des Unverständlichen stecken. Aber sie führt dazu, dass manche Familien dazuneigen, die Todesart zu verschleiern, zu verschweigen, was wiederum konstruktive Trauerarbeit erschwert.

Auch wenn Schamgefühle nicht im Vordergrund stehen, greifen meistens die bisherigen Beziehungen nicht mehr wie früher. Nachbarn und Freunde bieten anfangs noch ihre Hilfe an, ertragen aber bald ihre eigene Hilflosigkeit nicht mehr und ziehen sich dann zurück.

Trauer

Der Schmerz nach einem Suizid ist nicht auf einmal zu ertragen. Deshalb beginnt die „Trauerarbeit“ mit starker Abwehr, oft mit Wahrnehmungseinschränkungen, um die Schwere des Verlustes erst Schritt für Schritt bewusst werden zu lassen und zur Verarbeitung freizugeben.

Wenn die Beziehung zwischen dem Verstorbenen und dem Trauernden sehr eng war, beide ihr Leben sehr aufeinander bezogen haben, dann rückt jetzt eine Einsamkeit in den Vordergrund, die wegen ihrer Plötzlichkeit weitaus schwerer zu ertragen ist als die Einsamkeit, die wir auch von vorbereiteten Trennungen her kennen.

Mitleid oder Bedauern, dass dem Verstorbenen das Leben nicht mehr möglich schien, sind häufige Reaktionen. Neben Trauer, Verzweiflung und Schmerz bewirkt ein Suizid zusätzlich ein Zerschneiden der eigenen Lebensfreude. Der Sinn des eigenen Lebens wird in Frage gestellt, da sich der Verstorbene durch sein Nein zum Leben auch gegen ein sinnvolles Leben mit mir entschieden hat. Jegliche Lebensperspektive scheint zunächst verloren zu gehen. Die Hinterbliebenen geraten in eine existentielle Lebenskrise.

Körperliche Reaktionen können Schlaf- und Konzentrationsstörungen oder Appetitlosigkeit sein.

Auch Sinneseindrücke wie, den Verstorbenen zu sehen oder zu hören, kommen vor. Die Angst, verrückt zu werden, ist hier zwar nachvollziehbar, aber nicht berechtigt.

Erste Verarbeitungsstrategien sehen oft so aus:

Es wird nach Gründen gesucht, die für den Suizid verantwortlich zu machen sind: eine psychische Krankheit, z.B. Depressionen, Suchtprobleme, reduzierte Lebensumstände.

Es wird unermüdlich über die Umstände und vermuteten Hintergründe des Suizids erzählt.

Der verstorbene Mensch kann idealisiert werden und damit auf etwas reduziert, was er zu Lebzeiten nicht war.

Andere reden überhaupt nicht über den Tod des Angehörigen. Sie verdrängen den Suizid als Todesursache oder verleugnen ihn in der Öffentlichkeit und nennen einen Unfall oder Herzversagen als Ursache.

Eine weitere Reaktion der Verdrängung von Gefühlen kann übersteigertes Alkoholkonsum oder Flucht in die Arbeit sein.

Suizidalität

Die Gefahr, dass Suizidhinterbliebene selbst über die Möglichkeit nachdenken, sich zu töten und dies auch tun, ist besonders bei jungen Menschen groß.

Selbstverletzendes Verhalten kann ein Hinweis darauf sein, auch das Eingehen besonderer Risiken, z.B. im Straßenverkehr.

Suizidalität als unbewältigte Trauerreaktion ist umso größer, je isolierter die Angehörigen durch den Suizid geworden sind.

Was für den Verstorbenen gilt, gilt ebenfalls für die Entscheidung desjenigen, der das Weiterleben ohne den geliebten Menschen als zunächst nicht mehr lebenswert definiert. Ob es zu einem Suizid kommt, hängt von Ursachen in der bisherigen Lebensgeschichte und von dem aktuellen Auslöser sowie von dem individuellen Motiv ab. In den Medien erscheint oft ein unmittelbarer Kausalzusammenhang zwischen einem Auslöser und einem Suizid: "Weil seine Frau ihn verlassen hat, brachte er sich um".

Ob es aber zu einer Selbsttötung kommt, liegt an bereits vorher angelegten Lebenseinstellungen und Reaktionsbereitschaften auf Krisen. So kann eine Lebenshaltung, die starr auf entweder – oder ausgerichtet ist und Lösungswege nicht entwickelt hat, die ein sowohl – als- auch erlauben, in ausweglos erscheinenden Krisen zum Suizid führen.

Was hilft?

Wenn ich mich frage, was in erster Linie beim Aushalten hilft, dann sehe ich folgende Faktoren:

- die Krise als solche wahrnehmen, akzeptieren und sich darauf einlassen
- Nutzen sozialer Ressourcen
- Zulassen aller Gefühle, nicht nur negativer und trauriger, auch heiterer
- Hilfe anderer beanspruchen bei der Suche nach Lösungen
- nicht im Gefühl verharren, Opfer zu sein
- Hoffnung Raum geben

- sich nicht selbst die Schuld geben an der Entscheidung anderer Menschen
- alles fördern, was einem Weitergehen hilft

Therapeutische Begleitung

Auf folgende Schwerpunkte ist zu achten:

die Bereitschaft, sich mit eigener Trauer auseinanderzusetzen
unvoreingenommene Ermutigung, Gefühle aller Art auszudrücken
die Abfolge der Ereignisse vor und nach dem Suizid beschreiben lassen
Raum geben für die Schilderung der besonderen Beziehung zum Toten
Vergleich mit früheren Trauersituationen und Verlusten
nach Möglichkeiten forschen, auf andere Menschen zuzugehen
Hilfe bei der inneren Befreiung aus dem sich wiederholenden Versuch,
das Rad zurückzudrehen im Sinn von „Hätte ich (nicht)“.

Diese Fragen nach einem Warum spalten in Täter und Opfer:
einmal bin ich der Täter, der den anderen in den Suizid getrieben
hat, einmal ist er es, weil er mich verlassen hat. Diese Spaltung
bindet ungut an den Toten. Um diese passive Auslieferung an die
gewaltsame Trennung therapeutisch aufzulösen, braucht es das
Erkennen, dass das eigentliche Geheimnis des Lebens und Sterbens
dieses Menschen nie ganz aufzudecken ist.