

Hilfe nach dem »Seeleninfarkt« eines lieben Menschen

Die Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid trifft sich immer am ersten Dienstag im Monat in Traunstein

Traunstein – Es sind zwei zentrale Fragen, mit der sich Angehörige nach der Selbsttötung eines geliebten Menschen quälen, und das oft jahre- oder gar lebenslang: die nach dem Warum und die nach der eigenen Schuld. Morgen ist Welttag der Suizidprävention.

Bundesweit nehmen sich jährlich 10 000 Menschen das Leben – mehr, als durch Unfälle oder Drogen ums Leben kommen. Dazu kommen unklare Fälle und rund 100 000 Versuche. Von jedem Suizid sind laut WHO mehr als sechs Menschen betroffen, alle neun Minuten verliert jemand einen nahestehenden Menschen durch Suizid. Fast drei Viertel sind Männer – »vielleicht, weil sie seltener über ihre Gefühle reden«, mutmaßt Regina Grundner, Leiterin der Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid im Landkreis Traunstein.

Zurück bleiben traumatisierte Angehörige

Zurück bleiben traumatisierte Angehörige, Freunde oder Kollegen, die zwischen zwei Jahren und einem ganzen Leben brauchen, um sich mühsam ins eigene Leben zurückzukämpfen. Manche schaffen es auch gar nicht, werden krank und müssen gar aufhören zu arbeiten. Die Folge sind nicht selten existenzielle Sorgen – keine Unfallversicherung zahlt bei Suizid, ist der Betroffene vermisst, zahlt nicht einmal die Rentenversicherung.

Grundners Engagement entspringt ihrer Erfahrung. Ihr Mann wusste um seine Krankheit, »aber er wollte sich nicht ins Bett legen und langsam ersticken.« Damals waren die Kinder sechs und zehn Jahre alt, »es gab keine Hilfe. Ich musste da ganz alleine durch«, erinnert sie sich. Heute kann sie gefasst berichten, wie es ihr damals erging, aber dazwischen liegen 25 Jahre. »Die ersten



Wenn ein lieber Mensch seinem Leben selbst ein Ende setzt, beginnt für die Hinterbliebenen ein schwerer Weg ins eigene Leben zurück, aus dem sie gefühlt mit einem Schlag hinaus katapultiert wurden. Hilfe gibt es in der Selbsthilfegruppe Angehörige um Suizid.

Jahre war ich innerlich tot.« Sie konnte nicht mehr arbeiten, brauchte professionelle Hilfe. Die fand sie in zwei Kliniken. »Ich hatte schwerste Depressionen. Aber ich habe mir geschworen, wenn ich da durch bin, dann helfe ich.«

»Suizid-Trauer beinhaltet noch mal ganz andere Aspekte als die 'normale Trauer'«, sagt Grundner. Die Frage nach dem Warum sei in sehr vielen Fällen nie zu klären. Und 95 Prozent der Angehörigen plagten sich mit Selbstvorwürfen: »Ich war eine schlechte Frau, ein schlechter Bruder, ich hätte das doch merken müssen, warum hat er/sie nicht mit mir geredet?«

»Der, der geht, hat die Verantwortung«

Ein zentrales Problem sei, dass man sich nicht mehr für vermeintliche eigene Versäumnisse entschuldigen könne. An dieser Stelle kann die Selbsthilfegruppe helfen, sagt Grundner. Denn es gebe keine Schuld: »Der, der geht, hat die Verantwortung, denn er entscheidet sich dafür, und er setzt es

auch um.« Aber: »Das Leben nimmt man sich nur in höchster Not«, sagt Grundner. »Das ist ein 'Seeleninfarkt', eine Art Exit-Strategie aus dem Leid.«

Meist seien es mehrere Probleme, die am Ende zur



Tat führten. Eine große Rolle spielten Depressionen, aber auch Nachahmungseffekte: »Nach den Selbsttötungen von Marilyn Monroe oder später Robert Enke gab es immer einige, die ihnen gefolgt sind.«

Dabei laufe ein Suizid in vier Phasen ab. Phase eins sei das erste Aufblitzen des Gedanken. Phase zwei seien immer wiederkehrende Überlegungen, das ausweglos erscheinende Leben zu beenden und dadurch der eigenen Not ein Ende zu setzen.

Phase drei sei der Entschluss, es zu tun mit der Überlegung des Wie. »Auf

dieser Stufe holt den Betroffenen niemand mehr zurück. Nicht einmal die Liebe des Partners, der Eltern oder der eigenen Kinder können es dann verhindern«, so Grundner. Auch Therapien nicht: »Die kommen von der Therapie und nehmen sich das Leben.«

Nicht selten ist der Betroffene geradezu gelöst

Dabei erlebe das Umfeld den Betroffenen auf dieser Stufe nicht selten geradezu heiter: »Das sind sie auch, denn für sie ist das Ende ihrer Qualen greifbar nah. Die unterhalten vielleicht noch die ganze Kaffee-Tafel. Dann gehen sie raus und beenden ihr Leben.« Deshalb sei rechtzeitige professionelle Hilfe so wichtig, sagt Grundner. Sie ist überzeugt, dass manche Selbsttötung zu vermeiden wäre.

Bewusst vermeidet sie dabei den Begriff Selbstmord. Denn die juristischen Merkmale Heimtücke, Habgier oder niedere Beweggründe fehlen gänzlich. Ebenso falsch ist das Wort Freitod: »Wie frei ist ein

Mensch, der in höchster Not seinem Leben ein Ende setzt?« fragt Grundner.

Für Angehörige bedeute die Tat das Ende der Grundfeste, dass ihr eigenes Leben gelingen kann. »Dabei tun sich diejenigen, die glauben können, meist leichter«, sagt Grundner. »Das Allerwichtigste für sie ist das Reden und Zuhören.« Manche kämen bereits drei Tage nach der Tat, andere seien in der Schockstarre gefangen und kämen erst nach Jahren.

»Hier darf man auch 20 Mal das Gleiche sagen«

Während manche Menschen aus dem Umfeld nicht wissen, wie sie mit Hinterbliebenen umgehen sollen und aus Unsicherheit sogar die Straßenseite wechseln, »halten wir das in der Gruppe gemeinsam aus. Hier darf man auch 20 Mal das Gleiche sagen, wütend sein, weinen. Das ist gut, das muss raus.«

Später sei die Unterstützung vor und am Sterbetag des Betroffenen wichtig, am Geburtstag, an Weihnachten. Auch Bilder vom Fund des Toten müssten bearbeitet werden, »denn die kommen unweigerlich früher oder später«. Die Gruppe helfe auch, wegzukommen von der Schwere. »Und wenn ich dann sehe, dass die Mitglieder nach dem Treffen draußen stehen und ratschen, ja sich sogar wieder trauen zu lachen, dann weiß ich, dass sie auf dem richtigen Weg sind.«

Nähere Informationen zu der Gruppe gibt es bei Regina Grundner unter Telefon 08621/31 09. Hier kann man sich auch anmelden, denn immer gibt es erst ein Einzelgespräch. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Dienstag im Monat in den Räumen des Selbsthilfzentrums Traunstein. Auch dort gibt es weitere Informationen unter Telefon 0861/20 46 692. coho

Hier gibt es Hilfe

Egal, wie aussichtslos einem die eigene Situation erscheinen mag – es gibt immer eine Hilfe. Zumindest gibt es Menschen, die unvoreingenommen und offen zuhören, die Unterstützung und neue Denkanstöße geben können.

Diese gibt es beispielsweise beim Krisendienst Psychiatrie täglich von 9 bis 24 Uhr an 365 Tagen im Jahr unter Telefon 0180/655 3000 oder bei der Telefonseelsorge unter Telefon 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222. Speziell geschulte Mitarbeiter helfen rund um die Uhr. Sie stehen selbstverständlich unter Schweigepflicht.

Wer die Anonymität der Großstadt bevorzugt, dem hilft auch »Die Arche« in München-Schwabing, ein Verein, der sich die Suizidprävention und Hilfe in Lebenskrisen auf die Fahne geschrieben hat. Er ist erreichbar unter Telefon 089/33 40-41.

Die Selbsthilfegruppe Angehörige nach Suizid ist erreichbar unter der Nummer 08621/31 09. Sie ist Mitglied des bundesweiten Selbsthilfevereins Agus, Telefon 0921/15 00 380. coho