

Suizid - was hilft, was schadet den Angehörigen von Ebo Aebischer-Crettol, Schweiz

Als ich für meine Dissertation Hinterbliebene nach einem Suizid besuchte, um von ihnen in Erfahrung zu bringen, was ihnen nach einem solchen Tod eines Nächsten am meisten geholfen hat und was sie am meisten verletzte, ergab sich eine breite Palette von Hilfreichem und Verletzendem. Um die so erarbeiteten Einsichten aufzuarbeiten, unterwarf ich die Gesprächsprotokolle einem Raster, sodass der Vergleich verschiedener Lebenssituationen einigermaßen ermöglicht werden konnte. Ich möchte Ihnen nun hier von den Ergebnissen dieser Arbeit, erweitert durch zusätzliche Erkenntnisse, berichten.

1. Anamnese

Die Schilderungen der Lebensgeschichten der Menschen, die in den Tod gingen, lassen keine Augemeingültigkeiten erkennen. Aus der Mehrzahl der in Erfahrung gebrachten Biographien geht hervor, dass es sich um "normale" Menschen handelte, die im Laufe ihres Lebensweges psychische Probleme bekamen. Der Anteil von Depressionen und Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis war dabei besonders hoch. Oft traten die ersten Anzeichen "auffälligen Verhaltens" in der Pubertät auf. In dem kleinen, untersuchten Kollektiv fällt der hohe Anteil von sexuellem Missbrauch in der Kindheit der Betroffenen auf. Spätere Erhebungen auch in anderen Regionen und Selbsthilfegruppen konnten das mitunter nur zum Teil bestätigen. Aufgrund der häufigen Neigung zur "Selbstmedikation" der Verstorbenen mit Alkohol oder Drogen liegt die Vermutung nahe, dass sie einen "Mangel" spürten, der ihnen ein unbeschwertes Leben verunmöglichte. Psychiatrische Dienste wurden in der Mehrzahl der Fälle in Anspruch genommen. Sowohl die Suizidenten als auch die Hinterbliebenen waren von der von dieser Seite angebotenen Hilfe meist enttäuscht. Zum Teil wurden von den Hinterbliebenen schwere Vorwürfe gegen die institutionelle Psychiatrie erhoben. Viele der Suizidenten kündigten in mehr oder weniger ausdrücklicher Form — z.T. auch durch Suizidversuche — ihre Absicht an, sich "das Leben" zu "nehmen". Aus keinem der mir zur Kenntnis gekommenen Fälle kann auf ein leichtfertiges Ausscheiden aus dem Leben geschlossen werden. Es fällt vielmehr auf, wie häufig religiöse Fragen diese Menschen umtrieben und mit welchem großem und unerschütterlichem Gottesglauben sie in den Tod gingen.

2. Verletzungen

Hinterbliebene Bezugspersonen wurden in mannigfaltiger Weise durch uneinfühlsame Bemerkungen von Bekannten, Verwandten, Freunden und Fremden, die zufällig vom Suizid erfuhren, verletzt. Fast durchgehend empfanden die Zurückbleibenden den in ihrer Familie erfolgten Suizid als ein Stigma. Das führte sowohl bei ihnen als auch bei Personen, mit denen sie geschäftlich, gesellschaftlich oder sonst wie zu tun hatten, zur Tabuisierung des Todes durch Selbsttötung. Infolgedessen wurden die Verstorbenen oft totgeschwiegen, was zu erneuten Verletzungen führte. Schwerwiegende Verletzungen erfolgten durch Polizisten, Ärzte (insbesondere Psychiater), Kirchenvertreter und Verwandte. Die Anmaßung, Eltern das Abschiednehmen von den Verstorbenen zu verweigern, wiegt besonders schwer. Auch die Tatsache, dass die nächsten Angehörigen nicht informiert wurden, wo sich die Verstorbenen im Moment befanden, wurde als verletzend empfunden. Bevor ich einzelne Bemerkungen aufliste, die Hinterbliebene als verletzend einstufte, möchte ich einige Beispiele wiedergeben, die nicht nur verletzten, sondern aus denen auch große Uneinfühlsamkeit in die Betroffenen hervorgeht:

Polizei:

- Telefonische Mitteilung des Todes;
- Durchwühlen der Wohnung nach Drogen, Hinterlassen einer großen Unordnung, Liegenlassen blutbefleckter Gummihandschuhe;
- pietätloser Umgang mit dem Toten vor den Angehörigen;
- Hinderung der Angehörigen, die Tote oder den Toten am Fundort zu sehen;
- Vorenthaltung des Polizeiberichtes;
- Verdächtigung der Hinterbliebenen als potentielle Mörder bis zur eindeutigen Abklärung der Todesursache.

Ärzte:

- Fortschicken des Seelsorgers aus der psychiatrischen Klinik, da es nicht anginge, in den Behandlungsplan des Arztes "hineinzupfuschen";
- ungenügende Überwachung des suizidgefährdeten Patienten;
- Zurechtweisung des Patienten, er solle "froh sein", dass er noch lebe; er müsse sich mehr zusammennehmen und nicht "wehleidig" sein;

- Nicht-Ernst-Nehmen von Angehörigen, die einen Suizid befürchten;
- "Nicht-für-Voll-Nehmen" von Patienten; späte (telefonische!) Benachrichtigung der Angehörigen vom Suizid; verfrühte Entlassung aus der psych. Klinik
- fehlende Beileidsbezeugung an die Hinterbliebenen;
- Weigerung, schriftlich formulierte Fragen der Eltern zu beantworten;
- Darlegung an die Eltern, dass der Sohn "eben nur das Negative aus der Erbmasse mitbekommen hat";
- mangelnde Nachbetreuung nach Entlassung aus der psychiatrischen Klinik;
- fehlende Nachbetreuung der Hinterbliebenen nach dem Suizid;
- Rechtfertigungsausflüchte und Beschwichtigungsversuche nach Aufdeckung verschwiegener Kunstfehler;
- Nichtinformation der Angehörigen über die Verlegung ihres Sohnes aus einem Akutspital in eine psychiatrische Klinik;
- mangelndes Einfühlungsvermögen in die Nöte der Angehörigen; Besuchsverweigerung für nächste Angehörige;
- Unfähigkeit, korrekte Diagnosen zu stellen und konsequent zu behandeln ("Inkompetenz und Sachkenntnis");
- Unfähigkeit, große psychische Leiden zu lindern;
- Verrechnung nachweislich nicht erbrachter Leistungen nach dem Tod;
- Aufforderung an eine Mutter, ihren verstorbenen Sohn nicht zu einem "Heiligen" zu erheben, sondern ihn vielmehr zu hassen (!), da er behandlungsunwillig gewesen sei und "sich in seiner Depression wohl gefühlt" habe...

Pfarrer:

- Verweigerung der Beisetzung von konfirmierten Verstorbenen, weil sie oder er nicht (mehr) zu seinem Pfarrkreis gehörte;
- keinerlei Reaktion des Konfirmationspfarrers auf die Todesanzeige;
- Unfähigkeit, der Familie beizustehen — dafür "heiligmäßiges Verhalten und leere Sprüche";
- Wiederholter Gebrauch der Begriffe "Selbstmord", "Selbstmörder";
- Hinstellen einer Witwe wie eine Mörderin;
- Verbreitung unhaltbarer Behauptungen von der Kanzel herab, wie "Selbstmord gibt es in der 3. Welt nicht. Er ist ein Charakteristikum unserer Gesellschaft";
- uneinfühlsame Abdankungsansprache mit Leerformeln („total daneben, obwohl Dr. theol. und Buchautor");
- mangelhafte Begleitung der Trauerfamilie;
- Angebot einer Begleitung gegen Bezahlung;

Bestatter:

- Pietätloses Einsargen der nackten Leiche oder Leichenteile, weil "definitives Verschließen des Sarges beschlossen" wurde.
- "Entsorgen" von Leichenteilen nach einem Schienensuizid in Abfallsäcke, die wie in einer Mülltonne in den Sarg gepercht worden waren.

Verwandte: Hinterbliebene fühlten sich verletzt, weil

- durch den sexuellen Missbrauch der Verstorbenen in der frühen Jugend durch Verwandte eine Vulnerabilität gesetzt worden war, die nicht zuletzt zum Entschluss beigetragen haben mag, sich das Leben zu nehmen, und weil diese Verwandten mit Familienmitgliedern umgehen, als sei nichts passiert;
- andere Familienmitglieder nicht die notwendige Unterstützung boten;
- Schuldzuweisungen von Seiten der Schwiegerfamilie oder anderer Familienmitglieder gemacht wurden;
- sich Verwandte und Freunde von den nächsten Hinterbliebenen abwandten und "mit Leuten, bei denen ein Suizid passierte, nichts mehr zu tun" haben wollten;
- sich andere Verwandte wegen des Suizids in ihrer Ehre verletzt fühlten;
- gegenseitige Schuldzuweisungen innerhalb der Familie erfolgten;
- in der Familie nicht über den Suizid diskutiert werden konnte;
- bewusst einem Teil der Verwandtschaft die Todesnachricht vorenthalten wurde;
- Eltern beim Verlust eines Einzelkindes sich nicht mehr als "Eltern", als "Mutter" oder "Vater" betrachtet sehen, ja Ehepartner sich mitunter einander das Recht absprachen, noch "Mutter" oder "Vater" zu sein.

Dritte: Hinterbliebene fühlten sich verletzt, weil

- nicht kondoliert wurde;
- zwei Monate nach dem Tod immer noch (!) kondoliert wurde...;
- andere ihre Trauer nicht verstehen konnten;
- die Meinung geäußert wurde, sie oder er "hätte es früher oder später sowieso gemacht";
- behauptet wurde, dass "es so hat sein sollen";
- geglaubt wurde, dass "es Gottes Wille war";
- nach dem Befinden der Gattin, den Eltern, Großeltern usw. gefragt wurde, ohne zu fragen, wie es einem selber geht;
- sie eine gesellschaftliche Isolation erfahren mussten („geschnitten“, nicht mehr begrüßt wurden, Leute das Trottoir wechselten, wenn sie gesehen wurden);
- in geschäftlichen oder behördlichen Beziehungen die oder der Verstorbene verleumderisch als jemand hingestellt wurde, der eine geringe Meinung von den nächsten Angehörigen gehabt habe;
- Gerüchte mit falschen Gründen für den Tod durch Suizid in die Welt gesetzt wurden (Schulden, AIDS, Krebs, kriminelle Handlungen, Eheprobleme usw.);
- behauptet wurde, "genau" zu "wissen", warum sie oder er in den Tod gegangen seien, obwohl sie die Verstorbene oder den Verstorbenen kaum kannten;
- unverhohlen Gemeinheiten an den Kopf geworfen wurden;
- sie die Verstorbene oder den Verstorbenen nicht genug geliebt hätten;
- den Eltern ins Gesicht gesagt wurde, dass es "schade" sei, "dass nicht der andere" (behinderte Sohn) sich das Leben genommen habe;
- Sachverhalte falsch dargestellt und mitunter bewusst verdreht wurden;
- sie sich den Vorwurf gefallen lassen mussten, nichts zur Verhinderung des Suizids unternommen zu haben;
- ihnen die Verantwortung für den Suizid in die Schuhe geschoben wurde, was teilweise bis zu Rufmord ging;
- Äußerungen gemacht wurden, wie z.B. "Wie konnte er (sie) euch das nur antun?"
- bei Gesprächen peinlich vermieden wurde, den Namen des oder der Verstorbenen zu nennen, ja überhaupt von ihm oder ihr zu reden;
- an Geburts- oder Gedenktagen sich niemand getraute, sich an sie zu wenden;
- andere sie nicht mehr als "vollwertige" Eltern, sondern eher als "Versager im Elternsein" betrachteten;
- von der oder dem Verstorbenen behauptet wurde, sie bzw. er habe "zwei Gesichter gehabt";
- bestimmte (besonders "fromme") Gemeindemitglieder wegen des Suizids auf Distanz gingen;
- gewisse Leute behaupteten, "der Teufel [habe] die Hand im Spiel gehabt";
- behauptet wurde, dass die oder der Verstorbene "nun da oben [beim Bestehen vor Gott] mit großen Schwierigkeiten rechnen" müsse;
- ihnen angeraten wurde, sofort ein Kind zu adoptieren;
- sie nicht verhindert hätten, dass die oder der Verstorbene in die Drogenszene abgeglitten ist;
- sie nun als "Dulder von Drögelern" hingestellt wurden;
- ihnen gegenüber eine große Verlegenheit und Hilflosigkeit an den Tag gelegt wird;
- auf die Mitteilung, dass der Tod infolge Suizids eingetreten sei, mit "o wie schrecklich" reagiert wurde.

Die Verstorbenen selbst: Hinterbliebene fühlten sich verletzt, weil

- sich die oder der Verstorbene durch den Suizid an der Familie oder einem Familienmitglied "rächen" wollte;
- die durch Suizid Verstorbenen sie "im Stich gelassen" hatten;
- die oder der Verstorbene keinen Abschiedsbrief hinterließ;
- die oder der Verstorbene die nächsten Bezugspersonen kurz vor dem Tod durch unauffälliges Verhalten oder scheinbare "Besserung" täuschte;
- der Verstorbene nicht über seine bankrotte wirtschaftliche Situation informierte;
- die oder der Verstorbene testamentarisch verfügt hatte, dass weder Todesanzeigen versandt noch der Tod sonst wie publik gemacht werden dürfe und dass die (Urnen-) Beisetzung nur im engsten Familienkreis zu erfolgen habe;
- die oder der Verstorbene verfügt hatte, die Asche in einem Fluss, auf einem Gletscher oder in einem Wald verstreut werden müsse;
- sie sich (im Falle des Todes eines Einzelkindes) ihres "Mutter- bzw. Vaterseins" sowie ihrer "Zukunft beraubt" sehen.

Aus den vorstehend wiedergegebenen und als verletzend empfundenen (und sich mitunter widersprechenden) Äußerungen mag hervorgehen, dass es keine "richtige" Verhaltensregel gegenüber Hinterbliebenen (die von einem Suizid betroffen wurden) gibt, die "immer ankommt". Aus der Diskussion mit den Betroffenen ging jedoch hervor, dass sich "echte Anteilnahme" nicht durch "viele Worte" auszeichnet. Eine noch so gut gemeinte — und vielleicht auch zutreffende — Bemerkung kann in der überaus großen Verletzlichkeit nach einem solchen Todesfall eine unerwünschte Reaktion hervorrufen oder auf Ablehnung stoßen. So sagte mir beispielsweise eine Frau, deren Freund sich getötet hatte, dass sie meine Bemerkung schockiert habe, wonach die Trauer um so größer sei, je tiefer die Liebe zueinander gewesen sei. Ein Vater dessen Sohn in den Tod gegangen war, fand fast alle verbalen Beileidsbezeugungen von Geschäftskollegen und Mitarbeitern "irgendwie gekünstelt, leer, daneben". Hingegen fühlte er, dass er in seinem unendlichen Leid verstanden war, als eine Putzfrau auf ihn zukam, ihn umarmte und weinte.

3. Hilfen

Was der Mehrzahl der Gesprächspartner am meisten half, waren verständnisvolle Mitmenschen: Nachbarn, Freunde oder Bekannte, die spontan anboten, Kaffee und Besorgungen zu machen, Mahlzeiten zu bereiten, ja für einige Zeit bei der Trauerfamilie zu wohnen. Was also in der Regel als wohltuend empfunden wurde, war die unbedingte Präsenz bei den am nächsten Betroffenen. Dieses hilfreiche Dasein für die anderen geschah meistens nicht auf Ersuchen der Hinterbliebenen, sondern vielmehr auf spontane Initiative der Begleitperson. Es dürfte nur in seltenen Fällen vorkommen, dass ein verzweifelter Hinterbliebener die gut gemeinte Einladung einer hilfsbereiten Person wahrnimmt und sie anruft ("du hast meine Nummer, du kannst mich jederzeit anrufen ..") wenn er Hilfe und Beistand braucht.

Am verständnisvollsten erwiesen sich Mitmenschen, denen Ähnliches widerfahren war. Selbsthilfegruppen (z.B. "AGUS", "Verwaiste Eltern", "Regenbogen", "Refugium", "Lichtblick" u.a.m.) waren hilfreich für Eltern, die ein Kind bzw. für Partner, die eine Partnerin durch Suizid verloren hatten. Hier konnten sie nicht nur sehen, dass "das auch anderen passiert" und dass viele andere ähnliche Schicksalsschläge durchzustehen vermochten, sondern sie konnten auch ungehemmt über ihr eigenes Erleben berichten - immer und immer wieder.

Entgegen verschiedener Feststellungen in einschlägiger Literatur brachte der Suizid eines Kindes die Ehepartner der mit mir zusammengekommenen Hinterbliebenen eher näher zusammen. Auch die Bande zwischen Eltern und überlebenden Geschwistern wurden in der Regel enger. („Mein Partner und die anderen drei Kinder waren eine ungeheure Stütze. ") Die offene Aussprache innerhalb der Kernfamilie und das gemeinsame Erinnern an schöne Zeiten mit der oder dem Verstorbenen waren besonders wertvoll. Umgekehrt erwies sich die hemmungslose Äußerung von Entrüstung und Wut gegenüber Verwandten und Mitmenschen, die zu Lebzeiten des oder der Verstorbenen "gefehlt" hatten, als entlastend.

Geborgenheit im Glauben

Menschen mit christlicher Sozialisierung fanden große Hilfe im Glauben. („Am meisten hat mir das Gebet geholfen." "Ich spürte eine Mauer des Gebets um mich." "Das gemeinsame Gebet im Hauskreis trägt uns.") Verständnisvolle Seelsorgerinnen und Seelsorger waren besonders geschätzt. Es waren weniger die Worte, die sie sagten, als der Beistand (Umarmen der Eltern, der Geschwister), den sie leisteten und ihr Dasein („Nicht wertende Anteilnahme"), das als hilfreich empfunden wurde. Dabei waren praktische Hilfestellungen von der ersten Stunde an (Begleitung in die gerichtsmedizinischen Institute, in den Aufbahrungsraum; Erledigung von Anrufen und Formalitäten) bis zu regelmäßiger Nachbetreuung von größter Hilfe („Der Pfarrer war wie ein Onkel...). Die einfühlsame Gestaltung der Aussegnung und Beisetzung - unter Einbezug der ganzen Familie - war hilfreich. Von Bedeutung war auch die große Anteilnahme eines weiten Freundes- und Bekanntenkreises („Ein Meer von Blumen und Kränzen" Einfühlsame schriftliche Beileidsbezeugungen sogar von Menschen, die wir vordem nur flüchtig kannten"...). Das Überlassen einer Kopie der Ansprachen (und der Predigt) sowie einer Tonbandaufnahme des ganzen Gottesdienstes wurde sehr geschätzt. Sehr hilfreich wurde der Seelsorger bzw. die Seelsorgerin empfunden, wenn er/sie quasi als "Klagemauer" zur Verfügung stand.

Ausreichendes Abschiednehmen

Als besonders wichtig wurde von der Mehrzahl der Betroffenen angesehen, von der oder dem Toten gebührend Abschied nehmen zu können. („Stundenlang am Sarg sitzen, weinen und mit ihm reden zu können." [ihn/sie] noch einmal berühren. ") Das Fotografieren der aufgebahrten Toten hat in einigen Fällen wesentlich dazu beigetragen, die Wirklichkeit und Endgültigkeit des Todes zu akzeptieren.

Auch brachte die Möglichkeit, ein intimes Andenken oder einen Brief an den Toten mit in den Sarg zu geben, Entlastung. Im Falle des verschlossenen Sarges (stark entstellter oder in fortgeschrittenem Verwesungszustand befindlicher Körper) erwies es sich als hilfreich, wenn auf den Sarg ein Foto des oder der Verstorbenen gelegt werden konnte.

In einem Fall empfand die Witwe das Bedürfnis, die Innenseite des Sargdeckels zu bemalen. Sie verbrachte so viele Stunden neben ihrem toten Mann. Der reich mit Bildern und Symbolen ausgestattete Sargdeckel erinnerte dabei an ägyptischen Grabkult, obwohl diese Frau davon nichts wusste. Sie empfand dieses Ritual als "unerhört beruhigend". In einem anderen Fall wollte ein Mann unbedingt von seiner Frau Abschied nehmen, die durch einen Eisenbahnsuizid aus dem Leben geschieden war. Der Bestatter wollte mit allen Mitteln verhindern, in dem "definitiv" geschlossenen Sarg noch die Leichenteile zu ordnen. Ich konnte erwirken, dass noch intakte Körperteile gewaschen und sauber aufgebahrt werden konnten. Der Großteil der Verstorbenen wurde durch eine Plastikfolie und ein weißes Leintuch darüber abgedeckt. Ich machte von der Verstorbenen Polaroidaufnahmen, erzählte dem vor dem Aufbahrungsraum wartenden Ehepartner, was ich gesehen habe und fragte ihn, ob er es selbst sehen wolle oder lieber nur die Bilder, die ich gemacht hatte. Er bestand auf dem persönlichen Abschiednehmen am offenen Sarg. Er hob das Leintuch behutsam an, schluchzte und legte es zurück. Darauf öffnete er eine große Reisetasche, die mit Rosen gefüllt war. Er nahm eine Rose nach der anderen und deckte damit den ganzen Sarginhalt zu. Nach einem gemeinsamen Gebet brachten wir den Sargdeckel an und schraubten ihn zusammen zu. Beim Verlassen des Aufbahrungsraumes ging ein Leuchten über das Gesicht des Ehegatten.

Die Verarbeitung des Geschehenen durch Niederschreiben aller Empfindungen, Verletzungen, Anfragen, Gefühle usw. erwies sich in vielen Fällen als außerordentlich hilfreich. Anregungen dazu erfolgten aus einschlägiger Literatur zu Tod, Trauer und Suizid. Das Lesen entsprechender Bücher wurde sehr häufig als hilfreich empfunden.

Tote wird als Schutzengel der Hinterbliebenen betrachtet

Ein Zeichen der Verbundenheit von Seiten Verwandter und Bekannter an Geburts-, Todes- und sonstigen Gedenktagen stellt eine immer wieder als wohltuend empfundene Hilfe auch längere Zeit nach dem Tod dar. Die oder der Tote wird oft als "Schutzengel" der Hinterbliebenen betrachtet, was Vertrauen ins Weitergehen auf dem vor einem liegenden Lebensweg spendet.

Hilfreich erwies sich für viele nächste Hinterbliebene (Partner, Eltern) die Möglichkeit, einer geregelten Arbeit nachgehen zu können. (In einigen Fällen war die Arbeit regelrecht zum Surrogat für den erlittenen Verlust geworden.) Der verständnisvolle und mitunter schonende Umgang mit dem oder der Trauernden am Arbeitsplatz trug viel dazu bei, dass sich die Person wieder "auffangen" konnte. Einige Hinterbliebene suchten und fanden Hilfe bei Therapeuten (Psychologen, Psychiater) in Einzel- oder Gruppentherapien oder in Meditationsübungen.

Muri, 8. November 2001 Ebo Aebischer-Crettol

Dieses Referat wurde gehalten auf der Jahrestagung 2001 der AGUS e.V. - Angehörige um Suizid
Wilhelmsplatz 2, 95444 Bayreuth, Tel.: 0921-1500380, Fax: 0921-83343

E-mail: AGUS-Selbsthilfe@t-online.de

Ebo Aebischer-Crettol, Waldriedstr. 23, CH-3074 Muri b.Bern,
ist Beauftragter seiner Landeskirche für die Seelsorge an Suizid-Betroffenen.

Weitere Informationen im Internet:

<http://www.agus-augsburg.de>: Die AGUS-Gruppe Augsburg stellt sich vor.

<http://www.kompetenznetz-depression.de>: Umfassende und gut verständliche Informationen zu Depression: Krankheitsbild, Symptome, Therapie, Literatur, ...

<http://www.veid.de>: Verwaiste Eltern in Deutschland e.V.

Für das Internet bearbeitet von [Hanjo v. Wietersheim](#) am 18.04.2002.