

Gegen die Mauer des Schweigens AGUS e. V. – Angehörige um Suizid – Selbsthilfegruppe Hannover

Trauer nach Suizid

Ein Suizid taucht regelmäßig im „Tatort“ am Sonntagabend auf unseren Bildschirmen auf oder auch in den Medien, wenn sich eine bekannte Persönlichkeit das Leben nimmt. Er erscheint wie eine Seltenheit und doch sterben viele Menschen durch die eigene Hand. Jährlich sind es in Deutschland zwischen 9.000 und 10.000. Die Zahl der Suizidtoten ist damit doppelt so hoch wie die der Verkehrstoten. Suizid kommt in jeder sozialen Schicht vor, betrifft junge und alte Menschen, Männer und Frauen (wenn auch zu ungleichen Teilen). Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) hinterlässt jeder Suizidopfer fünf bis sieben Angehörige. Jedes Jahr sind also 60 – 80.000 Personen neu von dieser Art der Trauer betroffen. Viele fühlen sich mit ihrem Schicksal allein gelassen und isoliert.

Der Suizid eines nahe stehenden Menschen löst bei den Angehörigen nicht nur eine schwere und komplizierte Trauer aus, sondern verursacht zumeist auch eine massive Lebenskrise. Viele Angehörige beschreiben, wie sich das Leben in ein ‚Vorher‘ und ein ‚Nachher‘ teilt. Kaum jemand, der nicht selbst betroffen ist, kann ermessen, welch ein Chaos an Gefühlen und Gedanken hereinbricht. Der Schmerz des Verlustes wird von Schuldgefühlen und manchmal auch Schuldzuweisungen, Ohnmacht und der quälenden Frage nach dem ‚Warum‘ begleitet, auf die es oft keine oder nur unbefriedigende Antworten gibt. Meist ist es schwierig, sich an den Verstorbenen ohne den Schatten des Suizids zu erinnern.

Viele Betroffene denken in der ersten Zeit daran, sich ebenfalls zu töten. Die Trauer nach dem Suizid eines geliebten Menschen bestimmt meist über Jahre hinweg das Leben der Hinterbliebenen. Ein Weiterleben und Verarbeiten des Erlebten gelingt oft nur durch therapeutische Hilfe, intensive Trauerbegleitung, Gespräche in Selbsthilfe- oder Trauergruppen und natürlich durch Unterstützung von Familie, Freunden und Bekannten. Dennoch sehen sich Suizidtrauernde manchmal durch gesellschaftliche Tabuisierung und fehlende Informationen von einer „Mauer des Schweigens“ umgeben. Jahrhundertlang wurde die Selbsttötung als Todsünde geächtet – Spuren davon sind bis heute geblieben. Außenstehende neigen dazu, einfache Erklärungen für einen Suizid zu finden wie: „Er stand vor dem beruflichen Aus und wusste keinen Ausweg.“ „Sie hatte Liebeskummer und wurde damit nicht fertig.“ Jedem Suizid geht aber eine individuelle Geschichte voraus, die komplexer ist und sich nicht auf einen einzigen Aspekt oder Beweggrund reduzieren lässt. In den meisten Fällen spielen psychische Probleme oder gar psychische Erkran-

kungen eine Rolle. Viele Menschen reagieren angesichts eines Suizids in ihrem Umfeld mit Sprachlosigkeit. Niemand weiß, was er sagen soll und viele schweigen aus der Angst heraus, etwas Falsches zu sagen. All das ist menschlich und verständlich. Dennoch ist es in dieser Situation weniger wichtig, das Richtige zu sagen. Wichtig ist es zu signalisieren: Ich nehme deine Not wahr, ich bin da, wenn du mich brauchst, ich höre dir zu.

Unwörter Selbstmord und Freitod

Umgangssprachlich wird oft das Wort „Selbstmord“ verwendet und leider taucht dieses Wort auch noch sehr häufig in den Medien auf. Der Begriff ist längst nicht mehr zeitgemäß, er stammt aus Zeiten, in denen die Selbsttötung eines Menschen als Straftat und schwere Sünde angesehen wurde. „Mord“ ist die Tötung eines Anderen aus niederen Beweggründen und hat nichts mit dem verzweifelten Schritt eines Menschen zu tun, der sich das Leben nimmt. Der Begriff „Freitod“ wirkt heroisierend und suggeriert, dass eine freie Wahl zwischen Leben und Tod bestand. Menschen die sich das Leben nehmen, nehmen den Tod jedoch als einzigen Ausweg wahr und nicht als eine Möglichkeit unter vielen. Wir sollten wertfreie Begriffe wie „Suizid“ oder „Selbsttötung“ verwenden.

AGUS e. V. – Angehörige um Suizid

Die Selbsthilfegruppe in Hannover gehört der bundesweiten Selbsthilfeorganisation AGUS e. V. an. AGUS ist 1989 aus der Eigeninitiative einer Betroffenen entstanden, Frau Emmy Meixner-Wülker († 2008), deren Mann sich viele Jahre zuvor das Leben genommen hatte. Sie gründete die erste Selbsthilfegruppe in Bayreuth und unterhielt Kontakte zu unzähligen Betroffenen im gesamten Bundesgebiet. Sie warb mit Hilfe der Medien in der Öffentlichkeit für Unterstützung und Verständnis für die Hinterbliebenen und stieß damit auf große Resonanz.

Im Jahre 1995 wurde der Verein AGUS e. V. gegründet. Mittlerweile ist AGUS eine Selbsthilfeorganisation mit bundesweit 46 Selbsthilfegruppen. Das AGUS-Büro in Bayreuth bietet darüber hinaus Informationen und Unterstützung für Betroffene per Telefon und E-Mail und veranstaltet jährlich ein Gesamttreffen für Betroffene und Interessierte mit Fachvorträgen und Gesprächsmöglichkeiten. Jedes Jahr findet eine Reihe von Trauerseminaren statt, die trauertherapeutisch angeleitet sind. Darüber hinaus betreibt AGUS Öffentlichkeitsarbeit und arbeitet mit der Fachwelt zusammen.

Die Gruppengründung 2005

Die AGUS-Gruppe Hannover gibt es seit November 2005. Ich habe die Gruppe aus meiner eigenen Betroffenheit heraus gegründet. Im November 2003 hatte sich meine Mutter das Leben genommen. Das Leben hatte sich mit diesem Tag von Grund auf geändert. Ich hatte gerade mein Studium abgeschlossen, das

Leben lag mit all seinen spannenden Möglichkeiten vor mir. Doch auf einmal stand ich vor einem Scherbenhaufen, die Welt stand still, alles tat mir weh. Wenn ich versuchte, nach vorn zu schauen, sah ich nichts als Schwärze. Auf meiner Suche nach Informationen und Hilfe war ich im Internet ziemlich schnell auf AGUS e. V. gestoßen. Ein halbes Jahr nach dem Tod meiner Mutter besuchte ich zum ersten Mal die AGUS-Gruppe in Braunschweig. Der Schritt in eine Gruppe war nicht einfach, ich war nervös. Ich wusste nicht, was und wer mich erwartete und ob ich es schaffen würde, mit einer Gruppe von Fremden über das Schmerzlichste zu sprechen, was mir im Leben passiert war. Meine Nervosität verflog schnell. Der Austausch und das gegenseitige Verständnis in der Gruppe haben mir sehr geholfen und mir gut getan. Irgendwann fragte ich mich, warum es in Hannover keine solche Gruppe gibt. Zunächst besuchte ich im März 2005 ein Einführungsseminar für Gruppenleiter bei AGUS in Bayreuth, denn ich hatte keine klare Vorstellung davon, wie man eine Selbsthilfegruppe ins Leben ruft. Im September nahm ich dann Kontakt zur KIBIS Hannover auf, die mir eine sehr gute Starthilfe gab. Sie half mir bei der konkreten Planung und Umsetzung der Gruppengründung, machte Pressearbeit und stellte Räumlichkeiten für das erste Treffen zur Verfügung. In der hannoverschen NEUEN PRESSE und verschiedenen Wochenblättern erschienen kleine Artikel, die die Gruppengründung ankündigten und meine Telefonnummer abdruckten. Das erste Treffen war mit acht Personen bereits gut besucht.

Wie funktioniert die AGUS-Gruppe?

Die AGUS-Gruppe Hannover ist eine offene Selbsthilfegruppe und orientiert sich hiermit am AGUS-Modell. ‚Offen‘ bedeutet, dass jeder, der den Suizid eines nahestehenden Menschen betrauert, teilnehmen darf. Die Teilnahme ist kostenlos und niemand wird zur regelmäßigen Teilnahme verpflichtet.

Die Gruppentreffen sind nicht therapeutisch oder trauerpsychologisch angeleitet, sondern von einer Gruppenleitung begleitet, die selbst betroffen ist. In der Gruppe sollen die Betroffenen ausschließlich unter sich sein. Die wohlthuende Wirkung der Gruppe entsteht dadurch, dass sich Menschen, die Ähnliches erlebt haben, zusammenfinden und über das Erlebte, über ihre Gefühle, Ängste, Probleme und ihren Schmerz sprechen können. In der Gruppe hat Platz, was im Alltag vielleicht zu schwer oder unaussprechlich erscheint. Die Erfahrung zeigt, dass es oft leichter fällt, sich mit Fremden auszutauschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Andere Betroffene können am besten nachfühlen, was in der Trauer nach einem Suizid quält und belastet. Unterstützung im Freundes- und Bekanntenkreis ist überaus wichtig in der Trauer. Die gegenseitige Unterstützung unter Betroffenen findet aber auf einer anderen Ebene statt, die sich durch ein tieferes Verstehen auszeichnet. Durch die Erkenntnis: Ich bin nicht allein mit meinem Schicksal; es gibt andere, die Ähnliches erlebt haben, fühlt man sich weniger isoliert. Die AGUS-Gruppe versteht sich nicht als Alternative zu einer therapeutischen oder trauerpsycholo-

gischen Betreuung, sondern als ein weiteres Angebot, das auf dem Weg durch die Trauer nach einem Suizid in Anspruch genommen werden kann.

Wie läuft ein Gruppentreffen ab?

Unsere Treffen dauern zwei Stunden und finden einmal im Monat statt. Wir beginnen mit einer kurzen Einstiegsrunde, für die immer ein Gesprächsstein benutzt wird. Derjenige, der den Stein in den Händen hält, hat das Wort. Generell gilt, dass jeder sprechen darf, aber niemand sprechen muss. Das Sprechen über das Erlebte kann, besonders beim ersten Gruppenbesuch, schwer fallen. Die Einstiegsrunde dient dazu, sich gegenseitig vorzustellen und kurz von seinem Verlust zu berichten, sollten sich noch nicht alle kennen. In dieser Runde kann auch kurz erzählt werden, was einem gerade auf dem Herzen liegt, was vielleicht in den vergangenen Wochen passiert ist. Oder es können Wünsche geäußert werden, was besprochen werden soll. Nach der Einstiegsrunde entstehen die Gespräche zumeist von selbst. Die Themen, über die gesprochen wird, sind unterschiedlich. Es geht beispielsweise um die Frage nach dem ‚Warum‘. Warum hat er/sie diesen Schritt getan und was ging in seinem/ihrer Kopf vor, als die Entscheidung getroffen wurde? Warum haben wir nicht gemerkt, wie schlimm es um ihn/sie stand? Warum hat er/sie sich uns gegenüber nicht geöffnet? Hätten wir den Suizid verhindern können? Häufige Themen sind auch Kommunikationsschwierigkeiten innerhalb der Familie, Depressionen, die Frage, wie man den Todestag am erträglichsten gestaltet, wie man Weihnachten ohne den Verstorbenen verbringt, wie man durch den Alltag kommt oder seine Arbeit bewältigt. Alles, was in der Gruppe besprochen wird, ist vertraulich.

Am Ende des Treffens gibt es noch eine kurze Schlussrunde. Alle werden gefragt, wie es ihnen geht, ob jemand noch etwas Wichtiges auf dem Herzen hat, das noch keinen Platz gefunden hat und ob alle, so wie sie sich jetzt fühlen, gut nach Hause gehen können. Es gibt auch eine Telefonliste, auf der sich jeder eintragen kann. So haben die Mitglieder die Möglichkeit, sich gegenseitig anzurufen und so auch außerhalb der Treffen zu kommunizieren.

Was brauchen wir?

Für die Treffen brauchen wir einen ruhigen, geschützten Ort, an dem wir miteinander sprechen und uns öffnen können. Wir treffen uns in den Räumlichkeiten einer Kirchengemeinde in Hannover. Die Adresse wird nicht öffentlich gemacht. Jeder, der teilnehmen möchte, erfährt die Adresse über den Kontakt zu mir per Telefon oder E-Mail. Dies soll keine Barriere für Betroffene errichten. Vielmehr soll sichergestellt werden, dass wirklich nur Betroffene zu uns kommen. Außerdem ist es für die Leitung wichtig zu wissen, wie viele neue Teilnehmer/innen zu erwarten sind.

Was wir in der Öffentlichkeit und im persönlichen Umfeld brauchen, ist ein offenes, unvoreingenommenes Ohr, das uns zuhört und keine Angst vor unserer Trauer und dem schwierigen Thema Suizid hat. Dass viele Menschen Berüh-

rungsängste mit diesem Thema haben, ist verständlich. Tod und Sterben sind Themen, die oft am liebsten ausgeklammert werden, weil sie schwierige und manchmal auch angstbesetzte Themen sind. Der Tod von Robert Enke hat das Thema Suizid unlängst wieder in aller Munde sein lassen. Viele der Betroffenen wurden durch das große öffentliche Interesse und die Berichterstattung in den Medien von ihren eigenen Erlebnissen wieder eingeholt. Mir selbst ging es nicht anders. Natürlich denken wir Betroffenen auch an Familie Enke und fühlen mit ihr. „Es muss sehr schwierig sein, mit dieser Trauer so sehr im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses zu stehen!“, dachte ich mir. Auf der anderen Seite empfand ich die riesige öffentliche Anteilnahme auch sehr bewegend. Chris Paul, Trauerbegleiterin und AGUS-Mitglied, beschreibt es wie folgt:

„Mit großen Augen habe ich die Abschiedsfeier von Robert Enke im Fernsehen verfolgt und es hat mich fast zerrissen. Ich war berührt von der Stille im großen Stadion und von der Anteilnahme so überwältigend vieler Menschen. Gleichzeitig war es wie ein schrilles Schreien in mir – warum habe ich das nicht erlebt? Die Würdigung des Verstorbenen, den Halt durch Freunde und Familie, die Selbstverständlichkeit des Abschieds völlig unabhängig von der Todesursache Suizid. (...) Keiner von uns hätte zu träumen gewagt, dass es einen so ehrenvollen öffentlichen Abschied von einem Menschen geben würde, der sich selbst getötet hat.“

AGUS-Gruppe Hannover: 05 11 / 536 29 66, E-Mail: hannover@agus-selbsthilfe.de, im Web: <http://hannover.agus-selbsthilfe.de>

Ansprechpartnerin: Sabine Rothert Guédes

AGUS e. V. in Bayreuth: 09 21 / 150 03 80, E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de, im Web: www.agus-selbsthilfe.de