Warum?

Jedes Jahr begehen mehr als 9.000 Menschen in Deutschland Suizid. Die Hinterbliebenen kämpfen mit Schuldgefühlen, Wut und einem komplizierten Trauerprozess. Darüber sprach IDEA-Redakteurin Julia Bernhard mit dem Psychiater und Psychotherapeuten Oliver Dodt.

Oliver Dodt ist promovierter Psychiater und Psychotherapeut. Er arbeitet im „Würdezentrum Frankfurt" mit dem Schwerpunkt Suizidprävention bei alten und kranken Menschen. Er ist Mitglied im Vorstand der Arbeitsgemeinschaft Christlicher Mediziner (Marburg). Dodt lebt nahe Würzburg im Kloster Triefenstein der Christusträger Bruderschaft und ist Mitglied in der Freien evangelischen Gemeinde (FeG) Wertheim.

IDEA: Ein Suizid reißt ganz plötzlich ein bodenloses Loch in das Leben der Hinterbliebenen. Können Angehörige überhaupt sofort trauern?
Dodt: Die Trauer nach Suiziden zeigt sich oft verzögert. Sie ist komplizierter und langwieriger. Die Angehörigen brauchen viel länger, um ihre Gefühle zu begreifen und das Unverständnis über dieses plötzliche Geschehen aufzuarbeiten.

Jeder Suizid hinterlässt in der Regel sechs bis zehn nahe Angehörige. Was erleben die Betroffenen unmittelbar nach dem Ereignis?
Wenn man alle Freunde, Arbeitskollegen und Vereinsmitglieder dazu nimmt, sind es sogar über hundert Menschen, die direkt und indirekt vom Suizid betroffen sind und damit kämpfen. Zunächst wird die Kriminalpolizei eingeschaltet. Es gibt Ermittlungen, die klären müssen, ob es wirklich ein Suizid war oder ob er vorgetäuscht war. Angehörige können sich dabei als Verdächtige vorkommen. Außerdem ist ein Abschied von der Leiche nicht möglich, weil sie beschlagnahmt wird. Die Verletzungen können so schrecklich sein, dass diese Bilder die Angehörigen sehr belasten.

Auch das soziale Umfeld reagiert oft anders als bei einem normalen Todesfall.
Es ist für viele Menschen schwierig, Trauer und Mitgefühl auszudrücken. Wenn es um jemanden geht, der sich das Leben genommen hat, ist das noch schwieriger. Eine verbreitete Reaktion ist: Bevor ich etwas Falsches sage, sage ich lieber gar nichts. Man sollte trotzdem auf die Betroffenen zugehen. Ein befreundeter Theologe sagte mir einmal: Wir haben im Studium viel über die Theorien gehört. Aber letztendlich hat man fast nichts zu sagen. Trotzdem gehen wir hin.

Wir gehen hin, um miteinander zu schweigen.
Es kann auch sein, dass eine Person ganz viel reden möchte über das, was sie erlebt oder vielleicht auch nicht erlebt hat. Wo sie sich Vorwürfe macht.

Vorwürfe sind das Stichwort. In der Trauer nach einem Suizid ist vieles anders als bei einem normalen Todesfall.
Bei einem normalen Todesfall lerne ich mit der Zeit, angenehm zurückzudenken. Es gibt gute Erinnerungen. Bei einem Suizid kommen andere Gefühle mit hoch. Die Hinterbliebenen fragen sich, ob sie etwas übersehen haben. Dazu gesellt sich oft Wut: Warum hat er mich genau jetzt verlassen? Angehörige entwickeln möglicher-

© FOTO(S) ISTOCKPHOTO.COM/MARJAN APOSTOLOVIC; PRIVAT

weise eine Fantasie, dass das plötzliche Ausscheiden aus dem Leben Absicht war. Das „Warum“ des Todes nimmt einen großen Raum ein. Das macht den Trauerprozess komplizierter.

Sind Angehörige gefährdet, in eine psychische Krankheit abzurutschen?
Die Angehörigen haben ein etwas erhöhtes Risiko, selbst an einer Depression, einer posttraumatischen Belastungsstörung oder anderen Trauma-Folgestörungen zu erkranken. Und sie haben ein erhöhtes Risiko, selbst Suizid zu begehen. Deshalb ist es besonders wichtig, frühzeitig als Familie, Freundeskreis, Nachbarn oder als Kirchengemeinde zu reagieren und die Menschen zu unterstützen.

Wie geht das praktisch?
Als Erstes sollte das Umfeld die Betroffenen ermutigen, ihre Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken. Für die, die nicht gerne reden, gibt es zum Beispiel eine App, die „krisen-kompass“ heißt. Sie ist völlig anonym. Dort kann ich über meinen Verlust schreiben, Informationen erhalten und Selbstfürsorge betreiben. Als Zweites empfehle ich, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Dort trifft man auf andere, die Ähnliches erlebt haben und die die Gefühle verstehen. Das Dritte ist, sich gegebenenfalls professionelle Hilfe zu holen, wenn die Trauer „über dem Durchschnitt“ ist.

Wann ist sie das?
Das muss man genau beobachten. Wenn man merkt, dass jemand in seinem Alltag stark eingeschränkt ist, zum Beispiel durch Schlafstörungen oder Alpträume, dann sollte er sofort zum Arzt gehen. Wenn die Trauer und die Trauerreaktionen länger oder heftiger sind, als man es in seinem Umfeld als normal beobachtet hat. Das kann natürlich sehr unterschiedlich aussehen. Es ist eine Frage des Gefühls, auf das man hören sollte: Es fühlt sich dann einfach zu viel an.

Selbstmord, Freitod – es gibt unzählige Wörter für Suizid. Wenige sind zutreffend. Viele sagen aus: Das war nicht normal, das war nicht gut. Gilt Suizid nach wie vor als Stigma für die betroffenen Familien?
In ganz vielen Fällen ist es das. Deshalb ist es gut, auf das Wort Selbstmord zu verzichten. Die Betroffenen würden sagen: Mein Angehöriger ist kein Mörder, auch wenn er sich selbst das Leben genommen hat. Dasselbe gilt für Freitod, denn es ist keine freie Willensentscheidung gewesen. Diese Wörter können Hinterbliebene sehr belasten und den Tod in ein ungutes Licht rücken.

Gilt das Stigma in christlichen Kreisen besonders?
Es ist ein großes Tabuthema. Selbsttötung wird in vielen christlichen Gruppen als Sünde gesehen. Der Aspekt, den Dietrich Bonhoeffer stark gemacht hat, kommt wenig zur Geltung: Durch psychische Erkrankungen kann der Mensch zu ganz anderen Schlüssen kommen, als er es im Normalzustand tun würde. Martin Luther soll einmal gesagt haben: Wenn jemand im Wald von Räubern überfallen wird, dann verurteilen wir die Täter. Wenn aber jemand vom bösen Geist überfallen wird, dann verurteilen wir das Opfer. Das ist sehr sinnbildlich.

Können Hinterbliebene nach dem Verlust wieder Glück und Zufriedenheit empfinden?
Walter Kohl, Sohn des ehemaligen Bundeskanzlers Helmut Kohl, ist ein prominentes Beispiel dafür, dass man das kann. Nach dem Suizid seiner Mutter und seinem eigenen schweren Suizidversuch hält er heute Vorträge über psychische Gesundheit und unterstützt andere Betroffene. Es gibt viele Menschen, bei denen man gar nicht mehr weiß, dass sich jemand in der Familie suizidiert hat. Sie sind in ihrem Beziehungsgeflecht glücklich. Natürlich ist das Thema in der Erinnerung immer vorhanden. Der Todestag ist oft ein schwieriger Tag. Gleichzeitig haben die Menschen aber Abschied genommen und ihre persönliche Verarbeitung abgeschlossen.

Vielen Dank für das Gespräch!

Hilfe bei Suizidgedanken

Wenn Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Einige Hilfsangebote:

- Telefonseelsorge, rund um die Uhr erreichbar unter 0800 1110111 und 0800 1110222 oder Online-Hilfe (Chat oder E-Mail) telefonseelsorge.de
- Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention (Hilfsdienste nach Region) suizidprophylaxe.de
- Angebot für Männer maenner-staerken.de

Der **KrisenKompass** der TelefonSeelsorge ist eine App mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuch und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder Fotos, Erinnerungen und Lieder zu speichern. Außerdem bietet das Programm Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, Hinweise zu beruhigenden Techniken sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zu professionellen Beratungsstellen. Die App gibt es im Google Playstore sowie im App Store von Apple zum kostenfreien Download.

AGUS – Angehörige um Suizid e.V. ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Getragen wird der Verein vom ehrenamtlichen Engagement der Gruppenleiter, Vorstände und Mitglieder. In Deutschland gibt es über 50 AGUS-Gruppen.
agus-selbsthilfe.de | 0921 1500380