

III. Empfehlungen für die Begleitung eines Trauernden nach einem Suizid-Geschehen

Auch hier gilt die Vorbemerkung: Für neuapostolische Christen, die einen trauernden Menschen nach einem Suizid begleiten möchten, kann es hilfreich sein, sich innerlich ein paar Fragen zu stellen:

- Wie stehe ich zur Haltung unserer Kirche, dass ein Suizid vor Gott eine Sünde darstellt?
- Bin ich in der Lage, diese Haltung aus einem helfenden Gespräch herauszuhalten und mich ganz und gar auf die trauernde Person konzentrieren?

Allgemeine Gedanken für die Begleitung eines Trauernden nach einem Suizid

Nach einem vollendeten Suizid sind im Allgemeinen neben einer tiefen Trauer auch verstärkt Gefühle an Hilflosigkeit, Wut, Schuld und Scham möglich. Ebenso sind Schweigen, Selbstvorwürfe sowie die Aktivierung der eigenen gemeinsamen Geschichte, auch belastender biografischer Erlebnisse, anzutreffen.

Diese Umstände stellen hohe Anforderungen an den Helfenden.

Gerade Hinterbliebene möchten beim Tod eines lieben Menschen nach einem Suizid verstanden und ernst genommen werden. Neben einer evtl. nötigen medizinischen Versorgung brauchen sie insbesondere menschliche Wärme.

Nachstehende Gedanken, Empfehlungen mögen Ihnen helfen, sich zu trauen, den Nächsten in seiner Trauer ein Stück zu begleiten. Die vorangestellten Informationen zum Thema Suizid mögen Sie dabei unterstützen, die Suizid-Tat und den Angehörigen besser zu verstehen.

Der Trauerprozess

Allgemeine Hinweise

- Es gibt eine normale Trauer, die den Weg vom Schock bis zu neuer Lebensplanung begleitet; es gibt aber auch einen kranken Trauerprozess, der bis zu Tod und Selbsttötung führen kann.
- Große Bedeutung in der Trauer und für Trauernde kommt der Familie, Freunden, Seelsorger und der Nachbarschaft zu.
- Aufgabe der Trauer ist die Überwindung der seelischen und sozialen Folgen eines Verlustes und die Sicherstellung einer Weiterlebens-Möglichkeit für die Hinterbliebenen.
- Durchlebte Trauer kann die menschliche Persönlichkeit zu neuer Reifung führen, aus der heraus große Kräfte erwachsen.
- In der normalen Trauer liegt zwischen dem ersten Schock und der wiedererlangten Lebensgestaltung eine Phase von Zurückgezogenheit und Verweigerung.
- Jeder kann einem Trauernden helfen, indem er sich für diesen Menschen interessiert und sich um „ihn kümmert“.

Modell für den Verlauf des Trauerns (Kübler-Ross). Dieses Modell wurde von ihr zuerst für den Prozess der Verarbeitung unheilbarer Erkrankung entwickelt. Er gilt hier insbesondere mit dem Schwerpunkt: Trauer nach Suizid eines lieben Menschen. Diese Stufen sind nicht in Stein gemeißelt, sondern spiegeln die allgemeinen Erfahrungen von Trauernden wider, die bei Befragungen dieser gewonnen wurden. Die einzelnen Stufen können auch verkürzt, unterschiedlich ausgeprägt oder kaum durchlebt oder zum Teil übersprungen werden.

Stufe 1

- = Ablehnung, Nichtwahrhabenwollen, Isolierung
- "... das kann mein Kind nicht getan haben"
 - "... muss ein Irrtum sein"
 - "... wird sich schon aufklären"

Stufe 2

- = Zorn
- gegen den toten Menschen (wie konnte er das uns nur antun)
 - gegen Gott, die Gesellschaft
 - gegen diejenigen, die keinen Verlust erlitten haben

Stufe 3

- = Selbstvorwürfe/Verhandeln mit Gott
- wenn ich mich doch nur mehr um ihn/sie gekümmert hätte
 - warum habe ich nicht erkannt, dass es ihm/ihr so schlecht geht?
 - Lieber Gott, verzeih ihm/ihr diese Sünde. Ich will mich dafür fortan mehr in unserer Kirche einbringen

Stufe 4

- = Depression
- Verzweiflung
 - arbeits-/leistungsunfähig
 - Wunsch, allein zu sein
 - Schlaf-, Ess-Störungen

Stufe 5

- = Annahme
- des Verlustes
 - Akzeptieren der Tat
 - Ergebenheit; Bereitschaft, sich nach vorne zu bewegen.

Empfehlung sprachlicher Werkzeuge

Ich-Botschaften erfüllen vier wichtige Kriterien für eine konstruktive Begegnung in schwierigen Situationen:

1. Sie fördern mit großer Sicherheit die Bereitschaft, sich in seinem Verhalten zu verändern.
2. Sie enthalten kaum eine negative Bewertung der anderen Person.
3. Sie verletzen die Beziehung nicht oder nur gering.
4. Sie stellen eine Entlastung dar, da man "eingesperrte Gefühle" angemessen herauslassen kann.

Hier einige Beispiele für Ich-Botschaften in der Begleitung eines Trauernden :

- Ich habe verstanden, es fällt Ihnen schwer, im Augenblick über die Tat Ihrer Frau zu sprechen; wenn Sie mögen, bleibe ich bei Ihnen und wenn Sie sprechen möchten, dann höre ich zu...
- Ich habe jetzt einige Zeit zugehört, und Sie haben mich gefragt, wie ich darüber denke. Ich muss ehrlich gestehen, dass ich es auch nicht weiß, ob eine Selbsttötung vor Gott eine Sünde ist...
- Mir ist ganz wichtig, dass ich nichts verkehrt verstanden habe. Deshalb wiederhole ich noch einmal, was ich gehört habe: Was dich an dem, was dein Sohn getan hat, am meisten belastet...
- Ich glaube, ich bin mit dem, was du mir erzählst, überfordert. Ich würde gern eine Pause machen
- Meine Sorge ist, dass du es ohne eine professionelle Therapie nicht schaffen könntest, aus deinem Tief herauszukommen. Wenn du einverstanden bist, würde ich dir das auch gern erläutern...

Aktives Zuhören – mit dem Ziel einer partnerzentrierten Kommunikation

Trauer-Gespräche

- zuhören - orientieren - ausreden lassen
- aktiv zuhören mit dem Ziele einer
- partnerzentrierten Gesprächsführung:
 - Hilfe zur Selbsthilfe
 - Partner ist Mittelpunkt mit all seinen Gefühlen der Trauer
 - keine vorschnellen Lösungen anbieten

Partnerzentrierte Kommunikation setzt die Bereitschaft voraus:

- auf den anderen einzugehen
- die Empfindungen des anderen zu verstehen
- die Empfindungen des anderen zu akzeptieren
- Geduld aufzubringen

Ungeeignete Reaktionen können sein:

- Wechsel des Themas ohne Erklärung
- Interpretationen
- Ratschläge und Überredung
- Verneinung der Gefühle
- Trösten
- Inhaltliches Nachforschen

Geignet ist eine Kommunikation des einfühlenden Verstehens. Das bedeutet: Sich in das Erleben des Trauernden einfühlen können.

Grundsätzliches zu dem einfühlenden Verstehen:

1. Dasselbe Ereignis wird von jedem Menschen anders wahrgenommen und erlebt.
 2. Dieses ganz einmalige Erleben soll der Gesprächsführer verstehen, indem er sich in den Gesprächspartner einfühlt.
 3. Das ist oft schwierig und erfordert viel Konzentration auf den Gesprächspartner und viel Geduld mit sich selbst.
 4. Leichter geht es, wenn folgendes beherzigt wird:
 - Der Gesprächsführer sollte sowohl auf die akustischen (was?, wie?, roter Faden?) wie auch die visuellen Äußerungen des Gesprächspartners achten (Mimik, Gestik).
 - Die Kommunikation des Gesprächsführers mit dem Partner soll fragend und tastend sein, wenig bestimmend, diagnostisch und feststellend.
 - Die Formulierungen des Gesprächsführers sollten zum Teil nicht zu Ende geführt und mit einem ... oder... bzw. und... verklingen.
 - Dabei sollten nahe liegende Gefühle angesprochen werden.
- (nach S. Weinberger: Klientenzentrierte Gesprächsführung 1988).

Hier einige Beispiele für aktives Zuhören in der Begleitung eines Trauernden:

- Jemand sagt nach dem Suizid-Tod eines Kindes: „Für mich ist das Leben jetzt zu Ende...“; mögliche Antwort: „Du siehst im Augenblick für dich keinen Sinn mehr darin zu leben...“
- Jemand sagt nach einem Suizid der Tochter: „Wie konnte sie mir das nur antun...“; mögliche Antwort: „Du meinst, (Name) hätte sich nicht selbst töten dürfen...“
- Jemand sagt nach dem Suizid-Tod eines Partners: „Wenn ich doch nur vorher ein paar Signale erkannt hätte...“; mögliche Antwort: „Du meinst, dann wäre dein (Name) vielleicht nicht gestorben...“

Besonderheit: Eltern von Kindern, die sich selbst getötet haben

- fühlen sich oft über Jahre persönlich schuldig - unabhängig von den Umständen der Selbsttötung,
- beschuldigen sich oft gegenseitig,
- glauben in ihrer Umgebung, überall ein Gefühl von Schande und Versagen zu spüren,
- glauben, nicht dieselbe Art von Mitleid, Verständnis und Unterstützung zu erhalten wie Eltern, deren Kinder auf andere Weise gestorben sind.

Mögliche Hilfen

- "Es gibt unendlich viele Gründe, die Ihr Kind bewogen haben könnten, nicht mehr weiterleben zu wollen."
- "Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie der alleinige/ausschlaggebende Grund für die Entscheidung Ihres Kindes gewesen sind - auch wenn es anscheinend so ist."
- "Es ist schwer für Sie, sich mit dem Tod Ihres Kindes durch seine eigene Hand abzufinden. Der Gedanke ist schmerzlich, dass Ihr Kind so schrecklich litt, dass es den Tod dem Weiterleben vorzog. Und doch denke ich, dass für Ihr Kind die Selbsttötung ein Akt der Stärke war. Es war eine Handlung im Gegensatz zur Passivität. Ihr Kind erhob sich gegen seinen Schmerz und beendete ihn. Ihr Kind hat Frieden, wahrscheinlich mehr als je zuvor." (nach J.C. Rothmann)

Quellen:

- Elisabeth Kübler-Ross: *Interviews mit Sterbenden*. Droemer Knaur. 2001.
- Elisabeth Kübler-Ross: *Über den Tod und das Leben danach*. Silberschnur, 2002.
- Elisabeth Kübler-Ross: *Erfülltes Leben, würdiges Sterben*. Gütersloher Verlagshaus, 2004
- J. C. Rothmann: *Wenn ein Kind gestorben ist*; Freiburg 1998
- S. Weinberger: *Klientenzentrierte Gesprächsführung* 1988