

„Ich selber würde daran ersticken“

Der Arbeitskreis Leben hilft auch Menschen, die um einen durch Suizid gestorbenen Angehörigen trauern

Vor 30 Jahren wurde der Arbeitskreis Leben (AKL) Stuttgart gegründet. Er bietet vor allem suizidgefährdeten Menschen Hilfe an. Aber auch Hinterbliebene wenden sich an die Fachberatungsstelle. In Einzelgesprächen und gemeinsam mit anderen Trauernden können sie über ihr Leiden reden, das selbst für Angehörige und Freunde schwer vorstellbar ist.

KARIN HASCHER

Gerade haben sie noch über die ökumenische Gedenkfeier gesprochen, die sie im Oktober in der nahe gelegenen Markuskirche gestaltet hatten. Jetzt sind sie zum Gespräch für den Bericht im Amtsblatt bereit: AKL-Vorsitzende Heidi Malzacher, der Leiter der Notfallseelsorge, Pfarrer Hanns Günther, sowie die Fachberaterinnen des AKL und Trauerbegleiterinnen, Anne Günster und Ellen Wittke. Und zwei Trauernde, sie möchten nicht, dass ihre Namen erwähnt werden, deshalb heißen sie hier Frau N. und Herr S.

„Es hat sich viel verändert in den letzten 30 Jahren“, sagt Anne Günster, „aber Suizid ist immer noch ein Tabu.“ „Der kleinste Teil kann damit umgehen“, bestätigt Herr S. „Mit meinem Bruder und meiner Schwägerin kann ich nicht darüber sprechen, sie schaffen es nicht.“ Nur mit seinem besten Freund ist es möglich.

Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen

„2012 hat meine Frau Suizid begangen. Seitdem komme ich monatlich hierher, um Erfahrung, Kraft und Hoffnung zu teilen.“ Herr S. ist froh, dass er unmittelbar nach dem Tod seiner Frau durch den Kriseninterventionsdienst vom AKL erfahren hat. Wichtig war ihm auch, dass der AKL überkonfessionell ausgerichtet ist.

„Mein Sohn hat sich vor zwei Jahren vor den Zug geworfen“, sagt Frau N. „Zum Glück habe ich einen großen Freundeskreis, ich selber würde daran ersticken, wenn ich nicht darüber reden könnte.“ Besonders wertvoll ist für sie die Trauergruppe des AKL.

„Jeder weiß, was Schuldgefühle sind, das ist wie ein Aufgehobensein, alles aussprechen können, auch wenn es ans Letzte geht.“

Frau N. macht die Erfahrung: „Die Menschen außen haben einen anderen Umgang

mit Gefühlen und reagieren mit Beschwichtigungen.“ Das kennt auch Pfarrer Günther: „Mit Beschwichtigungen versuchen sich viele selbst zu entlasten, sich zu schützen. Es geht darum, eine Schwere auszuhalten.“

„Eine allgemeine Angst vor Gefühlen“ stellt Heidi Malzacher fest. „Es ist doch aber auch etwas ganz Fürchterliches, sich das vorzustellen“, sagt Ellen Wittke, „die Machtlosigkeit ist schwer zu ertragen, das kennen auch Begleiter und Helfer.“

Die Beziehung ist infrage gestellt

Anne Günster: „Der Suizid bedeutet auch den Abbruch der Beziehung.“ „Selbst wer von der Absicht des anderen weiß und bangt, hat immer wieder Hoffnung“, sagt Hanns Günther. Ellen Wittke: „Die Beziehung ist infrage gestellt: Warum war das nicht stark genug? Ich könnte den Trauernden anders fragen: Wie oft haben Sie den Suizid verhindert?“

„Das sind Themen, die immer wieder kommen“, berichtet Trauerbegleiterin Günster, „und das muss zulässig sein.“ „Dass man auch mal wieder zwei Schritte zurück macht“, ergänzt Frau N.

Wie gefährdet sind die Hinterbliebenen, sich selbst zu töten? Ellen Wittke: „Vor allem in der ersten Zeit haben viele Trauernde den Wunsch des Nachsterbens, sie sind sehr nah am Tod.“ Frau S. sagt: „Ein Satz, der mir häufig begegnet: Wie hältst Du das aus? Dabei wundere ich mich selbst, wie ich die letzten beiden Jahre überstanden habe.“

Alle sind sich einig, dass viele Reaktionen oder gutgemeinte Wünsche von Hilflosigkeit zeugen, den Trauernden aber einsam machen. „Wenn was ist, ruf mich an“, empfiehlt Hanns Günther. Was bedeutet das Thema Suizid für den Pfarrer? „Als Seel-



In der Trauer ist es wichtig, mit anderen sprechen zu können, die ähnliche Erfahrungen und Krisen durchmachen. Das gilt besonders für die Trauer um einen nahen Menschen, der durch Suizid gestorben ist. Foto vom Fangelsbachfriedhof: kh

sorger weiß ich, dass es Menschen gibt, die am Leben krank werden, am Leben verzweifeln. Als Christ spüre ich die Verpflichtung, einem Menschen beizustehen.“

Herr S. erinnert sich: „In der ersten Zeit musste ich mit so vielem fertig werden und hörte Sprüche wie: ‚Das Leben geht weiter‘. Ich habe mich schnell als Überlebenden gesehen, mich gefragt: Hast du alles getan? Nein. Ich hatte schlaflose Nächte, habe Alpträume, unter denen ich sehr leide. Es ist eine Traumatisierung.“

„In Amerika werden die Trauernden nach Suizid ‚Survivals‘ genannt“, erklärt Ellen Wittke. Anne Günster: „Es ist ja auch die Aufgabe weiterzuleben. Und im Lauf der Zeit merken, wie es weitergeht.“

Herr S.: „Im ersten Jahr habe ich mir nicht vorstellen können, dass ich so lebensbejahend bin, aber ich bin’s.“

„Das ist auch der Vorteil der Trauergruppe, dass Menschen in unterschiedlichen Phasen zusammenkommen“, sagt Anne Günster. Die jetzige Trauergruppe hat acht Teilnehmer. Zwei- bis dreimal im Jahr kann sich jeder entscheiden, ob er bleiben möchte. Wenn ein Platz frei wird, kann ein anderer ihn einnehmen.

Vertrautheit nach der akuten Krise

Der AKL ist eng vernetzt mit den verschiedenen Diensten in Stuttgart, die sich um Suizidgefährdete und um Hinterbliebene kümmern. Im akuten Fall sind das Kriseninterven-

ARBEITSKREIS LEBEN

Kontakt: Telefon 600620 montags, dienstags und freitags 10 bis 13 Uhr, mittwochs und donnerstags von 14 bis 16 Uhr sowie nach Vereinbarung. E-Mail akl-stuttgart@ak-leben.de. Römerstraße 32, 70180 Stuttgart.

Internet: Auf ak-leben.de sind mehrere Arbeitskreise Leben zu finden – einfach auf der Startseite den roten Punkt bei „Stuttgart“ anklicken. Hier stehen Telefonnummern für akute Notfälle, weitere Ansprechpartner, Termine, Downloads und Links sowie Informationen, wie man den AK Leben finanziell oder ehrenamtlich unterstützen kann und wie man Krisenbegleiter wird.

Statistiken: Die neuesten Zahlen sind noch von 2013. Danach gingen die Suizide nur in Stuttgart zurück: Von insgesamt 89 im Vorjahr auf 78, davon 53 Männer und 25 Frauen. Im Land stieg die Zahl auf 1363 (+45), davon 1032 Männer und 331 Frauen. Bundesweit waren es 10 076 (+189), davon 7449 Männer und 2627 Frauen; die meisten Suizide begingen Männer im Alter von 45 bis 60 Jahren. Zum Vergleich: Durch Verkehrsunfälle kamen 2013 bundesweit 3339 Menschen ums Leben, durch Mord und Totschlag 578.

tionsteam und die Notfallseelsorge vor Ort. Pfarrer Hanns Günther erklärt: „Zur Notfallseelsorge gehören 40 Leute, jeweils zwei sind 24 Stunden im Einsatz. Wenn die Polizei geht, haben wir noch Zeit zu bleiben, auch die ganze Nacht. Und eine Karte mit der Telefonnummer des AKL haben wir auch dabei.“

Ellen Wittke: „In der ersten Zeit steht der Trauernde unter einem Schock. Meist nach drei Monaten – wenn das Umfeld auf Normalmodus schaltet – wird die Trauer immer schlimmer.“

Dann ist der Arbeitskreis Leben da, er schafft Vertrauen und Vertrautheit – für Menschen wie Frau N. und Herrn S. „Ich bin gottfroh“, sagt er, „dass ich mich hier fallenlassen kann.“

