

Ebo Aebischer-Crettol

Abschied ermöglichen

Erfahrungen aus der Begleitung von Hinterbliebenen nach einem Suizid

Wer eine/n Angehörige/n durch Suizid verliert, ist in besonderer Weise bedürftig nach jemand, der den Weg des Abschiednehmens unterstützend mitgeht.

Die hier vorgestellten, in der Praxis gewonnenen Erfahrungen und Einsichten bieten darüber hinaus wertvolle Anregungen für alle, die geschockte Trauernde begleiten.

- Ein Suizid ist für die nächsten Angehörigen eine der schwerwiegendsten Tragödien, die ihnen widerfahren können. Schwere Selbstvorwürfe und Schuldgefühle sowie die unausweichliche Frage nach dem »Warum« erschweren die Verarbeitung dieses traumatisierenden Ereignisses. Es gehörte und gehört zu den Aufgaben eines Pfarrers oder einer Seelsorgerin, die Hinterbliebenen zu betreuen. Ein solcher außergewöhnlicher Todesfall ruft nach einer außergewöhnlichen Nachsorge, die oft von den schon zur Genüge belasteten Seelsorgern nicht in dem Maße geleistet werden kann, wie sie von den Hinterbliebenen erwartet wird.

Zugang

- Auf Grund persönlicher Betroffenheit entschied ich mich nach dem Abschluss meiner

Theologiestudien, die Anliegen der Hinterbliebenen etwas besser kennen zu lernen. Von der Berner Kirche erhielt ich ein Mandat zur Seelsorge mit Hinterbliebenen nach einem Suizid. Ich besuchte in der Folge eine Vielzahl von Mitmenschen, die einen nahen Angehörigen durch Suizid verloren hatten. Dabei war es von Anfang an klar, dass nach wie vor die Ortspfarrer für die Erstbetreuung und auch für die Nachbetreuung zuständig sind. Ich sah meine Aufgabe in erster Linie in der Einzel-Langzeitbetreuung besonders schwer Leidender sowie in ihrer Einbindung in Selbsthilfegruppen. Aber auch diese Begleitung Hinterbliebener geschieht in der Regel nur nach einer persönlichen Absprache mit der zuständigen Seelsorgerin bzw. dem Ortspfarrer. Zusätzlich habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, in Kursen einen tieferen Einblick in die seelischen Nöte Hinterbliebener zu geben und mitzuteilen, was ich von Betroffenen lernen durfte. Die Begleitung ist recht verschieden, je nachdem ob ich zu einem frischen Ereignis (was eher die Ausnahme ist) oder zu einer Familie gerufen werde, bei der der Suizid bis zu mehreren Jahren zurückliegt.

Im Rahmen dieses kleinen Beitrages ist es nur in sehr beschränktem Maße möglich, auf verschiedene hilfreiche Handlungsmuster ein-

zugehen. Dazu kommt, dass die erarbeiteten Angebote innerhalb der doch recht besonderen kirchlichen Landschaft der Schweiz entstanden sind. Ich schildere deshalb nachstehend nur einen kleinen Ausschnitt aus meiner Praxis. Dabei schwebten mir insbesondere die zwei häufigsten Situationen vor: Der Suizid eines Familienangehörigen bei sich zu Hause und der Suizid außerhalb des gewohnten Domizils.

Stellvertretend handeln

- Es kommt vor, dass Angehörige nach dem Auffinden des Toten in ihrer Verzweiflung zu erst den Arzt und den Pfarrer benachrichtigen. So kann es sein, dass die Seelsorgerin oder der Seelsorger zuerst zugegen sind. Diese Situation ist die, bei der die beste Hilfestellung möglich ist: Ich kann den Hinterbliebenen kondolieren und mich um die lückenlose Betreuung der nächsten Angehörigen kümmern, bis der Tote von zu Hause weggeführt wird. In dieser Situation wird von mir erwartet, dass ich »alles weiß«, was nun geschieht, dass ich den Hinterbliebenen Trost spende, dass ich ihnen »erklären« kann, wie »es« so weit hat kommen können usw. Das über die nächsten Angehörigen unmittelbar hereinbrechende Gefühlschaos ist in der Regel so groß, dass sie unter einem Schock stehen, der es ihnen nicht erlaubt, ihre Gedankenfetzen in verständlicher Weise zu

*»Ich darf vor allem
keine Ratschläge geben.«*

äußern oder in einer für Außenstehende scheinbar angemessenen Art und Weise zu reagieren. Hier muss ich stellvertretend handeln. Dabei erkläre ich den Betroffenen, wer jetzt noch al-

les kommen wird, was deren Aufgabe ist und was voraussichtlich mit dem Toten geschehen wird. Unbedingtes Dasein ist von mir gefordert. Dabei muss ich selber herausfinden, wie »gut« es für eine Mutter, einen Vater ist, beim Toten zu bleiben, ihn zu berühren oder zu liebkosen. Ich muss sie davon abhalten, »Ordnung« zu machen oder den Toten zu waschen, bis die Polizei eingetroffen ist. Ich darf keine Hemmungen haben, die nächsten Angehörigen in die Arme zu nehmen und mit ihnen zu weinen. Ich darf vor allem keine Ratschläge geben. Ich kann jedoch anbieten, gewisse telefonische Benachrichtigungen zu übernehmen. Ich muss versuchen herauszufinden, wer mit ihnen während der nächsten Stunden und Tage zu bleiben gewillt ist. Erst wenn diese Bezugspersonen eingetroffen sind, kann ich die Trauerfamilie verlassen.

Für meine persönliche Verarbeitung des Erlebten hat es sich bewährt, zu Hause alles so, wie es mir gerade in den Kopf kommt, in meinen Computer zu tippen. Dies ist ein erstes »Ablegen« des auch für mich traumatischen Geschehens.

Noch einmal sehen

- Ganz anders liegen die Verhältnisse, wenn ich zur Trauerfamilie gerufen werde, nachdem diese von der Polizei über den Suizid ihres Angehörigen benachrichtigt worden ist. Das Kondolieren ist der erste entscheidende Augenblick bei der Begegnung mit der Mutter, dem Vater, der Partnerin, dem Partner des oder der Verstorbenen. Viel mehr als Worte sind hier Zeichen körperlicher Nähe gefragt. Ich darf mit den Trauernden weinen und klagen, Gottes Liebe und Gerechtigkeit in Frage stellen. Ich muss den Namen des oder der Verstorbenen

ausdrücklich nennen, immer wieder. Ich muss fragen, ob sie den Toten schon gesehen haben, ob sie wünschen, ihn zu sehen, und muss gegebenenfalls dafür sorgen, dass diesem Wunsch so schnell wie möglich entsprochen werden kann. Dazu nehme ich mit den zuständigen Behörden Kontakt auf und begebe mich zuerst allein zum Verstorbenen, um mir ein Bild des Anblicks zu machen, der sich den Angehörigen bieten wird. Je nachdem, wo sich der Tote befindet und in welchem Zustand er ist, versuche ich mit den Verantwortlichen seinen Anblick so wenig traumatisierend wie nur immer möglich

»dass die Angehörigen vom Körper ihres Geliebten Abschied nehmen können«

herrichten zu lassen. Bei einem Eisenbahnunfall können stark verstümmelte Körperteile abgedeckt werden. Immer gibt es noch eine unversehrte Hand, einen Fuß, ja oft sogar den Kopf, der keine sichtbaren Verletzungen aufweist. Eine Polaroidaufnahme kann Hinterbliebene darauf vorbereiten, was sie sehen werden, und ihnen die Entscheidung erleichtern, ob sie den Verstorbenen noch einmal sehen möchten.

Es hat sich in der Mehrzahl der Fälle als überaus wertvoll erwiesen, dass die nächsten Angehörigen vom Körper ihres Geliebten Abschied nehmen können. Dort, wo sie plötzlich vor einem verschlossenen Sarg stehen, weil ihnen geraten wurde, sie oder ihn »so in Erinnerung zu bewahren«, wie sie ihn oder sie »zuletzt« gesehen haben, kann es zu schweren Zweifeln und entsprechenden seelischen Konflikten kommen. Ist eine Aufbahrung im offenen Sarg möglich, kläre ich mit den Angehörigen ab, ob sie die Aufbahrung in ihrer Wohnung vornehmen möchten oder ob sie an

einem dafür vorgesehenen öffentlichen Ort erfolgen soll.

Die Beisetzung

● Erst nach diesen Abklärungen bespreche ich mit den nächsten Bezugspersonen ihre Wünsche hinsichtlich der Abdankung und der Beisetzung. Bei dieser Gelegenheit weise ich auf den wertvollen Brauch von Grabbeigaben hin: Fast alles, was sie ihrem geliebten Verstorbenen mitgeben möchten, können sie in oder auf den Sarg legen. Dazu gehören neben persönlichen Andenken, Fotos, Zeichnungen und Blumen vor allem schriftliche Mitteilungen. In einem Brief an den Verstorbenen kann eine »Antwort« auf seinen Abschiedsbrief gegeben werden, Fragen können gestellt (warum schreibst du uns keinen Abschiedsbrief?) und Gebete können beigeschlossen werden.

Bis zur Beisetzung besuche ich die Hinterbliebenen noch mehrere Male. Der Zeitpunkt dieser Folgebesuche und die Dauer richten sich nach meinem Gefühl. Ich darf mich weder aufdrängen, noch »nur kurz vorbeischauen«. Alle Besuche sind mit »offenem Ende«. Ich habe mir angewöhnt, vor dem Klingeln an der Haustür meine Armbanduhr abzuziehen. Wenn ich mich setze, achte ich darauf, dass keine Uhr in meinem Blickfeld ist.

Bei der Besprechung der vorgesehenen Trauerfeierlichkeiten halte ich so viel wie möglich schriftlich fest. Insbesondere widme ich der Erzählung der Lebensgeschichte des oder der Verstorbenen größte Aufmerksamkeit, wenn von mir erwartet wird, dass ich das Leben aus der Sicht der Familie schildern soll. Das Aufschreiben des Mitgeteilten hat nicht zuletzt den Vorteil, dass ich dadurch zu großer Zurückhaltung mit eigenen Bemerkungen gezwungen

bin: Ich bin »ganz Ohr«. Alles, was ich so notierte, tippe ich wieder in den Computer. Alle Personen- oder Ortsnamen kürze ich dabei durch einen einzigen Buchstaben ab, der nicht dem Anfangsbuchstaben der Namen entspricht. Auch bei den Folgebesuchen mache ich mir von Zeit zu Zeit Notizen.

Wenn ich meine Ansprache an die Trauergemeinde und die Predigt entworfen habe, gehe ich damit zu den nächsten Hinterbliebenen und lese ihnen vor, was ich öffentlich zu sagen gedenke. Dieses Vorgehen hat nicht nur den Vorteil, dass ich nichts sage, was die Angehörigen für sich behalten möchten, sondern erlaubt der engsten Trauerfamilie zuzuhören. Dieses Zuhören ist während der eigentlichen Abdankung oft nicht möglich. Das Gefühls- und Gedankenchaos, das in den Herzen und Köpfen der nächsten Angehörigen herrscht, lässt in der Regel nicht zu, dass sie mitbekommen, was »davorne« gesagt wird. Haben sie das zu Sagende zuvor schon einmal gehört, können sie sich jetzt bestimmte Aussagen einprägen, die dann tatsächlich als tröstlich empfunden werden.

Vor der Trauerfeier lade ich die nächsten Angehörigen ein, beim Schließen des Sarges zugegen zu sein. Dieser letzte Moment des Abschiednehmens ist, sofern er möglich ist, wesentlich. Zuvor habe ich die Angehörigen auch darauf aufmerksam gemacht, dass sie Aufnahmen vom Verstorbenen machen können. Die Möglichkeit, die Tote bzw. den Toten auf einem Bild im Sarg zu sehen, erlaubt es oft, die Tatsache des Todes besser zu realisieren und damit fertig zu werden. Trauerfeiern für Menschen, die durch Suizid aus dem Leben geschieden sind, werden in der Regel von außerordentlich vielen Mitmenschen besucht, die – neben der Befriedigung einer gewissen »Neugier« – durch ihre Gegenwart sowohl ihrer Anteilnahme als auch ihrer Betroffenheit Ausdruck geben möch-

ten. Sowohl die Trauerfamilie als auch der Pfarrer und weitere Mitwirkende am Gottesdienst müssen sich vorher darauf einstellen.

Besondere Riten

● Wenn besondere Riten zur Verdeutlichung der Trauer inszeniert werden, muss dem entsprechende Beachtung geschenkt werden. Ich möchte hier – abgesehen von der Segnung des Sarges mit Weihwasser – zwei solcher moderner Riten zitieren, die als besonders eindrücklich empfunden wurden: Im Altarraum oder auf den Stufen zum Chor liegt ein Kreuz, das aus Ziegelsteinen mit Löchern geformt ist. Die Trauergäste entzünden am Schluss des Gottesdienstes eine Kerze und stecken sie dann in die Löcher der Backsteine. Eine ganz andere sym-

»von Weizenkörnern über den beigesetzten Sarg«

bolische Handlung besteht darin, mit bloßen Händen aus einem großen Gefäß Wasser zu schöpfen und auf Blumentöpfe zu träufeln, in denen Vogelfutter gesät worden war. Diese Blumentöpfe werden später auf dem Grab niedergelegt. Gegen Schluss der Abdankung sage ich der Trauergemeinde die nachfolgenden Riten an und teile auch den Wunsch der nächsten Angehörigen mit, wann und in welcher Form sie die Kondolenz entgegennehmen möchten. Als Ritus am Grab hat sich das Verstreuen von bereitgestellten Weizenkörnern über den beigesetzten Sarg bewährt. Sehr eindrücklich ist auch das Verteilen von Ballons, die nach dem Segen am Grab losgelassen werden.

Nachsorge

● Mit dieser engen Betreuung der nächsten Angehörigen bis zur Beisetzung ihrer bzw. ihres Nächsten ist aber die seelsorgliche Begleitung nicht zu Ende. Mit der Abreise der letzten Verwandten und Freunde wird den Hinterbliebenen die Schwere des Verlustes erst nach und nach bewusst. Eine Woche nach dem Tod des Angehörigen besuche ich die Trauerfamilie und überbringe ihnen das von mir angefertigte und bereinigte Gesprächsprotokoll. Die Texte der Abdankung, der Predigt und der Worte am Grab gebe ich der nächsten Bezugsperson jeweils unmittelbar anschließend. Neben festen Besuchsterminen (Geburtstag des oder der Verstorbenen und Geburtstage der nächsten Angehörigen, dem »Dreißigsten«, Hochzeitstag usw.) gehe ich anfangs recht oft zu den Hinterbliebenen. Wenn immer möglich, versuche ich, sie zur Teilnahme an Zusammenkünften mit Gleichbetroffenen zu bewegen.

In diesen geleiteten Selbsthilfegruppen können sie sehen, dass es noch andere »ganz normale« Mitmenschen gibt, denen »so etwas« auch widerfuhr. Hier werden nach einem bestimmten Plan all jene Fragen besprochen, die bei allen von einem Suizid in der Familie betroffenen Menschen auftauchen. Hier kann

voneinander gelernt werden, mit der Trauer »umzugehen«, ja sie schließlich zu durchschreiten und zu einem neuen Leben zu finden. Neben zwei seit zehn Jahren bestehenden »Regenbogengruppen Suizid« (in Anlehnung an die Compassionate Friends in den angelsächsischen Ländern) für Eltern, deren Kind sich das Leben genommen hat, existieren seit Anfang 1998 in Bern begleitete Selbsthilfegruppen »Refugium« für Menschen, deren Partner oder Partnerin durch Suizid gestorben ist. Diese Gruppen bestehen aus 5 bis 10 Betroffenen und sind »geschlossen«. Das heißt, dass sich die Teilnehmenden in regelmäßigen Abständen treffen, ohne dass Frischbetroffene zu ihnen stoßen. So kann nicht nur ein enges Beziehungsnetz aufgebaut werden, sondern alle Teilnehmenden haben immer denselben Informationsstand, was ein gezieltes Voranschreiten in der Verarbeitung des Erlebten wesentlich erleichtert.

Am Jahrestag des Todes halte ich für die nächsten Angehörigen und Freunde einen Erinnerungsgottesdienst. Auch der Abschluss der Zusammenkünfte nach ca. einem Jahr wird mit einem besonderen Gottesdienst begangen. An den »persönlichen Gedenktagen« nehme ich auch weiterhin mit den Hinterbliebenen Kontakt auf.