

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>13</b>
Selbstmord oder Freitod: Führen die Begriffe in die Irre?	17
Mythen über den Suizid	19
<b>Historische und kulturelle Aspekte des Suizids</b>	<b>22</b>
Sünde – Scham – Schuld	23
Diskriminierung und Heroisierung	28
Exkurs: Selbsttötung als Staatsgeheimnis in der DDR	30
<b>Wer nimmt sich das Leben?</b>	<b>36</b>
Suizid im Spiegel der Statistik	37
Gibt es eine Typologie der Opfer?	38
Die Risikogruppen	41
Analyse der Suizidarten	44
Die hilflosen Helfer: Sind Ärzte besonders gefährdet?	47
<b>Der Suizid eines Kindes: »Wenn Du Deine Kinder verlierst, verlierst Du Deine Zukunft!«</b>	<b>50</b>
In der Familie trauern alle anders	53
Schuld und Zorn	57
Hilfe durch Selbsthilfe	60
Zwei Familien – zwei Arten der Trauer	62
Wenn man sich nicht verabschieden kann	65
Lernen, die Entscheidung zu akzeptieren	67
<b>Der Suizid eines Partners:</b>	
»Warum hast Du mir das angetan?«	70
Aus Schock wurde Engagement	72
Den Suizid niemals leugnen	75
Das eigene Tempo in der Trauer	77

Spurensuche als Trauerarbeit	80
Wenn man sich völlig wertlos vorkommt	84
Schuldgefühle wie Bleiklumpen	86
Wut überwiegt die Trauer	88
<b>Der Suizid des Vaters:</b>	
»Wir haben ihn immer für so stark gehalten.«	91
Selbstvorwürfe	91
Neid auf Angehörige von Todkranken	93
Brief an den toten Vater nach 50 Jahren	95
Versöhnung nach dem Suizid	97
<b>Der Suizid der Mutter:</b>	
»Sie hat immer nur für uns gelebt!«	100
Traumatische Bilder	100
Verkriechen und Vergraben	102
Wie kann ein Kleinkind den Suizid seiner Mutter verarbeiten?	103
<b>Der Suizid eines Bruders oder einer Schwester:</b>	
»Ich wollte stark sein, auch für meine Eltern.«	107
Der Zorn über den Suizid machte sie mutig:	
die Geschichte der Freya Klier	108
Gefühlschaos nach der Versteinerung	110
Trauern Schwestern anders als Brüder?	111
<b>Der Mehrfach-Suizid in der Familie:</b>	
»Liegt auf uns ein Fluch?«	113
Ein Lichterfest mit den Toten	114
Akzeptanz der Familiengeschichte	118
<b>Der Mitnahme-Suizid:</b>	
»Wir werden im Jenseits eine intakte Familie sein.«	120
<b>Der Suizid im Krankheitsfall und Alter:</b>	
»Ich kann nicht mehr, ich mag nicht mehr.«	123
Der »rationale Suizid«	124
Aids und Suizid	127
Suizid im Freundeskreis	132
Schmerzpatienten und Suizid	134

Angehörige und Sterbehilfe	135
Der Senioren-Suizid	139

## HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE

<b>Mut zur Trauer</b>	<b>145</b>
Warum trauerst Du so lange?	146
Wie andere Kulturen trauern	147
Hilfreiche Rituale	150
Was sich Trauernde wünschen	153
Die Trauerphasen nach einem Suizid	156
Erste Hilfe für die Seele:	
Die ersten drei Stunden nach dem Suizid	158
Wut und Zorn nach dem großen Vertrauensbruch	162
Wenn Trauer unmöglich wird: Der Rache-Suizid	163
Der letzte Blick: Wenn Angehörige nicht Abschied nehmen können	166
Nicht tot und doch nicht mehr unter den Lebenden:	
Vom Trauern auf der Intensivstation	167
Am eigenen Schicksal lernen:	
Wenn Trauerbegleiter selbst betroffen sind	168
Schreiben als Therapie: Die Poesie des Suizids	170
Weinen erwünscht: Die <i>TrauDichReisen</i>	172
<b>Vom Umgang mit der eigenen Suizidgefahr</b>	<b>175</b>
Wenn die Depression nach einem Suizidversuch verschwindet	176
Sie wollte ihrem Sohn folgen	177
<b>Veränderungen im Lebensumfeld</b>	<b>180</b>
Wenn die Kraft zur Arbeit fehlt	180
Wenn sich der Körper entfremdet	182
Die Flucht vor der Erinnerung	185
Das Museum der Toten	186
Schule und Suizid	188
<b>Schuldenfalle und Versicherungsprobleme</b>	<b>193</b>
Vom Erben von Schulden	193
Vom Umgang mit Lebensversicherungen	194
Vom Umgang mit anderen Versicherungen	196

<b>Verständnis für Menschen, die beruflich mit Suizid zu tun haben</b>	<b>197</b>
Die schwere Aufgabe der Polizisten:	
»Wie sage ich es den Angehörigen?«	197
Der Kampf auf den Intensivstationen:	
»Manchmal sind wir auf verlorenem Posten.«	201
Das Trauma der Lokführer:	
»Ich habe nur einen dunklen Schatten gesehen.«	202
Die Bestatter und der Suizid:	
»Viele sind noch sehr gut anzuschauen.«	204
 <b>Wie komme ich wieder auf die Beine?</b>	 <b>208</b>
Wo kann ich hingehen?	208
Was bieten psychosomatische Kliniken?	212
<i>Survivor Groups</i> in den USA	214
Die Selbsthilfegruppe <i>Angehörige um Suizid (Agus)</i>	215
<i>Der Arbeitskreis Leben</i>	220
<i>Freiburger Trauerseminare</i>	224
<i>Die Verwaisten Eltern</i>	225
<i>Hilfen durch die Münchener Arche</i>	227
 <b>Schlußwort</b>	 <b>233</b>
 <b>Praxishinweise</b>	 <b>235</b>
Vom Umgang mit Polizei, Kirche, Presse ...	235
Beratungs- und Informationsstellen	240
Ausgewählte Literatur	245
 <b>Anhang</b>	 <b>248</b>
Anmerkungen	248
Sachregister	253