

NICOLE RINDER
FLORIAN RAUCH

DAMIT AUS TRAUMA TRAUER WIRD

WEITERLEBEN NACH
DEM SUIZID EINES
NAHESTEHENDEN MENSCHEN

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS



Inhalt

I. Für wen wir dieses Buch schreiben	6
II. Suizid!	12
Der Schock	13
Der Tag, an dem es	
Nicoles Familie traf	13
Nicht wahrhaben wollen	14
Sandra ist tot	15
Damit aus Trauma Trauer	
wird	19
Übung: Stärkeort	20
Papa hat sich erschossen	23
Die ersten Stunden –	
Polizeiliche Ermittlungen	25
Auf einen Blick	27
Die Wahrheit sagen	28
»Papa! Der Thorsten ist tot.«	28
Ein gesellschaftliches Tabu ...	29
»Die Einsamkeit bringt	
mich noch um.«	30
Verheimlichen macht alles	
noch schlimmer	30
Auf einen Blick	32
Wenn Kinder sich	
das Leben nehmen	33
»Alles kreist um die Frage:	
Warum, warum, warum?«	33
Das Unfassbare – die große	
Not der Eltern	36
»Nein. Wir werden es dem	
Julian nicht sagen.«	38
Eine offene Familie ist eine	
gute Familie	40
Auf einen Blick	41
Abschied nehmen	42
Das erste Wiedersehen	
mit meinem toten Bruder	
Thorsten	42
Kopf und Herz schaffen eine	
Verbindung – der Abschied ...	44
Steine im Sarg	45
Der Tod als Sinneserfahrung	47
»Ich konnte ihm meine Wut	
ins Gesicht sagen.«	47
Die Angst vor dem	
Wiedersehen	48
Kein Abschied vom Toten	51
Ritual: Der letzte Brief	52
Ritual: Das letzte Geschenk –	
Sargbeigaben	53
Auf einen Blick	55

III. Trauer..... 56

Trauer ist der Weg zur Heilung 57

Die Welt steht still 57

Trauer als Helfer sehen 58

Trauer hat einen tieferen Sinn 59

Übung: Der Trauer-Freund 61

Trauerverweigerung macht
krank. 67

Die Trauer und ihre Muster. 68

Trauer hört nie auf. 70

Keiner konnte Thorsten
aufhalten. 71

Übung: Das Lebensfluss-
modell. 74

Auf einen Blick 77

Gefühle zeigen 78

Der Schmerz hat eine Aufgabe. 78

Übung: Wenn Kopf und Herz
mal eine Pause brauchen 80

Weinen ausdrücklich erlaubt! 83

Tränen heilen 85

Übung: Gefühle wahrnehmen –
damit umgehen. 87

Auf einen Blick 89

Der Trauerprozess – lebensfördernder Verlauf, lebenshindernde Trauer 90

Weg der Trauer, Weg der Reife 90

Lebenshindernde Trauer 92

Geschichte: Blumenzwiebel 96

Übung: Blumenzwiebel. 98

Auf einen Blick 99

IV. Schuld 100

Ein ganz spezieller Tod – eine ganz spezielle Trauer 101

Auf einen Blick 103

Schuldgefühle 104

Die erste Zeit: Aushalten
lernen – auf allen Seiten. 104

Mein Weg vom (Selbst-)
Mitleid zum Mitgefühl. 105

Schuld ist auf Dauer keine
gesunde Verbindung zum
Toten. 108

Übung: Kraftquellen meines
Lebens – Mein Kraftquellen-
mandala. 109

Der Kopf in der Schlinge 113

Erwachsene Menschen
treffen eigenverantwortliche
Entscheidungen 116

Erfahrungen einer Trauer-
begleiterin. 118

Übung: Schuldschuh 122

Schuldgefühle 124

Auf einen Blick 125

Das Recht, sich nicht schuldig zu fühlen 126

»Dann bring dich doch
tatsächlich um!« 126



Das Recht, sich nicht schuldig zu fühlen	130
Übung: Heilender Brief – Mein Schicksal und deinen Weg annehmen	131
Auf einen Blick	135

V. Versöhnung136

Abschied nehmen – die ersten Schritte der Versöhnung	137
Ein Tod, der nicht sein darf...	137
Abschied von Thorsten	139
Auf einen Blick	141
Verantwortung	142
Zurück ins Leben finden.....	142
Übung: Klagen in Wünsche verwandeln	145
Inneren Frieden schaffen	146
Übung: Ein Koffer voller Glücksblumen.....	147
Annehmen ohne Wertung.....	150
Jeder trägt seine eigene Verantwortung.....	150
Auf einen Blick	153
Weiterleben mit dem Suizid	154
Alles hat seine Zeit.....	154
Der Tod bringt mich nicht um	155

Übung: Dankbarkeitsritual zur blauen Stunde	156
Auf einen Blick	159

VI. Gut zu wissen160

Mit Kindern über Suizid sprechen	161
Jonas findet seinen Papa.....	161
Verbindung schaffen und Orientierung geben.....	162
Sprechen Sie mit Ihrem Kind!	166
Trauma – Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)	169
Trauer – ein vielschichtiger Prozess	171
Resilienz – die psychische Widerstandskraft	172
Eigene Suizidalität	173
Rituale des Abschieds	174

Danksagung.....	179
Hilfreiche Adressen.....	180
Literaturempfehlungen	182
Text- und Bildnachweis.....	186
Autorenbiografien.....	188



Memento

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang
Und laß mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muß man leben.*

Mascha Kaléko





I. Für wen wir dieses Buch schreiben

»Ein Suizid stiftet unendliches Leid. Über diese Trauer kommt man nie ganz hinweg – es gibt nur einen Weg: Zunächst einmal, sie zuzulassen, durchzugehen, es auszuhalten. Dann die Trauer Stück für Stück ins eigene Leben zu integrieren. Trauer endet nie – aber die offenen Wunden können vernarben.« Die Frau, die dies sagte, hatte fünf Jahre zuvor ihren Sohn durch Suizid verloren.

Etwa 10.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben. 10.000 Mal erleben Angehörige und Freunde – durchschnittlich sind fünf bis acht Personen von einem Suizid unmittelbar betroffen – den Schmerz, dass sich ein geliebter Mensch für den Tod entschieden hat. Ein Suizid ist immer unfassbar und schockierend. Die Hinterbliebenen müssen eine der größten Herausforderungen ihres Lebens bewältigen. An sie richtet sich dieses Buch. Wenn in der Öffentlichkeit über Suizid gesprochen wird, geht es meist um Prävention, selten um die Hinterbliebenen. Seit vielen Jahren erforschen Ärzte, Psychologen und Wissenschaftler die Hintergründe und Beweggründe von Suizidanten. Sie entwickeln Medikamente, die das Schlimmste verhindern sollen. Trotz vieler Ergebnisse, Therapien und Möglichkeiten wissen wir über Suizid immer noch zu wenig. Oft kann er nicht verhindert werden. Der Mensch, der sich das Leben genommen hat, hat nur noch diesen einen Ausweg gesehen.

Aus der Präventionsarbeit für Suizid wissen wir, dass es Menschen gibt, die stärker gefährdet sind als andere. Das ist gut und sinnvoll, um besser vorbeugen zu können. Aber es gibt auch die Menschen, die nicht so auffällig sind, dass sie als »gefährdet« angesehen werden. »Wir haben nichts gemerkt.« – »Es ist ohne Vorankündigung passiert.« – immer wieder hören wir solche Aussagen von Angehörigen.

Wir, das sind Nicole Rinder und Florian Rauch. Gemeinsam leiten wir ein Bestattungshaus in München mit einem ganzheitlichen Konzept, das auf die individuellen Bedürfnisse der Hinterbliebenen eingeht. Durch jahrelange Erfahrungen wissen wir, wie wichtig es ist, der Trauer genügend Zeit und Raum zu geben und Trauernde aktiv an der Gestaltung des letzten Festes zu beteiligen. Nicole Rinder selbst erlebte den Suizid ihres Bruders und weiß, wie es ist, wenn man deshalb trauert. Durch unsere besondere Art zu arbeiten durften wir in den letzten Jahren viele Hinterbliebene nach einem Suizid begleiten. Die Offenheit, die uns die Betroffenen entgegenbringen,

berührt und bewegt uns. Sie zeigt uns immer wieder, was ein Suizid in einer Familie anrichtet.

Wir werden in diesem Buch nicht beschreiben, warum sich Menschen das Leben nehmen. Trotzdem werden wir immer wieder Erklärungen von Betroffenen streifen, warum sie denken, dass sich ihr Sohn, ihre Mutter, ihre Oma, ihr Vater getötet haben. Die Frage nach dem Warum macht einen großen und wichtigen Teil im Trauerprozess aus: Warum hast du uns das angetan? Warum hast du nichts gesagt? Warum hast du dir nicht helfen lassen? Die meisten Hinterbliebenen kämpfen nach einem Suizid auch mit der Frage, was sie selbst hätten tun können, um die Selbsttötung zu verhindern. Aus der Trauerforschung ist bekannt, dass die Kombination von Trauer und Schuldgefühlen sehr schwer zu ertragen ist. Eine Erklärung dafür ist sicherlich, dass der Suizid mit Scham verbunden und nach wie vor ein Tabuthema ist. Deshalb verschweigen Betroffene oft die Todesursache.

Wir möchten dem Tabuthema Suizid offen begegnen und den Hinterbliebenen eine Stimme geben. Es gibt zu viele Selbsttötungen, um das Thema zu ignorieren. Unser Buch richtet sich an die, die weiterleben müssen mit einem Suizid. Es geht uns um die Menschen, die von heute auf morgen mit Schmerz, Leid und Trauer leben müssen. Denn die Hauptlast tragen die Hinterbliebenen – ihr Schmerz ist unendlich.

Ein Suizid fordert jeden Einzelnen auf das Äußerste heraus. Und doch verfügen wir Menschen über viele Ressourcen, um mit dem Erlebten umgehen zu können. Unser Buch will dazu beitragen, dass sich Betroffene nach einem Suizid besser verstehen und anders mit dem Erlebten umgehen können.

Hilfreich dafür können Übungen sein, die teilweise aus Imaginationen, also Fantasiebildern bestehen. Dichter wussten schon immer um die Kraft der Bilder. Die Sonne in der Seele, so nannte es Paracelsus, sei die Imagination. Eine sichtbare und unsichtbare Werkstatt besitze der Mensch – das wären einmal der sichtbare Körper und zum anderen seine unsichtbare Imagination. Wir bieten einige Ansichten und heilsame Imaginationen an, die wir aufgegriffen und auf unsere Arbeit bezogen haben. Mit diesen Imaginationen können Sie in sich eine Welt entstehen lassen, die von guten und heilen Bildern geprägt ist. So schaffen wir eine Gegenwelt zur Alltagswelt, die uns eher belastet und die vielleicht von Schreckensbildern geprägt ist.

Wir werden immer wieder auf den für uns »wirklichen Abschied« eingehen. Das heißt, dass Trauernde den Verstorbenen nochmals sehen. Das ist unserer Philosophie nach notwendig für eine lebensfördernde Trauer. Wir wünschen uns, dass Menschen, die mit Suizidhinterbliebenen in Berührung kommen, diesbezüglich umdenken. Daher schildern wir immer wieder Begleitungen, wo uns das geglückt ist. Das nimmt Menschen hoffentlich die Angst davor. Mit Ausnahme der Geschichte von Nicole Rinder sind alle Erzählungen über unsere Begleitungen so geändert worden, dass die beteiligten Personen für Dritte nicht mehr erkennbar sind.

Wenn Sie dieses Buch als Hinterbliebener eines Suizids in Händen halten, hoffen wir, dass wir Sie in Ihrer Trauer unterstützen können, damit Sie einen Weg in der Trauer finden, die Dankbarkeit für das Gewesene und den Schmerz über das Verlorene irgendwann versöhnt in sich tragen und spüren können.

Begriffsbestimmung

In der Antike und in verschiedenen modernen Kulturen (zum Beispiel Japan) galt Suizid als Problemlösung in ausweglosen Situationen als ehrenhaft. Auch in den Anfängen des Christentums wurde die Selbsttötung nicht geächtet. Die verfolgte Religion feierte ihre Märtyrer – und die Anhänger wiederum konnten den Märtyrer-Ruhm kaum erwarten. So verschwamm die Grenze zwischen Suizid und Märtyrertod. Es kam zu einer regelrechten Selbsttötungsmanie, der erst Augustinus Einhalt gebot. Der Mensch, der sich selbst tötete, verstoße gegen das Gebot »Du sollst nicht töten«, lehrte Augustinus. Durch seinen Tod könne er seine Sünde nicht einmal mehr bereuen, und schließlich wersetze er sich Gott, da er sein gottgewolltes Leid eigenmächtig abkürze. In der Folge verurteilte das Konzil von Arles 452 n. Chr. den Suizid als Sünde.

Die religiöse Ächtung des Suizids dauerte bis ins 20. Jahrhundert. Suizidtote durften nicht innerhalb des geweihten Friedhofes beerdigt werden, weil sie als »Besessene« oder »Jünger des Teufels« galten, deren Seelen fortan ruhelos umherirrten. Erst 1983 schaffte die katholische Kirche für ihre Priester das Verbot ab, Menschen zu beerdigen, die Suizid begangen hatten.

Der Begriff Suizid (lat. *sui caedere* = sich töten) wird oft synonym verwandt mit den Begriffen Selbstmord, Freitod und Selbsttötung. Diese Gleichsetzung ist nicht gerechtfertigt.

Selbstmord

Der Begriff »Selbstmord« enthält das Element »Mord« – juristisch definiert als eine besonders verwerfliche Form der Tötung. Im Unterschied zum Totschläger handelt der Mörder beispielsweise heimtückisch, grausam oder aus niedrigen Beweggründen. Die Bezeichnung »Selbstmord« bringt daher eine ächtende Einstellung zur Tat zum Ausdruck. Der Begriff verstärkt die Tabuisierung des Suizids und seine gesellschaftliche Ächtung.

Freitod

Ebenso problematisch, allerdings in entgegengesetzter Richtung, ist die Bezeichnung »Freitod«. Der Begriff wird oft in bewusster Abgrenzung zum herabsetzenden »Selbstmord« verwendet und betont die freie Willensentscheidung, die hinter der Selbsttötung steht. Aus medizinischer Sicht lässt sich fragen: Gibt es wirklich eine freie, rein rationale Entscheidung, die den Freitod auszulösen vermag? Wohl nur in sehr seltenen Fällen, denn einem Suizid zugrunde liegen oftmals behandlungsbedürftige Symptome wie eine Depression, psychische Störungen oder andere schwere Krankheiten, bei denen der Betroffene nur noch

diesen Weg sieht und das Leben nicht länger aushalten kann.
Und wer krank ist, entscheidet sich nicht völlig frei.

Suizid/Selbsttötung

Der Begriff Suizid und seine deutsche Entsprechung Selbsttötung beschreiben den Vorgang und das Ergebnis ohne Wertung. Wir verwenden in unserem Buch – sofern wir nicht zitieren – ausschließlich diese Bezeichnungen.

