

NICOLE RINDER  
FLORIAN RAUCH

# DAMIT AUS TRAUMA TRAUER WIRD

WEITERLEBEN NACH  
DEM SUIZID EINES  
NAHESTEHENDEN MENSCHEN

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS



# Inhalt

<b>I. Für wen wir dieses Buch schreiben .....</b>	6
<b>II. Suizid!.....</b>	12
<b>Der Schock.....</b>	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
<b>Die Wahrheit sagen.....</b>	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
<b>Wenn Kinder sich das Leben nehmen .....</b>	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
<b>Abschied nehmen .....</b>	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

<b>III. Trauer</b> .....	56
<b>Trauer ist der Weg zur Heilung</b> .....	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
<b>Gefühle zeigen</b> .....	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
<b>Der Trauerprozess – lebensfördernder Verlauf, lebenshindernde Trauer</b> .....	90
Weg der Trauer, Weg der Reife .....	90
Lebenshindernde Trauer .....	92
Geschichte: Blumenzwiebel .....	96
Übung: Blumenzwiebel.....	98
Auf einen Blick .....	99
<b>IV. Schuld</b> .....	100
<b>Ein ganz spezieller Tod – eine ganz spezielle Trauer</b> .....	101
Auf einen Blick .....	103
<b>Schuldgefühle</b> .....	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
<b>Das Recht, sich nicht schuldig zu fühlen</b> .....	126
»Dann bring dich doch tatsächlich um!« .....	126



Das Recht, sich nicht schuldig zu fühlen .....	130	Übung: Dankbarkeitsritual zur blauen Stunde .....	156
Übung: Heilender Brief – Mein Schicksal und deinen Weg annehmen .....	131	Auf einen Blick .....	159
Auf einen Blick .....	135		
<b>V. Versöhnung .....</b>	<b>136</b>	<b>VI. Gut zu wissen .....</b>	<b>160</b>
<b>Abschied nehmen – die ersten Schritte der Versöhnung .....</b>	<b>137</b>	<b>Mit Kindern über Suizid sprechen .....</b>	<b>161</b>
Ein Tod, der nicht sein darf .....	137	Jonas findet seinen Papa .....	161
Abschied von Thorsten .....	139	Verbindung schaffen und Orientierung geben .....	162
Auf einen Blick .....	141	Sprechen Sie mit Ihrem Kind! .....	166
<b>Verantwortung .....</b>	<b>142</b>	<b>Trauma – Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) .....</b>	<b>169</b>
Zurück ins Leben finden .....	142	<b>Trauer – ein vielschichtiger Prozess .....</b>	<b>171</b>
Übung: Klagen in Wünsche verwandeln .....	145	<b>Resilienz – die psychische Widerstandskraft .....</b>	<b>172</b>
Inneren Frieden schaffen .....	146	<b>Eigene Suizidalität .....</b>	<b>173</b>
Übung: Ein Koffer voller Glücksblumen .....	147	<b>Rituale des Abschieds .....</b>	<b>174</b>
Annehmen ohne Wertung .....	150		
Jeder trägt seine eigene Verantwortung .....	150		
Auf einen Blick .....	153		
<b>Weiterleben mit dem Suizid .....</b>	<b>154</b>	<b>Danksagung .....</b>	<b>179</b>
Alles hat seine Zeit .....	154	<b>Hilfreiche Adressen .....</b>	<b>180</b>
Der Tod bringt mich nicht um .....	155	<b>Literaturempfehlungen .....</b>	<b>182</b>
		<b>Text- und Bildnachweis .....</b>	<b>186</b>
		<b>Autorenbiografien .....</b>	<b>188</b>





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 nur 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 gegückt 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 töte, verstoße gegen das Gebot »Du sollst nicht töten«, lehrte Augustinus. Durch seinen Tod könne er seine Sünde nicht einmal mehr bereuen, und schließlich widerstehe 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 verwendet 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.

