

# Frage nach Warum hört niemals auf

## Hospizvereinigung bietet Selbsthilfegruppe für trauernde Angehörige nach Suizid

VON VERONIKA SCHADE

**Offenbach** – Es ist ein Thema, das so sensibel und voller Schmerz ist, dass es in der Öffentlichkeit so gut wie gar nicht auftaucht. Und wenn Trauer schon ein Prozess ist, der seine Zeit braucht, das Leben aus den Fugen wirft, gilt es für diese Trauer erst recht: Die Rede ist von Hinterbliebenen nach Suizid – Angehörigen, die einen nahen Menschen verloren haben, der sich selbst getötet hat.

„Dies macht die Trauer zu etwas ganz anderem, die Aufarbeitung unterscheidet sich stark“, sagt Verena Herting. Die 59-jährige leitet bereits seit drei Jahren die „Angeleitete Selbsthilfegruppe für Trauernde nach dem Suizid eines nahen Menschen“ bei der Ökumenischen Hospizbewegung Offenbach. Dort treffen sich Menschen, die diese grausame Erfahrung machen mussten, zum Austausch.

Herting begann sich mit dem Thema zu beschäftigen, nachdem ihre beste Freundin sich vor 13 Jahren das Leben genommen hatte. „Nach all den Jahren überkommen mich die Emotionen immer noch, wenn ich daran denke“, sagt sie. Der Schock, das Gefühl der Ohnmacht, die Verzweiflung und Leere, aber auch die Wut und Enttäuschung. Die Fragen, die ständig im Kopf herumschwirren und auf die es keine Antworten gibt. „Die Frage nach dem Warum hört nie mehr auf“, weiß Verena Herting.

Als erfahrene Therapeutin und Supervisorin ist sie es gewohnt, Probleme anzupacken, Menschen zu helfen. Und diese Hilflosigkeit in Bezug auf den Suizid ihrer Freundin brachte sie dazu, eine entsprechende Ausbildung zu machen und die Gruppe zu gründen. Sie besteht aus einem festen Kern von vier Personen, die von Anfang an dabei sind; neue Gesichter sind jederzeit willkommen. Treffen sind alle zwei Monate in den Räumen der Ökumenischen Hospizbewegung im Haus der Caritas.

Die Themen, um die es geht, sind unterschiedlich, es wird geweint, aber auch gelacht. Da ist das ältere Ehepaar, dessen Sohn sich mit Anfang 30 in der Psychiatrie suizidiert hat. Da gibt es die Frau, deren Mann sich selbst tötete, die Folgen seiner Tat aber genau bedachte und in langen Abschiedsbriefen kommunizierte. Und den Mann, dessen Frau vor mehr als 20 Jahren von einem Hochhaus gesprungen ist, dabei das dreijährige Kind mit in den Tod gerissen hat.

„Eine Entschuldigung für eine solche Tat gibt es nicht“, meint Herting. Im Kern sei jeder Suizid eine zutiefst egoistische Tat, denn sie betreffe ja nicht nur einen selbst, sondern das gesamte Umfeld. Die WHO geht davon aus, dass bei jedem Suizid sechs bis 23 andere betroffen sind.

Grundsätzlich gelte es als Ziel der Trauerarbeit, die Tat zu akzeptieren und zu respektieren. Man müsse sie



**Gespräch im Gruppenraum:** Koordinator Andreas Schmidt und Gruppenleiterin Verena Herting mit Hündin Mila, die bei den Treffen dabei ist. FOTO: SCHADE

„Viele Angehörige fangen an, die Schuld bei sich selbst zu suchen, hinterfragen ständig, ob sie es hätten verhindern können.“

Verena Herting  
Therapeutin

nicht verstehen und schon gar nicht gutheißen. Aber sie sei fortan ein Teil, der zu diesem Menschen gehöre und in die Beziehung integriert werden müsse. „Die Entscheidung, auch das gemeinsame Kind zu töten, ist in diesem Fall das, was der Mann nicht verzeihen kann“, erklärt die Gruppenleiterin. Ohne diese furchtbare Tatsache könnte

er heute an einem ganz anderen Punkt stehen.

Vergeben, entschuldigen sind die Schlagwörter, die im Gegensatz zur „normalen“ Trauerarbeit eine herausragende Rolle einnehmen. Und zwar nicht für den Menschen, der Suizid begangen hat, sondern für einen selbst. „Viele Angehörige fangen an, die Schuld bei sich zu suchen, hinterfragen ständig, ob sie es hätten verhindern können.“ Doch darauf hat Herting eine klare Antwort: „Nein.“ Denn wer sich das Leben nehme, tue es nicht, weil er einfach nicht mehr leben wolle. Sondern wegen seiner Krankheit – der Depression.

„Nach wie vor haben psychische Probleme eine geringe Wertigkeit in der Gesellschaft, werden lieber unter den Teppich gekehrt, statt da-

rüber zu sprechen“, bedauert Andreas Schmidt, Koordinator bei der Ökumenischen Hospizbewegung. Erst in den 1970er-Jahren seien sie überhaupt als Krankheitsbild anerkannt worden. Ganze Generationen hätten Traumata davon getragen wegen furchtbaren Geschehnissen, etwa Kriegserlebnissen, die tabuisiert wurden, statt sie zu verarbeiten. „Das überträgt sich epigenetisch auf die folgenden Generationen, die sich immer noch damit auseinandersetzen“, so Schmidt.

Ungewöhnlich war das Vorgehen des besagten Mannes einer Gruppenteilnehmerin, der vor seiner Tat ausführliche Briefe verfasst und in diesen seine Angehörigen von jeder Schuld freigesprochen hat. „Er hat sich Gedanken gemacht, wie er es der Nachwelt einfacher machen kann“, berichtet Herting. Das sei für die Aufarbeitung der Tat förderlich, wenngleich sie für die Frau kaum zu ertragen sei. „Ein Suizid lässt sich eben nur aufarbeiten, aber nicht verarbeiten.“

Und genau dabei hilft die Selbsthilfegruppe. Da treffen sich Menschen, die auf besondere Weise verbunden sind. Die sich verstehen, wie kein Außenstehender es je könnte. Und einander dadurch Halt und Kraft geben und wissen, sie sind nicht allein.

### Der nächste Termin

der Selbsthilfegruppe ist am Dienstag, 14. März, 19 bis 21 Uhr, im Caritashaus, Platz der Deutschen Einheit 7.