

Ein Suizid ist für die Angehörigen ein Schock, Trauer mischt sich bei ihnen mit Schuld- und Schamgefühlen.

Foto: dpa

Über den Umgang mit dem Suizid von nahen Angehörigen

„Warum habe ich nichts gemerkt?“

Von Philipp Körtgen

BIELEFELD (WB). Wer einen Angehörigen durch Suizid verliert, leidet unter besonderen Belastungen, in die sich neben Trauer auch Scham- und Schuldgefühle mischen. „Die Warum-Frage steht außerdem viel mehr im Mittelpunkt als bei anderen Formen des Todes“, sagt Freya von Stülpnagel. Die Autorin war jetzt in Bielefeld und sprach über ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Thema.

Eingeladen hatte der Verein „Angehörige um Suizid“, den es seit fast zwei Jahren in Bielefeld gibt. „Viele von Ihnen haben ähnliches erlebt“, wandte sich von Stülpnagel an die etwa 30 Zuhörer. „Bei manchen, habe ich erfahren, ist es sogar noch ganz frisch. Aber ich kann Ihnen sagen: Ja, man kann das überleben.“

Von Stülpnagel ist selbst Betroffene: 1998 verlor sie ihren damals 18-jährigen Sohn Benni durch Suizid.

Seither engagiert sich die gelernte Juristin in verschiedenen Selbsthilfegruppen, Vereinen und in der Trauerbegleitung im Raum München. Ihre Erfahrungen hat sie zudem in vier Büchern veröffentlicht.

Warum hat er das getan? Warum hat er nichts gesagt? Warum hat er sich keine Hilfe geholt? Diese Fragen habe sie sich oft gestellt, erzählte von Stülpnagel – und habe damals nicht nur sich, son-



Frauke Täschner gründete 2019 eine Selbsthilfegruppe für „Angehörige um Suizid“.

dern auch ihrem Sohn Vorwürfe gemacht. Warum habe ich nichts gemerkt? Was habe ich falsch gemacht? Warum hat er gerade mir das angetan?

Auf nicht alle diese Frage gebe es Antworten, wisse sie heute. Aber es sei dennoch wichtig, sie sich zu stellen. Letztlich gehe es in der Trauerarbeit nämlich auch darum, die eigenen Unzulänglichkeiten und Grenzen zu erkennen, und diese „in die eigene Biografie zu integrieren“. „Vielleicht habe ich manches nicht gesehen, vielleicht habe ich mich in manchen Punkten falsch verhalten. Aber ich bin sicher, er hat es mir längst verziehen.“

Scham sei besonders in ländlichen Gebieten ein Gefühl, das Betroffene zusätzlich belaste. Immer wieder erzählten ihr Angehörige, dass sich Freunde von ihnen abwendeten und Nachbarn die Straßenseite wechselten. Noch heute wirke darin nach, dass Menschen, die

Suizid begingen, über Jahrhunderte „von Kirche und Staat“ verurteilt worden seien. „Noch heute haben viele Angst vor dem Thema und wissen nicht, wie sie damit umgehen sollen“, sagte von Stülpnagel.

Daher seien die Trauergruppen auch so wichtig, da sich dort niemand erklären müsse, niemand versuche „Erklärungen abzugeben“ oder „unpassende Fragen“ stelle. Heute bestehe die



Die Autorin Freya von Stülpnagel las jetzt in Bielefeld.

Fotos: Philipp Körtgen

Hälfte ihres Freundeskreises aus Eltern, die ihre Kinder verloren haben, sagte die Autorin.

In Bielefeld leitet Frauke Täschner die lokale Selbsthilfegruppe der „Angehörigen um Suizid“. „Wenn man keine Hilfe von außen bekommt, ist man verloren“, sagte Täschner, die vor zwölf Jahren ihren Mann durch Suizid verlor. 2019 gründete sie die Gruppe in Bielefeld in enger Zusammenarbeit mit Pfarrer Armin Piepenbrink-Rademacher und trifft sich seither monatlich in der Gruppe.

„Wir gehen im Wald und auf der Promenade spazieren. Meist sind wir zwischen 15 und 18 Leuten, dann bilden sich kleinere Gruppen und wir unterhalten uns angeregt.“ Wer neu hinzukommen möchte, könne sich zuvor per E-Mail bei ihr anmelden – willkommen sei jeder, egal, wie lange der Trauerfall bereits zurückliege: bielefeld@agus-selbsthilfe.de.

Lokales Bielefeld - Westfalen Blatt 28.9.2021