

# *Trauer* NACH SUIZID

**D**as Thema Einsamkeit hat in Zeiten der Corona-Krise eine ganz neue Aktualität erfahren. Menschen leiden unter Kontaktverboten, Angehörige in Krankenhäusern oder auch Pflegeheimen dürfen nicht besucht werden und Großeltern können die Enkel nicht mehr sehen. Während manche Menschen froh sind endlich mal allein sein zu können und dies als willkommene Auszeit betrachten, leiden andere unter Isolation und Einsamkeit. Der Eindruck, allein und verlassen zu sein, sich unverstanden und ausgeschlossen zu fühlen, kann zu schweren seelischen Krisen führen.

Neben der Einsamkeit leiden auch viele Menschen unter Angsterkrankungen, die verstärkt werden durch ständige Medienberichte, Abstands- und Hygieneregeln sowie Quarantänemaßnahmen.

Viele Menschen sehen sich von Arbeitslosigkeit und existentielle wirtschaftliche Probleme bedroht. Manche sind durch diese Situation so überfordert, dass sie nur noch einen Ausweg sehen.

Jährlich nehmen sich ca. 10 000 Menschen jeden Alters, Männer und Frauen, Verheiratete, Väter, Mütter, Kinder, Freunde, Gesunde und Kranke das Leben. Die überwiegende Zahl sind aber Männer im Alter zwischen 50 und 60 Jahren. Männer, die sowieso nicht gerne über ihre seelische Verfassung sprechen, fühlen sich vielfach extrem einsam im Erleben dieser krisenhaften Situation, vor allem wenn diese auf eine schon bestehende depressive Erkrankung trifft.

## **Fassungslosigkeit und Trauer**

Bei jedem Suizid bleiben Menschen zurück, geschockt, fassungslos, mit Schuld- und Schamgefühlen, verzweifelt, wütend, oft wie oder unter einer Glasglocke. Man geht davon aus, dass jedes Jahr ca. 60 000 – 100 000 Menschen in Deutschland von einer Selbsttötung im Familien- oder Freundes-

kreis „betroffen“ sind. Jeder Todesfall ist mit Trauer und Kummer verbunden. Jedoch hat die Art des Todes einen wesentlichen Einfluss auf die Trauer und die Lebensbewältigung danach. Eine Selbsttötung bringt Fragen und Erschwernisse mit sich, die bei anderen Todesarten nicht oder nicht in dieser Heftigkeit auftauchen.

## **Besondere Belastung**

Die Situation nach einem Suizid stellt für Angehörige eine enorme Belastung dar, oft sind sie traumatisiert. Da Suizid kein gewöhnlicher Todesfall ist, muss die Polizei ermitteln, um die Möglichkeit eines Verbrechens auszuschließen. Der Leichnam wird beschlagnahmt und darf bis zum Transport in die Gerichtsmedizin von Angehörigen nicht berührt und versorgt werden. Angehörige werden befragt, ein Abschiedsbrief gesucht, Zimmer versiegelt. Der Schock ist groß, Angehörige erleben diese Zeit und die Wochen danach oft wie in Watte gepackt. Es geht nur noch um das Überleben, wie bewältige ich den nächsten Tag, die nächste Woche?

Nach dem Schock brechen die unterschiedlichsten Gefühle über die Betroffenen herein und auch der Körper kann heftig reagieren: Schlafprobleme, Weinkrämpfe, Appetitlosigkeit, Magen- und Verdauungsbeschwerden, Kopf- und Gliederschmerzen.

In der „Trauergruppe für Hinterbliebene nach Suizid“ des Arbeitskreises Leben (AKL) Böblingen e.V., treffen Menschen aufeinander, die ähnliche oder dieselben Erfahrungen gemacht haben. Vieles braucht nicht erklärt zu werden. Die oft gestellte Frage „Bin ich noch normal?“ und der eigene Trauerweg können mit den Erfahrungen der anderen ver-

glichen werden. Das kann sehr entlastend sein.

## **Verständnis ohne viel Worte**

Der Abend bietet den Teilnehmern die Möglichkeit, über das Sprechen zu können, was ihnen auf der Seele brennt und was im Alltag oft keinen Platz hat. Hier ist Raum für alles, das im Freundes- und Familienkreis so nicht angesprochen werden kann. Trauer, Verzweiflung, Wut, Schuldgefühle, Versagen, Ratlosigkeit, Scham. Nichts wird weggeredet. Es kann nichts mehr ungeschehen gemacht werden, aber zusammen mit anderen finden sich leichter Möglichkeiten, damit weiter zu leben und das gemeinsame Aushalten, hilft die Gefühle zu ordnen und das eigene seelische Gleichgewicht wiederzufinden.

Die Teilnahme an der Trauergruppe ist kostenlos und unverbindlich. Die Gruppe trifft sich immer am ersten Mittwoch im Monat von 19 Uhr bis 20.30 Uhr in Sindelfingen und ist für jeden offen, der einen nahestehenden Menschen durch Selbsttötung verloren hat, egal wie lange der Suizid zurückliegt. Nach einem Vorgespräch ist ein Einstieg jederzeit möglich.

Kontakt über den AKL oder die Gruppenleiterinnen:

Mail: [akl-boeblingen@ak-leben.de](mailto:akl-boeblingen@ak-leben.de)  
Telefon (Anrufbeantworter des AKL): 07031/3049259

Barbara Gogoll: 0174/9589057  
Margit Wagner: 0172/7244682

