

Perspektiven von Hinterbliebenen nach einem Suizid in einfühlsamen Neuerscheinungen «Gefühlsknäuel»: Trauerarbeit als Schwerarbeit

Eberhard Wolff

*Hatte für ihn sein Tod «Sinn»?
Hatte er noch an mich gedacht?
War ich schuld an seinem Tod?
(Anita Bättig)*

Wenn sich ein Mensch das Leben nimmt, dann ist das gewöhnlich ein traumatisches Erlebnis für die Hinterbliebenen. Die Verarbeitung kann Jahre, oft ein ganzes restliches Leben dauern. Die Dimensionen der Verarbeitung sind bekannt. Schock, Ohnmachtsgefühl, Verzweiflung, Wut und Vorwürfe, Fragen, Schuldgefühle – und am Ende der langsame Aufbau eines Lebens danach, das nicht nur weitergeht, sondern auch Perspektiven bringt.

Es gibt Anleitungen, wie man diesen Verarbeitungsprozess am besten durchsteht. Im letzten Jahr sind zwei spezielle Bücher auf den Markt gekommen. Sie erteilen keine Ratschläge, analysieren nicht gross. Und doch liefern sie ebenso wertvoll wie lesenswert ein überaus plastisches Anschauungsmaterial für die vielen Verarbeitungswege und -stufen der Hinterbliebenen nach einem Suizid. Die Journalistin und selbst betroffene Autorin Samira Zingaro porträtiert in ihrem Buch «Sorge dich nicht!» auf eine einfühlsame Art Menschen, die einen Bruder oder eine Schwester durch Suizid verloren haben. Und der von Jörg Weisshaupt herausgegebene Band «Darüber reden» versammelt sehr persönliche, nahegehende Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen auf ihrem Weg zu einem stabileren Leben.

Die Komplexität beginnt schon bei den Begriffen. Wie nennt man diejenigen, die den aus dem Leben Getretenen nahe standen? Sind es einfach «Hinterbliebene», die noch da sind, während der Bruder, die Schwester, das Kind, der Gatte tot ist? Sind es «Survivors», wie sie in der Fachsprache auch genannt werden, die überlebten, weil sie im «Lebenskampf» mehr Glück hatten oder stärker waren als der Gestorbene? Oder sind es «Zurückgelassene», die nach einem Suizid eines Familienmitglieds «an der Kreuzung zurückgelassen wurden» (Zingaro), was schon fast einen Vorwurf beinhaltet. In jedem Begriff schwingt eine Deutung mit.

Samira Zingaro lässt neun Personen erzählen, wie sie mit dem Suizid ihres Bruders oder ihrer Schwester umgegangen sind. Wie belastend dieses Erlebnis ist, zeigt allein schon, dass die Autorin nur Gesprächspartner jenseits des Trauerjahrs fand und diese dennoch alle um Anonymisierung baten. Es sind intensive, den Leser einnehmende, sehr unterschiedliche Erzählungen des mehr oder weniger

«Darüber-Hinweg-Kommens». Solche, die aufstellen, aber auch solche, die regelrecht herunterziehen.

Bei Andri Sommerland etwa liess der Suizid des Bruders die lange und desaströse Geschichte der gesamten Familie aufbrechen. Nach Vorwürfen der Mutter und seiner Distanzierung von den Eltern durchlebt Andri psychotische Schübe und begeht selber einen Suizidversuch, denn «ich war übervoll von Schuldgefühlen, totalen Selbstzweifeln und inneren Aggressionen, die ich nur durch die Attacke gegen mich zu lösen können glaubte». Ein paar Monate später folgt der unerwartete Suizid der Schwester mit der Folge einer kompletten Entwurzelung bei Andri und dem «Bewusstsein der absoluten Hilflosigkeit»: «Irgendwann fällt man nicht mehr tiefer». Weder ein langjähriger Auslandsaufenthalt noch das Gründen einer eigenen Familie verhindern die nächste Krise. Andri zieht aus dem gemeinsamen Haus, um den «Familienfluch» nicht auf seine Frau und Kinder zu übertragen: Den «schwarzen Hund» der Depression kann man nicht totschiessen.

Ganz anders die Gebrüder Bschor, die den Tod ihres Bruders Chris nicht emotionslos, aber doch pragmatisch verarbeitet haben. Chris' Suizid ist wenig überraschend, auch verständlich. Er war eben «schräg ins Leben geboren». Und dennoch ist da der Schock, der bald auch zur «unglaublichen Wut» wird: «Wie unfair von ihm es war, dass er sich auf diese Weise aus der Affäre zog.» Die Familie organisiert Symposien im Sinne des gestorbenen Philosophenbruders, der in seiner reflektierenden Art ein «Bindeglied zwischen den Brüdern» war. Die überlebenden Brüder entwickeln eine Technik, bei Familienfeiern den Namen von Chris zu nennen, ohne damit gleich die Stimmung zu verderben. Tränen müssen sie trotzdem verdrücken. Der Tod von Chris beschäftigt sie auch nach Jahren immer noch. Aber er hat die pragmatischen Brüder auch «weitergebracht» und ihnen «viel gegeben».

Weniger leicht nahm Yvonne Gadiet den plötzlichen Suizid ihrer ein Jahr älteren Schwester im Schulalter vor mehr als zehn Jahren, der offenbar auch von Schikanen der Schulkolleginnen befördert wurde. Nach dem Tod brechen Konflikte mit den Eltern und dem jüngeren Bruder aus. Yvonne durchlebt eine verkiffte «Absturzzeit». Erst eine spätere Freundin löst den Verarbeitungsprozess aus. Diese spricht das Thema mit der Mutter an, womit Yvonne ihre aus dem Suizid entstandenen Verlustängste erkennt.

Bis heute betritt Yvonne das ehemalige Zimmer der Schwester nicht freiwillig. Aber sie hat gelernt,



Samira Zingaro
«Sorge dich nicht!»

Vom Verlust eines Bruders oder einer Schwester durch Suizid.
Zürich: rüffer & rub
Sachbuchverlag; 2013.
224 Seiten 36 CHF.
ISBN 978-3-907625-65-1

eberhard.wolff[at]saez.ch

Geburtstage

Und wieder Du.
Freiwillig.
Und wieder ich.
Verwirrt.
Wieder Du.
Weg.
Wieder ich.
Verzweifelt.
Unfähig.
Es ist Jahre zu spät
für Geburtstage.
Und doch hast Du sie
mir überlassen
zum Aushalten.
Und wieder Du.
Groß und schön.
Wichtig und weg.
Freiwillig und tot.
Und wieder ich.
Atemlos stolpernd.
Beinah verloren.
Und weiter.

Silvia Blaser
(Darüber reden. S. 89)

mit dem Erlebnis umzugehen. Sie war in einer Selbsthilfegruppe. Am Todestag ihrer Schwester nimmt sie sich regelmässig frei und schaltet das Telefon aus. «Meistens lege ich mich in die Badewanne, schaue einen Film, trinke Alkohol oder bleibe einfach im Bett liegen. Das ist mein Ritual, es ist mein, es ist ihr Tag.» Und sie sieht den Suizid ihrer Schwester mit anderen, viel versöhnlicheren Augen als vorher.

So unterschiedlich die Dramatik der Verarbeitung ist, so ähnlich sind doch bestimmte, wiederkehrende Formen. Die Trauer, die Wut, die Fragen nach dem Warum und ob man die Selbsttötung hätte verhindern können. In allen Beispielen gibt es eine gewisse Konsolidierung über die Jahre und den Gedanken, dass das Durchgemachte auch einen Gewinn darstellt.

Viele Fragen bleiben offen, natürlich. Wo sind die Grenzen zwischen Verdrängen und «gesundem Selbstschutz», zwischen notwendiger Trauer und sich selbst reproduzierendem Leid? Was ist das Spezielle am Verlust eines Bruders oder einer Schwester?

Eine liebevoll gestaltete und geschriebene Sammlung von tiefen Einblicken in plastische Lebensgeschichten, dessen Text sich mit Zitaten, Nacherzählungen und Kommentaren leichtfüssig den Beschreibungen der «Zurückgelassenen» anpasst.

«Darüber reden» ist der Titel des anderen Bandes. In der Schreibwerkstatt der Kommunikationsspezialistin Angela von Lerber haben die (meist weiblichen) hinterbliebenen Autorinnen ihre intimen und oft bruchstückhaften Aufzeichnungen als Rohmaterial eingebracht und daran bis zum Druck gefeilt. Herausgekommen sind Gedichte, Berichte, Tagebuchtexte, Reflexionen, Fragen, Klagen, Erinnerungen.

Nach dem Tod kommen Tränen, Schuld, Scham.

Nach dem Tod kommt der lange Weg des Abschiednehmens.

Nach dem Tod kommt die Überraschung, dass das Leben weitergeht.

Die drei gedichtgleichen Kapitelüberschriften von Anita Bättig aus dem Band fassen einen Weg in wenige Worte, den die Autorinnen meist erst ein Stück weit gegangen sind. Sie stecken mitten im «Gefühlsknäuel», wie Josephine G. ihren Text betitelt. Daraus

entstanden dichte Sätze wie: «Es ist vielleicht eine wütende und traurige Dankbarkeit, dass ich durch Deinen Tod noch etwas lerne – lernen musste.»

Dieses Schreiben als Hinterbliebene, so der Herausgeber und reformierte Pfarrer Jörg Weisshaupt, kann entlasten und befreien. Mehr noch: Die Schreibenden «erlangen die Kompetenz, mit ihrer sachlichen Offenheit auch Nichtbetroffene aus einer blockierenden Sprachlosigkeit zu führen». Gleichwohl ist es eine «Schwerarbeit». Am besten illustrieren

Dein Abgang

Hast Du gewusst, was Du mit deinem Abgang anrichtest?
Hast Du gewusst, was Du damit auslöst?
Hast Du gewusst, dass Du mit Deinem Abgang unsere Leben in Frage stellst?
Hast Du gewusst, dass Du damit unsere Leben komplett auf den Kopf stellst?
Hast Du gewusst, dass an Deinem Abgang unsere Familie fast zerbricht?
Hast Du gewusst, dass Dein Mann mit Deinem Abgang nicht umgehen kann?
Hast Du gewusst, dass Deine Kinder damit besser umgehen können?
Hast Du gewusst, dass Deine Kinder Deine Jenseitsvorstellungen teilen?
Hast Du gewusst, dass Dein Mann Angst vor dem Tod hat?
Hast Du gewusst, dass es nach Deinem Abgang für uns so schwierig wird, weiterzuleben?
Hast Du gewusst, dass es uns so wehtun wird?
Hast Du gewusst, dass Deine Mutter an Deinem Abgang fast zerbricht?
Hättest Du es getan, wenn Du all das gewusst hättest?

Josephine G.
(Darüber reden. S. 33)

sich die Texte des grafisch ansprechenden Bands selbst. Einige Auszüge sind deshalb hier zu lesen.

Zwei Lesebücher im eigentlichen Sinn des Wortes. Denn beim Lesen der Geschichten und Texte kann man die Erlebnisse, die Gefühlsachterbahnen und die «harte Arbeit» der Betroffenen nachvollziehen, nachempfinden und mit durchleben. Die Bände können Therapeuten verschiedenster Couleur, aber auch Betroffenen und deren Umfeld helfen, diesen Prozess zu begleiten. Die Texte fordern gleichsam auf, sie mit eigenen Erfahrungen zu vergleichen und so auch für sich selber als eine Art «Resonanzkasten» zu dienen. Beide Bücher nennen am Ende die wichtigsten Adressen und Anlaufstellen für Hinterbliebene bei der Trauerarbeit.



Jörg Weisshaupt (Hrsg.)
«Darüber reden»

Perspektiven nach Suizid.
Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen. Basel: Verlag Johannes Petri; 2013.
173 Seiten. 24 CHF.
ISBN 978-3-03784-036-8

Direkter Link:
www.verlag-johannes-petri.ch/verlag-johannes-petri/vjp-buecher/detailansicht/darueber-reden-5315/?cHash=336c90c05c3e78e2f-5f3ea522646e59