

Abwärtsspiralen brechen

Die Theologin Barbara Stehle begleitet «Trauer nach Suizid»

Texte und Foto: Margrith Widmer, Teufen

Eine gute Begleitung Angehöriger nach einem Suizid ist die beste Suizid-Prävention. Die Theologin Barbara Stehle begleitet Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben. Das Ziel: Die Abwärtsspirale brechen – das Leben wieder lebenswert machen.

Nach dem Suizid eines Angehörigen ist nichts mehr so, wie es einmal war. Damit jemand nach zwölf Monaten sagen kann: «Ich bin fähig, auch wieder zu lachen und zu leben. Es geht weiter!» – darum arbeitet Barbara Stehle, Schwellbrunn, in begleiteten Gruppen mit betroffenen Angehörigen. Meistens sind es Frauen. Denn: Männer reden weniger. Sie setzen auf Arbeit und körperliche Betätigung. 2013 begingen 1070 Menschen Suizid. Davon waren über 73 Prozent Männer, 26 Prozent Frauen.

Es geht auch darum, dass jemand nach Hause geht, die alten Fotoalben hervornimmt, sich Bilder des verstorbenen Menschen aus früheren, glücklichen Zeiten anschaut, das gesamte Leben sieht und nicht nur mehr den brutalen Schluss.

NOTANKER

Acht bis zehn Personen treffen sich monatlich in der Gruppe «Trauer nach Suizid» in St.Gallen. Barbara Stehle bietet auch Einzel- und Telefonbegleitungen an – auch an Sonntagen. Denn: «Die Krise hält sich nicht an Bürostunden.»

Dass Betroffene wissen, «da ist jemand», ist wertvoll. Viele brauchen einen Notanker, müssen öfter intensiv über ihren Verlust sprechen. Das Ziel: «Sie sollten nicht so gehen, wie sie zu

Dazu kommt die Frage nach der Schuld – und immer wieder die Frage: «Warum habe ich es nicht gemerkt?»

Beginn gekommen sind», sagt Barbara Stehle. Schon der erste Anruf sei eine grosse Leistung; Not und Hilflosigkeit sind gross; wenn jemand zu reden beginnt, ist es oft wie ein Dammbruch. Barbara Stehle ist überzeugt: «Jeder Mensch hat so viele Ressourcen, dass er damit fertig werden kann, dass er auch in schwierigen Situationen relativ viel in sein Leben integrieren kann. Und doch gibt es Momente, in denen Menschen eine Stütze brauchen – mit dem Ziel, dorthin unterwegs zu sein, dass sie wieder ein «normales» Leben führen können», sagt sie. Bei vielen Hinterbliebenen ist nach einem Suizid das Selbstwertgefühl zerstört. Dazu kommt die Frage nach der Schuld – und immer wieder die Frage: «Warum habe ich es nicht gemerkt?»

AM ANFANG IST DIE DEPRESSION

Die häufigste Ursache eines Suizids sind Depressionen. «Da besteht eine riesige Vorgeschichte», sagt Barbara Stehle. Phasen von Verzweiflung und Traurigkeit gehen voraus. Oft wird eine Depression nicht erkannt. Bei Männern sei es oft ein schleichender Prozess: «Der Gedanke an Suizid wird zu einer zweiten Schiene im Leben. Die Weichen auf die Todesschiene können jederzeit umgelegt werden.» Deshalb sollte die Umgebung auf Äusserungen, wie «Ich hab genug» oder «Ich mag nicht mehr» achten.

Obwohl Suizid gesellschaftlich enorm tabuisiert ist, steht er als Möglichkeit offen – gerade in Kantonen mit hohen Suizidraten wie Ausserrhoden und Innerrhoden und bei Menschen mit Suizid in der Familie.

Begeht jemand aus Mut oder Feigheit Suizid? «Weder noch», sagt Barbara Stehle. «Ich hüte mich vor einer Beurteilung. Es kommt auf die Perspektive an. Für Angehörige kann es Feigheit sein, für die Betroffenen eine Erlösung von tiefster Verzweiflung. Ich verurteile nicht. Ich habe Respekt vor dem Leiden und der Not, die vorausgingen.» ■



«Ich habe Respekt vor dem Leiden und der Not, die vorausgingen.» - Barbara Stehle hilft Hinterbliebenen nach Suizid.

Viele Betroffene im Umfeld

Die Arbeit an «Trauer nach Suizid» begann 2003 mit dem Suizid eines jungen Familienvaters in der Kirchgemeinde, in der Barbara Stehle als Pfarrerin tätig war. Ihr wurde bewusst, wie viele Menschen im Umfeld betroffen sind: Angehörige, Kollegen und Kolleginnen, Freunde, womöglich eine ganze Dorfgemeinschaft.

Sie hielt Ausschau nach Unterstützungsangeboten: Es gab keine spezifischen Angebote für Betroffene nach einem solchen Schicksalsschlag. Barbara Stehle und die St.Galler Trauerbegleiterin Cati Gutzwiller starteten 2004 mit der ersten achtköpfigen Gruppe. Erst waren ausschliesslich hinterbliebene Partnerinnen und Partner dabei. Seit 2006 stehen die Gruppen allen betroffenen Angehörigen offen.

Fachstelle und Verein

Inzwischen wurden sechs Gruppen mit mehr als 40 Betroffenen begleitet. Dazu kamen Einzelbegleitungen, Kriseninterventionen, Referate, Teambesprechungen und Vernetzungsarbeit.

Finanziell wurde die Arbeit bisher unterstützt durch Beiträge aus dem kirchlichen Umfeld, Spenden und Kollekten; das deckte Spesen und erlaubte eine bescheidene Entschädigung der ehrenamtlichen Begleitpersonen. Nachdem sich Cati Gutzwiller 2013 neu orientiert hatte, wurde im Dezember 2014 der Verein Trauer nach Suizid Ostschweiz (TNS) gegründet.

Der Verein ist eine konfessionell und politisch neutrale Trägerschaft der Fachstelle TNS. Er stellt die Qualität der Fachstelle sicher und subventioniert Tarife für Betroffene. Sein Ziel ist es, die Dienstleistung kostenlos anbieten zu können.

Mitglieder des Vereins können Privatpersonen und Institutionen werden. Geboten werden: eine niederschwellige Anlaufstelle mit hoher Erreichbarkeit – auch ausserhalb von Bürozeiten, begleitete Gesprächsgruppe, Einzelbegleitung, Krisenintervention, Kurzzeit- und Telefonbegleitung, Teambesprechung an Arbeitsort oder Schule. ■

www.trauer-nach-suizid.ch