

«Noch immer ein Tabu»

Barbara Stehle, Leiterin der Ostschweizer Fachstelle «Trauer nach Suizid», begleitet seit über zehn Jahren Betroffene, die einen Menschen durch Suizid verloren haben.

Pfarrforum: Mit welchen Fragen gelangen die Betroffenen an Sie?

Barbara Stehle: «Erstaunlicherweise treten viele Betroffene im Gegensatz zu früher heute viel früher mit mir in Kontakt, manchmal sogar unmittelbar nach dem Suizid oder vor der Beerdigung. Da geht es dann darum, ihnen zu helfen, zunächst die ersten Tage zu überstehen oder ihnen bei der Vorbereitung der Trauerfeier beizustehen. Oft hat ihnen das Umfeld empfohlen, sich so schnell wie möglich Hilfe zu suchen. Ein Suizid löst eine grosse Hilf- und Sprachlosigkeit aus. Viele fühlen sich damit überfordert, den Angehörigen zu helfen oder sie haben Angst, etwas falsch zu machen.»

Was wünschen sich die Betroffenen von ihrem Umfeld? Wie kann man ihnen helfen?

«Jeder Mensch ist anders und hat andere Bedürfnisse. Aber grundsätzlich ist es wichtig, dass man Hinterbliebenen authentisch begegnet und auch ganz ehrlich zugibt, sprachlos zu sein. Viele Betroffene erleben im Alltag, dass ihnen Bekannte und Freunde ausweichen. Man tut auf der Strasse so, als würde man sich nicht sehen, um nicht mit dem Trauernden ins Gespräch kommen und den Suizid ansprechen zu müssen. Wie mir Betroffene schildern, ist das für sie noch schlimmer, als wenn man mit ihnen ins Gespräch kommt und dabei den Suizid verschweigt. Betroffene suchen nicht Ratschläge, sondern es ist für sie schon etwas, wenn man für sie da ist und mit ihnen die Situation aushält, also auch aushält, wenn das Gegenüber weint. Jeder geht anders mit dem Suizid um, deshalb ist es auch wichtig, die Angehörigen auf jene Art trauern zu lassen, die ihnen gut tut. Wenn zum Beispiel jemand täglich längere Zeit auf dem Friedhof verbringen



Barbara Stehle, Leiterin der Ostschweizer Fachstelle «Trauer nach Suizid»

will, dann ist das über eine gewisse Zeit in Ordnung und man muss nicht versuchen, ihn davon abzubringen.»

Viele Angehörige ziehen sich zurück und lehnen zunächst Kontaktforderungen von Freunden und Bekannten ab.

«Man sollte trotzdem dranbleiben, um zu verhindern, dass die Trauernden in eine soziale Isolation geraten und gar keine Ansprechpersonen mehr haben. Mit dem Suizid bricht für die Hinterbliebenen die ganze Lebenswelt zusammen: Die kleinen und grossen Pläne, die man mit dem Partner geschmiedet hat... Angebote wie «Melde dich, wenn du Hilfe brauchst» sind nett gemeint, besser ist es aber, Konkretes anzubieten: «Ich rufe dich jeden Donnerstagabend an» oder «Gehen wir doch jeden Samstag nachmittags spazieren.»

Wer einen Nahestehenden durch Suizid verliert, macht sich oft Selbstvorwürfe: Warum konnte ich es nicht verhindern?

«Da bringt es dann oft auch wenig, dem Betroffenen einzureden: «Du kannst nichts dafür!» Damit erreicht man bei ihm oft erst recht das Gegenteil. Wenn in Einzelgesprächen das Thema aufkommt, gehe ich es indirekt an: Ich ver-

suche Erinnerungen an den Verstorbenen zu aktivieren und so aufzuzeigen, dass aus der Situation heraus unmöglich war, allfällige Anzeichen als solche zu erkennen.»

Sie leiten auch Gruppengespräche für Betroffene. Welche Themen kommen zur Sprache?

«Für die Trauernden ist es sehr wichtig, mit anderen Betroffenen in einem geschützten Rahmen über ihre Emotionen und Erfahrungen sprechen zu können. Da können auch Dinge angesprochen werden, die man im normalen Alltag nie zum Thema machen würde: Die Wut auf den Verstorbenen, dass er mich und die Kinder einfach zurückgelassen hat, die Umstände, in denen man den Verstorbenen gefunden hat. Viele wollen damit nicht ihr Umfeld vor den Kopf stossen. Manchmal sind sie sogar in den Gruppengesprächen noch zurückhaltend und artikulieren Wutgefühle erst im Einzelgespräch. Thematisiert wird auch, wie unsensibel Freunde, Bekannte und das berufliche Umfeld oft reagieren: «Es ist doch jetzt schon ein halbes Jahr her, warum bist du noch immer so emotional?» oder «Reiss dich doch einmal zusammen!». Schmerzhaft ist oft auch, wenn der Verstorbene nach dem Suizid nur noch von

Zur Person

Barbara Stehle studierte nach ihrer Ausbildung und Berufstätigkeit als Primarlehrerin evangelisch-reformierte Theologie, war von 1994 bis 2008 als Pfarrerin tätig und absolvierte Weiterbildungen in Trauerbegleitung für Hinterbliebene nach einem Suizid und Krisenintervention. Neben ihrem Engagement für «Trauer nach Suizid» arbeitet sie heute selbstständig. Sie lebt in Schwendbrunn AR.

seinem Suizid her gesehen wird und dieser die ganze Persönlichkeit verdeckt. Für die Hinterbliebenen ist es wichtig, die Würde ihres verstorbenen Partners, Kindes oder Vaters wiederherzustellen.»

dig ist. Aus meiner Sicht scheuen sich auch die Medien noch immer, das Thema aufzugreifen oder wenn sie es machen, geschieht das oft unbedarft. Ich habe gerade kürzlich in einem Zeitungsbericht gelesen, dass die Person «freiwillig

«Suizid hat etwas «Ansteckendes» an sich. Es macht deshalb Angst und löst einen Abwehrreflex aus. Es ist vielleicht gar nicht so falsch, es mit den Ängsten in den 80er-Jahren vor Aids zu vergleichen.»

Barbara Stehle

Ist der Umgang mit dem Tabuthema Suizid in den letzten Jahren einfacher geworden?

«Es hat sich schon einiges getan. Auch machen viele Hinterbliebene die Erfahrung, dass die katholische Kirche und die evangelisch-reformierte Kirche heute unbefangener mit dem Thema umgehen, für die Angehörigen da sind und sehr einfühlsam zum Beispiel auch auf die individuellen Wünsche bei der Trauerfeier eingehen. Gleichzeitig wird das Thema nach wie vor verdrängt. Suizid hat etwas «Ansteckendes» an sich. Es macht deshalb Angst und löst einen Abwehrreflex aus. Es ist vielleicht gar nicht so falsch, es mit den Ängsten in den 80er-Jahren vor Aids zu vergleichen. Gerade deshalb glauben viele, sich davor schützen zu müssen, indem sie es von sich wegschieben. Das lässt sich auch daran beobachten, dass nach einem Suizid Aussenstehende oft schnell Erklärungsversuche parat haben: «Sie hatte kein intaktes Familienleben, sie hatte eine schwierige Beziehung, sie litt unter einem Burnout...» oder mit andere Worten: «Sie hatte Probleme, die ich nicht habe». Damit macht man sich vor, dass bei einem selber und im persönlichen Umfeld alles in Ordnung ist und deshalb keine Suizidgefahr besteht oder Suizid auf gar keinen Fall für einen selber eine Option wäre. Gerade dieses «Wegrücken» trägt neu zur Tabuisierung bei.»

Noch immer sind beim Thema Suizid viele Vorurteile in den Köpfen:

«Wer damit droht, sich etwas anzutun, macht es nicht.»

«... oder der November ist der Suizid-Monat! Die Statistiken sprechen da ja eine andere Sprache. Daran zeigt sich, dass nach wie vor viel Bildungs- und Aufklärungsarbeit notwen-

dig aus dem Leben gegangen sei – eine absolut fragwürdige Formulierung. Sie vermittelt ein völlig falsches Bild. Wenn sich jemand das Leben nimmt, geschieht dies nicht aus einer freiwilligen Entscheidung, sondern ist der einzige Weg, der für den Betroffenen in diesem Moment noch verfügbar ist. Angehörige reagieren sehr sensibel auf solche Formulierungen. Da braucht es noch mehr Sensibilisierung. Auch sind die Menschen, die ich begleite, oft überrascht, wie viele in ihrem Umfeld selber jemanden durch Suizid verloren haben, aber nie darüber gesprochen haben. Mehr Mut zur Offenheit würde da sicher auch einiges verändern.»

In Ihrer Funktion werden Sie mit viel Leid konfrontiert. Woher nehmen Sie die Kraft, die Motivation für diese Aufgabe?

«Während meiner Tätigkeit als reformierte Pfarrerin wurde ich mehrmals damit konfrontiert, was ein Suizid bei den Hinterbliebenen auslöst und wie viele Menschen von einem solch tragischen Ereignis betroffen sind. Ich habe angefangen, mich intensiver mit der Thematik zu beschäftigen. Dabei habe ich festgestellt, dass es keine Anlaufstelle gibt, die sich explizit mit der Thematik Suizid beschäftigt und den Betroffenen das geben kann, was sie brauchen. Aus diesem Grund habe ich «Trauer nach Suizid» initiiert. Auch heute sind die Geschichten, denen ich begegne, für mich zuweilen nur schwer auszuhalten. Aber ich fokussiere mich mit den Betroffenen auf die kleinen Fortschritte. Rückblickend gab es einige Personen, die trotz allem wieder neuen Lebensmut gefasst haben, sich ein neues Leben aufbauten oder mit einem neuen Partner neues Lebensglück gefunden haben.» (ssi)

Fachstelle

«Trauer nach Suizid»

2004 wurde das Angebot Begleitung nach einem Suizid im Rahmen einer Gruppe von Cati Gutzwiller und Barbara Stehle initiiert. Seit 2014 besteht die Fachstelle, die Einzel- und Gruppengespräche anbietet, sowie Paar- und Familienbegleitung. Sie will aber auch mit öffentlichen Veranstaltungen einen Beitrag zur Enttabuisierung im Umgang mit Suizid leisten.

Trägerschaft der Fachstelle ist der Verein «Trauer nach Suizid Ostschweiz». Finanziert wird sie vor allem durch Kollekten und Beiträge von Kirchgemeinden und Stiftungen, Spenden und Mitgliederbeiträgen.

Referate von Barbara Stehle:
Dienstag, 19. September, 19.30 bis 21.30 Uhr, St.Gallen, evang.-ref. Kirchgemeindehaus Rotmonten: Referat und Austausch für Betroffene und Interessierte

Montag, 23. Oktober, 20 Uhr, Gasthaus Bären Schlatt AI, organisiert von der Frauen- und Müttergemeinschaft Schlatt, Pfarreirat Schlatt und Verein «Trauer nach Suizid Ostschweiz». Referat und Austausch.

www.trauer-nach-suizid.ch