



Leseprobe

Florian Rauch, Nicole Rinder
Damit aus Trauma Trauer wird

Weiterleben nach dem
Suizid eines nahestehenden
Menschen

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 27. Juni 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Extremsituation Suizid

In Deutschland begeht etwa alle 53 Minuten ein Mensch Suizid, das sind etwa 10.000 Menschen pro Jahr. Hinter jedem Tod, jeder Entscheidung, sich das Leben zu nehmen, steckt eine Leidensgeschichte. Die Opfer sind nicht nur die, die aus dem Leben gehen, sondern auch diejenigen, die zurückbleiben. Das neue Buch von Nicole Rinder und Florian Rauch richtet sich an Betroffene, die einen suizidalen Verlust betrauern. Sie zeigen, wie wichtig es ist, sich der Trauer zu stellen und diese als Teil der eigenen Lebenserfahrung anzunehmen. Viele Fallbeispiele aus der täglichen Praxis belegen die Besonderheit und Schwere eines Suizides für die Angehörigen und Nahestehenden. Zusätzlich bietet das Buch einen Übungsteil für Angehörige und Trauerbegleiter. Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier auf der Arbeit mit Kindern.



Autor

Florian Rauch, Nicole Rinder

Florian Rauch studierte BWL und wurde Geschäftsführer eines großen Bestattungsunternehmens. Er befasste sich intensiv mit der Trauerthematik und entwickelte ein ganzheitliches Konzept, das er 2000 mit der Gründung von AETAS, ein Bestattungsunternehmen und gleichzeitig eine anerkannte Anlaufstelle für Fort- und Weiterbildungsangebote zu den Themen Tod und Trauer, in die Praxis umsetzte. Das Unternehmen führt er gemeinsam mit Nicole Rinder, die ihren gerade geborenen Sohn verlor und dabei

NICOLE RINDER
FLORIAN RAUCH

DAMIT AUS TRAUMA TRAUER WIRD

WEITERLEBEN NACH
DEM SUIZID EINES
NAHESTEHENDEN MENSCHEN

GÜTERSLOHER VERLAGSHAUS

Memento

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang
Und laß mich willig in das Dunkel treiben.
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem gleiches widerfuhr;
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,
Doch mit dem Tod der andern muß man leben.*

Mascha Kaléko





I. Für wen wir dieses Buch schreiben

»Ein Suizid stiftet unendliches Leid. Über diese Trauer kommt man nie ganz hinweg – es gibt nur einen Weg: Zunächst einmal, sie zuzulassen, durchzugehen, es auszuhalten. Dann die Trauer Stück für Stück ins eigene Leben zu integrieren. Trauer endet nie – aber die offenen Wunden können vernarben.« Die Frau, die dies sagte, hatte fünf Jahre zuvor ihren Sohn durch Suizid verloren.

Etwa 10.000 Menschen nehmen sich jedes Jahr in Deutschland das Leben. 10.000 Mal erleben Angehörige und Freunde – durchschnittlich sind fünf bis acht Personen von einem Suizid unmittelbar betroffen – den Schmerz, dass sich ein geliebter Mensch für den Tod entschieden hat. Ein Suizid ist immer unfassbar und schockierend. Die Hinterbliebenen müssen eine der größten Herausforderungen ihres Lebens bewältigen. An sie richtet sich dieses Buch. Wenn in der Öffentlichkeit über Suizid gesprochen wird, geht es meist um Prävention, selten um die Hinterbliebenen. Seit vielen Jahren erforschen Ärzte, Psychologen und Wissenschaftler die Hintergründe und Beweggründe von Suizidanten. Sie entwickeln Medikamente, die das Schlimmste verhindern sollen. Trotz vieler Ergebnisse, Therapien und Möglichkeiten wissen wir über Suizid immer noch zu wenig. Oft kann er nicht verhindert werden. Der Mensch, der sich das Leben genommen hat, hat nur noch diesen einen Ausweg gesehen.

Aus der Präventionsarbeit für Suizid wissen wir, dass es Menschen gibt, die stärker gefährdet sind als andere. Das ist gut und sinnvoll, um besser vorbeugen zu können. Aber es gibt auch die Menschen, die nicht so auffällig sind, dass sie als »gefährdet« angesehen werden. »Wir haben nichts gemerkt.« – »Es ist ohne Vorankündigung passiert.« – immer wieder hören wir solche Aussagen von Angehörigen.

Wir, das sind Nicole Rinder und Florian Rauch. Gemeinsam leiten wir ein Bestattungshaus in München mit einem ganzheitlichen Konzept, das auf die individuellen Bedürfnisse der Hinterbliebenen eingeht. Durch jahrelange Erfahrungen wissen wir, wie wichtig es ist, der Trauer genügend Zeit und Raum zu geben und Trauernde aktiv an der Gestaltung des letzten Festes zu beteiligen. Nicole Rinder selbst erlebte den Suizid ihres Bruders und weiß, wie es ist, wenn man deshalb trauert. Durch unsere besondere Art zu arbeiten durften wir in den letzten Jahren viele Hinterbliebene nach einem Suizid begleiten. Die Offenheit, die uns die Betroffenen entgegenbringen,

berührt und bewegt uns. Sie zeigt uns immer wieder, was ein Suizid in einer Familie anrichtet.

Wir werden in diesem Buch nicht beschreiben, warum sich Menschen das Leben nehmen. Trotzdem werden wir immer wieder Erklärungen von Betroffenen streifen, warum sie denken, dass sich ihr Sohn, ihre Mutter, ihre Oma, ihr Vater getötet haben. Die Frage nach dem Warum macht einen großen und wichtigen Teil im Trauerprozess aus: Warum hast du uns das angetan? Warum nur hast du nichts gesagt? Warum hast du dir nicht helfen lassen? Die meisten Hinterbliebenen kämpfen nach einem Suizid auch mit der Frage, was sie selbst hätten tun können, um die Selbsttötung zu verhindern. Aus der Trauerforschung ist bekannt, dass die Kombination von Trauer und Schuldgefühlen sehr schwer zu ertragen ist. Eine Erklärung dafür ist sicherlich, dass der Suizid mit Scham verbunden und nach wie vor ein Tabuthema ist. Deshalb verschweigen Betroffene oft die Todesursache.

Wir möchten dem Tabuthema Suizid offen begegnen und den Hinterbliebenen eine Stimme geben. Es gibt zu viele Selbsttötungen, um das Thema zu ignorieren. Unser Buch richtet sich an die, die weiterleben müssen mit einem Suizid. Es geht uns um die Menschen, die von heute auf morgen mit Schmerz, Leid und Trauer leben müssen. Denn die Hauptlast tragen die Hinterbliebenen – ihr Schmerz ist unendlich.

Ein Suizid fordert jeden Einzelnen auf das Äußerste heraus. Und doch verfügen wir Menschen über viele Ressourcen, um mit dem Erlebten umgehen zu können. Unser Buch will dazu beitragen, dass sich Betroffene nach einem Suizid besser verstehen und anders mit dem Erlebten umgehen können.

Hilfreich dafür können Übungen sein, die teilweise aus Imaginationen, also Fantasiebildern bestehen. Dichter wussten schon immer um die Kraft der Bilder. Die Sonne in der Seele, so nannte es Paracelsus, sei die Imagination. Eine sichtbare und unsichtbare Werkstatt besitze der Mensch – das wären einmal der sichtbare Körper und zum anderen seine unsichtbare Imagination. Wir bieten einige Ansichten und heilsame Imaginationen an, die wir aufgegriffen und auf unsere Arbeit bezogen haben. Mit diesen Imaginationen können Sie in sich eine Welt entstehen lassen, die von guten und heilen Bildern geprägt ist. So schaffen wir eine Gegenwelt zur Alltagswelt, die uns eher belastet und die vielleicht von Schreckensbildern geprägt ist.

Die religiöse Ächtung des Suizids dauerte bis ins 20. Jahrhundert. Suizidtote durften nicht innerhalb des geweihten Friedhofes beerdigt werden, weil sie als »Besessene« oder »Jünger des Teufels« galten, deren Seelen fortan ruhelos umherirrten. Erst 1983 schaffte die katholische Kirche für ihre Priester das Verbot ab, Menschen zu beerdigen, die Suizid begangen hatten.

Der Begriff Suizid (lat. *sui caedere* = sich töten) wird oft synonym verwandt mit den Begriffen Selbstmord, Freitod und Selbsttötung. Diese Gleichsetzung ist nicht gerechtfertigt.

Selbstmord

Der Begriff »Selbstmord« enthält das Element »Mord« – juristisch definiert als eine besonders verwerfliche Form der Tötung. Im Unterschied zum Totschläger handelt der Mörder beispielsweise heimtückisch, grausam oder aus niedrigen Beweggründen. Die Bezeichnung »Selbstmord« bringt daher eine ächtende Einstellung zur Tat zum Ausdruck. Der Begriff verstärkt die Tabuisierung des Suizids und seine gesellschaftliche Ächtung.

Freitod

Ebenso problematisch, allerdings in entgegengesetzter Richtung, ist die Bezeichnung »Freitod«. Der Begriff wird oft in bewusster Abgrenzung zum herabsetzenden »Selbstmord« verwendet und betont die freie Willensentscheidung, die hinter der Selbsttötung steht. Aus medizinischer Sicht lässt sich fragen: Gibt es wirklich eine freie, rein rationale Entscheidung, die den Freitod auszulösen vermag? Wohl nur in sehr seltenen Fällen, denn einem Suizid zugrunde liegen oftmals behandlungsbedürftige Symptome wie eine Depression, psychische Störungen oder andere schwere Krankheiten, bei denen der Betroffene nur noch

The background of the slide features a close-up of water droplets on a surface, likely a window or glass. The droplets are of various sizes and are illuminated from the left, creating a warm, golden glow. The light source is partially obscured by the droplets, creating a soft, hazy atmosphere. The overall color palette is dominated by warm tones of yellow, orange, and brown, with the white highlights of the droplets providing contrast.

II. Suizid!

Der Schock

Der Tag, an dem es Nicoles Familie traf

Der Anruf kam nachts um halb zwölf. Es war die Nacht vom 29. Mai 2008, einem Donnerstag. Ich wusste beim ersten Klingeln, dass der Anruf Unheil bringen würde. Es klingelte auf meinem privaten Festnetzanschluss. Diese Nummer haben nur meine engsten Familienmitglieder und besten Freunde. Niemand von denen hätte mich ohne schwerwiegenden Grund so spät noch angerufen.

Das Läuten hörte nur kurz auf, dann begann es an meinem privaten Handy von neuem. Meine Mutter war dran. Noch heute habe ich ihre zittrige Stimme im Ohr. Sie sagte nur einen Satz: »Der Thorsten ist tot.« Der kurze Satz hat sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Bis heute höre ich ihn innerlich immer wieder, ganz langsam und deutlich. Ich habe eine Schwester und einen Bruder. Thorsten ist mein Bruder. Was redet meine Mutter da?, fragte eine Stimme in meinem Inneren.

Meine Mutter wiederholte: »Der Thorsten ist tot.« Mir riss es den Boden unter den Füßen weg. »Er hat sich umgebracht.«

Ich fühlte mich, als ob eine Lawine über mich hinwegrollte. Die Lawine riss in Sekunden alles mit, was mir bis dahin sicher erschienen war. Alles in mir schrie: »Nein!« Tausend Fragen. Keine Antworten.

Meine Mutter sagte: »Ich weiß nicht. Sein Nachbar hat angerufen. Er hat nur geweint. Er gab mir eine Telefonnummer. Was sollen wir denn jetzt machen? Vielleicht stimmt es ja gar nicht.«

Auch ich wollte noch nicht daran glauben, dass mein Bruder sich getötet hatte. Ich versprach meiner Mutter, die Telefonnummer anzurufen. Seit diesem Tag überkommt mich immer ein ungutes Gefühl, wenn mein Handy spät abends klingelt – und gleichzeitig ist es seitdem auch stets in meiner Nähe.

Tausendmal hatte ich Menschen in so einer Situation zur Seite gestanden. Tausendmal war ich ruhig und fürsorglich geblieben, hatte diese Menschen in ihrem Schock unterstützt, ihnen geholfen, das Richtige

Verstorbenen nicht mehr zu helfen ist. Auf der anderen Seite wollen sie das Geschehene noch nicht wahrhaben und klammern sich an irrationale Hoffnungen – vielleicht kann ein Arzt den geliebten Menschen doch noch retten, vielleicht erweist sich alles als ein Irrtum.

Nach einem Suizid befinden sich Hinterbliebene, die eine enge Bindung zu dem Verstorbenen hatten, zunächst in einem Schockzustand. Die Nachricht kommt wie aus dem Nichts und reißt sie mit aller Wucht aus dem Alltag. Der Tod bricht mit Gewalt in die Wirklichkeit ein. Er zerschlägt das gewohnte Spiegelbild in Tausende Splitter, die sie in den kommenden Wochen und Monaten mühsam wieder zusammensetzen müssen. In vielen Fällen überwältigt eine Todesnachricht die Betroffenen schon bei einer natürlichen Todesursache. Die Wirkung ist noch stärker, wenn der Verstorbene den Tod selbst herbeigeführt hat. Alles wird in Frage gestellt, was bisher als sicher erschien.

»Das ist nicht wahr – nein, es ist nur ein Albtraum!« Wer einen Menschen verliert, dem zieht es von einer Sekunde auf die andere den Boden unter den Füßen weg. Immer wieder hören wir Sätze wie diese: »Ich glaubte, ins Endlose zu fallen.« »Ich stand neben mir und sah mich selbst wie in einem Film, als wäre es gar nicht ich.« Und so schildern viele ihre Reaktionen auf eine Todesnachricht: »Da standen Menschen vor mir, die wie durch Watte gedimmt mit mir sprachen. Kein Wort kam wirklich bei mir an.«

Panik, Leere, Hoffnungslosigkeit und ein abgrundtiefer Schmerz erfassen den Betroffenen: »Es war, als würde mir das Herz herausgerissen.« In diesem Schockzustand ist niemand in der Lage, Entscheidungen zu treffen. »Es war ein Stich tief ins Herz. Ein Schmerz, der mir den Atem nahm.« Es ist wie ein »Blackout« nach einem Blitzeinschlag. Und genau so beschreiben es Betroffene immer wieder: »Es traf mich wie ein Blitz.«

Dieser Schockzustand hält bei jedem Menschen unterschiedlich lange an; er ist umso dramatischer, wenn der Verstorbene sich selbst getötet hat.

Sandra ist tot

Ich war zu Hause auf dem Sofa nach einem langen Arbeitstag in einen tiefen Schlaf gefallen, als gegen 23 Uhr das Telefon klingelte. In der

ruhigen Wohnung klang das Läuten wie ein Alarm. Ich versuchte, dem Klingeln zu entfliehen und weiterzuschlafen, doch es hörte nicht auf. Bei mir ruft nach 20 Uhr nie jemand an. Alle meine Freunde wissen, dass ich früh ins Bett gehe. Ich habe genau gespürt: Das ist nichts Gutes.

Da das Telefon nicht aufhörte zu läuten, ging ich schließlich doch dran. Ich hörte nur Schluchzen. Bitteres, verzweifelt Schluchzen. Ich sagte: »Hallo, wer ist denn da?«

Da kam der Satz: «Es ist etwas Furchtbares passiert.» Und wieder ein völlig aufgelöstes Schluchzen, wie ich es noch nie gehört hatte. Langsam begriff ich, dass ich die Stimme der Mutter des Freundes meiner Tochter hörte. Sandra, meine Tochter, war ein paar Wochen zuvor mit ihren 24 Jahren bei mir ausgezogen, um mit ihrem Freund Raphael in Hannover ein neues Leben zu beginnen. Ich befürchtete, es sei etwas mit Raphael passiert: »Bitte, Renate, nun sag doch, was ist denn los?« Nur Schluchzen.

Mir kam der Gedanke, dass beiden etwas zugestoßen sein musste. Vielleicht hatten Sandra und Raphael einen Unfall gehabt und lagen beide im Krankenhaus. Sie wiederholte nur: »Es ist etwas Furchtbares passiert, was Furchtbares.« Tausend Dinge schossen mir durch den Kopf. Noch einmal drängte ich: »Nun sag doch endlich, was los ist!« Es ging nicht um Raphael. Es ging um Sandra. Raphael hatte seine Mutter angerufen und sie gebeten, mir die Nachricht zu überbringen, weil er nichts mehr sagen konnte. Und jetzt sagte Maria diese drei Worte, die sich bei mir eingebrannt haben und die ich nie vergessen werde: »Sandra ist tot!«

Drei Worte. So unreal. So unfassbar. Das kommt zunächst gar nicht an. Dann immer mehr. Und dann knallt es wie ein Blitz durchs Bewusstsein. »Sandra ist tot!« In diesen Sekunden verändert sich alles. Das ganze Leben wird auf den Kopf gestellt. Das sind Gefühle, die einen ins Bodenlose reißen. Niemandem, der so etwas noch nie durchlitten hat, kann man die Intensität vermitteln, mit der einen dieses Gemisch aus Angst, Verzweiflung, Verwirrung, Lähmung und absoluter Leere von einer Sekunde auf die andere erfasst.

Mein erster Gedanke war: Ich schlafe noch, ich träume. Ja, ich träume! Ich wache gleich auf, gleich werde ich aufwachen, bitte, lass mich aufwachen. Aber aus diesem Albtraum gibt es kein Erwachen. Bis heute. Denn aus dem Hörer, den ich jetzt kraftlos aus der Hand fallen ließ, weinte Raphaels Mutter weiter: »Die Sandra ist tot, die Sandra ist tot ...«

Dann wurde ich klar im Kopf. Ich war plötzlich ganz ruhig. Ich sagte entschieden: »Das kann nicht sein.«

»Doch.«

»Nein.« Auch Raphaels Mutter wurde mit einem Mal ruhig: »Raphael hat eben angerufen. Es ist kein Irrtum. Deine Tochter ist tot.« Vom Treppenhaus hatte Raphael seine Mutter angerufen. Der ganze Wohnblock war in heller Aufregung. Die Feuerwehr stand mit einem Löschzug in der Straße. Feuerwehrleute, Polizisten, Kripo und die Leute von der Spurensicherung waren in der Wohnung, um die Todesursache festzustellen und Sandra zu bergen. Maria sagte: »Ich gebe dir jetzt eine Nummer der Kriminalpolizei in Hannover, ruf da an.«

»Wieso, wieso?«

»Sandra hat Tabletten genommen ... aber ich weiß auch nicht mehr ... Raphael hat nur geweint ... Du sollst die Kripo anrufen, die können dir dann alles sagen.«

Ich notierte fast schon geschäftsmäßig die Nummer, während Renate wieder zu weinen begann. Völlig abwesend sagte ich in den Hörer: »Renate, ich leg dann mal auf – ich muss noch Geschirr abspülen.«

Ich ging in die Küche. Da waren ein Teller und eine Tasse vom Abendessen. Ich ließ Wasser ins Spülbecken. Es war so heiß, dass ich mir die Finger verbrannte. Da dachte ich: Du bist doch wach – du musst doch wach sein, wenn es so wehtut? Etwas Ungeheuerliches war geschehen, und ich machte Abwasch. Heute weiß ich, dass mein Gehirn so reagierte, um den Schock und möglicherweise eine Ohnmacht zu verhindern. Ich brauchte diesen Augenblick, um mein Leben irgendwie festzuhalten, selbst wenn es an einer Tasse war.

Ich ging dann zurück ins Wohnzimmer. Völlig unfähig etwas zu tun, lief ich nur im Kreis herum. Erinnerungen, Bilder, Wortfetzen drehten sich

