



Wenn das

Abschiedsbrief
Es tut mir leid, wenn ich Euch
keinen Sinn mehr und ich kann

Foto: Thomas Vogel

Jedes Jahr bringen sich in der Schweiz rund 1400 Menschen um. Wut und Selbstvorwürfe in der Familie erschweren die Trauer. Oft sind auch Kinder von den familiären Katastrophen betroffen.

Text: Blanca Steinmann, kinag pressebüro

Für Tanja Vollenweider kam der Suizid ihres Mannes im Mai 2003 aus heiterem Himmel. Es hatte zwar Probleme gegeben. Denn nach einem Herzinfarkt hatte er seine Stelle verloren. «Aber ich war damals überzeugt, dass es wieder aufwärts gehen wird», sagt Vollenweider. Was es auch gegangen wäre: Zwei Tage nach dem Suizid traf die Zusage für eine neue Arbeit ein. Das ganze Leben der Vollenweiders war auf die Zukunft ausgerichtet. «Nach dem Tod meines Mannes musste ich mein Leben völlig umstrukturieren.» Dazumal waren die gemeinsamen Kinder gerade ein und zwei Jahre alt. Daneben hatte Tanja Vollenweider noch eine 14-jährige Tochter, die sich gut mit dem Stiefvater verstand. Immerhin: «Heute

geht es mir so weit gut. Ich kann mich wieder freuen, plane mein Leben, bin psychisch stabil.»

Freunde und Bekannte wandten sich ab

In der Todesnacht bekam die ältere Tochter schlaftrunken mit, dass der Vater aus dem Haus ging und eine Pistole dabei hatte. Rasch weckte sie ihre Mutter, doch als diese ihrem Mann folgen wollte, war er bereits im nahen Wald verschwunden, von wo sie einen Schuss hörte. Sie ging zurück und alarmierte die Polizei. Diese rückte zwar sofort aus, doch erst als es hell wurde, fand man ihren Mann – tot. Für die junge Frau brach die Welt zusammen, sie brauchte ärztliche Betreuung.

Um die Kinder kümmerte sich in der ersten Nacht eine befreundete Familie.

«Es haben mir auch Nachbarn und andere Freunde und Bekannte Hilfe angeboten – doch ganz viele wandten sich auch ab – bis heute. Das ist sehr verletzend.» Nach dem Tod des in der Gemeinde aktiven Mannes waren Gerüchte entstanden: Die Ehe wäre in der Krise gewesen, er habe eine Freundin gehabt. «Ein Freund meines Mannes kam zu mir, wollte wissen, ob es stimmt, was er gehört hatte. Seine Direktheit war wohlthuend und hilfreicher als das Gerede hinter meinem Rücken. Er gab mir die Möglichkeit klarzustellen, dass die Gerüchte aus der Luft gegriffen waren und wir eine normale, gute Ehe geführt hatten.» Ihr Mann hatte ihr nichts hinterlassen, was auf seine Tat hinwies – keinen Abschiedsbrief, keine Aufzeichnungen. Das fehlte ihr sehr, um ihn eventuell zu verstehen.

Ein Leben vorher und nachher

Kurz nach dem traumatischen Erlebnis besorgte sich Tanja Vollenweider Ratgeber zum Thema «Leben nach einem Suizid» – gelesen hat sie bis heute keinen. Doch fand sie in einem der Bücher die Adresse der

Unfassbare geschichte

Selbsthilfegruppe Refugium und meldete sich bei Jörg Weisshaupt für einen Jahreszyklus in Zürich an. In dieser Gruppe haben alle das Gleiche erlebt, auch wenn es bei einigen schon länger her ist, auch wenn einige den Suizid schon besser verarbeitet haben. «Da ist man sicher vor gut gemeinten, aber leeren Sprüchen», beschreibt Vollenweider die Gruppensitzungen.

Die Verbundenheit in der Gruppe drückte sich vielfältig aus. Jemand brachte ihr Schaumbad mit, nachdem sie einmal erzählt hatte, dass sie zur Entspannung gerne ein Bad nimmt. Am Jahrestag des Todes meldeten sich gleich mehrere Gruppenmitglieder bei ihr, weil sie wussten, wie schwierig dieser Tag sein kann. Manchmal bezeichnen sich die Mitglieder der Selbsthilfegruppen auch als «Survivor», als Überlebende, und betonen damit den Bruch, der ihr Leben in ein Vorher und ein Nachher einteilt.

Scham und Schuldgefühle

Besonders wichtig war für die junge Frau die Anfangsphase in der Gruppe, wo jedes Mitglied seine Geschichte aufschreibt, um sie den andern zu erzählen. «Mehr als zwei Wochen habe ich jeden Abend daran gearbeitet, mich an unsere gemeinsame Geschichte erinnert und am Ende sogar ein Stück Verständnis für meinen Mann aufgebracht. Das hilft, auch wenn es nichts an der Trauer ändert, die immer wieder auftaucht – zum Beispiel als die Tochter vor ein paar Monaten den ersten Tag im Kindergarten hatte und er nicht dabei war.»

Ein Thema, das alle Refugium-Gruppen stark beschäftigt, ist das Schuldgefühl. Selbst wenn der jungen Frau im Kopf klar ist, dass sie keine Chance hatte, den Tod zu verhindern, gibt sie sich doch phasenweise die Schuld: «Ich war doch jeden Abend mit meinem Mann zusammen, ich hätte doch merken müssen, wie es in ihm aussah, was er vorhatte.» Diese Auseinandersetzung mit Scham und den eigenen Schuldgefühlen bleibt niemandem erspart. Vollenweider: «Ich habe es zum Beispiel nicht fertig gebracht, in der Todesanzeige Suizid als Todesursache anzugeben – wer

es nicht auf anderem Weg erfuhr, musste annehmen, mein Mann habe einen zweiten Herzinfarkt gehabt.»

7000 Betroffene jährlich

Inzwischen hat Tanja Vollenweider einen weiteren Jahreszyklus der Selbsthilfegruppe als Co-Leiterin mitgemacht und es beschäftigt sie zunehmend, dass Suizid noch immer ein solches Tabu ist. Wenn man annimmt, dass bei jedem Suizid in der Schweiz vier bis fünf nahe Angehörige betroffen sind, sind das alleine 7000 Menschen jährlich – in Wirklichkeit sind es viel mehr. Da müsste es doch möglich sein, dass wir anders damit umgehen und nicht so rasch überfordert sind. «Es wäre hilfreich, wenn man offen darüber sprechen könnte, ohne Schuldgefühle, ohne Scham», meint sie. Aus diesem Grund ist

sie auch bereit, über ihre schmerzlichen Erfahrungen zu sprechen.

Fehlende Gesellschaft

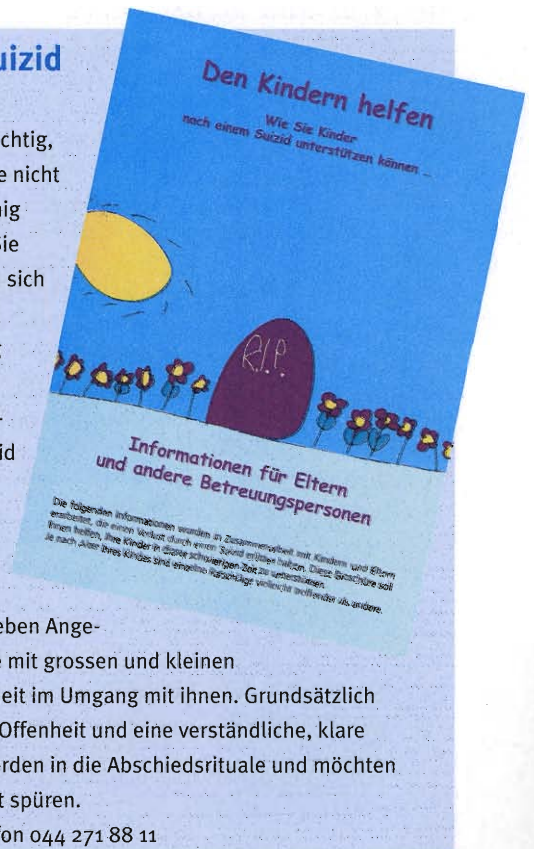
Wichtig war für Tanja Vollenweider nicht nur die innere Auseinandersetzung mit Hilfe der Gruppe und eines Therapeuten. Es wurde ihr auch rasch klar, dass sie ihr äusseres Leben umkrepeln musste. Wäre sie weiter Hausfrau geblieben, hätten die zwei kleinen Kinder sie zwar tagsüber intensiv beschäftigt, doch abends ist sie ans Haus gebunden und sie hätte kaum erwachsene Gesellschaft gehabt. Deshalb suchte sie zuerst nach einer Kinderbetreuerin und dann nach Arbeit. Bereits seit zwei Jahren arbeitet sie wieder drei Tage pro Woche in einem Inkasso-Büro. Sie kann die Arbeit ein Stück weit selbstständig einteilen und kommt unter die Leute. Mit den

Wie man Kinder nach einem Suizid unterstützen kann

Kinder trauern anders als Erwachsene. Es ist wichtig, dass ihre Umgebung sie darin bestärkt, dass sie nicht die ganze Zeit traurig sein müssen, dass sie ruhig auch spielen, lachen und herumtoben dürfen. Sie brauchen Zeit, um den Verlust einzuordnen und sich Gedanken über die Veränderungen zu machen, die der Verlust mit sich bringt. Die Verarbeitung verläuft in verschiedenen Etappen.

Die Broschüre «Den Kindern helfen», herausgegeben von der Initiative zu Prävention und Suizid in der Schweiz «Ipsilon», bietet praktische Unterstützung in dieser Situation. In Zusammenarbeit mit betroffenen Kindern, Eltern und Fachpersonen wurden einfache und leicht umsetzbare Anregungen zusammengestellt. Sie geben Angehörigen, Freunden, Lehrpersonen und allen, die mit grossen und kleinen Kindern zu tun haben, Anregungen und Sicherheit im Umgang mit ihnen. Grundsätzlich vertritt die Broschüre die Haltung, dass Kinder Offenheit und eine verständliche, klare Sprache brauchen. Sie möchten einbezogen werden in die Abschiedsrituale und möchten nach einem Suizid besonders viel Geborgenheit spüren.

Bestellung über: kirche-jugend@smile.ch, Telefon 044 271 88 11



Au-Pairs aus der Romandie hatte sie bisher ebenfalls Glück. Bereits die dritte kümmert sich verantwortungsvoll um die zwei lebhaften Kleinen.

Wie sage ich es meinem Kind?

Der Tod ist für die beiden Kinder ein selbstverständliches Thema. «Ah, de isch sie jetz dobe im Himmel, bim Papi», war der Kommentar des Vierjährigen, als er erfuhr, dass eine Katze gestorben war. Dass es Suizid war, wissen die beiden allerdings nicht – doch Tanja Vollenweider bereitet sich darauf vor, ihre Fragen danach eines Tages altersgerecht zu beantworten. Sie hat deshalb auch mit der Kindergärtnerin der Fünfjährigen gesprochen. Sie möchte, dass diese sie informiert, falls die Kinder der Gruppe beginnen Fragen zu stellen.

Für ihre ältere Tochter bedeutete der Suizid einen starken Lebenschnitt. Ohne die Unterstützung des Vaters fehlte ihr die Motivation, am Gymnasium zu bleiben. Auch wenn ihre Klassenkolleginnen und -kollegen hilfreicher reagiert haben als viele Erwachsene. Sie verhielten sich weiter natürlich und liessen sie in Ruhe, als sie merkten, dass sie nicht über das Erlebte sprechen mochte. Die Sechzehnjährige wechselte zur Sekundarschule und wird nächstes Jahr eine Lehre beginnen. Wie ihre Mutter besuchte sie eine Selbsthilfegruppe. Das «Nebelmeer» ist ähnlich aufgebaut wie die Refugium-Gruppen, aber richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, welche einen Elternteil durch Suizid verloren haben. «Der Tod ihres Vaters hatte zur Folge, dass sie rascher selbstständig wurde und

in der Familie mehr Verantwortung übernahm», stellt Tanja Vollenweider fest.

Eine lange Vorgeschichte

Auch Denise* besucht die Gruppe «Nebelmeer», obwohl der Suizid ihres Vaters inzwischen zehn Jahre zurückliegt. Angefangen hatten die Probleme lange vor dem Tod des Vaters. Als sie zwölf war, stellte sie fest, dass ihr Vater, ein erfolgreicher Handwerker und Geschäftsmann, Probleme mit dem Alkohol hatte. Die Eltern stritten oft deswegen. Seine Sucht verursachte zunehmend Probleme im Betrieb, es gab finanzielle Schwierigkeiten, der Vater versank in Depressionen. Denise war sechzehn, als er einen ersten Suizidversuch mit Tabletten machte. Sie war es, die ihn be-

Unterstützung nach einem Suizid

Name / Internet	Angebot	Adresse / Mail / Telefon	Orte
Nebelmeer www.nebelmeer.net	Selbsthilfegruppe für Jugendliche ab 12 Jahren, die einen Elternteil durch Suizid verloren haben	Jörg Weisshaupt Postfach 1659, 8031 Zürich box@nebelmeer.net Telefon 044 271 88 11	Zürich
Regenbogen www.verein-regenbogen.ch www.lifewith.ch	Der Verein richtet sich an Eltern, die ihr Kind verloren haben. In speziellen Gruppen werden Trauernde nach Suizid und unter «life with» auch trauernde Geschwister begleitet. Geleitet werden die Gruppen von Betroffenen.	info@verein-regenbogen.ch Mails werden täglich beantwortet. Telefon 032 372 79 49	Selbsthilfegruppen Suizid in den Kantonen Bern, Zürich, Graubünden, Luzern und Thurgau
Refugium – Verein für Hinterbliebene nach Suizid www.verein-refugium.ch	Offene Monatsrunden oder geschlossene Selbsthilfegruppen, geleitet durch eine Fachperson oder Betroffene. Vorstellen der eigenen Geschichte – Themen: Schuldfrage, Wiedererlangung von Selbstvertrauen, Blick in die eigene Zukunft.	Lindenbühl 166 A, 3635 Uebeschi info@verein-refugium.ch Infotel. Call-Center: 0848 00 18 88, Montag bis Freitag, 8 bis 12 und 13 bis 17 Uhr	Selbsthilfegruppen in Bern, Luzern, Basel und Zürich – zweimal im Monat während eines Jahres. Offene Gruppen in Bern, Zürich und Basel
Begleitung in Leid und Trauer www.leidundtrauer.ch	Begleitung von Angehörigen Kranker, Sterbender und Verstorbener durch therapeutisch ausgebildete Fachpersonen Ausbildung von Freiwilligen Öffentlichkeitsarbeit	Zielstrasse 5, 8400 Winterthur stiftung@leidundtrauer.ch Telefon 052 269 02 12 Notfallnummer 24 Stunden.	In- und Ausland. Sprachen: Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch – weitere auf Anfrage

Allgemeine Informationen zu Suizid und Prävention in der Schweiz

Ipsilon – Initiative zur Prävention von Suizid in der Schweiz www.ipsilon.ch	Koordinieren und Vernetzen von Gruppen, Organisationen und Programmen Dokumentation und Information, Lobbyarbeit Durchführung von Kongressen und Konferenzen, Aus- und Weiterbildung Fachpersonen, Fördern von Forschung	Ipsilon-Geschäftsstelle Elfenstrasse 18 Postfach 3000 Bern 16 info@ipsilon.ch Telefon 031 359 11 08	Hier erhältlich: Richtlinien für das Verhalten in der Schule nach einem Suizid
--	---	--	--



Foto: Blanca Steinmann

wusstlos auffand und Hilfe holte. Er konnte gerettet werden.

Danach folgten Klinikaufenthalte und Entziehungskuren. Nach aussen bemühte sich die Familie, die Fassade zu wahren. Zwei Jahre später hatte der Vater einen Zusammenbruch, der beinahe tödlich endete – es wurde nie ganz klar, ob es sich um einen weiteren Suizidversuch handelte oder ob er die Wirkung eines Medikaments falsch eingeschätzt hatte. Inzwischen hatte Denise eine Lehre begonnen und war dabei, sich von zu Hause zu lösen. Es beunruhigte die 18-Jährige daher auch nicht weiter, als der Vater eines Nachts nicht nach Hause kam. Am frühen Morgen suchte die Mutter nach ihm und fand ihn hinter dem Haus. Er hatte sich erhängt.

«Ich fühlte mich nicht normal»

Denise versteht heute nicht mehr, wie «cool» sie damals reagierte. Sie ging wie jeden Tag zur Arbeit. Erst als sie einer guten Kollegin erzählte, was passiert war, kamen die Tränen. Die Beerdigung wurde von der Mutter und von Verwandten organisiert. «Ich hatte danach immer das

Gefühl, nicht normal zu sein, weil mir das passiert war.» Aber sie sprach nicht darüber – weder mit ihrer Mutter, den Geschwistern noch mit anderen Menschen.

Nach aussen ist sie eine aktive junge Frau mit vielen Freunden, im Beruf macht sie Karriere. Doch nachdem eine langjährige Liebesbeziehung in die Brüche gegangen war, begann sie sich zu fragen, ob ihre Probleme nicht mit dem unbewältigten Suizid des Vaters zu tun hatten.

Von «Nebelmeer» hörte sie zum ersten Mal in der Fernsehsendung «Quer» und meldete sich gleich an. Die Bilanz ist positiv: «Die Gruppe war für mich ein guter Raum, den Suizid zu verarbeiten. Wir hatten eine starke gemeinsame Basis, verstanden einander, ohne viel erklären zu müssen.» Auch wenn alle ihre eigenen Geschichten selbst aufarbeiten müssen und eine eigene Form dafür finden, erfuhr Denise im Gespräch, wie andere damit umgehen. «Dadurch wird mein Schicksal ein bisschen relativiert – ich weiss jetzt, dass ich nicht die Einzige bin, der so etwas passiert ist.»

Aus ihrer leidvollen Erfahrung heraus rät Denise, dass man Kindern und Jugendlichen, in deren Familie ein Suizid passiert

ist, ein Gesprächsangebot macht. «Wir konnten in der Familie nicht über den Suizid des Vaters sprechen. Dafür hätten wir Unterstützung von aussen gebraucht. Auch sonst ist damals niemand auf mich zugekommen und hat gefragt, wie ich mit dem Tod meines Vaters zurechtkomme», bedauert sie. Deshalb findet Denise es wichtig, dass «alle Leute wissen, wo man sich als Kind oder Jugendlicher Hilfe holen kann – ob dies nun Adressen von Therapeutinnen und Therapeuten seien oder Selbsthilfegruppen, die sich speziell mit dem Suizid von Angehörigen befassen.» Die sorgfältige Verarbeitung eines Suizides ist gleichzeitig wichtige Prävention: Die Statistik zeigt, dass Menschen, die den Suizid eines nahen Angehörigen erlebt haben, fünfzigmal stärker gefährdet sind, sich eines Tages selbst umzubringen. ■

* Name der Redaktion bekannt

Infobox

Literatur

- Baumann: «Vom Recht auf den eigenen Tod», Verlag Böhlaus 2001, ISBN: 3-7400-1180-7, Fr. 64.–
- Bronisch: «Der Suizid – Ursachen, Warnsignale, Prävention», Verlag Beck C.H. 2002, ISBN: 3-406-39006-4, Fr. 14.60
- Bründel: «Jugendsuizidalität und Salutogenese – Hilfe und Unterstützung für suizidgefährdete Jugendliche», Verlag Kohlhammer 2004, ISBN: 3-17-018378-8, Fr. 43.80
- Hans-Balz / Mösl: «Suizid... – Aus dem Schatten eines Tabus», Theologischer Verlag 2003, ISBN: 3-290-17259-7, Fr. 28.–

Anzeigen

Südfrankreich Terra Viva - Ort des einfachen Seins
La Mine d'or - Naturnahe Ferien am Fluss
Die Oase für Urlaub und Retraite
mit Herzqualität

Ressourcement
www.terraviva-ressourcement.com
www.la-mine-dor.com
Tel.: 00 33 (0) 4 66 60 03 98

21795-01

Märchenerzählen

Ausbildungen und Seminare
rund um das Thema Märchen.

Fordern Sie unser Programm an:
Mutabor Märchenseminare
Postfach · CH-3432 Lützelflüh
Tel. 034 431 51 31 · www.maerchenseminare.ch

Mutabor Märchen Seminare

23535-01

**Biodynamische Massage
und Körpertherapie**

besonders hilfreich bei Psychosomatischen
Beschwerden, Stresssymptomen, Ängsten,
Rückenschmerzen, Schlafstörungen

Elisabeth Schlumpf Baumann
Dipl. Psych IAP
Altweg 38, 8905 Arni, 056 634 12 44

23492-01

**Ausbildung in Zürich zum/r
dipl. Atemtherapeuten/-therapeutin,
Atempädagogen/-pädagogin**
nach Professor Ilse Middendorf
Diese fundierte, umfassende 3-jährige teilszeitliche Ausbildung findet in Zürich beim Hauptbahnhof statt.
Infos und Unterlagen: Institut für Atem, Bewegung und Therapie, Yvonne Zehnder GmbH, Sekretariat I. Zanettin,
Tel./Fax 044 722 20 24, zanettin@ateminstitut.ch

24064-01

**Visionary
Craniosacral
Work
GmbH**

**Hugh Milne – Visionäre Craniosacral-
Therapie, Weiterbildung**
VCSW GmbH, Rainstr. 241, 8706 Meilen,
Tel./Fax 044 793 44 55, VisionaryCSW@hotmail.com

23244-01

**Wohnbaugenossenschaft
in Oberdiessbach**
in baubiologisch umgebauter Mühle mit
9 Wohnungen zu vermieten: **grosse
4-Zimmer-Wohnung** ab August 06, 114,5 m²,
Parterre, 1 Laube, sonnig, Fr. 2004.– p.M.
mit Pflichtdarlehen. Gemeinschaftsräume und
viel Umschwung. Tel. 031 771 22 08 (20–21h)
stephanurwyler@schleuniger.ch

23742-01