

Über das Unfassbare reden

SUIZID Vor fünf Jahren hat sich der Sohn von Gabi M. umgebracht. Eine Selbsthilfegruppe half ihr, mit Trauer und Wut zu leben. Heute begleitet sie selbst andere Betroffene.

VON UNSEREM REDAKTIONSMITGLIED **RALF RUPPERT**

Bad Kissingen – Dieser Verlust wird für immer ein fester Bestandteil ihres Lebens sein: „Vor fünf Jahren hat sich unser Sohn im Alter von 21 Jahren das Leben genommen“, sagt Gabi M. mit fester Stimme, ohne Tränen, aber mit der tiefen Trauer in den Augen einer Mutter, die ihr Kind verloren hat. „Das Leben danach ist ein anderes“, sagt die Frau im Alter von Ende 40 und erzählt, wie sie zur Selbsthilfegruppe des Vereins AGUS (Angehörige um Suizid) kam.

Bedarf ist ganz unterschiedlich

Zehn Menschen haben sich laut Polizei alleine im vergangenen Jahr im Landkreis Bad Kissingen das Leben genommen. „Man begreift es nicht, in der ersten Phase lässt man nur alles mit sich geschehen“, erinnert sich Gabi M. an ihre eigene Erfahrung zurück. Zunächst müssten „die äußeren Dinge“ erledigt werden: Beerdigung, Formalitäten. Sie selbst sei dann durch einen Notfall-Seelsorger auf AGUS aufmerksam gemacht worden. „Ich habe den Weg nach vorne relativ früh angetreten, aber das ist ganz unterschiedlich“, weiß Gabi M. heute.

Das deckt sich mit der Erfahrung von Maritta Düring-Haas von der Christian-Presl-Stiftung: „Manche sitzen fünf Tage nach dem Suizid bei uns, manche kommen erst zwei oder drei Jahre später“, sagt die Sozialpäda-



Viele, die sich in der AGUS-Selbsthilfegruppe austauschen, holen sich auch Rat und Hilfe von Sozialpädagogin Maritta Düring-Haas, hier in einem nachgestellten Beratungsgespräch mit Gabi M. Foto: Ralf Ruppert

gogin, und: „Gerade Hinterbliebene nach Suizid brauchen eine enorme Unterstützung.“ Deshalb würden viele parallel die Angebote der Christian-Presl-Stiftung nutzen und sich in der Selbsthilfegruppe austauschen.

„Es tut einfach gut, mit jemandem zu reden, der die Situation kennt“, sagt Gabi M.: „Wir helfen uns gegenseitig.“ Einmal im Monat trifft sich die AGUS-Gruppe Bad Kissingen, die für die gesamte Region Main-Rhön zuständig ist. Die 10 bis 14 Teilnehmer pro Sitzung tauschen sich intensiv aus. „Freunde und Angehörige können das irgendwann nicht mehr hören“, berichtet Gabi M. über die Reaktion in ihrem Umfeld. „Und wenn man das nicht selbst mitgemacht hat, kann man es auf Dauer auch nicht aushalten.“ Deshalb gingen Gabi M. und ihr Mann zu AGUS. „Zu sehen und zu hören, wie es andere gemacht haben, das waren für mich immer Strohhalme.“

Scham, Wut, Schuldgefühle

Trotzdem fällt das Reden über das Unfassbare vielen schwer: „Es ist immer noch ein großes Tabu-Thema“, sagt Gabi M. über den Suizid. „Zu Schmerzen und Sehnsucht kommt noch Scham und Wut auf den, der gegangen ist, dazu.“ Und: „Am Anfang hat einen das Schuldgefühl beherrscht.“ Schließlich habe sie auf Grund einer Depression ihres Sohnes um die Gefahr

„Das einzige, was einen tröstet, sind die schönen Erinnerungen.“

Gabi M.
Trauernde Mutter

gewusst: „Es war so eine Angst da, aber wir haben es alle nie ausgesprochen.“ Diese Selbstzweifel müsse man aber überwinden, denn: „Das einzige, was einen tröstet, sind die schönen Erinnerungen, und das verhindern die Schuldgefühle.“

Unterschiedliche Schicksale

Vieles sehe sie heute zumindest etwas klarer: „Man kommt manchen Fragen näher, aber es wird nie auf alles Antworten geben oder man merkt, dass es viele mögliche Antworten gibt“, fasst sie ihre Erfahrungen in der Selbsthilfegruppe zusammen. „Die meisten haben Kinder verloren, andere aber auch Eltern-teile oder Partner.“ An sich selbst hat sie erfahren, dass sie mit ihrem Mann und ihrem verbliebenen Sohn vieles gemeinsam bewältigen konnte. Heute hilft sie als eine der Sprecherinnen der örtlichen AGUS-Selbst-

hilfegruppe Betroffenen. Aber auch nach fünf Jahren des Austausches und nach Fortbildungen zu dem Thema weiß sie: „Man hakt das niemals ab.“

„Gerade bei so etwas Unfassbarem ist es wichtig, das immer wieder zu sagen“, weiß Sozialpädagogin Düring-Haas um die heilsame Wirkung der Selbsthilfegruppen. Der Christian-Presl-Stiftung sei ein möglichst breites Spektrum von Hilfen wichtig: „Unser Ansatz ist, dass sich jeder das Angebot nehmen soll, das er braucht“, sagt sie. Neben Gruppen- und Einzelgesprächen möchten viele Angehörige manchmal auch schweigen: „Es gibt Zeiten, in denen man sich zum Selbstschutz gar nicht austauschen will.“

Hilfe speziell für Angehörige

Besonders schwierig sei der Umgang mit Suizid bei Kindern: „Uns ist es ein großes Anliegen, dass alles offen kommuniziert wird“, rät sie. Denn irgendwie komme es immer raus. „Es ist ein riesiger Vertrauensverlust für Kinder, wenn sie es über zig Ecken erfahren.“

Die AGUS-Selbsthilfegruppe ist ausschließlich für Angehörige nach Suizid offen. Besorgte Angehörige können aber über die Presl-Stiftung oder Behörden Kontaktdaten zu Suizid-Präventionsstellen erfragen. Weitere Infos rund um das Thema und den Termin eines Vortrag am 22. Oktober finden Sie auf **Seite 4**