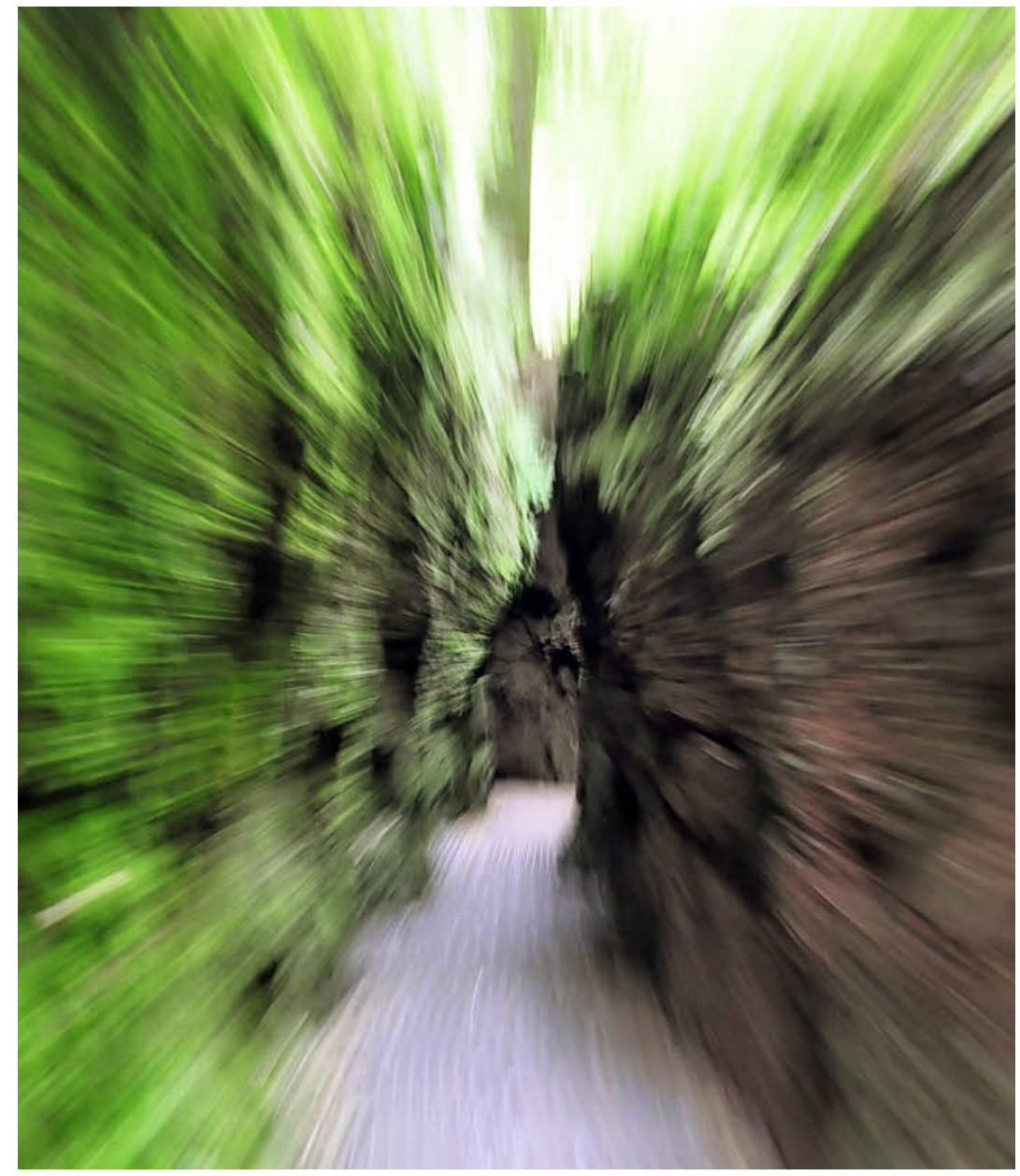
„Trauer darf nicht das Leben bestimmen“

INTERVIEW Elisabeth Brockmann spricht mit der Saale-Zeitung zum Welttag der Suizidprävention über Warnsignale, den Umgang mit gefährdeten Mitmenschen und die Bewältigung der Folgen. In gut zwei Wochen kommt sie zu einem Vortrag nach Bad Kissingen.



Selbsttötung und die Trauer der Angehörigen sind immer noch Tabu-Themen in der Gesellschaft. Das wollen die Bad Kissinger Christian Presl-Stiftung und der Verein „Angehörige um Suizid“ ändern. Unser Symbolbild zeigt eine Aufnahme mit Zoom-Effekt aus der „Drachenschlucht“ bei Eisenach. Foto: Ralf Ruppert

Bad Kissingen – Heute ist Welt-Suizid-Präventionstag, dessen Ziel es ist, ein Tabu-Thema in die Gesellschaft zu holen. Aus diesem Anlass haben wir mit Elisabeth Brockmann, der Leiterin der Bundesgeschäftsstelle des Vereins „Angehörige um Suizid“ (AGUS), gesprochen, die am Donnerstag, 26. September, auf Einladung der Christian Presl-Stiftung zu einem Vortrag nach Bad Kissingen kommt.

Elisabeth Brockmann, Leiterin der AGUS-Bundesgeschäftsstelle, in Bayreuth. Foto: Archiv

Frau Brockmann, wie viele Menschen scheiden in Deutschland eigentlich aus eigenem Entschluss jedes Jahr aus dem Leben?

Elisabeth Brockmann: Im Jahr 2011 starben laut Statistischem Bundesamt 10 144 Menschen durch Suizid. Das bedeutet, dass sich in Deutschland alle 53 Minuten ein Mensch das Leben nimmt. Es sterben mehr Menschen durch Suizid als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und Aids zusammen. So liegt zum Beispiel die Zahl der Verkehrstoten in den letzten Jahren deutlich unter 4000. In den letzten fünf Jahren ist die Zahl der Suizidverstorbenen leider kontinuierlich angestiegen, im Jahr 2008 waren es 9402. Die Zunahme betrifft vor allem Männer.

Welche Warnsignale gibt es vorab für Angehörige?

Manche sprechen sehr klar von ihren Gedanken, nicht mehr leben zu wollen und dass sie daran denken, sich das Leben zu nehmen. Aber viel häufiger ist es so, dass keine deutlichen Warnsignale gegeben werden. Oft sind die Ankündigungen so versteckt, dass sie von Angehörigen und Freunden nicht in dieser Art gedeutet werden können. Manchmal werden gerade vor den Menschen, die einem sehr nahe stehen, die Suizidgedanken sehr bewusst verheimlicht, um sie nicht zu beunruhigen, vielleicht auch, um sich nicht von den Plänen abbringen zu lassen.

Die Deutung ist also schwierig?

Es gibt bei jedem Menschen Phasen im Leben, in denen man sich etwas zurückzieht, einfach ruhiger ist oder schlecht schläft. Das wird von Angehörigen nicht gleich als Suizidgefährdung angesehen, das ist es ja meist auch gar nicht. Das Erkennen, wann dieser gefährliche Umschwung zur Suizidgefährdung eintritt, ist Angehörigen meist nicht möglich. Dazu braucht es auch eine Äußerung des Betreffenden. Außenstehende meinen meistens, das müsse die Familie doch irgendwie gemerkt haben und können sich nicht vorstellen, dass die Warnsignale erst im Nachhinein als solche zu verstehen sind.

Was kann man also tun?

Wenn man sich um einen Angehörigen oder Freund Sorgen macht, so ist das direkte Nachfragen zu empfehlen, zum Beispiel „Denkst du daran, dir das Leben zu nehmen?“. Dadurch gibt man die Gelegenheit, solche Gedanken zu äußern und gemeinsam nach Unterstützung zu suchen.

Wie schwer ist es in Ihrer täglichen Arbeit, das Schweigen zu überwinden und das Thema aus der Tabu-Zone zu holen?

Bei den direkten Hinterbliebenen besteht oft ein großes Bedürfnis, über den Toten, die Todesart und über ihre Trauer zu sprechen. Das Problem liegt vielmehr darin, dass viele Menschen im Umfeld nicht wissen, wie sie darauf reagieren sollen. Die Hilflosigkeit und die Unsicherheit sind groß. Sie möchten nichts Falsches sagen, daher schweigen sie.
Suizid ist eine Todesart, die sehr viel Angst macht, die eigene Lebenseinstellung muss überprüft und hinterfragt werden. Oft wird auch befürchtet, durch das Sprechen über Suizid und Suizidalität erst Gedanken daran zu wecken, was aber in mehreren großen Studien widerlegt wurde. Vor allem Schulen scheuen sich, aus diesem Grund das Thema mit jungen Menschen aufzugreifen. Sachlichen Informationen und Wissen erleichtern es, sich einem Tabu zu nähern, es zu verringern und damit auch die Macht des Unbekannten und Angstmachenden zu schmälern.

In welcher Phase der Trauer nehmen die Menschen Kontakt mit Ihnen auf?

Das ist sehr unterschiedlich. Es melden sich bei uns Hinterbliebene manchmal schon ein oder zwei Tage nach dem Tod, noch vor der Beerdigung, andere wiederum erst nach Wochen oder Monaten. Das ist sehr stark von der individuellen Situation abhängig und auch davon, wann sie von uns hören. Deutlich ist aber die Entwicklung in den letzten zehn Jahren, dass sich Hinterbliebene immer früher nach Unterstützungsmöglichkeiten bei uns erkundigen. Wir können nur mutmaßen, wie es dazu kommt. Das hat wahrscheinlich etwas mit dem verringerten Tabu zu tun, mit guten Presseberichten oder auch mit dem zunehmenden Wissen über Suizidalität und Suizidtrauer.

Trauern Kinder und junge Menschen anders?

Eindeutig ja. Kinder und junge Menschen stehen in einer ganz anderen Lebenssituation als Erwachsene. So reift bei Kindern erst langsam, etwa bis zum 12. Lebensjahr, das Verständnis von Tod und Ewigkeit. Jugendliche suchen sich ihren Platz in der Welt und planen ihr Leben, das ist ihre Hauptaufgabe in diesem Lebensabschnitt.
Ein deutliches Merkmal des unterschiedlichen Trauerns sind zum Beispiel „trauerfreie Zonen“, die sich Kinder und Jugendliche schaffen. Das kann kurz nach der Beerdigung das unbeschwerte Fußballspiel sein oder der Discobesuch mit Freunden. Das bedeutet aber nicht, dass sie weniger schwer oder tief trauern! Sie trauern einfach anders, was für uns Erwachsene oft schwer zu verstehen ist.

Was gibt Menschen am ehesten wieder Hoffnung, womit lässt sich Trauer am besten überwinden?

Darauf kann ich Ihnen keine eindeutige Antwort geben. Jede Trauer ist so einmalig wie ein Fingerabdruck. Und auch so unterschiedlich. Was dem einen gut tut, etwa Sport, Musik, darüber sprechen, ein Gebet, das ist für den anderen kaum zu ertragen. Dazu sind Menschen zu unterschiedlich. Und das, was gut tut, ändert sich auch im Verlauf der Trauer. Wir halten es für wichtig, dass jeder nach dem sucht, was ihm in seiner Situation einen kleinen Schritt weiter hilft. Über die Trauer zu sprechen, ohne darin bodenlos zu versinken, das schildern viele Trauernde als sehr wohltuend. Vor allem das Verständnis von Menschen die Ähnliches erleben mussten, wird sehr tragend und entlastend empfunden. Deshalb gibt es auch die AGUS-Selbsthilfegruppen, in denen ein Austausch mit anderen Suizidtrauernden möglich ist.
Trauer kann man nicht überwinden wie einen Feind. Trauer kann man verwandeln, in Hoffnung oder in neues Vertrauen. Trauer ist ein Teil des Lebens, aber auf Dauer darf Trauer nicht das ganze Leben bestimmen.

Die Fragen stellte Ralf Ruppert.

Rund um den Welt-Suizid-Präventionstag

Tag Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die International Association for Suicide Prevention haben 2003 erstmals den 10. September als Welttag der Suizidprävention ausgerufen. Laut WHO nehmen sich jährlich und weltweit rund eine Million Menschen das Leben.

Person Elisabeth Brockmann ist die Leiterin der Bundesgeschäftsstelle AGUS (Angehörige um Suizid) in Bayreuth. Die 58-jährige Sozialpädagogin ist zudem AGUS-Geschäftsführerin.

AGUS Emmy Meixner-Wülker gründete 1989 in Bayreuth AGUS als erste Selbsthilfegruppe für Angehörige von Suizidenten in Deutschland. 1995 entstand ein gemeinnütziger Verein gleichen Namens, der heute etwa 500 Mitglieder und Kontakt zu etwa 3000 Betroffenen hat. In über 40 deutschen Städten gibt es AGUS-Gruppen.

Christian Presl-Stiftung 2005 kam Christian Presl bei einem Verkehrsunfall ums Leben. Seine Angehörigen gründeten daraufhin die gemeinnützige Christian Presl-Stiftung, die Menschen in Trauer durch umfassende Angebote professionell, unbürokratisch und ohne finanzielle Interessen hilft. Die Beratungsstelle befindet sich in der Spargasse 18, Bad Kissingen, Tel.: 0971/ 699 190 70, Fax: 0971/ 699 190 79, E-Mail: info@christian-presl-stiftung.de oder im Internet www.christian-presl-stiftung.de

Vortrag Unter der Titel „Suizid - Wenn sich ein Mensch getötet hat - zur Situation der Hinterbliebenen“ findet am Donnerstag, 26. September, um 19 Uhr ein Vortrag im Vortragssaal der Klinik Bavaria, Von-der-Tann-Str. 18 bis 22, in Bad Kissingen statt. Verbindliche Anmeldung bis Montag, 23. September. *rr*

MACH MIT

Senioreninitiative mit großem Programm

Bad Kissingen – Bei „Mach mit“ beginnt das Herbstprogramm. Am Mittwoch, 11. September, findet im Burkardus Wohnpark der Vortrag „Medizinische Vorsorge in der Urologie“ von Dr. Gruner statt. Es ist eine Veranstaltung des Seniorenbeirats, Beginn ist um 15 Uhr. „Mach mit“ nimmt an dieser Veranstaltung teil.

Am Donnerstag, 12. September, trifft sich der Zauberharfenspielkreis um 15 Uhr im Mehrgenerationenhaus. Die neuen Mitspieler kommen bereits um 14.30 Uhr zusammen. Der Senioren-Singkreis beginnt am Freitag, 13. September, um 15 Uhr wieder mit seinen Übungsstunden im Mehrgenerationenhaus.

Naturerlebniswelten

Am Berghaus Rhön entstand durch die Initiative des Vereins Natur- und Biosphärenreservat Bayerische Rhön etwas ganz Besonderes: Der vorhandene Spielplatz wurde um viele Attraktionen erweitert und die Umgebung großzügig einbezogen. So entstanden Naturerlebniswelten am Farnsberg, die einmalig in Franken sind. Die Senioreninitiative „Mach mit“ hat Claus Schenk, Fachberater des Biosphärenreferats, gebeten, diese interessante Mischung von Naturerlebnispfad und Spielplatz den Bad Kissinger Seniorinnen und Senioren zu zeigen und zu erklären. Die Fahrt wird am Mittwoch, 18. September, stattfinden. Abfahrt ist um 13.30 Uhr am Berliner Platz. Die Rückkehr ist für 18 Uhr geplant.

Nach der Führung durch das Gelände treffen sich die Teilnehmer zu einem gemütlichen Beisammensein im Berghaus Rhön. Anmeldungen werden ab sofort beim Mehrgenerationenhaus, Telefon 0971/ 6993 381, bis einschließlich Montag, 16. September, 13 Uhr, entgegen genommen. *red*

Polizeibericht

Stühle in die Saale geworfen

Bad Kissingen – Am Samstag oder Sonntagvormittag haben unbekannte Täter mehrere Stühle eines Cafés in der Kurhausstraße in die Saale geworfen. Sie konnten wieder herausgeholt werden. Trotzdem bittet die Polizei Zeugen, sich bei der Inspektion unter Tel.: 0971/ 714 90 zu melden.

Vorfahrtberechtigtes Auto übersehen

Bad Kissingen – Am Montag gegen 10 Uhr, fuhr ein Autofahrer von Kleinbrach kommend durch die Au in Richtung Bad Kissingen. Beim Überqueren der Staatsstraße übersah er einen vorfahrtberechtigten Pkw. Dessen Fahrer konnte den Zusammenstoß nicht mehr verhindern. An beiden Fahrzeugen entstand Sachschaden von 10 000 Euro.

ANZEIGE
Ray-Ban
GENUINE SINCE 1937
Design für Ihre Augen
Köllmer
SICHER GUT SEHEN
97688 Bad Kissingen · Grabengasse 4
Telefon 0971/23 01

Diebstahlsversuch aufgegeben

Bad Kissingen – Zwischen Freitag 17.30 Uhr, und Sonntag, 7 Uhr, wollten unbekannte Täter, von einer Baustelle in der Schurzstraße, einen mit einem Minibagger beladenen Anhänger entwenden. Dabei beschädigten sie das Stützrad und den Elektrostecker und gaben auf. Der Sachschaden liegt bei 250 Euro. Zeugen werden gebeten, sich bei der Polizei in Bad Kissingen unter Tel.: 0971/ 714 90 zu melden. *pol*