



Trauer nach Suizid ist gelebte Liebe

Wer seine nahen Angehörigen durch Suizid verloren hat, erlebt neben tiefer Trauer auch Schuldgefühle und Selbstvorwürfe. Der Besuch einer Gesprächsgruppe kann helfen, gemeinsam mit den existenziellen Erschütterungen umzugehen. Ein Erfahrungsbericht.

„Wir haben am Tag vor ihrem Selbstmord noch den 50. Geburtstag meiner Frau gefeiert. Dann, am anderen Morgen, lag sie tot im Bett. Sie hat alle Morphinpflaster genommen, die eigentlich für ihre Mutter bestimmt waren“, berichtet mir Martin, als er zu einem Kontaktgespräch zu mir kommt. „Ich bin fassungslos und merke, dass ich allein nicht mit diesem Schicksalsschlag zurechtkomme.“ Er steht unter Schock und dennoch liegt in seinen Worten eine große Erkenntnis und Klarheit. Die Erkenntnis allein nicht zurechtzukommen, ist ein erster Schritt aus der Verzweiflung heraus. „Am Abend vor ihrem Tod haben wir uns noch gestritten.“ Martin gibt sich die Schuld an ihrem Tod. Bei seiner Suche nach Antworten hat ihn sein Weg in die Gruppe „Angehörige nach Suizid“ geführt, ein Angebot unseres Hospizkreises in Minden. Zwei Jahre zuvor hatten sich hier in der Gruppe „Trauernde Eltern“ auch zwei Elternpaare eingefunden, die ihre Kinder durch Suizid verloren hatten. Immer wieder standen für sie die Fragen im Raum: „Warum habe ich nicht bemerkt, dass mein Kind sich mit dem Gedanken an Suizid beschäftigt? Bin ich schuld daran?“ Mir als Leiter wurde deutlich, dass es ein zusätzliches Angebot für Angehörige nach Suizid braucht. Ich fragte mich aber auch: Kann ich das leisten? Will ich mich der Verzweiflung dieser Menschen wirklich aussetzen? Was braucht es meinerseits? Ich hatte zunächst auch Angst, den Angehörigen nicht gerecht werden zu können, entschied mich dann aber doch dafür, eine Gruppe anzubieten. Das Leid dieser Menschen hatte mich im tiefsten Inneren erfasst. Ich sah auch, dass diese Menschen an einem Punkt im Leben standen, der im besonderen Maße existenziell ist. Ein Punkt im Leben, an dem eine große Veränderung möglich ist. So begann auch für mich eine Zeit der Auseinandersetzung mit dem Thema Trauer und Suizid.

VIER AUFGABEN DER TRAUER

Ich orientiere mich inhaltlich an der Arbeit des Trauerforschers Dr. William J. Worden, der von vier Aufgaben innerhalb eines Trauerprozesses spricht. Sie müssen alle durchlebt werden, damit wir wieder in ein „normales“ Leben zurückfinden können:

- Die Wirklichkeit des Todes und des Verlusts verstehen.

- Die Vielfalt der Gefühle durchleben.
- Veränderungen in der Umwelt wahrnehmen und gestalten.
- Der oder dem Toten einen neuen Platz zuweisen.

Diese Betrachtungsweise der Traueraufgaben geht von einem aktiven Zugang zum Trauerprozess aus. Trauer ist dabei mehr als ein emotionaler Vorgang, darum ist auch Unterstützung von außen möglich. Mit den Traueraufgaben wird dem Trauernden auch eine aktive gedankliche und emotionale Auseinandersetzung zugemutet. Dadurch verringert sich auf verschiedenen Ebenen das schwächende Gefühl der Ohnmacht und des Ausgeliefertseins. Eine inhaltliche Ausrichtung ist natürlich hilfreich. In der Praxis geht es jedoch mehr um Begegnungen mit den Trauernden selbst. Betroffene möchten an der Stelle abgeholt werden, wo sie sich befinden. Deshalb ist die Gruppe auch für mich keine Therapiegruppe, sondern eine Trauerprozessgruppe.

HELFENDER DIALOG

Herzstück eines Gruppenabends ist der Dialog. Achtsam und mitfühlend soll er sein, damit er die Menschen auf ihrem Weg weiterbringt. Ein gutes Zuhören lässt eine Atmosphäre entstehen, die Vertrauen fördert. Man lässt sich gegenseitig ausreden, Ratschläge sind nicht erwünscht. Hier orientiere ich mich am Ansatz des achtsamen Gruppentalks, der unter Mitwirkung von William Isaacs, Peter Senge, Freeman Doherty und anderen entwickelt wurde. Er steht in der Tradition von Martin Buber und David Bohm. Im Dialog erweitern wir unseren Blickwinkel und sehen Dinge, die uns bisher verschlossen waren. Dadurch kommen wir gemeinsam zu neuen Sichtweisen und Lösungen. Weil viele Probleme allein nicht lösbar sind, ist es sinnvoll eine Gesprächskultur zu fördern, die schlummernde Möglichkeiten weckt und kreative Gedanken zulässt. Im Austausch mit Freunden entwickelte ich fünf Dialoghaltungen, an denen wir uns an den Gruppenabenden orientieren.

- Zuhören heißt, dem Sprechenden seine volle Aufmerksamkeit zu schenken, so dass er sich dabei selbst entdecken und tiefere Schichten in sich erreichen kann.
- Sich mitteilen meint, den Mut zu haben, das auszusprechen, was gesagt werden will und es auch zu wagen, erstmal ins Unreine zu sprechen.
- Respektieren und wertschätzen bedeutet, die Dialogpartner in ihrem Menschsein ohne Vorbehalte wertzuschätzen und sie zu akzeptieren.
- Sich begegnen meint, ein lebendiges Gespräch zu entwickeln, das aufeinander aufbaut; ohne dabei zu intellektuell oder zu persönlich zu sein.
- Gegenwärtig zu sein heißt, sich immer wieder mit der Stille in sich selbst zu verbinden und auf die feine Stimme seiner Seele zu lauschen.

Es gibt immer wieder Momente an solchen Gruppenabenden, wo so viel geweint wird, dass einige der Teilnehmer (mich eingeschlossen) an eine Grenze kommen.

Man ist versucht, Ratschläge zu geben. Lässt man die Verzweiflung jedoch zu, geschieht auf wundersame Weise Heilung. Der Sufi - Mystiker Rumi sagt: „Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eintritt.“ Meine Aufgabe ist es, Möglichkeitsräume hierfür zu schaffen.

DIE FRAGE NACH DEM SINN

Neulich begannen wir den Abend mit der Frage: „Warum ist das geschehen? Was habe ich damit zu tun?“ Die Frage der Schuld stand im Raum. Nachdem wir uns auf das Thema eingelassen hatten, sagte – spontan aus dem Moment heraus – eine Teilnehmerin: „Ich stelle mir die Frage, was ist eigentlich der Sinn des Lebens?“ Das war nicht im intellektuellen Sinn gemeint. Sondern es war eine Frage, die tief verbunden ist mit der Frage der eigenen Schuld oder dem eigenen Versäumnis, so paradox das auch klingt. Die Frage bewegte dann die Teilnehmer bis zum Ende des Abends. Eine Frau sagte: „Es ist die Fähigkeit zu lieben, bis es schmerzt.“ Ein anderer Teilnehmer sprach davon, dass er sich auf eine sehr fremde und gleichzeitig vertraute Art bereichert fühlt durch den Schmerz und die Auseinandersetzung mit Trauer und Schuld.

Man betrachtete das eigene Scheitern aus der Perspektive von Sinnhaftigkeit. Hätte ich darauf bestanden, dass wir doch bitte zu den Eingangsfragen zurückkehren, hätte sich das Gespräch so nicht entwickeln können. Im Laufe des Gruppenprozesses entwickelt sich oft mehr Milde in den Betroffenen. Das gilt auch für Martin. Er kann mittlerweile das eigentlich Unaushaltbare aushalten. Daraus erwächst der Keim für einen gewissen Gleichmut, der nicht zu verwechseln ist mit Gleichgültigkeit. Aus dem Gleichmut kann sich, wenn auch zaghaft, Lebensfreude entwickeln. Nur, das kann man nicht „machen“. Wir haben aber die Tendenz, es „machen zu wollen“. Einfach weil wir so gestrickt sind. Um noch einmal auf Martin zu kommen. Seine tiefe Erkenntnis war: „Das schaffe ich nicht allein.“ Das ist der Hauptgrund, warum Menschen in diese Gruppen kommen. Martin Buber sagt: „Der Mensch wird am Du zum Ich.“

LEID MACHT DURCHLÄSSIGER

Die Gruppe war zum Ende des letzten Jahres mit gut zehn Leuten gefüllt, inzwischen gibt es eine weitere Gruppe. Wenn ich Freunden davon erzähle, kommt häufig der Kommentar: „Ich könnte das nicht.“ Ich wiederum kann mir kaum eine sinnvollere Aufgabe vorstellen. Und ich bin dankbar dafür, dass die Menschen sich öffnen und ihr Leid mit mir teilen. Der verkrustete Teil in mir, der Teil, der sich schützen möchte, der sich abgrenzen möchte von Leid, wird durchlässiger. Das geht auch den Teilnehmern so. Man wird einfach ein wenig mitfühlender. Auch für sich selbst. Wenn ich am Ende des Abends die Frage stelle: „Was nimmst du mit? Was hat dich bewegt?“ kommen Antworten wie: „Hier kann ich so sein, wie ich bin. Hier

muss ich nicht so tun, als ob alles in Ordnung ist. Meiner Umwelt zeige ich das Gesicht, das sie sich wünscht. Ich lächle, obwohl mir zum Heulen zumute ist.“
Ich möchte noch erwähnen, dass wir die Abende mit Gebetsgebärden beginnen. Sie erinnern etwas an Eurythmie, sind aber statischer. Es sind Körpergebärden, in denen sich Trauer, Wut, Verzweiflung oder ein Vermissen zeigen darf. Es sind Gebärden, in denen sich auch Hoffnung oder ein Angebunden-Sein an eine größere Kraft, nennen wir sie „das Göttliche“, zeigen kann. Auf wundersame Art und Weise entsteht durch diese Gebärden eine Anbindung an das eigene Selbst. An das Selbst im tieferen Sinne. Bei einer Gebärde bilden wir mit den Armen einen Kreis. Ich lade dazu ein, das seelische Wesen des Verstorbenen zu umarmen. Wir halten inne und sind genau da, wo wir sein möchten: In Liebe mit der verstorbenen Seele verbunden. Auch das ist Heilung ... auch wenn Tränen fließen. Oder gerade deshalb, weil Tränen fließen. Tränen der Liebe. ///

HELMUT DÖRMANN

Jahrgang 1957, Gestalttherapeut, Supervisor, Ausbildung in buddhistischer Psychologie, Koordinator für Hospizarbeit (seit 2001) und Trauerbegleiter, Lehrer für integrale Mystik im Würzburger Forum der Kontemplation. Er ist Mitwirkender der Herbstakademie Frankfurt, Referent von DIA (Die Integrale Akademie) und Kursleiter am Benediktushof. KONTAKT: doermann@hospizkreis-minden.de