

Sabrina Müller

# Totsächlich

Trauern und begleiten  
nach einem Suizid

TVZ





Sabrina Müller

# Totsächlich

Trauern und begleiten nach einem Suizid

**T V Z**



Sabrina Müller

# Totsächlich

Trauern und begleiten nach einem Suizid

**T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2018 unterstützt.

Bibliografische Informationen der Deutschen  
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind unter <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung

Simone Ackermann, Zürich

Unter Verwendung einer Streetart-Fotografie  
von Sabrina Müller

Druck

Rosch Buch GmbH, Schesslitz

ISBN 978-3-290-18167-3

© 2018 Theologischer Verlag Zürich

[www.tvz-verlag.ch](http://www.tvz-verlag.ch)

Alle Rechte vorbehalten

In Erinnerung an Angelika



# Inhalt

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Vorwort und Dank                                  | 11 |
| Einleitung                                        | 14 |
| Tabu                                              |    |
| #1 Tabubruch                                      | 20 |
| Wer nimmt sich das Leben?                         |    |
| #2 Der Mensch dahinter                            | 24 |
| Suizidprävention in persönlichen Beziehungen      |    |
| #3 Abreise mit Sicherungsnetz                     | 28 |
| Nachricht vom Suizid                              |    |
| #4 Die Hiobsbotschaft                             | 33 |
| Ein letzter Blick – Abschied von der Verstorbenen |    |
| #5 Noch einmal sehen                              | 37 |
| Gestaltung der Trauerfeier                        |    |
| #6 Die Trauerfeier – das grosse Schweigen         | 42 |
| Innere Erstarrung                                 |    |
| #7 Die Reise geht weiter, das Leben bleibt stehen | 48 |
| Gefangen in der Trauerspirale                     |    |
| #8 Die Bruchlandung                               | 52 |

|                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| Mit biblischen Erfahrungen trauern                       |     |
| # 9 Zum ersten Mal am Grab .....                         | 56  |
| Die einsamen Trauerwege                                  |     |
| # 10 Gemeinschaft – die nicht trägt .....                | 60  |
| Das Innenleben im Trauerprozess                          |     |
| # 11 Aus meinem Tagebuch (29. Okt 2006) .....            | 66  |
| Postvention als Prävention                               |     |
| # 12 Die Todessehnsucht .....                            | 70  |
| Der Alltag ist ein Minenfeld                             |     |
| # 13 Unorte und Sicherheitsräume .....                   | 75  |
| Körperliche Tätigkeiten als Trauerbegleiter              |     |
| # 14 Von der Uni in den Kuhstall .....                   | 79  |
| Festzeiten als besondere Herausforderungen               |     |
| # 15 Wie feiert man Weihnachten? .....                   | 82  |
| Trauern als Begegnung mit der Leere                      |     |
| # 16 Die Leerstelle .....                                | 85  |
| Vermeidungsverhalten auf dem Trauerweg                   |     |
| # 17 Zurück in den Alltag (1): Sperrzonen erkennen ____  | 89  |
| Begleitete Exposition und Sperrzonen                     |     |
| # 18 Zurück in den Alltag (2): Sperrzonen betreten ..... | 93  |
| Befreiende Wut                                           |     |
| # 19 Die Wut bricht durch .....                          | 98  |
| Barrieren aus Schuldgefühlen                             |     |
| # 20 Wer ist schuld am Suizid? .....                     | 102 |

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ein Geschenk Gottes auf dem Trauerweg                                         |     |
| # 21 Den Lebensfaden aufnehmen (1) – Tapetenwechsel<br>und Sonnenschein ..... | 106 |
| Zurück ins Leben                                                              |     |
| # 22 Den Lebensfaden aufnehmen (2) – Lebensfaden<br>auf acht Beinen .....     | 110 |
| Hilfe auf dem Trauerweg                                                       |     |
| # 23 Hilfsmittel im Umgang mit der emotionalen<br>Belastung im Alltag .....   | 113 |
| Dekonstruktion und Rekonstruktion                                             |     |
| # 24 Was kann ich noch glauben? .....                                         | 116 |
| Akzeptieren und integrieren                                                   |     |
| # 25 Den Pinsel in den Händen halten .....                                    | 121 |
| Heilige Gegenstände und heilige Momente                                       |     |
| # 26 Bleibt alles anders .....                                                | 126 |
| Rituale und Versöhnung                                                        |     |
| # 27 Zeitreise und Versöhnung .....                                           | 130 |
| Die Sprache wiederfinden                                                      |     |
| # 28 Erzählend weiter .....                                                   | 135 |
| Suizid in Theologie und Seelsorge .....                                       | 140 |
| Theorie der Trauer .....                                                      | 147 |
| Statistische Informationen .....                                              | 152 |
| Fachstellen und Hilfsangebote .....                                           | 154 |
| Nachwort .....                                                                | 157 |
| Literaturverzeichnis .....                                                    | 160 |



# Vorwort und Dank

*Tatsächlich.* Ja, wirklich und tatsächlich tot. Das kann nicht sein. Das darf nicht sein! Warum? Ein Suizid ist *tatsächlich*, hart, klar und trifft wie ein Hammerschlag.

Es ist mehr als zehn Jahre her, seit sich meine engste Vertraute und Freundin suizidiert hat. Innere und äussere Wälle des Schweigens umgaben diesen Tod. Ursprünglich wollte ich selbst sprachfähiger werden und mit meinen Worten zur Sprachfähigkeit anderer beitragen. So entstand zuerst ein Blog und dann dieses Buch. Ich tauchte noch einmal tief in Erinnerungen und Bilder, Briefe, Karten und Tagebücher ein, liess Erlebtes Revue passieren und durchlebte nochmals Teile der Vergangenheit. Diese Gedanken und Eindrücke kommen in jedem Kapitel zum Tragen, in Worten, Tagebuchausschnitten, Zitaten und Bildern. Auch nach mehr als zehn Jahren fiel mir das nicht leicht, es ist und bleibt ein emotionaler und intensiver Weg.

Vielleicht können meine Erfahrungen und Gedanken «Wortbrücken» für andere bilden. Vielleicht erfahren die steinernen Wälle des Schweigens vieler Suizidhinterbliebener da oder dort kleine Risse. Ziel dieses Buchs ist es, kleine Wegweiser auf dem Trauerweg nach einem Suizid anzubieten und zwar für Hinterbliebene und Menschen in helfenden Berufen. Schlussendlich erhoffe ich mir, dass die Sprachfähigkeit erhöht und die Stigmatisierung und Tabuisierung der Thematik weiter abgebaut werden können. Deshalb erzähle ich zum

einen meine persönliche Geschichte, die viele Mitbetroffene so und doch ganz anders erzählen könnten. Zum anderen wird jede meiner Erzählungen um eine thematische Vertiefung ergänzt, die für Menschen in helfenden Berufen und Hinterbliebene eine kleine Orientierung auf dem Trauerweg bietet. So werden neben den Reflexionen auch Anstösse für die Trauerverarbeitung gegeben.

Ich bin Theologin und Pfarrerin und werde in meinen Berichten immer wieder Gott, Glaube, Zweifel, Kirche, Fragen nach dem Leid und vieles mehr thematisieren. Meine Geschichte kann ich nicht ohne diese religiösen Aspekte erzählen, vielleicht sind sie für die einen hilfreich. Für die anderen hoffe ich, dass dies nicht vom Lesen und Verstehen abhält.

Mein Dank gilt all jenen Menschen, die mich auf diesem Trauerweg unterstützt und mir neue Impulse gegeben haben. Im Besonderen möchte ich meinem Partner Andreas Bossard und meiner Freundin und damaligen Mitbewohnerin Andrea Koller-Bähler danken. Beide erlebten und durchlebten in diesen Jahren meine Trauerphasen mit, liessen sich davon nicht abschrecken und vor allem mein Partner trug durch seine Gelassenheit, Flexibilität und offene Art viel zur Trauerverarbeitung bei. Bedanken möchte ich mich auch bei allen, die den Mut fanden über ihre Erfahrungen als Hinterbliebene eines Suizids zu sprechen. Als forschende Theologin schreibe ich sonst immer aus einer beobachtenden und möglichst objektiven Perspektive. In diesem Buch, mit den vielen Erfahrungen und Erinnerungen, steckt hingegen sehr viel Persönliches. Dazu ermutigt haben mich Prof. Dr. Jörg Frey und lic. phil. Barbara Walder-Zeller, auch ihnen gehört mein herzlichster Dank. Meinem guten Freund und geschätzten Diskussionspartner Dr. phil. Jürg Kühnis danke ich von Herzen für die kritische Lektüre aus psychologischer Sicht, die

fachlichen Hinweise und das ermutigende Feedback. Zudem möchte ich mich bei Lisa Briner, Bigna Hauser und dem Team des Theologischen Verlags Zürich für die unkomplizierte, unterstützende und freundliche Zusammenarbeit herzlich bedanken. Sie trugen mit konzeptionellen Ideen zum Buch bei, gaben mir aber dennoch freie Hand.

# Einleitung

Am Ursprung des Buchs stand das Streetart-Bild, das auf dem Umschlag zu sehen ist. Ich war in Liverpool unterwegs, schaute mir in den Seitengassen die unterschiedlichen Grafitis an und stand plötzlich vor diesem Bild. Die Darstellung dieser verzweifelten Frau sprach mich an, denn ihr ganzer Ausdruck brachte für mich die Gefühlslage als Suizidhinterbliebene auf den Punkt. Verzweiflung, Fassungslosigkeit, Ohnmacht, Trauer, Einsamkeit, Schuldgefühle, Wut und Schwere kamen mir da in konzentrierter Form entgegen. So hatte ich mich innerlich für lange Zeit nach dem Suizid meiner engsten Freundin gefühlt. Während ich dieses Bild betrachtete, kam mir die Idee, den langen Trauerweg als Suizidhinterbliebene in Worte zu fassen und ihm so Gestalt zu geben. Und zwar so, dass er, wie ein Bild auch, Gedanken auslöst und Impulse setzt für Suizidhinterbliebene und für Trauerbegleitende. Aus dieser Idee entstand zuerst ein Blog<sup>1</sup>, in dem ich versuchte, persönliche Erfahrungen im Trauerprozess und kurze Reflexionen zu kombinieren. Die zahlreichen Rückmeldungen ermutigten mich, die Beiträge auszubauen und als Buch zu veröffentlichen.

So erzählen diese Seiten von meinem persönlichen Trauerprozess. Beim Schreiben habe ich bei der Innenperspektive begonnen, wollte aber nicht bei dieser stehenbleiben. Die

1 [www.godthoughts.ch](http://www.godthoughts.ch)

persönlichen Erfahrungen habe ich jeweils einem Fachthema zugeordnet und mit einer thematischen Vertiefung ergänzt. Konkret ist jedes Kapitel in zwei Teile gegliedert. Der erste besteht aus einer Beschreibung meines persönlichen Trauerwegs, mit allen Facetten. Im zweiten Teil wird das Trauererleben thematisch eingeordnet und reflektiert.

Der Aufbau des Buchs folgt meinem individuellen Trauerprozess, nicht Theorien oder Phasenmodellen zur Trauerverarbeitung. So werden auch die chaotischen Abschnitte, das Hin und Her in Trauerprozessen, die theologischen Zweifel und Sinnfragen ersichtlich und thematisiert.

Die Kapitelüberschrift benennt jeweils die Fachthematik, um die es im spezifischen Beitrag geht. Dadurch kann das Buch auch quergelesen werden und Pfarrpersonen, Seelsorgende und Hinterbliebene finden die für sie wichtigen Themen. Die beschriebene Dauer meines Trauerwegs beträgt zehn Jahre, dementsprechend breit gefächert sind auch die Themen. Die lange Zeitspanne zeigt, wie schwierig es für Hinterbliebene ist, mit dem Trauma, dem Ringen und der komplexen Trauer nach einem Suizid umzugehen.

### *Begriffsbestimmung*

Für die Tatsache, dass Menschen ihr Leben selbst beenden, gibt es verschiedene Bezeichnungen, die alle unterschiedliche Konnotationen haben. Das neutrale Fachwort «Suizid» wird vorwiegend in den Medien und in der Medizin verwendet. Es stammt ab vom lateinischen Begriff *sui caedere*. *Sui* heisst so viel wie «seiner / gegen sich» und *caedere* hat die Bedeutungen «niederhauen, erschlagen, töten». Auch die häufig im juristischen Kontext verwendete Bezeichnung «Selbsttötung»

ist nicht wertend gemeint, sondern hebt die Unterscheidung zwischen Mord und Tötung, also juristisch gesprochen Vorsatz und Fahrlässigkeit, hervor, wie sie sich beispielsweise im Strafgesetzbuch der Schweiz findet.<sup>2</sup>

Das im Volksmund oftmals verwendete, in der Fachliteratur aber vermiedene Wort «Selbstmord»<sup>3</sup> ordnet den Suizid dem Morden zu, der schlimmsten und verwerflichsten Form der Tötung. In dieser Bezeichnung klingt die über Jahrhunderte verbreitete Meinung an, dass ein Suizid eine zutiefst verachtenswerte Tat sei, die rechtlich bestraft werden müsse. Mit dieser Bezeichnung hängt somit auch die lange geltende Stigmatisierung und Kriminalisierung der Selbsttötung zusammen.

Eine weitere gebräuchliche Bezeichnung für einen Suizid ist «Freitod». Hierbei steht vor allem der freie Willensentscheid zur Beendigung des eigenen Lebens im Vordergrund. Inwiefern bei einem Suizid von Freitod gesprochen werden kann, ist fraglich, denn in vielen Fällen gehen vorherige Einengung des Blickfelds, Gefühle der Ausweglosigkeit und Depressionen voraus. Der Tenor der Bezeichnung Freitod ist idealisierend. Freitod bezeichnet einen Tod, der aus philosophischen oder religiösen Überzeugungen gewählt wird. Dabei sei beispielsweise an das Martyrium im frühen Christentum oder an Sokrates erinnert, der den Tod freimütig und gelassen

2 Vgl. SR 311.0 Schweizerisches Strafgesetzbuch vom 21. Dezember 1937, Internet: <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19370083/index.html#a111>. Zuletzt geprüft am: 10.1.2018, Art. 111–115

3 Das Wort selbst stammt aus dem 16. Jahrhundert und ist eine Wortkreation Luthers: sein selbs mörder – seiner selbst zum Mörder werden. Vgl. Luther, Martin/Plochmann, Johann Georg/Irmischer, Johann Conrad: Dr. Martin Luthers' sämtliche Werke. Homiletische und katechetische Schriften, 1832, 333

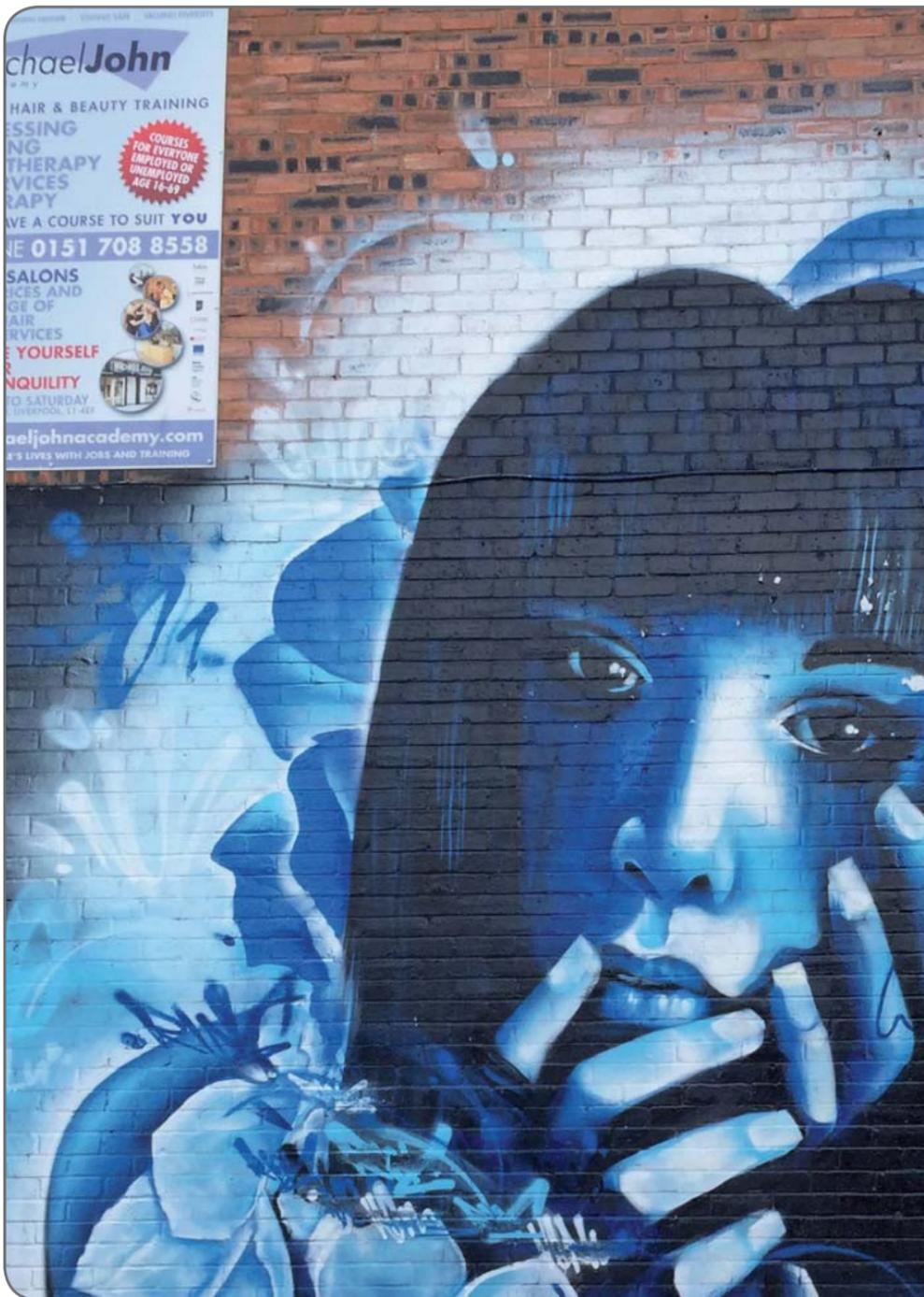
entgegengenommen hatte. Der Begriff ist eine Wortschöpfung aus Nietzsches Werk «Also sprach Zarathustra»<sup>4</sup>.

Ich verwende in diesem Buch vorwiegend die Begriffe Suizid oder Selbsttötung, ausser wenn in den persönlichen Beiträgen die emotionale Einstellung zum Suizid dargestellt werden soll.

4 Nietzsche, Friedrich: Also sprach Zarathustra, Hamburg, 2011, Kapitel 32

WINDY HILLS   WINDY HILLS   WINDY HILLS  
**chaelJohn**  
ACADEMY  
 HAIR & BEAUTY TRAINING  
 MASSAGING  
 STYLING  
 THERAPY  
 SERVICES  
 THERAPY  
 HAVE A COURSE TO SUIT YOU  
**PHONE 0151 708 8558**  
 SALONS  
 SERVICES AND  
 RANGE OF  
 HAIR  
 SERVICES  
 BE YOURSELF  
 TRANQUILITY  
 MONDAY TO SATURDAY  
 WINDY HILLS, ST. LEONARDS  
**chaeljohnacademy.com**  
 WE LIVE WITH JOBS AND TRAINING







# Tabu

Medial, also in Filmen, im Fernsehen und in der Literatur, ist Suizid kein Tabu. In unzähligen Geschichten stirbt eine Heldinfigur, weil sie sich selbst das Leben nimmt oder für andere oder für einen höheren Zweck opfert. Doch sozial erleben viele Hinterbliebene von Suizidentinnen und Suizidenten Stigmatisierung. Das führt dazu, dass die Trauerprozesse der Hinterbliebenen und die Biografien der Verstorbenen mit einem Tabu belegt sind. Auch in meiner persönlichen Erfahrung hat sich das gezeigt.

## # 1 Tabubruch

Als Pfarrerin und Theologin bin ich es gewohnt, mich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen. Häufig sass ich bei Trauergesprächen sprachlosen Personen gegenüber, verstummt angesichts des grossen gesellschaftlichen Tabus «Tod».

Tabus verändern sich. Sexualität gehört heute wohl nicht mehr dazu. Beim Thema Depression wird es schon schwieriger, doch auch da lässt die Stigmatisierung nach und es kann darüber gesprochen werden. Doch der Tod? Der Tod macht sprachlos, haltlos, hilflos. Der Tod ist ausserhalb jeglicher Kontrolle und somit am Rand des Sprachlichen. Obwohl wir gerade die Tatsache Tod nicht umgehen können. Von mir als Pfarrerin