

Trauer nach Suizid – wenn nichts mehr so ist, wie es vorher war...

von Mag.a Dr.in Regina Seibl (Erwachsenenbildung und Supervision)

Jedes Jahr sterben etwa 1.200 Menschen in Österreich durch Suizid. Selbsttötung ist eine Todesart mit massiven Nachwirkungen, die dadurch ausgelösten Schockwellen sind meist heftig und können neben der Familie auch Freunde, Kollegen und professionell Helfende erfassen.

Die Nähe und Intensität der Beziehung zur verstorbenen Person sind dabei meist ausschlaggebend - hinterbliebene Angehörige und enge Freunde erleben in der Regel die umfangreichsten und längsten psychischen, körperlichen und sozialen Belastungen.

Das Trauma und der Schmerz Hinterbliebener sind enorm, manchmal geradezu überwältigend. Zentrale Aspekte ihres Lebens werden durch den Suizid tiefgreifend und nachhaltig verändert. Für viele Betroffene wird das Leben nicht mehr so sein, wie es einmal war.

Trauer nach einem Suizid kann individuell sehr unterschiedlich ablaufen, und doch lassen sich bei vielen Betroffenen bestimmte Gemeinsamkeiten feststellen: in der Regel ist es ein komplexer, langwieriger und herausfordernder psychischer Prozess, mit dem Suizid eines nahestehenden Menschen leben zu lernen.

Er kann verbunden sein mit einer Vielzahl quälender Fragen nach dem Warum, der Frage nach Schuld und Verantwortung, eigenen Schuldgefühlen, Hilflosigkeit, Wut und einer grundlegenden Erschütterung und Verunsicherung, die sich durch verschiedene Lebensbereiche zieht: Bewältigung des Alltags, Gestaltung von Beziehungen, körperliches Befinden, Arbeit und Leistungsfähigkeit u.Ä.

Viele der Gefühle und Fragen, welche die Trauer nach einem Suizid mit sich bringt, sind äußerst belastend, teils widersprüchlich und übersteigen in ihrer Summe die individuellen Bewältigungsmöglichkeiten.

Zudem sind Betroffene häufig mit Unverständnis, Sprachlosigkeit und Unsicherheit von Menschen in ihrem Umfeld konfrontiert. Im Vergleich zu anderen Trauernden erhalten Hinterbliebene nach Suizid weniger soziale Unterstützung und Zuwendung, was noch einen zusätzlichen Belastungsfaktor darstellt. Manche Betroffene schämen sich auch für den Suizid und ziehen sich aus Beziehungen zurück. So entstehen sich selbst verstärkende Kreisläufe und Betroffene isolieren sich mehr und mehr, anstatt sich anderen Menschen zu öffnen.

Wenn es nicht oder nur unzureichend gelingt, die Auswirkungen des Suizids auf das eigene Leben zu verarbeiten und zu integrieren, können die Folgen sehr schwer wiegend sein: Hinterbliebene nach Suizid tragen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung verschiedener psychischer Erkrankungen (z.B. depressive Erkrankungen, Suchterkrankungen) und gelten selbst als Risikogruppe für Suizidalität.

Welche Formen von Unterstützung gibt es?

Es hat sich gezeigt, dass viele Betroffene sehr von der Möglichkeit profitieren, über ihren Verlust zu sprechen, sei es im Rahmen von Beratung/Psychotherapie oder auch im Kontakt mit anderen Hinterbliebenen in einer Selbsthilfe- oder Trauergruppe. Für manche ist eine Kombination aus beiden Maßnahmen hilfreich – individuelle Beratung oder Therapie und der Kontakt mit anderen Betroffenen.

Auch online zugängliche Informationen oder spezielle Chatrooms für Trauernde nach einem Suizid sind eine wertvolle Ressource.

Es kann sehr befreiend und entlastend sein, die eigenen Gefühle und Gedanken in Worte zu fassen und/oder auch zu erleben, dass es anderen Hinterbliebenen ganz ähnlich geht. Grundsätzlich ist es empfehlenswert, mehrere Dinge auszuprobieren und dann zu entscheiden, was einem am meisten hilft.

Wenn Sie selbst oder jemand, den Sie kennen, einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren hat, scheuen Sie sich nicht, Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen bzw. auf diese hinzuweisen.