

Warum?

Natalie
Katia
Greve

WARUM?



Der Begleiter
für Trauernde
nach dem Suizid
eines geliebten
Menschen



Patmos Verlag

INHALT

- Was ist eigentlich Trauer? 10
- Suizid 12
- Trauer nach Suizid 14
- Trauerphasen und Traueraufgaben 16
- Ein paar Zahlen 20
- Gründe für einen Suizid 22
- Psychische Erkrankungen verändern
das Denken und die Stimmungslage 24
- Mythen über Suizid 26
- Ambivalente Gefühle 28
- Wolltest du das wirklich? 30
- Die Frage nach dem Warum 32
- Wer kann mich in meiner Trauer halten? 34
- Was tut mir gut? 36
- Einsamkeit 38
- Ich bin so wütend 40
- Darf ich traurig sein? 42
- Ich habe Angst 44
- Ich fühle nichts 46
- Ich habe so komische Körperempfindungen 48



Ohnmacht **50**
Wer ist schuld? **52**
Ich werde beschuldigt **54**
Ich schäme mich so **56**
Suizid – ein Tabu? **58**
Suizid und Glaube **60**
Das eigene Umfeld **62**
Jede:r trauert anders **64**
Ich bin erleichtert **65**
Es kam so plötzlich **66**
Was genau ist vor dem Suizid passiert? **68**
Wie kommt es final zum Suizid? **70**
Was ist nach dem Suizid passiert? **73**
Was sagt mir deine Todesart? **74**
(K)ein Abschiedsbrief **76**
Ich kann es immer noch nicht begreifen **78**
Ich möchte mehr über deinen Tod wissen **80**
Ich habe dich gefunden **82**
Ich kenne dich nicht mehr **84**
Wer war ich für dich? **86**



- Wer bin ich ohne dich? **90**
- Ich vertraue mir nicht mehr **92**
- Gehört das zu mir oder zu dir? **96**
- Suchtmittel und Medikamente **98**
- Wer kann mir helfen? **100**
- Ein Notfallkoffer **102**
- Leben ist auch eine Entscheidung **108**
- Wie ist das eigentlich mit dem Verzeihen? **110**
- Integrieren statt loslassen **112**
- Ich habe Angst, dich zu vergessen **113**
- Rituale **114**
- Ich mache das gut **116**
- Den Sinn finden **118**
- Ich darf wieder glücklich sein **120**
- Das ist mir noch wichtig **121**
-
- Ein paar Worte zum Schluss **124**
- Hilfreiche Adressen **125**
- Die Autorin **127**



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

... wahrscheinlich ist der Grund, aus dem du dieses Buch gerade in den Händen hältst, ein trauriger und dennoch – oder gerade deswegen – möchte ich dir sagen: Schön, dass du da bist!

Du fragst dich vielleicht, wie ich dazu komme, dieses Buch zu schreiben. Darf ich mich dir kurz vorstellen? Ich bin Natalie und nun schon seit vielen Jahren Trauerbegleiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach.

In dieser Zeit habe ich viele Menschen begleiten dürfen, die einen geliebten Menschen durch Suizid verloren haben. Noch wichtiger für dich ist vielleicht, dass ich auch eine Suizidhinterbliebene bin. Vor einigen Jahren hat sich mein Verlobter nach schweren Depressionen das Leben genommen. Natürlich weiß ich nicht genau, wie du dich gerade fühlst, aber ich habe festgestellt, dass uns alle ähnliche Fragen und Gefühle begleiten.

Meine Fragen von damals und die, die mir Hinterbliebene heute in Trauerbegleitungen stellen, habe ich in diesem Büchlein zusammengetragen. Einiges, was du hier liest, basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, Studien und Statistiken, anderes resultiert aus meiner täglichen Arbeit mit Suizidhinterbliebenen oder auch aus meiner eigenen Erfahrung.

Ich wünsche mir sehr, dass dieses Büchlein genau das für dich wird, was das Wort „Begleiter“ auch aussagt: ein Weggefährte mit Informationen, Übungen, Fragen und freien Seiten für deine eigenen Gedanken. Ob du etwas hineinschreiben möchtest oder lieber nicht, welche Kapitel du liest und wann du sie liest, all das entscheidest ganz allein du, denn nur du weißt, was für dich richtig ist.

Manche Kapitel sind für dich vielleicht nicht mehr, noch nicht oder gar nicht interessant. Die Kapitel können alle für sich selbst stehen, deswegen kannst du immer das lesen, was du gerade lesen möchtest, und kannst einige auch getrost weglassen.

Ganz wichtig ist mir, dass du dich niemals dazu zwingst, etwas zu lesen oder zu tun. Wenn etwas dir ein un gutes Gefühl macht oder dich überfordert, dann lass es einfach weg oder schau es dir einige Zeit später nochmal an.

Bei manchen Themen oder in manchen Situationen ist eventuell mehr Unterstützung notwendig, zum Beispiel durch eine professionelle Person. Zögere bitte nicht, dir diese Hilfe zu suchen. Und noch etwas: Trauerarbeit ist sehr anstrengend,

deshalb ist es wichtig, dass du gut auf dich aufpasst und liebevoll auf dich schaust.

Ich habe noch eine große Bitte an dich: Wenn du zurzeit selbst unter Suizidgedanken leidest, dann hole dir bitte Hilfe (Anlaufstellen findest du zum Beispiel in der Adressliste am Ende des Buches). Es ist ein Zeichen von Stärke, sich Hilfe zu holen. Und auch wenn es dir vielleicht schwerfällt, es zu glauben: Du bist sehr wertvoll und hast es verdient, dass Menschen dir helfen. Das weiß ich von ganzem Herzen. Vielleicht liest du dieses Buch auch, weil du jemanden begleitest, der eine geliebte Person durch Suizid verloren hat. Das freut mich sehr. Schau doch einfach, welche Kapitel dir dabei helfen können, und die anderen lässt du weg. Mir hat mal jemand gesagt: Es gibt ein Leben vor und ein Leben nach dem Suizid und das danach ist anders, aber es kann auch wieder gut werden. Ich durfte erfahren, dass das stimmt, und das wünsche ich dir von ganzem Herzen auch. Danke, dass ich dich ein Stück begleiten darf.

**ALLES LIEBE,
DEINE**


Natalie



A large, abstract splash of light blue watercolor paint covers the background of the page. The splash is irregular and textured, with some darker blue areas and some white space. It appears to be a single stroke or a collection of strokes that have dried and bled into each other.

WAS IST EIGENTLICH TRAUER?

Trauer bezeichnet einen emotionalen Gemütszustand nach einem Verlust. Zu diesem Zustand gehören viele unterschiedliche Facetten wie zum Beispiel Traurigkeit, Wut, Schuld oder Scham.



Die Trauer hilft dir, dich an ein Leben ohne den geliebten Menschen anzupassen. Sie ist deine Freundin und nicht deine Feindin, auch wenn sich das manchmal ganz anders anfühlt. Wir müssen trauern, um weitergehen zu können, und dabei betrauern wir den Verstorbenen genauso wie alles, was war und nicht mehr sein wird.

Trauer ist keine Krankheit, sondern ein sich immer wieder verändernder Anpassungsprozess. Auch wenn wir das manchmal nicht merken: Die Trauer bleibt nicht gleich.

Jeder Mensch trauert anders. Was für dich richtig ist, das weißt nur du. Das kann kein anderer für dich entscheiden, so gut derjenige es vielleicht auch meint.


In jedem Fall ist es so, dass Trauer eine der stärksten Stressreaktionen für den menschlichen Organismus darstellt. Deshalb ist es wichtig, dass du gut auf dich aufpasst, denn du leistest schwere Arbeit. Bitte achte darauf, dass du ausreichend Wasser trinkst, wenn möglich regelmäßig isst und dich bewegst. Und du kannst nicht durchgehend aktiv trauern. Es ist wichtig, dass du dir immer wieder Auszeiten nimmst.



SUIZID

Von Suizid sprechen wir, wenn ein Mensch sich absichtlich so sehr selbst schädigt, dass er dabei stirbt. Das kann aktiv erfolgen oder auch passiv, zum Beispiel, indem lebensnotwendige Medikamente weggelassen werden.

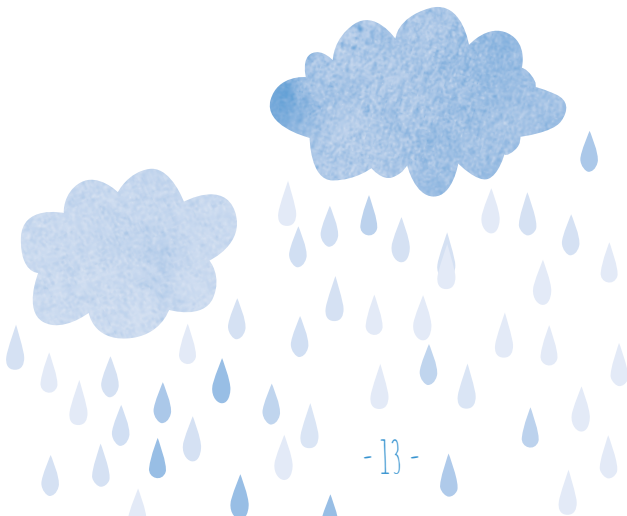




Irrtümlich und weil es früher so bezeichnet wurde, sprechen viele Menschen immer noch von Selbstmord. Doch Mord ist ein Straftatbestand und der liegt hier nicht vor. Menschen, die sich das Leben nehmen, sind zumeist krank und sehr verzweifelt. Deshalb sprechen wir von Suizid, was so viel bedeutet wie „sich selbst töten“. Auch spreche ich nicht von Freitod, da der größte Teil der Menschen sich auf Basis einer psychischen Erkrankung suizidiert, was in meinen Augen keine objektive Freiheit darstellt. Menschen, die einen Suizidversuch überlebt haben, berichten auch von einer Einengung und nicht von einer Freiheit im Moment des Suizides. Vielleicht entscheiden einige Menschen im Rahmen der Erkrankung frei, aber ohne die Erkrankung würde es gar nicht erst zur Suizidalität kommen.

Ich habe festgestellt, dass es für Suizidhinterbliebene ganz wichtig ist, in welcher Form wir von dem Geschehenen sprechen, denn Worte haben eine große Macht.


Wie ist das für dich?





TRAUER NACH SUIZID

Was unterscheidet die Trauer nach einem Suizid von der Trauer nach einem anderen Todesfall? Ein Suizid erscheint unfassbar, weil Menschen eigentlich versuchen, ihr Leben zu erhalten. Selbst wenn wir traurig sind, gehen wir instinktiv Gefahren aus dem Weg.



Die meisten Suizide resultieren aus einer psychischen Erkrankung, bei der wir, anders als bei einer physischen Erkrankung, selten von einer Todesfolge ausgehen. Deshalb erleben wir den Suizid oft als unerwartet und können den Tod gar nicht begreifen. Dazu kommen dann noch polizeiliche Ermittlungen, die nach einem Suizid zwingend sind, aufgrund derer der Leichnam unseres geliebten Menschen erst einige Zeit später freigegeben wird.

Viele beschäftigt der Gedanke, dass der geliebte Mensch es selbst entschieden und gemacht hat. Es fühlt sich so freiwillig an, auch wenn es das zumeist nicht ist.

So viele Fragen bleiben nach einem Suizid unbeantwortet, vor allem die Fragen nach dem Warum und vielleicht auch die Fragen: Was hätte ich tun können? Hätte ich es verhindern können?

Bei vielen Suizidhinterbliebenen erleben wir, dass sie sich schuldig fühlen oder sich schämen. Suizid ist nach wie vor ein Tabu, auch wenn sich das glücklicherweise schon ändert.

Vielleicht fragst du dich auch, warum der geliebte Mensch nicht an dich oder euch gedacht hat, oder du bist wütend und verzweifelt und stellst eure ganze Beziehung infrage. All das sind Dinge, die nach einem Suizid passieren können.

Manche Menschen erschrecken sich vor dem Verstorbenen, weil ein Suizid die massivste Form der Autoaggression ist.

Wer war der Mensch, den ich zu kennen glaubte?

All diese Faktoren machen die Trauer nach einem Suizid anders und können den Trauerprozess erschweren.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

QUELLEN FÜR DIE IM BUCH GENANNTEN FAKTEN UND ZAHLEN ZU SUIZID:

Statistisches Bundesamt: www.destatis.de

Deutsche Depressionshilfe:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/>

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention:

<https://www.suizidprophylaxe.de/>

Freunde fürs Leben: <https://www.frnd.de/>



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten

© 2021 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der
Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Innengestaltung: Saskia Bannasch

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1318-7

