

„Ein sanfter Abschied...“

Verstorbene nach einem Suizid versorgen und verabschieden

Für Irmgard und Tobias

Geschrieben von Jan Möllers

Überarbeitung der Abschlussarbeit im Rahmen der
Großen Basisqualifikation zur Trauerbegleitung
zertifiziert durch den BVT e.V.

RessourcenAktivierende Trauerbegleitung in sozialen Arbeitsfeldern
Von Chris Paul/Trauerinstitut Deutschland 2017/2018

Immer mehr Menschen verabschieden sich von ihren Verstorbenen am Totenbett oder sehen sie noch einmal im Sarg an. Das ist für viele Zugehörige sehr hilfreich. Einige versorgen, waschen und kleiden ihre Verstorbenen, um auf eine ganz persönliche Weise Abschied von ihren Zugehörigen zu nehmen. Die unmittelbare Begegnung kann helfen zu begreifen, was „tot sein“ bedeutet und zu spüren, dass der Verstorbene wichtig bleibt, auch wenn er nicht mehr lebt. Für einen kleinen Teil von Trauernden ist diese Gelegenheit allerdings unnötig. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen wirklich selbst entscheiden können, was sie brauchen.

Während in Hospizen die Ermutigung zur Begegnung selbstverständlich ist, sind bei einem Tod durch Suizid solche Sätze wie: „Tun Sie sich das nicht an“ oder „behalten Sie ihn so in Erinnerung, wie Sie ihn zuletzt gesehen haben“ gang und gäbe. Wenn die Todesumstände gewaltsam sind, scheint eine andere Logik zu herrschen, als bei einem Tod durch Alter oder Krankheit im Bett.

Dabei berichten Notfallseelsorgerinnen¹, die nach Suiziden im Einsatz sind ziemlich einhellig, dass die erste Reaktion auf eine Todesnachricht bei fast allen Menschen ist: Ich will sie sehen! Auch die Erfahrungen aus Trauergruppen für Menschen, die Zugehörige durch einen Suizid verloren haben, zeigen, dass es gerade nach einem Suizid besonders wichtig sein kann, die Möglichkeit zu haben dem toten Körper zu begegnen und Abschied zu nehmen.

Ich bin mir sicher, dass die Erfahrungen mit Trauerprozessen nach einem Suizid an zentralen Punkten auf Unfälle und Verbrechen übertragen werden können. Darauf deuten auch die bisherigen wissenschaftlichen Forschungen hin².

Es gibt also sowohl den Impuls bei den Zugehörigen/Trauernden im aktuellen Moment ihre Toten sehen zu wollen, wie die rückblickende Erfahrung, dass es gut war oder gewesen wäre noch einmal Zeit mit den toten Körper zu haben. Trotzdem ist die Realität immer noch eine Andere und vielen Zugehörigen wird nach einem Suizid der Zugang zu ihren Toten mit Angstmacherei, Ignoranz oder Druck verwehrt.

Ich möchte im Folgenden zusammenfassen und erklären, warum es wichtig ist Trauernden auch bei einem Suizid als Todesursache die Gelegenheit zu geben sich vom toten Körper ihrer Zugehörigen in Ruhe zu verabschieden.³

Dafür kann es keine einheitliche Form und für alle sinnvollen Ablauf geben. Wie so eine Versorgung, Begegnung und Verabschiedung aussehen kann, ist deshalb ganz unterschiedlich. Als Überbegriff für diese ganze Vielfalt benutze ich im Weiteren den Begriff der Abschiednahme.

Im nun folgenden Text beschreibe ich die Situation des Abschieds vom toten Körper aus drei Perspektiven:

Die erste Perspektive beschäftigt sich mit den Hindernissen, Risikofaktoren und Defiziten: Wie erschweren die Todesumstände bei einem Suizid den Trauer- und Abschiedsprozess? Die zweite Perspektive reflektiert die Situation der Abschiednahme als Teil des Trauerprozesses mit dem Konzept des Kaleidoskops der Trauer von Chris Paul und die dritte Perspektive nimmt die inneren

¹ Ich verwende die weibliche und männliche Form abwechselnd, gemeint sind aber immer alle Geschlechter.

² : z.B. John R.Jordan und John L. MacIntosh: Is Suicide Bereavement different? A Framework for Rethinking the Question; s.34 in: John R.Jordan und John L. MacIntosh (Hg): Grief After Suicide; New York 2011

und äußeren Ressourcen der Trauernden in den Blick und beschreibt Leitlinien zur Unterstützung und Begleitung.

Ich arbeite seit 15 Jahren als Bestatter und begleite häufig Menschen dabei ihre Verstorbenen nach ihrem Tod noch einmal zu sehen oder zu versorgen. Ich habe mich mit einigen dieser Menschen, deren Zugehörige durch Suizid gestorben sind, noch einmal getroffen und die damalige Situation Revue passieren lassen. Ihre Erfahrungen und Gedanken haben diesen Text auch sehr geprägt und ich möchte ihnen an dieser Stelle zutiefst danken für ihr Vertrauen und ihren Mut! Alle lediglich mit Initialen gekennzeichneten Zitate stammen aus diesen Gesprächen.

Außerdem danke ich meinem Ausbildungskurs, dem Team W, Mirja Höhensteiger und vor allem Chris Paul für die große Unterstützung. Ich habe die Arbeit selbst geschrieben. Wo ich Gedanken anderer verwende, habe ich diese nach bestem Wissen gekennzeichnet.

Inhalt

ERSTE PERSPEKTIVE: TODESURSACHE SUIZID UND ERSCHWERTE TRAUER.....	4
Stigmatisierung und Verunsicherung.....	4
Die Polizeiliche Ermittlung.	5
Verletzungen.....	6
ZWEITE PERSPEKTIVE: TRAUER IST DIE LÖSUNG, NICHT DAS PROBLEM	8
Die Wirklichkeit des Todes begreifen.	8
Verbundenheit.....	8
Gefühle und Empfindungen.....	9
Deuten und Einordnen.	9
Anpassen und Entwickeln.	10
Überleben und Stabilisieren.	10
DRITTE PERSPEKTIVE: RESSOURCEN UND UNTERSTÜTZUNG.....	12
Professionelle Normalität als Ressource.	12
Entscheidungsfreiheit und Selbstwirksamkeit.....	13
Informationen.....	13
FAZIT	15
LITERATUR:.....	16

Erste Perspektive: Todesursache Suizid und erschwerte Trauer.

„Erschwerte Trauer“ ist ein Begriff den der Bundesverband Trauerbegleitung 2010 eingeführt hat, um „ein ungünstiges Verhältnis in der Balance zwischen Ressourcen und Risikofaktoren in einem Trauerprozess zu umschreiben“ (Paul, 2011 S. 75) Einer dieser Risikofaktoren sind „alle mit Gewalt verbundenen Todesarten“ (Paul 2011, S.76), sowie alle plötzlichen und alle stigmatisierten Todesumstände. Bei Suiziden treffen alle drei Risikofaktoren zusammen.

So einleuchtend es erstmal ist, dass gewaltsame, plötzliche und stigmatisierte Todesumstände Trauerprozesse erschweren, möchte ich anhand von drei Beispielen erklären, wie die Todesumstände bei einem Suizid konkret zu Stolpersteinen im Trauerprozess werden und damit auch aufzeigen, was davon *unumgänglich ist* und wo ein anderer Umgang möglich und wünschenswert wäre.

Stigmatisierung und Verunsicherung.

Gewalt und Verletzungen sind etwas was alle Menschen fürchten. Dazu ist die Tatsache, dass Menschen sich selbst töten und damit entgegen dem in uns allen spürbaren Lebensdrang handeln, zutiefst verstörend. Wenn jemand durch Suizid stirbt, schrecken die meisten Menschen intuitiv zurück. Diese Verunsicherung wird auch auf die Menschen im Umfeld des Verstorbenen übertragen. Auch sie machen nun die Erfahrung, dass Menschen vor ihnen zurückschrecken und sich zurückziehen oder zumindest darum kämpfen müssen, weiterhin zugewandt und verlässlich zu bleiben.

Schnell sind Menschen im weiteren Umfeld dabei nach dem „Warum“ eines Suizids zu fragen und scheinbare Erklärungen zu konstruieren. Hinter dieser Suche steht für viele der Wunsch sich selbst zu versichern, dass „so etwas“ nur Anderen passiert und nicht einem selbst.

Die nahesten Zugehörigen, also die am intensivsten betroffenen Trauernden, werden durch diese Beruhigungsstrategie ausgeschlossen. Es gibt die „normalen“ Menschen, die an Altersschwäche, Krebs oder Herzinfarkt sterben und die „Anderen“ in deren (Wahl- und Bluts-) Familien Menschen durch Suizid sterben. Dieser Prozess der Kennzeichnung und Heraushebung aus der Normalität heißt Stigmatisierung⁴. „Angehörige nach einem Suizid empfinden sich oft als gebrandmarkt und als Außenseiter, denen „so etwas“ zugestoßen ist.“ (Paul 2018, S. 42) Aus den hergestellten Erklärungszusammenhängen entstehen in manchen Fällen auch Schuldzuweisungen gegen die Trauernden.

Bei Stigmatisierungen und Schuldzuweisungen geht es darum, wie das soziale Umfeld der Trauernden (oder diese selbst) die Situation bewerten – nicht unbedingt was „wirklich“ geschehen ist. Schuldzuweisungen, Stigmatisierungen oder Pathologisierungen existieren manchmal auch nur in der Gedankenwelt der Trauernden, stehen aber trotzdem zwischen ihnen und den Menschen, die sie jetzt unterstützen könnten.

Aber auch diejenigen, die sich nicht zurückziehen, neigen angesichts des eigenen Schreckens häufig zu absoluten Aussagen und Vorgaben, die für die Zugehörigen bevormundend und einschränkend

⁴ Für diesen Prozess wird oft (z.B. vom Bundesverband Trauerbegleitung) auch der Begriff der Tabuisierung benutzt, ich finde den aber nicht zutreffend, denn es geht bei dieser Konstruktion einer für die selbstdefinierten Normalen beruhigenden Erklärung eben nicht darum eine ungeschriebene Norm zu befolgen (also ein Tabu zu beachten), sondern die Betroffenen als Ausnahme zu deklarieren. Deshalb benutze ich den Begriff der Stigmatisierung.

sind. „Viel häufiger jedoch erleben Trauernde nach einem Suizid Entmündigung statt Unterstützung“ (Paul 2018 S.59)

Die Polizeiliche Ermittlung.

Wenn ein Mensch stirbt, muss ein Arzt den Tod feststellen⁵ und in einem speziellen Formular, dem Totenschein dokumentieren. In diesem Formular muss er diesen Tod einer von drei Todesarten zuordnen und das ankreuzen. Dabei stehen die folgenden drei Kategorien zur Auswahl: „natürlicher Tod“, „unnatürlicher Tod“ und „ungeklärt“. Es ist also nicht unbedingt notwendig die genaue und tatsächliche Todesursache zu erkennen, der Arzt muss nur hinreichend nachforschen, so dass er eine Todesart festlegen kann.

Als „natürlich“ zählen alle Tode, die aus einer inneren bzw. körperlichen Ursache herrühren, also Krankheiten und Altersschwäche. Alle anderen Todesumstände die (wie auch immer) äußere Einwirkungen (egal von wem) beinhalten werden als „unnatürlich“ bezeichnet. Ist die Todesart laut dieser juristischen Definition „unnatürlich“ oder „ungeklärt“, muss ein Ermittlungsverfahren eröffnet werden.⁶ Das bedeutet auch bei einem Suizid oder einem Unfall ermittelt die Polizei immer. Dabei geht es darum festzustellen, ob eine Straftat vorliegt und diese zu verfolgen. Ein Suizid ist keine Straftat.

In der polizeilichen Perspektive geht es um eine Ermittlung. Das ergibt sich aus der Aufgabe der Polizei als Strafverfolgungsbehörde und prägt ihr Herangehen in der konkreten Situation: Der polizeiliche Fachbegriff für ihre Tätigkeit an einem Sterbeort (der für sie ein potentieller Tatort ist) ist „erster Angriff“ und besteht aus dem „Sicherungsangriff“ und dem „Auswertungsangriff“ und ihre Ziele sind „Gefahrenabwehr“ und „Strafverfolgung“. In dieser Logik sind die Zugehörigen Zeugen oder sogar Tatverdächtige und das Ziel des Umgangs mit Ihnen ist in erster Linie Beweise zu finden und zu sichern und nicht Trauerprozesse zu unterstützen. So sind Gespräche mit Polizistinnen für diese eine „mündliche Einvernahme“ und damit eine vereinfachte Form einer Befragung bzw. eines Verhörs. Eine Zugehörige berichtet über so eine Situation: *„Ja auch als wir ihn gefunden haben. Da habe ich ihn natürlich auch gehalten und angefasst. Dann kommt der Notarzt und sagt: weg, weg! Haben Sie ihn angefasst? Haben Sie ihn ermordet? Das ist so diese schreckliche Situation.“*

Die persönlichen Gegenstände sowohl der Verstorbenen, wie der Zugehörigen sind potentielle Beweismittel und werden deshalb nach Ermessen der ermittelnden Polizistinnen beschlagnahmt. Dazu gehören bei Suiziden immer auch Abschiedsbriefe. Der Verstorbene selbst ist nun auch ein mögliches Beweismittel, eine Leiche, ein Ding, das für weitere Ermittlungen beschlagnahmt und mitgenommen wird. Eine Versorgung und Abschiednahme ist unter diesen Bedingungen nur schwer möglich. Es liegt im Ermessen der Polizei vor Ort, inwieweit Zugehörige noch einen Moment mit ihren Verstorbenen haben dürfen, ob sie ihnen z.B. noch Blut abwischen dürfen oder sie zudecken, bevor sie weggetragen werden.

⁵ Das steht in den jeweiligen Bestattungsgesetzen der Bundesländer.

⁶Paragraf 159 der Strafprozessordnung: „Sind Anhaltspunkte dafür vorhanden, daß jemand eines nicht natürlichen Todes gestorben ist, oder wird der Leichnam eines Unbekannten gefunden, so sind die Polizei- und Gemeindebehörden zur sofortigen Anzeige an die Staatsanwaltschaft oder an das Amtsgericht verpflichtet.“

Je nach Verlauf der Ermittlung und Bearbeitungstempo der Behörden dauert die Beschlagnahmung des Verstorbenen einige Tage, manchmal auch mehr als eine Woche. Diese Zeit des Wartens ist für die meisten eine große Belastung.

Danach kann der Verstorbene vom Bestatter überführt werden und die beschlagnahmten Gegenstände können von den Angehörigen abgeholt werden.

Verletzungen.

Je nachdem wie Menschen sich getötet haben, sind dabei Verletzungen ihres Körpers entstanden. Diese werden oft als Begründung herangezogen, die Verstorbenen nicht noch einmal zu sehen und zu versorgen. In vielen Fällen „raten“ Menschen den Zugehörigen von einer Abschiednahme ab, die die Verstorbenen selbst gar nicht gesehen haben.

Unsere Vorstellungen wie Verletzungen tatsächlich aussehen sind meistens beängstigender als die Realität. Wir haben alle die Fähigkeit in kurzer Zeit in unserem Kopf Schreckensbilder von verletzten und verstümmelten Körpern zu produzieren: *„Das war das Erste was ich gedacht hatte, wie sieht jemand aus, der aus so einer Höhe runtergefallen ist. Weil das so ein fürchterliches Gefühl ist.“*

Die äußere Hülle des menschlichen Körpers ist wesentlich stabiler, als das komplexe lebende System Mensch. Tödliche Verletzungen durch Überfahren, Durchtrennung des Körpers oder Fallen aus großer Höhe führen nicht automatisch zu einer äußerlichen Zerstörung des Körpers: *„Also wir hatten ja alle die Vorstellung um Gottes Willen ein zerbrochener Körper und da ist nichts mehr übrig. Das muss schrecklich aussehen.“*

Wenn das Blut abgewaschen ist, wo sinnvoll Verbände angelegt sind und eventuell abgetrennte Körperteile an ihren Platz zurückgelegt wurden, sehen Verstorbene häufig überraschend heil aus. Aber selbst wenn auch die äußere Hülle des Körpers heftig zerstört ist und große Wunden das Aussehen des Toten verändert haben, können diese verbunden oder abgedeckt werden. Auch kleine Stellen können einen Menschen eindeutig identifizieren und dadurch „ansprechbar“ machen. Menschen haben innere Bilder von ihren Verstorbenen und ergänzen in ihrer Wahrnehmung Körperstellen, die von Verbänden verdeckt werden. Trotz eines Kopfverbandes der auch den Großteil des Gesichts der Toten verdeckte erzählt ihre Zugehörige: *„Ich habe einen Gesichtsausdruck gesehen bei ihr, der hat sie ihr Leben lang begleitet, der war noch da: so „was passiert jetzt hier?““*

Eine der wenigen Ausnahmen sind starke Verwesungs- und Fäulnisgerüche. Diese Gerüche lösen bei allen Menschen intuitiv ein Ekel-, Angst- und Bedrohungsgefühl aus und in so einer emotionalen Grundstimmung ist eine Abschiednahme tatsächlich nicht hilfreich. Diese Gerüche sind auch durch Waschen oder Versorgen nicht wirklich in den Griff zu bekommen. Hier bleibt dann nur die Möglichkeit den Körper möglichst luftdicht zu verpacken. Selbst wenn der Körper aufgrund seiner Verletzungen, weil Tiere von ihm gegessen haben oder der Verwesung ganz in Tücher eingehüllt werden muss, hilft die eigene Phantasie zusammen mit praktischen Informationen, dem Körper zu begegnen. Eine Möglichkeit um diesen Prozess zu unterstützen ist, auf den verhüllten Körper Kleidung des Verstorbenen zu legen, um auf diese Weise zu kennzeichnen, wo welche Körperteile sind.

Aber auch ohne direkte Berührung können Geschenke bzw. Grabbeigaben, Singen, Rituale oder Meditationen bei einer Aufbahrung unter Tüchern oder am Sarg hilfreiche Eindrücke hervorbringen,

die als stärkende Erinnerungen Ressourcen für den weiteren Trauerweg sein können. Schließlich haben auch am Sarg gesprochene Worte oft eine höhere Bedeutung, um sich zu bedanken oder etwas endlich auszusprechen, um es zu bewahren oder loszuwerden.

Verstorbene, die beschlagnahmt waren, sind meistens in Bodybags aus Plastik auf denen häufig ihre Namen oder auch eine Nummer mit Filzstiften geschrieben sind. Außerdem haben sie oft Fußzettel oder andere Kennzeichnungen. Schließlich bringen sie auch den nicht gerade angenehmen Geruch der großen Leichenhallen der Gerichtsmedizin mit und ihre Verletzungen sind nur in Ausnahmefällen versorgt. Es werden auch nicht alle beschlagnahmten Verstorbenen in der Gerichtsmedizin untersucht. Häufig werden die Verstorbenen also genau so an die Bestatterinnen ausgegeben, wie sie am Sterbeort eingepackt wurden. Alles Faktoren, die eine Begegnung zu diesem Zeitpunkt eher erschweren, weil sie abstoßend und unpersönlich sind. Für die meisten Zugehörigen ist es sinnvoll die erste Grundversorgung den Bestatterinnen zu überlassen und erst zu einem späteren Zeitpunkt dazu zu kommen. Aber auch hier gibt es Ausnahmen und die Erfahrung zeigt deutlich, dass Trauernde sehr genau wissen, was gut für sie ist.

Zweite Perspektive: Trauer ist die Lösung, nicht das Problem

Suizid ist eine Art zu Sterben und Trauer nach einem Suizid ist zuallererst Trauer um einen Menschen. Trotz der Erschwernisse, die gewaltsame, stigmatisierte und plötzliche Todesumstände für Trauerprozesse bedeuten, bleibt Trauer um einen Menschen, der sich selbst getötet hat Trauer um einen Menschen. Bevor im nächsten Abschnitt die praktische Unterstützung und Begleitung im Focus steht, möchte ich hier anhand des Kaleidoskops der Trauer von Chris Paul, eine Abschiednahme als Teil des Trauerprozesses mit ihren Möglichkeiten und Chancen beschreiben.

Die Wirklichkeit des Todes begreifen.

Es ist der intuitive erste Impuls: Ich will sie sehen! Es ist nicht das Gleiche die Information zu erhalten, dass jemand gestorben sei und dies wirklich zu begreifen. Am toten Körper kann man sich vergewissern, dass jemand tot ist. Man kann sich der Realität des Todes auf einer sinnlich wahrnehmbaren Ebene nähern. Be-greifen, dass dieser Mensch gestorben ist. Man kann Eindrücke sammeln, die das abstrakte negative und unglaubliche Nicht-Mehr-Da ersetzen: *„Selbst das ist passiert, als ich sie gesehen habe. Dieses Bild vergesse ich nicht mehr und es hilft mir: Es hilft mir zu begreifen.“*

Zur Wirklichkeit des Todes gehört auch die Wirklichkeit des Verlusts für das eigenen Leben zu begreifen. In den eigenen Reaktionen kann auch die philosophische/spirituelle/transzendente Realität des Todes bzw. der menschlichen und eigenen Sterblichkeit erfahren werden. Jede Begegnung mit einem Verstorbenen ist also auch eine Begegnung mit der eigenen Sterblichkeit und die Auseinandersetzung mit spirituellen Fragen, ist Teil eines immer neuen Begreifens was Tod bedeutet

Verbundenheit.

Den Verstorbenen zu sehen und berühren zu können, ist nicht nur hilfreich, um die Wirklichkeit des Todes zu begreifen. Die Möglichkeit der Berührung ermöglicht auch liebevolle und fürsorgliche Berührungen. In diesen Berührungen kann man einerseits wahrnehmen wie anders es ist eine Tote zu berühren, als eine Lebende. Aber viele Trauernde spüren gerade in diesen Berührungen die über den Tod hinaus gehende Bedeutung dieses Menschen für sie. Sie erfahren bzw. entwickeln eine Bindung die über den Tod hinaus geht.

Durch Mitgeben von Worten oder Dingen können auch bestimmte Aspekte der Bindung gestärkt oder andere auch beendet werden: *„dann kam [das Kind der Verstorbenen jsm] und hat gesagt: Ich will nochmal zu Mama. Dann ist sie mit mir an den Sarg gegangen und hat ihre Hand angefasst und auch diese Kälte gespürt und auf einmal reißt sie sich los von meiner Hand, rennt um den Sarg rum, nimmt diese kleine Spieluhr, die da lag und zieht die auf und legt sie ihr da hin. Das war so dieses Bedürfnis nach einer Auseinandersetzung.“*

Viele Zugehörige berichten auch über Kontakterlebnisse. Diese werden wie bei allen anderen Trauernden in der Regel nicht als unheimlich wahrgenommen, sondern als tröstend und stärkend: *„Ihr Bruder hat auch nochmal erzählt dass er ihre Hand genommen hat. Wir haben beide ein Zucken gespürt. Das haben wir uns dann hinterher erzählt. Das wollte ich erst nicht sagen, wenn er mir das*

nicht gesagt hätte. Das kann alles rational erklärbar sein, machen wir aber nicht. Das war ein Zeichen, das sie uns gegeben hat.“

Gefühle und Empfindungen.

Die Erfahrung, dass unterschiedliche Gefühle zum Trauerprozess gehören und auch starke Gefühle Teil dieses Prozesses sind, ist hilfreich und notwendig. Durch die intensiven Eindrücke und die Konzentration, kann eine Abschiednahme ein Rahmen sein, in dem Gefühle intensiv erlebt und gut gehalten werden können.

Es ist ganz normal Angst davor zu haben sich großem Schmerz, Wut oder Verzweiflung hinzugeben - gerade nach einem Suizid: „Ganz tief sitzt die Angst sich in einem Augenblick totalen Kontrollverlusts selbst das Leben zu nehmen“ (Paul 2018 S. 38) In der Präsenz des toten Körpers liegt auch die Chance sich jederzeit der eigenen Lebendigkeit vergewissern zu können: Ich lebe und Du bist tot.

Am offenen Sarg oder neben der Bahre mit der Verstorbenen treten die organisatorischen Fragen der neuen Lebenssituation in den Hintergrund. Das Wissen, dass dieser Moment nicht wiederholbar ist, dass der endgültige Abschied vom Körper bevorsteht, erzeugt fast immer eine gewisse Feierlichkeit und Fokussierung. Oft entsteht auch emotional, intuitiv und plötzlich eine neue Perspektive, eine neu gefühlte Gewissheit dafür, was wichtig oder unwichtig ist. Diese Atmosphäre unterstützt viele Menschen dabei den Kopf, den Geist und das Herz zu öffnen, um sich den eigenen Gefühlen zuzuwenden. Dazu gehören dann oft überraschend schnell auch leichte und freundliche Gefühle: Liebevoller Erinnerungen und entlastende Albernheit.

Deuten und Einordnen.

Eine der großen Aufgaben im Trauerprozess nach einem Suizid ist, die Ereignisse in einen sinnvollen und für sich selbst akzeptierbaren Zusammenhang und nachvollziehbare Entwicklungen zu bringen. Auf Englisch gibt es den Begriff des „Bereavement Narratives“ der schwer zu übersetzen ist, aber so etwas wie Trauererzählung heißt, also die Geschichte eines Trauernden über die Verstorbene, ihre Rolle im eigenen Leben und ihren Tod. Zu dieser Erzählung gehört auch eine grundsätzliche Ebene des Verständnisses von einem selbst in dieser Welt: „By ordering a series of events on a storied template of time space and action, an understanding is established of what transpired – the story becomes an illumination we can „stand under““ (Rynearson/Salloum S. 177) Indem Menschen Dinge, die sie erleben in einer Geschichte oder einer Erzählung ordnen, entwickeln sie ein Verständnis, mit dem sie weiterleben können: *„Ich habe viel mit Angehörigen gesprochen, denen das passiert ist. ... Ärzte sagen jeder dritte (Mensch, der an Depressionen erkrankt ist jsm) bringt sich um. Ich würde sagen: jeder – oder zumindest jeder, der die Gelegenheit dazu hat, weil Du das nicht aushältst... Das ist jetzt nicht nur eine Strategie, die ich mir sage oder die Angehörige sagen, damit ich besser mit der Trauer umgehen kann, weil ich dann sagen kann: Oh schön sie ist frei, sondern ich habe mich auch wirklich rational damit beschäftigt. Das ist nachvollziehbar.“*

Einordnen und deuten bedeuten nicht unbedingt einverstanden sein oder eine friedvolle, positive Deutung zu finden: *„Ich habe auch gemerkt, dieser Begriff des Selbstmords, dass es auch ein Element des Mordes hat. ... Es ist halt schade, wenn jemand den Schritt nimmt: Ich bin lieber tot, als dass andere mir helfen.“* Einordnen kann auch be- und sogar verurteilen heißen: *„Ein unabgesprochener Suizid betrifft nicht nur den Bereich der Person, die sich das Leben nimmt. Er betrifft nahe Angehörige, insbesondere Kinder oder Menschen, für die die Person Verantwortung übernommen hatte, in deren Bereich unfreiwillig und nachhaltig eingegriffen wird. Selbstbestimmung im politischen Sinn hat für mich außerdem immer etwas mit dem Abbau von gewaltvollen oder diskriminierenden Strukturen zu*

tun. Ein unabgesprochener Suizid ist das genaue Gegenteil, er ist gewaltvoll. Hinterbliebene eines unabgesprochenen Suizids sind die Opfer einer Gewalttat.“

Nach einem gewaltsamen Tod ist die selbst durchgeführte oder in Auftrag gegebene Fürsorge auch eine Möglichkeit der Gewalt, die der Körper der Toten erfahren hat, etwas entgegensetzen.

*„Da Selbsttötung eine einsame Art des Sterbens ist, wissen Hinterbliebene niemals genau, was in den letzten Minuten geschehen ist.“ (Paul 2018; S: 68) Die tatsächlichen Eindrücke vom (liebevoll versorgten) toten Körper können als Gegengewicht zu möglicherweise brutalen Phantasiebildern und eventuell belastenden Bildern vom Tod oder beim Finden des Toten, Anknüpfungspunkte für ein weiteres Verstehen und Einordnen sein. Die direkten sinnlichen Erfahrungen am toten Körper können dabei unterstützend sein: *Selbst das ist passiert, als ich sie [beim Abschiednehmen jsm] gesehen habe. Wichtig ist ja dieses körperliche. Sie hat es geschafft. Es ist passiert und sie hat keinen Schmerz mehr. Sie hat es tatsächlich geschafft richtig am Ende zu sein und ihren Körper aufzulösen.*“*

Die Todesumstände bei einem Suizid können auch dazu führen, dass die Verstorbene hinter ihrer Todesursache verschwindet: „indem z. B. grausame Bilder bzw. Phantasien, Schmerz oder Schuldgefühle die Erinnerungen an den Menschen und sein Leben regelrecht überlagern und der Verstorbene rein auf den Suizid reduziert wird.“ (Schmidt 2018, S.12)

Der im Schock grenzen- und formlose Schrecken über einen gewaltsamen Tod, kann im Laufe des Trauerprozesses zu einer konkreten Vorstellung der Todesumstände umgewandelt werden und darin Anknüpfungspunkte für Verbundenheit und Trost ermöglichen: *„Mich lässt es ja so oder so nicht los. Ich spiele diese Szenen immer wieder durch und ich war auch oben auf dem Balkon gewesen und ich habe geguckt: was hat sie gesehen.*

Durch die Entwicklung einer eigenen Geschichte der Todessituation, kann diese wieder zu einem Teil des Lebens der Verstorbenen werden. Mit all seinem Schmerz und Schrecken ist auch dieser Moment ein Teil des Lebens dieses einzigartigen Menschen und in der Erzählung steht der Mensch im Fokus, nicht seine Art zu sterben.⁷

Anpassen und Entwickeln.

Eine der wichtigen Entscheidungen in den ersten Tagen ist die Frage ob, wie und wem die Todesumstände kommuniziert werden und man geht die ersten Schritte in einer grundsätzlich veränderten Familien und Freundeskonstellation: *„Wir haben uns entschieden, die Entscheidung [den Suizid des Verstorbenen jsm] zu respektieren und wir haben uns dann aber auch entschieden: Gut dann begleiten wir ihn aber auch auf seinem Weg ins Jenseits und nehmen auch jeden Schritt bewusst wahr.“* Auch in der eigenen Reaktion und im eigenen Umgang mit dem Verstorbenen werden die ersten Schritte auf dem Weg ins Leben „danach“ gegangen.

Überleben und Stabilisieren.

Jeder Tod konfrontiert uns mit Ohnmacht. Die polizeilichen Ermittlungen, die gesellschaftliche Stigmatisierung und Entmündigung aus Unwissenheit oder Bequemlichkeit konfrontieren die Zugehörigen nach einem Suizid auch noch mit weiteren Erfahrungen übergangen und

⁷ Weitere sehr kluge Überlegungen und praktische Übungen zu diesem Thema gibt es hier: Edward K. Ryneason und Allison Salloum: Restorative Retelling – Revising the Narrative of Violent Death; S. 177 ff in: Robert A Neimeyer u.a.: Grief and Bereavement in Contemporary Society – Bridging Research and Practice; New York 2011 und

herumkommandiert zu werden. Im eigenen Tempo und mit möglichst viel Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten Abschied zu nehmen hingegen ist, gerade vor diesem Hintergrund, eine wichtige Erfahrung von Selbstwirksamkeit. So eine Erfahrung von sich selbst als handelnde Person, kann als Gegengewicht zu Schock und Starre eine wichtige Kraftquelle sein und das Überleben unterstützen.

Dritte Perspektive: Ressourcen und Unterstützung.

Als Begleitende liegt unser Fokus auf der Frage: Was unterstützt Trauerprozesse? Die erste Antwort ist: Wir selbst als präzente Menschen, die ein hilfreiches Beziehungsangebot machen.

Das Dreieck des Innehaltens, Abstandshaltens und Aushaltens von Chris Paul ist ein sehr praxisnahes Modell, um auch unter herausfordernden Umständen begleiten zu können.⁸

Die Konfrontation mit Gewalt und den durch einen Suizid ausgelösten eigenen Ängsten verunsichert oft auch die professionellen Helfenden. Auch sie scheuen vor der präsenten Gewalt zurück und müssen sich mit ihrem eigenen Schrecken auseinandersetzen. Eine häufige Strategie ist eine distanzierende „medizinische“ oder betont ruppige Denkweise oder Sprache. Diese prägt die eigene Wahrnehmung der Situation, sie entlastet kurzfristig, aber sie erschwert eine empathische Verbindung mit den Trauernden. Hier hilft es innezuhalten und den eigenen Gefühlen Raum zu geben oder wenn das nicht geht, sie durch Übungen wie z.B. das Verschließen belastender Bilder in einem imaginierten Tresor, soweit in den Griff zu bekommen, dass eine Hinwendung zu den Trauernden und der Toten als Individuen möglich ist. Es ist z.B. sehr hilfreich nicht alleine zu arbeiten, um sich gegenseitig unterstützen zu können. Auch ist es sinnvoll kleine Rituale oder Symbole vorzubereiten, die beim eigenen Gefühls-, Stress- und Angstmanagement helfen.

Dabei geht es auch darum, Abstand zu halten und zu begreifen, dass diese Katastrophe nicht im eigenen Leben stattgefunden hat. Dieses geht mit seinen Leichtigkeiten und Schwierigkeiten wahrscheinlich ziemlich unberührt weiter. Solch eine Trennung mag auf den ersten Blick zynisch wirken, sie ist aber die Bedingung dafür als Begleiter in dieser Situation hilfreich sein zu können. Verzweiflung und Angst auf Seite der Begleitenden blockieren eine mögliche empathische Verbindung. Die Gefühle eines Gegenübers kann man nur wahrnehmen, wenn man von den eigenen nicht überwältigt ist.

Begleitende sind nicht im Ausnahmezustand und sollten auch nicht so tun. Im Gegenteil ihre professionelle Normalität kann zur Ressource für die Zugehörigen werden.

Professionelle Normalität als Ressource.

Nach einem Suizid ist das Leben der Zugehörigen durcheinander und in den meisten Fällen fühlt es sich eher an wie zerbrochen. Nichts ist mehr normal. Auch die damit einhergehenden Erfahrungen von Unsicherheit anderer Menschen und der tatsächlichen und gefühlten Stigmatisierung sind eine große Belastung. Professionelle Begleiterinnen, die freundlich und zugewandt, aber eben selbst nicht im Ausnahmezustand sind, können eine wichtige Entlastung sein: *„Was ich auch angenehm fand, dass ihr [die Bestatter*innen] kein aufgesetztes Betreten sein gezeigt habt, sondern diese Freundlichkeit. Diese lebendige Atmosphäre. Die war angenehm. ... Ihr seid nicht die Betroffenen. Das ist schön zu spüren, dass da so eine Normalität da ist“.*

Wenn Begleitende eine gewisse Entspannung in der Situation vermitteln können, erleichtert es auch ihnen zu vertrauen: *„dieses Gefühl man kann denen vertrauen, das sind Profis. Da kann ich mich drauf einlassen.“*

⁸ Ein detaillierte Beschreibung mit vielen Übungen findet sich hier: Chris Paul: Schuld Macht Sinn

Die Versorgung und der Umgang mit den toten Körpern hat in seiner praktischen und pragmatischen Dimension große Chancen dem Schrecken der Todesumstände etwas entgegen zu setzen.

Entscheidungsfreiheit und Selbstwirksamkeit.

Wie unter der Trauerfacette „Überleben“ schon beschrieben, kann gerade die Abschiednahme eine Oase der Selbstwirksamkeit, Gestaltungsmöglichkeit und Ruhe in einer Zeit sein, die ansonsten häufig von Schock, Entmündigung und Überforderung geprägt ist: „Die Begegnung mit einem Tod durch Suizid ist überwiegend eine Begegnung mit Sachzwängen, Rücksichtslosigkeit und Schrecken“ (Paul 2018, S. 59)

Um eine eigene Entscheidung zu fällen brauchen Zugehörige nicht nur alle notwendigen Informationen, sondern sie müssen auch in einer Situation sein in der sie ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen können. „Trauernde brauchen eine andere Art von Hilfe, die in erster Linie geduldige Begleitung bedeutet. ... Ernst gemeinte Hilfe muss in jedem Fall die Eigenverantwortlichkeit der Trauernden respektieren, denn auch wenn sie sich in einem Schockzustand befinden, sind Trauernde durchaus in der Lage, eigene Entscheidungen zu treffen.“ (Paul 2018 S.71)

Entscheidungsfreiheit setzt voraus, dass das eigene praktische und emotionale Überleben gesichert ist und genug kognitive und emotionale Energie frei ist, um die eigenen Bedürfnisse im Abschiedsprozess überhaupt wahrnehmen und formulieren zu können.

Dafür ist es hilfreich, wenn die Begleitenden viel dafür tun, dass Trauernde darauf vertrauen können, dass Ihre Bedürfnisse ernst genommen werden. Stabilisierende Unterstützung, aufmerksames Zuhören, genug Zeit und gut zugängliche Informationen sind Voraussetzung dafür, dass die Zugehörigen auch tatsächlich Gelegenheit haben selbst zu entscheiden, was sie wollen, brauchen und was passieren soll.

Entscheidungsfreiheit ist auch ganz praktisch und vor Ort, als Möglichkeit hin und her zu gehen wichtig. Sich seiner Verstorbenen im eigenen Tempo und auf dem eigenen weg nähern zu können und zwischendurch räumlichen Abstand zu schaffen um dann wieder zu kommen.

Informationen.

Es ist gut die Möglichkeit einer Abschiednahme als Begleitende von sich aus anzusprechen. Nach einem „offenem Sarg“ zu fragen ist aber nicht immer hilfreich, denn sie stellt den Sarg in den Mittelpunkt und nicht die Verstorbene und wer möchte schon gerne offene Säрге anschauen: „*Dann haben die mich auch gefragt: offener Sarg oder nicht? Und ich so nein um Gottes Willen nein.*“

Besser ist es offen, direkt und konkret danach zu fragen, worum es geht: Wer möchte den Verstorbenen denn noch einmal sehen? Was ist für die Versorgung wichtig? Sollen wir die alleine machen oder möchten Sie dabei sein? Was ist Ihnen dabei wichtig? Was mir jetzt so einfällt ist... Was denken Sie dazu?

Es ist hilfreich den Zugehörigen, die Situation der Abschiednahme, den Körper und die Spuren der Verletzungen direkt vor der Begegnung noch einmal zu beschreiben. Dabei geht es vor allem darum bei den Zugehörigen das Gefühl zu unterstützen gut vorbereitet und möglichst ruhig und zuversichtlich zu sein. Dazu braucht man selten mehr als wenige Minuten. Manchmal reichen auch zwei Sätze. Die Informationen sollten sich also auf das Wichtige und Hilfreiche beschränken: Was im Raum oder am Körper ist eine mögliche Kraftquelle für die Zugehörigen? Die unverletzte Hand in der sein Taschenrechner, den er immer mit sich herum geschleppt hat, liegt? Die Kerzen, die um den Sarg

herum stehen? Wenn wichtige Teile des Körpers durch die Verletzungen anders aussehen oder durch Verbände verdeckt sind, ist diese Information auch notwendig: *„Ich fand die Vorankündigung sehr gut. Also was ist mit ihr passiert und worauf muss man sich einstellen. Warum ihr einen Verband gemacht habt und dass ihr versucht habt Haar reinzumachen.“*

Es kann eine hilfreiche Möglichkeit sein, die Stellen der Verbände während des Erklärens am eigenen Körper zu zeigen. Diese „Fantasieverbände“ sind ja tatsächlich durchsichtig und bereiten die Zugehörigen darauf vor, bei ihren Verstorbenen die verdeckten Körperteile dazuzudenken.

Nach jeder Information über eine Verletzung oder einen Verband sollte eine Information folgen, die eine unverletzte Stelle (oder etwas im Sarg z.B. Kleidung oder Sargbeigaben) betrifft: *„Du hattest mir dann erklärt, dass der Kiefer gebrochen ist und deswegen war es schwer ihren Kiefer so gerade zu machen. Das war wichtig, also jedes Detail, auch mit ihren Haaren. Sie hat ja so wunderschöne Haare gehabt und ihr habt sie ja gesehen.“*

In diesem Beispiel hatte ich zuerst gesagt, dass die eine Seite des Gesichts schief ist, wegen des gebrochenen Kiefers. Direkt danach hatte ich gesagt, dass dort ein paar Haarlocken um ihr Gesicht herum liegen. Dabei habe ich auch angesprochen was für tolle Locken sie hat und dass wir ihre Haare gewaschen hatten.

Es gibt in dieser Situation unmittelbar vor der Abschiednahme nur selten Nachfragen, allerdings ist es wichtig damit zu enden, dass natürlich alle Fragen die noch auftauchen, gestellt werden können. Weitere Fragen tauchen fast immer noch auf. Vor allem wenn Zugehörige mehrere Tage hintereinander Abschied nehmen und sich die Haut der Toten verändert oder verfärbt und Gerüche entstehen.

Fazit

Suizid ist als Todesursache häufig eine Erschwernis für den Trauerprozess. Einige Aspekte, vor allem die gesellschaftliche Stigmatisierung und die Belastung durch die polizeiliche Ermittlung können aber durch organisatorische Maßnahmen, Aufklärung und gesellschaftliche Auseinandersetzungen abgemildert werden.

Auch die Frage, ob und wie (professionelle) Hilfe und Unterstützung erreichbar ist, durch geschulte Bestatterinnen und Beratung für das weitere Umfeld z.B. in der Schule oder am Arbeitsplatz, bietet einen großen Gestaltungsspielraum.

Wie und wie sehr die Todesumstände bei einem Suizid zusätzliches Leid in Trauerprozessen verursachen, ist also beeinflussbar. Hier kann sowohl bei den Hilfsangeboten, wie bei gesellschaftlichen Normen und Vorstellungen noch viel bewegt werden, was Menschen unterstützt dem Leben verbunden zu bleiben, wenn ein Zugehöriger sich selbst tötet.

Gerade in den ersten Tagen ist es wichtig gegen die überwältigende Erfahrung eines Suizides Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Nachvollziehbarkeit zu setzen oder wie es eine Zugehörige ausdrückt: *„Die Möglichkeit hin und her zu gehen. Dieser sanfte Abschied. ... Nicht alles auf einmal. Sondern so ein ganz sanfter Ablösungsprozess“*

Literatur:

Chris Paul: Schuld|Macht|Sinn Gütersloh 2010

Chris Paul: Neue Wege in der Trauer- und Sterbebegleitung. Gütersloh 2011

Chris Paul: Ich lebe mit meiner Trauer. Gütersloh 2017

Chris Paul: Warum hast Du uns das angetan? Gütersloh 2018

Jörg Schmidt: Trauer nach Suizid (Agus Broschüre), Bayreuth 2018

John R.Jordan und John L. MacIntosh (Hg): Grief After Suicide; New York 2011

Robert A Neimeyer u.a.: Grief and Bereavement in Contemporary Society – Bridging Research and Practice; New York 2011