

Die Leere nach dem Suizid

Pro Jahr müssen 10 000 bis 15 000 Menschen in der Schweiz mit dem Suizid eines nahen Angehörigen fertig werden



VON MARTINA FREI (TEXT),
BIRGIT LANG (ILLUSTRATION)

Der Himmel war strahlend blau, die Brüder spielten auf dem Fussballplatz, und die kleine Sunny vergnügte sich im Planschbecken, als sich ihr Vater im Keller die Adern aufschnitt.

Alexa von Heyden, wie Sunny in Wirklichkeit heisst, schämte sich. Hinter ihrem Rücken wurde geflüstert: «Der Vater hat sich umgebracht.» Sie vermied das Thema, so gut es ging.

«Es war wie ein Makel. Ich hatte immer Sorge: Wenn jemand das von mir weiss, bin ich nur noch die mit dem Vater im Keller», sagt von Heyden. «Bei einem Flugzeugabsturz gestorben, von der Mafia erschossen worden, beim Höhlentauchen ertrunken» – solche Geschichten tischte sie auf, wenn jemand nach ihrem Vater fragte.

«Als kleines Mädchen will man eine Prinzessin oder eine Fee sein,

aber nicht die Tochter eines Irren, der sich wie in einem Horrorfilm im Keller umgebracht hat [...] Am schönsten Tag des Jahres», schreibt die heute 35-Jährige in ihrem Buch. Darin schildert sie detailliert, auf welch brutale Art ihr Vater starb, zitiert aus dem Obduktionsbericht und aus dem Tagebuch ihrer Mutter, die plötzlich allein mit den Kindern dastand. Vor allem aber beschreibt von Heyden, was der Suizid mit den Hinterbliebenen macht. Dreissig Jahre ist er her – und wirkt noch immer nach.

Der Suizid ihres Vaters sei «der grösste Vertrauensbruch» gewesen, sagt von Heyden. Kommt heute ihr Ehemann später als erwartet nach Hause, wird sie nervös. Überhaupt falle es ihr schwer, sich auf eine innige Beziehung einzulassen.

«Man fühlt sich so verlassen», beschreibt es A. B.*. Ihr Vater beging Suizid, als sie sieben Jahre alt war. Jahrelang verdrängte sie das

Geschehene. «Wenn ich anderen doch einmal davon erzählt habe, bekam ich mitleidige Blicke, sie waren geschockt oder fanden es cool, dass sie jemanden kennen, dessen Vater sich getötet hat – als wäre es eine Sensation.»

Das aber ist ein Suizid bei weitem nicht. Durchschnittlich alle acht Stunden begeht in der Schweiz ein Mensch Suizid. Über 1000-mal pro Jahr bleiben Verwandte und Freunde fassungslos zurück.

Schuld- und Versagensgefühle plagen viele Angehörige

«Bei einem Suizid sind im Schnitt 10 bis 15 nahe Angehörige betroffen», sagt Sebastian Haas, stellvertretender Chefarzt der Klinik Hohenegg in Meilen. Das sind 10 000 bis 15 000 verwaiste Angehörige pro Jahr. Trotzdem habe man das Gefühl, «man ist ganz allein damit», sagt B.

«Meine ganze Familie redet irgendwas nicht viel darüber. Viel-

leicht weil keiner so richtig weiss, wie. Irgendwer fängt immer an zu weinen, und ehe man sich versieht, ist die Stimmung im Eimer», schreibt von Heyden. Genauso hilflos reagieren Aussenstehende häufig.

Manche würden die Strassen- seite wechseln, um einem Hinterbliebenen auszuweichen, berich-

Hilfreiche Adressen

- Für Jugendliche: www.feel-ok.ch
- Suizid und Suizidprävention: www.ipsilon.ch
- Selbsthilfegruppe für Kinder von Eltern, die sich umgebracht haben: www.nebelmeer.net
- Selbsthilfegruppen für Eltern: www.verein-regenbogen.ch
- Selbsthilfegruppen für Geschwister: www.lifewith.ch
- Verein für Hinterbliebene nach Suizid: www.verein-refugium.ch

tet Petra Zürcher vom Verein Regenbogen Schweiz. In dieser Selbsthilfegruppe treffen sich Eltern, deren Kind gestorben ist. Zürchers Tochter beging im Alter von 18 Jahren Suizid.

Hinzu kommen Verurteilungen oder Schuldzuweisungen von Kollegen, die nicht verstehen können, warum Angehörige den Suizid nicht vorhergesehen haben. Andere versuchen mit Floskeln wie «die Zeit heilt Wunden» zu trösten oder finden, nach einem Jahr müsse doch mal Schluss sein mit der Traurigkeit. Doch so einfach ist das nicht.

«All diese Gefühle werden eingraviert und können lebenslang Folgen haben. Ein Suizid wirft bei jedem existenzielle Fragen auf. Da gibt es kein regelhaftes Verarbeiten», sagt Sebastian Haas, der auch Vizepräsident von Ipsilon ist (siehe Box links).

Manchmal würden kleine Bemerkungen genügen, «und es kommt wieder hoch», sagt B. «In

der Schule haben wir einmal das Thema Suizid behandelt. Das hat mich grad umgehauen.» Am schlimmsten war es, als ihre Mutter wieder heiratete und schwanger wurde. Ihr kleiner Bruder hatte einen Vater – sie nicht. «Mein Vater hat mir ein normales Leben genommen», sagt sie. Früher sei sie wütend auf ihn gewesen. «Ich hatte das Gefühl: Er hat mich im Stich gelassen.»

«Diejenigen, die Suizid begehen, denken oft, sie seien eine Last für die anderen. Aber der Suizid ist für die Hinterbliebenen viel schlimmer», findet S. L.*, deren depressiver Vater vor vier Jahren von einer Brücke sprang.

Hätten wir, hätten wir, hätten wir... – endloses Hintersinnen, Schuld- und Versagensgefühle plagen viele Angehörige: «Da beginnt ein gewaltiges Puzzle. Man sucht verzweifelt nach einer Erklärung», erinnert sich Petra

FORTSETZUNG AUF SEITE 50

Die Leere nach dem Suizid

Zürcher. Was hätte man anders machen können, wieso war das Leben so schlimm für ihn?, fragte sich S.L. immer wieder.

In der kleinen Sunny nagte das Schuldgefühl, weil sie, die damals Fünfjährige, ein paar Tage vor dem Tod des Vaters vermeintlich nicht lieb genug zu ihm gewesen war.

Aussenstehende sollen nachfragen, nicht verurteilen

Später habe sie ihren toten Vater jahrelang «unheimlich gehasst», sagt sie. Mit seinem Suizid habe er der Familie jedes Oster- und jedes Weihnachtsfest versaut. «Noch schlimmer als der Schmerz ist die Wut. Es ist ein Unterschied, ob ein Vater noch lebt, ob man zu ihm gehen kann, um ihn mit seinen Fehlern zu konfrontieren, und ihn lebendig hassen kann. Wenn einer tot ist, dann weiss man nicht, wohin mit sich und

seiner Wut. Man wird sie nie los», schreibt sie im Buch.

«Ein Suizid setzt bei den Hinterbliebenen sehr starke Gefühle frei, auch scheinbar irrationale», erklärt Psychiater Haas. Manchmal sei die daraus folgende Dynamik fast noch schwerer zu ertragen als der Selbstmord. Wichtig sei, sie «in konstruktive Bahnen zu lenken», rät er. Dazu könne auch gehören, innerhalb der Familie über eigene Suizidgedanken zu sprechen. Das Risiko, selbst Suizid zu begehen, ist bei den Hinterbliebenen erhöht.

«Es gab so viele Situationen, in denen ich mir gewünscht hätte, er

wäre da», bekennt von Heyden. «Wenn die Kette von meinem Fahrrad raussprang, wenn ich in der Schule weder Mathe, Physik noch Chemie kapierte, bei meiner Konfirmation, damit meine Mutter nicht allein zwischen den anderen Eltern sitzt.»

Inzwischen – nach einer eigenen Lebenskrise – hat sich ihr Zorn gelegt. Mit 35 Jahren verstehe sie besser, wie «kompliziert das Leben sein kann. Jetzt vermisse ich ihn sehr.»

Heilsam für sie sei das Schreiben gewesen, sagt die Autorin. «Das Buch hat die ganze Familie «seelisch entrümpelt.» Auch L.

Warnzeichen.

Etwa 60 Prozent aller Suizide werden aus einer akuten Situation scheinbarer Hoffnungslosigkeit heraus begangen. Oft kündigen Menschen ihre Tat mit subtilen Zeichen an. Eines der wichtigsten Symptome ist der soziale Rückzug von Verwandten und Freunden. Auch früher geliebte Hobbys werden häufig vernachlässigt. Aussagen, die nicht zum Charakter passen oder verschleierte Sätze können ebenfalls ein Hinweis sein («Ich weiss nicht, warum ich auf dieser Welt bin», «Es muss jetzt was passieren»). Weitere mögliche Anzeichen unter www.soz.li/51QH

tat es gut, das Erlebte und ihre Gefühle aufzuschreiben. Sie schloss sich einer Selbsthilfegruppe an. Hilfe annehmen, sich jemanden suchen, mit dem man über den Suizid und seine Gefühle reden kann, merken, dass man nicht allein ist, sich mit Leidensgenossen austauschen – das helfe einem als verwaistem Angehörigen, raten B. und L.

Von Aussenstehenden wünschen sie sich, dass diese nachfragen und nicht verurteilen. «Zeigen, dass man für die Hinterbliebenen da ist», nennt es Petra Zürcher. Gut tat ihr zum Beispiel, als eine Nachbarin am Tag nach dem Suizid der Tochter warme Suppe brachte, weil Zürcher bestimmt keine Lust zum Kochen habe.

Von Heyden gibt einen Rat mit auf den Weg: «Eine Depression ist eine schwere Krankheit, die tödlich enden kann. Man muss begreifen, womit man es da zu tun hat. Und sich Hilfe holen.»

* Namen sind der Red. bekannt. Alexa von Heyden: «Hinter dem Blau». Eden Books, ca. 19 Fr.