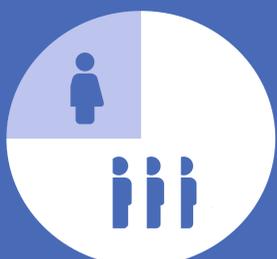


ALLE 52 MINUTEN NIMMT SICH IN DEUTSCHLAND EIN MENSCH DAS LEBEN.

Pro Jahr sterben in Deutschland jeweils zwischen 9.000 und 10.000 Menschen durch Suizid. Nahezu jeder hundertste Todesfall in Deutschland ist somit ein Suizid. Das sind mehr als dreimal so viele Todesopfer als bei Verkehrsunfällen. Suizid zählt damit seit Jahren zu den häufigsten Todesarten und in den jüngeren Altersgruppen, zum Beispiel der fünfzehn- bis vierundzwanzigjährigen, ist es die zweithäufigste Todesursache nach dem Versterben im Straßenverkehr.

Menschen, die sich das Leben nehmen, sind zwischen zehn und über neunzig Jahren alt. Zahlenmäßig töten sich die meisten Menschen im Alter zwischen vierzig und sechzig Jahren.



Es nehmen sich deutlich mehr Männer das Leben:
Rund 75 Prozent aller Suizide werden von Männern begangen.

70
+

Dadurch, dass die Bevölkerung immer älter wird, nehmen auch die Suizide in der Altersklasse der über Siebzigjährigen immer stärker zu.

Insgesamt ist die Anzahl der Suizidtoten seit einigen Jahren rückläufig. Waren es 1981 noch 18.825, hat sich die Zahl 1991 bereits auf 14.011 verringert. Zwischen 2007 und 2021 waren es jeweils knapp über 9.000. 2022 kam es leider zu einem starken Zuwachs auf knapp über 10.000.



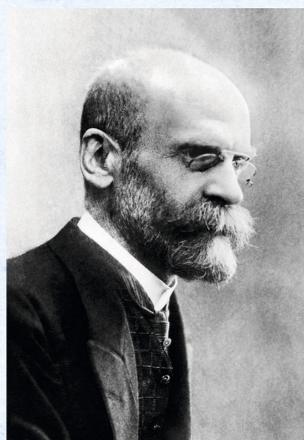
Hier stellt sich die Frage, warum sich ein Mensch das Leben nimmt. Die Wissenschaft hat trotz intensiver Forschungen der letzten Jahrzehnte keine umfassende Erklärung gefunden. Es gibt lediglich Entwicklungsmodelle, die sich auf den Verlauf vom ersten suizidalen Gedanken bis hin zum Suizid konzentrieren.

Entscheidend ist hier zu wissen:
„Niemand bringt sich gerne um!“
Ein Suizid ist immer der letzte Ausweg, den ein Suizident in seiner für sich hoffnungslosen Situation erkennt.

SUIZID, SELBSTMORD UND FREITOD

Eine völlig wertneutrale Beurteilung eines Suizids ist wohl nicht möglich. Dazu geht es zu sehr an existenzielle Fragen und auch an Tiefen des Menschen. Dennoch sollte im Sprachgebrauch darauf geachtet werden, dass durch bestimmte Begriffe keine unterschwellige Verurteilung mitschwingt.

Der Begriff „Selbstmord“ drückt aus, dass es sich um einen Mord und damit um eine Straftat handelt. Über Jahrhunderte wurden Suizidenten so hauptsächlich als Täter und nicht als Opfer gesehen, was dementsprechend auch geahndet wurde: seitens der Kirchen wurden Suizidenten außerhalb des Friedhofs und ohne Beisein eines Pfarrers beerdigt (was die Hinterbliebenen zu Angehörigen eines „Mörders“ gemacht hat) – und das obwohl in der Bibel Suizidenten nie verurteilt werden.



Émile Durkheim

Der Soziologe Émile Durkheim war es dann, der Ende des 19. Jahrhunderts hohe Suizidraten als gesellschaftliches Problem gedeutet hat. So können auch Faktoren von außen einen Menschen suizidal machen.



Jean Améry
„Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod“

1976 erschien das Buch „Hand an sich legen. Diskurs über den Freitod“ von Jean Améry, der sich gegen jede Fremdbestimmung des Menschen in Hinblick auf seinen Tod wehrte. Nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts zum assistierten Suizid vom Februar 2020 wird dieses Thema erneut diskutiert.

Bei allen historisch wie gesellschaftlichen Entwicklungen sind zwei Extreme zu vermeiden: einerseits die Pathologisierung, die unter Suizid nichts anderes als eine Krankheit verstehen will und andererseits auch die Idealisierung, welche den Suizid zu einem bewussten vollzogenen Akt der Freiheit hochstilisiert.

SUIZID IST...



...plötzlich.

Ein Suizid trifft Angehörige, Verwandte und Freunde immer plötzlich. Auch wenn es im Vorfeld Ankündigungen oder vielleicht sogar Versuche gegeben hat, ist niemand auf diese Nachricht vorbereitet. Vor einem Suizid herrscht oftmals eine trügerische Ruhe. Es wirkt so, als habe die bzw. der Betroffene die Krise überwunden oder sei zumindest auf dem Weg der Besserung.

Krisen in Partnerschaft, Familie und Beruf kennt jeder, suizidiert sich ein Angehöriger in einer solchen Situation, wird dies als absolute Katastrophe erlebt. Alle Hoffnungen, Wünsche und Vorstellungen sind mit einem Schlag weggewischt. Den Hinterbliebenen bleibt in diesem Moment nur noch, mit dieser neuen Lebenssituation fertig zu werden.



...tabuisiert.

Auch wenn sich die Haltung zu Suizidenten und deren Angehörigen in den letzten Jahrzehnten in der Gesellschaft deutlich verbessert hat, bleibt es ein Thema, über das Menschen nicht gerne sprechen, weil sie die Reaktionen des Umfelds fürchten. Viele Menschen aus dem sozialen Umfeld reagieren hilflos aus Angst, etwas Falsches zu sagen. So kann es passieren, dass sich Freunde und Bekannte sprachlos zurückziehen. Umso wichtiger ist es, die Menschen im Blick zu behalten, die unterstützend und liebevoll reagieren.



...mit Gewalt verbunden.

Neben der Plötzlichkeit ist ein Suizid auch immer mit Gewalteinwirkung verbunden. Je nach Form der Selbsttötung kann der Körper sehr entstellt sein. Wie es den Suizidenten in den letzten Momenten ihres Lebens ergangen ist und ob sie große Schmerzen erleiden mussten, ist eine quälende Frage. Doch wenn man Menschen befragt, die einen Suizidversuch überlebt haben, berichten sie in den allermeisten Fällen, dass die vollkommen ruhig gewesen sind. Die Selbsttötung war für sie die Lösung all ihrer Probleme.

plötzlich. tabuisiert. gewaltsam.

Nur geborgt

*Was wir besitzen,
ist nur geborgt.
Worin wir wohnen,
was wir haben,
wer wir sind.*

*Die wir lieben,
sind nur geborgt.
Wann sie gehen,
entscheiden wir nicht.*

*Wir entscheiden,
ob wir die Erinnerung*

*als
Geschenk
annehmen wollen.*

Renate Salzbrenner

SELBSTHILFE IN DER TRAUER NACH SUIZID

Bereits 1989 fand in Bayreuth das erste Treffen von Menschen statt, die einen nahestehenden Angehörigen durch Suizid verloren haben.



Emmy Meixner-Wülker

Die Initiatorin war Emmy Meixner-Wülker. 1963 nahm sich ihr Mann das Leben. In dieser Zeit, in der das Thema Suizid noch viel stärker mit Stigma und Tabu verbunden war, wollte sie Betroffenen helfen und sie herausholen aus ihrer Trauer und dem Gefühl, allein zu sein.

Heute gibt es in Deutschland über 100 AGUS-Selbsthilfegruppen. Diese Gruppen sind der wichtigste Teil der Arbeit des Vereins. Im Gespräch und im Austausch mit Menschen, die Ähnliches durchmachen müssen, ergeben sich oftmals neue Sichtweisen auf die eigene Situation und Perspektiven für das weitere Leben.

Die Teilnahme an den AGUS-Gruppen ist kostenlos und unverbindlich. **Ein Ein- und Ausstieg ist zu jedem Zeitpunkt möglich.**

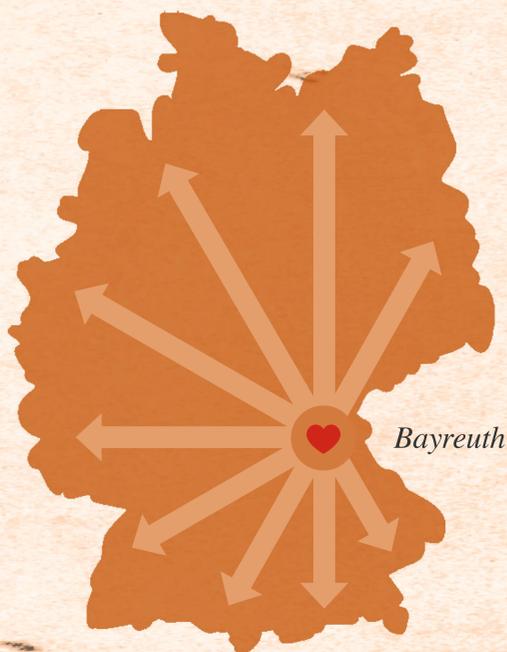
Auf der AGUS-Homepage besteht die Möglichkeit, die nächstgelegene Gruppe zu suchen. Vor der ersten Teilnahme an einer Sitzung ist es ratsam, mit dem Gruppenleiter oder der Gruppenleiterin Kontakt aufzunehmen.



VON DER INITIATIVE ZUM BUNDESVERBAND

Anfang der 1990er Jahre nahmen viele Betroffene teilweise Anfahrten von über 2,5 Stunden auf sich, um zu den Gruppentreffen zu Emmy Meixner-Wülker nach Bayreuth zu kommen. Erst nach und nach entstanden weitere Gruppen – zunächst in Bayern und dann auch darüber hinaus.

Die Initiative wuchs stetig und so wurde 1995 der gemeinnützige Verein „AGUS – Angehörige um Suizid“ mit Sitz in Bayreuth gegründet. Für die mittlerweile nun schon über 70jährige Emmy Meixner-Wülker wurde es immer schwieriger, die Anfragen und alle Gruppen zu koordinieren. So wurde im Jahr 2000 mit Elisabeth Brockmann die erste AGUS-Geschäftsführerin angestellt und es wurden eigene Büroräume bezogen.



Zwei weitere Personen waren in den Folgejahren ganz wesentlich am weiteren Aufbau von AGUS beteiligt: Dr. Klaus Bayerlein als 1. Vorsitzender von 2001 bis 2013 und Elfie Loser, die seit 2000 die Bayreuther AGUS-Gruppe leitet und seit 2006 hauptamtlich bei AGUS beschäftigt ist.

AGUS entwickelte sich zum Bundesverband mit einer Bundesgeschäftsstelle und mit AGUS-Gruppen in allen Bundesländern. Darüber hinaus wurde das Angebot stetig erweitert mit Themenbroschüren, einer Wanderausstellung, einem Internetforum und Wochenendseminaren.

Zwei Jahre vor Emmy Meixner-Wülkers Tod entstand 2006 die AGUS-Stiftung, die auf Betreiben von Dr. Klaus Bayerlein die Finanzierung von AGUS sicherstellen sollte. 2024 kam die Hans Dieter Ebert-Stiftung als Treuhandstiftung hinzu.

Auch in den sogenannten neuen sozialen Medien wie Facebook und Instagram ist AGUS gut vertreten und seit 2021 gibt es eine jährliche Online-Vortragsreihe unter dem Titel „Kraftquellen.“ All dies verantwortet seit 2017 Jörg Schmidt als Leiter der AGUS-Bundesgeschäftsstelle.

Emmy Meixner-Wülker wäre sicherlich stolz auf diese Entwicklung.

SELBSTHILFE-GRUPPEN IN DEUTSCHLAND



Hier finde ich Hilfe

Heute

*Manchmal
sehne ich mich
so nach dir,
dass ich mich
im Gestern verliere,
als du noch da warst.*

*Manchmal
sehne ich mich
so nach dir,
dass ich mich
im Morgen verliere,
wenn ich nicht mehr
da bin.*

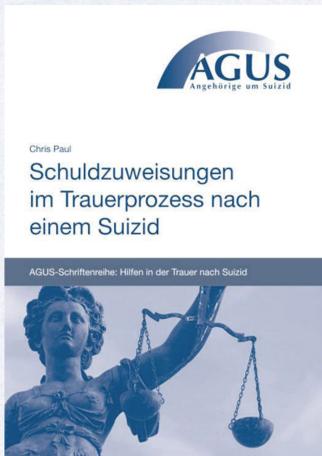
*Heute
versuche ich
zu leben.*

Renate Salzbrenner

SCHULDGEFÜHLE

Nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen fühlen sich die Hinterbliebenen fast immer schuldig. Sie fragen sich, ob sie das Verhalten des Suizidenten nicht vorhersehen konnten, ob sie nicht hätten helfen können oder ihm/ihr genügend Aufmerksamkeit geschenkt haben: „Was haben wir falsch gemacht?“

Es ist ein Gefühl, das rational meist nicht begründet ist und daher auch rationalen Argumenten kaum zugänglich ist. Es ist wie ein innerpsychischer Automatismus, den man nicht abstellen kann. Und in der unerklärlichen Situation nach einem Suizid hat man eine Erklärung: man hat einen Schuldigen.



Broschüre erhältlich auf unserer Webseite

Die bekannte Trauerbegleiterin Chris Paul schreibt dazu: „Sich selbst, Ärzten oder Verwandten die Schuld am Suizid eines Menschen zu geben, ist für viele Trauernde leichter auszuhalten als der Gedanke, dieser Mensch habe sich aus freien Stücken für den Tod (und gegen ein gemeinsames Leben) entschieden. Schuldgefühle und Schuldzuweisungen geben eine Erklärung für das Geschehene und damit eine Form von Sicherheit. Für Trauernde, die Schuldvorwürfe unbewusst benutzen, um

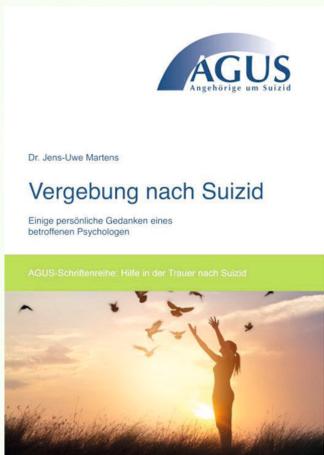
das Chaos der Fassungslosigkeit und den »Erklärungsnotstand« auszuhalten, ist ein Ausweg aus den Schuldgefühlen nur möglich, wenn sie sich mit dem Thema Erklärung auseinandersetzen“ (AGUS-Themenbroschüre „Schuldzuweisungen im Trauerprozess nach einem Suizid“).

Schuldgefühle sind eine besonders starke Form der Verbundenheit. Sie sind Ausdruck der Sehnsucht nach dem Verstorbenen. „Was bleibt sonst von dem Menschen, der sich umgebracht hat?“ ist eine Frage, die sich viele Hinterbliebene stellen. Doch dadurch besteht die Gefahr, dass der Tote rein auf seinen Suizid und die unmittelbare Zeit davor reduziert wird mit seinem eigenen vermeintlichen Versagen und den Vorwürfen dem Toten gegenüber. **Der Blick sollte aber auf den ganzen Menschen gehen mit allem, was man mit ihm erlebt hat.**

Ein Ausdruck der Sehnsucht

VERGEBUNG

„Jemand anderem zu vergeben, der uns Schaden zugefügt hat, ist schwer und gelingt in der Regel nur, wenn man eine einigermaßen positive Haltung dem Schädiger oder der Schädigerin gegenüber besitzt oder sich aneignet. Sich selbst zu verzeihen, wenn wir uns schuldig gemacht haben und uns das bewusst ist, ist allerdings noch viel schwerer.“



Broschüre erhältlich auf unserer Webseite

Was der Münchner Psychologe Dr. Jens-Uwe Martens in der AGUS-Themenbroschüre „Vergebung nach Suizid“ beschreibt, kennen wohl viele Hinterbliebene: Zurückweisungen, Streitgespräche oder andere vermeintliche Fehler unmittelbar vor dem Suizid wiegen

schwer. Hier kommen wieder die Schuldgefühle ins Spiel. Doch man kann das Geschehene nicht mehr ändern. Diese Erinnerungen werden bleiben. Es gilt, sie anzunehmen und sich zu verzeihen. Das ist sicherlich kein leichter Weg, aber es gilt, Schuld als bestimmenden Machtfaktor im Verhältnis zwischen zwei Menschen

abzubauen. „Wenn man jemandem vergibt, so erlässt man ihm seine Schuld und stellt keine Forderungen mehr, die auf Schadenersatz zielen“ (Dr. Martens).

Die Folge ist eine ganz neue Dimension der Beziehung bzw. der Verbindung – auch über den Tod hinaus. **Es stellt sich ein Gefühl der Freiheit ein. Und diese Freiheit lässt andere positive Gefühle erst zu.**

Aber Vergebung lässt sich nicht erzwingen. Sie bleibt ein Geschenk, das man selbst lediglich bestmöglich vorbereiten kann.

*Auf
einem
Regenbogen*

*Ich suche dich,
bis meine Füße
aufgetragen sind
und meine Augen
Tag und Nacht
nicht mehr
unterscheiden.*

*Ich rufe nach dir,
bis mein Schreien
die Wolken aufreißt
und dein Name
sich ins Blau
des Himmels einritz.*

*Nun ruhe ich mich aus,
lege mich auf einen
Regenbogen*

*und warte
auf Dich.*

Renate Salzbrenner

DIE LIEBE BLEIBT

Wenn das eigene Kind stirbt

Es ist wohl das Horrorszenario jedes Vaters und jeder Mutter: das eigene Kind stirbt, noch dazu durch Suizid. „Wieso habe ich nichts gemerkt? Ich bin eine miserable Mutter, ich bin ein miserabler Vater.“



Broschüre erhältlich auf unserer Webseite

Eltern wollen ihre Kinder beschützen, sie lehren, wie man in dieser Welt leben kann, ihnen Werte und persönliche Stärke vermitteln. Wenn sich ein Kind suizidiert, empfinden Eltern das als persönliches Versagen. „Der Suizid ihres Kindes wird als Zurückweisung ihrer

Person, aber auch als Ablehnung ihrer eigenen Werte, als ein Schlag ins Gesicht oder als ein Im-Stich-Lassen erlebt.“ So schreibt es Christiane Engelhardt in der AGUS-Broschüre „Die Liebe bleibt.“ Sie ist Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und hat 1997 ihre 13jährige Tochter durch Suizid verloren.

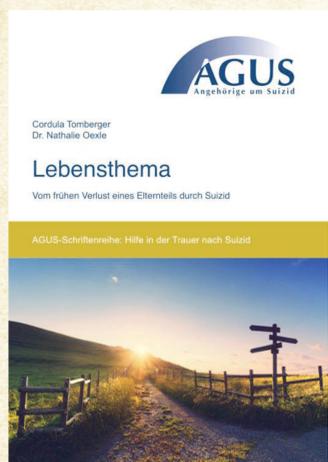
Die Vorstellung der normalen Generationenfolge beim Sterben ist durchbrochen. Dies gilt natürlich auch für erwachsene Kinder, denn für Eltern sind Kinder, auch wenn sie groß geworden sind, immer noch ihre Kinder. Vieles, was man in der Zukunft gemeinsam erleben wollte, ist nun nicht mehr möglich. Und es bleibt dieser unglaubliche Schmerz.

Was kann helfen? Hierzu nochmals Christiane Engelhardt: „Nach dem Suizid ihres Kindes werden Eltern immer wieder über das Ereignis nachdenken. Ihre Fragen über Schuld und Scham werden in ihren Köpfen kreisen und sie werden keine befriedigenden Antworten finden. **Aber vielleicht können sie langsam erkennen, dass ihre Absichten und Ziele gut waren und sie ihr Bestes gegeben haben.** Der stetige Abbau von Versagensgefühlen eröffnet die Möglichkeit, neue Schritte in Richtung Versöhnung und Verzeihen mit dem Geschehenen zu wagen.“

LEBENSTHEMA

Vom Verlust eines Elternteils

Umso jünger Kinder bzw. Jugendliche sind, umso schlimmer ist wohl die Situation, wenn Vater oder Mutter sterben. Schock, Fassungslosigkeit, Wut, Erleichterung und Hilflosigkeit sind nur einige der Gefühle, die widerspiegeln, wie es den hinterbliebenen Kindern gehen mag. Es kann zudem die Angst entstehen, dass auch der zweite Elternteil plötzlich sterben könne.



Broschüre erhältlich auf unserer Webseite

Dr. Nathalie Oexle und Cordula Tomberger (beide haben ein Elternteil durch Suizid verloren) sprechen in der AGUS-Broschüre zum Thema Elternteilverlust daher von einer Art „seelischen Amputation“: „Der Verlust des Elternteils reißt eine Wunde auf, die wahrgenommen wird

und schmerzt, auch wenn dies noch nicht in Worten ausgedrückt werden kann. Die Wunde kann heilen, dafür braucht es Zeit, liebevolle Zuwendung und Aufmerksamkeit, Pflege und eigene Resilienz.“

Oftmals sind die zurückbleibenden Elternteile in ihrer eigenen Trauer wie gelähmt und sind nicht in der Lage, sich wie gewohnt um die Kinder zu kümmern. Diese meinen dann, ihren Elternteil emotional unterstützen zu müssen und vielleicht sogar Rollen und Aufgaben der verstorbenen Mutter bzw. des verstorbenen Vaters übernehmen zu müssen. So gerät das ganze Familiensystem aus dem Gleichgewicht.

Doch es bleibt auch die Frage, wie man als Familie nach außen mit der Todesursache Suizid umgeht. Auch heute noch ist dies aus Angst vor Stigmatisierung nicht selbstverständlich, doch gerade für ältere Kinder ist es eine große Erleichterung, wenn die Todesursache offen benannt werden darf.

„Es ist daher wichtig und auch dringlich, dass (Eltern-)Suizid thematisiert und der Tabuisierung und Stigmatisierung etwas entgegengesetzt wird. Denn die Antwort auf die hier gestellte Frage lautet: **JA, es ist möglich, in ein eigenes »normales«, glückliches Leben zu finden!**“ So Oexle und Tomberger in der schon genannten AGUS-Broschüre.



BIS DASS DER TOD UNS SCHEIDET?

Wenn der Partner/die Partnerin stirbt

„Der Erhalt der Todesnachricht geht einher mit oft grenzenlosem Ohnmachtsempfinden.“ So schreibt es die Trauerbegleiterin Martina Kommescher-Dittloff in der AGUS-Broschüre zum Thema Partnerverlust. Sie selbst hat ihren Mann 2001 durch Suizid verloren. Wie ihr erging es unzähligen anderen Hinterbliebenen. Daher schreibt sie weiter: „Der Mensch, mit dem sie zumindest ein Stück des weiteren Lebens gemeinsam gehen wollten, hat sie unerwartet im Stich gelassen.“



Broschüre erhältlich auf unserer Webseite

Dieses Gefühl des Verlassen-worden-seins ist für die hinterbliebene Partnerin bzw. den hinterbliebenen Partner oftmals am schwersten zu ertragen. Es fällt schwer an Liebe und Vertrauen in den zurückliegenden Jahren zu glauben und so wird die gesamte Beziehung in Frage gestellt.

Neben den Gefühlen von Ohnmacht, Traurigkeit und Verzweiflung kann so auch Wut hinzukommen. Diese kann bei verschiedensten Anlässen immer wieder aufbrechen: Buchung eines Urlaubs als Single, Hochzeit der Kinder, Geburt der Enkel usw..

Doch Wut gestehen sich viele nicht zu, da man auf einen Verstorbenen bzw. eine Verstorbene nicht wütend sein darf. Erleichterung gehört ebenfalls zu den tabuisierten Gefühlen: wenn dem Suizid eine lange Zeit mit einer psychischen Erkrankung, verbunden mit Klinikaufenthalten, suizidalen Äußerungen oder vielleicht sogar Suizidversuchen einhergeht, empfinden Hinterbliebene eine Art Befreiung von Anspannung und anhaltender Angst.

Doch jedes Gefühl darf sein!

Die Erinnerungen an schöne Momente gehören ebenfalls dazu. Die Gefahr ist, die Verstorbene bzw. den Verstorbenen auf den Suizid zu reduzieren und alles andere zu verdrängen. Doch es gab auch den Moment des Kennenlernens, das Verliebtsein, das Zusammenziehen, eventuell eigene Kinder usw.

„Und vielleicht kann so irgendwann der Platz wieder eingenommen werden, den er oder sie lange hatte – nahe am oder im eigenen Herzen. Und gleichzeitig darf vielleicht die Wut, das Unverständnis für diesen Weg auch Raum einnehmen und immer wieder auftauchen“ (Martina Kommescher-Dittloff).

UNZERTRENNLICH?

Wenn ein Geschwister stirbt

Die Beziehungen unter Geschwistern können sehr unterschiedlich sein. Die einen sind beste Freunde, die anderen sind lebenslange Rivalen, manche haben lediglich einen lockeren Kontakt zueinander und einige verbindet nur die Eltern oder ein Elternteil. Dennoch ist die Beziehung zu Geschwistern die längste in unserem Leben. Geschwister prägen einander sehr stark.



Broschüre erhältlich auf unserer Webseite

Wenn ein Bruder oder eine Schwester stirbt, werden die zurückbleibenden Geschwister oftmals als „Doppelte Verlierer“ bezeichnet. Sie verlieren auch ihre Eltern, die nach dem Tod eines ihrer Kinder nicht mehr die gleichen sind wie vorher. „Geschwister verspüren aus sich heraus die Verantwortung, sich nun um die Eltern kümmern zu müssen. Diese Fürsorgepflicht wird ihnen häufig auch vom Umfeld auferlegt. Hier zeigt sich deutlich, dass die Gesellschaft bei der Trauer um verstorbene Kinder nahezu

ausschließlich die Eltern im Fokus hat, während der Trauer der erwachsenen Geschwister wenig Beachtung geschenkt wird.“ So schreibt es Stefanie Leister in der AGUS-Broschüre zum Thema Geschwisterverlust. Sie ist Trauerbegleiterin und hat im Alter von 23 Jahren ihre 19jährige Schwester durch Suizid verloren.

Nicht selten fragen sich Geschwister nach der Verantwortlichkeit für den Tod ihres Bruders bzw. ihrer Schwester („hätte ich nicht sehen müssen, wie schlecht es ihm/ihr ging? Ich schäme mich dafür.“). Einige fragen sich auch, ob Suizid vererbbar ist. Diese und andere Gedanken prägen die Trauer nach dem Verlust eines Geschwisters durch Suizid.

Für Geschwister ist es sehr wichtig, dass sie sich ihre Trauer nicht von anderen absprechen lassen, sondern dass sie genauso ihren Platz hat.

Trauer benötigt ihren Platz