

GEGEN DAS TOTSCHWEIGEN VON SUIZID

Ein Stuhl bleibt leer

Anne Schaaf

Jedes Jahr fehlt bei dem einen oder anderen Weihnachtsfest eine Person. Gründe dafür gibt es viele. Einer davon kann die Tatsache sein, dass jemand nicht kommt, weil er seinem Leben ein Ende gesetzt hat.

Wenn auch zahlreiche Menschen mit den Weihnachtsfeiertagen nicht mehr unbedingt Glaubensfragen verbinden, so spielt doch für viele die Zusammenkunft und die gemeinsam verbrachte Zeit eine Rolle. Demnach lässt sich schon ein Stuhl, der aus persönlichen Differenzen heraus

leer bleibt, nicht so einfach aus dem Blickfeld rücken. Wenn der Mensch, der eigentlich dort sitzen könnte, nicht mehr lebt, riskiert die Stille um seine Abwesenheit unglaublich laut zu werden. Deswegen hilft es, darüber zu sprechen.

„Der Winter setzt ihnen am meisten zu, denn es ist im Januar passiert.“ Mit „es“ meint Anne den Suizid ihres Ex-Partners und Vaters ihrer mittlerweile jungen, erwachsenen Kinder. Sie waren zwar seit mehreren Jahren getrennt, pflegten aber einen regelmäßigen Kontakt miteinander.

Als er starb, übertrugen ihre Kinder ihr per Notar das Recht, sich um das Begräbnis sowie alle weiteren Schritte zu kümmern. Dies war auch für Anne nicht leicht. Sie fasst vor allem die Woche direkt nach dem Tod mit den Worten „funktionieren müssen“ zusammen. Sie wollte für ihre Kinder da sein, denn auch Volljährigkeit bedeute längst nicht, dass man derartige Erfahrungen einfacher verarbeite, betont Anne.

„Mein Sohn hat mittlerweile entschieden, nicht mehr an den Familienfeiern teilzunehmen. Gerade diese Tage hat man nun mal immer mit diesem einen Menschen verbracht. Es ist nicht mehr das Gleiche ohne ihn.“ Ihr scheint es absolut essenziell, diese Entscheidung zu respektieren. Für sie zählt, ihren Kindern zuzuhören, wenn sie beispielsweise bedauern, dass sie ihrem Vater nicht mehr beweisen können, dass er stolz auf sie sein kann oder dass sie nun keine Möglichkeit haben, ihm neue Partner*innen, vielleicht sogar einmal Enkel*innen vorzustellen.

„Weihnachten hatte in meiner Familie keine Tradition und mir ist auch jetzt noch wichtig, mein Leben von Zwängen freizuhalten, statt etwas zu mimen, das eventuell nicht ganz ehr-

lich ist.“ Diese Aussage stammt von Stella*. Sie ist in ihren Zwanzigern und verwitwet. Die Weihnachtsfeiertage belasten sie nicht aufgrund ihrer selbst. Vielmehr denkt sie in dieser Zeit an die Eltern ihres verstorbenen Mannes, welche diese Zeit fast schon zeremoniell begingen, als er noch lebte. „Mir tut es weh, zu wissen, dass sie ohne ihren Sohn feiern müssen und dass sie jemandem keine Geschenke mehr machen können, den sie einst so gerne beschenkten.“

Auch Diane wird das erste Weihnachten ohne ihre kleine Schwester in Erinnerung bleiben. Ein knappes halbes Jahr nachdem diese ihrem Leben ein Ende gesetzt hatte, sprach bei der Weihnachtsfeier im Kreis der großen Familie niemand über sie. „Das fühlte sich heftig an. Aber ich habe es leider nicht geschafft, das Schweigen zu durchbrechen. Wenn keiner es ausspricht, fragt man sich manchmal, ob es denn schon vergessen ist.“ Dennoch verspürt Diane hierbei keinen Groll: „Ich glaube, dass viele das Thema nicht nur anreißen wollen, sondern den Moment abwarten, in dem man tiefer darauf eingehen kann.“ Dies sei jedoch schwer innerhalb einer Gesellschaft, die wie Diane findet, auf so vielen Ebenen von

Vorbemerkung:

Die Autorin dieser Zeilen hat sich nach langer Überlegung und in Absprache mit den Interviewten gegen eine herkömmliche Triggerwarnung entschieden. Dennoch möchte sie Personen, welche eventuell Angst haben, weiterzulesen, Folgendes mit auf den Weg geben: Dieser Text enthält weder Einzelheiten darüber, wie die Menschen zu Tode kamen, noch werden Werturteile über die Verstorbenen gefällt. Der Respekt ihnen gegenüber ist ein wertvolles Gut, das es zu wahren gilt. Allem voran wird sich im Rahmen dieses Artikels mit Trauer und der Art und Weise, wie in Luxemburg über das Thema (nicht) kommuniziert wird, auseinandergesetzt. Falls unter den Leser*innen Betroffene sein sollten, die Gesprächsbedarf haben, können diese sich unter anderem bei der nebenstehenden Hotline melden.



Schnelllebigkeit geprägt ist. Und für Small Talk ist Suizid nun mal definitiv nicht geeignet.

Laut der Mutter zweier Kinder ist das Thema Suizid in einem größeren Zusammenhang mit Kommunikation zu sehen: „In unserer Sprache gegenüber Kindern schwingt, wenn es um das Vermitteln von Gefühlen geht, häufig schon viel von dem mit, was angeblich ‚nicht zu sein hat‘. Sie sollen nicht weinen, nicht böse sein, nicht übertreiben. Das trägt sich weiter über Generationen. Weil das Zeigen dieser Gefühle nicht mehr gelebt wird in der Gesellschaft, entstehen immer mehr Situationen, in denen Menschen nicht mehr wissen, wie sie damit umgehen sollen, Gefühle nach außen zu kommunizieren. Und auch das Vertrauen geht verloren, dass es ok ist und vom Gegenüber getragen wird.“

Der Mut, nachzufragen und zuzuhören

„Es hat fast zwei Jahre gedauert, bis ich wirklich verstanden und zugelassen habe, dass Emotionen zum Prozess dazugehören. Und dass ich nicht immer stark sein muss.“ Direkt nach dem Tod ihres Mannes versuch-

te Stella erst einmal dem Umfeld eine Stütze zu sein. „Ich tat das damals, weil ich spürte, dass die Kraft da ist und ich sie nutzen muss.“ All dies bedeutete aber nicht, dass nicht auch sie Momente der Erschöpfung und zermürbender Fragestellungen durchlebte. Für Stella war lediglich von Anfang an klar, dass sie etwas aus diesem Tod lernen musste. Die eher schüchterne und zurückhaltende junge Frau sagt heute: „Mir ist nach einiger Zeit bewusst geworden, dass ‚auch wenn man sich vielleicht vorerst nicht traut, es wichtig ist, auf Menschen zuzugehen. Es lohnt sich, diese anfängliche Angst zu überwinden.“

Zu ebendieser Haltung möchte auch Diane andere ermutigen. Sie hat nach dem Tod ihrer Schwester die Erfahrung gemacht, dass viele Menschen das Thema oder gar sie meiden. Über einige unter ihnen erfuhr Diane erst später, dass sie ihr eigenes Verhalten quasi als Schutz ihr gegenüber sahen. Diesen brauche es aber nicht oder zumindest nicht in dieser Form, unterstreicht Diane: „Es tut unendlich gut, wenn jemand zumindest nachfragt, wie es einem mit dem Erlebten geht. Das Extremste, was vorkommen kann, ist, dass die darauf angesprochene Person einem mitteilt,

dass er oder sie gerade nicht darüber reden möchte. Aber ich denke, dass viele die Geste des Interesses sehr schätzen und sich weniger allein gelassen fühlen.“

Annes Auffassung nach sind derartige Nachfragen auch in den darauffolgenden Monaten und Jahren wertvoll. „Viele bieten direkt im Anschluss an den Verlust Hilfe an, aber gerade dann ist man leider selbst so überfordert mit sich und der Situation, dass man kaum darauf reagieren kann. Wirkliche Unterstützung ist sinnig und nötig, wenn der Moment kommt, in dem das Ganze anfängt, sich zu setzen.“ Ihre schmerzliche Erfahrung liegt nun fast zwei Jahre zurück. Beim Interview erzählt Anne, dass sie nur

wenige Tage zuvor eine Freundin auf einen Kaffee getroffen habe, die sie fragte, ob sie darüber sprechen wolle. Anne willigte ein. Gemeinsam sprachen beide nicht nur über die zahlreichen traurigen Aspekte, „sondern es tat auch richtig gut, sich über schöne Erinnerungen an den Verstorbenen auszutauschen“.

„Mein Mann hat mal gesagt, dass es schön ist, dass wir uns als Menschen an Dinge erinnern können.“ Stella stimmt dieser Aussage bis heute zu. Auch wenn sie nicht unbedingt Weihnachten, ja nach eigenen Aussagen nicht einmal den Hochzeitstag oder Geburtstage direkt damit in Verbindung bringt, so tut sie dies allem voran bei Alltagssituationen. Das sei

Aide par téléphone et en ligne - anonyme et confidentielle :

kanner
jugend.
telefon

116 111
www.kjt.lu

45
45
45.lu

SOS Détresse
45 45 45
www.454545.lu

Pour plus d'informations sur le sujet :

D'LIGUE
INFORMATION & PRÉVENTION

Service d'Information & de Prévention D'Ligue

45 55 33
info@prevention.lu

GESELLSCHAFT



FOTO: FLICKR/JOOST MARKERINK CC BY 2.0

beispielsweise bei Auto- oder auch Busfahrten der Fall, die sie immer gemeinsam, nebeneinandersitzend, zurückgelegt hätten. „Das kann zufällig passieren, aber es gibt durchaus auch Momente, in denen ich mich ganz bewusst damit konfrontiere. Ich habe mich dabei schon oft gefragt, wie es für ältere Menschen sein muss, die noch viel länger als wir beide zusammen waren und dann auf einmal alles allein machen müssen. Manchmal, wenn ich dann allein dasitze, fallen mir neue Sachen auf, die ich davor nie wahrgenommen habe. Und dann bin ich ihm dankbar.“

Kaum in Worte zu fassen

Was gemeinhin bei den Interviews für diesen Artikel auffiel und wohl auch eine erhebliche Rolle für die öffentliche Debatte spielt, ist, dass kein einziger Tod mit dem jeweils anderen vergleichbar ist und somit auch das Sprechen darüber keine Pauschalisierungen zulässt. Jene Menschen, die aus dem Leben traten, gehören unterschiedlichen Geschlechtern an, zählen zu verschiedenen Altersgruppen und ihre Lebenssituationen sowie Rollen im sozialen Gefüge unterschieden sich. Manche von ihnen hatten keine Diagnosen – andere gleich mehrere von unterschiedlichen Ärzten und ihren persönlichen Umgang damit. Sie waren und bleiben auch nach ihrem Tod Individuen mit ihren einzigartigen Erfahrungen, Sorgen und Gedanken. Dem folgend nutzen ihre Angehörigen auch unterschiedliche Begriffe, um über ihren Tod zu spre-

chen. Und zwar ohne zu verlangen, dass andere es ihnen gleichtun.

Anne erzählt, dass für sie und ihre Kinder relativ schnell klar war, dass sie in der Todesanzeige sachlich bleiben wollten, ohne jedoch etwas zu verschleiern. „Deswegen schrieben wir einfach, dass er gestorben ist.“ Im Gespräch mit anderen hat Anne stets und ohne Umschweife die luxemburgische Formulierung „en huet sech d'Liewe geholl“ verwendet, da es ihr wichtig scheint, seine persönliche Entscheidung zu unterstreichen. „Angehörige müssen letztlich versuchen, damit klar zu kommen, und respektieren, wie du dich entscheidest. Von dieser Freiheit bin ich überzeugt.“ Sowohl ihre Kinder als auch sie selbst machten die Erfahrung, dass die Offenheit, die sie mitbrachten, unter anderem auf dem Begräbnis sowie dem anschließenden Treffen, eine – den Umständen entsprechende – schöne Atmosphäre schuf. Ihnen tat es gut, ehrlich sein zu dürfen, und die Gäste waren dankbar, weil sie, wie Anne erklärt, „wussten, dass sie sich nicht verstellen oder um den Brei herumreden mussten, um nur nicht auszusprechen, was eigentlich passiert war.“

Diane bezeichnet ihrerseits den Tod ihrer Schwester als „Freitod“. Dem im Kontext von Suiziden häufig vernehmbaren Vorwurf des Egoismus des Suizidenten stellt sie sich entschieden entgegen: „Da ist ein Mensch, der aus vielerlei Gründen – denn es handelt sich um eine äußerst komplexe Angelegenheit – für sich die Entscheidung fällt, nicht mehr leben

zu wollen. Zu sagen, das sei egoistisch, finde ich egoistisch von der Person, die es ausspricht. Was für ein Recht hat ein anderer, das zu bewerten? Natürlich leidet das Umfeld darunter, aber schließlich ist es doch sie, die wohl am meisten gelitten haben muss. Man muss ihre Entscheidung respektieren. Das bezieht sich auch auf andere Bereiche, in denen Menschen Entscheidungen treffen, die man selbst vielleicht nicht so treffen würde, aber dafür liebt man einen Menschen doch nicht weniger!“

Stella hat sich auch nach zwei Jahren noch nicht für einen feststehenden Begriff entschieden. Und zwar bewusst. Es ist nicht so, dass sie sich scheut, über den Tod ihres Mannes zu reden und anzuerkennen, dass er nicht mehr da ist. Vielmehr ist sie in all der Zeit, in der sie darüber nachdenkt, zu keinem Schluss gekommen, was ihm in allerletzter Instanz durch den Kopf gegangen sein muss, als er diesen Schritt ging. Eine Antwort auf diese Frage wird sie, wie alle anderen Interviewpartner*innen auch, nicht erhalten. Sie zieht aber beispielsweise das Wort „Auseinandersetzung“ dem Begriff der Trauer vor. Denn es sei genau das, was danach passieren müsse und auch nie aufhöre. „Letztlich verändert diese sich nur“, so Stella. Bei Anne konnte die Trauer laut eigenen Aussagen überhaupt erst anfangen, als alles Organisatorische geklärt war. Sie verschweigt nicht, dass ihre später einsetzende Trauer von Momenten der Wut auf sich selbst sowie ihn und von Unverständnis geprägt war. „Ich musste diese Gefühle

jedoch zulassen, damit sie verschwinden konnten.“

Eine Person kam bisher in diesem Artikel nicht zu Wort, da sie erst spät im Interviewprozess dazustieß. Sie brachte wichtige Aspekte in die Diskussion mit ein, die den Rahmen dieses Artikels jedoch sprengen würden. Neben zahlreichen wertvollen Gedanken, die er teilte, erzählte dieser Mensch, der seinen besten Freund vor knapp einem Jahr durch dessen Suizid verlor, dass er es unglaublich vermisse, gemeinsam mit ihm den Bus zu verpassen, ihn beim Umarmen hochzuheben und ihn dabei zu veranlassen, lachend zu schreien, er solle sich doch bitte keinen Bruch heben. Dem Ganzen fügte er etwas hinzu, das zeigt, dass Sorgen, Trauer und Vermissten keine feste Jahreszeit kennen, denn er meinte, dass nicht die Weihnachtsfeiertage, sondern vielmehr der Sommer ihm zu schaffen mache, weil er genau dann wieder daran denke, was er alles noch mit ihm bei schönem Wetter erleben und teilen wollte.

Am 8. Dezember sendete radio 100,7 eine einstündige Sendung zum Thema Suizid bei älteren Menschen. Eine der Schlussfolgerungen lautete: „Driwwer schwätze ka Liewe retten“. Mit diesem Gedanken soll dieser Artikel enden. Den Interviewpartner*innen nochmals einen sehr herzlichen Dank für ihr Vertrauen, ihren Mut, ihre Stärke und ihre Ehrlichkeit!

*Name von der Redaktion geändert.

Wssn S gntlich, ws hr Bnk mt hrm Gld mcht?
Svz vs vrmnt c q vtr bnq ft vc vtr rgnt?