



»Für mich ist dieses Buch einer der wichtigsten Begleiter bei dem Verlust eines lieben Menschen durch Suizid, tröstend, verständlich und kraftspendend – eine wertvolle Hilfe für Betroffene und Menschen, die mit Suizidhinterbliebenen arbeiten.«

Petra Hohn

(Geschäftsführerin des Bundesverbands Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. / www.veid.de)

Chris Paul

Warum hast du uns das angetan?

Ein Begleitbuch für Trauernde
nach einem Suizid

Völlig überarbeitete
und ergänzte Neuauflage



Inhalt

Vorwort zur Neuauflage 2018	10
Vorwort zur Überarbeitung 2006	12
Vorwort zur Erstauflage 1998	13

Einführung

Zahlen, Fakten, Meinungen	22
Das Kaleidoskop des Trauerns	24

Das Kaleidoskop des Trauerns

 Überleben	30
 Wirklichkeit	32
 Gefühle	36
 Sich anpassen	41
 Verbunden bleiben	43
 Einordnen	45

Unterstützung

Unterstützung auf dem Weg durch das Trauerkaleidoskop	49
--	----

Vorgeschichte: Selbsttötung in einer Krise 53

Die ersten Stunden: Begegnung mit dem Tod

Schock und Zusammenbruch	64
Stabile Personen und praktische Unterstützung	67

Die Ruhe des Todes spüren 67

Hilfe und Unterstützung 70

Sich selber helfen 72

Die ersten Tage und Wochen

 **Überleben** 77

 **Wirklichkeit** 80

 **Gefühle** 81

 **Sich anpassen** 84

Bestattung 87

 **Verbunden bleiben** 88

 **Einordnen** 89

Praktische Unterstützung und Toleranz 90

Das erste Jahr

 **Überleben** 94

 **Wirklichkeit** 100

Traumbild und Trauma 100

Alles zum ersten Mal 102

Wirklichkeit und Zeit 103

Wirklichkeit und Spiritualität 104

 **Gefühle** 105

Den Gefühlen einen Ausdruck geben 106

Körperlichkeit 107

 **Sich anpassen** 108

 **Verbunden bleiben** 110

Eigene Selbsttötungsgedanken 111

Mitmenschliche Normalität
und fachliche Kompetenz 113

Trauerjahre / Lebensjahre

Der Faktor Zeit 118

Jahrestage 120

 **Überleben 122**

Überlebensstrategie: Rückzug 123

Überlebensstrategie: Ablenkung 124

Überlebensstrategie: Krankheit 126

Überlebensstrategie: Radikaler Neubeginn 126

Überlebensstrategie: Festhalten am Alten 128

(Über-)Lebensstrategien 129

 **Wirklichkeit 130**

 **Gefühle 131**

Wut 132

Traurigkeit 135

Angst 137

Selbstwertgefühl 141

Schulduzuweisungen in alle Richtungen 143

Vagabundierende Schuld 144

Schuld und Ausgleich 146

Schuldvorwürfe als Platzhalter 147

Schuld und das Bedürfnis nach Verstehen 149

*Schuld und das Bedürfnis,
das eigene Leben zu bestimmen 151*

*Schuld und das Bedürfnis
nach Verbundenheit 153*

Versäumnisse 154
Strafe und Buße 157
Vergebung 159
Traumatisierung 162
Hilfe und Unterstützung 167

 Sich anpassen 168

Soziale Ausgrenzung 168
Einsamkeit 170

 Verbunden bleiben 174

Erinnerungen zulassen 175
Erinnerungen strukturieren 177
Vom Bild zur Bedeutung 178
Ein neuer Platz 181
Erinnerungen teilen 183
Sinnstiftende Erinnerungen 185
Verbunden bleiben durch Präsenzerlebnisse 187
Bedrohliche, unerwünschte Präsenz 188

 Einordnen 189

Altes Leid 190
Frühere Todeserfahrungen 191
Gewalt 192
Trennungen 193
Trauer als Lebensersatz 194
Vermächtnis 195
Alte und neue Ziele 198
Hilfe und Unterstützung 199

Trauerbegleitung 202

Kinder und Jugendliche als Trauernde nach einem Suizid

Grundlagen 208

Darüber sprechen oder nicht? 209

 Trauerfacette Überleben bei Kindern 210

 Trauerfacette Wirklichkeit bei Kindern 211

 Trauerfacette Gefühle bei Kindern 215

 Trauerfacette Anpassen bei Kindern 217

 Trauerfacette Verbunden bleiben bei Kindern 219

 Trauerfacette Einordnen bei Kindern 221

Wie lange trauern Kinder und Jugendliche? 223

Trauer und Pubertät 224

Hilfe und Unterstützung 227

Schlusswort: Warum hast du uns das angetan? 230

Anhang

Menschenrechte für trauernde Kinder 233

Sachinformationen zu Rechtslage
und Theologie 236

Kontaktadressen 243

Literatur 249



Verzeichnis der Übungen

Erinnerungsbilder mit der »Fernbedienung
in der Hand« ansehen 62

Die Vorstellungen von den »letzten Stunden«
in Bewegung bringen 69

Ressourcenkoffer für gute und für schlechte
Zeiten 73

Überlebens-Mittel wertschätzen 79

Körper spüren 82

Woran halte ich mich innerlich fest? 89

Wünsche für den Abschied 101

»Gute Gründe« zum Weiterleben 129

Schutzmantel 140

Handlungsmöglichkeiten im Hier und Jetzt 152

Strafen erkennen 159

Vergeben braucht das genaue Erinnern 160

Welche »Funktionen« hattest du in
meinem Leben? 177

Gewinn und Verlust 180

Sinnstiftende Erinnerungen 186

Es gab schon Schmerz vor deinem Tod 194

Vorwort zur Neuauflage 2018

21 Jahre sind seit dem ersten Schreiben dieses Buches vergangen. Das ist eine lange Zeit. Vieles hat sich verändert. Die deutsche Gesellschaft geht heute anders mit der Todesart Suizid um als 1997, es gibt weniger Tabus. Menschen, die sich getötet haben, werden als »normale Menschen« wahrgenommen. Es gibt mehr Verständnis für psychische Krisen und Erkrankungen, mehr Hilfsangebote und weniger Ängste, sie auch anzunehmen. Die Angebote für trauernde Menschen sind um ein Vielfaches gewachsen. Die Unterstützung speziell für Suizidhinterbliebene durch den Selbsthilfeverein AGUS e.V. hat sich bundesweit etabliert. Gleichzeitig entsteht eine neue Pathologisierung von Trauerprozessen, besonders Suizidhinterbliebene werden teilweise pauschal als traumatisiert und therapiebedürftig angesehen.

Ich selbst bin in diesen 21 Jahren von der Berufsanfängerin zu einer anerkannten Fachfrau geworden. Meinen eigenen Trauerweg bin ich weitergegangen mit den alten und mit neuen Verlusten. Auch darin hat sich vieles verändert. Manches ist gleichgeblieben. Die existenzielle Einsamkeit nach einem Suizid, der ich dieses Buch und meine gesamte Arbeit entgegensetze, habe ich manchmal wieder gefühlt. Ich nehme sie auch immer wieder in meiner Praxis für Trauerbegleitung wahr, wo immer noch Menschen nach einem Suizid (und nach anderen Todesarten) Unterstützung und Trost finden. Die große Frage nach dem »Warum« ist heute nicht weniger drängend und verzweifelt als vor 21 Jahren. Ich weiß nach wie vor keine allgemeingültige Antwort, aber meine Bereitschaft, vorurteilsfrei mit jedem einzelnen Menschen nach den individuellen Motiven, Gründen und Zusammenhängen zu suchen, ist ungebrochen. Ebenso wie meine Überzeugung, dass Schuldfragen nur ein Teil des Trauerweges sind, auch nach einem Suizid.

Verschiedenen KollegInnen haben mein Verständnis von Trauerprozessen geprägt. Da ist William Worden (USA) mit seiner Idee

von Traueraufgaben statt Trauerphasen. Im Bereich des Einordnens von Erfahrungen ist das der international renommierte Psychologieprofessor Robert R. Neimeyer (USA). Sein Vater hat sich selbst getötet, als er noch ein Kind war, und Neimeyer spricht in seinen Fortbildungen ganz offen davon, wie sehr ihn das damals verstört hat und wie schwer es seiner Familie fiel, sich neu zu organisieren. Die Arbeit von Dr. Ruth-Marijke Smeding (CH, D) vor allem zu der wichtigen Zeit zwischen Tod und Bestattung hat mich beeinflusst. Schließlich die Arbeiten von Dennis Klass (USA) und Roland Kachler (D) im Bereich der bestärkenden inneren Verbundenheit mit Verstorbenen.

Als Ergebnis meines Lernens von KollegInnen und von meinen KlientInnen habe ich die ursprünglich in diesem Buch verwendete Struktur der Traueraufgaben nach Worten aufgegeben. An diese Stelle tritt das von mir entwickelte »Kaleidoskop des Trauerns«. Es ist eine einfache, vielseitig verwendbare Struktur, in der Trauernde sich ebenso widerfinden wie Fachleute. Seit der ersten Veröffentlichung des Trauerkaleidoskops in meinen Büchern »Ich lebe mit meiner Trauer« und »Wir leben mit deiner Trauer« 2017 habe ich sehr viele positive Rückmeldungen bekommen. Grund genug, die Überarbeitung des vorliegenden Buches ebenfalls so zu strukturieren.

Ich danke dem Gütersloher Verlagshaus, das vor 21 Jahre den Mut hatte, das erste deutschsprachige Selbsthilfebuch für Suizidtrauernde zu veröffentlichen. (Ganz besonders meiner damaligen Lektorin Christa Dommel, die vor zwei Jahren eine Langzeitfortbildung zur Trauerbegleiterin bei mir abgeschlossen hat.) Ich bin ebenfalls sehr dankbar für die Möglichkeit, diesen Titel zu aktualisieren und neu herauszubringen. (Mein Dank an Sigrid Fortkord, Christel Gehrman und das ganze Team!)

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch noch vielen Menschen Mut zum Weiterleben geben wird.

Vorwort zur Überarbeitung 2006

Neun Jahre sind vergangen, seit ich den Auftrag bekam, dieses Buch zu schreiben. Für die vollständig überarbeitete Neuauflage kann ich auf die Erfahrung aus Hunderten von Beratungsgesprächen, Dutzenden Seminaren, Vorträgen und Schulungen zurückblicken. Menschen jeden Alters haben sich in diesem Buch wiedergefunden und Anregungen für ihren Trauerweg daraus mitgenommen. Deshalb sind die wesentlichen Kapitel nur leicht überarbeitet und ergänzt worden. Neue Kapitel habe ich zu den Themen »Trauer bei Kindern und Jugendlichen«, »Traumatisierung« und »Formen von Trauerbegleitung« geschrieben. Das Kapitel zu »Schuldgefühlen« wurde stark erweitert. Die Kontaktadressen für Begleitangebote sind aktualisiert und um Adressen aus der Schweiz, Österreich, Luxemburg und Belgien erweitert. Im Anhang findet sich neu ein Informationsblatt für Angehörige nach einem Suizid »Hilfe in den ersten Stunden«, das die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms bundesweit verteilt.

Ich danke allen Trauernden nach einem Suizid, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben und es mir ermöglichten, ihre Entwicklung ein kleines Stück zu begleiten. Ich danke Elisabeth Brockmann und dem ganzen AGUS e.V. für ihre engagierte und kompetente Arbeit und für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche allen LeserInnen dieses Buches Mut und die Zuversicht, dass die Selbsttötung eines nahen Menschen irgendwann nur noch ein Teil des eigenen Lebensweges sein wird.

Bonn, im April 2006

Chris Paul