

Selbstwort

Der Podcast, bei dem Betroffene von Suizid selbst zu Wort kommen.

Ein Tod durch Suizid ist besonders. Er ist anders. Die Verarbeitung und die Trauer sind kompliziert.

Stirbt ein Mensch durch einen Unfall oder eine Krankheit, ist man als Angehöriger außen vor. Man hätte es nicht verhindern können- das „warum habe ich es nicht kommen sehen?“ und/oder „hätte ich es verhindern können?“ bleibt aus. Das Gefühl des „Verlassen werden“ und des „im Stich gelassen werden“ gibt es nicht. Die lebenslang bleibende Wut auf den, der stirbt, existiert nicht. Betroffene selbst können all die verschiedenen komplizierten Aspekte eines Suizides oft nur schwer in Worte fassen und zum Ausdruck bringen. Daher erfahren sie oft allein dadurch Heilung bzw. Erleichterung, treffendere Worte und Formulierungen von anderen zu hören, die das Unvorstellbare ausdrücken.



In ihrem Podcast „Selbstwort“ spricht **Elisa Roth**, 49, mit verschiedenen Menschen, deren Angehörige Suizid begangen haben. Elisa hat selbst im Alter von 27 ihre Mutter durch Suizid verloren.

Jede einzelne Geschichte ist auf ihre eigene schreckliche Weise so heilsam für andere Betroffene.

Und für die Nicht-Betroffenen gibt es endlich einen Weg, ohne Berührungängste haben zu müssen, mit dem Thema umgehen zu lernen.

Auch die Sensations-Gierigen dürfen und sollen zuhören. Denn auch mit ihnen wird das Gehörte etwas machen.

Und für all das ist es endlich an der Zeit.

Der Podcast und das Buch brechen nun diese Tabus, ohne dabei aber zu schwer und traurig zu sein. Denn sie sollen vor allem zwei Dinge vermitteln: Kraft und Hoffnung.

Jährlich sterben um die 10.000 Menschen in Deutschland durch Suizid- das sind über 25 Personen am Tag.

Männer nehmen sich deutlich häufiger das Leben als Frauen- rund 76% der Selbsttötungen werden von Männern begangen.

Jetzt ist es Zeit, darüber zu sprechen!