

KREIS STEINFURT

Angehörige durch Suizid zu verlieren, ist furchtbar – ein Gesprächskreis soll helfen, den Schmerz zu lindern

Wenn nichts mehr so ist wie zuvor

Von Michael Hagel

KREIS STEINFURT. Petra (der Nachname soll hier nicht interessieren) hat vor gut einem Jahr die Hölle auf Erden durchgemacht. Damals brachte sich ihr Mann um. Ohne Vorwarnung. Für die Frau aus dem Tecklenburger Land war plötzlich nichts mehr wie vorher. Der Boden unter ihren Füßen, er wurde ihr von einer Minute auf die andere weggezogen.

Und Petra steht mit ihrem dramatischen Schicksal nicht alleine da. Deutschlandweit gibt es pro Jahr etwa 10.000 Suizidopfer, die fast alle Eltern, Ehepartner oder Kinder – also mithin enge Bezugspersonen und Angehörige – haben. Für diese Hinterbliebenen ändert ein solcher Freitod alles. Auch im Kreis Steinfurt sind Selbstmorde nicht so selten, wie man womöglich denkt. Zwar gibt es Hilfsangebote, aber ob die immer passgenau sind, das ist eine sehr individuelle Entscheidung.

Die Supervisorin Jutta Gladen aus Hörstel-Bevergern und der Reckenfelder Pfarrer i. R. Uwe Völkel wollen nun ein neues, rein ehrenamtliches Angebot für Suizidhinterbliebene starten: Ab dem 8. Juni soll für zunächst ein Jahr und immer am ersten Montag im Monat von 18 bis 20 Uhr in Hörstel (der Ort wird den Angemeldeten bekannt gegeben) ein von ihnen moderierter Gesprächskreis mit maximal zehn Teilnehmenden stattfinden. Gladen und Völkel verfügen über langjährige Erfahrung in der Telefonseelsorge und anderen Beratungsformaten.

„Ich kenne Petra schon länger und bin im Grunde durch sie auf den Gedanken gekommen, einen Gesprächskreis ins Leben zu rufen“, sagt Jutta Gladen. Sollte es etwas Ähnliches in der Region geben, wollen Gladen und Völ-



Die Supervisorin Jutta Gladen und der Reckenfelder Pfarrer i. R. Uwe Völkel wollen den geplanten Gesprächskreis für Suizidhinterbliebene leiten – und damit im Gegensatz zu vielen Selbsthilfegruppen auch eine Perspektive von außen einbringen. Foto: Hagel

kel keine Konkurrenzsituation etablieren, sondern lediglich ein neues Angebot in Form einer festen Gruppe aufbauen. „Dass die Gruppe fest und nicht lose sein soll, hat auch etwas mit Vertrauen zu tun, das dort aufgebaut werden soll.“

„Nach einem Jahr wollen wir ein Gruppengespräch führen und schauen, ob das dann noch das richtige Angebot ist“, sagt Uwe Völkel. Alles auf den Prüfstand stellen und eventuell auch etwas Neues andeuten, alles sei möglich. Wert legen Gladen wie Völkel darauf, dass sie keine Selbsthilfegruppe gründen wollen, denn dort bleiben Betroffene zumeist unter sich, sodass in aller Regel keine fundierte

Moderation stattfindet.

Dass die aber sehr wohl notwendig sein kann, bestätigt Petra vehement. Scham, Wut, Schuldgefühle – all das kennt sie aus eigener Erfahrung. „Da ist so ein Gefühl des Nicht-geliebt-Werdens“, sagt sie. „Oder man stellt sich die qualende Frage, warum ich das nicht verhindern konnte.“ Weil der Suizid aber sehr oft vollkommen überraschend kommt, bleibt die Frage meist unbeantwortet.

Typische Reflexe aus dem Umfeld sind Fragen wie diese: „Wie konnte er dir das nur antun?“ Jutta Gladen sagt, dass wir schnell anfangen, einen Suizid zu bewerten, was immer schwierig sei. Uwe Völkel meint, dass für den

oder die Hinterbliebene „die Welt stehenbleibt“. Jutta Gladen ergänzt: „Wir reden nach einem Suizid eines engen Angehörigen wirklich von Überleben.“ Es bleibe eine Familie zurück, „bei der nichts mehr so ist, wie es war“. Petra meint: „Letztendlich hat mein Mann das nicht entschieden, sondern die Krankheit hat es für ihn entschieden.“ Was sie meint: Menschen, die sich umbringen, sind oft quasi ferngesteuert, stecken häufig in einer Art Tunnel. Jutta Gladen und Uwe Völkel bestätigen das. „Deshalb machen sich zum Beispiel auch Menschen, die sich vor einen Zug werfen, keine Gedanken, was das etwa mit dem Zugführer

macht“, sagt Gladen.

Es sind so viele existenzielle Gedanken, die die Hinterbliebenen beschäftigen, Gedanken, die irgendwie geordnet, irgendwie sortiert werden müssen. All das, sagen Jutta Gladen und Uwe Völkel, soll in dem neuen Gesprächskreis angesprochen werden. Immer das größtmögliche Ziel vor Augen: dass die Hinterbliebenen in die Lage versetzt werden, weiterzuleben. Dass die Welt sich für sie doch weiterdreht.

I Wer Interesse an dem kreisweit offenen Gesprächskreis für Suizidhinterbliebene hat, schreibt eine Mail an folgende Adresse (eine Antwort erfolgt postwendend):

supervision@juttagladden.de