

Luzerner Zeitung

abo+ SERIE: SELBSTHILFEGRUPPEN IM AUFBAU

Ein Mensch ist plötzlich nicht mehr da: Wie Katrin mit dem Tod ihres Freundes umgeht

Der vierte Teil unserer Serie zu Selbsthilfegruppen im Aufbau der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden befasst sich mit dem Leid der Hinterbliebenen nach einem Suizid. Ein Tod durch Suizid trifft Angehörige oft ganz unerwartet und ins Mark. Auf den Schock folgen quälende Fragen – und grosse Trauer.

Susanne Holz

14.08.2021, 05.00 Uhr

abo+ **Exklusiv für Abonnenten**



Keine Sonne mehr. Wie verkraftet man den Freitod eines Menschen? Am besten nicht alleine, sondern mit Hilfe.

Symbolbild: Getty

Katrin (Name geändert) verlor ihren Lebenspartner vor einigen Jahren von einem Tag auf den anderen. Völlig unerwartet hatte sich ihr Freund in der gemeinsamen Wohnung mit dem Sturmgewehr das Leben genommen. Die junge Frau kehrte nachmittags von der Arbeit heim und fand ihren Partner, mit dem sie sieben glückliche Jahre verbracht hatte, erschossen vor. Vier Suizide gab es an diesem Tag in der Schweizer Stadt.

Selbsthilfegruppen im Aufbau



Weitere Infos: www.selbsthilfeluzern.ch

Die Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden bietet zahlreiche Selbsthilfegruppen an. Einige davon sind im Aufbau wie die Gruppe «Hinterbliebene nach Suizid». Wer einen Erfahrungsaustausch in geschütztem Rahmen sucht, der Kraft und Mut geben und bei der Suche nach kreativen Lösungen helfen kann, der kann sich unter Tel. 041 210 34 44 melden oder unter mail@selbsthilfeluzern.ch. Der Aufbau dieser Selbsthilfegruppe erfolgt zusammen mit dem Verein Refugium (verein-refugium.ch)

Katrin musste erst einmal funktionieren. Die Polizei kam und erklärte die Wohnung zum Tatort. Das hatte beispielsweise zur Folge, dass die junge Frau selbst beim Gang auf die Toilette von der Polizei begleitet wurde. Als die Polizei den Leichnam freigab und die Wohnung somit auch, hiess es nur wenig später, sich eine kleinere Wohnung zu suchen, die alte aufzulösen, den Schock

über den plötzlichen Freitod zu verarbeiten und vor allem: weiterzuleben ohne den geliebten Menschen.

«Wir waren ein ganz normales, glückliches junges Paar», erzählt Katrin.

«Mein Freund trug mich sieben Jahre auf Händen, wir haben viel gelacht, Quatsch gemacht – ich hätte nie gedacht, dass so etwas passiert, auch seine Freunde hätten nie mit so etwas gerechnet.»

Im Abschiedsbrief lesen die Hinterbliebenen, dass das nicht bestandene Studium der Grund für den Suizid sei. Niemand wusste damals von den nicht bestandenen Prüfungen – der junge Mann hatte alles mit sich selbst ausgemacht. «Ich denke, da spielten noch Dinge aus Kindheit und Jugend mit rein, Versagensängste, der Druck der Gesellschaft, Dinge, von denen ich nichts wusste. Das alles sind Mutmassungen», blickt Katrin zurück. Sie habe irgendwann aufgehört, sich diese Fragen zu stellen. «Sie brachten ihn nicht zurück. Und diese Fragen zermürbten mich, sie machten mich fertig.» Katrin holte sich psychiatrische Unterstützung, und sie war sehr froh, ein gutes Umfeld und gute Freunde zu haben.

«Ich hatte einen Schock. Ich wurde aus meiner Beziehung gerissen, völlig unerwartet. Ich stand neben mir und funktionierte, was das Alltägliche betraf.»

In den Tagen nach seinem Freitod nimmt die junge Frau im Krematorium immer wieder Abschied vom geliebten Menschen. «Das Auge ist das beste Organ, um zu begreifen, was passiert ist», ist Katrin überzeugt. Was ihr heute klar ist: «Eine Depression ist wie ein Seelenkrebs. Und der lässt sich mit Liebe nicht heilen.»

Tabuthema Suizid

Leider seien Depression, psychisches Leiden, Suizid immer noch Tabuthemen. Auf die Frage, wie man trauernden Hinterbliebenen am besten sein Mitgefühl mitteilen könne, antwortet die junge Frau: «Eine gute Reaktion ist es schon, einfach nur zu sagen, dass einem die Worte fehlen. Das ist besser, als Redewendungen zu benutzen.»

Katrin unterstützt den Aufbau der Selbsthilfegruppe «Hinterbliebene nach Suizid» der Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden. In solch einer Gruppe könne man offen reden, von widersprüchlichen Gefühlen erzählen – man werde verstanden, es werde nicht gewertet, und man fühle sich nicht mehr allein mit dem Schmerz. «Jeder Suizid hinterlässt fünf bis zehn nahe Angehörige», sagt die Betroffene, die sich auch im Verein Refugium engagiert, der sich für Hinterbliebene nach Suizid

einsetzt. Eine Menge an Menschen, die Unterstützung brauchen.

Das Beratungstelefon der Dargebotenen Hand: Telefon 143 oder www.143.ch ist rund um die Uhr für Menschen in suizidalen Krisen und für ihr Umfeld da. Das Angebot dieser niederschweligen Anlaufstelle für emotionale Erste Hilfe ist kostenlos und anonym. Es kann per Telefon, E-Mail oder Chat Hilfe gesucht werden – am einfachsten ist der Einstieg über www.143.ch. Hinterbliebene nach Suizid können sich an den Verein Refugium wenden: www.verein-refugium.ch

Mehr zum Thema:

[Depression](#) [Die Dargebotene Hand](#) [Jugendliche](#)
[Kanton Luzern](#) [Kanton Nidwalden](#) [Kanton Obwalden](#)
[Luzern](#) [Unterstützung](#) [Wahlkreis Luzern-Stadt](#)
[Wohnungen](#)

Weitere Artikel der Serie:



abo+ NACHGEFRAGT

«Hinterbliebene sind einem Chaos an Gefühlen ausgesetzt»

Susanne Holz · 14.08.2021



abo+ SERIE

Selbsthilfegruppe für Geschwister von Behinderten zeigt: Gerade auch für das gesunde Kind ist Zuwendung sehr wichtig

Susanne Holz · 31.07.2021



INTERVIEW

Expertin für Behinderte und deren Geschwister: «Es ist wichtig, in der Familie über Ängste zu reden»

Susanne Holz · 31.07.2021



abo+ SERIE SELBSTHILFEGRUPPEN

Zöliakie: Wenn Pizza und Pasta tabu sind...

Susanne Holz · 19.07.2021

abo+ SERIE SELBSTHILFEGRUPPEN

So gehen Zentralschweizer mit schwierigen Situationen um

19.07.2021

gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von Luzerner Zeitung ist nicht gestattet.