

Gemeinsam Trauer, Schmerz und Fragen aushalten

Von Katharina Rütth

Es sind die Fragen und die Schuldgefühle, die es Hinterbliebenen nach Suiziden so schwer machen: Warum habe ich nichts gemerkt? Hätten wir et was verhindern können? „Diese Schuldgefühle können das ganze Leben belasten“, sagt Dieter Heinemann (71). „Das kriegt man nie mehr los.“ Er und seine Frau haben vor sieben Jahren ihren Sohn (38) verloren. Verständnis und Unterstützung finden sie bei „Hinas“, einer Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach einem Suizid. Sonntags habe sein Sohn noch mit seiner Frau telefoniert. „Es war ihm nichts anzumerken, er hat sogar gelacht“, sagt Dieter Heinemann. Am Montagmorgen ist der 38-Jährige aus Berlin rausgefahren und hat „Schienensuizid“ begangen, wie es unter Fachleuten heißt. Das Telefonat sei „wohl sein Abschiedsgespräch“ gewesen, sagt sein Vater.



Dieter Heinemann vor dem Paul-Gerhardt-Haus, dem Treffpunkt der Selbsthilfegruppe Hinas.

Foto: Andreas Fischer

In der Gruppe kann man sich fallen lassen

Der Schock hat die Eltern tief getroffen. „Drei Jahre waren wir wie gelähmt“, sagt Dieter Heinemann. „Es ging nichts mehr.“ Hilfe fanden sie bei Hinas. „Hier haben wir für uns gelernt, dass wir nicht allein sind.“ Und Menschen gefunden, die sie verstanden. Viele andere hätten nicht gewusst, wie sie mit der Situation umgehen sollen, hätten sie mit Allerweltsfloskeln mehr verletzt als getröstet. Bei Hinas kennen die anderen die qualenden Fragen, ob man etwas hätte bemerken können, wissen sie, dass Jahrestage schwer sind, am Geburtstag, Todestag oder Beerdigungstag Trauer, Fragen

und Schuldgefühle wieder viel Raumeinnehmen, dass das auch nach Jahren nicht vorbei ist. „In der Gruppe kann man sich fallen lassen“, sagt Dieter Heinemann. Rund 20 Mitglieder hat die Gruppe, die sich einmal im Monat in Heckinghausen trifft. Und nach einer Corona-Unterbrechung wieder zur Regelmäßigkeit zurückkehrt. Paola Marten hat die Gruppe 2008 mit Unterstützung der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfegruppen der Stadt und der Fördergemeinschaft der Krankenkassen gegründet, heute ist Hinas ein gemeinnütziger Verein. Anstoß war der Suizid ihres Patenkindes, wonach das

Thema sie nicht mehr losließ. Sie hat eine Ausbildung zur Gestalttherapeutin gemacht und Fortbildungen zur Trauerbegleitung nach Suizid besucht. Und leitet die Gruppenabende, bei denen jeder Teilnehmer, jede Teilnehmerin erzählen kann, wie es ihm oder ihr gerade geht, wo er im Trauerprozess steht. Das Erzählen hilft den anderen, die eigenen Reaktionen zu verstehen. „Durch jedes Mitglied habe ich gelernt“, sagt Heinemann. „Jeder verarbeitet es anders“, betont er. Paola Marten gibt fachliche Informationen dazu, auch Referenten werden eingeladen. Über den Dachverband „Agus“ (Angehörige um Suizid

e.V.) gibt es weiteres Material. Themen sind etwa die Krankheit Depressionen und auch Anzeichen für einen möglichen Suizid. Dieter Heinemann weiß inzwischen, dass eine Besserung der Stimmung trügerisch und in Wirklichkeit ein Warnzeichen sein kann. Der Betroffene fühlt sich möglicherweise besser, weil er den Entschluss zur Selbsttötung getroffen hat. „Betroffene sind Schauspieler“, sagt er. Trotzdem sei es wichtig, Menschen anzusprechen, auch auf mögliche Suizid-Gedanken. Denn das zeige den Betroffenen, dass jemand ihre Situation sieht und ernst nimmt, kann ihnen helfen, von sich zu erzählen.

Durch den intensiven Austausch bei „Hinas“ seien Freundschaften entstanden, erzählt Heinemann, sie träfen sich auch außerhalb der Gruppenabende, einmal im Jahr macht die Gruppe einen Ausflug. „Das ist einfach für die Seele eine sehr gute Sache.“ Der Gruppe ist es wichtig, das Thema Suizid von seinem Tabu zu befreien. Den Welttag der Suizidprävention am 10. September wollen sie bekannter machen. Dieter Heinemann wird am Abend zum Gedenken eine Kerze ins Fenster stellen. Bei der Veranstaltung zum Welttag in der VHS stellt sich die Gruppe vor. Ein großes Anliegen ist Hinas die Sicherung

Mehr zum Thema

Statistik In Deutschland starben 2020 rund 9200 Menschen durch Suizid, mehr als durch Verkehrsunfälle, Mord und Totschlag, illegale Drogen und Aids zusammen (knapp 7000). Nach Angaben der Polizei nahmen sich 2021 in Wuppertal 32 Menschen das Leben, in Solingen 23 und in Remscheid 12. Die Selbsthilfegruppe Hinas trifft sich jeden ersten Donnerstag im Monat von 18.30 – 20.30 Uhr im Paul-Gerhardt-Haus, Rübnerstr. 25. Wer Interesse an einer Teilnahme hat, kann sich bei Paola Marten melden. Mehr Infos auf www.hinas.de.

Welttag 2003 hat die WHO den 10. September zum Welttag der Suizidprävention ausgerufen. Er soll für das Problem sensibilisieren und über Präventionsmöglichkeiten aufklären. **Veranstaltung** Zum Welttag der Suizidprävention lädt der Wuppertaler Krisendienst Wendepunkt am Samstag, 10. September, 15 bis 17 Uhr mit weiteren Partnern zu einer Veranstaltung in die VHS, Auer Schulstr. 20, ein. Hinas stellt

sich mit einem Vortrag vor, weitere Vorträge behandeln „Suizidale Krisen im Kindes- und Jugendalter“ und „Suizidprävention und Psychoedukation“. Der Krisendienst Wendepunkt, der Sozialpsychiatrische Dienst der Stadt, Hinas, die Ev. Stiftung Tannenhof, das Bündnis gegen Depression und die Nummer gegen Kummer/Kinderschutzbund stellen sich mit Info-Ständen vor. Die Veranstaltung wird online übertragen, der Link ist erhältlich über die Homepage der VHS oder per Mail unter info@krisendienst-wuppertal.de. Wenn es Ihnen nicht gut geht oder Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, versuchen Sie, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Das können Freunde oder Verwandte sein, es gibt aber auch Hilfsangebote. Die Telefonseelsorge ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 erreichbar. Es gibt die Möglichkeit einer E-Mail-Beratung oder eines Hilfe-Chats. Weitere Informationen auf telefonseelsorge.de

der Müngstener Brücke. Jedes Jahr töten sich dort Menschen durch einen Sprung. „Letztes Jahr waren es drei, in diesem Jahr schon zwei“, sagt Paola Marten. Seit Jahren setzen sie sich dafür ein, das zu verhindern, ha-

ben von Fachleuten Vorschläge für Sicherungsnetze erarbeiten lassen. Es hätte sogar eine Finanzierung über das Nationale Suizidpräventionsprogramm für Deutschland gegeben. Doch: „Das ist alles verpufft.“