

Das zweifache Tabu

Vortrag mit Musik über Trauer nach Suizid bewegt das Publikum

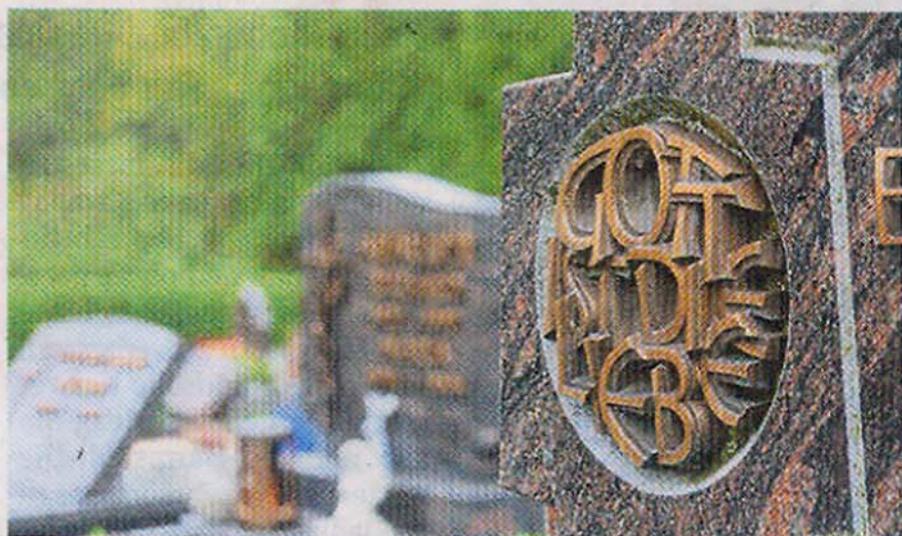
Von Anke Breitmaier

DARMSTADT. Das Thema war schwer, doch die Stimmung wirkte gelöst: Mehr als 200 Interessierte waren ins Maschinenhaus der TU Darmstadt zum Vortragskonzert von Chris Paul gekommen. Fröhliches Plaudern war zu hören, bevor die Trauerbegleiterin das Mikrofon übernahm. „Überwältigend, hier zu stehen und Sie alle zu sehen“, sagte Paul mit einem Lächeln, das signalisierte: Dies wird kein schwermütiger Abend.

Auf Einladung des Instituts für Theologie und Sozialethik, des Darmstädter Bündnisses gegen Depression, der Telefonseelsorge Darmstadt und der Trauerseelsorge im Dekanat Darmstadt-Land war die Autorin mehrerer Fachbücher gekommen, um über Trauer nach einem Selbstmord zu sprechen – und zu singen.

„Trauer ist ein Tabuthema. Und Suizid ist es noch viel mehr“, sagte die 1962 geborene Bonnerin zu Beginn ihres Vortrags. Lebensbejahend und temperamentvoll präsentierte Paul eine berührende Mischung aus Informationen und Emotionen. Zwischendurch trug sie Lieder vor, etwa „Lieblingsmensch“ von Namika oder „Yesterday“ von den Beatles, begleitet vom Kölner Gitarristen Udo Kamjunke.

Vor 34 Jahren habe sich ihre Partnerin das Leben genommen, erzählte Paul. Diese traumatische Erfahrung habe sie geprägt. Seit 1998 begleitet sie Trauernde, arbeitet seit 2001 eng mit dem Verein AGUS (Angehörige um Suizid) zusammen und



Eine innere Verbindung zum Verstorbenen durch Erinnerungen erleichtert das Trauern, so Chris Paul. Archivfoto: Christian Keller

ist im Bundesverband Trauerbegleitung aktiv.

Etwa die Hälfte der Trauernden, die sie betreue, seien Suizidhinterbliebene. „Wir denken nicht gerne an den Tod. Darum hat Trauer ein schlechtes Ansehen.“ Selbstmord sei mit einem noch größeren Tabu behaftet. „Das kann für Hinterbliebene wie ein Stigma sein.“

In Deutschland nähmen sich jedes Jahr 10000 Menschen das Leben, die meisten seien zwischen 40 und 60 Jahren, erklärte Paul. Jeder hinterlässt viele Betroffene: Partner, Kinder, Eltern, Freunde, Kollegen. „Die Art, wie der Tod kommt, beeinflusst, wie die Trauer abläuft.“ Nach einem Suizid bestehe die Gefahr, dass der Verstorbene auf die Art, wie er gestorben ist, reduziert werde. „Man sucht Erklärungen, will verstehen und kann es doch nicht.“

Starke Emotionen wie Wut, Scham und Schuldgefühle erschweren die Verlustbewältigung. „Ein Selbstmord ist wie eine Abrissbirne, die in Ihr Haus

einschlägt.“ Mancher Suizid komme aus heiterem Himmel. Aber auch wenn es eine Vorgeschichte gebe, werde die Selbsttötung als plötzlich erlebt. Man frage sich, warum der andere „es“ einem angetan hat. „Aber wer sich selbst tötet, will das in der Regel nicht ändern antun. Er tut es für sich selbst.“ Statt sich mit Fantasiebildern über das Wie und Warum zu quälen, sollten Hinterbliebene die Vorstellung zulassen, dass der Verstorbene Frieden gefunden hat.

„Früher hieß es, man solle loslassen. Dabei muss man verbunden bleiben“, betonte Paul. In der ersten Zeit könne Verdrängung überlebensnotwendig sein. Aber irgendwann müsse man wieder eine innere Verbindung zu dem Verstorbenen suchen, durch Erinnerungen oder Gedanken. Es „sein“ lassen, der Trauer Raum geben und sie mit all ihren Facetten annehmen, das helfe, bekräftigte Paul zum Schluss und stimmte gemeinsam mit dem Publikum „Let it be“ von den Beatles an.

Darmstädter Echo, Samstag, 13.7.19