



# Leseprobe

Chris Paul

## Warum hast du uns das angetan?

Ein Begleitbuch für Trauernde nach einem Suizid

---

»Bücher zum Thema „Trauer nach Suizid“ sind ein sinnvoller Weg, um Betroffene in dieser extremen Lebensphase zu begleiten, Ihnen Umstände und Situationen mit verständlichen Worten näherzubringen und dabei ein Anker in ihrer zermürbenden Rat- und Ausweglosigkeit zu sein. Dieses Buch von Chris Paul schafft es, Hilfestellung zu geben, um sich seiner eigenen Seele bewusst zu werden, die die Kraft aufbringen muss, inneren Frieden, Trost und Ruhe zu finden. Der betroffene Mensch lernt zu akzeptieren, zu fühlen und dem Geschehenen mit liebevoller Achtsamkeit zu begegnen.« *Jens Sembdner*

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 248

Erscheinungstermin: 23. Juli 2018

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

## Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### »Gegen die Sprachlosigkeit nach einem Suizid ...« Chris Paul

Dieses Buch trifft auf ein Tabu-Thema: Nach einer Selbsttötung wagen es die wenigsten Angehörigen, ihre eigenen Gefühle der Einsamkeit, Wut und Ohnmacht in den Mittelpunkt zu stellen. Die renommierte Trauerbegleiterin Chris Paul beschäftigt sich mit der Frage des Umgangs mit der Trauer nach dem Suizid eines nahestehenden Menschen. Sie beschreibt Schwierigkeiten und Chancen des Trauerns in dieser außergewöhnlichen Lebenssituation. In die Überarbeitung des bereits erfolgreich eingeführten Titels fließt auch das von ihr entwickelte »Kaleidoskop des Trauerns« ein: ein grafisches Konzept, das ein lebensnahes und nachvollziehbares Bild der Trauerprozesse bietet.



**Autor**

**Chris Paul**

---

Chris Paul ist Soziale Verhaltenswissenschaftlerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit dem

»Für mich ist dieses Buch einer der wichtigsten Begleiter bei dem Verlust eines lieben Menschen durch Suizid, tröstend, verständlich und kraftspendend – eine wertvolle Hilfe für Betroffene und Menschen, die mit Suizidhinterbliebenen arbeiten.«

**Petra Hohn**

(Geschäftsführerin des Bundesverbands Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister in Deutschland e. V. / [www.veid.de](http://www.veid.de))

Chris Paul

## **Warum hast du uns das angetan?**

Ein Begleitbuch für Trauernde  
nach einem Suizid

Völlig überarbeitete  
und ergänzte Neuauflage



## Vorwort zur Neuauflage 2018

21 Jahre sind seit dem ersten Schreiben dieses Buches vergangen. Das ist eine lange Zeit. Vieles hat sich verändert. Die deutsche Gesellschaft geht heute anders mit der Todesart Suizid um als 1997, es gibt weniger Tabus. Menschen, die sich getötet haben, werden als »normale Menschen« wahrgenommen. Es gibt mehr Verständnis für psychische Krisen und Erkrankungen, mehr Hilfsangebote und weniger Ängste, sie auch anzunehmen. Die Angebote für trauernde Menschen sind um ein Vielfaches gewachsen. Die Unterstützung speziell für Suizidhinterbliebene durch den Selbsthilfeverein AGUS e.V. hat sich bundesweit etabliert. Gleichzeitig entsteht eine neue Pathologisierung von Trauerprozessen, besonders Suizidhinterbliebene werden teilweise pauschal als traumatisiert und therapiebedürftig angesehen.

Ich selbst bin in diesen 21 Jahren von der Berufsanfängerin zu einer anerkannten Fachfrau geworden. Meinen eigenen Trauerweg bin ich weitergegangen mit den alten und mit neuen Verlusten. Auch darin hat sich vieles verändert. Manches ist gleichgeblieben. Die existenzielle Einsamkeit nach einem Suizid, der ich dieses Buch und meine gesamte Arbeit entgegensetze, habe ich manchmal wieder gefühlt. Ich nehme sie auch immer wieder in meiner Praxis für Trauerbegleitung wahr, wo immer noch Menschen nach einem Suizid (und nach anderen Todesarten) Unterstützung und Trost finden. Die große Frage nach dem »Warum« ist heute nicht weniger drängend und verzweifelt als vor 21 Jahren. Ich weiß nach wie vor keine allgemeingültige Antwort, aber meine Bereitschaft, vorurteilsfrei mit jedem einzelnen Menschen nach den individuellen Motiven, Gründen und Zusammenhängen zu suchen, ist ungebrochen. Ebenso wie meine Überzeugung, dass Schuldfragen nur ein Teil des Trauerweges sind, auch nach einem Suizid.

Verschiedenen KollegInnen haben mein Verständnis von Trauerprozessen geprägt. Da ist William Worden (USA) mit seiner Idee

von Traueraufgaben statt Trauerphasen. Im Bereich des Einordnens von Erfahrungen ist das der international renommierte Psychologieprofessor Robert R. Neimeyer (USA). Sein Vater hat sich selbst getötet, als er noch ein Kind war, und Neimeyer spricht in seinen Fortbildungen ganz offen davon, wie sehr ihn das damals verstört hat und wie schwer es seiner Familie fiel, sich neu zu organisieren. Die Arbeit von Dr. Ruth-Marijke Smeding (CH, D) vor allem zu der wichtigen Zeit zwischen Tod und Bestattung hat mich beeinflusst. Schließlich die Arbeiten von Dennis Klass (USA) und Roland Kachler (D) im Bereich der bestärkenden inneren Verbundenheit mit Verstorbenen.

Als Ergebnis meines Lernens von KollegInnen und von meinen KlientInnen habe ich die ursprünglich in diesem Buch verwendete Struktur der Traueraufgaben nach Worden aufgegeben. An diese Stelle tritt das von mir entwickelte »Kaleidoskop des Trauerns«. Es ist eine einfache, vielseitig verwendbare Struktur, in der Trauernde sich ebenso wiederfinden wie Fachleute. Seit der ersten Veröffentlichung des Trauerkaleidoskops in meinen Büchern »Ich lebe mit meiner Trauer« und »Wir leben mit deiner Trauer« 2017 habe ich sehr viele positive Rückmeldungen bekommen. Grund genug, die Überarbeitung des vorliegenden Buches ebenfalls so zu strukturieren.

Ich danke dem Gütersloher Verlagshaus, das vor 21 Jahre den Mut hatte, das erste deutschsprachige Selbsthilfebuch für Suizidtrauernde zu veröffentlichen. (Ganz besonders meiner damaligen Lektorin Christa Dommel, die vor zwei Jahren eine Langzeitfortbildung zur Trauerbegleiterin bei mir abgeschlossen hat.) Ich bin ebenfalls sehr dankbar für die Möglichkeit, diesen Titel zu aktualisieren und neu herauszubringen. (Mein Dank an Sigrid Fortkord, Christel Gehrman und das ganze Team!)

Meine Hoffnung ist, dass dieses Buch noch vielen Menschen Mut zum Weiterleben geben wird.

## Vorwort zur Überarbeitung 2006

Neun Jahre sind vergangen, seit ich den Auftrag bekam, dieses Buch zu schreiben. Für die vollständig überarbeitete Neuauflage kann ich auf die Erfahrung aus Hunderten von Beratungsgesprächen, Dutzenden Seminaren, Vorträgen und Schulungen zurückblicken. Menschen jeden Alters haben sich in diesem Buch wiedergefunden und Anregungen für ihren Trauerweg daraus mitgenommen. Deshalb sind die wesentlichen Kapitel nur leicht überarbeitet und ergänzt worden. Neue Kapitel habe ich zu den Themen »Trauer bei Kindern und Jugendlichen«, »Traumatisierung« und »Formen von Trauerbegleitung« geschrieben. Das Kapitel zu »Schuldgefühlen« wurde stark erweitert. Die Kontaktadressen für Begleitangebote sind aktualisiert und um Adressen aus der Schweiz, Österreich, Luxemburg und Belgien erweitert. Im Anhang findet sich neu ein Informationsblatt für Angehörige nach einem Suizid »Hilfe in den ersten Stunden«, das die Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention im Rahmen des Nationalen Suizidpräventionsprogramms bundesweit verteilt.

Ich danke allen Trauernden nach einem Suizid, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben und es mir ermöglichten, ihre Entwicklung ein kleines Stück zu begleiten. Ich danke Elisabeth Brockmann und dem ganzen AGUS e.V. für ihre engagierte und kompetente Arbeit und für die gute Zusammenarbeit.

Ich wünsche allen LeserInnen dieses Buches Mut und die Zuversicht, dass die Selbsttötung eines nahen Menschen irgendwann nur noch ein Teil des eigenen Lebensweges sein wird.

Bonn, im April 2006

*Chris Paul*

## Vorwort zur Erstauflage 1998

*Warum hast du das getan?* möchten Angehörige einen Menschen fragen, der sich das Leben genommen hat. Seine Gefühle und Gedanken stehen lange im Vordergrund.

*Warum hast du uns das angetan?* wagen Angehörige kaum zu denken. Wut, Anklage und die Verzweiflung über das eigene Leben, das durch den Tod eines anderen völlig verändert worden ist, wirken unmoralisch und fehl am Platz nach einer Selbsttötung. Doch sie gehören zu der normalen Trauerreaktion, die Hinterbliebene nach jedem Todesfall, auch nach einem Suizid durchleben. Die Aufgaben und Phasen des Trauerns sind Thema dieses Buches, das Hinterbliebene nach einer Selbsttötung ermutigen will, sich selbst und ihre eigenen Gefühle wieder in den Mittelpunkt ihres Lebens zu stellen.

Trauern ist keine Krankheit, sondern der notwendige Übergang zwischen zwei sehr unterschiedlichen Lebenssituationen. Auf der einen Seite steht das Leben *mit* einem Menschen, der geliebt, ersehnt, gefürchtet oder vielleicht sogar gehasst wird. Auf der anderen Seite steht das Leben ohne diesen Menschen. Dazwischen stehen Sterben und Tod.

Viele Arten des Sterbens sind langsam und ermöglichen eine Vorbereitung auf die einschneidenden Veränderungen, die der Tod eines vertrauten Menschen mit sich bringt. Andere Todesarten sind plötzlich und überraschend, dazu gehören Unfälle, Gewaltverbrechen und Selbsttötungen, ebenso manche Krankheiten wie Herzinfarkt und Gehirnschlag. Bei einem plötzlichen Tod ändern sich die Lebensumstände der Angehörigen von einem Augenblick zum nächsten. Der Tod wird als radikaler Einschnitt erlebt; die Vorstellung von einem langsamen Abschied und schrittweisen Übergang in die neue Lebenssituation erscheint angesichts eines plötzlichen Todes absurd.

Eine Selbsttötung ist nicht nur ein plötzlicher Tod, sie ist auch die am stärksten tabuisierte Todesursache in unserer Ge-



sellschaft. Geheimnisse und Vorurteile ranken sich um jeden einzelnen Suizid. Das Sterben durch eine Selbsttötung wird zum Inhalt von Angstfantasien, der Tod und die Todesart selbst werden häufig verschwiegen. Selbsttötungen sind von einer Atmosphäre der Unwirklichkeit umgeben, sie bleiben rätselhaft und unfassbar. Ein Sterben, das nicht als Sterben begriffen wird, kann jedoch kaum ausreichend betrauert werden.

Nach einem Suizid beschäftigen sich Angehörige viel mit dem Thema Schuld. Viel Energie wird darauf verwandt, den Menschen, der sich das Leben genommen hat, als Opfer widriger Umstände und problematischer Beziehungen zu verstehen. Doch die Gründe und Ursachen, die hierbei für eine Lebenskrise gefunden werden, können die eine Frage nicht beantworten – warum hat dieser Mensch sich entschieden, seine Probleme durch den eigenen Tod zu lösen?

Angehörige und Bekannte eines Menschen, der sich das Leben genommen hat, sind mit einer der denkbar schwersten Lebenskrisen konfrontiert. Auch sie müssen entscheiden, welche Antworten sie auf diese Krise finden. Die meisten denken eine Zeit lang intensiv an die Möglichkeit, sich ebenfalls zu töten – das Sterben als Ausweg ist kein ungewöhnlicher Gedanke. Trotzdem wählen die meisten Hinterbliebenen das Leben mit allen Schmerzen, Schuldgefühlen und Verlusten, die dieser Tod verursacht. Die Verantwortung für die Entscheidung zum Leben oder zum Sterben trägt jeder Mensch allein.

Wer einen Menschen auf Lebensumstände reduziert, auf eine psychische Krankheit oder Sucht, wird ihm nicht gerecht. Der *wirkliche* Mensch mit seiner ganzen Persönlichkeit gerät dabei aus dem Blick und kann auch nicht wirklich betrauert werden. Das Gleiche gilt für eine nachträgliche Idealisierung. Menschen, die sich das Leben nehmen, sind weder einsame Genies noch willenlose Marionetten. Sie verdienen Respekt, auch und gerade Respekt für ihre Entscheidung, gleichgültig, ob wir diese Entscheidung gutheißen oder nicht.

Die Rückschau auf das eigene Verhalten kann Angehörigen viel über sich selbst, ihre Verhaltensmuster und persönlichen Schwächen zeigen. Das notwendige Trauern wird durch diese Selbsterforschung jedoch nicht ersetzt!

Einen Trauerprozess zu Ende bringen bedeutet nicht, alle Traurigkeit und Sehnsucht zu überwinden. Im Gegenteil – im Verlauf des Trauerns wird langsam ein immer stabileres Gleichgewicht hergestellt zwischen Erinnerungen an das Vergangene, Bewusstsein für das Gegenwärtige und Plänen für die Zukunft. Es kann Jahre dauern, bis solch ein Gleichgewicht ohne Kraftanstrengung und ständige Einbrüche hergestellt ist.

Die Tabuisierung des Suizids als Todesursache erschwert Angehörigen und Bekannten das Trauern um einen Menschen, der sich das Leben genommen hat. An die Stelle eines neuen Gleichgewichts und neuer Lebensperspektiven tritt oft ein lang anhaltendes Bewusstsein von Minderwertigkeit und Ohnmacht. Ziel dieses Buches ist es, dem Trauerprozess nach einer Selbsttötung den nötigen Raum zu geben, in dem die heilsamen Kräfte des Trauerns sich entfalten können.

Theoretisches Wissen über Trauerprozesse bildet den Rahmen für eine ausführliche Besprechung vieler Themen und Probleme des Trauerns nach einer Selbsttötung, Körper und Vorstellungsübungen ergänzen einige Kapitel.

Im ersten Teil des Buches gebe ich einen kurzen Überblick über die sozialwissenschaftliche Beschäftigung mit Sterben und Trauern, die erst einige Jahrzehnte alt ist, und über einige Fakten aus der Suizidforschung. Anschließend stelle ich das Modell der vier Aufgaben des Trauerns (nach Worden) vor. Diese vier Aufgaben, die für jeden Trauerprozess gelten, wende ich dann auf die Besonderheiten des Trauerns nach einer Selbsttötung an.

Die folgenden vier Kapitel entsprechen der zeitlichen Chronologie des Trauerns von den ersten Stunden mit der Todes-

nachricht, über die ersten Tage und Wochen, das erste Trauerjahr bis zu den weiteren Trauerjahren, die ja Lebensjahre sind. Welche der vier Aufgaben des Trauerns zu welchem Zeitpunkt bearbeitet werden können und welche Schwierigkeiten sich in unterschiedlichen Zeitabschnitten ergeben, wird beschrieben. Jedes Kapitel endet mit einem Abschnitt »Hilfe und Unterstützung«, der Hinweise auf sinnvolle Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten gibt für die Trauernden selbst und Menschen, die Trauernden beistehen möchten.

Alphabetisch geordnete Schlagworte geben Sachinformationen über den Umgang von Polizei, Versicherungen und Kirchen mit der Todesursache Suizid.

Ein Stichwortregister ermöglicht das Auffinden der wichtigsten Themen, die in verschiedenen Kapiteln behandelt werden. Die Adressliste enthält Anschriften von Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen, die spezielle Hilfsangebote für Angehörige nach einer Selbsttötung anbieten.

Es ist nicht einfach, die richtigen Worte für den Umgang mit Tod und Trauer zu finden. Wenn in diesem Buch die Rede von »Angehörigen« und »Hinterbliebenen« ist, meine ich damit nicht nur Familienangehörige und Blutsverwandte, sondern ausdrücklich alle Menschen, die sich der oder dem Toten zugehörig und verbunden fühlen.

Anstelle der wertenden Begriffe »Selbstmord« und »Freitod« benutze ich die neutralen Begriffe »Selbsttötung« und »Suizid«. Statt von »Verstorbenen« spreche ich häufig alltagsnäher von »Toten«.

Obwohl der Verlust eines vertrauten Menschen durch Tod in gleichem Maße Männer und Frauen betrifft, nehmen an Selbsthilfegruppen, Beratungsangeboten und auch Ausbildungsgruppen zum Thema Sterben und Trauer fast ausschließlich Frauen teil. Für die allgemeine Annahme, dass Männer anders trauern als Frauen, gibt es bisher keine stichhaltigen Beweise. Wie alle Veröffentlichungen zu diesem Thema stützt sich auch dieses Buch

zum überwiegenden Teil auf die Aussagen und Erfahrungen von Frauen.

Als meine Partnerin sich vor zwölf Jahren tötete, war ich überzeugt, das nicht überleben zu können. Dann empörte mich das Ausbleiben von Hilfe angesichts meines Schmerzes und der nachhaltigen Auswirkungen ihres Todes auf mein weiteres Leben. Dieses Buch ist auf der Grundlage meiner eigenen Erfahrungen und der Arbeit mit anderen Trauernden entstanden. In den vergangenen Jahren sind Tod und Trauer für mich zu Themen meines Lebens geworden. Die scheinbaren Widersprüche zwischen Leben und Tod, Verstand und Gefühl sind in dieser Zeitspanne und besonders während ich dieses Buch schrieb, zu einer untrennbaren Einheit zusammengewachsen.

Ich danke Christa Dommel, die die erste Idee für dieses Buch entwickelt und im Verlag realisiert hat, und Heike Herrberg für das Lektorat. Für ihre Gesprächsbereitschaft und viele Anregungen danke ich Brigitte Boigk, Tina Höfer, Reinhild Mattern, Rolf Müller vom Polizeipräsidium Bonn, Bestattungen Müller in Overath, der Selbsthilfegruppe für Trauer nach Suizid Bamberg, Cornelia Wendland und ganz besonders Gertrud Fischer.

Ohlenberg, im Dezember 1997

*Chris Paul*

# Einführung



