

...dann ging er weg und erhängte sich... Mt 27, 5b

Suizid – und was dann?

Wie weiterleben?

Abschlussarbeit des pastoralpsychologischen Lehrganges
der Österreichischen Gesellschaft für Pastoralpsychologie

eingereicht von
Mag. P. Stefan Jagoschütz OSB

Lehrgang 2012 - 2014

Für Dr. Elisabeth (Sr. Pia) Sobota, Seckau, die mich zur Pastoralpsychologie „gebracht“ und mir auf meinem geistlichen Weg eine treue Begleiterin geworden ist und allen, mit denen zusammen, ich mich auf den Weg dieses Lehrgangs „Beratung in der Seelsorge“ 2012 – 2014 eingelassen habe.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort
2. Einleitung
3. Seelsorge und Suizid
4. Suizid in der Bibel
5. Suizidprävention
6. Notizen aus einem Gespräch
7. Schlussgedanken
8. Anhang: Eine Liturgie. Texte.
9. Literaturverzeichnis

Man muss Geduld haben
mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

(Rainer Maria Rilke,
Brief an Franz Xaver Kappus, 16. Juli 1903)

1. Vorwort

Suizid – ein Thema, das mich immer wieder, vor allem aber, seit ich in der Seelsorge tätig bin, beschäftigt hat. Es ist nicht nur die Frage nach dem Warum, die bedrängt und nach einer Antwort sucht, sondern, was ist mit denen, die zurückbleiben, denen ich im „Trauergespräch“ gegenüber sitze?

Wie kann ich ihnen helfen und beistehen? Was ihnen sagen? Nicht nur in der Predigt, sondern auch in der Begegnung unmittelbar, nachdem ich gerufen worden bin, die Tage danach oder aber auch Wochen, Jahre, später?

Wir Seelsorger sind immer in der Gefahr, um eine Antwort nicht verlegen zu sein. Aber hilft sie auch den Hinterbliebenen, denen, die zurückgeblieben sind? Das „einzige“ was hilft, ist Geduld, das Aushalten des schier Unerträglichen, des Schmerzes und der Trauer und der unzähligen Fragen, die nach einer Antwort suchen. Wenn man aushält, wird man sie auch finden, ohne es vielleicht zu merken, wie Rilke in seinem Gedicht sagt.

Vielleicht eine geistlose und allzu billige Antwort. Aber, es ist meine Erfahrung. Verstehen, Begreifen und Akzeptieren der Tatsache, dass ein Mensch „freiwillig“ aus dem Leben gegangen ist, und die Trauer, brauchen GEDULD, viel Geduld und keine frommen Worte oder irgendwelche nichtssagenden Floskeln wie „Das Leben geht weiter“, „Nimm´s nicht so schwer“, „Zeit heilt Wunden“ oder „Du musst doch an die andern denken“.

Warum aber das Thema Suizid? Denn dieses Thema wurde und wird immer wieder von Fachleuten und Wissenschaftern aufbereitet und behandelt? Vielleicht deshalb, um einmal die Wahrnehmung, die Gedanken und Überlegungen eines „Nichtfachmanns“ in Worte zu fassen für jene, die Betroffene sind, die einen Menschen durch Suizid verloren haben?

Diese Zertifizierungsarbeit, zum Abschluss des Pastoralpsychologischen Lehrgangs „Beratung in der Seelsorge“ an der Karl-Franzens-Universität in Graz, verfasst, versucht sich dieser Herausforderung zu stellen. Sie erhebt nicht den Anspruch, Antwort zu sein auf die unzähligen Fragen, die nicht beantwortet werden können, sondern sie wollen eine Anregung, ein Nachdenken darüber sein, was Menschen helfen könnte, wieder zurück ins Leben zu finden.

Letztes Lied

Ich werde fortgehn, Kind. Doch Du sollst leben
Und heiter sein. In meinem jungen Herzen
Brannte das goldne Licht. Das hab ich Dir gegeben,
Und nun verlöschen meine Abendkerzen.

Das Fest ist aus, der Geigenton verklungen,
Gesprochen ist das allerletzte Wort.
Bald schweigt auch sie, die dieses Lied gesungen
Sing Du es weiter, Kind, denn ich muss fort.

Den Becher trank ich leer, in raschem Zug
Und weiß, wer davon kostete, muss sterben ...
Du aber, Kind, sollst nur das Leuchten erben
Und all den Segen, den es in sich trug:

Mir war das Leben wie ein Wunderbaum,
von dem in Sommernächten Psalmen tönen.
– Nun sind die Tage wie geträumter Traum;
Und alle meine Nächte, alle – Tränen.

Ich war so froh. Mein Herz war so bereit.
Und Gott war gut. Nun nimmt er alle Gaben.
In Deiner Seele, Kind, kommt einst die Zeit,
soll, was ich nicht gelebt, Erfüllung haben.

Ich werde still sein; doch mein Lied geht weiter.
Gib Du ihm deinen klaren, reinen Ton.
Du sei ein großer Mann, mein kleiner Sohn.
Ich bin so müde – aber Du sei heiter.

Mascha Kaleko

2. Einleitung

Wie viele sind einfach schon weggegangen? Mit oder ohne Worte? Und von denen nur die Nachricht zurückbleibt: N. hat sich suizidiert?

Getan, an sich vollzogen, vielleicht nach einem langem Überlegen, aufgrund einer Krankheit, oder auch aus einem Affekt aus einer Kurzschlusshandlung heraus, aus Verzweiflung, was als einzige Möglichkeit, als letzter Ausweg, in einer scheinbar aussichtslosen Situation, sich aufgetan hat? Wer weiß es schon wirklich, was jemanden dazu bewegt hat, es zu tun, was man doch nicht zu tun braucht? Weil es immer einen Weg gibt und es nicht so schlimm sein kann, nicht einen Grund zu finden, der für das Weiter-Leben spricht? Aber *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 einsam Genies noch willenlose Marionetten. Sie verdienen Respekt, auch und gerade Respekt für ihre Entscheidung, gleichgültig, ob wir diese Entscheidung gutheißen oder nicht. (Chris Paul, Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat, München 2012, 15)

Noch nie war mir selbst in meinem eigenen Leben der Gedanke, mich zu suizidieren, fremd. Soviel ich weiß, gibt es kaum einen Menschen, der noch nie daran gedacht hätte, freiwillig aus dem Leben zu scheiden, aus welchen Gründen auch immer. Aber nicht deshalb. Es ist die Betroffenheit nach so manchen Gesprächen mit den Angehörigen, die ratlos und voller Trauer sind, nachdem sich im Kreis der Familie so etwas ereignet hat. Und oft, denke ich mir, warum nicht? Und warum nicht auch ich, wenn mir das Leben zu viel, zur Last wird? Wer erlaubt sich denn, mir zu sagen, dass darfst du nicht? Wem steht es zu, darüber ein Urteil zu sprechen. Gedanken, die sich immer wieder in meinen Kopf drängen und die meine Seele leiden lassen.

Ich „verstehe“ Menschen, die es tun und die diesen „allerletzten“ Weg als Befreiung aus bedrückenden Lebensumständen für sich gewählt haben. Aber ich bilde mir nicht ein, alle Gründe und Entscheidungen derer, die sich suizidiert haben, zu kennen und darüber Bescheid zu wissen.

Noch immer aber, so meine Erfahrung aus vielen Begegnungen mit Betroffenen, ist dieses Thema tabuisiert, weiterhin mit „Scham“ behaftet. Es vergehen oft Momente im Laufe eines Gesprächs bis es zum Thema und klar ausgesprochen wird.

Warum aber schämt man sich dafür? Weil es sich nicht gehört, sich das Leben zu nehmen? Oder aus Wut, die man nicht haben darf, dass es „uns“, in unserer Familie, passiert ist?

Dass hier vieles schief gelaufen ist, auch in unserer Kirche, wie sie mit „Selbstmördern“ umgegangen ist, ist zwar längst überwunden, aber oft noch ein Thema, das Menschen beschäftigt. Vor allem, heute ja nicht mehr, wenn dem Suizidierten ein kirchliches Begräbnis verweigert worden ist: *„Seit dem Konzil von Orleans wird dem Selbstmörder das kirchliche Begräbnis verweigert, auf der Synode von Braga entschied man, den Suizidenten zu exkommunizieren und ihn mit einem Begräbnis außerhalb der geweihten Erde zu bestatten. Um 860 kündete Papst Nikolaus I. an, dass Selbstmord eine Todsünde sei, auf dem Konzil zu Nîmes wurde diese Wertung sogar zu einem Bestandteil des kanonischen Rechts.“*¹

In diesem Zusammenhang sei nur kurz an den österreichischen Film „Der Atem des Himmels“ von Reinhold Bilgeri aus dem Jahr 2010, der die größte Lawinenkatastrophe (Blons im Großen Walsertal, 1954) in der Geschichte der Alpen vor sechzig Jahren zum Inhalt hat, erinnert, in der es bei der Beerdigung eines Dorfbewohners, nachdem er sich erhängt hatte, zu einer Szene kommt, die die Haltung der Kirche gegenüber einen Selbstmörder veranschaulicht. Beim Begräbnis, außerhalb des Friedhofs, fragt die Hauptdarstellerin die wenigen Begräbnisteilnehmer: Wieso hier hinten? Wie ein Aussätziger? Und sie erhält dann die Antwort: Für einen Selbstmörder gibt's kein christliches Begräbnis. Das sag nicht ich. Das sagt der Vatikan. (gesendet am 6. Jänner 2014, 20.15 ORF 2)

Hin und wieder ist in der Begegnung mit den Angehörigen die Frage, ob es die Möglichkeit eines kirchlichen Begräbnisses gibt, aufgetaucht, was mich persönlich immer wieder verwundert hat. Die Klarstellung, dass eine solche Vorgangsweise und Haltung gegenüber „Selbstmördern“ passe ist, führt zu einer fühlbaren Erleichterung bei den Hinterbliebenen.

Es war für mich immer wieder bedrückend genug, zu sehen, wie Angehörige unter dieser Tatsache leiden und begonnen haben, sich Vorwürfe zu machen oder sich auch die Schuldfrage zu stellen. Haben wir etwas übersehen? Und vor allem die Frage nach dem Warum und dem Warum hast du uns das angetan?

In solch einer Situation die „richtigen“ Worte zu finden, hat mich hilflos und ratlos und traurig gemacht. Doch betroffene Menschen erwarten sich nicht vordergründig fromme tröstende Worte, sondern einen Priester, einen Menschen, der einfach da ist. Der zuhört, der Verständnis zeigt, Fragen zulässt und mit weint.

Wenn der Körper den Dienst versagt,
was sollte den Leidenden davon abhalten,
der Seele ihre Freiheit zu geben? [...]
Ich werde den Sprung nicht scheuen,
um herauszukommen aus dieser morschen,
zusammensinkenden Behausung.
Seneca

3. Seelsorge und Suizid

Menschen beizustehen und sie ein Stück ihres Weges zu begleiten, ist die schönste und vornehmste Aufgabe eines Seelsorgers. Denn so sagt es auch das II. Vatikanische Konzil in der Pastoralkonstitution „*Gaudium et Spes*“, dass Freude und Hoffnung Trauer und Angst der Menschen von heute, besonders der Armen und Bedrängten aller Art, auch Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Jünger Christi sind. Und es nichts wahrhaft Menschliches gibt, das nicht in ihren Herzen seinen Widerhall fände.²

Mit den Menschen mitzufühlen, das, was sie bedrängt, ihnen Sorge und Frage ist, aber auch was sie erfreut, an sich heranzulassen, befähigt einen als Seelsorger letztlich dazu, sich in Menschen hineinzudenken, um sie, gerade in der Situation der Trauer und des Abschieds nach einem Suizid, ein Stückweit zu verstehen und zu erkennen, was in ihnen vorgeht.

Es ist ein behutsames Auf-sie-zugehen, ein aufmerksames Zuhören und ein anteilnehmendes Wahrnehmen der Gefühle, der Gesten, der Tränen und der oft nur wenigen Worte, die gesprochen werden. In einer ersten Reaktion werden manchmal auch Erklärungen erwartet, die das Geschehene deuten sollen. Im Grunde aber erwarten sie keine Antwort, sondern es ist vielmehr ein Aussprechen-dürfen einer inneren Not und Angst und Scham, um sich vielleicht auch von etwaigen Schuldgefühlen zu entlasten?

Von Viktor E. Frankl erzählt man sich folgende Anekdote: Eine Frau kommt zu Frankl und klagt ihr Leid: „Herr Doktor, Herr Doktor, mein Mann hat sich das Leben genommen, und nur wegen mir.“ Frankl sieht sie an und erwidert darauf ganz trocken: „Das könnte Ihnen so passen, gnädige Frau.“³

Dass in Beziehungen und menschlichen Begegnungen alles „rund“ läuft, ist ein Wunschdenken, aber nicht Realität. Konflikte und Krisen wird es immer wieder geben, die auch zu einem Suizid führen können. Aber es wird letztlich eine Summe aus vielen Gründen sein, die in dem Moment der Entscheidung, das Leben zu beenden, zusammenspielen werden und warum man dann der Verzweiflung das letzte Wort überlassen will und den Sprung nicht scheut, wie Seneca sagt, um aus dieser morschen, zusammensinkenden Behausung herauszukommen. Wie vieles im Leben von uns Menschen ein Geheimnis ist und bleibt, haben wir es wohl auch hier mit einem Rätsel zu tun. Ein Suizid hat nie nur einen Grund.⁴

Aber es ist schwer, den Hinterbliebenen zu erklären und verständlich zu machen, zu akzeptieren, wie es ist, wenn sich jemand aus der Familie oder dem Bekanntenkreis das Leben genommen hat. Es ist und bleibt ein langwieriger Prozess, den es weder zu unterbinden noch zu verkürzen gilt, sondern zu unterstützen und den betroffenen Menschen zuzugestehen, solange zu trauern als nötig. Und dies ist weder eine Frage der Zeit, des wie lange, noch der Verwehrung, sich dem Leben danach, dem Alltag, zu stellen. Verdrängte, nicht gelebte Trauer, ist sowohl für die Seele als auch für den Körper wie ein „Gift“, das den Menschen krank macht. Der, der sein Leben beendet, wird seine Gründe haben oder als Folge einer Krankheit zu dieser Möglichkeit greifen. Niemanden steht es zu jemanden deshalb zu verurteilen oder verloren zu sehen.

Das Gedicht „Nebel“ von Hermann Hesse, war mir immer irgendwie Beschreibung des menschlichen Lebens und Miteinanders und Ausdruck der Erfahrung vieler Menschen. Denn wer kennt schon einen anderen wirklich? Wer weiß denn schon, was in einem anderen vorgeht? Wer will überhaupt einen anderen verstehen und wer lässt ihn dann auch so sein, wie er ist? In diesem Gedicht heißt es: Seltsam im Nebel zu wandern! Einsam ist jeder Busch und Stein, kein Baum kennt den andern, jeder ist allein. Voll von Freunden war

mir die Welt, als noch mein Leben licht war, nun, da der Nebel fällt, ist keiner mehr sichtbar. Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt, das unentrinnbar und leise von allen ihn trennt. Seltsam im Nebel zu wandern! Leben ist Einsamsein. Kein Mensch kennt den andern, jeder ist allein.⁵

Wie weit es gelingt, Einsamkeit zu durchbrechen, sichtbar zu bleiben, um Menschen aus ihrer Not und ihrem seelischen Schmerz zu „befreien“, sie dort zu erreichen, wo der Grund ihrer Verzweiflung ist, verlangt viel an Verstehen und Bereitschaft, für jemanden dazu sein. Denn oft, so meine Erfahrung erreicht man das Gegenüber nicht, auch nicht durch noch so gutgemeinte Unterstützung und Hilfe. Manchmal bleibt einem etwas verschlossen, was auch der, um den ich in Sorge bin, nicht auszusprechen vermochte. Aus Angst? Aus Scham? Aus Unvermögen? Letztlich gilt es, Entscheidungen zu akzeptieren, so schwer es auch fällt, weil man es niemals verstehen kann.

Für viele der Hinterbliebenen von Suizidierten wird es oft zu einer quälenden Frage, ob man vielleicht etwas übersehen hat, Ankündigungen überhört oder Zeichen missachtet hat? Was ist es, dass zu unerträglichen seelischen Schmerzen führte? Hätte man deshalb auf fachliche Hilfe bestehen oder sogar drängen müssen? Was aber wird man wirklich verhindern können? In dem Dokumentarfilm, eine Schweizer Produktion, „Dein Schmerz ist auch mein Schmerz“ von Marianne Pletscher, die ihren Mann durch Suizid verloren hat, kommen weitere fünf Angehörige Suizidierter zu Wort. In den Interviews, die eine Auseinandersetzung mit der unerklärlichen Tat ihrer Partner sind, zeigt sich einerseits, wie Hinterbliebene leiden und andererseits aber, wie sie versucht haben, das traumatische Ereignis zu verarbeiten und damit umgehen zu lernen, weil es trotz allem Schmerz dennoch gelingen kann, dem Leben wieder einen Sinn zu geben. Vielfach war es die Zeit der Trauer, die man sich genommen und gegeben hat und die sich nicht in Stunden, Wochen, Monaten oder Jahren festschreiben lässt, sondern die für jeden von unterschiedlicher Dauer ist. Dieses „Recht“ kann und darf einem niemand absprechen. Ich muss es für mich

selbst wissen und erspüren, wann ich wieder einen Schritt ins Leben, in den Alltag, wage. Hilfreich ist für so manchen die Arbeit, ein gutes soziales Umfeld, das sich um Betroffene sorgt, weil man sich in dieser Zeit oft als unfähig erlebt, es zuzugeben, dass es einem schlecht geht. Oft ist es auch der Friedhof als ein Ort der Erinnerung, zu dem man in seiner Trauer und in seinem Schmerz hingehen kann und an dem man sich dem Verstorbenen nahe weiß. Es sind die Geschichten gleich Betroffener, die verbinden und helfen. Manchmal können es auch Abschiedsbriefe sein, die für die Hinterbliebenen ein Stückweit Erklärung sind auf dem Weg des Verstehens und des Akzeptierens. Letztlich aber ist es die Erlaubnis zur Trauer und die Erkenntnis, die einen irgendwann sagen lässt, wenn es dessen Weg war, dann ist es meiner Liebe Ausdruck, es so zu akzeptieren, wie es ist.

4. Suizid in der Bibel (oder: Suizid und Glaube)????????????????

In allen menschlichen Gesellschaften hat es Suizid gegeben und wird es auch immer geben. Anhand verschiedener Erklärungsmodelle versucht man, die unterschiedlichen Suizidraten in den verschiedenen Kulturen und Ländern, und die Häufigkeit bei Frauen und Männern, zu erklären. Die Suizidrate ist in „modernen“ Ländern deutlich erhöht. In Ländern mit einem niedrigen Modernisierungsgrad ist sie eher niedrig. (Gernot Sonneck, Nestor Kapusta, Gerald Tomandl, Martin Voracek (Hg.), Krisenintervention und Suizidverhütung, UTB 2123, 248ff) Letztlich aber sind viele Faktoren ausschlaggebend, warum Menschen sich suizidieren und diese können nicht nur auf hohe Modernität oder einem niedrigen Modernisierungsgrad reduziert werden.

Papst Franziskus merkt in Evangelii Gaudium an, dass wir nicht vergessen dürfen, dass der größte Teil der Männer und Frauen unserer Zeit in täglicher Unsicherheit lebt, mit unheilvollen Konsequenzen. Einige Pathologien nehmen zu. Angst und Verzweiflung ergreifen das Herz vieler Menschen, sogar in den sogenannten reichen Ländern. Häufig erlischt die Lebensfreude, nehmen Respektlosigkeit und Gewalt zu, die soziale Ungleichheit tritt immer klarer zutage. Man muss kämpfen, um zu leben – und oft wenig würdevoll zu leben. ... Wir befinden uns im Zeitalter des Wissens und der Information, einer Quelle neuer Formen einer sehr oft anonymen Macht. (EG Zweites Kapitel, I.52)

Aus den Gesprächen mit Hinterbliebenen lässt sich manchmal auch schlussfolgern, dass Suizidenten aufgrund täglicher Unsicherheiten, aus Angst und Verzweiflung, der Lebensfreude verlustig geworden sind und dass sie sich in diesem Leben von anonymen Mächten getrieben sehen und sich sagen, dass

sie so nicht mehr weiterleben können und möchten, weil ihnen der Sinn verloren gegangen ist.

Selbst in der Heiligen Schrift bleibt der Suizid nicht unerwähnt. Aber nicht in einer verurteilenden Art und Weise, wie es dann die Kirche später – seit Augustinus - getan hat, sondern einfach als Tatsache. Welchen Einfluss, trotz abnehmender Kirchlichkeit und praktizierender Religiosität, christliche Wertehaltungen auf Menschen und Gesellschaft haben, zeigt sich unter anderem am Beispiel des Suizids. Die Meinung, dass der Mensch, der sich suizidiert, kein Recht dazu hat, weil Leben ein Geschenk Gottes ist und, wenn man sich das Leben nimmt, dies dem Willen Gottes und der Lehre der Kirche widerspricht (Gernot Sonneck, Nestor Kapusta, Gerald Tomandl, Martin Voracek (Hg.), Krisenintervention und Suizidverhütung, UTB 2123, 251) und somit sündigt. Es ist meiner Meinung nach ein weit aus schlimmeres Vergehen an der Würde des Menschen, eine Demütigung und Erniedrigung, dass „Selbstmördern“ ein kirchliches Begräbnis verweigert worden ist und sie obendrein nicht in „geweihter“ Erde beigesetzt wurden, sondern an irgendeinem „finsternen“ Platz außerhalb des Friedhofs. Die, die sich suizidiert haben auf diese Weise zu „verurteilen“ ist eine nicht zurechtfertigende Anmaßung des Priesters oder der Kirche gesamt gegenüber Suizidenten. Denn welches zusätzliches Leid und seelischer Scherz Angehörigen dadurch zugemutet wurde, liegt auf der Hand.

Unzweifelhaft geht es in der Seelsorge darum, Leben zu fördern, sodass Menschen, aus welchen Gründen auch immer, den Geschmack am Leben nicht verlieren. Aber niemanden kann diese Entscheidung, sein Leben selbst zu beenden, abgesprochen werden. Sie ist zu respektieren. Denn das Leben verschenkt keine Garantien, aber Möglichkeiten. Und oft entscheidet sich Leben in wenigen Augenblicken.

In der Heiligen Schrift finden sich einige Bibelstellen, in denen von Suizid die Rede ist. Die, die Suizid verübt haben, werden dafür mit keinem Wort verurteilt

und es fällt auf, dass in diesem Zusammenhang auch nicht von Schuld gesprochen wird. (Newsletter, Initiative für wertorientierte Jugendforschung, Suizid – Annäherungen an ein Grenzphänomen, von Tobias Braune-Krickau, 11)
Dazu einige Stellen in der Heiligen Schrift:

1. Da sagte Saul zu seinem Waffenträger: Zieh dein Schwert und durchbohre mich damit! Sonst kommen diese Unbeschnittenen, durchbohren mich und treiben ihren Mutwillen mit mir. Der Waffenträger wollte es nicht tun; denn er hatte große Angst. Da nahm Saul selbst das Schwert und stürzte sich hinein. Als der Waffenträger sah, dass Saul tot war, stürzte auch er sich in sein Schwert und starb zusammen mit Saul. (1 Sam 31, 4-5)

2. Als Ahitofel sah, dass sein Rat nicht ausgeführt wurde, sattelte er seinen Esel, brach auf und kehrte in seine Heimatstadt zurück. Dann bestellte er sein Haus und erhängte sich. So starb er und man begrub ihn im Grab seines Vaters. (2 Sam 17, 23)

3. Als Simri sah, dass die Stadt genommen war, zog er sich in den Wohnturm des königlichen Palastes zurück, steckte den Palast über sich in Brand und fand den Tod. (1 Kön 16, 18)

4. Dann packte Simson die beiden Mittelsäulen, von denen das Haus getragen wurde, und stemmte sich gegen sie, gegen die eine mit der rechten Hand und gegen die andere mit der linken. Er sagte: So mag ich denn zusammen mit den Philistern sterben. Er streckte sich mit aller Kraft und das Haus stürzte über den Fürsten und über allen Leuten, die darin waren, zusammen. So war die Zahl derer, die er bei seinem Tod tötete, größer als die, die er während seines Lebens getötet hatte. (Ri 16, 29-30)

5. Da er (Ptolomäus, mit Beinamen Makron) seine ehrenvolle Stellung nicht mehr in Ehren verwalten konnte, machte er seinem Leben durch Gift ein Ende. (2 Makk 10, 12f)

6. Schon waren die Truppen dabei, den Turm zu besetzen; sie versuchten, sich den Eingang durch das Hoftor mit Gewalt zu erzwingen, und riefen nach Feuer, um die Türen in Brand zu setzen. Rasi war von allen Seiten umzingelt. Da stürzte er sich in das Schwert; denn er wollte lieber in Ehren sterben als den Verruchten in die Hände fallen und eine schimpfliche Behandlung erfahren, die seiner edlen Herkunft unwürdig war. (2 Makk 14, 41f)

7. Als nun Judas, der ihn verraten hatte, sah, dass Jesus zum Tod verurteilt war, reute ihn seine Tat. Er brachte den Hohenpriestern und den Ältesten die dreißig Silberstücke zurück und sagte: Ich habe gesündigt, ich habe euch einen unschuldigen Menschen ausgeliefert. Sie antworteten: Was geht das uns an? Das ist deine Sache. Da warf er die Silberstücke in den Tempel; dann ging er weg und erhängte sich. (Mt 27, 3-5)

Mit dem Lohn für seine Untat kaufte er sich ein Grundstück. Dann aber stürzte er vornüber zu Boden, sein Leib barst auseinander und alle Eingeweide fielen heraus. (Apg 1, 18)

(vgl. Haller/ Lingg, Selbstmord, Verzweifeln am Lebe, 237ff)

Neben den hier angeführten Stellen aus der Heiligen Schrift werden biblische Personen erwähnt, die Suizidgedanken in sich tragen. Es ist Jona, der den mit ihm Reisenden seinen Suizid anbietet, um eine Rettung des Schiffes aus Seenot zu bewirken („Nehmt mich und werft mich ins Meer“). Er entkommt aber auf wundersame Weise dem Tod (1 Jona 1, 12). Im Buch Tobit (Tob 3, 10) wird erwähnt, dass Sara, nachdem sie von den Mägden ihres Vaters verhöhnt wurde, derart traurig ist, dass sie sich erhängen möchte. Sie tut es aber nicht,

um ihrem Vater die Schande zu ersparen. Im Neuen Testament, in der Apostelgeschichte, verhindert Paulus, dass sich der Kerkermeister aus Verzweiflung in sein eigenes Schwert stürzt. (Apg 16, 27-33)

Auch gläubige Menschen verzweifeln oft, fühlen sich einsam und verloren, obwohl der Glaube Halt geben kann. Eines sei zum Trost all jenen gesagt, die sich entschlossen haben, ihrem Leben ein Ende zu setzen und deren Herz sie ob solcher Gedanken verurteilt, dass Gott sie nicht verurteilt.

Weil du nicht da bist, sitze ich und schreibe
All meine Einsamkeit auf dies Papier.
Ein Fliederzweig schlägt an die Fensterscheibe.
Die Maiennacht ruft laut. Doch nicht nach mir.
Weil du nicht da bist, ist der Bäume Blühen,
Der Rosen Duft vergebliches Bemühen,
Der Nachtigallen Liebesmelodie
Nur in Musik gesetzte Ironie.
Weil du nicht da bist, flücht ich mich ins Dunkel.
Aus fremden Augen starrt die Stadt mich an
Mit grellem Licht und lärmendem Gefunkel,
Dem ich nicht folgen, nicht entgehen kann.
Hier unterm Dach sitz ich beim Lampenschimmer,
Den Herbst im Herzen, Winter im Gemüt.
November singt in mir sein graues Lied.
»Weil du nicht da bist« flüstert es im Zimmer.
»Weil du nicht da bist« rufen Wand und Schränke,
Verstaubte Noten über dem Klavier.
Und wenn ich endlich nicht mehr an dich denke,
Die Dinge um mich reden nur von dir.
Weil du nicht da bist, blättere ich in Briefen
Und weck vergilbte Träume, die schon schliefen.
Mein Lachen, Liebster, ist dir nachgereist.
Weil du nicht da bist, ist mein Herz verwaist
Mascha Kaleko

5. Suizidprävention

Hätte man den Suizid verhindern können? Eine Frage, die sich immer wieder in seelsorglichen Gesprächen, in der Begegnung mit den Hinterbliebenen und Angehörigen, auftut. Eine Frage, die sich nur schwer beantworten lässt. Denn jeder hat eine andere Art des Umgangs mit Ausweglosigkeit und Verzweiflung, mit seelischen Nöten und Ängsten, mit Enttäuschung und Krankheit. Was für den einen belastend ist, muss es für einen anderen nicht sein.

In manchen Fällen kann es durch aus sein und gelingen, dass eine Intervention greift und ein Suizid nicht als allerletzte Auswegmöglichkeit in Betracht gezogen wird. Doch oft lässt es sich nicht verhindern, da man im Vorfeld mit diesen Gedanken und solch einem „Lösungsversuch“ nicht konfrontiert worden ist, sondern dann einfach der Tatsache gegenübersteht, N. hat sich suizidiert.

Doch gibt es Möglichkeiten und Gelegenheiten, Menschen, die Suizid in Betracht ziehen, davon abzuhalten oder gar nicht die Chance zu geben, es zu vollziehen? Doch, was nicht zu verhindern ist, wird auch nicht zu verhindern sein, selbst dann nicht, wenn jemand in noch so einem guten sozialen Netzwerk aufgefangen und geborgen zu sein scheint, was immer wieder auch manche der „Suizidfälle“ bestätigen. Aus so manchen Gesprächen mit Angehörigen weiß ich, dass es ihnen oft unverständlich ist, wenn sich die Tochter, der Sohn, die

Frau oder der Mann, suizidiert haben, da man doch „gut“ miteinander gelebt hat? Irgendetwas, was nicht einfach zu benennen ist, so denke ich mir, wird schon gefehlt haben und vermisst worden sein, dass es eine innere Entwicklung hin zum Suizid gegeben hat, auch wenn man für sich beansprucht, ein doch harmonischen Familienleben geführt zu haben und sich zu kennen meint.

Aber wer weiß es denn schon wirklich, was in einem Menschen, oft auch in uns selbst, vor sich geht? Wen lässt man wirklich daran teilhaben? Wer darf „alles“ wissen? Was ist, wenn man Angst hat, sich mitzuteilen? Vor wem darf ich denn „nackt“ dastehen, ohne verurteilt, verspottet, abgelehnt oder nicht verstanden zu werden? Wem darf ich sagen, was mich innerlich quält und zermürbt und scheint es noch so sonderbar zu sein, ohne dafür für verrückt oder anormal erklärt zu werden. Wie steht mein Umfeld dann zu mir, wenn ich psychisch krank geworden bin, wenn ich darunter leide, dem Leistungsdruck unserer Gesellschaft nicht mehr standhalten zu können? Oder wenn der Glaube an Gott seine Kraft verloren hat? Wenn ich Gott nicht mehr vertrauen kann?

Gibt es nicht doch etwas von einem Geheimnis in einem jedem von uns, das sich, wenn es nicht „gelöst“ wird, manchmal in einen seelischen Schmerz mit selbstzerstörerischen Tendenzen verwandeln kann, bis dahin, sich zu suizidieren, um endlich davon befreit zu werden oder zumindest einen daran denken lässt, es zu tun, um auf sich, auf seine Nöte, aufmerksam zu machen? Aber es ist nicht das Leben, das „sterben“ oder getötet werden soll, sondern der Schmerz, die Ausweglosigkeit, die Probleme, die unerträglichen Gedanken und das Wissen, dem, was von einem gefordert wird, nicht mehr entsprechen zu können. Außer es geschieht aus einer Art Protest, um jemanden etwas „anzutun“ oder zu beweisen?

All die Versuche einer sogenannten Suizidprävention greifen meiner Meinung nach zu kurz. Jemand zu sagen „Weiter im Leben“ „GO ON“, „Wege aus der Krise – Wissen hilft“, „Leben lieben“ (Themen der Suizidprävention), ist zwar gut gemeint und kann für die eine oder den anderen durchaus hilfreich sein,

aber für manch einen anderen wiederum nicht. Natürlich gibt es immer wieder Gründe, Leben nicht einfach zu beenden, sondern mutig und mit Entschlossenheit, sich den Herausforderungen und Anforderungen zu stellen. Glücklicherweise ist der, der es kann. Aber was ist mit denen, die es eben nicht können, die für sich keinen Sinn mehr sehen und die an ihrem seelischen Schmerz zerbrochen sind und deren Augenlicht erloschen ist? Immer wieder, erst im Nachdenken über einen Menschen, der sich das Leben genommen hat, ist mir aufgefallen, dass deren Augen wie „tot“ waren und nicht mehr „geleuchtet“ haben. Wie es dazu kommt? Für alles im Leben gibt es „Gründe“, deren eine Reihe von Ursachen zugrundeliegen. Auch für einen Suizid.

Es sind viele Faktoren, die in Summe für einen Suizid sprechen. Für so manche ist es das Faktum Leben in dieser kalten Informationsgesellschaft, die zu immer mehr Oberflächlichkeit führt, auch wenn man durch die technischen Kommunikationsmittel mit „Gott und der Welt“ vernetzt ist, so macht sich doch eine erschreckende Einsamkeit und Isolation breit, eine Unfähigkeit, miteinander wirklich zu kommunizieren. Begegnung kann nur Leben erhellend und sinngebend sein, wenn man sich auf Augenhöhe begegnet und nicht virtuell, in einer „Scheinwelt“ und sich etwas vormacht. Denn, was hier oft geschieht, in diversen Foren und Chatrooms, ist erschütternd und beängstigend zugleich. Deshalb finde ich es wichtig, in den Medien darüber zu berichten, welche Gefahren hier lauern und welche Dinge da betrieben werden. Auch über Suizid sollte in einer objektiven Art und Weise berichtet werden, nicht um „Nachahmungstäter“ zu provozieren oder jemanden Mut zu machen, es auch zu tun, sondern um dieses Thema aus dem Tabu zu holen und Gründe zu benennen, was helfen könnte, trotzdem Ja zum Leben zu sagen. Denn, es hilft nichts „geschönt“ darüber zu berichten, weil sich das „Problem“ damit nicht löst, sondern immer Thema und Tatsache bleiben wird. Mehr als so manchen lieb ist.

Die Homepage „GO ON – Suizidprävention Steiermark“ bietet auf ihren Seiten umfangreiche Information und Hilfe an, die zu bedenken sich lohnen. Unter anderem werden „10 Schritte für seelische Gesundheit“ aufgezählt für die, meiner Meinung nach, die Frage gilt, ob sie auch wirklich „greifen“ werden? Was jemanden sagen, der einfach nicht daran glauben kann oder sich nicht „überzeugen“ lässt, dass er als Mensch wertvoll ist und geliebt wird, egal wie und was er ist? Ich wage es zu bezweifeln, wenn einer in der Tiefe seines Innersten zu seinem „Selbstwert“ und zu einem Sinn für sein Leben trotzdem keinen Zugang findet.

Wie jemanden dazu ermutigen, über sich, über seine Probleme und Gefühle zu reden, wenn er es nicht kann, weil er es nicht gelernt hat oder nie durfte, sondern immer die starke Frau oder den coolen Mann spielen musste?

1. Wenn ich mich selbst annehme, kann ich auch meine Stärken bewusst wahrnehmen und benennen. Ich weiß, was mir gut tut und kann Signale des Körpers oder der Seele besser verstehen. Im Alltag gibt es häufig Situationen, in denen Selbstzweifel entstehen. Wenn ich mir meine Fähigkeiten und Talente bewusst mache, kann ich auch Schwächen und Fehler besser akzeptieren - denn niemand ist perfekt!
2. Bewusste Bewegung ist eine wesentliche Säule der körperlichen und seelischen Gesundheit. Zugleich ist körperliche Bewegung ein idealer Ausgleich zu Stress am Arbeitsplatz, Beziehungsschwierigkeiten oder allgemeiner Überreizung und hilft, uns zu entspannen und zu uns selber zu finden. Bewegung kann, muss aber nicht anstrengend sein - wichtig ist, sich wohl zu fühlen. Einfach verschiedene Arten von Bewegung bzw. Sport ausprobieren und in den Alltag integrieren. Zwei bis drei Mal wöchentlich bis zu einer Stunde sind optimal.
3. Neben den Anforderungen des Alltags, der Informationsflut und den Konsumzwängen ist es oft schwierig, sich zu entspannen und abzuschalten - Überforderung ist die Folge. Kurzes Innehalten und Abschalten, das Einlegen von Pausen, oder einfach bewusstes Ein- und

Ausatmen ermöglicht mir, Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen und macht mich so wieder fit für Belastungen.

4. Sich mitzuteilen, Freuden und Sorgen auszutauschen, ist ein zutiefst menschliches Bedürfnis. Es setzt voraus, dass jemand da ist, der mir zuhört, mich erzählen lässt, mich verstehen will, mir überlegen hilft. Es gibt viele Situationen im Leben, in denen ein wertschätzendes Gespräch neue Perspektiven eröffnen kann und Entlastung bringt. In problematischen Lebenssituationen kann auch der Schritt zu professioneller Hilfe (Link auf HP-Seite „Professionelle Hilfe“) wesentlich sein, um leichter Lösungen zu finden. Nicht umsonst heißt es: geteiltes Leid ist halbes Leid.
5. Vieles was mich tagtäglich beschäftigt, ist oft schwer in Worte zu fassen - sich kreativ zu betätigen kann dafür ein geeignetes Ventil sein, um Sehnsüchte, Wünsche, Gedanken oder Ängste zum Vorschein kommen zu lassen und zu verarbeiten. Kreatives Schaffen kann Ausgleich für den Alltag sein und auch in guten Zeiten als persönliche Kraftquelle genutzt werden - unabhängig von künstlerischen Fähigkeiten und Begabungen In jedem stecken verborgene Talente, die durch Kreativität zum Vorschein gebracht werden können!
6. Sich immer wieder auf etwas Neues einzulassen, gibt dem Leben neue Impulse, stärkt das Selbstvertrauen und hebt den Selbstwert. In jedem Fall ist es eine persönliche Bereicherung! Und wir lernen nicht nur mit unserem Gehirn, sondern mit allen Sinnen: was ich mit Freude und Begeisterung lerne, lerne ich leichter und kann es besser und schneller in mein Leben integrieren.
7. Ein verlässliches soziales Netzwerk schafft Zugehörigkeit, Bestätigung und Geborgenheit und sorgt dafür, dass ich auch während Krisen und Konflikten nicht alleine bin. Gute Freundschaften sind aber nicht selbstverständlich und müssen gepflegt werden. So sollte ich nicht vergessen, Kontakte zu Freunden aufrecht zu erhalten oder neue Kontakte zu knüpfen. In guten wie in schlechten Zeiten stärken mich die Begegnungen mit Menschen, die mir wichtig sind.

8. Als Teile der Gesellschaft bin ich nicht nur Teil-NehmerIn, sondern auch Teil-GeberIn. Mit meinem Tun kann ich die Gesellschaft bereichern. Sich als Teil einer größeren, solidarischen Gemeinschaft zu erleben - sei es in einem Verein, in Interessensgemeinschaften oder über ehrenamtliche Tätigkeit - lässt mich das „Wir-Gefühl“ als stärkende Kraft spüren. Dafür braucht es den Mut zur Begegnung mit anderen.
9. Schicksalsschläge, Schock oder Trauer können mich an die Grenzen meiner Kräfte bringen und brauchen Zeit und Raum, um verarbeitet zu werden. Wenn scheinbar nichts mehr geht, ist es wichtig, mich auf eigene Stärken zu besinnen, auf die Dinge, die gut funktionieren und mir bewusst mache, dass ich nicht für alles zuständig und verantwortlich bin. In solchen stürmischen Zeiten kann es wichtig sein, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen - als Art Rettungsring.
10. Jeder Mensch durchlebt im Laufe seines Lebens Krisen, die ihn aus der Bahn werfen und das psychische Gleichgewicht ins Wanken bringen können. Mit vielen dieser Krisen können wir einfach nicht alleine zurechtkommen. Sich in solchen Situationen an andere Menschen zu wenden und sich selbst Hilfe zu holen, ist dabei kein Ausdruck von Schwäche - im Gegenteil: es zeigt, dass man den Problemen aktiv und mit Mut entgegentritt! Hilfe von außen ermöglicht einen neuen Blick auf die Situation und ist somit schon ein erster, wichtiger Schritt zur Bewältigung der Krise.

Das Gedicht „Weil du nicht da bist“ von Mascha Kaleko (1907 – 1975) erzählt zwar von einer Frau, die um ihren Mann trauert, aber irgendwie kann es, für mich zumindest, auch jemandes Situation beschreiben und jemanden in den Mund gelegt werden, der für sein Dasein keinen Sinn mehr wahrnimmt, dessen Lebensinhalt verloren gegangen ist. Wenn dieser fehlt, ist alles vergeblich. Gibt es keinen Grund mehr glücklich oder fröhlich zu sein. Keine Ablenkung ist mehr hilfreich. Vieles wird nur mehr als Ironie empfunden. Auch wenn am Ende ein wenig Hoffnung durchklingt, durch das Blättern in Briefen und durch das Aufwecken verblasster Träume, fehlt trotzdem etwas, vielmehr jemand.

Manchmal helfen solche Gedichte oder Texte, für sich Mut zu fassen, und niederzuschreiben, was im Innersten vor sich geht. In der Hand hat man es nicht und jemanden es „vorschreiben“, wird nicht immer gelingen. Vielmehr sollte es in dem Unternehmen „Suizidprävention“ darum gehen, ein Klima echter und aufrichtiger Menschlichkeit zu schaffen. Menschen zu sagen, dass sie Mensch sein dürfen, mit allem, was dazugehört, auch mit dem Wunsch und dem Vorhaben, sich das Leben zu nehmen. Wo dieser Sehnsucht und diesem Verlangen nicht mehr Rechnung getragen wird, weil Menschen nur mehr Ich sagen und dafür auch alles tun oder aus welchen Gründen auch immer, wird ein Boden bereitet, aus dem Früchte wachsen, die Gift für die Seele sind, anstatt Nahrung und „Medizin“.

Wir wissen wie wichtig im Leben von uns Menschen Worte sind. Vor allem Worte, die aufbauen und aufrichten und die Menschen für ihr verzweifelter und verworrenes Leben wieder hoffen und einen Sinn erkennen lassen. Manchmal aber werden sie zu spät gesprochen, dann, wenn sie keine Kraft mehr haben, wenn sie nur mehr als leeres Geschwätz empfunden werden können, weil man all die Jahre zuvor zurückhaltend war und der guten Worte gespart hat. Wenn man sich ein Sparprogramm verordnen sollte, dann vor allem im materiellen Bereich und in den „gutgemeinten“ Wortbeteuerungen. Denn Verstehen, Liebe, Zuneigung, lässt sich nicht „erkaufen“ und auch nicht mit großen Worten erklären. Das Evangelium, die Botschaft Jesu, zeigt uns Wege und Möglichkeiten, was es heißt, für Menschen da zu sein, wie Miteinander gelingen kann und wie Menschen durch Worte und durch Berührung heil werden können. In der Praxis heutiger Kirchlichkeit ist dies zu einer Mangelware geworden. Wo fühlen sich Menschen noch von uns, durch unsere Worte, durch unser Miteinanderfeiern, berührt? Wo spüren sie, dass hier Gott „spricht“, sie anredet und ihnen Helfer sein will?

Bei all dem Nachdenken und Grübeln über Reformen und Strukturveränderungen in unserer Kirche, das durchaus notwendig und vielfach

auch ehrlich gemeint ist, fehlt mir aber dieser „spirituelle“ Moment der persönlichen, pastoralen Zuwendung zu den Menschen. Wir sind viel zu sehr intellektuell, zu verkopft, zu steif und zu übervorsichtig, wenn es darum geht, Menschen dort zu begegnen, wo sie uns wirklich brauchen. Wir sind zu abgehoben und zu realitätsfern, um zu wissen, was Menschen fehlt und was sie brauchen. Wir verstehen es nicht mehr, dort zu sein, wo sie leben, wo sie arbeiten und wo sie sich amüsieren, wo sie leiden und ohne Hoffnung sind, wo sie lieben und wo sie hassen. Das heißt nicht, immer und überall mitzumachen, sich zu inszenieren, eine Show abzuziehen, sondern es heißt, sich um ein ehrliches Verstehen zu mühen und herunterzusteigen vom Hohen Ross der Besserwisserei und des Machtgehabens. Denn das „Schönste“ wäre es erfahren zu dürfen, wenn ein suizidgefährdeter Mensch oder wenn er diesen sehnlichen Wunsch nicht mehr in sich tragen muss, wenn er nicht weggehen muss, um sich zu „erhängen“. Und wenn, dann sollte er zumindest wissen und spüren können, bevor er es tut, dass es zwar schwer ist, mit dieser seiner Entscheidung weiterzuleben, sie zu akzeptieren und zu verstehen, aber der Wunsch geht mit, dass es für ihn dann besser geworden ist. Niemand ist davor gefeit, auch der gläubigste und frömmste Mensch nicht!

Gesang der Seele

Nur ein paar Zeilen sind es oft,
und manchmal ist es nur ein einzig Wort,
das Hoffnung bringt und Mut.
Das dich weiterbringt an jenen Ort,
wo deine Seele freudig singt.

Zuweilen ist es nur ein Blick,
der wie ein reiner See den einen trifft,
in dem dein Seelenhaus sich glänzend spiegelt.
Ein Blick, der volle Zuversicht dir gibt,
und dir die Tür zum Herzen nicht versiegt.

Gar oft ist es das bloße Sein,
das Menschen Nähe spüren lässt.
Dich in der Gewissheit wiegt,
dass du von oben bist gelenkt,
das Leben dir der HERR geschenkt.
Huberta Gabalier

6. Gesprächsnotizen (vom 29. Dezember 2013 in Graz)

Manchmal ist das Leben „unbarmherzig“, gnadenlos und brutal. Manchmal haben Menschen schwer an einem Schicksal zu tragen. Manchmal wird es dunkel im Leben von Menschen. Manchmal ist es hart und bitter, Leben und Entscheidungen von Menschen, mit denen man über viele Jahrzehnte zusammen war, zu verstehen und zu akzeptieren. Für die Familie Gabalier in Graz waren die Jahre 2006 und 2008 Jahre des unsäglichen Leids, als sich zuerst der Mann und Vater der Familie und zwei Jahre darauf die Tochter und die Schwester das Leben genommen haben.

Ich habe nach oftmaligen Begegnungen mit Frau *Huberta Gabalier* sie in den Tagen nach Weihnachten im vergangenen Jahr besucht und sie gebeten, mir für diese meine Abschlussarbeit zu erzählen, wie es ihr nach dem tragischen Tod ihres Mannes und ihrer Tochter nun geht. Ich gebe diese ihre Gedanken in keiner bestimmten Ordnung wieder, auch nicht, um sie zu kommentieren. Sie sollen für die, die sie lesen werden und die durch Suizid einen Menschen verloren haben, ein wenig Hilfe zum Trauern und zum Verstehen sein. Mittlerweile hat Frau *Huberta Gabalier* zwei Gedichtbände geschrieben. Sie selbst sagt dazu: Ein Jahr nach dem Tod meines Mannes begann ich mit dem Schreiben. Zuerst waren es vorwiegend meine Schmerzgefühle, die ich zu

Papier brachte, um ein wenig diese schier endlose Traurigkeit los zu werden. Als sich dann zwei Jahre danach auch noch meine neunzehnjährige Tochter das Leben nahm schien für meine drei Söhne und mich das Leben völlig sinnlos zu sein. Halt und Hilfe haben wir in unserem Glauben gefunden, aber auch durch viele liebe Menschen, die uns in jeder Weise beistanden. Dafür sind wir unendlich dankbar. Seit 2010 schreibe ich Gedichte. In den unzähligen schlaflosen Nächten und in der freien Natur, wo ich mich von meinen seelischen und körperlichen Schmerzen erholt habe, ist mir vieles zugeflossen, was jetzt in den beiden Bänden „Herzleben“ und „Meditationen mit Herz“ zu lesen ist. Durch das Schreiben hat sich mein Heilungsprozess wesentlich beschleunigt und ich empfinde es als etwas, das aus meinem Innersten kommt und meiner Seele gut tut. In Dankbarkeit für mein Leben und das Leben meiner Söhne hoffe ich, noch weiterschreiben zu können, um auch vielen Menschen in ähnlich schwierigen Lebenssituationen ein wenig zu helfen.

H.G.: Menschen brauchen Menschen. Aber Einsamkeit ist trotzdem da. Wichtig ist das Redenkönnen. Gefühlen Raum geben. Jemanden anderen, der es nicht aussprechen kann, sagen, so war es bei mir. Es ist der Wunsch da, verstanden zu werden von den anderen.

Es gab alles Wut, Apathie, Leere, Trauer, Schreien, Schuldgefühle, wäre ich, hätte ich, die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Lebens: wozu ist das alles gut? Man empfindet auch dieses „du hast mir das angetan“, weil es so schrecklich ist, es auszuhalten. Es kommen Tausende von Gedanken. Was habe ich übersehen, was hätte ich bemerken sollen, auch beim Partner, mit dem man Jahrzehnte zusammen ist? Es wird besser, weil man erkennen lernt, dass ein jeder Mensch eine eigene Verantwortung hat. Ich habe mir damals, nach dem Tod meiner Tochter gesagt: es war ihre Zeit. Sein hatte nicht mehr Lebenszeit zur Verfügung. Wer sagt uns, dass wir das nicht tun dürfen? Wir wissen so wenig. Es bleibt die Hoffnung, trotzdem geliebt zu sein. Wichtig ist der Glaube.

Um Hilfe bitten, dass man nicht verzweifelt. Das Leben einbetten in die Hilfe von oben.

Trauer ist individuell. Jeder trauert auf seine Weise und soll es auch dürfen. Es zulassen und sich auch zugestehen, dass man nicht mehr kann. Wir dürfen auch einmal nicht funktionieren. Für mich war es wichtig, mir zu sagen: Nie mehr müssen! Denn wir leben zu sehr unter den Ansprüchen, wir müssen gut sein, gestylt sein und perfekt sein. Wir müssen immer alles schaffen. Das wird dem Bedürfnis von uns Menschen, einfach zu sein, nicht gerecht. Wo führt es hin? Immer mehr Gewinn, Erfolg, Leistung, Druck? Wir Menschen sind begrenzt. Was wollen wir vom Leben? Es kann doch nicht der Sinn des Lebens sein, sich da hinauf zu schaukeln. Dass der Wert des Menschen in unserer kopflastigen Gesellschaft nur darin besteht, gebildet zu sein. Angelerntes Bildungswissen ist keine Hilfe in seelischer Not. Auch jemanden wertzuschätzen, wenn er dieses Wissen nicht hat. Wodurch aber ist man etwas wert? Worauf kommt es im Leben an? Das zu leben, was wesentlich ist. Das Bewusstmachen der Kostbarkeit des Lebens. In Ritualen leben, der Sonntag galt noch etwas, heute ist alles ein und dasselbe, alles zu haben. Mensch ist dem Kaufrausch verfallen bis dahin, dass alles und jedes austauschbar wird.

Es ist traurig genug, wenn jemand für sich so entscheidet. Aber man braucht nichts nachlegen. Niemanden verurteilen. Es ist oft „enttäuschend“ dass „Weitentfernte“ Bescheid wissen, was vermessen ist. Steht niemand zu. Es tut weh und hilft einem nicht weiter. Auch gewisse „Sprücherl zu klopfen“: Der Herrgott ladet dir nicht mehr auf, als du tragen kannst. Man sagt, du musst an die Zukunft denken, wenn ich doch die Gegenwart fast nicht schaffe. Besser wäre es, jemanden zu halten und zu sagen: ich weiß, es ist schlimm. Aber ich wollte so angenommen werden, wie ich jetzt bin, in meinem Schmerz.

Ich wusste nicht, wie es weitergeht. Es war ein Chaos, wie wir gelebt haben. Und es hat lange gedauert bis man wieder einen Rhythmus findet, zurück ins Leben. Es war wichtig, wieder in den Alltag zurückzukehren. Das Schreiben hat

mir sehr geholfen. Denn man kommt sich zuerst so wertlos vor als Hinterbliebener. Hat wohl mit dem Verlust zu tun, wenn Menschen dich verlassen, die du liebst. Der Wunsch nach innerem Frieden ist enorm. Man fragt sich, wie es weitergehen soll, auch finanziell. Jegliche Unterstützung erleichtert dir auch ein wenig das Trauern, weil man wenigstens diese Sorge nicht hat.

Suizid macht es schwerer. Denn er ist wider den „natürlichen“ Tod. In der Gesellschaft vielfach noch ein Tabu. Man darf es nicht sagen. Warum nicht benennen? Erleichtert das Trauern. Auch ein „schönes“ Begräbnis, wie es gestaltet wird und wie es von den Angehörigen mitgestaltet werden darf. Wie Worte gewählt werden? Es sollten Worte sein, die nicht verletzen und nicht Schuldgefühle hervorrufen.

Wichtig ist, die Trauer durchleben zu dürfen. Intensiv zu leben. Aber irgendwann ist Schluss, ist es genug, damit sie nicht mehr den ganzen Alltag bestimmt. Trotzdem gibt es immer wieder Tage, die einen traurig sein lassen. Man sollte aber für sich einen Weg, um sich mitzuteilen. Für mich ist es die Kunst, das Schreiben.

Eine Lebensaufgabe wird es bleiben, füreinander dazu sein und einander zu helfen, nicht um für das Geld zu leben, nicht in äußeren Dingen den Sinn suchen, sondern zu einer innere Zufriedenheit finden. Die „beste“ Prävention ist, über Suizid reden zu dürfen. Nichts verdrehen. Warum etwas schöner machen? Es benennen und nicht herum lügen? Es ist, wie es ist!

Trauer ist keine Krankheit,
sondern ein Zeichen von Gesundheit.
Trauer ist ein Zustand,
der unbedingt nötig ist,
um Abschied zu nehmen
und in ein neues Leben zu wachsen.
Manfred Otzelberger

7. Schlussgedanken

Es gibt Tatsachen im Leben eines Menschen, die sein Begreifen und Verstehen übersteigen und die ihn seine Grenzen erkennen lässt. Eine solche ist der Suizid. Vor allem, wenn ein Menschen unmittelbar davon betroffen ist durch den Suizid in der eigenen Familie oder im engeren Bekanntenkreis. Nichts führt ihm die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit so vor Augen wie die Tatsache, sich mit einem Suizid konfrontiert zu sehen und in Folge mit all den Fragen, die sich auftun. Die Frage nach dem warum oder ob man etwas übersehen hat oder doch verhindern hätte können? Die Frage nach der Schuld, nach dem Schuldigesprochen-werden oder warum uns das angetan worden ist und warum er/ sie sich nicht helfen hat lassen? Die Frage, wie damit weiterleben? Vielleicht für viele eine Situation, die nur schwer auszuhalten und zu ertragen ist, wenn jemand eines „unnatürlichen“ Todes in Form des Suizids stirbt. Antworten werden sich nur schwer finden lassen. Und es ist auch oft nicht sinnvoll, sich vorschnell eine Antwort zu geben oder sich geben zu lassen. Denn es braucht die Zeit des Nichtverstehens und Nichtakzeptierens, der Wut und der Enttäuschung, der Sprachlosigkeit und des Schweigens, der Tränen und der Trauer, wie auch die Zeit, um wieder ins Leben zurückzukehren und die Sprache zu finden, die ihm hilft, sich mitzuteilen und zu sagen, was im Grunde sich in keine Worte fassen lässt. Und dafür gibt es kein „Rezept“, keine Anleitung, sondern es muss jeder für sich „entdecken“, was für ihn in dieser Zeit der Trauer und des Abschiednehmens gut ist. Trost wird nur schwer zu finden sein. Aber es geschieht „Erleichterung“, wenn es Menschen gibt, die es Betroffenen zugestehen und ihnen „gestatten“, Trauer auszudrücken, solange sie wollen. Nichts schadet mehr, als jemanden „gewaltsam“ ins Leben zurückholen zu

wollen. Du musst. Nichts muss man. Außer leben. Und zum Leben gehört es auch, dass man das Unbegreifliche und Schreckliche zulässt, dass man Mensch sein darf, mit allem, was dazugehört. Und das ist nicht nur die Freude, die Zuversicht, sondern auch der Schmerz, die Trauer. Das Unverständnis, dass jemand durch die eigene Hand aus dem Leben gegangen ist und der Mut N. zu sagen: Du durftest gehen. Denn es bleibt die Gewissheit, du gehörst dennoch zu uns, auch wenn wir dich nicht verstanden haben, warum du das getan und so für dich entschieden hast. Es ist ein schmerzhafter Prozess, den zu gehen, Menschen vieles abverlangt, bis man annehmen kann, was nicht erträglich ist. Aber, was vorüber ist, ist nicht vorüber. Es wächst weiter in deinen Zellen, ein Baum aus Tränen oder vergangenem Glück. (Rose Ausländer)

Und manchmal, während wir so schmerzhaft reifen,
dass wir beinahe daran sterben,
erhebt sich aus allem, was wir nicht begreifen,
ein Gesicht und sieht uns strahlend an.

Rainer Maria Rilke

8. Anhang: Eine Liturgie. Texte.

V: besprengt den Sarg mit geweihtem Wasser und spricht:

Im + Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

A: Amen.

V: Der Vater des Erbarmens und der Gott allen Trostes sei mit Euch.

A: Und mit deinem Geiste.

V: Trauernde Angehörige, Schwestern und Brüder!

In Trauer und tiefer Betroffenheit stehen wir vor N. und voreinander da, um Abschied zu nehmen. Denn es ist wichtig, sich zu verabschieden, auch wenn N. ohne Abschied zu nehmen von uns gegangen ist. Aber wir wollen N. nicht so einfach gehen lassen, ohne N. noch einmal zu sagen, was wir vielleicht manchmal verabsäumt haben, wie wertvoll sie/ er für unser Leben war. Wir werden die Zeit und die Begegnungen mit N. sehr vermissen. Wir sind traurig und erschüttert über uns selbst, dass wir N. nicht helfen und beistehen konnten. Wir fragen uns, ob wir vielleicht irgendetwas übersehen oder nicht gemerkt haben. Und selbst wenn, es ist jetzt zu spät und nicht wieder gut zu machen. Wir bitten um Verzeihung für unsere Unachtsamkeit und für unser Fehlverhalten. Wir sagen N. aber auch: wir verstehen es nicht und es tut uns leid, aber es war Deine Entscheidung, uns auf diese Art und Weise zu verlassen. Wir wünschen N. es möge nun gut sein für dich. Wir trauern um dich und werden dich in unserer Erinnerung, in unserem Herzen, bewahren, mit all dem, was Du, N., uns gewesen bist. Und wir danken Gott, dass es Dich für uns gegeben hat und bitten IHN, dass ER Dich aufnimmt, Dich tröstet und befreit aus all dem, was dich niedergedrückt hat und dass ER Dir Antwort ist auf all Deine Fragen und Dir jetzt, im Reich der Himmel, Deine Sehnsucht erfüllt.

V: Herr, erbarme dich unser.

A: Herr, erbarme dich unser.

V: Christus, erbarme dich unser.

A: Christus, erbarme dich unser.

V: Herr, erbarme dich unser.

A: Herr, erbarme dich unser.

Oder eine gesungene Version.

V: Lasset uns beten.

Gütiger Gott.

Wir danken dir für diesen Menschen, für N.,
der/ die so nahe und kostbar war
und der/ die von uns, aus unserer Welt, gegangen ist.

Wir danken dir
für alle Freundschaft, die von N. ausgegangen ist,
für alle Liebe, die N. uns erwiesen hat.

Wir bitten dich,
nichts von diesem Menschenleben
möge verlorengehen,
was N. gelebt hat,
komme der Welt zugute;
damit alles, was N. heilig war,
geehrt werde
von den Menschen, die nach ihr/ ihm kommen,
und dass sie/ er in allem, worin sie/ er groß war,
auch weiter zu uns spreche,
gerade jetzt, da N. gestorben ist.

Und erkennen mögen wir gemeinsam
in Freundschaft und Frieden auf Erden
deine Verheißung.

Im Tod wirst du uns treu sein.

Durch Christus, unsern Herrn.

(nach Huub Oosterhuis)

A: Amen

Lesung aus dem Buch der Klagelieder (Klgl 3,17-26 29,11-14b)

Herr, du hast mich aus dem Frieden hinaus gestoßen;
ich habe vergessen, was Glück ist.

Ich sprach: Dahin ist mein Glanz und mein Vertrauen auf den Herrn.

An meine Not und Unrast denken ist Wermut und Gift.

Immer denkt meine Seele daran und ist betrübt in mir.

Das will ich mir zu Herzen nehmen, darauf darf ich harren:

Die Huld des Herrn ist nicht erschöpft, sein Erbarmen ist nicht zu Ende.

Neu ist es an jedem Morgen; groß ist deine Treue.

Mein Anteil ist der Herr, sagt meine Seele, darum harre ich auf ihn.

Gut ist der Herr zu dem, der auf ihn hofft, zur Seele, die ihn sucht.

Gut ist es, schweigend zu harren auf die Hilfe des Herrn.

Wort des lebendigen Gottes.

A: Dank sei Gott.

Lied/ Gesang/Instrumentalstück

Ansprache/ Predigt

Freitag, 5. September 2008, 12.30 Begräbnis in Graz – St. Peter

+Elisabeth Gabalier (19)

Liebe Hubsi, lieber Willi, lieber Andreas und lieber Toni, liebe Frau Knauder, trauernde Angehörige, liebe Schwestern und Brüder in Christus, dem Herrn,

„es gibt Zeiten im Leben, in denen die Sonne untergeht“ (vgl. Jörg Zink). - Und die Sonne ist untergegangen durch den Tod von Elisabeth. Ja, es ist dunkel geworden. In unserem Herzen und in unserem Leben. Durch die Fragen, die sich stellen, und auf die wir keine Antwort geben können. Vor allem mit keinen, noch so gut gemeinten, voreiligen, banalen und vertröstenden Worten.

Es gibt hierbei nichts zu erklären und herum zu deuten, Vermutungen aufzuführen, um zu verstehen und zu begreifen. Sondern es gilt, das letzte und endgültige „Geheimnis“ von Elisabeth wahrzunehmen, ihre Entscheidung zu „akzeptieren“, auch wenn es uns unendlich schwer fällt und traurig macht, uns unerklärbar bleiben wird.

Leben – von Widerspruch zu Widerspruch reichend (Rilke) – es lässt sich nicht so einfach hin beschreiben und deuten. Dafür gibt es keine Gebrauchsanweisung und keinen „Bauplan“, höchstens Träume und Wünsche. Denn Leben, es will gelebt werden durch die Erfüllung all dessen, was man sich erhofft und wonach man sich sehnt. Vor allem aber durch das, was uns allen aufgetragen ist und wozu wir auf Erden sind: (nämlich) zu lieben!

Durch all die Lieblosigkeiten, all die Angst und die Selbstzweifel, dem fehlenden und schwachen Vertrauen, durch das Scheitern und die Enttäuschungen hindurch, gilt es, ein Liebender zu sein und zu bleiben, mit Haut und Haaren, mit Herz und Hirn. Das ist das einzige, was uns leben lässt, auch über den Tod hinaus: das Geheimnis des Lebens: die Liebe, auch wenn sie eine unerschöpfliche Quelle des Leidens zu sein scheint... und uns sogar am Leben und oft am Glücklich-sein hindert. (vgl. Francois Lelord, aus: Hector und die Geheimnisse der Liebe)

Leben – eine ständige Suche und Frage danach, was uns glücklich macht und was uns wirklich leben lässt? Wo aber finde ich Antwort, um letztlich nicht zu verzweifeln? Wo suche ich nach dem, was mich erfüllt, was mir Hoffnung gibt und Frieden schenkt?

Warum gilt es in dieser Welt, mitten unter den Menschen, immer nur stark zu sein? Warum auch nicht einmal schwach sein dürfen? Keinen Ausweg mehr zu wissen? Warum? Warum nicht auch mit Gott und der Welt hadern zu dürfen, ihm vorzuhalten, dass er ein ferner Gott ist? Gerade dann, wenn wir IHN am dringendsten und notwendigsten brauchen würden?

Wir fragen uns jetzt - und wir fragen GOTT, - in dieser Stunde des Abschiednehmen von Elisabeth, die auf den Spuren ihres geliebten Papas, unerwartet und allzu früh uns vorausgegangen ist, wie es nun weitergehen soll und wie damit weiterleben? Mit dieser Tatsache? Mit diesem unendlichen Schmerz, in unserer hilflosen Trauer!

Elisabeth, eine aufgeweckte, junge Frau, die in der kurzen Zeit ihres Lebens, soviel von ihr „gegeben“ hat, war vor allem eine rastlos Suchende und eine hartnäckige Kämpferin. Wohl von Kindertagen an! Nach zwei Buben, endlich ein Mädchen, war sie für ihren Vater, den sie über alles liebte, wie ein Sonnenschein, der das Leben der Familie Gabalier mit viel Freude erfüllte.

Sie verstand es, sich in die Klassengemeinschaft gut einzufügen, leichten Weges Freunde zu gewinnen, war sie doch von froher Natur und unkomplizierten Wesens. Ihre Erstkommunion erlebte sie als ein besonderes und einprägsames Fest. Musik gehörte zu ihrem Leben. Texte zu schreiben und Lieder zu komponieren, gingen ihr leicht von der Hand. Ihre besondere Liebe und Zuneigung ließ sie Kindern und alten Menschen zuteilwerden. Für sie war es selbstverständlich und eindeutig klar, ihre Oma als Firmpatin auszuwählen. Gerne war sie in der Heimat ihrer Mutter, in Mühldorf bei St. Marein bei Neumarkt, bei ihrer geliebten Oma und ihren Verwandten. Und nicht von ungefähr war es deshalb, dass sie einmal im Pflegeberuf tätig sein wollte, weshalb sie auch die Pflegehelferausbildung absolvierte: „Wenn Sie kommen, geht die Sonne auf“! – hieß es immer wieder, wenn Elisabeth zu den alten Menschen kam.

All das, auch ihre Kochlehre, erfüllte sie mit Einsatzkraft und Engagement, war sie doch mit ihrem Herzen ganz dabei. Auch in all den Aktivitäten, beim Tanzen und beim Sport, im Feiern und in der Unterhaltung, spürte man ihre Leidenschaft und ihre unermüdliche Hingabe. Freunde, jemanden zu haben, mit dem sie reden konnte, bedeuteten ihr sehr viel. Mit einer Begeisterung nahm sie zuletzt, wenige Tage vor ihrem Tod, noch an einer

Wanderung ihrer Familie und Bekannten teil. Es war vor allem ihr selbst sehr wichtig, ihr Wunsch, mit dabei zu sein!

Sie war so voller Pläne für ihre Zukunft, wollte mehr von der Welt sehen und einmal in Tirol, in Innsbruck, (beruflich) ihr Leben verbringen. Doch sie hat, aus welchem Grund auch immer, für sich entschieden, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

Der Tod ihres Vaters, der ihr so viel an Liebe, Vertrauen und Verstehen schenkte, sodass sie sich glücklich schätzen konnte, lies ihre Welt zusammenbrechen. Nur sehr schwer konnte sie sich damit zurechtfinden und die Frage, wieso er ihr das angetan hatte, verdunkelte ihr Leben. Es war ihr von nun an zu wenig, sich einfach sagen zu lassen, im Herzen bist du trotzdem bei mir. Das reichte ihr nicht. Erst, so schrieb sie, „wenn ich bei dir sein werde, werde ich es herausfinden“.

So unfassbar und voller Trauer wir vor der Tatsache ihres Todes stehen, wir wünschen ihr, wenn auch schweren Herzens, dass sie nun bei ihm ist, im Licht. Dass sie nun das gefunden, wonach sie sich gesehnt hat: den Frieden, das Glück und die Liebe und herausgefunden hat, was ihr Frage war. Wir glauben, dass Elisabeth nun in jener Welt ist, in der es keinen Schmerz, keinen Trauer und kein Leid mehr geben wird.

Jetzt gilt es, Abschied zu nehmen, sie diesen ihren Weg gehen zu lassen. In Liebe. Denn echte und wahre Liebe will nicht festhalten, sie engt nicht ein, sondern sie lässt einen den eigenen Weg gehen, durch alle Phasen des Lebens hindurch. Denn sie lässt uns, in diesem Leben, in dieser wunderlichen Zeit – von Widerspruch zu Widerspruch reichend – so unerklärlich es auch ist, erfahren, dass Elisabeth, einem Engel gleichend (vgl. Rilke), im Meer der Liebe Gottes für immer nun geborgen ist.

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft. Es ist was es ist, sagt die Liebe. Es ist Unglück, sagt die Berechnung. Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst. Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht. Es ist was es ist, sagt die Liebe. Es ist lächerlich, sagt der Stolz. Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht. Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung. Es ist was es ist, sagt die Liebe. (Erich Fried)

Elisabeth, wir verstehen nichts. Weshalb und warum bist du nicht mehr hier? Leb wohl!

Gesang/Instrumentalstück

Fürbitten

1. Für diese Welt ist ein Leben zu Ende. Für den, der glaubt, hat ein Leben begonnen. Denn, auch wer da stirbt, bleibt in unserer Mitte. Er geht voraus und wir werden ihm folgen. (vgl. Lothar Zenetti) In dieser Stunde des gemeinsamen Betens und Feierns wissen wir uns mit N. verbunden. Wir bitten den Herrn über Lebende und Tote, dass in uns diese Gewissheit lebendig bleibe und wir in Zuversicht und Hoffnung unseres Weges gehen.

2. So sterben wir, um verwandelt zu werden und unser Gott wird uns rufen zum Leben. (vgl. Lothar Zenetti) Manchmal sind wir voller Ängste und Sorge, was uns nach dem Tod erwarten wird? Wir bitten den Herrn, dass wir miteinander in Freundschaft verbunden bleiben und es verstehen, dort, wo es notwendig ist, einander zu stärken und beizustehen.

3. Die beiden schönsten Dinge im Leben sind die Heimat, aus der wir kommen und die Heimat zu der wir wandern. Wir bitten den Herrn, dass wir die Zeit, die uns noch geschenkt und anvertraut ist, in rechter Weise zu leben verstehen und all das, was uns manchmal abverlangt wird und schwer fällt, annehmen und akzeptieren lernen.

4. Leben heißt lieben. Denn das Schönste und Wertvollste im Leben sind die Spuren der Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen. Wir bitten den Herrn, dass in allen, die N. liebte, die Spuren der Liebe, die N. gesät hat, Frucht bringen und ihnen Kraft gebe, ihr Leben zu meistern.

5. Ein letztes Loslassen unserer Selbst ist nur möglich, wenn wir am Ende nicht ins Leere fallen, sondern in die Hände der ewigen Liebe hinein. (Papst Benedikt XVI.) Wir bitten den Herrn, dass wir alle, die wir um N. trauern, nicht mutlos werden, sondern so wie N., uns dem anvertrauen, der Leben nimmt und gibt.

Vater unser

Abschied

V: Um N. die letzte Ehre zu geben

und ihrem/seinem Leben und Sterben gerecht zu werden, stehen wir hier, um den toten Leib, der uns von ihr/ihm übrig geblieben ist. Wir richten unsere Augen auf das Kreuz Jesu Christi und in tastendem Glauben sagen wir: Dies ist das Ende nicht, und unser Gott ist ein Gott der Lebenden. Mehr als ihr/sein Leib ist uns der Name dieses Menschen geblieben - diesen Namen haben wir hier

ausgesprochen, ihn mit Respekt und Zuneigung genannt und bitten: Gott, erinnere Dich ihres/seines Namens, den sie/er einst von Menschen empfangen hat, unter dem sie/er bekannt ist auch nach ihrem/seinem Tode, den Namen, den Du geschrieben hast in die Fläche Deiner Hand.

Zum Zeichen unserer Hoffnung, dass Gott diesem Menschen und uns allen einen neuen und unsterblichen Leib geben wird und als Zeugnis unseres Glaubens an die Auferstehung segne ich diesen toten Leib: Im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes.

Lasst uns nun gehen in Frieden und sie/ihn, die/den wir in dieser Stunde zum letzten Mal bei uns haben durften, weg tragen zu ihrem/seinem Grab.

Wir geben sie/ihn aus den Händen und legen sie/ihn in die Erde, in die Hände des lebendigen Gottes Unsere Gebete mögen sie/ihn begleiten.

(nach Huub Oosterhuis)

¹ in: Reinhard Haller/ Albert Lingg, Selbstmord, Verzweifeln am Leben, Feldkirch 1987, 243f)

² vgl. Karl Rahner/ Herbert Vorgrimmler, Kleines Konzilskompandium, Sämtliche Texte des Zweiten Vatikanischen Konzils, 18. Auflage März 1985, Freiburg im Breisgau 1985, 449

³ in: Manfred Otzelberger, Suizid, Das Trauma der Hinterbliebenen, Erfahrungen und Auswege, dtv Berlin, 7. Auflage 2013, 70

⁴ in: Manfred Otzelberger, Suizid, Das Trauma der Hinterbliebenen, Erfahrungen und Auswege, dtv Berlin, 7. Auflage 2013, 70

⁵ Hermann Hesse, Herbst, insel taschenbuch, Berlin 2012, [Ergänzend dazu: Indem ich allein dahin marschierte, fiel mir ein, dass ich im Grunde alle meine Wege so einsam gemacht habe, und nicht nur die Spaziergänge, sondern alle Schritte meines Lebens.]

Literaturverzeichnis

Reinhard Haller/ Albert Lingg, Selbstmord - Verzweifeln am Leben?, Hannibal Verlag Wien, 1987.

Manfred Otzelberger, Suizid, Das Trauma der Hinterbliebenen, Erfahrungen und Auswege, dtv 36258, 7. Auflage 2013, München.

Gernot Sonneck, Nestor Kapustra, Gerald Tomandl, Martin Voracek (Hg.), Krisenintervention und Suizidverhütung, 2., überarbeitete Auflage UTB, facultas.wuv 2012

Chris Paul, Warum hast du uns das angetan? Ein Begleitbuch für Trauernde, wenn sich jemand das Leben genommen hat, 2. Auflage, Goldmann, München 2012.

Roland Kachler, Meine Trauer wird dich finden! Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit, 12. Auflage 2012, Freiburg im Breisgau 2005.

Klaus Mertes, Sein Leben hingeben, Suizid, Martyrium und der Tod Jesu, Echter Verlag, Würzburg 2010.

Filme zum Thema Suizid:

Dein Schmerz ist auch mein Schmerz, Wenn Angehörige sich das Leben nehmen. Ein Film von Marianne Pletscher, SF DOK, 2011

Monsieur Lazhar. Ein Film von Philippe Falardeau mit Fellag. Nominiert für den OSCAR 2012.

Prayers for Bobby. Regie Russel Mulcahy.

Der letzte schöne Tag. Regie: Johannes Fabrick. Gewinner Deutscher Fernsehpreis 2012

Texte

Es gibt nichts, was uns die Abwesenheit eines lieben Menschen ersetzen kann, und man soll das auch gar nicht versuchen; man muss es einfach aus- halten und durchhalten; das klingt zunächst sehr hart, aber es ist doch zugleich ein großer Trost; denn indem die Lücke wirklich unausgefüllt bleibt, bleibt man durch sie miteinander verbunden. Es ist verkehrt, wenn man sagt, Gott füllt die Lücke aus; er füllt sie gar nicht aus, sondern er hält sie vielmehr gerade unausgefüllt und hilft uns dadurch unsere echte Gemeinschaft miteinander – wenn auch unter Schmerzen – zu bewahren. (Dietrich Bonhoeffer)

Man sagt mir, ich soll es nicht so schwer nehmen.

Man sagt mir, das Leben ginge weiter.

Man sagt mir, jeder müsste lernen Verluste zu überwinden.

Man sagt mir, jede Prüfung des Lebens brächte mich weiter.

Man sagt mir, die Zeit lässt jeden Schmerz vergehen.

Aber hier und jetzt bin ich allein, mein Gott,

lass mich nicht alleine in diesen Abgrund stürzen.

Strecke Deine Hand aus und fange mich im Fluge ab

bevor ich am Boden zerbreche. (Tina Krug)