



Sag mal ... ?

Fragen von Freunden  
und Angehörigen

**Blattwenden beantwortet Fragen  
von Suizidhinterbliebenen**



Blattwenden e.V.  
Vom Grauen zum Grünen

*Sag mal, ...*

*... was ist, wenn ich etwas total Dummes sage oder tue? Ich will doch nichts falsch machen.*

Das ist absolut ehrenwert. Und verständlich. Steh ruhig zu deiner Unsicherheit! Viele Menschen versuchen, sie zu überspielen: Sie schmeißen krampfhaft mit fadenscheinigen Erklärungsversuchen für das, was geschehen ist, um sich, anstatt einfach mal den Mund zu halten. Beileidskarten gleichen oftmals einer Sammlung klug klingender Kalenderweisheiten, die den Trauernden jedoch keinerlei Linderung bringen. Im Gegenteil: Oft gleichen solche Phrasen eher Ohrfeigen. Und die tun weh.

Wenn du dich also mit der Situation überfordert fühlst, dann äußere es. Sprich es an. So schaffst du eine Brücke und Nähe. Denn den meisten Suizidhinterbliebenen geht es ganz genauso!

Sag mal, ...

... mich gruselt es beim Thema Suizid –  
wie kann ich trotzdem den Kontakt  
halten?

Ja, Suizid hat schon einen gewissen Gruselfaktor! Der Kopf spuckt schneller Bilder möglicher Todesszenarien aus, als mal Stopp drücken könnte. Hinzu kommt, dass die meisten von uns wenig Erfahrung im Umgang mit Suizidtrauer haben. Das liegt nicht etwa daran, dass Suizid so selten ist (absolut nicht!), sondern dass Suizid leider noch immer ein Tabuthema ist.

Vielleicht hilft es, dir bewusst zu machen, dass es die Hinterbliebenen vermutlich genauso gruselt wie dich. Sie haben es sich ja nicht ausgesucht, plötzlich Suizidtrauernde zu sein. Der einzige Unterschied zwischen ihnen und dir ist: Sie können davor nicht wegrennen. Sie müssen das aushalten: all die Fragen, die Bilder im Kopf, das Gefühlschaos, die Veränderung, die Trauer, die Reaktionen ihres Umfelds.

In diesem Sinne: Versuch es doch wenigstens! Versuche nicht wegzurennen und dich mit ihnen gemeinsam dem Grauen zu stellen. Sie werden es dir danken, denn viele ziehen bei Suizid direkt den Schwanz ein und lassen Trauernde allein.

*Sag mal, ...*

*... wann sind Trauernde eigentlich wieder ganz die Alten?*

Kurze Frage, kurze Antwort: gar nicht.

Für diejenigen, die es etwas ausführlicher mögen: Der Tod eines nahestehenden Menschen verändert die, die zurückbleiben. Das gilt für den Tod durch Suizid genauso wie bei jeder anderen Todesursache. Ein Mensch, der einem wichtig ist, ist nicht mehr da. Natürlich geht das Leben irgendwann weiter, aber dieser Verlust verändert einen.

Das muss aber nicht per se schlecht sein. Wichtig ist nur, nicht darauf zu warten, dass jemand wieder „der Alte“ wird. Stattdessen gilt es, sich neu auf den einst so vertrauten Menschen einzulassen, ihn neu kennenzulernen: Den Menschen, der er jetzt ist, nach dem Verlust. Sei gespannt!

*Sag mal, ...*

*... trauert die eigentlich wirklich?*

*Die weint ja gar nicht ...*

Gegenfrage: Woher weißt du, dass sie nicht weint, wenn es niemand mitkriegt – auch du nicht? Viele Trauernde versuchen, stark zu sein. Sie reißen sich so gut es geht zusammen und versuchen, nicht zu weinen. Das bedeutet aber nicht, dass sie es nie tun.

Und selbst wenn: Wie viele, wie wenige oder wie oft Tränen fließen – ob quasi aus dem Nichts und in Sturzbächen oder nur ab und an mal tröpfchenweise –, das alles lässt keinerlei Rückschlüsse darauf zu, ob oder wie stark jemand trauert. Trauer ist ein vielschichtiger Prozess, der sich nicht allein an der Tränenflüssigkeit messen lässt. Es ist absolut nicht an uns, sie zu beurteilen oder gar jemandem abzusprechen!

*Sag mal, ...*

*... warum ziehen sich viele Trauernde eigentlich zurück, ügeln sich regelrecht ein?*

Das kann viele Gründe haben. Einer ist sicherlich, dass viele Suizidtrauernde schlicht und ergreifend mit der Situation überfordert sind: Von jetzt auf gleich und ohne jegliches Mitspracherecht wurden sie in diese neue Lebensrealität hineingeworfen. Da ist der anfängliche Schock, das Gefühlschaos, unendlich viele Fragen. Das Leben hat sich verändert und man ist gezwungen, sich anzupassen.

Rückzug kann da eine Schutzmaßnahme sein, wenn man überfordert ist. Sie kommen etwas zur Ruhe, können sich über Dinge klarwerden, Kraft für die Herausforderungen schöpfen, denen sie sich gegenübergestellt sehen. Das ist gesund und wichtig.

Anders sieht es aus, wenn jemand sich komplett von der Außenwelt abkapselt. Ob es gesunder Rückzug oder ungesundes Abkapseln ist, ist oft schwer einzuschätzen. Lass dem anderen die Zeit und die Ruhe, die er oder sie braucht. Wenn du aber ein mulmiges Gefühl hast, dann sprich es ruhig an.

Sag mal, ...

... warum sind Trauernde eigentlich teilweise so permanent unzufrieden, obwohl alle Welt sich den Arsch aufreißt, um zu helfen?

Gut möglich, dass sie unzufrieden sind mit anderen. Vor allem aber sind sie vermutlich unzufrieden mit sich selbst: Weil sie nicht mehr so belastbar sind wie früher, nicht mehr so viel Energie haben, die Konzentration nachlässt, sie um Hilfe bitten müssen ... Besonders schwierig ist es oft für diejenigen, die Macher-Typen sind: immer für andere da, um zu helfen etc. Deshalb bitte nicht persönlich nehmen!

Ein Vorschlag: Halte dir die möglichen Gründe vor Augen, woher diese Unzufriedenheit kommen könnte. Und wenn du merkst, Verständnis allein reicht nicht aus, dann sprich es an – vorsichtig. Erzähl, wie du die Situation empfindest. Frag nach, wie es demjenigen ergeht – mit der neuen Situation und allem, was sich daraus ergibt. Zeig, dass du dich dafür interessierst.

Vielleicht geht die Person nicht darauf ein, aber genauso gut ist es möglich, dass es genau die Nachfrage ist, auf die sie so lange gewartet hat: Ein Türöffner, um nicht nur über den Verstorbenen zu reden, über den Suizid, sondern darüber, was das alles für sie verändert hat.

Sag mal, ...

... warum sagen Trauernde nicht, dass sie Hilfe brauchen? Ich habe ihnen doch meine Hilfe angeboten: egal wann, egal was – Anruf genügt!

Jeder kennt das: Da werden große Versprechungen gemacht und dann passiert ... genau: nichts! Das muss natürlich nicht für dich und dein Hilfsangebot gelten. Aber wer so etwas schon mal erlebt hat, kann vermutlich die Angst Suizidtrauernder nachvollziehen, dass die vielen Hilfsangebote, die ihnen gemacht werden, nur leere Versprechungen sind. Um Hilfe zu bitten ist schon schwer genug, aber dann noch eine Abfuhr zu bekommen, das würden viele in so einer Situation einfach nicht verkraften. Deshalb lässt man es lieber gleich bleiben.

Die andere Sache ist die, dass „egal wann, egal was“ relativ schwammig ist. Denn was bedeutet das genau? Ist dieses Angebot nach einem Mal das Kind vom Sport abholen aufgebraucht oder gilt es auf unbestimmte Zeit? Wie oft darf man Hilfe anfordern? Und gilt „egal wann“ auch am Wochenende, spät abends oder gar nachts? Und dann nur, wenn es absolut brennt oder auch, wenn es einfach gut wäre, eine andere Stimme zu hören?

Dein Angebot ist total lieb und vielleicht sogar genau so gemeint: bis auf Widerruf und ohne Limit. Aber die Hürde, es anzunehmen, ist vielen zu groß. Deshalb lieber konkrete Vorschläge machen und den Rahmen genauer abstecken. Gerne auch wiederholt anbieten, ohne zu pushen.



Sag mal, ...

... warum lässt sich meine Freundin nicht von mir helfen?

Nur ein Gedanke, aber vielleicht möchte sie einfach, dass sich an eurer Beziehung nichts ändert. Dass es eine Beziehung auf Augenhöhe bleibt und nicht eine, in der sie die Hilfsbedürftige ist und du der starke Retter? So viel ist in Bewegung, so viel verändert sich – da soll wenigstens eure Beziehung so bleiben wie früher.

Natürlich kann es auch sein, dass ein falsches Verständnis von Stärke dahintersteckt: Bloß keine Schwäche zeigen, auch nicht vor guten Freunden! In Trauerzeiten ist man emotional schnell aufgewühlt, gibt Dinge aus seinem Innersten preis, macht sich verletzlich. Und was man da von sich zeigt, das kann man nicht rückgängig machen. Vor diesem „Blankziehen“ haben viele Angst und machen deshalb dicht.

Was du tun kannst: Reduziere sie nicht auf ihre Trauer. Und wenn sie etwas von sich preisgibt, dann revangiere dich und gewähre ihr auch einen Blick in dein Innerstes.

Du fandest diese Fragen und Antworten hilfreich? Dann teile sie gerne mit anderen und/oder erzähl ihnen von uns und unseren Angeboten. Mehr Infos findest du auf [www.blattwenden.eu](http://www.blattwenden.eu).

Vielleicht magst du uns und unsere Arbeit ja auch mit einer kleinen Spende unterstützen. Denn falls du es nicht weißt: Blattwenden e. V. finanziert sich zu 100% über „Blattwender“ – Menschen, die einmalig oder regelmäßig kleine oder größere Beträge spenden, damit wir Suizidhinterbliebene auf ihrem Weg vom Grauen zum Grünen begleiten können. Mehr dazu unter <https://blattwenden.eu/spenden>

### Kontakt

**Blattwenden e. V.**  
Schattthausenstraße 23  
26553 Dornum  
[kontakt@blattwenden.eu](mailto:kontakt@blattwenden.eu)

[blattwenden.eu](http://blattwenden.eu)

### Online

[blattwenden.eu](http://blattwenden.eu)  
[facebook.de/blattwenden](https://facebook.de/blattwenden)  
[instagram.com/blattwenden\\_ev](https://instagram.com/blattwenden_ev)

### Spendenkonto

Blattwenden e. V., Sparkasse Aurich  
DE94 2835 0000 0145 5879 03