

Über Suizid

Der Zeitpunkt, an dem ein Mensch sich wirklich das Leben nimmt, ist nicht vorhersagbar – bis es geschehen ist. Ab einem gewissen Punkt, ist es unmöglich, jemanden aufzuhalten, der entschlossen ist, seinem Leben ein Ende zu bereiten.

Manchmal geben Menschen Hinweise auf ihre Beweggründe oder Hilferufe. Diese sind jedoch häufig so verborgen oder verschlüsselt, dass selbst ausgebildete Fachleute sie nicht bemerken oder deuten können.

Viele Suizide sind Reaktionen auf heftige Gefühle von Ohnmacht, Einsamkeit, Minderwertigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung.

Eltern kennen die Frustration in Folge von Klinikaufhalten, Medikamenten und Schuldgefühlen. Die Situation kann sich durch die Schwierigkeiten aus dem Zusammenleben mit einem depressiven Menschen verschärfen.

Nicht jeder Mensch, der Suizid begeht, ist unzurechnungsfähig. Die soziale Ungerechtigkeit, nicht nur hier, sondern weltweit, die zunehmende Vereinzelung im Lebensalltag, fehlende Perspektiven, politische oder persönliche Ohnmacht, sind erschwerende Rahmenbedingungen für Menschen, ihr Leben zu bewältigen.

Suizid kann auch eine Reaktion darauf sein, diese Zustände nicht mehr ertragen zu können, mittragen zu wollen oder Ausdruck des Protestes dagegen.

Nach dem Suizid

Verleugnen, Gefühle wie Schock, Schuld, Wut und Depression sind Teil der natürlichen Trauerreaktion und können, wenn ein Kind durch Suizid gestorben ist, besonders stark sein.

Es ist normal, Gefühle der Erleichterung zu erleben, wenn die Beziehung zu dem Kind zerstörerisch oder belastend für die Familie war.

Der Suizid eines Kindes wirft qualvolle Fragen auf, Zweifel und Ängste. Der Glaube, Ihre Liebe hätte nicht gereicht, Ihr Kind zu retten, kann sehr starke Versagensgefühle verursachen. Realisieren Sie, dass Sie als Elternteil Ihrem Kind Ihre Menschlichkeit gegeben haben – Ihre starken Seiten genauso, wie die schwachen.

Kulturelle und religiöse Interpretationen sind mitverantwortlich für die Vorurteile, die Suizid belasten. Es ist wichtig, dass Sie sich mit dem Wort Suizid konfrontieren, so schwierig es auch ist. Das wird Zeit brauchen. Versuchen Sie, sich auf Ihre eigene Heilung und Ihr eigenes Überleben zu konzentrieren, anstatt sich mit den Vorurteilen über den Suizid zu quälen.

Es ist nahe liegend, sich selbst, den Partner oder irgendwen anderes verantwortlich zu machen. Vermeiden Sie bei dem Versuch, eine Erklärung für das WARUM zu finden Schuldzuweisungen.

Suizid ist nicht vererbbar. Er ist eine individuelle Angelegenheit. Der Suizid wird aber mit großer Sicherheit einen tief greifenden Einfluss auf den Rest der Familie haben.

Schuld

Möglicherweise tauchen Schuldgefühle auf und immer wieder die Überlegung „wenn doch nur ...“. Manchmal ist es notwendig, sich eine Zeit lang schuldig zu fühlen, um schließlich zu erkennen, nicht verantwortlich zu sein. Manchmal ist es notwendig, ein Gefühl ganz zu durchleben, um es hinter sich lassen zu können.

Schuldgefühle stellen solange eine starke Verbindung zum Kind her, welches sie verloren haben, bis sie eine neue Beziehung zu ihm aufbauen können. Vielleicht sind Schuldgefühle ja eine Art Platzhalter bis zu diesem erlösenden Zeitpunkt, wo nach der Erschütterung die Bedingungslosigkeit der Liebe wieder gefunden wird. Vertrauen Sie in sich selbst. Respektieren Sie als Mensch Ihre Grenzen.

Wut

Wut auf Ihr Kind kann Teil Ihrer Gefühlsreaktion sein. Es ist natürlich und gesund, tiefe Gefühle wie „Wie konntest du das mir und dir antun?“ zuzulassen. Auch Wut auf die Welt gehört dazu. Suchen Sie konstruktive Möglichkeiten, Ihre Wut auszudrücken, um Heilung zu finden. Vielleicht hilft es Ihnen, über Ihre Gefühle zu reden, zu weinen oder zu schreiben, körperliche Bewegung ...

Warum

Haben Sie das Bedürfnis, nach dem „Warum?“ zu fragen, fragen Sie ruhig, immer wieder, auch wenn es häufig keine klare Antwort darauf gibt. Es ist wichtig, Fragen zuzulassen, mit ihnen zu ringen und sie schließlich gehen zu lassen. Denn jahrelang nach dem „Warum“ zu fragen, kann aber zum Zwang werden, zerstörerisch für Sie selbst und für Ihre Umgebung. Ersetzen sie das Warum langsam durch eine Wie-Frage.

Depression

Obwohl Trauer keine Depression ist, kann sie Ähnliches beinhalten. Teilnahmslosigkeit, Konzentrationsstörung, Sinnlosigkeitsgefühle können belasten. Angemessene körperliche Bewegung ist sinnvoll und gesund. Erlauben Sie Ihrer Familie, Freunden und Freundinnen, Sie zu umsorgen, Sie müssen nicht stark sein. Erhalten Sie den Kontakt mit Menschen, die Sie schätzen, aufrecht. (Badner)