

«Nebst Schuldgefühlen ist Wut ein wichtiges Thema»

Jörg Weisshaupt im Gespräch über die Begleitung von Hinterbliebenen nach einem Suizid

Interview: Robert Löpfle

SozialAktuell: Können Sie uns ein paar Worte über sich sagen sowie in welcher Beziehung Sie zum Thema stehen?

Jörg Weisshaupt: Ursprünglich war ich Sekundarlehrer. 1987 habe ich angefangen, die Stelle Kirche+Jugend aufzubauen. Ich leitete in Zürich das Refugium, eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Hinterbliebene und aktuell die Gruppe Nebelmeer Zürich. Im Nebelmeer treffen sich Jugendliche, die zumeist einen Elternteil durch Suizid verloren haben.

Wie ist es zur Gründung von Nebelmeer gekommen?

In der SMS-Seelsorge, dem ältesten Beratungsangebot in der Schweiz, wurde ich immer wieder mit Anfragen konfrontiert wie beispielsweise: «Meine Freundin kommt aus der psychiatrischen Klinik nach einem Suizidversuch, wie kann ich ihr jetzt helfen und sie unterstützen?» Ich habe mich daraufhin vernetzt und musste erkennen, dass es für junge Hinterbliebene von Suiziden keine Angebote gibt. Der konkrete Anstoss zur Gründung von Nebelmeer kam durch die Aussage von einer Frau in einer Refugium-Gruppe. Sie berichtete von ihrer Tochter, die meinte, um ihre Mutter hätte man sich nach dem Suizid ihres Vaters gekümmert, sie selbst aber hätte man völlig hängen gelassen. Ich habe daraufhin mit drei weiteren Betroffenen, die ich kennenlernte, das Nebelmeer gegründet. Eine der drei fand den Namen Nebelmeer passend, weil er die emotionalen Schwankungen wiedergibt, die Hinterbliebene von Suiziden erleben. Einmal bin ich unter der Suppe, einmal mitten im Nebel, wo ich fast keinen Meter weit sehe und einmal über dem Nebel, wo ich Perspektiven entwickeln kann. Aktuell existiert je eine Gruppe in Zürich und Bern und neu auch in Biel.

Was geschieht in den Selbsthilfegruppen?

Bei Refugium fängt man gemeinsam an und hört nach einem Jahr gemeinsam auf, alle 14 Tage findet ein Treffen statt. Im ersten Teil schreiben die Betroffenen ihre Geschichte, die sie mit den Verstorbenen erlebt haben, auf und tragen diese vor. Das zweite halbe Jahr arbeiten wir an Themen, die entweder ich vorschlage oder sie selber bestimmen. Am Ende des Jahres gibt es ein gemeinsames Schlussritual.

Wie findet der Austausch beim Nebelmeer statt?

Beim Nebelmeer kann man in die Gruppe einsteigen und aus der Gruppe aussteigen, wann man will. Das geschieht im Durchschnitt etwa nach vier bis fünf Jahren. Damit die Zurückbleibenden nicht einen weiteren unerwarteten Abgang erleben müssen wie damals bei ihrem Vater oder ihrer Mutter, kündigen Gruppenmitglieder ihren Austritt an.

Zum Abschluss bringen sie etwas mit und alle haben die Möglichkeit, die ausscheidende Person noch einmal zu sehen und sich zu verabschieden.

Die Gruppe trifft sich einmal im Monat. Das hält das Thema präsent und eine Intensität aufrecht, und trotzdem dominiert das Thema nicht allzu stark, weil die Jugendlichen auch andere Interessen haben. Oft bringen Jugendliche brennende Themen mit, wie zum Beispiel ein junger Erwachsener, der mitteilte, eine Freundschaft sei kurz vor dem Gruppenabend zerbrochen. In den anderen Fällen gestalte ich den Einstieg mit einem Erlebnis, einem kurzen Text oder einem Bericht aus Radio oder Fernsehen. Gedacht ist, dass man jeweils eine Stunde lang an Themen arbeitet und dann eine Pause macht. Danach folgt ein freier Austausch. Es kann auch passieren, dass wir zwei Stunden bei einem Thema bleiben.

Was ist das Wichtigste bei diesen Gruppen?

Die Betroffenen sagen, sie seien einander gegenseitig die grösste Hilfe. Sie sind die Experten, wenn es um die Trauer nach einem Suizid geht. Die Leitung sichert nur den Rahmen und sorgt dafür, dass das Angebot im Internet präsent ist. Die Betroffenen sagen immer, sie hätten sich vorher einsam gefühlt mit diesem Thema. Am Anfang hätten sich schon alle gekümmert, aber nach einem halben Jahr sei die Erwartung zu spüren gewesen, man soll wieder normal funktionieren. Auch diese gemeinsame Erfahrung schweisst zusammen.

Wie erfahren die Betroffenen vom Nebelmeer?

Die meisten kommen darauf, weil sie im Internet recherchieren. Wenige kommen über einen Pfarrer oder einen Psychiater auf diese Adresse. Wir haben kein Geld für Werbung. Darum ist der häufigste Zugang die eigene Recherche. Viele, die auf uns stossen, sind kirchenkritisch und fragen nach, ob die Gruppe wirklich konfessionell neutral sei und warum das die Kirche anbiete. Als Antwort bleibt mir nur: Wer sonst bietet das an? Nach ein- oder zwei Treffen ist das jeweils kein Thema mehr. Im Gegenteil: Die Be-

Zur Person

Jörg Weisshaupt ist Jugendbeauftragter des reformierten Stadtverbandes und Geschäftsführer der Fachstelle Kirche+Jugend der Reformierten Kirche Zürich.





troffenen schätzen die Fachkompetenz bei Sinnfragen und beim Thema Spiritualität.

Welche Gefühle stehen im Vordergrund in der Arbeit mit den Hinterbliebenen?

Wenn wir bei Refugium eine Themenauswahl machen, steht Schuld immer an erster Stelle. Es geht darum, dass die Betroffenen lernen, Schuldphantasien von realer Schuld zu unterscheiden. Da war eine Frau, deren Freund nahm sich nach einem Streit das Leben. Das darf man einerseits nicht schönreden. Andererseits darf man schon sagen, dass nicht jeder Streit dazu führt, dass sich jemand danach umbringt. Es ist wichtig, Angehörige mit einem Schuldgefühl nicht zurückzuweisen.

Bei den Jugendlichen bei Nebelmeer hat die Schuldfrage nicht dieses Gewicht. Eher kommen Fragen wie diese: Muss ich damit rechnen, dass ich auch einmal depressiv werde, wenn sich mein Vater aus diesem Grund das Leben genommen hat? Ein wichtiges Thema neben Schuldgefühlen ist Wut; Hinterbliebene sind ganz unterschiedlich von diesen Gefühlen betroffen. Ein Beispiel: Eine Frau ging immer wieder zu einem Medium, um von ihrem verstorbenen Mann die Bestätigung zu erhalten, dass sie nicht mitschuldig sei an seinem Suizid. Dann hat sie einmal zu ihrer Tochter gesagt: «Komm auch mit, weisst du, Papa ist dir nicht böse.» Die Tochter fand, er habe auch keinen Grund dazu und erwiderte: «Ich bin wütend, weil er einfach so verweist ist.»

Wie viele der Teilnehmenden sind parallel zum Nebelmeer in einer psychotherapeutischen Behandlung?

Ungefähr die Hälfte. Wenn jemand in einer Psychotherapie oder bei einem Psychiater ist, dann empfehle ich ihnen beim Eintritt in die Gruppe, damit weiterzumachen, denn wir arbeiten nicht therapeutisch. Andere berichten, dass sie die Therapie abgebrochen hätten. Der Therapeut hätte immer nur Fragen gestellt, aber es sei nie ein Impuls gekommen. Wiederum andere fangen erst nach dem Eintritt ins Nebelmeer mit der Therapie an, weil sie in der Gruppe davon hören.

Würden Sie allen Hinterbliebenen eine Selbsthilfegruppe empfehlen?

Nein, viele kommen ohne Hilfe zurecht und für andere sind Gruppen nicht das Richtige. Für viele ist es zu verbind-

lich, alle vierzehn Tage in eine Gruppe zu kommen. Darum haben wir das niederschwellige Angebot der Monatsrunde im Hiltl in Zürich und das Tandemgespräch, welches wir denen anbieten, die nicht in die Gruppe, aber doch den Kontakt wollen. Das Tandem wird von Ehemaligen angeboten oder von Personen, die als Co-LeiterInnen schon einmal mitgearbeitet haben.

Wie sehen Sie die Situation von Fachpersonen aus der Sozialen Arbeit, die von Suiziden mitbetroffen sind?

Für Berufstätige in rettenden und sozialen Berufen haben wir mit dem Suizidrapport angefangen. Auch Fachpersonen sind Betroffene. Ich war während zehn Jahren Notfallseelsorger in der Stadt Zürich. Einmal musste ich ein 12-jähriges Mädchen und seine Mutter nach dem Suizid des Vaters betreuen. Ich begleitete das Mädchen in den Heizungsraum, in dem ihr Vater lag und sah, wie besonnen sie war und welchen Wert dieser Moment des Abschiednehmens für ihren Trauerprozess darstellte. Das sind auch für Begleitende tiefgreifende Erlebnisse. Zweimal im Jahr gibt es ein Treffen, bei dem sich Angehörige verschiedener Berufe, die mit Suiziden konfrontiert sind, austauschen und vernetzen.

Das ist etwa auch ein Thema im Kriseninterventionszentrum, wenn sich jemand umbringt. Wie gehen die SozialarbeiterInnen damit um? Haben sie die Möglichkeit zu einem Debriefing vor Ort, bietet das der Arbeitgeber an? Wertvoll ist auch die Möglichkeit des Peer-Debriefing. Das wird durch dafür ausgebildete Berufsangehörige geleistet, die ihre betroffenen ArbeitskollegInnen begleiten, bei Sanität, Feuerwehr und teilweise bei der Polizei.

Zurück zum Nebelmeer – welche Perspektiven sehen Sie für die Organisation?

Die Vision ist eine schweizerische Trägerschaft. Dann würden wir blitzartig in St. Gallen, Basel, Chur und Luzern weitere Gruppen eröffnen. Die Realität ist, dass ich jetzt in intensiven Gesprächen mit der reformierten Kirche der Stadt Zürich bin, weil kein Geld mehr da ist. Die Frage der Kirchenleitung steht im Raum: Was bringt der Kirche die Suizidpostvention? Ich finde die Fragestellung falsch. Die Frage ist: Was dient es der Bevölkerung? Denn diese zahlt Kirchensteuern, und die Kirche muss verantwortlich mit dem Geld umgehen. Erstrebenswert ist die finanzielle Unterstützung auch von nicht kirchlicher Seite über die Grenzen von Stadt und Kanton Zürich hinweg. Punktuell ist dies auch schon gelungen. So hat beispielsweise die Gesundheitsförderung des Kantons Zürich die Herausgabe des Buches «Darüber reden» unterstützt. Auch der weltweite Tag der Suizidprävention, den ich seit 2006 in Zürich zum Thema mache, sowie die Neuauflage der Broschüre «Den Kindern helfen» wurden finanziell mitgetragen. ■

Links

Perspektiven nach dem Suizid eines Elternteils: www.nebelmeer.net
Verein für Hinterbliebene nach Suizid: www.verein-refugium.ch

Literatur

Weisshaupt Jörg (Hrsg.), 2013: «Darüber reden». Perspektiven nach Suizid: Lyrik und Prosa von Hinterbliebenen. 173 Seiten, mit zahlreichen Fotografien. ISBN 978-3-03784-036-8.

«Den Kindern helfen» Für Privatpersonen und Profis, die ein Kind begleiten, das einen Suizid in der Familie zu beklagen hat. Die 20-seitige Broschüre ist kostenlos zu beziehen bei: KIRCHE+JUGEND, Postfach 1659, 8031 Zürich, Tel. 044 271 88 11, box@kirche-jugend.ch