



EVA TERHORST

Ich konnte nichts für dich tun

Trauern und weiterleben
nach einem Verlust durch
einen Suizid

HERDER

Thema Suizid (oder wie früher gesagt wurde »Selbstmord«) so gut es geht anzunähern. Dabei begegnet mir eine Vielfalt von Gründen und Ursachen für den finalen Schritt. Einige davon sind zwar nicht für alle, aber für eine breitere Masse nachvollziehbar, wie der sogenannte Freitod bei einer quälenden und tödlichen Krankheit, bei der Sterbehilfe in Anspruch genommen wird. Andere Gründe, sich selbst das Leben zu nehmen, erscheinen uns als nie und nimmer hinnehmbar. Genau deshalb lohnt es sich, genauer hinzusehen und mehr davon zu verstehen, denn je aufgeklärter wir alle über diese häufige Todesursache sind, umso eher sind wir in der Lage, mit dem Geschehen umzugehen. Möglicherweise können wir in einer bestimmten Situation bereits im Vorfeld kompetenter handeln und in manchen Fällen dazu beitragen, andere Lösungen für

eine scheinbar ausweglose Lage zu finden.

Es ist für mich beim Schreiben dieses Buchs eine große Herausforderung gewesen, die Balance zu halten zwischen dem Verständnis für die Menschen, die sich das Leben genommen haben, und für die, die nun damit leben müssen, dass ein geliebter Mensch nicht mehr weiterleben wollte beziehungsweise konnte. Eben diese Balance herzustellen ist auch immer wieder die Herausforderung für betroffene Angehörige: den geliebten Menschen zu verstehen und andererseits die eigenen Fragen und Bedürfnisse in den Blick zu nehmen.

Als liebende Tochter einer mit Sicherheit liebenden Mutter, die sich das Leben genommen hat, und als Trauerbegleiterin habe ich persönlich und beruflich viel mit diesem Thema zu tun. Ich wünsche mir, dass ich mit diesem Buch den durch Suizid betroffenen

Angehörigen Orientierung und einen Leitfaden geben kann, sodass sie dieses schwere Thema besser in ihr Leben integrieren können. Denn nach dem Suizid eines geliebten Menschen gehört es nun zu der eigenen Biografie, Angehöriger eines Suizid-Opfers zu sein. Das zu akzeptieren und den Verlust des geliebten Menschen zu bewältigen kann einen schweren und langen Weg bedeuten. Auf diesem Weg möchte ich Sie mit meinem Buch unterstützen.

Teil I:

**Suizid
verstehen**



Kapitel 1: Zahlen und Fakten

Definition und Sprachgebrauch

Suizid ist die vorsätzliche Beendigung des eigenen Lebens. Einem Suizid gehen objektive und/oder subjektive Einengungen voraus, die durch seelische, körperliche, kulturelle und ideologische Ursachen bedingt sind.

Das früher gebräuchliche Wort »Selbstmord« wird nicht mehr verwendet, denn Mord liegen laut Strafgesetzbuch Eigenschaften wie Heimtücke, Grausamkeit, Mordlust, Befriedigung des