

LEBENSSTIL

Ist Trauer nach Suizid anders als nach natürlichem Tod?

Die Art des Todes hat wesentlichen Einfluss auf die Trauer. Ein Suizid verändert das Leben der Hinterbliebenen, nichts ist mehr so, wie es war. Der Schmerz des Verlustes geht oft einher mit der Frage nach dem Warum, dem Verlassensein, mit Schuldgefühlen und Schuldzuweisungen. Ein Chaos der Gedanken und Gefühle bricht herein.

Dass so viele Fragen für immer unbeantwortet bleiben, gehört oft zu den am schwersten zu ertragenden Hinterlassenschaften des Suizid. Weitere Erschwernisse sind oft die Reaktionen des Umfeldes. Tod durch Suizid ist ein gesellschaftliches Tabu.

Suizid ist kein Randgruppenthema, alle 47 Minuten stirbt in



Marion Buchholtz, Bestatterin und Trauerbegleiterin, Braunschweig

Deutschland ein Mensch durch Suizid. Damit gibt es in unserem Land mehr Suizide als tödliche Verkehrsunfälle.

Es kann nichts ungeschehen gemacht werden, aber Möglichkeiten damit weiterzuleben, finden sich leichter, wenn Sie mit anderen Betroffenen sprechen, zum Beispiel in Trauergruppen.