

# «Mit Trauer überfordert»

## Sabrina Müller verarbeitet im Buch «totsächlich» den Suizid einer engen Freundin

Der Suizid von Angelika, einer engen Freundin, riss der damaligen Theologiestudentin Sabrina Müller vor zwölf Jahren den Boden unter den Füßen weg. Es folgte ein langer Trauerprozess, bei dem die Zürcherin alles in Frage stellte. Zunächst mit einem Blog und jetzt mit einem Buch will sie andere Betroffene ermutigen, über ihre Erfahrungen zu sprechen.



### Pfarreforum: Was gab die Initialzündung zu ihrem Buch?

**Sabrina Müller:** «Vor etwa zwei Jahren stand ich in Liverpool plötzlich vor einem Streetartbild. Es zeigte eine junge, verzweifelte Frau. Dieses Bild ist jetzt auch auf dem Cover meines Buchs zu finden. Das Bild erinnerte mich daran, wie ich mich nach Angelikas Suizid gefühlt habe. All die Trauer, Wut und Fragen, die mich beschäftigten, waren darin zu sehen. Das Bild weckte in mir das Bedürfnis, Worte zu finden für das, was mich so lange sprachlos gemacht hatte. Zunächst begann ich meinen Trauerprozess für mich zu skizzieren. Es kostete mich grosse Überwindung, den ersten Text in Form eines Blogs öffentlich zu machen. Die vielen positiven Reaktionen, die ich darauf bekam, überraschten mich. Sie bestärkten mich aber auch, weiter zu schreiben.»

### Was waren das für Reaktionen?

«Es meldeten sich andere Suizidhinterbliebene und trauernde Menschen mit Mails, Nachrichten und Briefen. Sie dankten mir dafür, dass ich versuche, Worte für etwas zu finden, das nur schwer auszusprechen ist. Ähnlich wie ich, trafen auch diese Betroffenen oft auf eine Mauer des Schweigens, wenn sie über ihre Trauer sprechen wollten. Ich bekam aber auch Reaktionen von Pfarrpersonen und Menschen in helfenden Berufen, die dankbar waren für die Einblicke in die Gedanken und Gefühle einer Betroffenen.»

### Sie schreiben im Buch, dass Sie sich vom kirchlichen Umfeld mehr Unterstützung gewünscht hätten. Was hat Sie enttäuscht?

«Bis zum Tod von Angelika war ich aktives Mitglied in einer Kirchgemeinde. Ich hatte mich zehn Jahre lang als Jugendarbeiterin engagiert und fühlte mich als Teil der Gemeinde. Doch bald schon merkte ich, dass selbst im kirchlichen Umfeld viele von meiner Trauer und meinem Rückzug überfordert waren und nicht wussten, wie sie mir in dieser Situation helfen können. Wenn es damals eine Gruppe gegeben hätte, in der ich über meine Gefühle und Gedanken hätte sprechen können, hätte das vieles einfacher gemacht. Trauer, Ohnmacht, Einsamkeit, Wut und Schuld – all diese Gefühle überforderten mich, ich war ihnen ganz allein ausgesetzt. Dass das ganz normal ist für einen komplizierten Trauerprozess, erfuhr ich erst viel später.»

### Was hätten Sie sich von der Kirche gewünscht?

«Die Kirchen sind im Bereich Suizid-Nachsorge noch kaum aktiv. Da sehe ich aber ein grosses Potential. Für die direktbetroffenen Familien gibt es ab und zu Angebote. Leider ist man sich aber noch zu wenig bewusst, was ein Suizid auch bei Freunden, Freundinnen und Bekannten auslösen kann. Oft fühlen sich gerade diese allein gelassen. Deshalb habe ich mein Buch auch «totsächlich» genannt: Ein Suizid ist so «totsächlich», er trifft einen hart und klar, wie ein Hammerschlag. Für Hinterbliebene kann es sich so anfühlen, als wäre ein Suizid eine bewusste Entscheidung gegen ein «gemeinsames» Leben und gegen die Freundschaft. Angelika und ich hatten viele Pläne.»

### Ist Ihr Buch auch ein Versuch, das Tabuthema Suizid aufzubrechen?

«Unsere Gesellschaft tut sich allgemein schwer mit Themen, die Tod und Trauer betreffen, bei einem Suizid ist es aber noch schwieriger. In den Medien ist Suizid kein Tabu mehr, im persönlichen Umfeld nach wie vor. Leider genügt es aber nicht, das Thema nur in den Medien zu thematisieren. Es sind die persönlichen Gespräche und Geschichten, die gehört und erzählt werden müssen. Ich habe erlebt, wie hilfreich es sein kann, über die schwierigen Gefühle zu sprechen oder zu schreiben. Ich möchte andere ermutigen, über ihre Trauerprozesse nach einem Suizid zu sprechen und Verständnis bei Nichtbetroffenen wecken.»

### Wie präsent ist Angelika heute noch in Ihrem Leben?

«Ich habe mich an ein Leben ohne Angelika gewöhnt und konnte einen Prozess der Versöhnung gehen. Trotzdem denke ich auch heute noch häufig an sie. Es gibt viele Erlebnisse, die ich gerne mit ihr teilen würde, viele Gedanken, die ich ihr erzählen möchte. Schlussendlich glaube ich, dass etwas «anders» bleibt. Angelika hatte einen Platz in meinem Leben, der nicht ersetzbar ist und den ich auch nicht ersetzen möchte.»

(ssi)

Hilfe für Menschen in Not:

[www.seelsorge.net](http://www.seelsorge.net) oder Tel. 143

«totsächlich» verschränkt Fachwissen mit Persönlichem und gibt Orientierung für Hinterbliebene und Menschen in helfenden Berufen; tvz-Verlag, 164 Seiten, ab September im Buchhandel erhältlich



Sabrina Müller (38) ist heute Lehrbeauftragte für Praktische Theologie an der Universität Zürich.