



Trauer nach Suizid: Nina Löchner (links) und Kathrin Benkenstein waren beim Regionaltag in Crailsheim mit einem Infostand vertreten. Foto: Jens Sitarek

# Wenn Papa plötzlich nicht mehr da ist

**A**sbach, Gemeinde Krefberg, aktuell 19 Einwohner. Hier kennt jeder jeden, hier wohnt man ruhig und idyllisch, wenn man aus dem Fenster guckt, sieht man den Ruhwald und den Mühlweiher. Hier können die Kinder noch auf der Straße spielen, Durchgangsverkehr gibt es kaum. Wer durch Asbach fährt, will eigentlich nach Asbach. Und wer Asbach einmal verlassen hat, kommt gerne wieder zurück – wie Nina Löchner, 31, und Kathrin Benkenstein, 33.

Anfahrt aus Richtung Wüstenau. Erst kommt das Haus von Benkenstein, dann das Haus von Löchner, dazwischen steht deren Elternhaus. Die beiden Schwestern entschieden sich mit ihren Partnern, in Asbach zu bauen, damit ihre Kinder bei Oma und Opa aufwachsen. Kürzlich kam die erste Enkeltochter auf die Welt. Doch der Vater von Nina Löchner und Kathrin Benkenstein hat all das nicht mehr er-

„Wie schön hätten wir es gefunden, wenn er seine Enkel kennenlernt und uns in unseren neu gebauten Häusern besucht hätte.“

lebt. Er nahm sich am 22. Mai 2020 im Alter von 60 Jahren das Leben. Es war der Tag nach Christi Himmelfahrt, Vortag.

„Wie schön hätten wir es gefunden, wenn er seine Enkel kennenlernt und uns in unseren neu gebauten Häusern besucht hätte“, schreiben die beiden in einem Rundbrief von AGUS. Die Abkürzung steht für „Angehörige um Suizid“. Der bundesweite Verein bietet Selbsthilfegruppen für Suizidhinterbliebene an. Im Herbst 2020 nahmen die Schwestern zum ersten Mal an einem Treffen teil. „Wir wollten für uns was machen, aber keine Therapie, und haben uns einfach mal im Internet informiert, was es so gibt“, so sagt es Nina Löchner. Und dann machte sie eine Freundin auch auf AGUS aufmerksam – vielleicht ein Zeichen, dachte sie sich.

**Trauer** Nina Löchner und Kathrin Benkenstein aus Asbach haben vor mehr als zwei Jahren ihren Vater verloren. Er nahm sich das Leben, mit 60. Aber ihr Leben muss ja irgendwie weitergehen. Die Schwestern schließen sich einer Selbsthilfegruppe an. Jetzt wollen sie eine eigene Gruppe in Crailsheim gründen, anderen helfen. *Von Jens Sitarek*

Deutschlandweit gibt es 90 AGUS-Gruppen, von Asbach aus ist die nächste in Ansbach. Obwohl das Treffen wegen Corona zunächst nur online stattfand, hätten sie sich von Anfang an gut aufgehoben gefühlt und sehr schnell ein gutes Vertrauensverhältnis zu den anderen Gruppenmitgliedern aufgebaut. Es habe „viele Parallelen in den anderen Schicksalen“ gegeben und deshalb hätten sie „mit der Zeit die Krankheit besser verstehen und einordnen“ können.

Die depressive Phase des Vaters begann im Februar 2020. Sie war kurz und heftig. Wegen des Corona-Lockdowns konnten die Schwestern leider nicht so in seiner Nähe sein, wie sie es sich gewünscht hätten. Für die Familie kam der Tod wie aus heiterem Himmel.

Wie konnte er das tun? Diese Frage dürfe man sich nicht stellen, betont Benkenstein: „Leute, die das tun, können in ihrem depressiven Tunnel nicht mehr an ihre Familie denken.“ Es habe lange gedauert, bis sie gemerkt habe, dass sie sich keine Schuldvorwürfe machen brauchen, sagt Löchner. „Das ist die Krankheit, die Depression.“ Corona sei nicht die Ursache gewesen, habe das Ganze aber verstärkt.

#### In seinem depressiven Tunnel

Im März 2020 war Spatenstich für das Haus der Benkensteins. Die Familie stieß zur Feier des Tages darauf an, aber er konnte sich gar nicht freuen. Zwei Monate später ging es ihm deutlich schlechter. Eine sehr persönliche Einladung habe er „entgegenommen wie einen bedeutungslosen Brief, den man vom Postboten überreicht bekommt“, so formulieren es die beiden in ihrem Betroffenenbericht.

Was macht das mit einem? „Wir waren nie wütend auf unseren Vater, da wir wissen, dass er den Weg nicht gegangen ist, um uns zu schaden“, heißt es weiter, „sondern weil er in seinem depressiven Tunnel keinen anderen Ausweg mehr sah.“

Was war ihr Vater für ein Mensch? Äußerst lebensfroh, lebensbejahend, optimistisch und gesellig. Zudem habe er sich vorher bester Gesundheit erfreut – seelisch und körperlich. „Deshalb war die Erkrankung nicht nur für uns, sondern vor allem auch für ihn selbst so unfassbar und fremd. Er kannte sich selbst nicht wieder, aber konnte nicht zu seinem früheren Ich zurückkehren.“

Anfang September dieses Jahres in Asbach. Zwei Lastwagen karrten jede Menge Erde herbei, um das Grundstück der Löchners aufzufüllen. Der Boden ist derart trocken, dass die Reifen in der Abendsonne ordentlich Staub aufwirbeln. Im Mai zog Nina Löchner mit ihrem Mann in ihr Haus, vor ein paar Wo-

„Die Erkrankung war nicht nur für uns, sondern vor allem auch für ihn selbst so unfassbar und fremd. Er kannte sich selbst nicht wieder.“

chen kam der Nachwuchs. Der Garten ist noch im Werden, das ist bei ihrer Schwester nicht anders. Aber man muss sich ja zeitlich nicht unnötig unter Druck setzen, wenn man die Natur vor der Haustür hat.

Ihr Vater sei gerne spazieren gegangen, sagt Löchner. „Er hat Bewegung gemocht.“ Und er habe sich für die Allgemeinheit eingesetzt, fügt Benkenstein hinzu. Im Winter im Dorf Schnee geräumt, im Sommer Gras gemäht, solche Sachen. „Asbach war ihm wichtig. Er wollte, dass es schön ist.“ Bei sich daheim auch, natürlich. Löchner formuliert es so: „Er hat sehr darauf geachtet, dass es gepflegt aussieht.“

Die Schwestern denken gerne an die Zeit mit ihrem Vater zurück, aber sie möchten nicht in der Vergangenheit verharren. Ihr Blick geht in die Zukunft: „Wir haben nur die Wahl, es entweder anzunehmen und unserem Leben eine neue Perspektive zu geben oder wehmütig einem Leben hinterherzutruern, das es in dieser Form nicht mehr geben wird.“

#### Offener Umgang mit Suizidtrauer

Die Erfahrungen, die sie mit der Selbsthilfegruppe gemacht haben, seien „sehr wertvoll“. In Hohenlohe, im Raum Crailsheim und Schwäbisch Hall, gibt es keinen AGUS-Ableger – das soll sich jetzt ändern. „Wir möchten, dass anderen Betroffenen auf dieselbe Weise geholfen werden kann. Unsere AGUS-Gruppe soll für alle Menschen eine Anlaufstelle bieten, die einen Mitmenschen durch Suizid verloren haben.“

Was Nina Löchner und Kathrin Benkenstein für sich festgestellt haben: „Ein offener und einfühlsamer Umgang mit Suizidtrauer erleichtert am Ende auch den Betroffenen selber den Umgang mit ihrem Schicksal.“ Zudem könne es „eine große Hilfe sein, mit Menschen zu reden, die Ähnliches erlebt haben und Ähnliches durchmachen müssen“. Selbstverständlich ist das mit dem Reden nicht.

„Viele Betroffene vergraben sich, wollen nicht reden“, findet Benkenstein. „Wir gehen jetzt einfach unseren Weg und reden offen darüber“, sagt Löchner. Oder sie schreiben darüber. Neben dem Bericht im AGUS-Rundbrief ist auch einer im Gemeindebrief ihrer Kirchengemeinde Marktustenau-Waldtann erschienen. Beim Regionaltag in Crailsheim Anfang Juli waren die beiden mit einem Infostand vertreten.

Wie lief der Regionaltag? „Wirklich super“, schreibt Benkenstein ein paar Tage

später per E-Mail. „Es kamen wider Erwarten viele Interessierte an unseren Stand und wir konnten auch einige Kontakte knüpfen – sowohl für unser Vorhaben der Öffentlichkeitsarbeit als auch für die Unterstützung unserer AGUS-Gruppengründung.“

Wir. Unser. Die Schwestern sprechen viel im Plural. Dabei kommt es vor, dass die eine einen Gedanken anfängt und die andere diesen zu Ende bringt. Ein Beispiel von einem Fest im Juni in Waldtann, auf dem es zum ersten Treffen mit der Zeitung kommt und sie ihr Thema vorbringen. „Unser Schicksal können wir nicht mehr ändern“, sagt Löchner, und

„Wir gehen jetzt einfach unseren Weg. Für uns ist das, was wir machen, eine Art Andenken an ihn. Weil es im Alltag sonst verloren geht.“

Benkenstein fährt fort: „Aber wir können was Gutes daraus machen.“

Beim Besuch Anfang September in Asbach passiert es wieder, vor dem Elternhaus. Noch so ein Gedanke. Diesmal ist es Kathrin Benkenstein, die anfängt: „Für uns ist das, was wir machen, eine Art Andenken an ihn.“ Dann kommt Nina Löchner: „Weil es im Alltag sonst verloren geht.“

**Info** Die Gruppentreffen der AGUS-Regionalgruppe Crailsheim-Schwäbisch Hall sollen ab dem nächsten Jahr einmal im Monat in den Räumen der Samariterstiftung in Crailsheim, Schulstraße 18, stattfinden und zwei Stunden dauern. Der Wochentag und die genaue Uhrzeit stehen noch nicht fest. Für die Gründung der Gruppe benötigen Nina Löchner und Kathrin Benkenstein noch Startkapital für die Gestaltung des Raumes, Materialien und Werbung. Wer etwas spenden möchte, kann dies unter folgender Bankverbindung tun: IBAN: DE42 7659 1000 0008 9891 76; BIC: GENODEF333 (VR-Bank Feuchtwangen-Dinkelsbühl). Wer die beiden Schwestern kontaktieren möchte, schreibt eine E-Mail an crailsheim@agus-selbsthilfe.de. Weitere Informationen gibt es auf der Homepage des Vereins unter www.agus-selbsthilfe.de.