Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Ich spreche heute mit Barbara Mühlberger über das Thema Suizid und die Selbsthilfegruppe AGUS, Angehörige um Suizid. Hallo, Frau Mühlberger!

Barbara Mühlberger: Ja, guten Tag! Ich freue mich, hier sein zu dürfen. Danke für die Einladung.

Irena Težak: Ja, sehr gerne. Wie kamen Sie denn mit aus mit dieser Gruppe, Angehörige um Suizid, in Berührung?

Barbara Mühlberger: Ja, bei mir war es, denke ich, wie bei fast allen Mitgliedern einer Selbsthilfegruppe durch die eigene Betroffenheit. Mein Mann hat sich 2013, das ist jetzt fast zehn Jahre her, für uns völlig unerwartet das Leben genommen. Und ich selber bin dann auch als Teilnehmer - sehr zeitig - zwei Monate nach dem Suizid meines Mannes das erste Mal in die Gruppe gekommen.

Irena Težak: Woher haben Sie denn von dieser Gruppe erfahren?

Barbara Mühlberger: Das ist hier bei uns im Raum Nürnberg so, dass der Kriminaldauerdienst der Polizei meist schon bei der Übermittlung der Todesnachricht einen Flyer hinterlässt, wo die Adresse von AGUS mit dabei ist.

Irena Težak: Heute sind die Gruppenleiterin der AGUS Gruppe, und an die Selbsthilfegruppe können sich ja alle Menschen wenden, die jemanden verloren haben. Sei es ein Angehöriger, also Partner, Partnerin, Bruder, Schwester, ein Kind, ein Elternteil, aber auch gute Freunde oder Zugehörige, die jemanden verloren haben.

Barbara Mühlberger: Genauso ist es. Gerade auch, dass Zugehörige, Freunde kommen können, ist mir auch wichtig, denn dort besteht oftmals eine große Scheu, sich an die Selbsthilfegruppe zu wenden, weil einfach die Annahme besteht, dass das ausschließlich für Blutsverwandte gedacht ist.

Irena Težak: Wollen Sie noch etwas mehr zu Ihrer Geschichte erzählen?

Barbara Mühlberger: Ja, das kann ich gerne tun. Ich hatte ja eingangs schon erwähnt, dass der Suizid für uns sehr, sehr überraschend kam. Für uns heißt in diesem Fall: für meine Tochter, die zu diesem Zeitpunkt knapp 20 Jahre alt war, für meine Mutter, für die Freunde, für die Arbeitskollegen.

Niemand hat Vorzeichen erkannt. Im Nachhinein deutet man natürlich das eine oder andere anders. Mein Mann war auf einer Geschäftsreise, wir konnten ihn nicht mehr erreichen, und später haben wir erfahren, dass er sich suizidiert hatte, was für uns wirklich fern jeglicher Vorstellung war. Hätte mich jemand am Abend seines Todes gefragt, ob in unserer Familie jemand suizidgefährdet wäre, hätte ich das sicher verneint. Wäre die Frage auf meinen Mann gekommen, hätte ich das noch noch viel mehr verneint. Für uns sah es so aus, als wenn er der Fels in der Brandung von der gesamten Familie gewesen sei.

Irena Težak: Gut, wenn das so überraschend ist wie bei Ihnen, wie ist es Ihnen mit diesem Schock ergangen?

Barbara Mühlberger: Schock trifft es erst mal ganz und gar. Wir konnten es kaum glauben. Wir sind, wie viele andere Hinterbliebene, erstmal so eine Art Funktionsmodus gestolpert. Man konnte das Geschehene gar nicht wirklich wahrnehmen. Man lebt wie unter einer Glasglocke, wo nur ganz sporadisch immer wieder die Wahrheit ans Licht kommt. Es erscheint alles surreal, und man glaubt, im nächsten Moment geht die Tür auf oder einen Anruf kommt ein und der Verstorbene steht wieder da.

Irena Težak: Wie lange dauert es, bis Sie das überhaupt fassen konnten?

Barbara Mühlberger: Da tue ich mich ein bisschen schwer, das richtig mit einem Zeitfenster zu datieren. Es dringt immer mehr zu einem vor, aber der Vorgang, dass man es immer wieder anzweifelt oder, in Anführungszeichen, "vergisst", was geschehen ist, zieht sich schon über die ersten Monate hinweg, wobei auch immer mehr die Grausamkeit der Realität ins Leben kommt und man wirklich sich fühlt, als hätte sich der Boden unter einem aufgetan und man würde selbst versinken.

Ich war der Überzeugung, der festen Überzeugung, ich würde das nicht überleben. Nicht dass ich selbst Hand an mich gelegt hätte, sondern dass ich am gebrochenen Herzen sterben würde.

Irena Težak: Ja, das kann ich mir vielleicht nicht vorstellen, aber irgendwie, wenn Sie das jetzt so sagen, kommt das bei mir an. Hat Ihr Mann denn einen Abschiedsbrief hinterlassen? Also hatten Sie noch irgendetwas von ihm, woraus Sie schließen konnten, oder... wie ist es überhaupt mit Abschiedsbriefen?

Barbara Mühlberger: Abschiedsbrief, also, mein Mann hat keinen Abschiedsbrief hinterlassen. Ich habe lange Zeit gewartet, dass vielleicht noch einer kommt. Ich hatte ja erwähnt, dass er auf einer Geschäftsreise war. Ich dachte, vielleicht kommt noch ein Brief per Post, aber es kam nichts.

Abschiedsbriefe gibt es ca. in 60 Prozent der Fälle, wobei ein Abschiedsbrief sehr hilfreich sein kann. Er kann aber auch noch zusätzlich schmerzen, denn er ist oftmals, ja, in einem absoluten Ausnahmezustand verfasst worden. Und wenn man liest, "ich denke, es geht euch besser ohne mich", ist das noch ein zusätzlicher Schmerz.

Aber es gibt auch sehr entlastende, liebevolle Abschiedsbriefe, erklärende Abschiedsbriefe an Angehörige, in denen man versucht, den Angehörigen die Schuld zu nehmen - ist auch schmerzhaft, aber da kann es helfen.

Es gibt aber auch Abschiedsbriefe, die völlig neutral, ganz kurzgefasst sind, nur eine Art Regieanweisung, die Bestattung stattfinden soll, kein persönliches Wort oder in ganz seltenen Fällen auch noch mit Vorwürfen. Dann sind Abschiedsbriefe natürlich nicht hilfreich.

Irena Težak: Wie viele Menschen nehmen sich denn das Leben in Deutschland, in Bayern? Können Sie dazu etwas sagen?

Barbara Mühlberger: Ich sage sehr gerne was dazu, denn in der öffentlichen Wahrnehmung erscheint es so, als würden die Suizide deutlich zunehmen. Zum Glück ist es genau andersrum. In den 70er/80er-Jahren hatten wir noch doppelt so viel Suizide wie heute, also Suizidprävention hilft, aber wir haben leider immer noch zirka 9000 Suizidtote in Deutschland.

Und um diese anonyme Zahl ein wenig zu verdeutlichen: durch Verkehrsunfälle sterben dreimal weniger Menschen als durch Suizid, und die Gefahr oder die Angst, einen lieben Menschen bei einem Verkehrsunfall zu verlieren, ist, glaube ich, jedem dezent präsent, einen Menschen durch Suizid zu verlieren, überhaupt nicht. Egal, ob es eine Vorgeschichte mit einer psychischen Erkrankung gab oder noch unwahrscheinlicher oder unvorstellbar, wenn man gar nichts, wie bei uns, im Vorfeld ahnt.

Irena Težak: Ja, wir verwenden jetzt die ganze Zeit diesen Begriff Suizid. Was bedeutet das denn eigentlich, und gibt es für die Benutzung dieses Begriffs einen Hintergrund?

Barbara Mühlberger: Ja, den gibt es. Suizid kommt aus dem lateinischen und heißt "sich selbst töten". Das ist ein relativ neutraler Begriff.

Umgangssprachlich wird oft von Selbstmord gesprochen. Das ist ein Ausdruck, den sehr, sehr viele Hinterbliebene als sehr schmerzhaft empfinden. Denn Mord ist der schwerste Straftatbestand in unserer Gesetzgebung, und das ist ja mit der Situation eines Menschen, der

tief verzweifelt ist und kein Ein, kein Aus mehr weiß und sich deshalb dann das Leben nimmt, in keinster Weise zu vergleichen. Und auch wir Hinterbliebenen sind nicht die Hinterbliebenen eines Mörders.

Genauso problematisch sehen wir den Begriff Freitod. Es mag in Einzelfällen Situationen geben, wo jemand mit ganz klarem Kopf eine Bilanz seines Lebens zieht, gerade im Hintergrund mit schweren chronischen Erkrankungen, und dann dem Leben ein Ende setzen möchte. Aber das hat mit der Situation eines Menschen, der durch eine psychische Erkrankung oder eine psychische Ausnahmesituation gesteuert ist, nichts zu tun. Da kann man deutlich anzweifeln, ob das wirklich eine freie Willensentscheidung war.

Irena Težak: Was hat Ihnen denn damals am meisten geholfen? Was hat Sie am meisten unterstützt, um die Situation irgendwie zu verarbeiten, als es denn dann möglich war?

Barbara Mühlberger: Ja, wir hatten das große Glück, dass wir als Familie sehr eng zusammengestanden sind, schon vor dem Tod meines Mannes und auch nach dem Tod. Auch die guten Freunde und uns haben sich bemüht, uns zu stützen. Meine Kollegen waren hinter mir gestanden.

Ich war eine lange Zeit arbeitsunfähig nach dem Tod meines Mannes, aber was mir ganz, ganz viel Lebensmut gebracht hat, war der Besuch der Selbsthilfegruppe. Alleine schon zu sehen, ich bin mit diesem Schicksalsschlag nicht alleine. Es gibt dort Menschen, die haben ähnliches erlebt. Die sitzen heute in der Gruppe. Es ist sieben Jahre, sechs Jahre her, und diese Menschen leben noch. Hat mir zumindest das Gefühl gegeben, dass es rein theoretisch die Möglichkeit gibt, dass vielleicht der eine oder andere so etwas überleben kann. Ich war mir nicht sicher, ob es auch für mich zutrifft, aber es hat mir einen kleinen Blick in die Zukunft erlaubt.

Irena Težak: Sind Sie alleine in die Gruppe gegangen oder wurden Sie zum Beispiel von Ihrer Tochter begleitet?

Barbara Mühlberger: Nein, ich bin alleine in die Gruppe gegangen. Meine Tochter hat einen wesentlichen Anteil daran, dass ich in die Gruppe gekommen bin. Ich hatte es selber versucht. Es war auch damals schon so wie heute, dass es einen Kontakt Telefon gab, wo man seinen Namen und Telefonnummer und Rückruf bitte aussprechen sollte, und ich habe dort angerufen und habe dann auf einen Rückruf gewartet. Nach zwei, drei Tagen habe ich meiner Tochter gegenüber geäußert, dass das Thema Selbsthilfegruppe für mich auch durch ist. Man wäre dort so unzuverlässig und würde nicht zurückrufen. Worauf hin meine Tochter mir erzählt hat, dass ich weder Telefonnummer noch Namen hinterlassen habe und es gar keine Chance gab, mich zurückzurufen.

Ich habe das nachgeholt, am selben Tag noch einen Rückruf erhalten und bin dann einen Monat später in die Selbsthilfegruppe und bin der Gruppe bis heute treu geblieben, erst als Teilnehmer und seit 2017 dann auch als Leitung.

Irena Težak: Wenn man Gruppenleitung werden möchte bei AGUS, das weiß ich, dann durchläuft man ja so eine Art Ausbildung. Was lernen Sie dort?

Barbara Mühlberger: Für viele, die eine Gruppe übernehmen, ist eigentlich die Lehrzeit schon die Anwesenheit als Teilnehmer in einer Gruppe, in der man über viele, viele Gruppenstunden erfährt, wie so ein Gruppenabend ablaufen kann, wie man eine Gesprächsführung macht in so einer Gruppe.

Und zusätzlich bietet AGUS, der Bundesverband, auch noch Wochenend - Seminare an für Gruppenleiter, wo wir geschult werden, wie wir in bestimmten Situationen umgehen mit den Teilnehmern, aber auch, wie wir uns selber schützen, weil wir sind auch Betroffene und werden auch immer Betroffene bleiben.

Irena Težak: Viele Menschen sagen ja, wenn es mir selber schon so schlecht geht und ich jetzt noch von anderen ihre Geschichten höre, das ist doch eine noch viel größere Belastung. Wie sehen Sie das?

Barbara Mühlberger: Ja, das kann so sein, aber das muss nicht so sein. Wir haben in jeder Gruppenstunde immer Neue, die dieses Format eines Besuchs von der Selbsthilfegruppe für sich ausprobieren möchten. Für manche ist es hundertprozentig passend. Sie kommen dann ganz, ganz regelmäßig über lange Zeit zu uns in der Gruppe. Es werden Urlaube so geplant, Familienfeste so geplant, dass unser erster Montag des Monats immer frei bleibt.

Und für andere, sie spüren entweder sofort oder nach dem zweiten dritten Besuch, dass eben so der Besuch einer Gruppe, wie Sie jetzt sagten, auch überfordernd sein kann, dass es zu sehr innerlich aufwühlt, und ziehen sich dann zurück, was vollkommen in Ordnung ist. Wir erleben es immer wieder, dass manche nach einer gewissen Zeit noch mal wiederkommen.

Irena Težak: Bedeutet, die Selbsthilfegruppe muss ja nicht für jede Person das richtige Format sein.

Barbara Mühlberger: Genau, und meine Tochter ist ein einziges Mal mitgegangen, weil sie eben erlebt hat, dass es mir so gut tut, und für sie war es gar nichts. Sie hat sich rein im Freundeskreis ausgetauscht, hat auch mal einen Psychologen probiert, aber auch das war für sie nicht das hundertprozentig Passende.

Irena Težak: So ein schwerer Verlust hat ja auch was mit Vertrauen zu tun. Man verliert vielleicht das Vertrauen in das gute Leben oder das Vertrauen in nahestehende Menschen und wird ängstlich. Wie gehen Sie heute mit Verlusten oder auch mit Loslassen um?

Barbara Mühlberger: Also, Verluste, denke ich, sind für jeden Menschen, egal ob man in der Geschichte einen Suizid erlebt hat oder nicht, einfach eine schmerzliche Lebenserfahrung. So ist es auch bei mir, keine Frage.

Zu Beginn meines Trauerprozesses war wirklich von Selbstvertrauen und Vertrauen in meine Umgebung kaum etwas übriggeblieben, auch im Verhältnis zu meiner Tochter und denen, die mir am nächsten waren. Wir haben uns immer wieder versichert, wir werden meinem Mann, dem Vater, nicht nachgehen, dasselbe tun. Und doch habe ich, genauso wie meine Tochter, die Freunde, alle Angehörigen ständig gegenseitig Angst umeinander gehabt. Wir waren immer telefonisch erreichbar, wir haben uns penibel abgemeldet, wenn wir das Telefon auf stumm geschaltet haben, einfach weil wir alle in dieser Beziehung sehr, sehr verwundbar waren.

Mittlerweile schwächt es mehr und mehr ab, es wird normaler, aber ich glaube, so eine Narbe bleibt auch diesbezüglich zurück.

Irena Težak: Wie geht denn die Umgebung mit so einem Fall um? Ich denke, nach einer ganzen Weile, vielleicht nach einem Jahr oder nach zwei Jahren, ist es für das Umfeld gar nicht mehr so das große Thema. Haben Sie das auch so erlebt, und ist eine Selbsthilfegruppe deswegen auch lange Zeit wichtig?

Barbara Mühlberger: Ja, das stimmt. Wobei: ein Jahr, zwei Jahr - viele Angehörige wären dankbar, wenn man ihnen überhaupt diese Zeit gewähren würde. Wir erleben immer wieder, dass auch Arbeitgeber nach zwei Wochen, nach zwei Monaten erwarten, dass derjenige wieder der Alte ist, wobei der Alte/die Alte, wird nie wieder so sein. Man findet wieder in ein Leben zurück. Man kann auch wieder in ein lebenswertes Leben zurückfinden, aber der Mensch, den man vor dem Suizid war, der wird man mit Sicherheit nicht wieder werden.

Irena Težak: Hängt das auch damit zusammen, dass die Menschen gar nicht genau wissen, wie sie auf jemanden zugehen sollen, der ja jemand, einen Angehörigen, verloren hat? Oder was

würden Sie denn raten? Wie soll man mit Menschen umgehen? Soll man sie darauf ansprechen? Soll man es lieber vermeiden?

Ich habe oft den Eindruck, es ist so eine Befürchtung, jemandem dann vielleicht auch zu nahe zu kommen. Es ist ja doch ein Tabu, darüber zu sprechen.

Barbara Mühlberger: Der Tod an sich ist heute noch ein Tabu und Suizid ist einfach nochmal viel, viel beladener mit Angst, mit Vorurteilen und mit Unsicherheiten.

Viele, die den Angehörigen nahestehen, möchten helfen, fühlen sich aber in dieser Situation sehr, sehr hilflos, wobei ich denke, es ist immer gut, Gesprächsbereitschaft zu zeigen. Ein Angehöriger fühlt sich bestimmt besser, wenn er sagen kann, ich möchte heute nicht darüber reden, als dass er sagen muss, können wir bitte mal darüber reden, was wichtig ist?

Einfach die Grenzen des Angehörigen respektieren, akzeptieren, dass vielleicht nicht alles gesagt wird, was mich interessieren würde als Außenstehende und was noch ganz, ganz wichtig ist für die Umgebung: Bitte Geduld haben! Das dauert Zeit. Der Hinterbliebene ist in seinen Gefühlen oftmals sehr, sehr wechselhaft.

Irena Težak: Thema Abschiednahme. Wenn man gar nicht Abschied nehmen kann, wie wichtig ist das Thema für Hinterbliebene?

Barbara Mühlberger: Das ist für die allermeisten ein sehr, sehr wichtiges Thema und auch heute noch ein sehr schweres Thema, denn auch heute noch ist es oft so, dass es von offizieller Seite, aber auch im Familien-/ Freundeskreis abgeraten wird, sich nochmal vom Verstorbenen zu verabschieden.

Irena Težak: Indem man ihn noch mal anschaut, meinen Sie?

Barbara Mühlberger: Genau, genau, Suizid ist ja in den allermeisten Fällen wirklich auch mit äußerer Gewalt verbunden. Es ist eine große Scheu da; man meint, den Hinterbliebenen zu schützen, indem man ihm diese Bilder ersparen möchte. Aber das ist etwas kurzsichtig gedacht, denn der Mensch hat eine Phantasie, der Mensch hat eine blühende Phantasie, und auch wenn man nicht Abschied nehmen konnte, hat man Bilder im Kopf. Und ob die Bilder sehr viel friedlicher sind als das, was man dann wirklich sehen könnte, wenn ein Bestatter den Hinterbliebenen wirklich liebevoll hergerichtet hat, ist was anderes.

Und es hilft auch, wirklich zu begreifen, was geschehen ist. Denn oftmals, wie bei uns auch, geschieht der Suizid völlig unerwartet und wenn man dann nicht den Verstorbenen sieht, kann man noch schwerer glauben, was passiert ist; begreifen, was passiert ist.

Irena Težak: Um sozusagen auch einen Beweis dafür zu haben: Ja, es ist tatsächlich so.

Ich würde gerne nochmal etwas zu der Vereinigung AGUS wissen: Wie lange gibt es denn diese Selbsthilfevereinigung schon und wie viele Gruppen gibt es? Wie kann jemand, der Interesse hat, Zugang finden?

Barbara Mühlberger: Unsere Nürnberger AGUS-Gruppe besteht jetzt seit 20 Jahren, im Herbst, wurde 2003 gegründet. Und mittlerweile gibt es über 90 Selbsthilfegruppen in ganz Deutschland. Im benachbarten Ausland gibt es ähnliche Gruppen, und es werden zunehmend mehr.

Irena Težak: In dieser Gruppe, wo sowohl Menschen zusammen sind, die ihren Partner, ihre Partnerin verloren haben, aber auch Menschen, die jetzt einen Bruder oder eine Schwester verloren haben. Gibt es da sehr viele Ähnlichkeiten in der Verarbeitung? Weil es ist ja doch was anderes, ob ich jetzt meine Mutter oder mein Kind verliere.

Barbara Mühlberger: Ja, wir sind hier in Nürnberg eine gemischte Gruppe, wo wir wirklich ganz verschiedene Betroffenheiten haben. Was eine ganz wichtige Aufgabe der

Gruppenleitung ist, ist, sicherzustellen, dass kein Ranking der Trauer stattfindet. Dass in der Gruppe nie das Gefühl aufkommt, was ist schlimmer: ein Kind zu verlieren, ein Partner, ein Geschwister, ein Elternteil, auch einen Freund, denn jeder, der in der Gruppe ist, ist in großer Not und soll die Unterstützung und Hilfe erfahren, die er braucht. Da wäre so ein Ranking ganz fehl am Platze.

Und es ist tatsächlich so, dass es auch sehr, sehr viele Themen gibt, die alle verbinden, gerade die Frage nach dem Warum, nach den Schuldgefühlen, die Probleme im Alltag. Das ist ein verbindendes Element, wobei da natürlich jede Art der Betroffenheit noch eigene Fallstricke, Stolpersteine hat. Zum Beispiel bei Verwitweten ist es oftmals wirklich auch Existenznot, wenn noch ein Haus abbezahlt werden muss, Kinder klein sind. Bei Kindern bricht einem die Zukunft weg, man wird nicht sehen, wie werden sie erwachsen? Machen sie Abitur, würde ich Enkelkinder bekommen? Bei Geschwistern fehlt mir mein Gegenpart.

Also es ist hat jede Art der Betroffenheit seine eigenen schwierigen Aspekte.

Irena Težak: Und wenn jemand zu Ihnen in die Gruppe kommen möchte, wie geht das?

Barbara Mühlberger: AGUS Nürnberg hat einen Kontakt. Telefon, wo man sich hinwenden kann, Name aufsprechen kann, Telefonnummer aufsprechen kann. Dann rufe ich sehr, sehr zeitnah zurück. Oder auch über E-Mail-Kontakt. Man kann auch Kontakt über die Bundesgeschäftsstelle von aus aufnehmen, um gerade auch zu den anderen Selbsthilfegruppen in Deutschland Kontakt aufnehmen zu können. Die vermitteln dann.

Irena Težak: Und Sie machen dann ein Gespräch mit der Person, bevor diese das erste Mal in die Gruppe kommen kann.

Barbara Mühlberger: Ja, ich biete das immer an. Ich finde das auch wichtig, gerade um auch zu besprechen, was erwartet ich mich in der Gruppe, was könnte mir dort passieren?

Es sind ja Menschen, die sehr, sehr verunsichert sind, sehr ängstlich sind. Da ist es ganz wichtig, wenn man so ein bisschen den Rahmen erklären kann, auch sagen kann, dass es in der Gruppe möglich ist, einfach nur zuzuhören. Dass niemand verpflichtet ist, sofort seine Geschichte zu erzählen, auch über mehrere Gruppenstunden nicht verpflichtet ist, das zu erklären, sondern auch einfach nur zuhören, kann, wahrnehmen kann, was die anderen äußern. Und oftmals ist es dann wirklich so, dass sich die Menschen für sich selbst ganz überraschend öffnen können.

Andere kommen ein erstes Mal und haben ein ganz, ganz großes Redebedürfnis, weil es zum ersten Mal der Ort ist, wo man sich frei fühlt, ganz offen und ehrlich zu sprechen, auch über eigene Sorgen und Ängste, was man innerhalb der engsten Familie manchmal gar niemanden anvertrauen mag.

Und auch für mich als Gruppenleiter ist es gut, vorher den Kontakt zu haben, um zu sehen, wie geht es dem Hinterbliebenen gerade. Kann ich mir vorstellen, dass der Besuch der Selbsthilfegruppe zum jetzigen Zeitpunkt für diesen Menschen schon passend ist, oder ist es vielleicht noch zu früh; wobei ich die letzte Entscheidung immer dem Hinterbliebenen überlasse. Weil, ich bin nicht in seiner Situation, erläutere bloß dann das Für und Wider, dass man sich dann selbst entscheiden kann.

Und was auch ganz wichtig ist, man kann sehr spontan unsere Gruppentreffen besuchen, denn oftmals ist es so, man nimmt sich fest vor, man möchte zu dem nächsten Treffen kommen, und am Nachmittag merkt man, heute ist einfach nicht der Tag dafür. Dann soll man zurückbleiben können oder auch andersrum: Man nimmt sich das für "irgendwann mach ich das mal" vor und am Nachmittag spürt man, heute ist der Tag. Heute kann ich mir das zutrauen, und dann soll es auch möglich sein, abends zu kommen. Da langt dann einfach nur eine kurze Nachricht an mich.

Irena Težak: Frau Mühlberger, vielen, vielen lieben Dank. Ich würde Sie jetzt noch mal fragen wollen. Gibt es noch etwas, was Ihnen wichtig ist, was sie unseren Hörer*innen, Leser*innen mitgeben möchten?

Barbara Mühlberger: Ja, ich möchte einfach Mut machen. In unserer Gruppe waren schon viele, viele Hinterbliebene, die wieder den Weg in ein gutes Leben gefunden haben. Mit dem Verstorbenen an der Seite. Natürlich nicht dort, wo wir ihn uns alle wünschen würden, aber doch nicht, wie man früher sagte, mit Loslassen und Vergessen, sondern ihm einfach einen Platz im Herzen, im Inneren, wo man auch die schönen Dinge, die man mit dem Verstorbenen erlebt hat, wieder präsent hat.

Denn das ist etwas, was zu Beginn einfach alles überschattet ist. Nur der grausame Tod, das grausame Ende steht im Mittelpunkt. Und dass man dann wieder in ein gutes Leben zurückfinden kann - der Weg ist schwer, es ist gut, sich dabei Hilfe zu nehmen, aber es gibt diesen Weg.

Irena Težak: Das klingt doch sehr zuversichtlich und ist auch ein schöner Schluss. Ich bedanke mich ganz herzlich bei Ihnen für dieses Gespräch und hoffe, dass die Menschen, die es brauchen, auch in die Selbsthilfegruppe finden können.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei „seko on air“, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.