

Die Sehnsucht bleibt ...

eine Frau berichtet...



Trotz allem bleiben die schönen Erinnerungen an wunderbare gemeinsame Urlaube am Atlantik.

Anfang 2019 sagte mein Mann noch zu mir:

» Womit haben wir dieses Glück verdient? Es ist fast schon beängstigend, wie gut es gerade läuft. «

Wir, unsere beiden Söhne mit 19 und 22 Jahren, mein Mann und ich, lebten in unserem sonnigen, freundlichen Reiheneckhaus. Wir beide mochten unsere Arbeit, unseren Freundeskreis, unsere Hobbys, unsere Söhne wädhnten wir im Studium gut aufgehoben. Unser älterer Sohn studierte in einer anderen Stadt, unser jüngerer Sohn Clemens sagte uns nach dem Abitur, dass er es sich noch nicht zutraue,

auszuziehen und er erst einmal in unserer Stadt anfangen möchte. Wir hatten nichts dagegen, er war ja gerade erst 18 Jahre und viele seiner Freunde blieben ebenfalls in der Stadt.

Im Frühsommer 2019 überraschte uns Clemens mit der Absicht, den Studiengang zu wechseln und künftig Informatik zu studieren. Nach anfänglicher Diskussion, er hatte in seinem Studienfach wahnsinnig gute Noten (ich kann mich erinnern, wie ich zu ihm sagte: „Wie kann man nur in Mathe eine 1,0 schreiben, das ist ja schon fast ein Ding der Unmöglichkeit“) waren wir einverstanden. Dennoch versuchten wir ihm zu erklären, dass Informatiker

vielleicht auch einmal schwierige Menschen sein könnten und wir nicht wissen, ob er sich dort so wohl fühlen werde.

Im Herbst 2019 fing Clemens sein neues Studium an. Gleich von Anfang an berichtete er, dass es nicht so gut läuft, die anderen komisch wären usw. Wir rieten ihm, nicht gleich aufzugeben und erst einmal dabei zu bleiben. Ein wenig Sorgen machte ich mir nun, da er schon einmal gewechselt hatte und jeder Wechsel auch Belastungen mit sich bringt.

Nach drei Wochen fuhren mein Mann und ich über das Wochenende nach Italien, um unseren älteren Sohn im Auslandssemester zu besuchen. Clemens wollte nicht mit, da er ja gerade erst mit dem neuen Studium begonnen hatte. Als wir Sonntagabend nach Hause kamen, kam Clemens sofort aus seinem Zimmer und berichtete, dass es ihm nicht gut ging, er nicht schlafen konnte und sich die Gedanken ums Studium und im Kreis drehten. Er war sichtlich durcheinander. Wir hatten von ihm am Wochenende WhatsApp-Nachrichten bekommen, dass er mit Freunden spazieren und am Sonntag noch im Legoland war (ein Freund hatte Freikarten). Er meinte, dass er sich gedacht hatte, daheim allein wird es nicht besser, da unternimmt er lieber etwas mit Freunden, aber es ging ihm dabei auch nicht gut. Auf meine Frage, warum er denn nicht geschrieben hatte, dass es ihm nicht gut ging, sagte er:

» Ich wollte Euch nicht das Wochenende ruinieren. «

Dieser Satz hat sich bei mir eingebrannt.

Wir sind erst einmal zusammen spazieren gegangen und haben Abend gegessen. Ein bisschen genervt war ich (das tut mir so leid). Mein Mann brachte gleich die Sprache auf die Uniklinik, ich meinte, leider, dass wir doch erst einmal am nächsten Morgen zum Hausarzt gehen sollten. Ich habe mich abends mit meinem Sohn in sein Zimmer gelegt und seine Hand gehalten, bis er eingeschlafen war.

Am nächsten Morgen bin ich zur Arbeit und mein Mann ist mit Clemens zu unserem langjährigen Hausarzt gefahren. Der war im Urlaub, der Vertretungsarzt hat sich lange Zeit für Clemens genommen. Er attestierte auf Panikattacke, verschrieb ein Beruhigungsmittel und ein pflanzliches Antidepressivum, mit dem am nächsten Tag mit einem Tropfen begonnen werden sollte. Er riet, an die Uni zu gehen, das wäre besser, als wenn daheim die Decke auf den Kopf fällt. Clemens bekam auch ein Attest für die Uni, dass er momentan nicht voll leistungsfähig wäre. Ein Folgetermin wurde für Mittwoch ausgemacht. Clemens ging an die Uni, mein Mann besuchte mich in meinem Büro und war sehr angetan vom Vertretungsarzt. Clemens war auch nach Suizidgedanken gefragt worden, was er aber glaubhaft verneint hatte. Am Nachmittag kam ich nach Hause, Clemens lag auf dem Sofa und hat „Russisch Brot“ gefuttert und er war sichtlich entspannt. Uni lief ganz gut, er war noch im Fitness-Center gewesen. Für abends stand noch das wirklich schwierige Matheblatt an und wir haben uns über Weihnachtsgeschenke unterhalten. Ich war beruhigt. Dienstagmorgen berichtete Clemens, dass er gut geschlafen hatte, er hat, wie fast immer, Müsli, Nüsse, Kaffee

und eine Kiwi gefrühstückt und nahm seinen ersten Tropfen Antidepressivum (ich sehe es noch vor mir). Clemens ging an die Uni, hat sich mittags noch mit einem langjährigen Freund fürs Matheblatt getroffen und ging in seine letzte Vorlesung. Hier berichtete ein Freund, dass Clemens nervös war. Nach der Vorlesung gibt es eine Lücke von einer Stunde, wo wir nicht wissen, was Clemens gemacht hat. Um 18 Uhr hat er sich vor einen Zug gestellt, ganz in der Nähe von unserem Haus. Wir haben zu Hause auf ihn gewartet, mein Mann hat sich um 19:30 Uhr auf die Suche nach ihm gemacht (Fitness-Center, Uni-PC-Pool). Ich habe Freunde von ihm kontaktiert, die sich auch gleich auf die Suche nach ihm gemacht haben. Um 20:30 Uhr läutete es, die Polizei und das Kriseninterventionsteam standen vor der Tür. Ich begrüßte sie mit den Worten „Wie gut, dass Sie

kommen, wir machen uns solche Sorgen.“ Ich dachte an einen Unfall, aber, trotz der kurzen Vorgeschichte, nicht an Suizid.

Ab da läuft erst einmal alles wie hinter Glas. Ich wollte etwas trinken, bin aber immer nur vom Sofa zur Küche gegangen und habe das Wasser immer wieder vergessen. Mein Mann kam nach Hause, wir saßen unter Schock auf dem Sofa. Der Kriminalbeamte hat Fragen gestellt, sehr behutsam und hat Clemens' Zimmer durchsucht. Es wurde kein Abschiedsbrief gefunden, auch Hinweise auf Drogenkonsum usw. wurden nicht gefunden. Auf seine Frage, ob Clemens gemobbt wurde, antworteten wir mit sicherem Nein (das haben seine Freunde später auch bestätigt). Die Polizei kam zum Schluss, dass es sich um eine Kurzschlussstat handelte.



... auf Wangerooge ...

Wenn ich an die folgenden Wochen denke, stehe ich immer noch ein wenig neben mir. Die Nachricht hat sich schnell weiterverbreitet, ein endloser Strom von Besuchern erschien, Blumen, Essen, Trauerkarten. Mir hat es gutgetan, zu wissen, dass wir nicht allein sind, dass auch die anderen völlig geschockt waren. Unseren älteren Sohn hatten wir telefonisch benachrichtigt, er kam mit dem Flugzeug zurück, ein Freund hat ihn am Flughafen abgeholt. Auch er hatte am Abend vorher noch Kontakt zu Clemens. Ich hatte ständig das Gefühl, unter einer Glasglocke zu sein, aber dennoch funktionierten wir und organisierten die Beerdigung. Ich weiß nicht, wie viele Menschen da waren, es sollen wohl um die 400 gewesen sein. Zum Glück konnten wir Clemens vor der Beerdigung noch sehen. Trotz dieser schrecklichen Todesart sah er so schön aus, ganz friedlich und bei sich. Wir hatten alle das Gefühl, dort, wo er jetzt ist, geht es ihm gut. Heute bereue ich es, dass ich damals kein Foto von ihm gemacht habe.

Nach der Beerdigung ging es meinem Mann, der bisher nach außen der gefestigtere von uns beiden war, sehr schlecht. Er hatte bisher funktioniert, litt sehr darunter, dass er nicht weinen konnte. Nachbarn sagten mir im Nachhinein, dass mein Mann von Anfang nicht mehr wieder zu erkennen war.

» Du weinst zwar die ganze Zeit, aber Du bist immer noch die, die wir kennen. Dein Mann ist nur noch eine Hülle seiner selbst «

In der Nacht erzählte er mir, dass er nicht mehr weiterleben könne. Ich alarmierte

sofort einen Nachbarn und wir brachten meinen Mann in die Klinik. Auch hier nahmen sich die Ärzte viel Zeit. Nach einer Woche wurde er entlassen. Er war positiv gestimmt und meinte, irgendwie werden wir es schon schaffen. Nach einigen Tagen war es wieder so schlimm, dass wir wieder in die Klinik gefahren sind. Bis auf einige Tage, die er zu Hause verbringen konnte, war er bis zu seinem Tod in der geschlossenen Abteilung. Man sah ihm von weitem an, dass er schwer krank war. Zweieinhalb Monate nach Clemens' Tod hat er sich in der Klinik das Leben genommen. Mit meinen Eltern wollte ich ihn an diesem Tag besuchen. Schon beim Eintritt in die Station wusste ich, dass etwas nicht stimmte. Bei der Nachricht bin ich erstmals zusammengebrochen und habe fast das Stationszimmer demoliert, die Ärzte ließen mich gewähren. Die Ärzte selbst waren fassungslos und meinten, dass im Endeffekt mein Mann an gebrochenem Herzen gestorben ist. Und so sehe ich es auch und in Absprache mit meinen Schwiegereltern kommunizieren wir es so. Mein Mann war vorher nie depressiv, eigentlich war er der unternehmungslustigere von uns beiden.

» Das Glas war nie halb leer, sondern immer halb voll. «

Abends saßen meine Eltern und ich auf dem Sofa und haben einen Schnaps auf die beiden da oben getrunken. Unsere Söhne waren mehr als drei Jahre auseinander und wir hatten uns immer wieder aufgeteilt und getrennt etwas mit ihnen unternommen. Ich hatte das Gefühl, dass wir auch hier unsere Arbeit aufteilen. Mein Mann übernimmt die Betreuung für Clemens und ich bin diejenige, die sich auf

der Erde um unseren älteren Sohn kündigt. Mit diesem Gefühl stand ich nicht alleine da.

Mein älterer Sohn war zum Todeszeitpunkt wieder in Italien. Ein Bekannter hat mich dorthin gefahren, diese Nachricht konnte ich ihm nicht am Telefon sagen. Bei der Fahrt durch die Schweiz hatte ich das Gefühl, ich sehe mir bei meiner Rolle in einem Tarantino-Film zu. Ich wusste nicht, wie ich noch eine Beerdigung überleben sollte.

hat. Er vermisst seinen Bruder und seinen Vater, aber es wäre schlimmer für ihn, sie nicht gehabt zu haben. Zum Glück war er zum Zeitpunkt beider Todesfälle in Italien.

Ich bin nach wie vor fassungslos, dass uns so etwas passieren konnte. Wenn ich Clemens als Kind beschreiben soll, fällt mir sonnig und lebendig ein (eine Mutter meinte, immer, wenn Clemens zu Besuch kam, ging bei ihnen die Sonne auf). Beim Aufräumen von Clemens` Zimmer habe ich keinen Abschiedsbrief gefunden,



... und am Gardasee ...

Nun sind fast drei Jahre vergangen. Mein älterer Sohn hat sein Studium abgeschlossen, hat eine schöne Stelle, eine ausgesprochen nette Freundin. Seine Freundin hat mir erzählt, dass er so viel Schönes aus seiner Kindheit berichtet. Das freut mich. Er selbst sagt, dass er durch die Familientragödie an Selbstbewusstsein gewonnen

aber er hatte längere Zeit Aufzeichnungen über Halluzinationen geführt. Er hatte Hör-, Seh- und Gefühlshalluzinationen. Ich habe viel mit Ärzten gesprochen und sie meinten, das deute auf eine Schizophrenie hin. Es bricht mir das Herz, wenn ich lese, wie er auf dem Weg von der Straßebahn nach Hause von „Schatten-Dudes“

begleitet wird. Und natürlich frage ich mich, warum er das so explizit nicht geäußert hat. Ärzte sagen mir, dass dies Teil der Krankheit ist. Außerdem war Clemens 19 Jahre, das ist ein Alter, da möchte man sein Leben allein meistern. Und ich frage mich, warum wir es nicht gemerkt haben. Im Nachhinein sehe ich Anzeichen, er war ruhiger geworden, auf den Fotos sehe ich manchmal einen ganz anderen Clemens. Einmal sagte er mir, dass er das Studium viel anstrengender empfindet als gedacht. In der Woche vor seinem Tod kam er einmal runter und meinte zu mir, dass ich schön singen würde (und das von einem 19-jährigen) und ob ich etwas habe, wo er mir helfen könne. Leider hatte ich nichts zu tun für ihn. Vielleicht hätte sich hier ein Gespräch ergeben. Und mir stellt sich die Frage, wie er in diesem Zustand Freunde treffen konnte, zur Schule und zur Uni ging und Sport machte.

» Es muss unglaublich anstrengend für ihn gewesen sein. «

Natürlich bin ich manchmal sauer, dass mein Mann uns im Stich gelassen hat. Ich weiß aber auch, dass er uns im gesunden Zustand beigestanden hätte. Er hat vor Schock und Schmerzen schlicht den Verstand verloren.

Gespräche mit Betroffenen, vor allem über die AGUS-Selbsthilfegruppe, mit Ärzten und auch mit einem katholischen Priester und einem evangelischen Pfarrer haben mir geholfen. Meine Eltern waren eine große Stütze und mit meiner Schwiegermutter habe ich eine ebenfalls unmittelbar betroffene Gesprächspartnerin. Mein älterer Sohn und ich verstehen uns

sehr gut und auch das ist ein Antrieb, gut weiterzuleben. Sein Päckchen soll auf keinen Fall noch größer werden. In der Online-Vortragsreihe von AGUS wurde einmal erwähnt, dass Suizid-Angehörige erst einmal mit dem Trauma der Verstorbenen beschäftigt sind und nicht mit dem eigenen. Ich denke, das stimmt. Wie schlecht es Clemens gegangen sein muss, beschäftigt mich täglich. Unter dem Dach der Uni-Stiftung werden mein Sohn und ich eine Stiftung zur Erforschung von biologischen Grundlagen von psychiatrischen Störungen und zur Suizidprävention gründen. An der Uni wird viel zu diesem Thema getan. Ich bin auch der Meinung, dass Suizide nicht völlig verhindert werden können. Zu komplex sind die Krankheiten, die den meisten Suiziden zu Grunde liegen. Vielleicht hilft es aber, das Bewusstsein zu ändern. Psychiatrische Krankheiten sind schwere Krankheiten, zum Teil mit Todesfolge. Mit Sorge verfolge ich in der Zeitung, dass bei Messerattacken usw. immer wieder geschrieben wird, dass der Täter in die Psychiatrie eingeliefert wurde. Auch dies trägt zur weiteren Stigmatisierung dieser Krankheiten bei. Ich kenne keine Zahlen, aber ich denke, dass psychisch Kranke häufiger Opfer von Gewalttaten werden oder aggressiv gegen sich selbst sind, als gegen andere.

Nachdem ich eineinhalb Jahre wieder gearbeitet hatte, habe ich zum Ende des Jahres 2021 gekündigt (auch wenn mein Arbeitgeber sehr unterstützend war). Ich war so erschöpft und hatte das Gefühl, nach diesen einschneidenden Erlebnissen ist ein „Weiter so“ nicht möglich. Die Witwenrente gibt mir ein wenig Spielraum und so verreise ich viel, mache Sport, tref-

fe mich mit Freundinnen, gehe ins Konzert, lese unser Bücherregal ein zweites Mal (nun mit ganz anderen Augen) und sehe mir Serien an. Das habe ich früher nie getan, aber tatsächlich hat mir die Netflix-Serie „Broadchurch“ geholfen, mich mit dem Thema „Warum habe ich nichts gesehen?“ auseinanderzusetzen. Habe ich früher gesagt, die Dinge in Romanen/Filmen/Tatort werden übertrieben, so sage ich jetzt, alles, was geschrieben wird, kann

auch im wirklichen Leben passieren. Ich werde in diesem Jahr wieder arbeiten, aber in kleinerem Rahmen. Tag für Tag kann ich aber mein Leben planen. Die Schuldgefühle werden weniger. Die Sehnsucht, die Trauer und auch ein Gefühl von Ungerechtigkeit werden mich aber ein Leben lang begleiten, da bin ich mir sicher.

K.W.

E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de



... und in Cornwall.

Besuchen Sie uns doch einmal auf unserer
AGUS Facebook Seite.



facebook.com/AGUSSelbsthilfe

