

Und plötzlich ist Stille



542 Mal nahmen Münsteraner im vergangenen Jahr Kontakt mit der Krisenhilfe auf. Bei 243 von ihnen dröhnte eine unsägliche Stille, im Kopf, im Herzen. Oder in dem eines geliebten Menschen. Suizid wird im Duden zwar als „Selbstmord“ ausgewiesen, solch eine Wertung hören sie hier aber nicht allzu gern. Denn wer sich eines Suizids nicht mehr erwehren konnte, ist kein Mörder im herkömmlichen Sinne, sondern verzweifelt. Und oftmals so hoffnungslos wie die verbliebenen Angehörigen. Wie Heike Jung*. Sie hat vor einem Jahr ihren Sohn Sven* gehen lassen müssen. Sie wollte es nicht. Er ist einfach fort. Und mit ihm die Gewissheit, immer alles richtig gemacht zu haben.

Heile Welt. So hat es Heike damals gesehen, so vermutet sie es eigentlich auch heute noch. Nur ist die Welt eben nicht mehr die selbe, seit sich Sven auf die Gleise gelegt hat. Einfach so. Obgleich: Einfach war es gewiss nicht. Es sagt sich halt nur schnell – und dient für gewisse Zeit auch als einzig halbwegs verständliche Erklärung: Eine Kurzschlusshandlung! Ja, so und nicht anders muss es gewesen sein. Es war doch schließlich alles gut ...

Zwölf Menschen haben sich im Jahr 2012 in Münster selbst das Leben genommen – so sagt es die lokale Statistik. Was von dieser Zahl aber tatsächlich zu halten ist, weiß Petra Karallus nur zu gut. „Wenn ich alleine schon mit 13 Fällen im vergangenen Jahr zu tun hatte ...“, sagt die Leiterin der Krisenhilfe Münster, ohne den Gedanken jedoch weiter auszuführen. Was soll sie auch sonst sagen? „Es gibt mehr Suizide als Verkehrstote“, sagt sie mit Verweis auf andere bessere, weil schlechtere Zahlen. Eine immense Dunkelziffer aber bleibt. Vieles ist halt Auslegungssache; manche Todesursache – erst recht bei älteren Menschen – wird gar nicht weiter verfolgt. So schrecklich herzlos es auch klingen mag: Tot ist tot. Der physische Tod allein ist es jedoch nicht, der die verbliebenen Angehörigen oft ewig begleitet. Es sind vielmehr all die unbekannteren Gründe, die zur Selbsttötung geführt haben. Das stete Warum. Die Ungewissheit, Zweifel, auch Schuldgefühle.

Es brennt im Hals. Ganz plötzlich verspürt Heike am Dienstagabend diesen fürchterlichen Schmerz. Es war im August 2012 – und eigentlich viel zu früh für eine Erkältung. Heike denkt aber nicht weiter darüber nach. Auch nicht, als sie folgend nur schwerlich einzuschlafen vermag. Bis das Telefon klingelt. „Es tut mir sehr leid, aber ich kann und will so nicht weiterleben“, liest ihr Steffi* nachts um eins völlig aufgelöst aus einem Brief vor. Svens Freundin hat diese Zeilen auf dem Tisch gefunden, darunter all ihre gemeinsamen Fotografien aus guten Tagen. Sven schreibt, dass es „für alle besser“ sei, wenn er ginge. Dass Steffi es verdient hätte, glücklich zu sein. Und ja, seine Eltern möge sie doch bitte auch

noch grüßen und sagen, dass er sie liebt.

Abschiedsbriefe sind ein besonderes Gut. Oftmals „das einzige, woran man sich klammern kann“, sagt Karallus. Denn sie nehmen für eine gewisse Zeit die Schuld von den Schultern der Angehörigen. Hätte ich etwas retten, noch reagieren können? Habe ich etwas übersehen, mich nicht genug gekümmert? Erklärungen, so minimal diese auch ausfallen, lassen in erster Trauer Frieden schließen. Weil es gar keine andere



Wahl gibt. Die spätere Auseinandersetzung aber bleibt wegen der Zweifel unumgänglich. Und die Empfänger können lernen müssen, Geschehenes nicht zu verurteilen, sondern zu verstehen. Irgendwann. Irgendwie.

„Der trinkt sich nur einen“, vermutet Heikes Mann im ersten Reflex. Vielleicht ja auch nur zur Beruhigung. Doch sie und Steffi befürchten Schlimmeres. Zeilen wie diese kennen sie nicht von ihrem Sven. Die Angst treibt sie umher. Irgendwann setzt sich der Vater ins Auto, sucht die Gegend ab, die Polizei ist informiert. Svens Handy wird später an einer alten Bahntrasse geortet. Mehr erfährt die Familie zu diesem Zeitpunkt nicht. Der Rest der Nacht ist Schrecken, ist Sorge. Jede Polizei- und Feuerwehresirene bis zum Morgengrauen wird mit Sven in Verbindung gebracht. Gewissheit gibt es jedoch erst am Mittwoch. Ein Zug hatte den jungen Mann überrollt, schon am Vorabend um 18.20 Uhr, heißt es im Polizeibericht. 14 Monate später wird Heike sagen: „Ich bestand nur noch aus zwei Teilen – der Verstand funktionierte, aber meine Seele hatte nichts begriffen“.

28 ehrenamtliche Mitarbei-

ter zählt der Verein, fünf Honorarkräfte unterstützen sie in Supervision und Ausbildung. Und sie alle werden mehr oder minder häufig mit Suiziden konfrontiert. Abgestumpft? Nein, das sei man sicher nicht. „Wenn ich abends heim komme und meine Familie, meine Kinder sehe, denke ich: Meine Güte, geht es mir gut“, sagt Petra Karallus. So „Kopf“ und damit professionell sie auf der einen Seite sei, so sehr „Bauch“ und Mensch sei sie auch auf der anderen. „Wir dürfen in unseren Gesprächen

der Seele, tonnenschwer. „Wie ich die ersten sechs Wochen überstanden habe, weiß ich nicht mehr“, sagt Heike. Sie organisiert die Trauerfeier, hält die Familie zusammen. Informiert und tröstet Svens ältere Schwester. Empfängt über 200 Beileidsbekundungen und viele geschockte Freunde in ihrem Haus. Weinen? Das macht sie dabei nur selten, eigentlich nie. Das Leben läuft via Autopilot, sagt sie. Dann, nach acht Wochen, gelangt sie schließlich „scheibchenweise in die Tiefe“, wengleich nur in die eigene. Die ihres Sohnes bleibt ihr verborgen. Lange hat sie nach Gründen gesucht. „Man malt sich so vieles aus, kommt aber nicht weiter“, sagt Heike. Eine Straftat vielleicht? Gab's ein Unglück? Eine bittere Enttäuschung? Nichts dergleichen findet sie bei Sven. „Wir haben alle seine nette, lockere Art geliebt, aber uns als Familie auch manchmal Sorgen gemacht, dass er einiges zu locker gesehen hat“, sagt sie beim Jahresseelenamt, „wenn es mal Stress oder Probleme gab, war sein Kommentar: Keine Angst, Mama, ich habe immer Glück im Leben.“

Ein Suizid sei fast nie eine Spontanentscheidung, keine Kurzschlusshandlung. Dunkle Jahreszeit? Nun, wenn das Umfeld traurig ist, dann kommt auch die eigene Traurigkeit sicher sehr viel schneller und geballter auf. Die existiert meist schon sehr viel länger. Nur: „Das ist eine Jahreszeit, in der sich Menschen schwerer zum Leben bewegen lassen als wenn die Sonne scheint“, sagt Karallus. Maßgeblich sei dies aber nicht. Allein im vergangenen August und September haben sich vier junge Münsteraner selbst getötet, alle nach dem gleichen, eher ungewöhnlichen Muster. Überhaupt häufen sich die Fallzahlen junger Suizide, möglicherweise begünstigt durch das Internet und dort einschlägige Foren, die „Tipps“ zur schnellen Lösung geben. Eine Gefahr, der die Gesellschaft noch nicht gewachsen scheint.

Der Tag, an dem sich Sven gegen seine Zukunft entscheidet, ist doch zunächst ein so guter. Auf der Arbeit läuft es bestens, vorfreudig macht er früher Feierabend, um mit einem Freund das Fußballspiel seines Clubs Borussia Dortmund sehen zu können. Überhaupt: Sven ist beliebt, ver-

breitet mit seiner Lockerheit Spaß bei Kollegen und Familie, selbst in stressigen Zeiten. So wie am Vortag seiner Selbsttötung, als er noch lang im Flur steht und mit Mutter redet. Seit einer Woche wirkt er etwas unruhiger als sonst, nicht bedeutend. Heike macht sich deshalb auch keine großen Gedanken.

14 Monate nach Svens Tod spricht sie über die letzten Tage ihres Sohnes mit schwerem Atem. Ihre Worte fließen, doch Gedanken kommen kaum hinterher. Dann stockt sie, muss sich sammeln. „Einmal saßen wir in der Küche zusammen und sprachen über dies und das, auch über Suizid. Er meinte in seiner lässigen Art, 'Vor den Zug? Das ist doch nicht so schlimm.' – Was das bedeutete, ist mir leider erst später bewusst geworden.“ Sven war nach außen hin cool, aber auch ein extrem feinfühler Mann, der selten Einblicke in seine Gefühlswelt gewährte. Dass er den Suizid für seinen Lebens-Ausgang wählte, war so nicht zu erwarten. Nie. Oder vielleicht doch?

Gern würde Petra Karallus enger mit Schulen oder Polizei zusammenarbeiten. Inforense anstaltungen anbieten. Über Suizide aufklären, bevor sie passieren. Was freilich fehlt, sind Gelder und weitere Mitarbeiter. Denn die Krisenhilfe wird nicht erst nach dem Unglück aktiv, sondern auch schon bei gefährlichen Tendenzen zuvor. Auch hier steigen die Fallzahlen beständig, viel Arbeit ist's. Immer mehr. Doch wie leisten? Die geschehenen Suizide sind schon kräftebindend genug. Auch für Helfer wie Lindenbaum.

Jeden zweiten Tag steht Heike an seinem Grab. Manchmal picknickt sie mit der Familie nahebei. Zu Weihnachten wird sie ihm einen Zweig samt Kugel von der heimischen Tanne abschneiden und ihm ans Grab legen. Damit Sven dabei ist. Ihre Kinder konnte Heike immer gut lassen, zur Heirat, beim Auszug. Jetzt aber merkt sie, wie tief sie mit ihrem Sohn wirklich verwurzelt ist: „Die Liebe war nie so tief wie jetzt.“

„Darf man nach einem Todesfall das Leben genießen? Sich an kurzer Freude erfreuen? Die Gesellschaft gibt diffuse Erwartungen vor. Nach sechs Wochen eine Messe, schwarz tragen, nicht lachen, und bitte: keine laute Musik. Die Frage aber ist: Was brauche ich selbst, um damit fertig zu werden? Die Menschen werden müdiger, hat Karallus ausgemacht. Gehen in farbenfroher Kleidung zur Beerdigung, spielen moderne Musik. Und ja, sie dürfen lachen. Auch bei der Krisenhilfe. Sie werden dazu aber nicht gedrängt. „Das kommt irgendwann, auch phasenweise“, sagt sie, „jeder Mensch hat seinen eigenen Rhythmus“.

In einem Baumstamm hat Heike kürzlich sein Gesicht gesehen – „die typische Kopfhaltung“, gesteht sie ein. Ihre Mimik wird weich, die krampfenden Finger lösen sich von der Tasche, Heike lächelt gar. „Vor einigen Monaten hatte ich einen wunderschönen Traum – da sagte Sven 'Ich bin nicht tot, ich bin bei Euch'. Das war schön, wenn man das so sagen darf.“ Von Wegbegleiterin Rita Lindenbaum bekommt sie eine Umarmung für solch eine Offenheit. Und Kraft. Ganz viel.

Kostenfrei und verschwiegen

- Die Krisenhilfe ist telefonisch (0251/51 9005) zu erreichen montags bis freitags von 9 bis 15, 17.30 bis 19.30 Uhr.
- Die Beratung ist kostenfrei,

unterliegt der Schweigepflicht.

* Namen wurden von der Redaktion geändert.
Weitere Infos und Kontakte auf www.krisenhilfe-muenster.de

Zwei Fotos von Sven hat Heike Jung in ihrer Tasche dabei. Während des Gesprächs mit einer Mitarbeiterin der Krisenhilfe krampfen sich ihre Hände ab und an tief hinein. Der Schmerz ist nach einem Jahr der Trauer immer noch da, an manchen Tagen jedoch erträglicher.

MZ-Fotos Geschonke

Die Krisenhilfe in der Klosterstraße findet nicht im Verborgenen, Anonymen statt. Ehrenamtliche Mitarbeiter sitzen hier in hellen Beratungsräumen Auge und Herz an Herz bei den Hilfesuchenden.