

Wenn die Zeit stehen bleibt

Dreieinhalb Jahre ist es her, dass sich Alexandra K. im Alter von 34 Jahren das Leben nahm. Für ihre Mutter Marlene S. (alle Namen geändert) ein Schicksalsschlag, von dem sie zunächst nicht glaubte, sich erholen zu können. Inzwischen hat sie es geschafft, wieder ins Leben zurückzufinden. Mit Schmerz und Dankbarkeit blickt sie auf die gemeinsame Zeit zurück. *Aufgezeichnet von Franciska Bohl*

Kleine helle Momente nach dunklen Zeiten: Trauer ist ein langer Prozess.

Foto: Susanne Richter/pixelio



Alexandra war ein sonniges und fröhliches Kind. Sie hatte ein ansteckendes Lachen und konnte einen ganzen Raum zum Strahlen bringen. Im Alter von zweieinhalb Jahren kam sie in die Klinik – mit einem heftigen Magen-Darm-Infekt. Sie war in Quarantäne, ich durfte sie nicht besuchen und habe mir deshalb lebenslang Vorwürfe gemacht. Wer weiß, vielleicht hat darunter schon ihr Urvertrauen gelitten.

Später hat sie sich zu einer ehrgeizigen, attraktiven jungen Frau mit vielen Begabungen entwickelt. Alexandra war sprachbegabt, sportlich und konnte gut zeichnen. Gleichzeitig war sie sehr eigensinnig. In der Pubertät fing sie an, Haschisch zu rauchen und hat uns oft an unsere Grenzen gebracht. Später, mit Anfang 20, entwickelte sie erstmals Angstzustände. Ihr Studium brach sie ab, fing danach immer wieder etwas Neues an, ohne es durchzuziehen.

Es war schwierig für uns, ihre Verhaltensweisen und seltsamen Ansichten einzuordnen. Manchmal fühlte sie sich verfolgt, glaubte, dass jemand sie beobachtete. Daraus hat sich schließlich ein Krankheitsbild entwickelt, das als paranoide Schizophrenie diagnostiziert wurde. Zweimal war sie in einer psychiatrischen Klinik.

Als Mutter hofft man trotzdem, dass alles wieder gut wird. Doch mein Mann und ich mussten zuschauen, wie sie sich immer mehr veränderte, auch durch die Medikamente. Alexandra weigerte sich zunächst, sich selbst als krank anzusehen. Irgendwann stimmte sie einer Langzeittherapie zu. Bis diese nach elf Monaten endlich genehmigt wurde, wohnte

Alexandra vorübergehend wieder bei uns zuhause.

Nach ein paar Monaten in der Reha bekam Alexandra einen akuten psychotischen Schub. Als sie in die Klinik eingewiesen werden sollte, sprang sie vom Dach.

Nach ihrem Tod ist für mich die Zeit stehen geblieben. Ich stand unter Schock, funktionierte nur noch. Aber das ist gut so, anders würde man das gar nicht aushalten. Wenn das eigene Kind stirbt, stirbt ein Teil von einem selbst.

Ich hörte auf zu arbeiten. Zog mich zurück, malte viel und versuchte, alles zu begreifen. Jeden Tag schrieb ich einen Brief an Alexandra, suchte den Ort des Suizids auf und befragte Zeugen. Aber das Geschehen ist und bleibt unvorstellbar. Man wünscht sich, dass andere den eigenen Schmerz verstehen. Doch das ist unmöglich, wenn man es nicht selbst erlebt hat. Heute bin ich in meinem Urteil gnädiger – so eine Situation überfordert auch Außenstehende und macht Angst. Meine andere Tochter, die selbst drei Kinder hat, geht mit dem Verlust anders um. Aber ich denke, es gibt im Trauerprozess kein richtig oder falsch, jeder trauert auf seine Weise. Heute

Der Arbeitskreis Leben Stuttgart (AKL) ist eine Einrichtung der Suizidprävention

Hilfe in Krisensituationen

Info

Arbeitskreis Leben Stuttgart (AKL),
Römerstraße 32,
Telefon
0711-600620,
E-Mail:
akl-stuttgart@ak-leben.de

Schwierige Lebensphasen oder Ausnahmesituationen erlebt jeder Mensch. Manche Krisen können sich jedoch so zuspitzen, dass der Betroffene daran verzweifelt und schließlich keinen Sinn mehr darin sieht, weiterzuleben. Solche Menschen möchten die Mitarbeiter des „Arbeitskreis Leben Stuttgart“ (AKL) auffangen. „Wir sind eine Anlaufstelle für Menschen in akuten Lebenskrisen, aber auch für Angehörige und Trauernde nach dem Suizid“, sagt Ellen Wittke. Die Diplompsychologin ist seit vielen Jahren hauptamtliche

Mitarbeiterin beim Arbeitskreis Leben in Stuttgart.

Im Gegensatz zur Telefonseelsorge, die Beratung rund um die Uhr gibt, bietet der AKL persönliche Gesprächstermine an. Voraussetzung ist eine Kontaktaufnahme der Hilfesuchenden aus eigenem Entschluss. „Wir wollen dem Einzelnen eine langfristige Perspektive bieten und stellen ihm ein persönliches Unterstützungsangebot zusammen“, sagt Wittke.

Dazu gehören die Hilfe durch ehrenamtliche Krisenbegleiter, die Beratung

durch Fachkräfte, auch für Angehörige, Freunde und andere Betroffene. Zudem gibt es Trauergruppen für Menschen, die einen Nahestehenden durch Suizid verloren haben. Der Kostenbeitrag orientiert sich dabei an den Möglichkeiten des Hilfesuchenden. Der AKL in Stuttgart wurde 1985 als Verein gegründet, der unter anderem Mitglied bei der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention (DGS) ist. In Baden-Württemberg gibt es mehrere AKL-Einrichtungen, eine Liste gibt es im Internet unter: www.ak-leben.de fb