

Ein Schmerz, der bleibt – und eine Aufgabe

Von Susanne Schulz

Wie lernt man leben mit dem Suizid des eigenen Kindes? Für Deike Schünemann ist es wichtig zu verstehen, was ihren Sohn bewegte. Mit ihrer Erfahrung will sie andere Menschen auf das Thema aufmerksam machen.

MECKLENBURG-VORPOMMERN.

Düster und kahl erstreckt sich der Weg, auf dem sich die Silhouette eines Menschen abzeichnet; warm und lockend erstrahlt das Licht am Horizont. Im Kunstunterricht hat Emanuel für dieses Bild eine nicht gerade berauschende Bewertung erhalten, erinnert sich Deike Schünemann. Auch für sie wurde das Gemälde erst später bedeutsam: nachdem ihr Sohn sich das Leben genommen hatte, im Alter von 18 Jahren, nach erfolgreichem Abi und dem Beginn seines Traum-Studiums; ohne jegliche Vorzeichen für Probleme oder Kümernisse, die als Erklärung getaugt hätten, warum ein junger Mann nicht mehr leben wollte.

Hier gibt es Hilfe

„Sorgen kann man teilen“, so der Grundsatz der Ökumenischen Telefonseelsorge. Anrufe unter **0800 1110111 oder 0800 1110222** gehen automatisch an die Beratungsstelle in Wohnortnähe. Rückhalt, Austausch und Zuspruch gibt es in Selbsthilfegruppen und Informationsdiensten bei der Selbsthilfe-

kontaktstelle des DRK in Neubrandenburg unter **0395 5603911**. Unterstützung bietet zudem die Handy-App **KrisenKompass** - für suizidgefährdete Menschen, für besorgte Angehörige oder Freunde sowie für Ratsuchende, die jemanden durch Suizid verloren haben.

„Es hat nicht gereicht, was ihn im Leben hielt“, bringt Deike Schünemann auf den Punkt, womit viele Hinterbliebene von Menschen, die ihrem Leben ein Ende setzten, konfrontiert sind: Dass alles Gute, alle Liebe, alle Hoffnun-

gen, auch alle Verantwortung nicht stark genug sind gegenüber dem Gedanken an den Tod. Dabei liefern Ausweglichkeiten unterschiedlichster Art, Konflikte, problembeladene Situationen oder schwere Krankheiten noch ganz andere Motive als die Sehnsucht, wie sie Emanuel empfunden haben muss.

gen, auch alle Verantwortung nicht stark genug sind gegenüber dem Gedanken an den Tod. Dabei liefern Ausweglichkeiten unterschiedlichster Art, Konflikte, problembeladene Situationen oder schwere Krankheiten noch ganz andere Motive als die Sehnsucht, wie sie Emanuel empfunden haben muss.

Hätte es einen Ausweg gegeben?

Gemeinsam bleibt die Unbegreiflichkeit des Geschehens. „Plötzlich stürzte alles zusammen“, sagt Deike Schünemann. Alles, was gut und selbstverständlich schien am Leben einer glücklichen Familie in einem Dorf bei Neubrandenburg. „Alle sagen, ich war so stark. Aber ich war dem Tod näher als meiner Familie, mich hat nichts mehr interessiert“, erinnert sich die Mutter. Was sie antrieb, war das Bedürfnis, Emanuels Entscheidung zu verstehen. Wenngleich die Frage nach dem Warum beantwortet schien durch die Briefe, die von tiefer Liebe kündeten und dem Wissen um den Schmerz, den er seiner Familie bereitete, ließen sich andere quälende Fragen nicht ausmerzen: Hätte es einen Ausweg gegeben?

„Ich habe immer zu meinen Kindern gesagt: Egal, was euch Schlimmes passiert, ich hole euch daraus“, erzählt Deike Schünemann. Doch was hätte sie für Emanuel tun können – wenn es denn Anzeichen für seinen Todeswunsch gegeben hätte? Ihn zu einem Psychologen schicken, und dem hätte er gesagt, was er hören wollte?

„Vielleicht hätten wir ihn



Der Brief, den ihr Sohn mit der Aufschrift „Für alle“ hinterlassen hat, und das von ihm im Kunstunterricht gemalte Bild, in dem sie erst später seine Stimmung deuten konnte, sind unschätzbare Erinnerungsstücke für Deike Schünemann.

FOTO: SUSANNE SCHULZ

halten können“, sagt die Mutter, „vielleicht. Bis zu einem nächsten Mal.“ Denn ihr Sohn hatte seinen Weg gewählt – nicht aus Verzweiflung, sondern aus Sehnsucht, so lernte sie es zu verstehen. Seine Abschiedsbriefe empfindet sie als Aufgabe, die er ihr hinterlassen hat. Deren Botschaft sei keine Ermutigung, sich das Leben zu nehmen; nur einfach eine Erklärung.

Während solche Erfahrungen bei Erwachsenen eher suizid-abschreckend wirken, wecken sie bei Jugendlichen häufiger das Verlangen nach dem dabei Empfundene, weiß Deike Schünemann nach umfassenden Recherchen und dem Austausch mit Experten. Sie hat für sich einen Weg gefunden,

mit Emanuels Entscheidung umzugehen.

Nicht zuletzt auch dank der Selbsthilfegruppe „Verwaiste Eltern“, der sie sich einige Monate nach dem Tod ihres Sohnes anschloss und die sie seit 2016 selbst leitet: So unterschiedlich die Umstände sind, unter den Leidensgefährten den Verlust ihrer Kinder erlitten, äußert sich die Trauer ähnlich, stellt sie fest: vor allem darin, sich zurückzuziehen. Umso wichtiger ist es, sich austauschen zu können mit Menschen, die dasselbe durchmachen – um eines Tages ins Leben zurückzufinden. „Das habe ich geschafft“, resümiert Deike Schünemann, die als Niederlassungsleiterin einer Baustoffspedition auch beruflich zu bestehen weiß. Ehrenamt-

lich war sie mehrere Jahre als Sterbebegleiterin tätig. Und natürlich will sie auch beim Aktionstag zur Suizidprävention, der am 10. September in Neubrandenburg stattfinden soll, ihre Erfahrung einbringen: Mit einem Seminar über Nahtoderfahrung und Todessehnsucht möchte sie auf die daraus erwachsenden Gefährdungen junger Menschen aufmerksam machen und ermutigen zur Auseinandersetzung mit dem vielfach tabuisierten Thema. Jener Tag, so wünscht sie sich, solle bewirken, dass aufklärende Informationen verbreitet werden, Ansprechpartner bekannter werden, kurz: „Dass Hilfe unter die Menschen kommt.“

Kontakt zur Autorin
s.schulz@nordkurier.de

„Die Signale können sehr unscheinbar sein“

Um junge Menschen und ihren Umgang mit Suizidgedanken wird es am 10. September bei einem Aktionstag in Neubrandenburg gehen. Beteiligt sind Akteure unter anderem aus der Selbsthilfekonktakstelle, dem Klinikum und Kirchengemeinden unter Federführung der Ökumenischen Telefonseelsorge Neubrandenburg. Mit deren Leiterin Bianca Hein sprach Susanne Schulz über die Brisanz des Themas und das Anliegen der Veranstaltung.

Als Datum für den Aktionstag haben Sie den Welttag der Suizidprävention gewählt. Warum bedarf es eines solchen Tages?

Das Thema führt ein Schattendasein. Wenn wir daran etwas ändern wollen, müssen wir es ins Bewusstsein der Menschen bringen. Da gibt es in Deutschland viele Initiativen, aber der Nordosten ist noch ein weißer Fleck. Im vergangenen Jahr gab es mehrere Suizidversuche von

Schülern in Neubrandenburg und Umgebung. Daher wollen wir dem Thema eine Plattform geben. Ich bin sehr dankbar, dass sich die Selbsthilfekonktakstelle des DRK-Kreisverbandes in die Organisation einbringt. Mittlerweile haben sich auch weitere Interessenten gefunden.

In welcher Weise sind Sie bei der Telefonseelsorge selbst mit dem Thema konfrontiert?

Suizidgedanken werden immer wieder sehr konkret geäußert. Es gibt keine Zahlen für den Neubrandenburger Raum, aber wir wissen, dass sich in Mecklenburg-Vorpommern jedes Jahr etwa 200 Menschen das Leben nehmen. Und Studien zufolge ist der Anteil junger Menschen weltweit exorbitant hoch. Für

Bianca Hein ist als Leiterin der Ökumenischen Telefonseelsorge in Neubrandenburg häufig mit Suizidgedanken junger Menschen konfrontiert.

FOTO: PRIVAT

sie wollen wir da sein, Hilfsangebote geben. Manchmal gelingt es uns am Telefon, sie von solchen Gedanken weg zu bekommen. Andere rufen an, weil sie uns „mitnehmen“ möchten, während sie auf einer Brücke stehen oder Tabletten genommen haben.

Wie wappnen Sie sich für solche Situationen?

All unsere Ehrenamtlichen werden darauf in der fast einjährigen Ausbildung gut

vorbereitet. Dazu gehört eine Konfrontation mit den eigenen Ängsten. Wer sich die bewusst macht, kann mit den Ängsten anderer besser umgehen. In den Gesprächen geht es um den Aufbau einer möglichst persönlichen Beziehung und besonders darum, den Anrufer ernst zu nehmen. Die ersten Worte sind entscheidend.

Welche Motive werden da vorgebracht?

Ganz unterschiedliche. Häufig geht es um Beziehungen, Konflikte, Ängste in der Zeit des Heranwachsens. Das Größte für mich wäre, dass Jugendliche wissen: Es ist normal, am Leben zu zweifeln, alles in Frage zu stellen, nicht zu wissen, wie man mit einer Situation umgehen oder den Schmerz aushalten soll. Wir möchten ihnen die Angst nehmen, als unnormal abgestempelt zu werden: Bitte redet und sucht Hilfe!

Unterstützung brauchen nicht nur Menschen, die sich mit Suizidgedanken tragen, sondern auch deren Angehörige und Freunde, die über mögliche Anzeichen in Sorge sind. Was raten Sie ihnen?

Jeder sollte Andeutungen auf keinen Fall abtun. Achtsam sein, weil Signale sehr unscheinbar sein können. Auch mir geht es manchmal so, dass ich etwas höre, überhöre und mir erst später bewusst wird: Moment, was war das eigentlich?

Erleben Sie auch, dass Literatur, Filme oder Nachrichten Selbstmordabsichten fördern, wenn nicht gar anstiften können – wie es einst Goethes Roman „Die Leiden des jungen Werther“ nachgesagt wurde?

Eine Pastorin hat neulich mal formuliert, wie verhext das mit den Medien heute ist: In früheren Zeiten vertraute man quälende Gedanken dem Tagebuch an. Heute werden sie in sozialen Netzwerken verbreitet und lösen drama-

tische Folgen aus. Ich frage mich oft, wie es kommt, dass hingegen die kleinen Signale oft überhört werden. Jeder sollte sehr aufmerksam sein, wenn etwa jemand sich zurückzieht, und ihn ermutigen, seine Sorgen auszusprechen.

Was kann, was soll der Aktionstag erreichen?

Wir wenden uns an junge Leute, an Schüler in der besonders gefährdeten Altersgruppe. Zunächst wollen wir in Input-Referaten Informationen vermitteln, der größere Teil dient aber dem Austausch – zum Beispiel darüber, wie man Anzeichen für Suizidgedanken bemerkt, wie man auf die Betroffenen eingehen kann oder was es mit Todessehnsucht auf sich hat. Insgesamt geht es darum, die Gedanken junger Leute ernst zu nehmen und ihnen eine Bühne zu geben. Erkunden wollen wir auch, wie das bei den Jugendlichen ankommt und wie man es fortführen kann.

