

„Denkst du, wir dürfen das sagen?“

So wie es verschiedene Arten zu leben gibt, gibt es auch verschiedene Arten zu sterben, darunter auch den Suizid.

Wieso also sollte man über das eine weniger sprechen als über das andere? Für Angehörige ist der Verlust immer schwer, die Trauer gross.

„Dein Argument überzeugt mich nicht.“
Wir bleiben stehen. Schauen uns an. Vereinzelt hört man den Verkehr. „Ich sehe da kein Problem. Sicher dürfen wir sagen, wo wir sind! Wieso sollte das zur Nachahmung verführen?“
Mit Blick auf die Berner Altstadt stehen wir dort. Unter uns fließt die Aare, dunkelgrün und friedlich. Ein idyllischer Anblick. Hier stürzte sich Claudia vor dreissig Jahren in den Tod. Was hat sie dazu bewegt? Wie ist es so weit gekommen? Zurück bleiben Freunde und Familie. Darunter auch Regula Kaeser-Bonanomi.

Im Atelier: Zusammen mit zwei Arbeitskolleginnen ist sie am Töpfern. Beim Eintreten werden wir von Regula herzlich begrüsst. Eine gemütliche, lebendige Stimmung ist spürbar. Nach einer kurzen Führung durch ihre Arbeitsräume setzen wir uns zu dritt an ein Tischchen, geschmückt mit Ostereiern aus Schokolade. Bei einer Tasse Tee erzählt sie von ihrem Erlebnis. Bald fällt uns auf, sie spricht klar und ohne Umschweife über ihre Freundin Claudia und die Zeit damals: „Allen war klar, dass das Aufschneiden der Pulsadern ein Suizidversuch war, doch der Versicherung wegen, wurde es als Unfall deklariert.“ Die Konsequenz davon war, dass Claudia kaum therapeutische Unterstüt-



Haus und Atelier, Regula Kaeser-Bonanomi

zung bekam und ihre psychische Erschütterung sich nicht beruhigte. Zwischen dem ersten Suizidversuch und dem tatsächlichen Suizid vergehen einige Monate. Danach gibt sich Regula nur eine kurze Trauerzeit, in der sie sich viel mit dem damaligen Freund Claudias austauscht.

Denn dann lernt sie ihren Mann kennen und schnell erwartet sie ihr erstes Kind, bald danach das Zweite. Die beiden Söhne nehmen sie voll in Anspruch, lenken sie ab und bringen sie auf andere Gedanken. So verdrängt sie ihre Trauer, statt sie zu verarbeiten.

Jeder Mensch geht anders mit dem Verlust einer nahestehenden Person um. Bei einem natürlichen Tod ist meistens die Möglichkeit gegeben, sich vom Angehörigen zu verabschieden. Dies kann helfen, die Trauer besser zu verarbeiten. Geht der Angehörige durch Suizid aus dem Leben, so besteht diese Möglichkeit sehr selten. Dies ist ein wesentlicher Grund, weshalb Hinterbliebene nach Antworten suchen und sich oft auch Vorwürfe machen. Umso mehr, wenn jemand zuvor schon einen Suizidversuch gemacht hat. „Tatsächlich ist es so, dass Personen, die bereits einen Suizidversuch hinter sich haben, ein höheres Risiko aufweisen, sich nochmals das Leben nehmen zu wollen“, bestätigte uns der Psychotherapeut Jonas Bamert.

Allgemein ist Suizid in der Schweiz sehr präsent. So sterben vier Mal mehr Menschen durch Suizid, als durch Verkehrsunfälle. Die Zahlen belaufen sich auf knapp über 1000 Suizide pro Jahr. Das sind drei Suizide pro Tag. Todesfälle durch Sterbehilfe nicht mit einberechnet.

Während wir beide Regula und ihrer Geschichte zuhören, können wir noch nicht nachvollziehen, wie sie so problemlos über diese Zeit sprechen kann. Sie erzählt lachend wie sie damals weinte. Ihre Kinder werden älter und entfernen sich somit auch ein wenig von Regula. So hat sie mehr Zeit für sich. „Das ‚Monster der Vergangenheit‘ holte mich ein. Ich musste für mich einen Weg des Trauerns finden.“ Es bricht eine schwere Zeit für sie an. Wie zehn Jahre zuvor

bereit sie wieder, dass ihr ihre gewünschte Art der Trauerverarbeitung nicht ermöglicht wurde: Die verstorbene Claudia zu zeichnen. Denn als sie das Krematorium aufsuchte, sagte man ihr, Claudia wäre schon eingeäschert worden. Zehn Jahre nach dem Suizid ihrer Freundin sucht sie nun andere Wege der Verarbeitung. Sie weiss, dass sie sich dieser Trauer stellen muss. Sie liest viele Bücher und besucht Kurse. Das hilft. Regula steht auf und unterstützt kurz eine ihrer Freundinnen, die im Atelier am Arbeiten ist. Währenddessen haben wir Zeit, unseren Blick über die getöpften Kunstwerke um uns herum schweifen zu lassen: Kleine Figürchen, Erstversuche von Wesen, Geschirr und grosse Schalen. Aber auch Urnen finden darunter ihren Platz. Ihre Grösse und Art variieren. So gibt es Urnen für Aschevolumen von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen. Auch in Farbe und Form gibt es Unterschiede, da sie aus verschiedenen Tonarten gemacht sind. Einige sind nicht gebrannt, wodurch sie sich nach der Beisetzung in der Erde mit der Zeit wieder auflösen.

Regula erklärt uns, dass sie die Urnen sowohl für Bestattungsinstitute, aber auch auf Bestellung töpft. Manchmal kommen die Angehörigen auch zu ihr ins Atelier und töpfen die Urne oder auch ein Grabmal selbst. So kommt es zu einer intensiven Auseinandersetzung mit dem Verstorbenen und der Trauer.

Schliesslich erfahren wir, wie sich ihre Trauer wandeln konnte: „In einem Kurs hatte ich ein Schlüsselerlebnis.“ Ein weiteres Mal befindet



Regal mit Figuren, Urnen und Tellern

sich Regula in einem Seminar über den Umgang mit dem Tod. Die Fragerei und das Nichtwissen sind für sie am schmerzlichsten. Dazu kommen Schuldgefühle, Anklage, Wut. Was hätte sie besser machen können? Wie hätte sie Claudia helfen können?

„Vor solchen Fragen stehen viele, die jemanden durch Suizid verloren haben. Doch wenn ich dann mit den Angehörigen all diese Fragen diskutiere, kommen wir meistens zum Schluss: Eigentlich konnte man nichts machen“, sagt der Suizidspezialist Prof. Dr. med. Konrad Michel.

Dies ist besonders der Fall, wenn sich die betroffene Person niemandem mitteilt. Doch wie kann man als Angehöriger helfen? „Man denkt, wenn man eine Person auf Suizidabsichten anspricht, könnte gerade dies sie zum Suizid animieren. Das ist ein grosser Fehler. Man sollte eine Person auf ihr verändertes Verhalten ansprechen, wenn einem das auffällt“, erklärt uns Jonas Bamert.

Folgende Risikofaktoren sind Warnzeichen:

- Depressionen und grosse Hoffnungslosigkeit
- Isolation, Rückzug von Freunden und Bekannten
- Gleichgültigkeit gegenüber lieb gewonnenen Dingen
- Massiv geänderte Schlaf- und Essgewohnheiten
- Vermehrtes Thematisieren von Tod, Sterben, religiöser Symbolik
- Vorangehende Suizidversuche
- Suizid in der Familie
- Persönliche Lebenskrisen
- Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenabhängigkeit

www.srf.ch/sendungen/puls/psyche/laesst-sich-ein-suizid-verhindern

Dass Angehörige oft nichts ausrichten können, weiss auch Regula. Doch wieso sie der Tod von Claudia so lange verfolgt, wieso sie immer noch so sehr trauert, weiss sie nicht. Dann kommt der Durchbruch: Sie realisiert, dass auch sie in eine Situation kommen könnte, in der sie fähig wäre, sich das Leben zu nehmen. Auf einmal hat der Verlust ihrer Freundin auch mit ihrem eigenen Leben zu tun. Sie erkennt, dass auch sie selbst diesen Weg wählen könnte, ihrem Leben ein Ende zu bereiten. „Man könnte jetzt denken, ich wäre gefährdet gewesen, aber das Gegenteil traf zu. Ich war befreit.“ Mit diesem Eingeständnis verschwinden die Fragen, es bleibt Akzeptanz. Die aufgestaute Trauer nimmt nach und nach ab. Das ‚Monster der Vergangenheit‘ verabschiedet sich. Nun verstehen wir Regulas heiteren Umgang mit dem Tod.

Seither widmet sich Regula in ihrer Arbeit mehr und mehr dem Trauerprozess. Sie will anderen Trauernden die Möglichkeit geben, sich so mit dem Verstorbenen auseinanderzusetzen, wie sie es für richtig halten. Ihnen eine Möglichkeit der Verarbeitung und eine Hilfe zur Bewältigung des Schmerzes bieten. Sie selbst hat viel erlebt. Die Leute, die zu ihr kommen spüren das, sprechen gerne über eigene Erfahrungen. Und Regula zeigt ihnen ein Weg. Ein Weg der Trauerverarbeitung.

Wir sind nicht von Trauer betroffen. Dennoch ist es wichtig, dass wir ein gutes Gleichgewicht

zwischen Nähe und Distanz zum Thema Suizid finden. Während unserer Auseinandersetzung im Rahmen dieser Reportage stossen wir immer wieder auf Bedenken anderer. Man sorgt sich, eine vertiefte Auseinandersetzung mit Suizid



Etwas vergeht, etwas Neues entsteht. Der Kreislauf des Lebens.

könnte uns direkt gefährden, weil uns das Thema zu nahe käme, uns sogar zur Nachahmung verleiten könnte. Obwohl wir diese Sorgen nicht teilen, haben wir unseren Interviewpartner Konrad Michel darauf angesprochen: „Die Auseinandersetzung mit dem Thema kann auch das Gegenteil des ‚Werther-Effekts‘ zur Folge haben. Ich denke sogar, dass Sie Hilfe aufsuchen würden, wenn es in Ihrem Leben einmal „kriset““, weil Sie sich mit diesem Thema auseinandergesetzt haben.“ „Durch das Behandeln dieses Themas eignet ihr euch eine Kompetenz an. Das ist ein eindeutiger Gewinn“, meint auch Jonas Bamert.

Der Werther-Effekt

„Das Leiden des jungen Werthers“; eines der ersten Stücke des Dichters Goethe. Beschrieben wird ein junger Mann voller Liebeskummer und Frust. Die einzige Lösung um seinen Leiden zu entkommen sieht er im Freitod.

In der Zeit der Veröffentlichung Goethes „Werther“ und auch Jahre danach kommt es zu vielen Nachahmern des Suizids von Werther. Durch diese Tragödie geht der Begriff ‚Werther-Effekt‘ in die psychiatrische Wissenschaft ein. Doch was führt zu einem solchen Verhalten? Menschen lernen – genau wie Tiere – ihr Verhalten durch Nachahmung. Durch äussere Einflüsse lernen wir neue Verhaltensweisen und überdenken unsere alten. Bei problematischen Medienberichten kann es so zu einer enthemmenden Wirkung kommen. Was zuerst weit weg erschien, wird näher geführt und als möglicher Ausweg angesehen. Dies verstärkt sich je ähnlicher einem die Person und Situation ist. Doch letztlich ist jede Suizidtat ein individuelles Phänomen.

Die Zeit ist vorbeigegangen. Die Dämmerung hat eingesetzt und wir geniessen nach wie vor den Ausblick auf die Stadt. „Denkst du nicht, die montierten Sicherheitsnetze tragen dazu bei, dass man sich nicht in den Tod stürzt? Ausser-

dem haben wir ja auch die Schilder der dargebotenen Hand gesehen.“ Tel. 143 – Die Dargebotene Hand ist eine anonyme 24 Stunden-Notrufnummer. In Krisensituationen kann eine Anlaufstelle, bei der man sich melden kann, sehr essentiell, sogar lebensrettend sein. „Allgemein sind es kleine Dinge, die schon sehr entscheidend sein können.“, so Jonas Bamert. Ob Claudia eine solche Rufnummer geholfen hätte und ob die zusätzlichen Sicherheitsnetze sie vom Suizid abgehalten hätten, können wir nur vermuten.

Doch eines wissen wir heute. Es ist wichtig, die Menschen über Suizid zu informieren. Die Art und Weise spielt dabei eine grosse Rolle. In erster Linie sollte vermittelt werden, wohin man sich in Krisensituationen wenden kann. Falls in den Medien über Suizid berichtet wird, muss darauf geachtet werden, wie man das Thema präsentiert. Es soll vermieden werden, dass man sich mit dem berichteten Vorfall von Suizid identifizieren kann.

„Ja, du hast mich überzeugt. Da wir uns unserer Verantwortung bewusst sind und auf eine gute Vermittlung des Themas achten, sollte es wirklich nicht problematisch sein, zu sagen, wo wir stehen.“

Mit einem letzten Blick auf die Aare verlassen wir die Kornhausbrücke.

Eine Reportage von Cedric Rytz und Lea Ott