

Dem Leben eine Chance geben

Morgen ist **WELTTAG DER SUIZIDPRÄVENTION**: Freiburger Studentin erzählt von ihren Suizidgedanken, die bis in die Kindheit zurückgehen

SARAH TRINLER

Das elfjährige Mädchen wühlt im Medikamentenschrank des Vaters – er ist Arzt. Sie sucht nach Schlaftabletten. Das Mädchen weiß, dass, wenn sie zu viele davon schluckt, sie einschlafen und nicht mehr aufwachen wird. Ein Wunsch, der sie begleitet, seit sie denken kann. Auch wenn sie noch ein Kind ist, hat Marie S. (Name von der Redaktion geändert) Suizidgedanken. Sie möchte nicht mehr leben. Nicht so. Nicht in dieser Familie.

Ihr Wunsch hat sich zum Glück nicht erfüllt. Mittlerweile ist Marie S. 24 Jahre alt, wohnt und studiert in Freiburg und hat wieder Freude an ihrem Leben. „Ich genieße es einfach, dass die Tage gerade so gut sind“, sagt sie mit ihrem ansteckenden Lächeln. Wenn sie abends mit ihrer Schwester telefoniert und beide von ihrem Tag erzählen, stellt sie fest, dass Tage, die für andere vielleicht langweilig sein könnten, für sie gute Tage sind. Denn für ihr junges Alter hat die Studentin bereits einen schweren Rucksack zu tragen. Eigentlich zu viel Gepäck für die Schültern der zierlichen Person, aber Marie S. schafft das. „Ich bin jetzt stabil“, sagt sie.

Für die Schwestern war das Aufwachsen in einer Familie, in der die Stimmung der Mutter von einer auf die andere Sekunde ins Gegenteil umschwenken konnte und der Vater Konflikten aus dem Weg ging, nicht einfach. Während die Ältere etwas rebellischer war, war Marie S. ein Kind, das alles perfekt machen wollte. Nichts tun, was die Mutter verärgern könnte – immer auf der Suche nach Liebe und Geborgenheit. Das Bild der heilen Familie sollte nach außen hin bewahrt werden. „Für mich war es als Kind normal, dass ich abends nicht einschlafen konnte“, sagt die Freiburgerin. Rückblickend vermutet sie eine Persönlichkeitsstörung bei der Mutter. Diagnostiziert ist diese allerdings nicht, bis heute wird darüber in der Familie nicht gesprochen. Marie S. hat sich in Freiburg ein neues Leben aufgebaut, zu den Eltern hat sie nur noch sporadischen Kontakt. Die Beziehung zur Schwester hingegen ist eng, es vergeht kein Tag, an dem die beiden nichts voneinander hören.

Die Schwester ist es auch, die sie damals mit den Schlaftablet-

ten erwischt. Marie S. erinnert sich, dass sie gerade dabei war, den Beipackzettel zu lesen, um herauszufinden, ab welcher Dosis es lebensbedrohlich werden kann. „Meine Schwester war geschockt. Später hat sie einen Riesenärger bekommen, weil sie es Tante und Onkel erzählt hatte.“ Dann ging das Familienleben wieder seinen gewohnten Gang, mit der jüngeren Tochter wurde nicht über den Vorfall gesprochen. Für Marie S. ein einschneidendes Erlebnis: Sie fühlte sich im Stich gelassen und schwor sich, nie wieder mit jemandem über ihre suizidalen Gedanken zu sprechen.

Im Jugendalter fand sie Halt und Bestätigung in der Schule. Im Schulmusical konnte sie glänzen, und ihre guten Noten gaben ihr Selbstvertrauen. Sie wusste, dass sie mit guten schulischen Leistungen ihren Wunsch zu studieren realisieren kann. Vor fünf Jahren zog sie dann fürs Studium nach Freiburg. „Ich wollte möglichst weit weg von zu Hause, ich brauchte den Abstand.“ Kaum in Südbaden angekommen, wollte Marie S. sich ehrenamtlich engagieren. Zufällig stieß sie im Internet auf den AKL (Arbeitskreis Leben) Freiburg, der Menschen mit Selbsttötungsgedanken berät und begleitet. Sie fühlte sich gleich angesprochen und beschloss, sich zur ehrenamtlichen Beraterin ausbilden zu lassen.

„Die Erinnerungen kamen aus dem Nichts“, erzählt Marie S. mit hochgezogenen Augenbrauen. Teil der Ausbildung war eine Selbsterfahrung, in der die Teil-



Nach Unfällen sind Suizide laut der Weltgesundheitsorganisation die zweithäufigste Todesursache bei Kindern und Jugendlichen. Gründe können Depressionen, Entwicklungsstörungen, Versagensängste sowie Überforderung sein. FOTO: DPA

nehmer tief in sich reinhören sollten. Eine Situation, die die Studentin kalt erwischte, dachte sie doch, die Vergangenheit hinter sich gelassen zu haben. Sie fiel in eine schwere Depression, konnte ihren Unialltag nicht mehr meistern, saß oft weinend am Schreibtisch und wurde von ihren Erinnerungen eingeholt. Manchmal war sie so schwach, dass sie morgens nicht aufstehen konnte und den ganzen Tag im Bett verbrachte. „Es ging gar nichts mehr“, fasst sie die damalige Situation zusammen.

In ihrer Verzweiflung wandte sie sich an eine der Beraterinnen beim AKL. Allerdings, wie sie heute sagt, mit einem schlechten Gewissen – war sie doch keine Klientin, sondern eigentlich ehrenamtliche Mitarbeiterin. Für die Beraterin machte dies keinen Unterschied. Mehrmals

in der Woche ging die Studentin fortan zum AKL, lernte über ihre Gedanken und Erlebnisse zu sprechen und fühlte sich verstanden. Dass ihre Depression mittlerweile eine Essstörung hervorgerufen hatte, verschärfte die ganze Geschichte allerdings. Marie S. hatte in ihrer Jugend bereits ein essgestörtes Verhalten gezeigt, so schlimm wie nun war es allerdings nie gewesen. Ihr Ziel war es nicht, abzunehmen und dünn zu sein, sondern an Untergewicht zu sterben. „Ich dachte: Für mein Umfeld ist es besser, wenn ich daran sterbe, als dass ich mich umbringe“, sagt Marie S. mit fester Stimme. Heute weiß sie, wie radikal dieser Gedanke war, doch verdeutlicht er ihr Gefühl der Ausweglosigkeit.

Es folgten mehrere Klinikaufenthalte und eine lange Odyssee von einem Therapeuten zum nächsten. Die meisten von ihnen hätten mit der Kombination magersüchtig und suizidal nicht umgehen können, sagt Marie S. Wenn sie an Gewicht zulegt, würden ihre Suizidgedanken wieder präsent, dachten einige. Unrecht hatten sie nicht, gesteht die Freiburgerin rückblickend. Mit dem Hungern habe sie auf ihren Tod hingearbeitet, jedes Kilo, das sie zunahm, brachte sie wieder weg von ihrem Ziel. In der Gruppentherapie sei ihr verboten worden, über ihre Suizidgedanken zu sprechen, sie könnte damit andere anstecken. „Depressionen sind nicht ansteckend“ – eine Aussage der AKL-Beraterin, die Marie S. wieder aus

ihrem Tief holte. Auch während der Klinikaufenthalte bestand telefonischer Kontakt zwischen den beiden.

Enttäuscht von den Ärzten und müde von den Therapien wollte Marie S. Weihnachten 2015 einfach nur alleine in Freiburg verbringen. Für ihre Schwester war dies undenkbar. Marie S. ließ sich schlussendlich dazu überreden, mit zu Tante und Onkel zu kommen, die schon zu Kindertagen wie eine Ersatzfamilie für die beiden Mädchen waren. „Ich wusste nicht, wo ich sonst heute wäre“, sagt Marie S., während sie zum ersten Mal kurz verunsichert wirkt. Bislang war sie beim Erzählen sehr gefestigt. „Manche Leute haben mir schon gesagt, dass sie sich wundern, wie emotionslos ich meine Geschichte erzähle. Aber bei all den vielen wechselnden Therapeuten habe ich sie einfach schon so oft erzählt“, versucht sich die 24-Jährige zu erklären.

Silvester brachte dann die große Kehrtwende in ihrem Leben. „Zu Mitternacht hat mein Onkel einen kleinen Ballon für uns steigen lassen. Meine Tante hat mich in den Arm genommen, als wir ihm hinterher schauten, und mir gesagt, wie wichtig ich ihr bin und dass sie sich so sehr für mich wünscht, dass ich im neuen Jahr wieder gesund werde.“ Im Kreise der Menschen, die ihr wichtig waren, fasste Marie S. dann den Entschluss, dem Leben noch einmal eine Chance zu geben.

Sie ging für ein halbes Jahr in eine Klinik, die mit „rigorosen Regeln“ ihre Patienten zur Gewichtszunahme bringt. Als sie wieder auf Normalgewicht war, begann auch endlich das mittlerweile sechste Antidepressivum anzuschlagen. Aufgrund des Untergewichts hätten die Medikamente bislang nicht wirken können, so die Erklärung der Ärzte.

Die ersten Schritte im Leben nach einem halbjährigen Klinikaufenthalt waren nicht leicht, zurück in ihrer Freiburger Wohnung brach Marie S. zusammen. Der erste Weg führte wieder zu ihrer Beraterin beim AKL, mit der bis heute Kontakt besteht. „Sie hat einige Dinge geradegerückt und mir verdeutlicht, dass ich nichts falsch gemacht habe“, betont Marie S. Neben ihrem mittlerweile abgeschlossenen Studium konnte sie noch ein weiteres Ziel umsetzen: Die Freiburgerin ist nun U25-Beraterin beim AKL und in der Online-Beratung für junge Erwachsene tätig. Der AKL bedeutet ihr viel: Hier waren die Erlebnisse aus ihrer Kindheit wieder hochgekommen, und hier wurde ihr geholfen, aus dem Teufelskreis herauszukommen.

Heute ist Marie S. in keiner Therapie mehr, besucht allerdings wöchentlich die Selbsthilfegruppe beim AKL. „Dort schreckt man vor keinem Thema zurück“, sagt sie etwas schmunzelnd. Mit ihren Eltern kann sie solche Themen noch immer nicht besprechen. Sie könnten damit nicht umgehen, die Mutter sehe es als Angriff gegen ihre Person, wenn über die Erkrankung der Tochter gesprochen wird. Schuld gibt Marie S. ihrer Mutter aber keine: „Sie wollte mir sicher nichts Böses und kann ja nichts für ihre Erkrankung.“ Statt in die Vergangenheit blickt Marie S. aber viel lieber in die Zukunft: „Mein Traum ist es, eine eigene Familie zu gründen und einfach nur ein normales Leben zu führen.“

> **MENSCHEN**, die über Selbstmord nachdenken, finden Hilfe bei der Telefonseelsorge unter den Rufnummern 0800/1110111 und 0800/1110222. Die Beratungsgespräche sind anonym.

INFO

DER AKL FREIBURG berät und begleitet seit 1977 mit seinen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitern Menschen mit Selbsttötungsgedanken, Menschen in Lebenskrisen und Hinterbliebene nach Suizid. Seit 1992 bildet der AKL ehrenamtliche Alltagsbegleiter aus. Seit 1994 wird jährlich eine Selbsthilfegruppe für Hinterbliebene nach Suizid angeboten. 2001 gingen die jugendspezifischen Hilfsangebote unter der Bezeichnung

„[U25]“ an den Start. Die Onlineberatung durch geschulte gleichaltrige Ehrenamtliche über die Plattform www.u25-freiburg.de folgte 2002. Weitere Infos: www.akl-freiburg.de

EIN ÖKUMENISCHER GEDENKGOTTESDIENST für Suizidverstorbene und ihre Hinterbliebenen findet am Samstag, 13. Oktober, um 14 Uhr in der Melanchthonkirche, Markgrafstraße 18 in Freiburg-Haslach, statt. SAT

LAGER VERKAUF

Restposten und Einzelstücke zum Saisonende stark reduziert!

HILD RADWELT

0% FINANZIERUNG*
*bei 10 Monaten Laufzeit und 0 € Anzahlung

HILD RADWELT GmbH & Co. KG
Engesserstraße 9
79108 Freiburg
Fon: 0761/282950
www.hild-radwelt.de

E-CITYBIKE SHIMANO STEPS

PEGASUS "Opere E8F D12" E-City-Bike 28"
Shimano Steps Antrieb, elektronische 8-Gang Shimano D12 Schaltung mit fernfühiger Schaltautomatik, hydr. Scheibenbremsen und weiteren Komfortkomponenten.

900€ gespart! statt € 3199,- **2299,-**

COMUS Kinder Trinkflasche
Alu-Flasche mit 0,75l Inhalt, in coolen Designs

67% gespart! statt € 14,99 **4,99**

MOUNTAINBIKE

SCOTT "Aspect 760/960" Mountain-Bike 27,5"/29"
Allweck-Mountainbike zum Einstiegspreis. Mit Scheibenbremsen und Syncros Komponenten. Erhältlich mit 29-Zoll- u. 27,5-Zoll-Bereifung.

55€ gespart! statt € 499,- **444,-**

*UVP des Herstellers. Keine Haftung für Druckfehler.

CENTANO "Mistral" Minipumpe
Alu-Pumpe mit Rahmen-Halter. Druck: 7 bar/101 psi für versch. Ventile

62% gespart! statt € 12,99 **4,99**

Öffnungszeiten: Montag - Mittwoch 10.00 - 18.30 Uhr, Donnerstag + Freitag 10.00 - 20.00 Uhr, Samstag 10.00 - 16.00 Uhr