



Ausführliche Berichte zum Wegbegleiter Weihnachten 2017

Wie der Suizid meines Bruders mein Leben veränderte

Der 23. Januar 2015 war der schlimmste Tag meines Lebens. Am Tag zuvor hat sich mein Bruder Dominik mit 23 Jahren das Leben genommen. Sein Suizid war für mich ohne jegliche Vorzeichen und völlig überraschend. Dominik war mein einziger Bruder und wir hatten ein sehr enges Verhältnis.

Am besagten Freitag, ein Tag nachdem ich von seinem Tod erfahren habe, habe ich meinen Bruder ein letztes Mal gesehen. Das war im Leichenhaus, mit einer roten Wunde am Hals - er hat sich erhängt. Dieser Anblick hat mir im Wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen weggezogen und ein Trauma ausgelöst. Dennoch war es sehr wichtig für die spätere Verarbeitung ihn nochmal zu sehen, um begreifen zu können, dass er wirklich tot ist.

Die Wochen nach der Beerdigung war ich wie in Watte gepackt. Ich war eine Woche krank geschrieben und habe dann beschlossen wieder in die Arbeit zu gehen, ich hatte erst 6 Wochen zuvor einen neuen Job in München angetreten.

Schon einige Wochen nach dem Tod von Dominik habe ich mich dazu entschlossen zur Geschwistergruppe zu gehen, weil ich große Angst vor der kommenden Trauer hatte, die bis dahin erst noch ein großer Schock war. Mein Gefühl war, wenn ich meinen Bruder so sehr geliebt habe, wie schlimm muss dann die Trauer sein? Ich fühlte mich sofort geborgen und aufgefangen in der Gruppe. Mir wurde das Gefühl gegeben, dass das was ich fühle und erlebe normal ist - auch wenn es so völlig anders ist, wie meine Eltern trauern. Ich hatte mit Ängsten vor der Dunkelheit aber auch vor der Gesellschaft zu kämpfen. Einige Gruppenteilnehmer kannten dies und haben mir Tipps gegeben damit umzugehen.

Ich war zerrissen von diesem Wahnsinn an Gefühlen und wollte für alle Facetten meiner Trauer eine schnelle Lösung – Schlafprobleme, Alpträume, der Wut dieser Situation ausgesetzt zu sein, der Umgang mit meinen Eltern und auch die Schuldgefühle. Eine schnelle Lösung gab es natürlich nicht. Ich habe mich nicht entschlossen mich dem allein zu stellen. Aber ich habe mich bewusst gegen das Weglaufen und somit Verdrängen entschieden.

Als dann nach etwa einem halben Jahr nach seinem Tod psychosomatische Beschwerden wie starke Kopfschmerzen, Ohrrauschen und extremer Schwindel hinzukamen, habe ich nach einem Psychologen für eine Therapie in München gesucht und einen ganz tollen gefunden. Mein Psychologe wurde enorm wichtig als zusätzliche Unterstützung zur Geschwistergruppe.

Im Oktober 2015, etwa 9 Monate nach seinem Tod, habe ich in seinem Zimmer rein zufällig gut versteckte Abschiedsbriefe gefunden.

Das hat mich zum einen zurück geworfen, zum anderen aber auch viel begreifen lassen. Er schrieb wohl bedacht und sehr depressiv. Der Grund für seinen Suizid war für mich mit dem Abschiedsbrief klar eine Depression, die er über Jahre hinweg hatte, seitdem sein bester Freund 5 Jahre zuvor bei einem tragischen Unfall gestorben ist. Dominik hat sich niemanden anvertraut. Keiner wusste von der Depression, weder wir als Familie noch seine besten Freunde.

Durch den Brief wurde mir bewusst, dass es vermutlich einen ersten Versuch gab. Etwa ein halbes Jahr vor seinem Tod, hatte Dominik einen selbst verschuldeten Autounfall, der womöglich ein Suizidversuch war. Nachdem ich die Briefe gefunden habe, habe ich viele Träume gehabt, die von der Zeit nach dem Autounfall gehandelt haben. In diesen Träumen mit Rückblenden sind mir einige Vorzeichen bewusst geworden und immer wieder die Frage: „Ich hätte doch was merken müssen, oder?“

Mein Psychologe konnte mir in vielen Gesprächen die Schuldgefühle langsam nehmen. Bezeichnend war für mich, dass er sagte ich hätte nichts aufhalten können solange Dominik sich mir nicht geöffnet hätte. Er meinte außerdem, dass ich mit Sicherheit die beste Schwester war, die ich zu dem Zeitpunkt mit meiner Lebenserfahrung sein konnte.

Anfang 2016, ein Jahr nach seinem Tod, ging es mir spürbar besser. Die Geschwistergruppe sowie der wöchentliche Termin beim Psychologen waren weiterhin wesentlicher Bestandteil meines Lebens.

Dann hat im April 2016 hat meine Tante einen Suizidversuch unternommen. Sie hatte über einige Monate hinweg eine Depression und hat sich, genau wie mein Bruder, erhängt. Allerdings wurde sie in letzter Minute gefunden. Ein absolutes Gefühlschaos ist in mir ausgebrochen. Sie musste einige Zeit im Krankenhaus bleiben und danach für mehrere Wochen in eine psychiatrische Klinik. Ich konnte sie nicht besuchen... Zu nah war für mich die Verbindung mit Dominiks Tod wie auch das Trauma der Wunde am Hals.

Im Juni 2016, zwei Monate später, habe ich am Wochenende für trauernde Geschwister am Starnberger See teilgenommen. Das Wochenende war unglaublich heilend für mich. Die Monate zuvor hatte ich wieder schlimme Albträume mit Dominik. Nach diesem Wochenende kamen sie nicht wieder.

Ich hatte danach das Gefühl, dass es nun endlich aufwärts geht. Ich habe mich dann entschieden meinen Job aufzugeben und ein Jahr ins Ausland zu gehen. Das hätte ich mich vor Dominiks Tod nicht getraut. Die Erkenntnis, dass ich nicht mehr dieselbe bin, ist über Monate gewachsen. Nach dieser Entscheidung konnte ich mich auch endlich annehmen und mochte mein neues Ich.

Ich bin vor allem mutiger und emotionaler geworden.

Im Juli 2016 habe ich meinen jetzigen Freund kennen gelernt. Nachdem ich nie länger gebunden war, habe ich meine große Liebe gefunden. Ich konnte es gar nicht fassen,

dass ich so glücklich sein kann und wieder jemandem vertrauen kann. Die Entscheidung ins Ausland zu gehen war aber getroffen und den Job hatte ich auch schon gekündigt. Mein Freund Thomas hat, nachdem wir erst einige Wochen zusammen waren, entschieden mit zu kommen. Ich bin dann nicht wie geplant ein Jahr nach Neuseeland gegangen, sondern war 6 Wochen alleine in Neuseeland und 4 Monate gemeinsam mit Thomas in Neuseeland und Asien. Eine Reise, die uns beide sehr geprägt hat.

Heute kann ich sagen, dass es mir gut geht. Dominik fehlt mir. Jeden Tag. Aber es tut nicht mehr jeden Tag so weh, dass es mir das Herz zerreißt. Ich weiß er ist da, ich spüre ihn, wenn auch seltener.

Sandra Schwarz