

## ***Einleitung***

***Das Leben aller Menschen, denen wir begegnen  
und die wir kennen,  
ist in unser eigenes Schicksal verwoben.***

Thomas Merton, christlicher Mystiker

Stell dir vor, es ist ein Samstagnachmittag im Spätsommer. Du bist auf einer fröhlichen Gartenparty. Dein Handy klingelt und kündigt dir den Anruf einer langjährigen Freundin an. Es ist gerade recht laut dort, wo du bist, und du überlegst noch, ob du überhaupt rangehen sollst oder ob du einfach eine Nachricht schreibst: »*Melde mich gleich, geht gerade nicht.*« Aber dann schnappst du dir dein Telefon, läufst zügig in Richtung Haus und suchst dir eine ungestörte Ecke. Das Handy klingelt unentwegt weiter und noch auf dem Weg ins Haus nimmst du ab.

»Ja, Hallo?«, sagst du und erwartest die vertraute Stimme deiner Freundin am anderen Ende der Leitung. Aber du hörst nichts.

»Hallo?«, rufst du jetzt etwas lauter, während die Geräuschkulisse im Hintergrund deutlich leiser wird, je weiter du dich entfernst. Du willst schon auflegen und neu wählen, weil du eine Funkstörung vermutest. Da hörst du ein leises Schluchzen in der Leitung.

»He, was ist denn, was ist los, meine Liebe?«, fragst du.  
»Kannst du ganz schnell kommen, bitte?«

Und noch bevor du fragen kannst, was los ist, sagt sie dir:  
»Meine Tochter hat sich das Leben genommen. Wir sind vor ihrer Wohnung, aber wir können nicht mehr nach Hause fahren. Kannst du uns bitte nach Hause bringen?«

Genauso geschah es meiner Freundin, als ich sie anrief. Sie war sofort da für mich.

Der Suizid des eigenen Kindes ist ein unermesslicher Schock und Schmerz für die Eltern. Aber auch Freunde, Verwandte, Nachbarn und Ersthelfer, alle mitbetroffenen Personen werden von jetzt auf gleich mit einer Situation konfrontiert, auf die man sich nicht vorbereiten kann und für die es kein Patentrezept gibt. Sprachlosigkeit, Hilflosigkeit, Entsetzen und die Angst, etwas Falsches zu tun oder zu sagen, können zu Lähmung und Erstarrung bei den mittelbar Betroffenen führen.

Hinzu kommt, dass unsere Generation das Thema Tod ‚outgesourced‘ hat. Tod findet in Krankenhäusern, Altenheimen und Hospizen statt. Was zu Zeiten unserer Großeltern und Urgroßeltern noch ganz normal war, nämlich in Trauerhäuser zu gehen, mit den Trauern den zu sein und ihren Schmerz mit auszuhalten, ist uns abhandengekommen.

In diesem Buch erzähle ich meine ganz persönliche Geschichte – die Geschichte des Suizids meiner Tochter und davon, wie er mein Leben verändert hat. Aber auch, was mir geholfen und gutgetan hat und wie ich die Menschen um mich herum erlebt habe.

Ich habe dieses Buch für direkt Betroffene und für indirekt Betroffene geschrieben.

Es soll Menschen, die als Freunde oder Bekannte der Familie plötzlich mit einer solchen Situation konfrontiert sind, die Scheu nehmen und sie ermutigen, auf die Trauernden zuzugehen.

Ohne die liebevolle Unterstützung meiner Freunde und Kolleginnen, die in dieser schweren Zeit zu Freundinnen wurden, wäre es viel schwerer gewesen. Ich glaube, keiner von ihnen war frei von Angst oder Zweifeln, das Richtige zu tun. Ich bin ihnen dankbar, dass sie trotz ihrer Ängste und Zweifel hergekommen sind und mich durch die schwere Zeit getragen haben: mit ihrer Liebe, mit ihrem Dasein, ihrer praktischen Hilfe. Ich bin unendlich dankbar, dass sie meine Trauer und Traurigkeit ausgehalten haben und mir das Gefühl gaben, mich ihnen zumuten zu dürfen.

Ich habe zurück ins Leben gefunden, ohne den Anspruch an mich zu haben, durchgehend glücklich zu sein. Auch heute noch gibt es Tage oder Stunden, an denen es mir nicht gut geht, an denen die Traurigkeit mich erwischt und wo plötzlich Tränen fließen. Das gehört dazu und das darf sein. Dennoch fühle ich mich gestärkt, kraftvoll und freudig, am Leben zu sein.

Ich habe für mich auf einer anderen Ebene eine Verbindung zu meinem Kind gefunden. Sie ist nicht verloren, sie ist nicht weg. Sie ist nur nicht mehr da, wo sie vorher war. Heute, nach fast zwei Jahren, schaue ich mit einem ruhigen und offenen Herzen auf das Geschehene zurück. Ich finde, es ist an der Zeit, neue Wege zu gehen und das Alte, Schwere, Untröstliche und Unversöhnliche zurückzulassen. Es ist an der Zeit, Frieden zu finden und sich mit dem Tod zu versöhnen.

Diesen Frieden wünsche ich jedem, der selbst betroffen ist, sei es als Mutter, Vater, Geschwister, Freund oder Nachbar. Möge dieses Buch einen kleinen Beitrag dazu leisten.

Aldenhoven, im August 2016

P.S.: Da es sich um ein so intimes Thema handelt und ich den Leser so nah an meinem Leben teilhaben lasse, habe ich mich entschieden, das vertraute ‚Du‘ als Anrede zu wählen.