

Darf ich so fühlen und denken?

Eine betroffene Frau berichtet vom Suizid ihrer Mutter



Ich sehe rot – mal wieder. Die junge Frau bleibt mitten im Feierabendverkehr vor mir auf der Treppe stehen, versunken in ihr Smartphone. Und der Typ da kann nicht warten, bis er vor der Bahnhofstür ist, um sich die Zigarette anzuzünden. Diese mir unbekannt Menschen haben mir nichts getan, aber ich spüre grenzenlose Wut - und weiß, eigentlich ist es Wut auf mich: Im Büro habe ich nicht „Nein“ zu einer Aufgabe gesagt, für die ich nicht zuständig bin. Wider besseres Wissen habe ich meine Mittagspause mit laut redenden Menschen zugebracht, die sich an ihrer vermeintlichen Wichtigkeit berauschen.

Der Rückzug nach innen

Jetzt nur schnell durch die Straßen, bloß

keinem begegnen, die Wohnungstür abschließen, die Klingel aus. Endlich kann ich den Tränen aus Schmerz, Wut, Trauer und Scham freien Lauf lassen. Mein inneres Teufelchen nutzt seine Chance sofort: „Du bist eben unfähig, Dein eigenes Leben zu leben. Du bist immer noch das kleine Mädchen.“ MAMA! ... Mama?

Der Tag, der alles veränderte

Doch meine Mama sprach am 28. September 1976 das letzte Mal mit mir. Ich war 12 Jahre alt, sie kam in mein Zimmer und sagte: „Ich gehe zum Dienst.“ Dabei schaute sie mich lange an, ich spürte irgendeine Besonderheit in dieser Situation, die ich natürlich nicht deuten konnte. Meine Mutter arbeitete an diesem Tag nicht als

Kinderkrankenschwester, sondern fuhr in den Wald und erhängte sich, mit 41 Jahren.

Ihr Vater kam spät aus Kriegsgefangenschaft zurück, trennte sich von seiner Frau und gründete eine neue Familie. Meine Mutter musste also nochmal auf ihren Vater verzichten und hatte auf einmal eine Halbschwester, die jünger als ihr Sohn und nur wenige Jahre älter als ich war. Ich habe meine „Halb-Tante“ später einmal getroffen. Sie habe gehört, dass meine Mutter schon als junge Frau durch den Wald gegangen sei und gefragt habe, ob dieser oder jener Ast sie wohl halten werde.

Mein Vater, ein alkoholkranker Frührentner, lag oft im Bett und bekam Panikattacken, wenn meine Mutter die Wohnung verlassen wollte. Nach ihrem Suizid ließ er meine Mutter noch einmal sterben: Er tilgte fast jedes Erinnerungsstück, wir sprachen nie über sie. Denn aus seiner Sicht hatte ihn mal wieder jemand im Stich gelassen, so wie früher seine eigene Mutter, die ihn misshandelte. Mit 21 Jahren brach er den Kontakt zu seinem Elternhaus ab. Nach der Heirat musste auch meine Mutter mit ihrer Familie brechen. Deshalb weiß ich sehr wenig über meine Verwandten. Mein Vater klammerte sich an Plüschtiere („die verlassen mich nicht“) und setzte ihnen Gläser mit Alkohol vor, damit er auch trinken durfte. Er kettete mich mit psychischem Druck an sich, Freunde durften nicht kommen, er habe ja schließlich auch keine. 2005 verstarb er auf der Intensivstation nach einem Routineeingriff, weil sein zerstörter Körper die Narkose nicht mehr vertrug.

Und dann ist da noch Pepe. Meine Mutter brachte ihren unehelichen Sohn in die Ehe mit meinem Vater mit, Anfang der 60er Jahre ein Skandal! Er war 8 und ich 3 Jahre alt, als mein Vater ihn mitten in der Nacht aus dem Bett holte und auf die Straße jagte. Pepe kam sofort ins Kinderheim. Wir haben uns erst nach 40 Jahren wiedergetroffen, mein Eindruck war, dass er in seinem Leben immer wieder aneckt. Meine Briefe, die ich ihm nach diesem Treffen schrieb, kamen eines Tages ungeöffnet und unkommentiert in einem Briefumschlag an mich zurück. Danach verliert sich seine Spur, niemand weiß, ob mein Bruder noch lebt.

Trotz allem: Kraft und Dankbarkeit

Trotz allem fühle ich eine unbändige Kraft in mir – und Dankbarkeit! Meine Mutter war nach meiner Erinnerung eine elegante Frau. Bestimmt habe ich von ihr den Sinn für alles Schöne, den Spaß am Fotografieren, am Tanzen und am Choreografieren. Vor allem in Tanzstudios treffe ich Menschen, die mir eine andere Welt zeigen und mich ermutigen und inspirieren. Mein Vater hat mir seinen Humor vererbt. Ich lache gern und bringe andere gern zum Lachen. Und auch mein Durchhaltevermögen ist von ihm: „Kommst Du über den Hund, kommst Du auch über den Schwanz“ sprach er sich wohl selbst oft Mut zu. Nicht nur beim Sport hilft mir dieser Gedanke, ich konnte so auch gute Ausbildungen abschließen. Sogar bei der Arbeit habe ich ein besonderes Vorbild: Mein Kollege, der Barmherzigkeit und Vergebung lebt und mit mir, obwohl ich sehr anstrengend sein kann, schon so lange zusammenarbeitet.



Ein Satz aus einer Therapiestunde fällt mir ein: „Ihre Mutter hat bestimmt gedacht, Sie sind stark genug, sie kann gehen.“ Damals erfüllte mich dieser Satz mit Wut: Stark genug, ein Kind? Heute denke ich oft: Ja, da ist etwas dran. Wären meine Flügel nicht zwischen meinen beiden seelisch und körperlich so geschundenen Elternteilen zerrieben worden? Auch wenn es schmerzlich ist: Mit ihrem Tod hat mir meine Mutter einen Flügel zum Ausbreiten freigemacht. Und der andere lernte und lernt langsam, sich zu bewegen. Oft fährt mir jedoch ein Schreck durch die Glieder: Darf ich so fühlen und denken?

Mit der eigenen Geschichte leben

Ich muss wohl akzeptieren, dass immer wieder Tage wie eingangs geschildert kommen. Diese Gefühle von Verlassenheit und Überforderung sind Teile von mir. Meine Geschichte hat mich auch sehr, manchmal vielleicht zu misstrauisch gegenüber Menschen werden lassen. In solchen Momenten versuche ich,

meinem Kopf ein STOP-Schild zu zeigen, mich langsam und bewusst aufzurichten, meinen Handschmeichler in Form eines Kreuzes zu halten und die Kraft und Dankbarkeit in mir spürbar werden zu lassen. Die Existenz von AGUS ist ein Segen! Die Menschen, die hier zusammenkommen, bilden ein Netz auch für diejenigen, deren Familie oder Freunde keine Halteseile bieten können. Und natürlich liegt mir am Herzen, dass möglichst viele hinterbliebene Elternteile für sich und ihre Kinder die angebotenen Hilfen in Anspruch nehmen.

„... Taube, ...
wenn ich alles verliere
dich nehme ich mit,
Taube aus wurmstichigem Holz,
wegen des sanften Schwungs
deines einzigen ungebrochenen Flügels.“

Aus dem Gedicht „Versprechen an eine Taube“ von Hilde Domin

Dr. Marika Sauckel
E-Mail: kontakt@agus-selbsthilfe.de

Mitgliederversammlung

Es ergeht herzliche Einladung zur Mitgliederversammlung von AGUS e.V. am **Freitag, 10.10.2025** im **Evang. Bildungszentrum Bad Alexandersbad** (Markgrafenstr. 34, 95680 Bad Alexandersbad). **Beginn ist bereits um 16.30 Uhr.**

Es ist folgende Tagesordnung vorgesehen:

1. Bericht des Vorstands
2. Bericht aus der AGUS-Bundesgeschäftsstelle
3. Bericht der Kassenprüfer
4. Entlastung des Vorstands
5. Neuwahlen
6. Wünsche und Anträge



Jahrestreffen 2025

Begegnung, Austausch und Information

Liebe AGUS-Freunde,
sehr geehrte Damen und Herren,

ganz herzlich begrüßen wir Sie wieder im Fichtelgebirge zum traditionellen AGUS-Jahrestreffen. Zum mittlerweile fünften Mal findet die Veranstaltung in den Räumen des Evang. Bildungszentrums Bad Alexandersbad statt. Es ist ein Tagungshaus mit modernen und hellen Räumen, das wunderbar in die Natur eingebettet ist.

Begegnung, Austausch und Information sind die drei wesentlichen Elemente des

Treffens. Zwei Vorträge wollen Informationen vermitteln, Workshops und Gesprächsgruppen geben die Möglichkeit des Austauschs und auch abseits des Programms besteht Raum und Zeit für vielfältige Begegnungen. All dies soll Hilfe und Unterstützung in der Trauer nach einem Suizid sein.

Die Teilnahme ist **kostenlos**.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Gottfried Lindner (AGUS-Vorstand)
Jörg Schmidt (AGUS-Bundesgeschäftsstelle)

Freitag, 10.10.2025

Ab 15.00 Uhr
Ankommen bei Kaffee und Kuchen

16.30 Uhr
AGUS-Mitgliederversammlung (öffentlich)

18.00 Uhr
Abendessen

19.30 Uhr
Wafner waaft wieder – Bayreuther Szenen

Der unvergessene Bayreuther Musikkritiker und ehemalige leitende Lokalredakteur Erich Rappl (1925-2008) hat jahrzehntelang als „Wafner“ in einer wöchentlichen Kolumne das alltägliche Treiben seiner

„Bareither“ mit tiefgründigem Humor begleitet. Manche seiner Redewendungen in der ihn kennzeichnenden Mischsprache von Hochdeutsch und Dialekt sind in Oberfranken inzwischen sprichwörtlich geworden. Einige der schönsten Szenen präsentiert die Studiobühne Bayreuth in diesem vergnüglichen Szenenabend, der bestimmt auch viel Unterhaltungswert für „Zugereiste“ beinhaltet und einen satirischen Einblick in die oberfränkische Seele bietet.