

Die geraubten Träume

Vom Verlust des Ehemanns

Drei Jahre sind vergangen. 1195 Tage, die zeigen: lange noch ist nichts mehr wie es war.

Schleichende Depression

Ich lernte meinen Mann kennen als er Mitte zwanzig war. Zu der Zeit war er wegen Depressionen bereits in Behandlung und nahm konstant seine Medikamente. Die Trennung der Eltern und die mangelnde Liebe seines Vaters waren die Ursachen, wie er mir erklärte. Wir kamen ins Gespräch und verliebten uns. Sehr schnell zogen wir zusammen, was sein Wunsch war. Heute weiß ich, er suchte Halt und Stabilität und wollte eine Familie gründen. So geschah es. Als unser erster Sohn auf dem Weg war, beschloss er, ein Vater ohne Psychopharmaka sein zu wollen und

setzte sehr langsam - so wie empfohlen - die Medikamente ab. Die Entzugserscheinungen, verschwitzte Nächte und Kopfschmerzen ließen in ihm unwiderruflich den Glauben entstehen, dass chemische Stoffe schlecht für ihn seien. Ein Irrglaube, der viele Jahre Qual und ein Ende mit sich brachte, was ich so sehr bedauere. Viele alternative Ideen durchlebte er folgend, Hormon-Checks, spirituelle Sitzungen sowie Gesprächstherapeuten. Alles hatte gute Ansätze, aber die Korrektur seiner emotionalen Schief lagen brachte es dennoch nicht.

Er war ein so lieber und ruhiger Mensch, der sich verausgabte, nach außen die Kraft zu haben, vernünftig, gewissenhaft und stets besonnen seine Arbeit zu erledigen. Wenn er nach Hause kam, fiel die



Last von ihm und er blieb verausgabt zurück. Stumme Abende mit dem Handy, Serien im Fernsehen, Nähe und UNS nachdem die mittlerweile drei gemeinsamen Wunschkinder im Bett waren, bildeten seine Entspannung. Ich habe schon immer alles Trubelige und Organisatorische allein leiten müssen.

Der Prozess der depressiven Phasen schritt ähnlich anderer Suchterkrankungen immer weiter schleichend voran. Oft kam ich an meine Grenzen, erwartete ebenso Beteiligung an den Kindern und dem Haushalt. Seine Unzufriedenheit mit allem ließ sich immer nur kurz durch neue Hobbys füllen. Gegenstände wurden angeschafft wie z.B. neue Angelutensilien oder neue Badmintonschläger. Alles war immer nur kurz interessant und dann doch unzureichend. Er ließ sich nur wenig bewegen, sich Dinge zu gönnen und so gab es immer nur EIN Paar Schuhe in seinem Schrank oder lange diese EINE Jacke, die mehrfach genäht werden musste und das, obwohl wir genug Geld verdienten. Beides bewahre ich bis heute auf.

Er verstummte immer wieder, schien in seiner Welt gefangen. Wenn die Kinder um ihn standen und mit ihm redeten, war ich es oft, der ihn erst ansprechen musste, damit er es mitbekam.

Viel Dunkel und wenig Helligkeit

Dann gab es aber doch auch Phasen, wo er der beste Papa der Welt war, mit ihnen Heldenflüge durch den Flur machte und alle lachten. Wenn er „da“ war, war er der hellste Stern, der reinste Diamant mit seinem sanften Gesicht, seinen blauen

Augen und seinen bildhübschen Zähnen, die ein Grinsen formten. Er war der Mann meines Lebens und ich wusste in dem Dunkel immer, dass diese schöne Seele – umwuchert vom Schwarzen – aber doch in ihm wohnte. Wenn ich seine Helligkeit genießen konnte, war ich die glücklichste Frau auf Erden. Doch das hielt immer nur kurz an. Tolle Unternehmungen mit Freunden, die am Ende des Abends noch als schön bewertet wurden, wurden nach ein paar Tagen wiederum als „nicht schön und nicht wiederholenswert“ in ihm abgespeichert.

Die Familie traute sich nicht, ihn zu fassen oder ihm aufzudrücken, doch mal ein offenes Gespräch zu suchen. Jeder wusste, dass er nicht stabil war. So gab es auch ein paar Monate, in denen er sich krankschreiben ließ und nicht zur Arbeit ging. Nicht mal seinen Chef rief er selbst an. Ich regelte alles schon irgendwie – mit den Kindern an meinen Beinen klebend. Wir waren zusammen und kämpften. Die ersten Jahre wehrte er auch mich ab mit Worten „Ich weiß nicht, was du hast.“ Später merkte er auch oft selbst „dass wieder etwas in ihm dunkel wird“ und wir suchten zusammen den Ursprung der emotionalen Drehung um 180 Grad. Oft fühlte er sich unzulänglich und es folgten sogar Phasen, in denen er Berührungen nicht ertrug.

Dann gab es wieder Phasen, in denen wir glücklich waren und wir immer wussten, dass unsere Liebe steht. Die Möglichkeit eines Suizids war immer mal in seinem Kopf, was er mir auch mitteilte. Und dennoch schien es mir unvorstellbar, dass er seine Kinder so zurücklassen könnte.

Die letzten Monate 2020 waren zu viel: durch Restriktionen aufgrund der Coronapandemie und zusätzliche, nicht zu seinem Charakter passende Verantwortungsaufgaben in der Firma. Dazu auch ich, die in diesem Sommer mehr auf mich achtete, denn auch man selbst muss zu sehen, wo man bleibt, wenn die Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit des anderen den Fluss des Lebens und der Freude eingrenzt.

Der Suizid und die Folgen

Nach einem letzten Versuch, Hilfe in einer geschlossenen Klinik zu finden, entließ er



„Diesen Print von uns hat eine wunderbare Künstlerin anhand von Fotos gefertigt. Es hängt bei jedem meiner Kinder im Zimmer.“

sich selbst und ging den letzten Weg. Ganz entschieden und unaufhaltsam. Er nahm sich das Leben. Er nahm gewissermaßen auch mein Leben. So fühlte es sich an.

Es ist eine Reise – eine, die ich mir nie ausgesucht hätte! Mein Mann entschied sich im Oktober 2020 nach acht harten Jahren für den Suizid und damit gegen uns. Unsere Kinder waren drei, sechs und sieben Jahre alt und ich verlor meine Identität. Den Spagat, selbst nicht unter zu gehen und für die Kinder dennoch Halt zu sein, kennen einige von Euch. Schuld, Trauer, Wut, Unverständnis und doch auch teilweise Verständnis für den Liebsten, den wir entlassen mussten in die andere Welt, für die er sich aktiv entschied. Der Weg danach ist steinig und schwer. Aber es ist nichts daran zu rütteln. Alles, was uns bleibt, ist zu akzeptieren und weiter zu gehen.

Ich habe mir sofort Hilfe gesucht: Trauerbegleiter, Psychologen, fast eine Kur, gegen die ich mich am Ende doch entschied. Immer war die Frage in mir drängend „wo ist der Strohalm, der mich über Wasser halten kann?“ Ich habe Halt gefunden im Austausch mit anderen Betroffenen. Ich konnte lernen, dass viele letzte Tage mit Euren Menschen, die denselben Weg gingen, ähnlich abliefen. Dass man geblendet wurde von Worten, die die geplanten Taten vor uns verbergen sollten.

Wieso?

Der Aufprall nach Suizid im engeren Kreis entspricht einem Autounfall, den das Herz kaum übersteht. Und doch geht es weiter. Für alle im Außen schneller als für uns im

inneren Zirkel. Wie kann die Sonne noch so hell scheinen, wieso dürfen die Nachbarn noch zu zweit auf dem Sofa sitzen, während wir die Leere neben uns sehen und in uns stechend spüren, auch noch nach Jahren!? Wieso muss diese Geschichte in meinem Lebenskonstrukt geschrieben stehen? An vielen Tagen gelingt es auch mir nicht, gänzlich nicht zurück zu blättern im Buch meines Lebens. Und doch möchte ich Euch Hoffnung aussprechen! So grausam es klingt, Euer Leben geht weiter! Leidet und trauert, lasst alle Gefühle zu. Versucht, in den Wellen, die die Trauer bringt, nicht unter zu gehen. Die Tage, in denen Ihr schwimmt, werden mehr, auch wenn Ihr an manchen glaubt zu ertrinken.

Dinge wieder neu wagen

Das Schlimmste, was ich erlebe, ist, wieder zu vertrauen. Das erste Date wurde völlig verheult abgesagt, na und!? Das

nächste war dann schon besser. Schritte müssen klein sein, damit man nicht fällt. Heute, drei Jahre später schaue ich zurück auf ein Meer aus Tränen. Aber auch auf einen Weg, auf den ich stolz sein kann. Die Sehnsucht nach einem Leben mit einem Menschen an meiner Seite ist meine größte Herausforderung. Es dauert aber es kommt. Ich umarme wieder, ich wage wieder zu lachen und mich neu zu definieren. Die Wunde in mir ist groß, aber sie heilt. Und wenn ich eins gelernt habe, dann, dass es helfen kann, die Hände anderer zu greifen, die ähnliches erlebt haben, die ähnlich leiden und berichten können von ihren Wegen. Es hat mir geholfen zu verstehen, dass diese Art von Abschied so unendlich häufig passiert. Suizid IST ein realer Teil dieser Gesellschaft und er muss thematisiert werden, auch wenn viele den Mantel des Schweigens wählen, was ich nicht für gesund halte.

Irina Lammert

Ich habe mich entschieden, Euch in Absprache mit AGUS eine Möglichkeit anzubieten. Ein Ohr, einen Rat oder nur jemanden, der WEISS, wie schwarz die Welt für euch jetzt ist. Ich bin Irina, ich habe mit einen der schwersten Verluste überlebt, die eine Frau und Mutter treffen kann und wenn Ihr in Euch den Wunsch verspürt, ein Gespräch mit mir zu führen, dann bin ich gern an Eurer Seite und freue mich über eure Kontaktaufnahme!

Gerne direkt telefonisch:
0170-466 20 28.

Herzlichst, Eure Irina



Irina Lammert