

Pam Metzeler und Anna Castronovo

„Ich hatte Angst, dass die Menschen mich verletzen, wenn sie meine Schwächen kennen – aber das Thema Suizid totzuschweigen ist keine Lösung.“*

Der 6. Oktober 2016 begann wie ein völlig normaler Tag. Für mich – nicht für meinen 17-jährigen Sohn Timo. Ich war ahnungslos und bekam nicht mit, als er von zu Hause wegging, um sich aufs Bahngleis zu legen. Wie sehr ich mich bemüht habe, die möglichen Hintergründe dieser Verzweiflungstat zu beleuchten und was ich danach durchlebte, habe ich in meinem Buch: *Dark Way – Die Geschichte eines Suizids* beschrieben.

Nach wie vor treibt mich die Frage um, warum Timo sich mir nicht anvertraut und sich auch anderswo keine Hilfe geholt hat. Als Mensch habe ich mich durch Timos Tod komplett verändert. Früher war ich der harte Knochen, der keine Gefühle gezeigt hat, zumindest Fremden gegenüber. Vor Timos Tod hätte ich nie den Mut gehabt, ein solches Buch zu schreiben. Ich hätte mich geschämt, mit meinen Gefühlen so blank zu ziehen und Angst gehabt, dass die Menschen mich verletzen, wenn sie meine Schwächen kennen. Das ist mir jetzt egal. Das Schlimmste, was einer Mutter im Leben passieren kann, ist ohnehin schon geschehen. Auch Sprüche wie: Die Zeit heilt alle Wunden und so einen Blödsinn kann ich nicht mehr hören. Die Zeit heilt gar nichts! Timo fehlt mir nach wie vor sehr. Wenn im Radio kommt, dass alle ihr Abitur geschrieben haben, denke ich sofort, Timo hätte jetzt auch Abi gemacht und würde bald Astrophysik studieren.

Ich war früher ein Mensch, der nicht wusste, dass Depressionen eine Krankheit sind. Wenn jemand zu mir gesagt hätte „Ich bin depressiv“, hätte ich geantwortet: „Das wird schon wieder.“ Ich wusste es einfach nicht besser. Seit Timos Tod kämpfe ich in der Öffentlichkeit für mehr Verständnis. Ich wünsche mir, dass an Schulen genauso über psychische Erkrankungen unterrichtet wird, wie über AIDS oder Krebs.

Die Krankheit Depression ist immer mehr im Vormarsch. Wenn die Kids ab der fünften Klasse lernen würden, was Depressionen, Borderline, Schizophrenie oder Manien sind, nämlich nichts anderes als Krankheiten, die man behandeln kann, müsste sich dafür keiner schämen. Dann würden sich vielleicht mehr Jugendliche Hilfe bei Freunden, ihren Eltern, Notrufstellen oder Therapeuten holen.

In Deutschland nehmen sich jedes Jahr 500 bis 600 Jugendliche das Leben. Die Zahl der Menschen, deren Leben dadurch tief erschüttert wird, ist ungleich höher. Ich würde mich sofort zusammen mit Polizisten und Rettungskräften vor Schulklassen stellen, um meine Geschichte zu erzählen und die jungen Leute damit zu sensibilisieren. Leider haben viele Institutionen Angst vor dem Werther-Effekt. Damit wird die Annahme bezeichnet, dass es zu einer erhöhten Selbstmordrate kommt,

wenn in den Medien über einen Suizid berichtet wird. Es gibt aber auch den Papageno-Effekt, der das Phänomen bezeichnet, dass öffentliche Berichterstattung auch von einem Suizid abhalten kann. Ich bin davon überzeugt, dass sowohl die Eltern als auch die Jugendlichen genauer informiert werden müssen. Sie sollten die Alarmzeichen und Symptome psychischer Erkrankungen kennen und Notfall-Nummern sollten an den Schulen bekannt gemacht werden. Das Thema Suizid zu tabuisieren und totzuschweigen ist keine Lösung.

Auch Betreuer, Lehrer, Psychologen müssen sensibilisiert werden. Weder die Therapeutin, die Timo ohne mein Wissen konsultiert hatte, noch der Kinderarzt, den Timo heimlich für die Überweisung zur Therapie aufgesucht hatte, informierten mich. Hätte ich mehr gewusst, wäre ich sicher aufmerksamer gewesen. Ich habe weder gewusst, dass mein Kind an Depressionen litt, noch dass es Suizidgedanken hatte. Ich wusste nicht einmal, dass Timo an einer Schilddrüsen-Unterfunktion litt. Er kippte mit 14 Jahren mal in der Schule um und wurde vom Notarzt ins Krankenhaus gebracht. Beim Arztgespräch wurde mir nur mitgeteilt, dass sie nichts gefunden hätten. Es ging dann ein Arztbrief an den Hausarzt, in dem damals bereits die Schilddrüsen-Unterfunktion beschrieben wurde. Davon habe ich nie etwas erfahren.

Vielleicht wäre Timo noch am Leben, wenn ich mehr gewusst und eine vernünftige Aufklärung durch die Psychologin und die Ärzte bekommen hätte.

Ich werde weiter dafür kämpfen, dass Timos Tod nicht sinnlos war. Meinem Kind kann ich nicht mehr helfen, aber wenn mein Tun nur einen einzigen anderen Menschen davon abhält, sich das Leben zu nehmen, war es die Mühe wert.

Suizidgefährdung: Welche Faktoren müssen zusammentreffen?

Fachleute sprechen von einer Suizid-Gefährdung, wenn mehrere dieser Symptome zusammen auftreten:

Kinder und Jugendliche, die ...

- das Gefühl haben, dass sie anderen im Weg sind
- nicht gewollt sind und dies auch zu hören (zu spüren) bekommen
- den Verlust eines geliebten Menschen befürchten
- in gewalttätigen Familien aufwachsen
- sexuell ausgebeutet werden
- deren Familie intakt scheint, aber nur, weil sie sich abkapselt und keine Außenkontakte zulässt

* Der Aufsatz speist sich aus Teilen des biografischen Berichts von Pamela Metzeler/Anna Castronovo: *Dark Way – Die Geschichte eines Suizids*. Erschienen 2018 bei BoD, ISBN 978-3-748128489.

- mit Drogen in Berührung kommen
- nach Enttäuschungen von ihren Eltern nicht aufgefangen werden, sondern nur Vorwürfe bekommen
- ständig unter Schulstress stehen
- deren Tage ohne jegliche Höhepunkte vergehen, ohne Feste, ohne Erinnerungen an bestimmte, einzigartige Augenblicke
- bisher vergeblich versucht haben, auf sich aufmerksam zu machen, zum Beispiel durch Lügen oder Stehlen, damit sie endlich wieder beachtet werden, oder weglaufen, um zu testen, ob ihre Eltern sich Sorgen machen
- ständig die Schule schwänzen
- sich in Entwicklungsphasen befinden, in denen sich vieles verändert, z. B. in der Pubertät
- häufig von ihren Eltern leichtfertige Äußerungen hören, wie: „Dann bringe ich mich eben um“
- so lieb und problemlos erscheinen, dass man glaubt, ihnen keine besondere Beachtung schenken zu müssen, oder Geschwister haben, um die sich alle Sorgen machen
- wenig mit ihren Eltern sprechen
- aus Familien kommen, in denen Eltern oder Geschwister unter Depressionen leiden
- schon mal einen Suizidversuch unternommen haben
- selbst einen Autounfall verschuldet haben
- mit dem Gesetz in Konflikt gekommen sind
- bereits Suizidfälle in der Familie erlebt haben
- körperliche Gebrechen haben bzw. nicht mit ihrem äußeren Erscheinungsbild fertig werden
- eine geliebte Person verloren haben

Wie verhalten sich suizidgefährdete Kinder/Jugendliche?

Diese Anzeichen können auf Suizidneigung oder -gedanken hinweisen:

- Abkapseln von Freunden und Familie, Rückzug aus der Gemeinschaft, Freudlosigkeit, Stille
- Starke Veränderung von Ess- oder Schlafgewohnheiten (viel zu viel oder viel zu wenig)
- Starke körperliche Veränderungen: Gewicht, Kleidung, Schmuck, Suchtverhalten
- Große Hoffnungslosigkeit, Depression, Druck oder andere psychische Belastungen
- Massive Verschlechterung der schulischen Leistungen
- Vorangegangene Suizidversuche oder Äußerungen wie: „Ich kann nicht mehr“, „Mein Leben ist sinnlos“ u. ä.
- Abschiedsbriefe, entsprechende Gedichte, Zeichnungen
- Psychosomatische Probleme
- Aggressives oder autoaggressives Verhalten

Wie kann ich helfen?

- Zuhören, zuhören, zuhören
- Geduld und Verständnis zeigen

- Nach konkreten Suizidgedanken und -plänen fragen
- Anbieten, die Person zu einem Arzt oder zu einer Beratungsstelle zu begleiten
- Sich selber Ansprechpartner suchen: Eltern, Lehrer, Beratungsstellen
- Dein Mut kann Leben retten: Gehe auf die Person zu und frage nach.

Was müssen Jugendliche wissen?

- Suizidgedanken sind in der Pubertät normal
- Krisen sind vorübergehend
- Sprich mit vielen Menschen offen und ehrlich über deine Probleme
- Zeige deine Stimmungsschwankungen
- Denke daran: Du bist mit deinem Kummer nie allein
- Ziehe dich nicht zurück
- Suche eine Vertrauensperson und setze dich mit ihr auseinander
- Schreibe Tagebücher, Geschichten, Gedichte, Songs
- Suche nach neuen oder anderen Wegen, überlege alternative Lösungen
- Wer einmal suizidal war, bleibt es nicht ein Leben lang!

Hilfsangebote

- **U25 – Online-Suizidprävention** www.u25.de
E-Mail-Beratung für suizidgefährdete Jugendliche bis 25 Jahre. Die Klienten werden kostenlos und anonym von speziell ausgebildeten Peers zu den Themen Suizid und Depression beraten.
- **Telefonseelsorge** www.telefonseelsorge.de
0800 111 0 111 und 0800 111 0 222
Die kostenlose Hotline für telefonische Beratung, auch online per Mail oder im Chat
- **AGUS (Angehörige um Suizid)** www.agus-selbsthilfe.de
Beratung und Selbsthilfegruppen für Trauernde nach einem Suizid, für Eltern, Erzieher, Lehrer, Ärzte, Pfarrer etc., von denen kompetente Hilfe zu diesem Thema erwartet wird.
- **TREES of MEMORY** www.trees-of-memory.ev.com
Gibt Menschen, die einen Angehörigen durch Suizid verloren haben, eine neue Lebensperspektive.
- **Pam Metzeler/Anna Castronovo: Dark Way – Geschichte eines Suizids.** (2018). Das Buch liegt in Kliniken und psychotherapeutischen Praxen aus.



Pam Metzeler, geb. 1978, Mutter von zwei Söhnen, betreibt ein Tattoo- und Piercing-Studio. Zwei Jahre nachdem sich ihr Sohn mit 17 Jahren das Leben nahm, ging sie mit ihrer ganz persönlichen Geschichte an die Öffentlichkeit. Sie möchte dazu beitragen, dass anderen dieses schwere Schicksal erspart bleibt.



Anna Castronovo, geb. 1977, studierte Italienisch-Übersetzung in Perugia und München und ist als freiberufliche Übersetzerin, Journalistin und Buchautorin tätig. Sie hat Pam Metzeler bei dem Buchprojekt „Dark Way – Die Geschichte eines Suizids“ dabei unterstützt, ihre Geschichte zu veröffentlichen.