

„Es ist nicht meine Schuld“: Wie eine Tochter den Suizid ihrer Mutter verarbeitet

Eine Mutter nimmt sich das Leben. Ihre Tochter erlebt ein Trauma, kämpft jahrelang mit Schuldgefühlen. Hinter sich lassen kann die junge Frau das Erlebte nie mehr. Wie sie lernt, wieder Fuß zu fassen.



SYMBOLBILD: ISTOCK/ANGIEPHOTOS

VON VERONA KERL

TRIER | Helenas Mutter verschwindet an einem Wochenende im Frühjahr aus ihrem Zuhause. Tagelang durchforsten Suchtrupps das kleine Dorf an der Mosel und seine Umgebung. Als sie die Frau entdecken, ist sie tot. Helenas Mutter

hat sich das Leben genommen. Sie hinterlässt keinen Abschiedsbrief. Keine Erklärung. Nur ihre beiden Kinder und ihren Ehemann.

Für Helena beginnt ein Alptraum. Sie fällt in ein schwarzes Loch. Verliert sich selbst. Schuldgefühle krallen sich an ihr fest. Lassen sie nicht mehr los. Es vergehen Jahre, bis sie wieder zu sich findet. Heute kann sie sprechen über jene Zeit, in der sie lediglich funktionierte, aber nicht lebte. Denn der Suizid ihrer Mutter ist der Schlusspunkt. Das Finale einer langen Depression, unter der die gesamte Familie leidet.

Helena ist zehn Jahre alt, als sich die Krankheit ihrer Mutter bemerkbar macht. „Sie lag oft auf der Couch. Einladungen sagte sie vielfach ab. Sie erfand Ausreden, zog sich zurück. Das kam immer in Schüben“, sagt die heute 29-Jährige. „Ich habe das aber nicht so wahrgenommen. Für mich war das normal.“ Zwölf Jahre vergehen, bis die Depressionen ihrer Mutter 2017 schlimmer werden. „Da hat sie selbst gemerkt, das etwas nicht stimmt. Zuvor hatte sie von ihrem Hausarzt Tabletten erhalten, aber irgendwann ist sie da nicht mehr hin.“ Die psychiatrische Abteilung im Mutterhaus Trier nimmt sie schließlich auf. Mehrere Wochen lang wird ihre Mutter dort behandelt. Die Diagnose: Eine bipolare Störung – eine Krankheit, in der Patienten in einem Gefühlsspektrum gefangen sind zwischen grenzenloser Euphorie und absolutem Tief. Als sie nach Hause kommt, ist alles anders.

Helena erkennt schnell, das etwas nicht stimmt: „Meine Mutter war komplett auf einem anderen Stern. Wir haben ihr das gesagt, aber wir kamen nicht an sie ran. Dann geriet sie in die nächste depressive Phase und hat sich selbst wieder eingewiesen.“ An den Wochenenden besucht die Patientin ihre Familie. Aushalten kann sie das kaum. Ihre Ärzte sagen später, der Suizid sei eine Kurzschlussreaktion gewesen. Ihre Familie glaubt, versagt zu haben. „Wir hatten Schuldgefühle“, sagt Helena. „Zumindest ich hatte welche.“ Helena ist im Jahr 2019 genau 24 Jahre alt, als sie ihre Mutter verliert. Mitten im Studium. Mitten in ihrer Bachelorarbeit. Den plötzlichen Verlust verarbeitet sie vor allem nachts: Angstträume quälen sie. Die wiederkehrenden Szenen drehen sich stets darum, dass ihre Mutter sich selbst, ihr und ihrem Bruder etwas antut. „Ich habe kaum noch geschlafen. Ich bin in eine Art Schwebezustand gefallen. Habe einfach weiter gemacht.“ Ihr Bruder versucht, die Tragödie alleine zu bewältigen. Helena fühlt sich ein weiteres Mal verlassen. Tränen bleiben

aus. Ebenso das Gefühl von Trauer.

Will sie reden, telefoniert sie mit ihrer besten Freundin, die selbst Suizidversuche eines geliebten Menschen miterlebt hat. Sie rät Helena, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Helena googelt und stößt auf Auryn, ein Verein mit Sitz in Trier, der Kindern psychisch kranker Eltern hilft. Sie hat Glück, denn Auryn bietet just eine neue Gesprächsgruppe für junge Erwachsene an.

Dort bleibt die junge Frau anfangs stumm. Zu viel hat sich in ihrem Inneren aufgestaut. Worte wollen nicht über ihre Lippen kommen. Doch niemand drängt sie. Erst nach einigen Sitzungen löst sich der Knoten in ihrer Brust. Sie erzählt, was ihr auf dem Herzen liegt. Lernt, sich darauf zu besinnen, was ihr guttut und findet Trost in der Natur, der Musik und im Sport. „Jedes Mal, wenn es mir schlecht ging, joggte ich im Wald mit lauter Musik auf den Ohren. Einfach nur Kopf aus.“ Zwei Jahre lang besucht sie einmal im Monat die Therapieräume von Auryn. Spricht mit Psychologen und Betreuern und erfährt: Sie trägt keine Schuld.

Parallel dazu begibt sich die 24-Jährige in psychiatrische Behandlung. Erhält Medikamente, um wieder schlafen zu können. Monate vergehen. „Ich hatte Angst, so wie meine Mutter zu werden“, gibt sie zu. „Wie meine Mutter an einer bipolaren Störung zu erkranken.“ Ihre Ärzte diagnostizieren zwar keine Anzeichen dieser Krankheit, stattdessen aber eine posttraumatische Belastungsstörung. Eine Psychotherapie folgt.

Nachbarn, Freunde und Verwandte registrieren ihre Veränderung und stärken ihr den Rücken. Powerfrau nennen sie sie. Weitermachen solle sie. Stolz seien sie. Was sich jedoch hinter der aufgeräumten Fassade verbirgt, erkennen sie nicht. „Es war so anstrengend“, sagt Helena. „Ich musste mich jeden Tag mit mir selbst auseinandersetzen.“ Ihren Schmerz empfindet sie wie eine tiefe Wunde. Er heilt nur langsam. Aber er heilt.

Die Schatten der Vergangenheit werden allmählich kürzer. 2020 beginnt Helena zu arbeiten. Sie reist ans andere Ende der Welt, nach Australien. Ein Wendepunkt. „Ich war komplett weg von der Mosel. War aus allem raus. Das hat gutgetan. Dort kannte mich keiner. Ich war ein unbeschriebenes Blatt“, erinnert sie sich. Inmitten der überwältigenden Natur findet sie wieder zu sich

selbst.

Den Tod ihrer Mutter akzeptiert die 29-Jährige. Jetzt. Nur ihre Trauer, die ist bis heute verriegelt wie sie sagt. Ihr Trauma nicht komplett überwunden. Helena glaubt, dass ihr noch einmal schwere Zeiten bevorstehen. Trotz ihres beruflichen Erfolgs. Trotz eines festen Partners an ihrer Seite und einer liebevollen Schwiegermutter. „Wenn man eine Familie gründen will, und die Mama nicht da ist, die Mama, die man fragen möchte. Sie fehlt einfach. Ich habe Angst, dass ich dann in ein Loch falle.“ Wenn sie spürt wie Traurigkeit heraufzieht, verlässt sie das Haus. Verschwindet in die Natur. In den Wald. Lauscht dem Vogelgezwitscher, dem Plätschern eines Bachs, den fallenden Blättern im Herbst. Fühlt die Ruhe. Versinkt in Meditation. „Das Leben ist schön“, sagt sie.

Transparenzhinweis: Über den Suizid eines nahen Angehörigen zu sprechen, fällt schwer. Es ist eine traumatische Erfahrung. Die Geschichte von Helena wurde unter einem Alias-Namen veröffentlicht, ihr Wohnort nicht preisgegeben, um sie nicht identifizierbar zu machen.

Wer das Gefühl hat, an einer Depression zu leiden oder sich in einer scheinbar ausweglosen Lebenssituation zu befinden, sollte nicht zögern, Hilfe anzunehmen. Hilfe bieten zum Beispiel auch die Telefonseelsorge in Deutschland unter 0800/111 0 111, das Info-Telefon Depression unter 0800/3344533 oder die Stiftung Deutsche Depressionshilfe auf ihrer Website.

INFO

Zahlen und Fakten

In der Region Trier haben sich zwischen 1. Januar und 31. Oktober 2024 insgesamt 623 Menschen das Leben genommen (2023 waren es 627 Menschen). Seit 2019 (497 Fälle) ist dabei ein jährlicher Anstieg zu verzeichnen. Diese Zahlen nennt das Polizeipräsidium Trier. Jede Selbsttötung gilt als nicht natürlicher Todesfall und löst bei der Polizei immer ein sogenanntes Todesermittlungsverfahren aus, das genau den Aspekt der Selbsttötung oder des Fremdverschuldens ermitteln muss. Ärzte, die zu Suiziden hinzugerufen werden, müssen dies der Polizei (sofern sie nicht mit den Beamten vor Ort sind) mitteilen. Laut statistischem Bundesamt ist die sui-

zidbedingte Sterblichkeit bei jungen Menschen besonders hoch. Bei den Zehn- bis unter 25-Jährigen war 2023 Suizid die häufigste Todesursache. 18 Prozent aller Todesfälle waren Suizide. In der Altersgruppe 85 plus machten die Suizide 0,3 Prozent aller Todesursachen aus.