

## Leben nach dem Verlust

*Intro:* Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge von „seko on air“. In der heutigen Folge geht es um Angehörige um Suizid“, also um Menschen, die geliebte Menschen durch Selbsttötung verloren haben. Jutta Fischer berichtet im Gespräch mit Irena Težak über den überwältigenden Schmerz einer Mutter, die sich fragt, wo sie den Fehler gemacht hat, den Verlust, der keine Grenzen kennt und die Liebe, die selbst im Tod nicht verstummt.

Irena Težak: Ja, liebe Frau Fischer, wir treffen uns heute zu einem nicht einfachen Thema. Es geht darum: "wie gehe ich damit um, wenn sich ein Angehöriger, eine Angehörige das Leben nimmt?" Ich finde es sehr mutig und freue mich sehr, dass Sie sich bereit erklärt haben, mit mir darüber zu sprechen. Und ich würde Sie bitten, sich einfach erst mal vorzustellen.

Jutta Fischer: Ja, mein Name ist Jutta Fischer. Ich habe zwei Kinder, einen Sohn, eine Tochter, vier Enkelkinder und komme aus Main-Spessart. Habe leider, leider, leider im September 2023 meinen Sohn durch Suizid verloren. Und bedanke mich, dass ich heute hier sein darf und mit Ihnen dieses Interview führen darf, weil es mir tatsächlich zu einer Herzensangelegenheit geworden ist, auch anderen Angehörigen so ein bisschen meine Erfahrungen oder meine Dinge vielleicht auch zu erläutern, die ich erleben durfte oder die mir widerfahren sind, um dann eben mit diesem Suizid meines Sohnes zurechtzukommen.

Irena Težak: Hilft Ihnen, dass Sie darüber sprechen, auch in der Öffentlichkeit?

Jutta Fischer: Zu Beginn nicht, muss ich sagen. Zu Beginn war es so, dass ich mich sehr zurückgezogen habe und auch in der Familie das Sprechen darüber sehr schwierig war. Meiner Meinung heute aus der Entfernung betrachtet so ein bisschen auch, weil man natürlich nicht wieder dieses, diese Situation, dieses Schreckliche an diesem Abend einfach wieder in Erinnerung und hochholen möchte und damit jemand anderem dann wieder eine Verletzung zufügt aus der Familie. Inzwischen und ich sage jetzt mal, ich bekomme es auch immer widerspiegelt, ist es so, dass ich relativ bald aber dann in die Situation gegangen bin, mit dem Suizid meines Sohnes sehr offen umzugehen und auch darüber zu sprechen.

Irena Težak: Wie reagiert das Umfeld, die Umwelt? Ist es für die Leute komisch oder erzählen Sie darüber, wenn Sie gefragt werden? Und zu welchen Gelegenheiten sprechen Sie darüber? Ich finde das übrigens sehr, sehr gut, weil ich denke, dass es immer hilft, auch Dinge auszusprechen, die einen belasten.

Jutta Fischer: Ja, natürlich gehe ich jetzt nicht offensiv mit dem Tod meines Sohnes ins Gespräch. Also es sei denn, es ist jetzt wie heute so eine Situation, wo man natürlich von Anfang an weiß, dass das Thema ist. Und doch ist es so, dass natürlich immer wieder ich auch gefragt werde, was meine familiäre Situation ist. Oder im Betrieb zum Beispiel, ich war sechs Monate nicht in der Arbeit. Als ich dann wiederkam, haben dann viele gesagt: Ja, du warst so lange nicht da, was war denn los? Dann habe ich das einfach offen ausgesprochen, dass mein Sohn gestorben ist. Wenn dann jemand nachgefragt hat: Gotteswillen, war es plötzlich? Dann habe ich auch gesagt, dass es durch Suizid war.

Wenn niemand mehr nachgefragt hat, bin ich natürlich nicht so weit gegangen, dass ich dann über den Suizid gesprochen habe. Und doch ist es jetzt so, dass ich wie bei vielen Dingen für mich das so ist, dass ich mir leicht damit tue, wenn ich ehrlich und offen darüber sprechen. Natürlich muss das nicht in jeder Einzelheit sein und es ist wie gesagt auch je nach Person dann immer eine bestimmte Dosis, die ich preisgebe.

Irena Težak: Vielleicht ist es ja auch unterschiedlich für Sie. Welche Dosis Sie an welchem Tag vertragen können, kann ich mir vorstellen.

Jutta Fischer: Auch, ja. Und trotzdem ist es so, dass dieses offene Sprechen für mich persönlich ein sehr guter Weg ist, das alles zu verarbeiten auch.

Irena Težak: Verarbeiten? Meinen Sie, es ist möglich, so einen Verlust jemals zu verarbeiten, im Sinne von: es ist dann irgendwann. Ja, ich glaube, man muss damit leben, oder?

Jutta Fischer: Ja, es wird sicher Dinge geben und auch Gefühle geben, die ich mein Leben lang mit mir herumtragen werde. Da bin ich mir jetzt inzwischen auch ganz sicher. Es sind aber auch viele Dinge jetzt schon in den zweieinhalb Jahren passiert. Da habe ich erkannt, dass ich am Anfang über bestimmte Sachverhalte, Situationen. Man denkt ja darüber nach, wie war das vorher, was hat man vielleicht zu wenig, zu viel falsch gemacht als Mama. Ich hatte einen sehr engen Kontakt mit meinem Sohn. Ich habe es immer auch sehr vertrauensvoll empfunden. Da habe ich einfach gemerkt mit der Zeit ändern sich manche Gedanken. Sachverhalte, über die ich noch vor paar Monaten, wenn ich intensiv darüber nachgedacht habe, wie schlecht es ihm ging oder warum er es vielleicht auch gemacht hat. Das konnte ich dann nicht begreifen und durchs Unterhalten oder durch Informieren. Also ich lese wie gesagt auch viel über dieses Thema oder auch manchmal einfach nur durch eine Sichtweise, die aus der Selbsthilfegruppe von jemand anderem Betroffenen kommt, der jetzt vielleicht schon länger jemanden verloren hat, merke ich einfach, dass ich jetzt diesen Sachverhalt anders denke und damit meinen Frieden finde. Und ich denke, dass das bei manchen Themen vielleicht jetzt noch so sein wird, die dann klar immer noch belasten oder umtreiben oder auch teilweise noch verzweifeln lassen. Und doch merke ich, dass es sich verändert.

Irena Težak: Darf ich Sie fragen, ob das für Sie plötzlich kam oder ob Sie auch irgendwie damit gerechnet haben, dass das passieren könnte, dass ihr Sohn sich das Leben nimmt.

Jutta Fischer: Tatsächlich ist es so, dass bevor mein Sohn diesen Suizid begangen hat, ist es so gewesen, dass das völlig außerhalb meiner Vorstellungskraft war. Also ich habe ja selber eine Ausbildung zur psychologischen Beraterin. Meine Devise, mein Thema war immer "Alles wird gut". Jede Herausforderung im Leben ist zu meistern, auch wenn es sehr schwierig ist und unschön und einen belastet. Ist es aber trotzdem so, wenn man es gemeistert hat, dass es dann irgendwo wieder einem was gelernt hat oder man sich dadurch auch wächst in irgendeiner Art und Weise. Ich habe gesehen, dass es meinem Sohn mental und auch körperlich, weil er war auch gesundheitlich angeschlagen, sehr sehr schlecht ging.

Ich war in den letzten Tagen bei ihm. Ich habe am Tag vorher mit ihm noch darüber geredet, dass ich, er war 39, ja nicht übergriffig sein möchte als Mama, sondern dass er mir einfach sagen soll, wann ich da sein darf und wann ich auch wieder gehen soll. Und habe zu ihm noch gesagt ich werde erst übergriffig, wenn ich den Eindruck habe, dass du deines Lebens müde bist. Und dann hat er mir noch versichert, dass er keinen "Scheiß" macht. Und am Tag darauf hat er sich das Leben genommen. Und ich hatte tatsächlich am Vormittag dieses Mittwochs, bin ich in Aschaffenburg durch den Park gelaufen. Und habe dann tatsächlich in Lohr in der Krisenintervention im Krankenhaus angerufen, weil ich einfach wissen wollte, wie das denn ist, wenn man, wenn man Angst um jemand hat, ob man den einweisen lassen kann. Und habe mit dem Herrn dann noch drüber gesprochen, der mir das dann erklärt hat, dass das nicht so einfach ist. Ja und am Abend ist es passiert. Also so ein bisschen, habe ich den Eindruck, hatte ich dann doch die Ahnung. Und doch ist es wirklich so gewesen, dass ich nicht... das war einfach nicht in meiner Gedankenwelt vorhanden. Diese Möglichkeit, dass man diese Seelenleid, was er anscheinend in sich getragen hat, dass man das dadurch löst, dass man sich das Leben nimmt.

Irena Težak: Und vorher in seinem ganzen Leben, in der Jugend, im jungen Erwachsenenalter hatte er jetzt keine offensichtlichen psychischen Schwierigkeiten?

Jutta Fischer: Es gab mal Phasen in der Pubertät, das weiß ich, wo er dann einfach auch zu mir gesagt hat, dass er sich schlecht fühlt. Und dann hat er sich auch und das fand ich richtig toll, weil das ja bei Männern und auch vielleicht vor allem bei jungen Männern ja oft nicht so ist, hat er sich dann auch Hilfe gesucht. Als er war dann mal in psychologischer Betreuung über ein halbes Jahr oder so. War, aber dann alles wieder gut. Also er hat nie Psychopharmaka genommen. Es war nie so, dass irgendwie eine Depression diagnostiziert worden ist in dem Sinne. Es gab Phasen in seinem Leben, wo er sehr belastet war, ja. Und da war es immer so, dass ich den Eindruck hatte und so hat er mir auch erzählt, dass er dann Möglichkeiten gesucht hat. Sich da einfach mit seinem Hausarzt oder dann auch mal beruflich, weiß ich, hat er dann mal gesagt, Ach, ich habe mir so einen Coach, den kann ich jetzt zwölf mal eine halbe Stunde ein Gespräch führen, weil da in der Firma irgendwas war, was ihn belastet hat. Und das fand ich einfach toll und dachte: Klasse, er holt sich da Hilfe und und Unterstützung.

Irena Težak: Vermuten Sie aufgrund dieser Sachen, dass es für ihn selber dann auch so ein plötzlicher spontaner Entschluss war und gar nicht lange vorausgeplant?

Jutta Fischer: Die Frage wird mir niemand mehr beantworten und letztendlich ist es so, dass es durch die Situation heraus, dass er sich mit meiner Tochter, also mit seiner Schwester verabredet hatte, an dem Abend. Und sie dann zu der Uhrzeit kam und ihn besucht hat und ihn dann auch gefunden hat. Und wir wissen von Nachbarn, dass er 20 Minuten vorher noch auf der Terrasse war. Ist es so, dass es irgendwie auf der einen Seite spontan erscheint. Und auf der anderen Seite wieder denke ich oft, dass es durch die Situation, er hat sich das Leben durch Erhängen genommen, wo er sich erhängt hat, das war ja jetzt nicht, da gab es ja das nicht, da gab es ja kein Seil, oder.

Also es muss ja irgendwie schon in seinen Gedanken gewesen sein, wie er das vielleicht eventuell machen könnte. Also ich glaube, dass es nicht das erste Mal war, wo er daran gedacht hat an diesem Abend. Ob das dann in dem Moment dann einfach die Situation war wo er gesagt hat: so jetzt reicht's. Es ist genug. Jetzt will ich einfach nicht mehr. Das kann niemand mehr beantworten.

Irena Težak: Ja, das ist schon ganz schön schlimm.

Jutta Fischer: Ja, es ist schlimm. Und diese Situation ist nicht zu beschreiben, fast. Erschütterung deiner Seele, deines Körpers. Ich konnte nicht mehr auf den Beinen stehen. Ich wusste überhaupt nicht mehr, was ich denke. Es ist tatsächlich in der Situation, so gut man sich das vorstellen kann, in so einer Situation bei uns abgelaufen. Also ich höre in der Selbsthilfegruppe ganz oft ganz andere Geschichten. Aber bei uns war es tatsächlich so, dass die Kripo, die Ersthelfer, der Seelsorger, die Polizisten, also die waren alle total zugewandt, fürsorglich und haben sich um alle gekümmert. Für mich ist dieser eine junge Polizist einfach der Held dieses Abends. Mein Sohn war im zweiten Stock und hat auf dem Boden eben gelegen und ich bin dann ins Haus gekommen und wollte ihn halt sehen. Weil ich das tatsächlich sonst, glaube ich heute noch, nicht realisiert hätte, dass es ihn nicht mehr gibt. Dann ist es natürlich so, dass es ja ein Tatort ist und man natürlich die Kriminalpolizei da eigentlich niemand hineinlassen darf. Und dann habe ich ihn halt gebeten, habe gesagt, ich möchte ja nichts anfassen, ich möchte einfach nur sehen, dass er da ist und habe ihn dann auch gebeten, ob ich ihn noch mal berühren darf. Und das hat der junge Mann dann mit mir gemacht. Also der ist wirklich mit mir hochgegangen, hat sich neben mich gestellt. Ich weiß nicht, wie lange das gedauert hat. Aber er hat mich dann ausgehalten, praktisch in dem Moment, weil ich war ja völlig aufgelöst. Und hat mir einfach diese Möglichkeit gegeben, mich von meinem Sohn zu verabschieden. Und da bin ich jetzt auch emotional total gerührt, weil das einfach für mich sowas Wertvolles war, weil ich einfach jetzt auch erfahre in der Selbsthilfegruppe, dass einfach viele Angehörige, die vielleicht durch den Suizid ihren Angehörigen nicht mehr sehen können, weil es halt wirklich vielleicht auch nicht ganz klar ist von Anfang an, ob es jetzt ein Suizid war oder vielleicht auch Fremdeinwirkung. Dann werden die Angehörigen ja mitgenommen und werden dann obduziert, dann darf man die auch nicht mehr sehen. Und ich bin da so dankbar dafür, dass ich diese Möglichkeit hatte.

Irena Težak: Ja, danke. Danke, dass Sie das so hier auch teilen. Das finde ich wirklich was ganz Besonderes.

Jutta Fischer: Ja, da darf man durchatmen. Ja, weil natürlich ist es so, also vieles ist natürlich nicht mehr so präsent. Auch nach zweieinhalb Jahren ist das ein oder andere dann natürlich auch ein bisschen in den Hintergrund geraten von der Situation oder auch von dem, was dann kam oder gekommen ist.

Irena Težak: Aber die Selbsthilfe. Wie sind Sie denn darauf aufmerksam geworden? Woher wussten Sie, dass es möglicherweise eine Selbsthilfegruppe zu diesem Thema gibt? Und wie sind Sie dann auf AGUS gekommen? Auf die Angehörigen um Suizid?

Jutta Fischer: Genau. Also das war so, ich habe mir gedacht, ich glaube, dass mir das gut tut. Wenn ich mit jemandem darüber sprechen kann, wie mir es gerade geht. Bin dann auf die Suche nach einer Trauergruppe gegangen und habe dann halt mal im Internet gelesen, was es da so in unserem Bereich gibt und habe dann einiges gefunden. Habe dann auch mal an einer teilgenommen und das ist mir ganz wichtig zu sagen, ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass die Trauer um Suizid schlimmer ist. Es ist einfach anders.

Irena Težak: Ich glaube auch es ist einfach anders.

Jutta Fischer: Es ist immer schlimm, wenn man jemand verliert. Ob das durch Krankheit, durch Unfall oder was auch immer ist. Und trotzdem ist es so, dass die Gefühle teilweise sich unterscheiden. Und über diese Gefühle zu sprechen ist sehr wertvoll. Und dann bin ich im Internet auf AGUS gestoßen, habe dann eben auch telefoniert und habe Bad Kissingen und Würzburg als Selbsthilfegruppe für mich entdeckt, zu Beginn.

Irena Težak: Da sind sie dann zu Beginn auch hingegangen und irgendwann haben sie aber gedacht, auch in meiner Gegend wäre es gut, wenn es eine Gruppe gäbe und haben sich dann entschlossen, selber eine zu gründen? Da durchläuft man, soweit ich weiß, bei AGUS ja auch eine Art Fortbildung, bevor man eine Gruppenleitung macht, haben Sie das dann auch gemacht?

Jutta Fischer: Also es ist so, dass ich ja durch meinen beruflichen Background, also ich habe ja eine Trainerausbildung und auch eine Ausbildung als Referentin/ Dozentin. Irgendwann einmal habe ich mir in meinem Leben auch eine Ausbildung zur Mediatorin gegönnt und auch die Ausbildung zur psychologischen Beraterin. Und dann habe ich mit AGUS telefoniert. Und das Erste, was die Dame am Telefon gesagt hat, dass die Betroffenenkompetenz, so schlimm wie sich das anhört, die hauptsächlich wichtige Kompetenz ist. Und dann haben wir eben darüber gesprochen, was ich denn sonst so mache. Und die Moderation von der Gruppe ist jetzt für mich keine große Herausforderung. Und dann hat die Dame eben gesagt: Ja, also normalerweise ist es tatsächlich so, dass man erst diese Gruppenleiterseminare durchläuft. Ich habe es dann auch tatsächlich gemacht, aber erst, nachdem die Gruppe schon gestartet ist.

Irena Težak: Hat Ihnen das denn dann noch weitergeholfen? Haben Sie da noch einfach andere Aspekte dieser Moderation kennengelernt?

Jutta Fischer: Tatsächlich war es so, dass es sehr wertvoll für mich war dahingehend, weil ich durch diese anderen Tätigkeiten, die ich gerade aufgezählt habe, ja oft in der Situation bin, dass ich irgendwas vorbereite und anleite. Eine Selbsthilfegruppe ist kein Seminar oder keinen Workshop oder sowas. Sondern eine Selbsthilfegruppe, da geht es darum, die Menschen sprechen zu lassen: Was bewegt mich gerade? Was ist das, was mir gerade schwer fällt? Was ist die Frage, die ich habe zum Suizid meines Partners, meines Kindes?

Irena Težak: Und Sie sind da ja zwar eine Gruppenmoderation, aber Sie sind nicht diejenige, die dann solche Fragen beantwortet, sondern das machen alle in der Gruppe, gleichberechtigt.

Jutta Fischer: Gleichberechtigt. Wichtig ist für mein Empfinden nur, dass ich in "so ein bisschen aufpasse", dass jeder auch zu Wort kommt. Ich meine, es gibt ja unterschiedliche Charaktere, Persönlichkeiten. Der eine spricht sehr ausführlich, der andere eher weniger ausführlich. Dass ich einfach gucke, dass jeder so seines auch beantwortet bekommt oder das Thema auch mal "bearbeitet" wird. Ansonsten ist es so, dass ich natürlich immer wieder was dabei habe. Eine Geschichte, ein Symbol, wo wir dann drüber sprechen können. So ein Impuls, den ich mal mitnehme von zehnmal, wo ich das dabei habe, ist es vielleicht fünfmal einfach wieder in meiner Tasche, ohne dass es einfach angewendet oder genutzt wurde, weil es nicht in die Situation gepasst hat.

Irena Težak: Und Sie nehmen also das auf, was aktuell von den Teilnehmenden auch kommt?

Jutta Fischer: Genau. Sei es, wenn jemand Neues dabei ist, logischerweise kriegt der den Raum und die Zeit zu erzählen, was passiert ist und natürlich nur so viel wie er oder sie möchte. Dann gibt es Todestage, Weihnachten, Geburtstage, die zu überstehen sind.

Irena Težak: Ja, was mich noch interessiert: sind Schuldgefühle ein großes Thema in Ihrer Gruppe? Und ich wollte wissen, ob Sie eine Aufteilung haben oder eine gemischte Gruppe sind? Denn ich glaube, es ist ja ein Unterschied, ob man sein Kind verliert oder seinen Partner/ seine Partnerin verliert oder sein Geschwister verliert. Sie haben vorhin gesagt, dass Sie eine Tochter und einen Sohn haben. Nimmt Ihre Tochter auch an diesen Gruppentreffen teil oder wie ist das in so einer Gruppe?

Jutta Fischer: Vielleicht zu Ihrer ersten Frage. Also das Thema Scham ist tatsächlich Scham und Schuld. Das sind so zwei ganz wesentliche Punkte, die oft bei Angehörigen nach dem Suizid einfach wahnsinnig belastend sind. Schuld deswegen, egal, ob das jetzt das Kind, der Partner, die Eltern oder wer auch immer ist, der durch Suizid gestorben ist. Man ist ja im Umfeld und man hat dann Schuld, weil man es nicht gesehen hat, gibt sich Schuld, weil man irgendwas gesagt hat. Man gibt sich Schuld, weil man irgendwas nicht gesagt hat. Man gibt sich Schuld, weil man irgendwas nicht gemacht hat und man gibt sich Schuld, weil man gegangen ist. Wie lange habe ich mir Vorwürfe gemacht, dass ich an diesem Abend nicht bei ihm war, obwohl ich wirklich in den Wochen vorher, ich weiß nicht wie oft, zu ihm gesagt habe, ich möchte nicht übergriffig sein. Wenn das so ist, dass du mich da haben möchtest, dann bin ich immer für dich da. Wenn ich gehen soll, dann gehe ich auch wieder. Also diese Schuld ist ganz, ganz, ganz schwierig. Und ich glaube, das ist auch das Gefühl, was diese Angehörigen um Suizid in ihrer Trauer so, so, so wahnsinnig belastet und dann auch Scham. Auch ich war vorher mit diesem Thema Suizid im kompletten Familiensystem nie konfrontiert. Das was passiert war. Ja, ich habe mich auch ein Stück weit geschämt, weil von außen betrachtet, ne. Vielleicht würde ich das selber auch denken.

Was ist denn in der Familie los, dass da jemand so einen Schritt gehen muss? Das hat fast ein bisschen was wie ein Makel.

Irena Težak: Hat sich das jetzt geändert? Denken Sie jetzt anders darüber?

Jutta Fischer: Ja, ich denke jetzt anders. Und das hat natürlich ganz viel damit zu tun, dass ich durch die Selbsthilfegruppe und auch durch AGUS. Das ist ja Wahnsinn, 10.000 Menschen im Jahr nehmen sich das Leben in Deutschland. Wie viele es gibt, die betroffen sind. Und wie oft ich jetzt schon erlebt habe, dass ich mit irgendjemand gesprochen habe und der hat gesagt: Ja, also ich war da vor 15 Jahren hat sich meine beste Freundin das Leben genommen. Also inzwischen habe ich fast den Eindruck, irgendwie in jedem System gibt es das irgendwo einmal. Natürlich ist es ein Tabuthema gewesen. Keiner spricht darüber. Also es ist wirklich Wahnsinn. Und von daher ist dieses Tabuthema für mich jetzt kein Tabu mehr. Im Gegenteil, Ich finds auch unheimlich wichtig, dass man darüber spricht, dass auch in der Prävention einfach das nicht mehr ausgespart wird. Und ich habe es auch nicht direkt angesprochen bei meinem Sohn. Ich habe auch nicht gesagt: um Gottes Willen, ich hoffe nicht, du willst dir das Leben nehmen oder so! Ich hätte es nicht ausgesprochen.

Irena Težak: Wir wissen aber auch nicht oder sie wissen nicht, wie er reagiert hätte.

Jutta Fischer: Natürlich!

Irena Težak: Er hätte gesagt natürlich nicht. Und dann sind Sie dann beruhigt oder nicht, also...

Jutta Fischer: Nein, das ist Quatsch.

Irena Težak: Das weiß man nicht. Und was ich finde, ist viele Menschen denken ja heute immer noch: die anderen, bei denen ist alles in Ordnung. Es gibt Familien, die sind intakt. Und ich denke, wenn man genauer hinguckt, stellt man fest: nein in jeder Familie gibt es Themen, die gar nicht intakt sind. Mein Sohn Suizid ist was Extremes. Bei den einen sind es psychisch Erkrankte, bei den anderen sind es chronische Erkrankungen, bei den anderen sind es Trennungen, was auch immer. Ich glaube deswegen unter anderem gibt es ja auch so viele Selbsthilfegruppen zu so vielen verschiedenen Themen, weil es einfach so wichtig ist, damit auch irgendwie umzugehen und es nicht bei sich zu behalten.

Jutta Fischer: Ja, und zu Ihrer anderen Frage, wie unsere Gruppe gestaltet ist, also wir sind tatsächlich eine gemischte Gruppe. Es gibt bei AGUS auch Gruppen, wo es speziell um Eltern oder Kinder geht. Ich habe Teilnehmende, die Partner, dann Teilnehmende, die Kinder... Also meine Tochter kommt schon auch manchmal mit, aber die ist jetzt nicht kontinuierlich da.

Irena Težak: Was ist Ihnen am wichtigsten an Selbsthilfe? Was ist der Unterschied für Sie auch zu einem anderen Angebot? Sie könnten ja auch zum Psychologen gehen. Machen bestimmt auch viele Menschen. Aber ich habe immer den Eindruck, die Selbsthilfegruppe kann noch etwas anderes bieten. Vielleicht etwas, was alltagsnäher ist. Sehen Sie das auch so?

Jutta Fischer: Die Selbsthilfegruppe ist für mich der Ort, wo ich den Raum finde und die Zeit mir nehme, mich mit diesem "was passiert ist", immer wieder intensiv auseinanderzusetzen. Und manchmal höre ich auch nur zu und bekomme aber aus den Gesprächen der anderen dann bestimmte Impulse. Ich sage Ihnen jetzt mal ein Beispiel: Natürlich möchte ich unheimlich gern mit meinem Sohn irgendwie in Kontakt bleiben. Also das ist mir ganz wichtig und da habe ich jetzt tatsächlich auch nach zweieinhalb Jahren so ein bisschen Angst, dass ich diesen Kontakt... also vorher war diese Trauer, diese extreme Trauer oft dieser Kontakt mit viel Weinen. Jetzt ist es aber so, dass ich Angst habe, den Kontakt zu verlieren. Und ich schreibe schon seit Anfang, erst am Anfang, wie mir's geht. Dann hat es sich irgendwie geändert in Briefe. Also ich habe so Büchchen, wo ich das dann reinschreibe. Also so Trauertagebuch. Wie gesagt, ich schreibe meinem Sohn Briefe und schreibe ihm, was mir gerade wichtig ist und was ich gerade für Gedanken habe. Und dann ging es auch in der Selbsthilfegruppe immer darum: Ja, man kriegt ja da keine Antwort mehr drauf und hin und her. Und dann sagt die eine plötzlich: hast du schon mal probiert, diesen Brief zu beantworten? Also sprich, ich schicke meinem Sohn einen Brief und auf der anderen Seite dann "liebe Mama..." oder "Hi Mum...". So hat er immer gesagt. Und das praktiziere ich jetzt und das ist so krass. Also ich überlege mir ja nicht, was ich da schreibe, sondern ich schreibe dann einfach auf, was mir in den Kopf oder durch den Stift geht. Und dann entwickelt sich halt dieser Antwortbrief. Und das war zum Beispiel wieder so was, da wäre ich niemals selber drauf gekommen.

Irena Težak: Da gibt es neue Ideen auch.

Jutta Fischer: Ja, und wie krass das dann ist, wenn das dann aus so einer verzweifelten Situation, die man dann ja immer noch hat. Wenn man sich dann hinsetzt und schreibt und dann auf einmal sich eine Antwort entwickelt.

Irena Težak: Es gibt ja diese Methode, die nennt sich expressives Schreiben, die geht genau so. Da nimmt man einen Stift und einen Block, so wie Sie es gemacht haben, stellt sich eine Frage innerlich. So kann man es machen oder ein Problem. Stellt sich dann auch ein Timer, in der Regel vielleicht ungefähr fünf Minuten, setzt den Stift an und schreibt in einem durch. Ohne den Stift je abzusetzen oder nachzudenken. Und dann entwickelt sich genau das, was Sie auch eben beschrieben haben. Es ist wie so ein Fluss und da kommen dann oft auch aus dem Unterbewussten oder Unbewussten, Dinge zutage, man gar nicht erahnen würde. Und normalerweise ist es so, dass man das dann weglagt. Nicht sofort nachliest: Was habe ich denn da geschrieben? Das ist ein bisschen ähnlich wie auch, wenn man nachts aufwacht und was geträumt hat und das dann sofort aufschreibt. Das weiß man manchmal am nächsten Morgen gar nicht mehr. Und wenn man es dann liest, denkt man: Huch, was ist das? Ja, und so ähnlich kann es sich mit expressiven Schreiben entwickeln. Es ist auf jeden Fall heilsam. Also es ist eine tolle Methode.

Jutta Fischer: Ja, und solche Impulse oder solche Gedanken oder solche Ideen, die man dann einfach mal ausprobiert oder die man dann einfach für sich auch findet, die sind so wertvoll und das findet man für mein Empfinden nur in der Selbsthilfegruppe. Also ja, ich bin auch schon psychologisch betreut worden. Das kann man ja auch parallel machen, um Gottes Willen.

Irena Težak: Ja natürlich, also unbedingt. Ich finde, das ist einfach eine andere Form der Unterstützung.

Jutta Fischer: Genau. Es ist eine andere Form der Unterstützung.

Irena Težak: Da geht es um was anderes und das ist genauso hilfreich und gut. Also das will ich jetzt auch nicht gegeneinander, sondern eigentlich nebeneinander als Ergänzung sehen.

Jutta Fischer: So ist es. So sehe ich es auch.

Irena Težak: Wie viele Menschen kommen denn in Ihre Gruppe?

Jutta Fischer: Gut, es ist sehr unterschiedlich. Wir sind klein gestartet. Also am Anfang waren wir teilweise nur zu zweit oder zu dritt. Jetzt hatten wir auch schon eine Gruppe, da waren wir dann acht oder neun. Und mir ist aber genau das wichtig, dass die Gruppe auch nicht zu groß wird. Also für mich so optimal sind maximal zwölf.

Irena Težak: Das sagt man auch zwischen acht und zwölf ist die optimale Größe für eine Gesprächsgruppe. Aber was mich in dem Zusammenhang noch interessiert ist, es wird ja häufig gesagt: Mensch, wenn ich die ganzen Geschichten von den anderen höre, das belastet mich total. Dann geht es mir ja noch schlechter. Das ist häufig ein Argument, warum Menschen sagen: Nee, kann ich mir gar nicht vorstellen. Mir reicht schon mein eigenes Problem. Was antworten Sie solchen Menschen? Oder was sagen Sie dazu?

Jutta Fischer: Gut, ich denke nicht für jede Persönlichkeit ist die Selbsthilfegruppe das A und O. Gar nicht. Es ist ja letztendlich immer die eigene Befindlichkeit. Und ich hatte natürlich, nachdem ich die Selbsthilfegruppe gegründet habe, dann muss ich ja jedes Mal hingehen, logischerweise. Ich habe aber ja vorher entdeckt, dass es für mich eben nicht so ist, dass mich das belastet.

Irena Težak: Sondern?

Jutta Fischer: Sondern natürlich bin ich emotional berührt. Jedes Mal wieder. Und ich glaube, es gab noch kein Treffen, wo ich jetzt nicht auch geweint habe, mit geweint habe, mich das auch ein Stück berührt hat. Und doch ist es so, dass wenn wir uns dann auf meinen Arm nehmen oder einfach darüber sprechen, wie wir die Situation dann vielleicht gemeistert haben oder was wir darüber denken, dann ist es eher so, dass für mich halt überwiegt der Mehrwert, den ich dann aus diesem Gespräch bekomme. Natürlich reibt es auf oder holt es das ein oder andere wieder hoch. Ich sage nicht, dass für jede Person die Selbsthilfegruppe das ist, was richtig ist.

Irena Težak: Das finde ich auch sehr wichtig.

Jutta Fischer: Ja, genau. Es waren schon welche da, die sind einmal gekommen und kamen nicht mehr. Es gibt welche, die kommen immer. Und das ist halt genau der Punkt. Manche kommen nur ab und zu mal, wenn sie den Eindruck haben, sie können es verkraften, sage ich jetzt einfach mal oder es geht an dem Tag. Und das ist ja der Vorteil auch von dieser offenen Gruppe.

Irena Težak: Das heißt, man kann auch kurzfristig absagen, wenn man merkt: ne das verkrafte ich heute nicht.

Jutta Fischer: Also ich brauche im Grund gar keine Anmeldung. Natürlich haben wir inzwischen Stammteilnehmenden. Wenn jemand Neues dazu kommt, dann bitte ich immer vorher anzurufen, damit man einfach uns ein bisschen früher treffen, damit ich ein bisschen erklären kann, was jetzt passiert oder wie das in der Selbsthilfegruppe abläuft. Ich habe auch schon dort gesessen und habe einfach erstmal die erste halbe Stunde gelesen, dann kam noch jemand dazu. Also es musste ja sowieso am Anfang erstmal anlaufen. Muss sich ja erstmal verbreiten, dass es sowas gibt.

Irena Težak: Also Sie gucken einfach, wie es sich entwickelt. Das heißt aber, wenn jetzt noch neue Personen in ihre Gruppe kommen möchten, dann wäre das möglich.

Jutta Fischer: Ja, auf jeden Fall.

Irena Težak: Das ist auch eine wichtige Info.

Jutta Fischer: Ja.

Irena Težak: Und das, was ich oft noch höre und ich vermute, dass ist bei Ihnen auch so, ich frage Sie aber trotzdem, weil es ja gerade darum ging, dass es für manche Leute so ist, dass sie sagen: Ach ja, wenn da alle ihre Geschichte teilen, dann ist mir das zu viel. Kann es auch tröstlich sein zu wissen den anderen geht es auch so, weil die haben auch jemanden verloren? Ist das auch so was, was ein bisschen zusammenschweißt.

Jutta Fischer: War ja so dieser Makel Gedanke am Anfang und natürlich auch die Situation, dass die Gefühle, die man hat, man ja manchmal gar nicht selber greifen kann. Bei mir ging es so, ich war ja nicht mehr ich selbst. Das hat an meinem Selbstbewusstsein gekratzt, Das hat mir wirklich den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich hatte Schmerzen in den Beinen, ich hatte Darmprobleme, ich hatte Schlafstörungen, ich war erschöpft, allein vom Zähneputzen frühs oder wie auch immer. Und dachte auch ich werde verrückt. Das wirklich. Ich hatte auch manchmal den Eindruck, ich werde verrückt mit dieser Situation oder mit dem, wie ich jetzt bin, und dann zu hören, dass es anderen genauso geht. Dass das eben was ist, was dieser ganze Schmerz, diese Trauer, diese Verzweiflung mit sich bringt. Und auch zu hören, dass das auch vergeht. Aber dass das leichter wird, dass sich das verändert, dass es so ist, dass man dann vielleicht auch Freunde verliert. Weil man die einfach in ihrer Art und Weise, wie sie damit umgehen, nicht mehr um sich haben möchte.

Und andere Leute dazu gewinnt, die man vorher vielleicht so gar nicht in seinem Umfeld hatte, aber die plötzlich irgendwie auftauchen durch diese Situation und die dann total wertvoll werden. Das gibt mir so viel in dieser Selbsthilfegruppe und überhaupt, dass ich also auf keinen Fall mehr darauf verzichten möchte.

Irena Težak: Danke, dass ihr das noch mal so toll erklärt haben. Frau Fischer vielen, vielen Dank für dieses Gespräch.

Jutta Fischer: Sehr, sehr gerne.

Irena Težak: Gibt es noch etwas, was Ihnen noch wichtig ist? Was Sie sagen möchten? Wo Sie sagen Das hatte ich mir noch so ein bisschen vorgemerkt und das ist jetzt noch nicht zur Sprache gekommen, dann wäre jetzt Gelegenheit.

Jutta Fischer: Ja, tatsächlich ist es so. Ich merke und sehe und spüre, dass die Trauer sehr unterschiedlich ist, auch bei verschiedenen Personen. Und egal, ob es um Suizid geht oder um eine andere Art und Weise, wie man jemand verloren hat. Ich appelliere oder ich möchte jedem einfach noch mitgeben: Gib dir die Zeit und den Raum, diese Trauer zu durchleben. Manche gehen nach zwei Wochen wieder auf die Arbeit. Ich habe fünf Monate gebraucht, bis ich wieder das Büro betreten konnte. Es ist einfach so, dass man in der Unterschiedlichkeit verschiedene Dinge brauchen und dieses achtsame mit sich umgehen. Was tut mir gut und was tut mir eben auch nicht gut? Welche Person, welche Dinge, welche Themen tun mir nicht gut? Dass man da einfach auch dann vielleicht so mutig ist. Dass die dann einfach auch, sich da loszulösen oder andere Dinge eben auch mal zu wagen oder es einfach auch mal anzugehen, die man mal ausprobiert und dann einfach mal spürt, ob es einem gut tut. Das war so das Wichtige, was ich noch allen mitgeben möchte. Danke für die Möglichkeit.

Irena Težak: Ja, sehr gerne.

*Outro:* Bis zum nächsten Mal bei seko on air, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern. Dann zum Thema Morbus Bechterew.

*on air*