

# Depression & Suizidalität

## - Prüfungsvorbereitung auf die harte Tour -

Manchmal ist es ein wahrer Segen, dass die Fähigkeit, in die Zukunft zu blicken, nicht zum menschlichen Grundrepertoire gehört! Hätte ich gewusst, was mir das Leben als Begleitprogramm zu meiner Ausbildung zur HP (Psych) liefert, hätte ich doch lieber verzichtet. Es begann mit einem Mieter, der plötzlich weder die Miete zahlte, noch für mich (seine Vermieterin) erreichbar war. Da ich ihn nicht für böswillig oder nachlässig hielt, vermutete ich ein psychisches Problem. Mein Gespräch mit der örtlichen Betreuungsstelle führte dazu, dass er die dringend benötigte psychiatrische Hilfe bekam – und ich meine Miete. Dem Modul „Rechtliche Grundlagen“ im Prüfungsvorbereitungskurs sei Dank.

Es folgte eine extrem verhaltensauffällige Teilnehmerin in meinem QiGong-Kurs, die mir die ganze Gruppe durcheinanderwirbelte. Vermutlich ein Asperger-Syndrom, worauf ich mich nach der anfänglichen Irritation gut einstellen konnte. Und schließlich ein Jugendlicher in meinem Umfeld, der von heute auf morgen mit Tourette-Symptomen zu kämpfen hatte. Das alles waren jedoch Peanuts im Vergleich zu dem Thema, das das ganze Jahr 2018 überschattete und für mich ein wahrer Albtraum werden sollte.

Wie beginnt man nun einen Erfahrungsbericht über eine ganz persönliche, unmittelbare Erfahrung mit Depression und Suizidalität? Vielleicht am besten mit der nüchternen Chronologie des Geschehens:

- Oktober 2017: Start meiner Ausbildung zur HP (Psych)
- Frühjahr 2018: Meine gute Freundin B. hat einen Reitunfall. Neben einigen körperlichen Blessuren erleidet sie ein Schädel-Hirn-Trauma und entwickelt in Folge eine Depression.  
→ *organisches Psychosyndrom nach Schädel-Hirn-Trauma*
- 02.09.2018: Prüfungssimulationstag / meine Themen: Depression & Suizidalität
- 04.09.2018: B. nimmt sich nach minutiöser Vorbereitung das Leben
- 10.10.2018: schriftliche Prüfung
- 13.10.2018: Seebestattung in Bremerhaven
- 29.01.2019: mündliche Prüfung / meine Themen u.a.: Depression & Suizidalität

Eigentlich waren wir seit über 20 Jahren eine 3er-Mädels-Clique: A., B. & C., weswegen im Kalender auch immer nur „ABC“ stand, wenn ein Treffen vereinbart war. Vor 3 Jahren hat B. dann geheiratet, so dass wir dem ABC oft noch ein T. hinzugefügt haben. B. war immer die Konsequente, strategisch Denkende und Furchtloseste von uns allen und ist auch nicht davor zurückgeschreckt, ihre Interessen im Zweifelsfall vor Gericht durchzusetzen. Sie hatte sich ein wahres Rundum-sorglos-Wohlfühl-Leben aufgebaut: intakte Ehe, kleines Eigenheim, Ferienwohnung in Bremerhaven, Segelboot, 2 Pferde, Hund und obendrein noch ein Job, der ihr Spaß machte und genug Freiraum für ihre Hobbys ließ.

Während C. und ich immer mit unseren Entscheidungen hadern, am liebsten 10 Türen offen halten möchten, ohne uns auf eine Richtung festzulegen und eine gefühlte Ewigkeit an Veränderungen herumkauen, gab es für B. immer einen ganz klaren Weg: Problem → Strategie → Lösung. Eigentlich hatten wir sie immer für diese Entschlossenheit bewundert. Eigentlich ... denn schlussendlich hat sie auch mit der gleichen Entschlossenheit ihr Leben beendet.

Nach ihrem Reitunfall galt es zunächst das angebrochene Becken zu richten, den Nacken wieder zu stabilisieren und das Schädel-Hirn-Trauma auszukurieren. Allesamt Themen, die unschön, aber

vorübergehend waren. Der Heilungsprozess verlief zwar planmäßig, aber für B.s Empfinden unerträglich langsam. Sie war es gewohnt, dass ihr Körper funktioniert, und konnte es nicht akzeptieren, dass dies – wenn auch nur vorübergehend – nicht so war. Dieses Verhalten fanden wir schon irgendwie seltsam, führten es aber auf eine gewisse Labilität nach dem traumatischen Erlebnis zurück. Als sie jedoch ihr geliebtes, selbst aufgezoogenes Pferd innerhalb kürzester Zeit – über eine befreundete Reiterin – verkaufte, ohne es noch einmal gesehen zu haben, waren wir höchst alarmiert.

Wir beschlossen – entgegen unserer sonstigen Gewohnheit – abwechselnd wöchentlich bei ihr anzurufen und ihr somit zu signalisieren, dass wir ihr beistehen und ihre Krankheit unserer Freundschaft keinen Abbruch tun würde. Wir haben sie mit sanftem Druck dazu gebracht, Treffen zu vereinbaren und Pläne für das nächste Jahr zu schmieden. Mit dieser Taktik wollten wir sie nicht nur von ihrem derzeitigen Zustand ablenken, sondern auch positive Aussichten schaffen. Dass sie die Depression nicht überwinden würde, war uns niemals in den Sinn gekommen. Sie war doch die Starke in unserer Runde!

Mittlerweile waren die körperlichen Schäden praktisch ausgeheilt und wir konnten B. bewegen, mit uns ein Open Air Theater-Festival zu besuchen. Da sie das für uns nicht nachvollziehbare Gefühl hatte, sie könne ihren Kopf nicht halten bzw. er säße immer schief auf dem Hals, hatte sie eine Halskrause dabei, die sie immer wieder an- und ablegte. An dem Abend haben wir je ein Selfie mit und ohne Halskrause gemacht (obwohl ich ansonsten ein großer Feind des Selfie-Wahns bin). Was wir noch nicht ahnten: Es sollten die letzten gemeinsamen Fotos sein.

B. war in Schmerztherapie, zusätzlich bei einem Osteopathen in Behandlung – und natürlich bei einer Psychotherapeutin. Sie hatte die stationäre Aufnahme in eine Klinik abgelehnt, da sie das Konzept kenne. Die Patienten würden sich gegenseitig therapieren. Das bringe überhaupt nichts. Vielleicht sollte ich noch erwähnen, dass B. selber Psychotherapeutin war! Ein fataler Faktor, da sie genau wusste, welche Aussagen und Verhaltensweisen sie vermeiden musste, um keinen Verdacht auf Suizidalität zu erwecken. Die ersten beiden Präparate, die sie verschrieben bekam, waren SSRI, die sie aufgrund der zu erwartenden Nebenwirkungen nicht genommen hat. Schließlich hat sie sich für ein trizyklisches Präparat entschieden. Als ich B. bei unserem letzten Treffen scherzhaft gefragt habe, in welcher der 3 Phasen des Wirkungsbaus des Medikaments sie denn gerade stecke, hat sie ausweichend geantwortet, was mich einen kurzen Moment lang stutzig gemacht hat. Das war untypisch. Aber was war in den letzten Monaten noch „normal“ geblieben...?! Vielleicht war es auch eine Mischung aus Unvorstellbarkeit, „Nicht-wahrhaben-wollen“ und der Tatsache, dass meiner eigenen Persönlichkeit die Selbsttötung extrem fern liegt. Jedenfalls habe ich mir gesagt, dass B. von gleich 3 Spezialisten betreut wird und die schon wissen werden, was sie tun.

Mittlerweile fing es auch an, in der Ehe zu kriseln. T. konnte einfach nicht verstehen, warum seine physisch völlig intakte Frau lethargisch auf dem Sofa herumhing und sich nichts, aber auch gar nichts mehr zutraute. Er war zunehmend der Meinung, sie solle einfach wieder arbeiten gehen. Dann käme alles wieder ins Lot. C. und ich waren hin- und hergerissen, weil wir einerseits T.s Frustration verstehen konnten, andererseits aber auch ahnten, dass „einfach wieder arbeiten gehen“ nicht so einfach sein würde, wie es sich anhörte. B. war der felsenfesten Überzeugung, dass sie nie wieder sie selber sein würde. Eine Überzeugung, der wir weder mit Argumenten noch mit Zuneigung und Verständnis entgegentreten konnten. Auch mein Hinweis, dass sie sicherlich nicht dieselbe B. wie früher sein würde, aber die neue B. doch möglicherweise auch eine tolle Persönlichkeit sei und ein sehr lebenswertes Leben führen könne, prallte an der dunklen Wolke, die sie umhüllte, ab. Eine gewisse Ratlosigkeit breitete sich auf allen Seiten aus.

Als B. nach Monaten der Inaktivität endlich von sich aus eine Einladung zum Tee aussprach und sich sogar aufgerafft hatte, einen Kuchen zu backen, waren wir alle erleichtert. Sie hatte angefangen, die Reitutensilien, die sie nun nicht mehr benötigte, zu sichten und verschenkte einen großen Teil an C. Sie gab uns bergeweise Bücher & Hörbücher zurück, die wir ihr ausgeliehen hatten. Bei einem langen Spaziergang mit den Hunden war alles wieder (fast) wie früher: Wir haben ausgiebig

geplaudert, gelacht und herumgealbert. T. war erleichtert – und wir auch. Es schien endlich wieder aufwärts zu gehen. Eine trügerische Hoffnung!

Der Fachbegriff wäre wohl → „*Ruhe vor dem Sturm*“. Wie wir später schmerzlich feststellen sollten, hatte B. zu diesem Zeitpunkt bereits ihren Abgang in bewährt strategischer Weise vorbereitet. Sie hatte 5 Gasöfchen gekauft, einen Abschiedsbrief für T. geschrieben und ihm zudem noch eine To-Do-Liste, inklusive Anweisungen für ihre Seebestattung, hinterlassen. Sie hat sich mit diesem Treffen von uns verabschiedet, aufgeräumt, Ordnung in ihrem Leben geschaffen. Sehr perfide fand ich, dass sie mir am Tag vor ihrem Suizid noch das „Go“ gegeben hat für unser gemeinsames Wellness-Wochenende über Karneval 2019. Ich fühlte mich ehrlich gesagt verarscht und fand die Aktion sehr unnötig. Ausgerechnet eine meiner jüngsten Kolleginnen hat mir später die passende Erklärung dafür geliefert. Sie meinte, dass B. damit sichergehen wollte, dass C. und ich trotzdem ins Wellness-Hotel fahren. Nach ihrem Tod hätten wir vielleicht nicht mehr gebucht. Und natürlich sollte B. auch mit dieser Strategie Erfolg haben. Wir werden die Tradition der Wellness-Wochenenden über Karneval beibehalten.

Zehn Tage nach dem gemeinsamen Nachmittag klingelte gegen 22 Uhr mein Telefon. T. schaffte es irgendwie, trotz des emotionalen Ausnahmezustands, das Szenario, das ihn nach seiner Rückkehr von der Arbeit zu Hause erwartet hatte, zu beschreiben. B. hatte sich sehr gut informiert, was die beste Methode für ihren Selbstmord wäre (es gibt nichts, was man im Internet nicht finden würde!), sich besagte 5 Gasöfchen gekauft, diese draußen im Garten angezündet, da sie es sonst aufgrund der Rauchentwicklung nicht im Keller ausgehalten hätte. Sie hat im ganzen Haus Zettel aufgehängt mit dem Warnhinweis „Achtung – Lebensgefahr durch Gas!“, sich im Keller eine Ruhestatt gebaut, alles hermetisch mit Klebeband abgedichtet und sich dann genug Zeit gelassen, so dass sie schon steif und kalt war, als T. nach Hause kam. Sie hatte sich zudem extra einen Tag ausgesucht, an dem T. den Hund mit ins Büro genommen hat. Wie T. später feststellte, hatte sie sogar schon der Reiserücktrittversicherung Bescheid gesagt, dass sie die bevorstehende Urlaubsreise nicht antreten würden.

Wenn sie so viel Energie hatte, um dieses „Projekt“ bis ins kleinste Detail zu planen, warum hat sie ihre Kräfte nicht darin investiert, sich ins Leben zurück zu kämpfen???

Nach dem kurzen Gespräch mit T. war ich wie paralysiert. Mein Körper hat einfach auf Stand-by-Modus geschaltet. Irgendwie anwesend, aber nicht handlungsfähig. Wie in Trance habe ich den Fernseher eingeschaltet und die letzten Minuten von „Die Höhle der Löwen“ geschaut. Die Gefühle, die zuerst hochkamen, waren Fassungslosigkeit („Das hat sie nicht wirklich gemacht! Das ist ein ganz ganz schlechter Scherz!“) und Wut („Wie kann sie uns das antun?! Sowas verdammt Egoistisches – einfach so schnell aufzugeben!“). Ich bin irgendwann ins Bett gegangen und habe versucht, mich mit Autogenem Training sowohl physisch als auch psychisch über Wasser zu halten. Ich habe gezittert, mein Herz hat gerast und ich habe geschwitzt wie noch nie. Was auch immer mein Körper da an Chemikalien zusammengebraut hat, es hat höllisch gestunken. Während ich in diesem desolaten Zustand im Bett lag, stellte ich fest „Aha – so fühlt sich also eine → *akute Belastungsreaktion* an.“ In Gedanken drehte ich mein Lernkärtchen zu dem Thema um. Die gute Nachricht war, dass der Zustand maximal 24 Stunden anhält, die Symptome aber meist schon nach 8 Stunden wieder abklingen. Und genauso war es. Gegen Morgen kamen dann endlich die Tränen und die Traurigkeit übernahm das Kommando. An Arbeit war natürlich nicht zu denken. Also informierte ich kurz meine engsten Kollegen über das Geschehene (per E-Mail – an verständliches Sprechen war nicht zu denken) und meldete mich für den Tag krank.

C. hatte den Teil mit dem Schockzustand übersprungen und direkt die ganze Nacht durchgehult. Um sich abzulenken, war sie ins Büro gegangen, hatte sich in ihrem Büro eingeschlossen und versucht, den Tag irgendwie zu überstehen. Wie sich später herausstellte, hatten T. und ich dem gleichen Impuls nachgegeben und den Tag nach B.s Tod mit Putzen verbracht. Ich finde, dass therapeutischen Putzen als probates Mittel zur Krisenbewältigung anerkannt werden sollte! Da T. uns

beide gebeten hatte, ihn am nächsten Tag anzurufen, wir uns aber emotional mit dieser Aufgabe völlig überfordert fühlten, ist C. abends bei mir vorbeigekommen, so dass wir ihn gemeinsam angerufen haben. Somit konnten wir uns beim Sprechen und Nase-Putzen abwechseln. Ein Konzept, das ich auch nur empfehlen kann. Einige der Details, die wir dabei erfahren haben, verfolgten mich noch tagelang. So hatten die Sanitäter, die B. aus dem Keller geholt haben, in ihrer grenzenlosen Abgebrühtheit den steifen Körper, den sie in einer seitlichen Position vorgefunden hatten, im Wohnzimmer kurz zwischengelagert – auf dem Rücken, so dass die Gliedmaßen skurril nach oben abstanden.

Nun galt es, irgendwie mit der Situation umzugehen. Auf Erfahrungswerte konnte ich nicht zurückgreifen, – nur auf meinen inneren Kompass. Und auch hier gilt: Jeder Mensch tickt anders. Also, was tun?

Ich habe zunächst meinen „Inner Circle“, meine Eltern und engsten Freunde informiert und bekam sehr schöne Reaktionen und Gesprächsangebote, sogar von einer Freundin, die sich selber als „emotionalen Angsthase“ bezeichnet. Da meine verschiedenen Lebensbereiche größtenteils keine Überschneidungen haben, konnte ich genau dosieren, wo ich mir Unterstützung hole und wo ich Normalität und Ablenkung haben möchte. Auch dies ein Konzept, das wunderbar funktioniert hat. So bin ich z.B. am nächsten Tag in die HPSD gekommen, wo mich Christiane angesichts der nahenden Prüfung ordentlich mit Fragen gelöchert und somit die volle Hirnleistung gefordert hat. Ablenkung, die gut getan hat!

In den Bereichen, die von B.s Suizid wussten, traf ich auf totale Verunsicherung, wurde behandelt wie ein rohes Ei oder nur aus sicherer Entfernung ängstlich beäugt. Also bin ich in die Offensive gegangen und habe klare Anweisungen gegeben, z.B. im Büro „Bitte nicht darauf ansprechen und niemanden außerhalb des Teams einweihen! Ich möchte hier weitestgehend Normalität.“ oder bei Freunden „Wenn Du das möchtest, wäre ich jetzt bereits, etwas zu erzählen ..., – muss aber nicht.“ Es hat ein paar Wochen gedauert, bis ich, ohne in einem Tränenmeer zu enden, über die Ereignisse sprechen konnte, kam dann aber zu einer überraschenden Erkenntnis: Es gibt viel mehr Menschen mit Suizid-Erfahrungen als man denkt! Sie sprechen bloß nicht darüber. Allein in meinem direkten Arbeitsumfeld hatten zwei Kolleginnen schon sehr nahestehende Personen auf diese Weise verloren.

Zum Glück hatte ich ohnehin – sozusagen als Prüfungsvorbereitung – Ende September einen Rückzugsurlaub geplant, der nun umso wertvoller war. Der Gedanke, die Prüfung nicht anzutreten, kam natürlich auf, aber die Wut hat dann recht schnell die Oberhand gewonnen: „Jetzt erst recht! Ich werde keinen Rückzieher machen – nur wegen Deines egoistischen Abgangs!“ und schließlich kam noch ein versöhnliches „Vielleicht hilft sie mir ja auch und flüstert mir die eine oder andere Lösung ein?!“ hinzu. Im Oktober folgte dann meine persönliche Horror-Woche mit der schriftlichen Prüfung und der Seebestattung. Da half nur „Augen auf und durch“.

Die Seebestattung war eine sehr schöne Zeremonie zum würdigen Abschiednehmen und wurde B. absolut gerecht, auch wenn es sich in dem Moment für alle Beteiligten wie eine stundenlange Tortur anfühlte. So eine Seebestattung dauert einfach verdammt lang. Auf dem Rückweg habe ich es in der komprimierten Traueratmosphäre unter Deck einfach nicht mehr ausgehalten, habe mir ein Stück Butterkuchen geschnappt und mich zu zwei von T.s Segelkumpels an Deck gesellt. Da stand ich nun in meinem völlig derangierten Zustand mit zerzausten Haaren und verheultem Gesicht und lachte über die Geschichten dieser beiden Seemänner. Etwas erschrocken fragte ich mich: „Darf man das? Während der Bestattung meiner guten Freundin Butterkuchen futternd mit diesem gutaussehenden, charmanten Typen flirten?“ Die Antwort war eindeutig: JA. Eine andere Freundin, die B. gar nicht kannte, hatte mir kurz zuvor eine Postkarte geschickt mit dem Spruch „Was auch immer gut für Deine Seele ist ... Mach es!“ Und mich für den Rest des Tages von G. begleiten zu lassen, tat meiner Seele definitiv gut. Bei meiner Rückkehr fand ich übrigens die Nachricht im Briefkasten, dass ich die schriftliche Prüfung bestanden hatte.



Direkt danach stand wieder ein Urlaub an, was selbst für mich als Vielreisende ungewöhnlich war. In der Rückschau war es aber genau das, was ich nach dieser Horrorwoche gebraucht habe. Wer auch immer das Drehbuch für dieses turbulente Jahr geschrieben hat.... grandioser Spannungsbogen & perfektes Timing!

Als Anfang Dezember mein Blick auf den Eintrag „ABC Backen“ in meinem Kalender fiel, wurde mir ganz anders. Erinnerungen kamen hoch, eine Welle von Emotionen schwappte über mich zusammen. Der Termin war für C. und mich unvorstellbar – backen ohne B.? Auf keinen Fall! Es sollte also in dem Jahr keine Berge von Plätzchen geben. Nichtsdestotrotz gestanden wir uns nachher, dass jede für sich ein oder zwei Sorten im stillen Kämmerlein gebacken hat.

In den folgenden Monaten habe ich nach und nach alle Lebensbereiche eingeweiht, viel emotionale Unterstützung bekommen und ganz oft mit C. und T. über die gemeinsame Zeit gesprochen. Wir sind zu dem Schluss gekommen, dass wir alles getan haben, was in unserer Macht stand. Dies hatte B. in ihrem Abschiedsbrief auch explizit betont – und sie als Frau vom Fach hat es ja wissen müssen. Extrem hilfreich fand ich auch (an dieser Stelle mein Dank an Reinhard), dass in der HPSD immer wieder betont wird, dass auch ein erfahrener Therapeut einen Suizid nicht verhindern kann, wenn ein Patient dazu entschlossen ist. Vor kurzem haben wir uns bei T. zum Frühstück getroffen, wie wir es so oft in der 4-er-Runde getan hatten, und es hat sich gut angefühlt. B. war nicht mehr da, aber es war ok. Wir werden ihren Entschluss niemals verstehen können, aber wir haben ihn akzeptiert.

*Andrea Schepers*

HATSCHIGESUNDHEITPROSTZUMWOHLE präsentiert in jeder Woche einen neuen Text, in dem es im weitesten Sinne um Fragen der körperlichen und der psychischen Gesundheit geht. Heiter, besinnlich, bissig, poetisch, laut oder leise. Scherz, Satire, Ironie und tiefere Bedeutung. Alles bunt gemischt, ohne formale Vorgaben.

Sie haben einen Text und möchten ihn hier veröffentlichen? Wir freuen uns auf Ihre Zusendung an: [info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de](mailto:info@heilpraktikerschule-duesseldorf.de). Sie behalten alle Rechte an Ihrem Text, Sie gestatten uns mit der Zusendung nur, ihn für eine Woche hier hochzuladen und in unser [Archiv](#) aufzunehmen. Honorar gibt's nicht. Aber viele Leser ...