

HELGA MEND



Ein  
letzter Brief  
zum Abschied

Mein Weiterleben nach dem  
Suizid meines Sohnes

**Magic Buchverlag**

HELGA MEND

Ein  
letzter Brief  
zum Abschied

Mein Weiterleben nach  
dem Suizid meines Sohnes

Magic Buchverlag  
Christine Praml

Magic Buchverlag im Internet:  
[www.magicbuchverlag.de](http://www.magicbuchverlag.de)

© 2007 by Magic Buchverlag, Christine Praml

Herstellung: Magic Buchverlag, Christine Praml  
Umschlaggestaltung: Magic Buchverlag, Helga Mend  
Satz: Jürgen Kierner  
Druck: Schalungsdienst Lange o.H.G., Berlin  
Printed in Germany, 1. Auflage  
ISBN 978-3-936935-44-8

## Der Inhalt meines Buches

---

<b>Mein Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Freitag, 8. Oktober 2004</b>	
<b>Der Tag seines Suizids</b> . . . . .	11
9.13 Uhr . . . . .	11
»Michael ist tot« . . . . .	12
Was weiß man? . . . . .	14
Es gibt einen Abschiedsbrief . . . . .	14
Der Schock . . . . .	15
Wir haben gute Freunde . . . . .	16
Wie geht es meiner Schwiegertochter? . . . . .	17
Warum? . . . . .	17
Wir warten auf den Abschiedsbrief . . . . .	18
Michaels Brief . . . . .	18
<b>Die Tage bis zum Begräbnis</b> . . . . .	
Der erste Tag nach Michaels Tod . . . . .	22
Der Ort des Suizids . . . . .	23
Die Todesanzeigen . . . . .	24
Abschied von Michael . . . . .	25
Die Radiosendung . . . . .	26
Wir suchen eine Grabstelle . . . . .	28
Das Sterbebildchen . . . . .	28
Menschen nehmen Anteil . . . . .	29
Die Vorbereitungen zur Trauerfeier . . . . .	33

**Mittwoch, 13. Oktober 2004**

<b>Gute Reise, Michael</b> . . . . .	35
In der Aussegnungshalle . . . . .	35
Also sprach Zarathustra . . . . .	36
Der Dialog . . . . .	36
Männersache . . . . .	37
Die mir vertrauten Stimmen ertönen . . . . .	38
Abschied nehmen . . . . .	40
Mein schwerster Weg . . . . .	40
Am Grab . . . . .	41
My way . . . . .	41
Rosenblätter statt Sand . . . . .	42
Ein letzter Gruß . . . . .	42
Nach Michaels Begräbnis . . . . .	43
<b>Unser Dank gilt vielen</b> . . . . .	44
Ein ganz besonderer Dank gilt	
Michaels Kollegen . . . . .	44
Unser Dank durch eine Anzeige . . . . .	44
Unsere Danksagungskarte . . . . .	45
<b>Die Tage vor Michaels Suizid</b> . . . . .	46
Rom, die Ewige Stadt . . . . .	46
Willst du mich heiraten? . . . . .	46
Kleine Signale . . . . .	47
<b>Vers: WARUM?</b> . . . . .	49
<b>Trauerbewältigung</b> . . . . .	50
Eine große Hilfe: meine Arbeit . . . . .	50
Ich mache ein Fotoalbum nach dem anderen . . . . .	52

<b>Hilfsangebote</b> . . . . .	55
Selbsthilfegruppe AGUS e.V. –	
Angehörige um Suizid . . . . .	55
Professionelle Hilfe . . . . .	56
Begleitbücher für Trauernde . . . . .	57
<b>Beweise der Freundschaft</b> . . . . .	58
Kolleginnen . . . . .	58
Ein wichtiger Freundschaftsdienst . . . . .	59
Gesten der Freundschaft und Anteilnahme . . . . .	60
<b>Ich nehme Abschied</b> . . . . .	63
Abschied von Michaels Büro . . . . .	63
Abschied von seinem Zuhause . . . . .	64
<b>Montag, 29. November 2004</b>	
<b>Unsere Enkeltochter Jasmin ist da</b> . . . . .	66
<b>Weihnachten und Silvester ohne Michael</b> . . . . .	69
Der Heilige Abend . . . . .	69
Der 1. Weihnachtsfeiertag . . . . .	70
Silvester . . . . .	71
<b>Urlaub machen – geht das schon?</b> . . . . .	72
Skiurlaub mit Freunden . . . . .	72
Urlaub mit unseren Kindern . . . . .	74
<b>Muttertag</b> . . . . .	76
<b>Von einer Sekunde zur anderen</b> . . . . .	79

<b>Wir brauchen unsere Rituale</b> . . . . .	81
<b>Michaels Grab wird angelegt</b> . . . . .	83
Der Übergang zu einer Neuanlage . . . . .	83
Hallo, Onkel Michi . . . . .	83
Seine endgültige Ruhestätte . . . . .	84
Morgen ist Michaels 30. Geburtstag . . . . .	86
<b>Dienstag, 7. Juni 2005</b>	
<b>Michaels 30. Geburtstag</b> . . . . .	87
Heute vor 30 Jahren . . . . .	87
Dein Bruder ist bei dir . . . . .	87
Worte und Gedanken . . . . .	88
Am Abend . . . . .	89
<b>Ciao</b> . . . . .	92
Danke, Thomas . . . . .	92
Dinge und Menschen verändern sich . . . . .	92
Abschied von der Cafeteria . . . . .	93
<b>Erinnerungen an Michael</b> . . . . .	96
Der 50. Geburtstag einer Freundin . . . . .	96
Mein 50. Geburtstag . . . . .	98
Mein zweites Geburtstagsgeschenk . . . . .	99
So warst du! . . . . .	101
<b>Bald ist der erste Todestag</b> . . . . .	103

**Samstag, 8. Oktober 2005**

<b>Michaels erster Todestag</b> . . . . .	105
Wie verbringen wir den Tag? . . . . .	106
Gedanken und Worte der Anteilnahme . . . . .	107
<b>Vers: Mein Sohn lebt nicht mehr</b> . . . . .	110
<b>Danke</b> . . . . .	111

**8. Oktober 2004**

<b>Der Tag, der mein Leben veränderte</b> . . . . .	112
Michaels Suizid . . . . .	112
Sein Abschiedsbrief . . . . .	113
Unsere Offenheit . . . . .	113
Mein Rat . . . . .	114
Wie geht es dir? . . . . .	115
Vertrauen . . . . .	115
Trauern Frauen anders? . . . . .	116
Der Begriff »Selbstmord« . . . . .	116
Suizid – tödlicher Unfall . . . . .	117
Verlust des Partners – des Kindes . . . . .	118
Der »räumliche Abschied« vom Kind . . . . .	119
Meine Tränen . . . . .	120
Alles braucht seine Zeit . . . . .	121
Verständnis für Trauernde . . . . .	123
Es gibt keine »falsche« Trauer . . . . .	124
Meine Erfahrungen . . . . .	125
<b>Meiner Familie</b> . . . . .	127

Für Michael  
und meine Familie

## Mein Vorwort

---

8. Oktober 2004 – es ist der schwärzeste Tag in meinem Leben.

Es ist der Tag, an dem ich meinen ältesten Sohn verliere – plötzlich, unerwartet, unfassbar.

Ein Jahr nach Michaels Suizid beginne ich, ein Buch zu schreiben.

Es ist das Buch meiner Erinnerungen – an ein Jahr der Tränen, der völligen Verzweiflung, meiner tiefen Trauer, aber auch der unendlichen Liebe zu meinem verstorbenen Sohn.

Einige Wochen nach Michaels Tod kommt meine Enkeltochter auf die Welt. Durch sie erlebe ich ein Jahr der Freude, des Glücks und der unendlichen Dankbarkeit.

Ich berichte über Erlebnisse, Hilfsangebote und vor allem Menschen, die mich in diesem ersten Jahr auf dem Weg meiner Trauerbewältigung ein großes Stück nach vorne gebracht haben.

Mein Dank gilt ALLEN, die mir in der schwersten Zeit meines Lebens geholfen haben, diese besser bewältigen zu können. Ich durfte in ungeahnter Weise menschliche Nähe, Zuspruch, Trost und Freundschaft erfahren.

Mein Weiterleben jedoch habe ich meiner Familie zu verdanken.

Meinem verstorbenen Sohn Michael, der dies durch seinen Abschiedsbrief ermöglichte.

Meinem jüngeren Sohn Thomas, der mir, gemeinsam mit seiner kleinen Familie, sprichwörtlich ein neues Leben schenkte.

Vor allem aber habe ich mein Weiterleben meinem über alles geliebten Mann Hans Karl zu verdanken.

Sie alle gaben mir die Kraft, dieses Buch zu beginnen und zu vollenden.

*»Verzeiht mir,  
versucht mir irgendwann zu verzeihen,  
wenn Ihr es irgendwann könnt.«*

## **Michael war 29 Jahre alt, als er sich das Leben nahm**

Es war ein regnerischer Tag.

Heute sage ich, der Himmel hat geweint an dem Tag, an dem mein Sohn nicht mehr leben wollte oder konnte.

## Freitag, 8. Oktober 2004

### Der Tag seines Suizids

---

Michaels Armbanduhr blieb um 9.13 Uhr stehen.  
Mein Sohn lebt nicht mehr.

#### 9.13 Uhr

Es ist die Zeit, in der ich mit meiner Bügelwäsche beschäftigt bin, so kann ich mich vage erinnern. Meine Schwiegermutter befindet sich gerade für einige Tage bei uns.

Mein Mann ist in ihrer Wohnung beschäftigt, die renoviert werden soll. Um die Mittagszeit verlasse ich mein Zuhause, um dort selbst einige Handgriffe zu erledigen. Es muss zwischen 12.30 Uhr und 13.00 Uhr sein, als ich vor dem Haus mein Auto parken will.

Etwas wundere ich mich schon, als ich plötzlich unseren Freund auf mich zukommen sehe. Ich weiß noch, dass ich zu ihm sage: »Du musst dein Auto woanders abstellen, hier ist das Parken nur für Anwohner erlaubt.« Was will unser Freund bei der Wohnung meiner Schwiegermutter?

Zum Nachdenken bleibt mir keine Zeit mehr. Ich steige aus, da ist auch schon unser Freund neben mir. Er packt mich und presst mich an die Hauswand, wohl wissend, dass ich bei dieser Nachricht den Boden unter den Füßen verlieren werde.

Ein Jahr ist seit dem Suizid meines Sohnes  
vergangen.

Ich zeichne den Weg auf, den ich in dieser Zeit  
gegangen bin – mit all meiner Trauer, meinen  
Gefühlen und persönlichen Begegnungen.

Es war ein Jahr voller Gegensätze.

Ein Jahr der Tränen und völligen Verzweiflung,  
aber auch des Glücks und der unendlichen  
Dankbarkeit.

Ich erinnere mich an Michael, berichte über  
Erlebnisse und Hilfsangebote.

Vor allem aber erzähle ich von Menschen, die  
mich in meiner Trauer begleitet haben. Sie  
halfen mir, die schwerste Zeit meines Lebens  
besser bewältigen zu können.

**Magic Buchverlag**  
Christine Praml  
[www.magicbuchverlag.de](http://www.magicbuchverlag.de)

ISBN-13: 978-3-936935-44-8



9 783936 935448 14,90 Euro