


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

© 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

Mein Vorwort	9
Freitag, 8. Oktober 2004	
Der Tag seines Suizids	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
Die Tage bis zum Begräbnis	
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

Gute Reise, Michael	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
Unser Dank gilt vielen	44
Ein ganz besonderer Dank gilt	
Michaels Kollegen	44
Unser Dank durch eine Anzeige	44
Unsere Danksagungskarte	45
Die Tage vor Michaels Suizid	46
Rom, die Ewige Stadt	46
Willst du mich heiraten?	46
Kleine Signale	47
Vers: WARUM?	49
Trauerbewältigung	50
Eine große Hilfe: meine Arbeit	50
Ich mache ein Fotoalbum nach dem anderen	52

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

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

Samstag, 8. Oktober 2005

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

8. Oktober 2004

Der Tag, der mein Leben veränderte	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
Meiner Familie	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

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



9 783936 935448 14,90 Euro