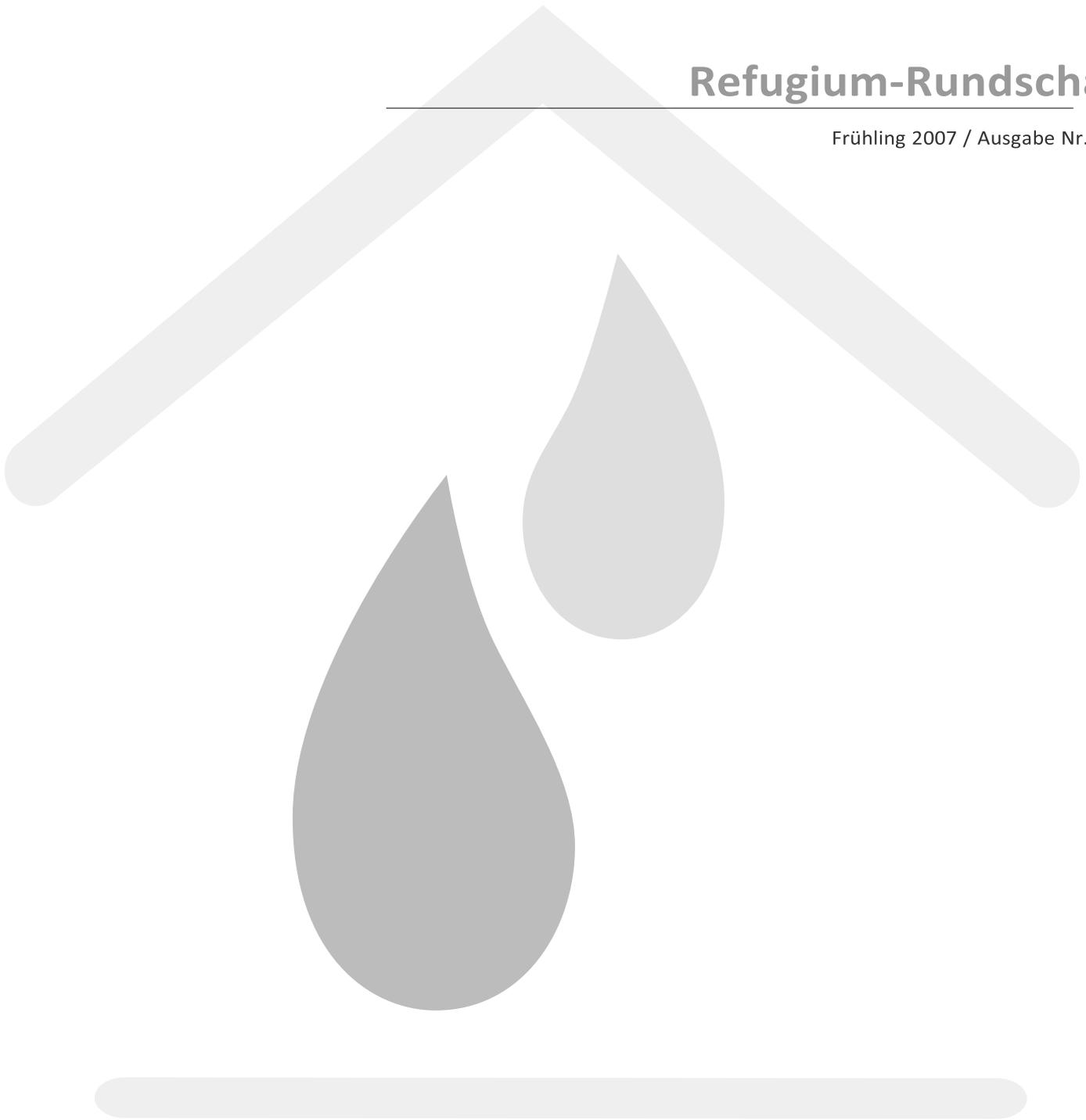


Refugium-Rundschau

Frühling 2007 / Ausgabe Nr. 7



Inhaltsverzeichnis

Vorstand / Impressum

Vorwort	3
Rückschau:	
• Vereinsaktivitäten	4
• Generalversammlung März 2007	5 / 6
• Bericht zum Vereinsjahr 2006 / Spenden	7 - 10
Aktuelles:	
• Vorstellung der neuen Vorstandsmitglieder	11 - 13
• Immer wider den „Selbstmord“	14 - 16
• Schusswaffenbesitz aus forensischer Sicht	17 - 21
Forum:	
• Walters Platz bleibt leer	22 - 24
Herausgepickt:	
• Buchvorstellung „Trauer ist Liebe“	25
• Zwei Bäume im Park	26 / 27
Lichtblick:	
• Schmunzelecke	28
Vorschau:	
• Vereinsaktivitäten	29
Aktuelle Refugium-Angebote:	
• Selbsthilfegruppen / Monatsrunde	30
Vorstand/Impressum	31

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser

Unter dem Motto „**Miteinander ein Stück des Weges gehen**“ berichtet unsere Präsidentin, Silvia Maria Skerlak, in ihrem Rückblick auf das Vereinsjahr 2006 von den vielen wertvollen Begegnungen in- und ausserhalb des Vereins Refugium. Raum für wertvolle Begegnungen bieten nach wie vor besonders unsere geleiteten **Selbsthilfegruppen (SHG) und die Monatsrunde**. Über die aktuellen Angebote in Ihrer Region, liebe Leserinnen und Leser, können Sie sich gerne auf der „**Selbsthilfeangebot-Seite**“ der aktuellen Rundschau oder unserer Homepage informieren.

Seit vielen Jahren setzt sich **Ebo Aebischer**, Gründer des Vereins und der Selbsthilfegruppen Refugium, vehement gegen den Begriff „Selbstmord“ ein. In seinem Bericht **Immer wider den „Selbstmord“** schildert er, weshalb „Selbstmord“ nichts mit Selbsttötung oder dem fachlichen Begriff „Suizid“ zu tun hat und ruft dazu auf, sich künftig gegen diesen falschen und diskriminierenden Begriff zu wehren.

Sicher verfolgen auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, in den Medien immer wieder die Diskussionen um den **Schuss- und Armeewaffenbesitz in der Schweiz**. Uns hat die Meinung von Spezialisten interessiert, die sich schon länger mit diesem Thema auseinandersetzen. Entstanden ist ein interessantes **Interview mit Dr. Andreas Frei**, Oberarzt des forensischen Dienstes der Luzerner Psychiatrie, welches Sie in dieser Ausgabe nachlesen können.

Immer wieder sind es mutige Betroffene, die in unserer Rundschau über ihre persönlichen Verlust Erfahrungen eines nahen Angehörigen durch Suizid berichten. Unter dem Titel „**Walters Platz bleibt leer**“ erzählt uns **Brigitte Möslinger** in dieser Ausgabe sehr eindrücklich von ihren ganz persönlichen Erfahrungen. Ihr und allen, die uns ihre Geschichte zur Veröffentlichung in unserem Rundbrief anvertrauen, möchten wir an dieser Stelle ganz herzlich danken.

Anita Bättig

Rückschau – Refugium Kegelmesterschaft



Kegeln macht viel Spass, davon konnten sich die aus allen Himmelsrichtungen angereisten Vereinsmitglieder am 27. Januar in der Kegelbahn des Kantonsspitals Luzern überzeugen. 22 Personen, darunter Erwachsene, Jugendliche und Kinder jeden Alters, nahmen an diesem Anlass teil. Für die jüngsten Vereinsmitglieder gab es Kartenspiele, Memory, Malutensilien und vieles mehr, um keine Langeweile aufkommen zu lassen. Viele Erwachsene nutzten die Gelegenheit, andere Betroffene kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen.



Nach einem feinen Spaghettiesen im Restaurant der Frauenklinik wurde trotz sonnigem Wetter auf einen Spaziergang verzichtet und – vom Kegelvirus nun vollständig infiziert – die zweite Kegelrunde gestartet.



Natürlich wurden auch Ranglisten erstellt und allen Teilnehmenden schriftlich zugestellt. Nach diesem sehr fröhlichen Tag mit Spiel und Spass sind wir sicher, dass es nicht das letzte Refugium-Kegelabenteuer war...



Rückschau – Generalversammlung März 2007

Über die hürigi GV het me mi bätte z'brichte,
am liebschte wieder i Form vo chline Gedichte.
Ohni gross z'überlege hani gseit, i mache das gärn,
drum hie de Bricht ir Sprach us Bärn.

Dismau isch die GV in Thun gsi,
bi prächtig warmem Wätter, schöner häts nid chönne si.
Einiges isch vorbereitet worde für dä Tag,
me het chönne uswähle, was me mache mag.

Fasch wie ufere Menücharte isch da gstande,
me chönni Thun ga entdecke, aber z'Fuess, wohl verstande.
Äs het i dere Menücharte gha, ä grossi oder chlini Tour,
si hei gstartet um 12.40 oder 13.40 Uhr.

Äs isch schön gsi, i dere Stadt am Thunersee,
so het mängs dä Ort sicher no nie gseh.
Viu interessants isch da gsi zum gschoue,
hie no öbbis u no dört, chönnt dervo no mängs Värslu boue.

Aber leider isch d'Uhrzyt vorwärts gange i grosse Schritte,
Tour hei mir müesse abbräche, trotz üsne Bitte.
De si mir also ganz zügig ufe Schlossbärg gschuenet,
hei glich no mau links u rächts gschtunet.

Obe acho, isch de di Versammlig gli gstartet,
me het diskutiert, glachet u natürlich sich berätet.
Nid so wie i viune politische Sändig, e,
hei mir üs ganz normal u luschtig chönne verständige.

Nachem offizielle Teil het me wider chönne mache zwöierlei,
so viu zum uswähle, me het's würkli schwär gha – heieie!
Auso, während di einte scho bim Apérobuffet si agstange,
si die angere id Thuner Chile übere gange

Rückschau – Generalversammlung März 2007

De Stadtorganischt u Künschtler Markus Ällig,
het vorgfuehrt d'Chileorgele ganz gfällig.
Äs riise Ding isch die Orgele, dir gloubets fasch ni,
interessant uf alli Fäll für Gross u Chli.
Wau, das het de ghallet i däm chrischtliche Huus,
klassisch, modärn, ja sogar ä rassige Blues.

Nach dere Vorfuehrig im schöne Gotteshuus,
isch de ou die Gruppe hingere Apéroschmuus.
Äs het alles gha wo's Härz begährt,
gniesse het me alles chönnne ganz unbeschwärt.

So isch si gsi, die GV mit de Menücharte,
jetz heisst's wider uf die nächshti warte.
Am 15te März 2008 wird die nächshti GV si,
sid doch wider so zahlriich mit derbi.

Olivier Frei-Dubach, Hinterkappelen



Rückschau – Bericht zum Vereinsjahr 2006

Miteinander ein Stück des Weges gehen

Hinterbliebene nach Suizid sind mit ihrer Trauer oft ganz allein. Selbst der engste Familien- und Freundeskreis kann manchmal nicht den gewünschten Rückhalt bieten. Unsere Gesellschaft ist dazu noch weniger in der Lage. Leider. Denn Suizid ist immer noch ein Tabu. Die Betroffenen fühlen sich ausgegrenzt. Schuldgefühle lasten auf ihnen und ihre Scham führt in die Isolation.

Im Zentrum unserer Arbeit stand darum auch in diesem Jahr wiederum die Begleitung Hinterbliebener. In allen vier Regionen (Basel, Bern, Luzern, Zürich) konnten wir unsere Hilfe anbieten. Begleitete Selbsthilfegruppen (SHG) mit vier bis acht Teilnehmenden gab es in Bern, Luzern und Zürich. Die SHG Basel ist im Aufbau. Wir beantworteten etliche Anfragen und knüpften neue Kontakte. Oft bedeutete dies, lange Telefongespräche zu führen oder ausführliche Mails zu verfassen. Das ist eine ganz wichtige erste Hilfe. Dennoch ist es nicht immer einfach, Trauernden zu erklären, dass wir keine Notfalldienste anbieten, sondern „nur“ Hilfe zur Selbsthilfe. In Zusammenarbeit mit Ipsilon entstand nun ein neuer Flyer, der neben den Angeboten von Refugium, Regenbogen und Nebelmeer auch wichtige Anlaufstellen für Notsituationen auflistet. Dieser Flyer, der in der Rundschau Nr. 6 vorgestellt wurde, wird von Ipsilon finanziert und grossflächig in der ganzen Schweiz verteilt. Er kann unter info@ipsilon.ch bestellt werden.

Zueinander finden konnten Betroffene auch an den Monatsrunden. An manchen Abenden gesellten sich bis zu vierzehn Personen um die Tische in den Restaurants. Hier wurden schon oft Pläne für gemeinsame Unternehmungen geschmiedet. Auch für neu Hinzukommende ist dies jeden Monat eine gute Möglichkeit, anderen Hinterbliebenen zu begegnen.

Für unbeschwerte, gemeinsame Stunden sorgte unser Aktivitätsprogramm. Eine bunte Schar besuchte im Januar das Verkehrshaus in Luzern. Da gab es viel Spannendes zu entdecken. Der Spielnachmittag fand an einem warmen Junitag in

Rückschau – Bericht zum Vereinsjahr 2006

Zürich statt. Es bereitete Spass, die eigene Geschicklichkeit an neuen Geräten auszuprobieren. Besonders begeisterte das Spielen mit dem grossen Fallschirm. Der 1. August-Brunch im Berner Oberland gehört nun schon zur Vereinstradition und fand auch diesmal wieder guten Anklang. Im September war ein Besuch im Basler Zolli angesagt. Eine humorvolle Wissenschaftlerin berichtete im Affenhaus von den spannenden Gepflogenheiten der Insassen. Das Schmunzeln liess nicht lange auf sich warten.

Zusammen unterwegs waren auch alle Leitenden von Selbsthilfe-gruppen. Sie trafen sich vier Mal an den Supervisionsnachmittagen in Zürich. Der Austausch untereinander wird immer als sehr wertvoll eingeschätzt. Die fachspezifischen Inputs dienen der Qualitätssicherung unserer Angebote und unserer Arbeit. Erstmals durften auch Leitende von Monatsrunden von diesem Vereinsangebot Gebrauch machen. Sicher konnte hier jeder auch für seine persönliche Weiterentwicklung viel mitnehmen.

Eine grosse Gemeinschaft kam an der Generalversammlung in Zürich zusammen. Nach dem offiziellen Teil berichteten unsere Ehrenmitglieder Monique und Ebo Aebischer in einer eindrücklichen Diashow von ihrer Pilgerwanderung nach Bethlehem. Wie schön war es doch, dass Monique und Ebo wieder ein Stück des Weges mit uns gingen. Es freute uns auch, dass wir viele Gäste vom Verein Regenbogen begrüßen durften. Beim anschliessenden Imbiss wurden eifrig Neuigkeiten ausgetauscht und Pläne für erneute Begegnungen geschmiedet.

Im Vorstand nahmen wir freudig ein Schreiben der Berner Steuerbehörden entgegen. Bereits im Vorjahr hatten wir ein Gesuch um Steuerbefreiung unseres Vereins eingereicht. Nun wurde uns in diesem Brief mitgeteilt, dass der Verein keine Steuern zu bezahlen hat und fortan als gemeinnützige Organisation gelten darf. Dies bedeutet für unser Budget eine grosse finanzielle Ersparnis. Spender und Spenderinnen können nun ihre Gaben von der Steuer absetzen.

Nebst anderen Kriterien führte auch unsere Öffentlichkeitsarbeit dazu, die ver-

Rückschau – Bericht zum Vereinsjahr 2006

langten Voraussetzungen der Steuerbehörde zu erfüllen. Hierbei halfen uns jene Hinterbliebenen sehr, die Medienschaffenden von ihrem ganz persönlichen Weg erzählten. Das braucht Mut und verdient grosse Anerkennung.

Der Vorstand traf sich wiederum zu fünf Sitzungen in Olten und einem Vorstandessen im Spätsommer. Wie immer gab es viel miteinander zu besprechen. Ein Hauptanliegen war, noch mehr Hinterbliebene auf unsere Angebote aufmerksam zu machen. Wir beschlossen auch, unseren Vorstand auf sieben Mitglieder zu erweitern. Aus jeder Region soll jemand im Vorstand mitarbeiten können. Es wird sich zeigen, wie sich dieses Konzept bewährt.

Bei verschiedenen öffentlichen Anlässen war der Verein Refugium mit dabei. Zum ersten Mal planten wir Auftritte für den Weltsuizidpräventionstag, den die WHO auf den 10. September festgesetzt hat. Da dieser Tag diesmal auf einen Sonntag fiel, gingen wir auf die reformierte und katholische Kirche zu und konnten etliche Pfarrerinnen und Pfarrer motivieren, einen Gottesdienst zum Thema Suizid zu gestalten. Mit persönlichen Zeugnissen und einfühlsamen Ritualen, mit Wort und Musik wurde all jener gedacht, die in irgendeiner Art von diesem Thema betroffen sind. Diese intensive Zusammenarbeit mit kirchlichen Institutionen war für uns eine sehr schöne Erfahrung und wir sind dankbar dafür. Nur einen Monat später, am Tag des psychisch kranken Menschen vom 10. Oktober, standen einige Mitglieder wieder im Rampenlicht. In Zusammenarbeit mit verschiedensten Fachstellen wie pro mente sana, pro infirmis, kantonalen psychiatrischen Diensten, Equilibrium und weiteren Gruppierungen fanden unter dem Titel „Ist Suizid ansteckend?“ Podiumsdiskussionen, Radioaufnahmen, Filmvorführungen und Referate statt. Auch machten öffentliche Diskussionen über die Revision des Waffengesetzes auf die Thematik Suizid aufmerksam. Die Revision durch die eidgenössischen Räte kam dann doch nicht zu Stande. Wir sind aber um die zunehmende Sensibilität rund ums Thema Suizid sehr froh.

Rückschau – Bericht zum Vereinsjahr 2006

Beim Schreiben dieses Jahresberichtes wurde mir so richtig bewusst, wie viele Menschen mit uns momentan unterwegs sind. Es ist eine erstaunlich grosse Zahl. Hinter jedem geschriebenen Satz in diesem Jahresrückblick stehen bewegende Geschichten und viele Begegnungen mit feinfühligem, tapferen, mutigen und engagierten Menschen. Ihnen allen, die mit uns ein Stück des Weges gingen, sei von ganzem Herzen gedankt.

Silvia Maria Skerlak

Vielen herzlichen Dank für die bis zum 31.12.2006 eingetroffenen Spenden:

Dürr-Clausen Pascale; Gräub-Moser Madeleine; Preisig Dr. H. und E.; Pater Bigler Frederick, Inwil; Kath. Pfarramt Geuensee; Pater Schäfli Patrik, Schwyz; Eggenschwiler-Dumont Peter; Kath. Pfarramt Hochdorf; Tschanz-Blatter Ursula; Bulacher Beatrice; Wissmann Reto; Vogel Wissmann Sabine; Birrer-Walti Lisa; Nacht-Salzman Sylvia; Sahli Erich; Kirchgemeinde Buchen, Teuffenthal; Ev.-ref. Kirchgemeinde Regensdorf; Ev.-ref. Kirchgemeinde Matthaeus, Zürich; Dr. Gerber Beat; Zaugg Sonja und Fritz; Dr. Minnig Rudolf; Kunz Martin; SHG Zürich; Kirchgemeinde Köniz; Kirchgemeinde Muri-Gümligen, Muri; Ev. Kirchgemeinde Sufers; Kath. Pfarramt Buchrain; Ref. Kirchgemeinde Tann; Pfarr-Rektorat Merlischachen; Kath. Pfarramt Küssnacht a. R.; Ev.-ref. KG Winterthur-Töss; Pfarrkirchenstiftung Seewen; Kath. Pfarramt Uster; Kirchgemeinde Heiliggeist, Bern; Kirchgemeinde St. Peter, Zürich; Verband d. Stadtzürcher ev.-ref. KG; Ref. KG Goldwil-Schwendibach; Ev. Ref. KG Altdorf und Umgebung, Altdorf.

Aktuelles – Vorstandserweiterung



Name: **Marianne Reiner-Fretz**
Wohnort: Basel
Geb. 11.06.1946
Zivilstand: verheiratet
Beruf: Kindergärtnerin
Ausbildung zur Kunsttherapeutin
IHK Zürich

Lebensgeschichte:

Am 03.10.1969 heiratete ich Jacques Reiner, mit dem ich heute noch zusammen lebe. Unserer Familie blieben harte Schicksalsschläge nicht erspart:

23.11.1971 Geburt unseres ersten Sohnes **Alexander** in Basel

25.06.1973 Geburt unserer Tochter **Sibylle** in Basel, die zwei Tage später an einem Herzfehler starb

29.09.1974 Geburt von **Mark Jonas** in Basel, der am 12.01.1977 in Puebla (Mexiko) an einer Blutvergiftung nach einer Bruchoperation verschied

15.12.1976 Geburt von **Andreas** in Puebla (Mexiko) – Suizid am 25.09.2001 in Bottmingen bei Basel.

Von Jan. 1975 bis Ende 1977 lebten wir mit unseren Söhnen in Guadalajara und Puebla (Mexiko), wo mein Mann als Chemiker beruflich tätig war. Eine Zeit, in der uns ein Kind geboren und wieder eines genommen wurde.

Zurück in der Schweiz – ohne Mark und ohne die Herzlichkeit der Mexikaner – fiel mir das Leben sehr schwer. Um nicht daran zu zerbrechen, begann ich wieder in meinem Beruf zu arbeiten. Damit aber die Betreuung unserer beiden eigenen Söhne optimal gewährleistet war, reduzierte Jacques sein Arbeitsverhältnis und übernahm intensive Vaterpflichten. Ich unterrichtete seither an den Kindergärten Basel-Stadt; erst als Förderlehrkraft in verschiedenen Migrationsklassen, dann lange Jahre als Praxislehrerin in einer eigenen Klasse. Seit fünf Jahren führe ich im Teamteaching mit einer Heilpädagogin eine Integrationsklasse mit vier geistig behinderten und zwölf Regelkindern.

Seit 2002 bin ich auch als Maltherapeutin im eigenen Atelier tätig.

Nach dem Tod unseres Sohnes wurden mein Mann und ich Mitglieder des Vereins Refugium. In Basel begleite ich die Monatsrunde.

Aktuelles – Vorstandserweiterung



Name: **Tanja Vollenweider**
Wohnort: Dällikon
Geb. 10.07.1972
Zivilstand: verwitwet
Hobbys: Familie, Lesen, Reisen und noch vieles mehr

Ich wurde am 10.07.1972 in Niederbipp geboren. Mit zwei Jahren zogen wir nach Wohlen AG, wo ich meine Kindheit verbracht habe.

Mit 17 Jahren bin ich nach Biel gezogen, wo ich meine KV-Ausbildung im Bereich Treuhand/Inkasso/Wirtschaftsauskünfte abgeschlossen habe. Ich bin dieser Branche bis heute treu geblieben, habe mich in den Bereichen Sozialversicherung und Inkasso weitergebildet und arbeite jetzt zu ca. 60% im Spital Bülach, wo ich als Inkassospezialistin angestellt bin. Neu habe ich in diesem Jahr eine Ausbildung als Transaktionsanalytikerin begonnen, welche in einem ersten Schritt 3 Jahre dauert.

Ich bin Mutter dreier Kinder, mit welchen ich in unserem Haus in Dällikon zusammen mit zwei Katzen, einem Hund und einem Au-Pair lebe. Das Haus habe ich zusammen mit meinem Ehemann kurz vor seinem Suizid am 24.05.2003 gebaut. Ich bin mit meiner Familie da geblieben, da es die Erfüllung unseres gemeinsamen Traumes war und ich finde die Erinnerung an meinen verstorbenen Ehemann sehr schön. Er ist auch heute noch ein sehr wichtiger Teil in meinem Leben, auch wenn ich heute in einer neuen Partnerschaft wieder glücklich bin.

Auf den Verein Refugium bin ich schon kurz nach dem Tod meines Mannes gestossen. Zuerst habe ich als Teilnehmerin ein Gruppenjahr absolviert und bin nun als Co-Leiterin der Gruppe in Zürich tätig.

Aktuelles – Vorstandserweiterung



Name: **Barbara Johanna Weil**
Wohnort: Gunten
Geb. 17.11.1961
Zivilstand: ledig
Beruf: Projekt-Koordinatorin
Hobbys: Oper / Englische Gartengestaltung /
Eistanz / Jugendstil

Meine Kindheit verbrachte ich im schönen Bergdorf Lungern (OW). Nach einigen Lehr- und Wanderjahren, die mich unter anderem zur Berkley University nach Kalifornien führten, arbeitete ich längere Zeit im Immobilientreuhand- und Bankensektor, bevor ich im April 1992 als Koordinatorin des schweizweiten Fortbildungsprojektes für Hausärzte „Krise und Suizid“ zur Verbindung Schweizer Ärzte wechselte. Seit 1998 leite ich dort die Abteilung Gesundheit und Prävention. Dass Suizidprävention nicht nur ein „ärztliches“ Problem ist, war uns von Anfang an klar, es verging aber doch noch einige Zeit, bis wir 2003 den Dachverband IPSILON gründen konnten.

Da mein Grossvater als Bariton an allen grossen Bühnen dieser Welt gesungen hat, ist für mich Musik lebenswichtig. Auch wenn ich ihm als mein Vorbild nie das Wasser werde reichen können, habe ich sozusagen als Hobby mein Gesangsstudium als Mezzosopran abgeschlossen und damit fülle ich meine „Frei“-Zeit von Oratorium über Oper bis hin zum Lied. Ausgleich finde ich auch in unserem denkmalgeschützten Haus, das wir nach viktorianischem Vorbild wieder zu restaurieren versuchen. Zusammen mit den vierbeinigen (2 Katzen, einigen Füchsen, Dachsen und zwischendurch ein Reh) und zweibeinigen (1 Wildentenpaar) geniessen wir die grüne Welt, auch wenn des öftern die „Un“- oder besser gesagt „Beikräuter“ die Oberhand gewinnen und förmlich davonwachsen....

Aktuelles – Immer wider den „Selbstmord“

Immer wider den „Selbstmord“

sich aufzulehnen, gilt es. Mit diesem provokativen Einstieg möchte ich alle Betroffenen sensibilisieren, gegen den Gebrauch dieses falschen und diskriminierenden Begriffs auf die Barrikaden zu gehen. Ich habe lernen müssen, wie schwer Angehörige (Ehepartner, Eltern, Geschwister, Kinder, Grosseltern) darunter leiden, hinter vorgehaltener Hand flüstern zu hören, sie seien eben jetzt die oder der jenes „Selbstmörders“. Damit wird das an sich schon unermessliche Leid noch einmal gesteigert, werden Hinterbliebene doch dergestalt zu Angehörigen eines Menschen gestempelt, der einen „Mord“ begangen hat. Und ein Mord ist die nach allgemeinem Rechtsempfinden niederträchtigste Straftat. Ja, Mord ist das skrupellose, hinterlistige, verwerfliche Töten eines anderen Menschen zum eigenen Nutzen im Hier und Jetzt. So sieht es auch unser Strafgesetzbuch (Art. 115). Aber kann sich jemand hinterlistig zum eigenen Nutzen im Hier und Jetzt selbst töten? Der Widerspruch liegt auf der Hand. Und trotzdem werden die Medien nicht müde, Herrn und Frau Jedermann mit diesem unsinnigen und (ab)wertenden Begriff zu bombardieren. Infolgedessen verbergen sich Hinterbliebene lieber, als durch ein mutiges „coming out“ solche Medientäter herauszufordern und an den Pranger zu stellen. Und das wiederum trägt dazu bei, dass die Selbsttötung nach wie vor ein grosses Tabu ist. So kommt es nicht von ungefähr, dass Hinterbliebene eines geliebten Nächsten, der sich das Leben genommen hat, keine „Lobby“ haben. Denn wenn einem in seinem Familien- oder Freundeskreis (zum Glück) nicht selbst so eine Tragödie zugestossen ist, möchte man/frau doch in der Regel lieber nicht zu viel „mit solchen Leuten“ zu tun haben. (Wie wenn das ansteckend sein könnte...)

Viel besser ist doch da vergleichsweise der Wolf dran. Dass er Schafe reisst, liegt eben in seiner Natur. Und deshalb sind die Menschen (es sei denn man/frau sei selber Schafzüchter) gerne bereit, Petitionen zur Wiederansiedelung und zum Schutz des Wolfes zu unterzeichnen. So kamen in der Schweiz im Zeitraum von zwei Monaten 70'000 Unterschriften zum „Schutz des Wolfes“ zustande, währenddem im gleichen Jahr und im gleichen Zeitraum für „wirksame Suizid-

Aktuelles – Immer wider den „Selbstmord“

verhütung“ nur gerade 1'602 Unterschriften zusammengetragen werden konnten.

Ja, Suizidverhütung hat, im Gegensatz zum Wolf, eben keine Lobby. Darüber zu jammern ist müssig. Es ist an uns allen, unsere Mitmenschen für unser Anliegen zu sensibilisieren. Es ist an jeder und jedem einzelnen von uns allen, sich zu engagieren. Kein Zeitungsartikel, keine Radio- oder Fernsehsendung darf hingenommen werden, wenn darin unbedacht von „Selbstmord“ geschrieben oder gesprochen wird. Die Redaktionen sind mit unseren Einwänden zu bombardieren. Refugium, Nebelmeer und Regenbogen müssen um Menschen werben, die sich für unser Anliegen engagieren, so wie der WWF, Greenpeace und Tierschutzvereine sich für den Wolf einsetzen. Nur zusammen sind wir stark. Nur wenn jede und jeder bei jeder Gelegenheit Einspruch erhebt, kann unserem Anliegen, nämlich dem Nichtgebrauch des falschen und diskriminierenden Ausdruckes „Selbstmord“, zum Durchbruch verholfen werden.

So waren es beispielsweise auch zuerst vereinzelt Schwarze in den USA, die sich gegen den diskriminierenden Begriff „Neger“ zur Wehr setzten. Aber schon bald gehörte es zur „politischen Korrektheit“ nur noch von „Farbigen“ oder „Schwarzen“ zu sprechen oder zu schreiben. Was diesen Mitmenschen gelang, sollte uns für unser Anliegen auch möglich sein.

Ich höre Einwände. Zum Beispiel, was die so genannten „Selbstmordanschläge“ betrifft. Es stimmt: Wenn jemand andere Mitmenschen hinterlistig mit in den Tod reisst, ist das Mord. Aber selbst für die Täter handelt es sich dabei nicht um „Selbstmord“, kann man/frau sich ja – wie gesagt – nicht selbst ermorden. Also gilt es auch bei solchen Anschlägen, von „Suizid-Attentaten“ oder von „Selbsttötungsanschlägen“ zu reden oder zu schreiben. Die Attentäter jedenfalls sehen ihre Tat in der Regel als heroisch an und zählen darauf, im Himmel dafür ihren Lohn zu bekommen...

Aktuelles – Immer wider den „Selbstmord“

Deshalb nochmals mein ausdrücklicher Aufruf: Interveniert ab sofort auf jeden Gebrauch des unzutreffenden und Ruf schädigenden Begriffs „Selbstmord“.

Bedenkt – im Gedenken an Eure durch Suizid verstorbenen Lieben – immer das wunderbare Gedicht von Christa Peikert-Flaspöther:

Selbstmord?

Selbst angetan
weil das Selbst verlor

in unendlichen Traurigkeiten
die Flügel brachen

der Weg zog sich von den Füßen zurück
das Licht verliess die Augen
das Brot entfloh den Händen
die lieben Laute verstummten
die freundlichen Menschen lösten sich auf
es blieb nichts
als das Nichts

Mord ausgeschlossen

Ebo Aebischer-Crettol

Anmerkung der Redaktion:

Dieser Artikel von Ebo Aebischer kann bei der Redaktion als Separatdruck angefordert werden. Ebenso senden wir Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, auf Anfrage diesen Text als Datei per mail zu.

Aktuelles – Schusswaffenbesitz aus forensischer Sicht

Am Institut für Rechtsmedizin der Universität Basel wurde im vergangenen Jahr von Aysel Han, Deutschland, unter der Leitung von Prof. Dr. med. V. Dittmann und Dr. med. A. Frei, eine Studie verfasst zum Thema:

Der Gebrauch von Armeewaffen und privaten Schusswaffen für Suizide und Homizide in der Region Basel

Dr. Frei arbeitet als Oberarzt der forensischen Dienste der Luzerner Psychiatrie in Luzern. Gerade auch im Hinblick auf die vom Schweiz. Friedensrat in Aussicht gestellte „Volksinitiative zum Schutz vor Waffengewalt“ hat er sich bereit erklärt, zu dieser Studie ein paar Fragen zu beantworten.



(Erklärung der Fachbegriffe am Schluss des Interviews S. 21).

Rundschau: Ist Aysel Han selber auf dieses Dissertationsthema gekommen oder hat sie hier eine Auftragsarbeit geschrieben?

A.F.: Bei den Daten, welche die Grundlage zur Dissertation von Aysel Han bildet, handelt es sich um ein Projekt zur Erforschung suizidalen Verhaltens in der Region Basel, das der damalige Vizedirektor der PUK Basel, Prof. Asmus Finzen, 1996 initiiert hat. Es sind dann mehrere Publikationen veröffentlicht worden, die sich in erster Linie um das Thema "assistierter Suizid" gedreht haben. Das ursprüngliche Ziel der Dissertation von Aysel Han war, den Zusammenhang "somatische Krankheit und Suizid" zu erforschen. Im Verlauf der Analyse stellte sich aber heraus, dass ein ungewöhnlich grosser Schusswaffen-Suizidanteil bestand. Über Dr. med. Martin Eichhorn bin ich mit Herrn Dr. phil. Vladeta Ajdacic von der Uni Zürich bekannt geworden, der zum Thema "Schusswaffensuizid" schon geforscht hat.

Rundschau: Wie lässt es sich erklären, dass in Europa bei niedrigen Schusswaffenraten keine Substitution durch andere Methoden stattfindet, in Amerika, speziell bei Männern, aber schon?

Aktuelles – Schusswaffenbesitz aus forensischer Sicht

A.F.: Die Ergebnisse einzelner Studien zur Substitution der Suizidmethode bei Fehlen der Schusswaffen sind zum Teil widersprüchlich.

Rundschau: Die beiden Kantone Appenzell einerseits und Basel/Bern andererseits lassen sich in keiner Art und Weise miteinander vergleichen, und trotzdem haben diese 3 Kantone mit 25/100'000 die höchste Suizidrate in der Schweiz. Gibt es dafür eine plausible Erklärung?

A.F.: Was die Kantone Basel und Bern betrifft, handelt es sich bei beiden grundsätzlich um protestantische Kantone. Schon der bekannte Suizidforscher Durkheim hat betont, dass in protestantischen Gebieten mehr Suizide als in katholischen vorkommen. Zu den Ursachen dieses Phänomens kann ich mich jetzt nicht äussern. Sicher spielt im Falle von Basel auch eine Rolle, dass es sich dabei um einen Stadtkanton handelt. Was die Kantone Appenzell betrifft, so wird bisweilen behauptet, es handle sich auch um ein genetisches Phänomen: bekanntlich soll es sich bei den Appenzellern um Nachkommen der ungarischen Stämme, die im 10. Jahrhundert Europa heimgesucht haben, handeln. Tatsächlich gibt es nebst Ungarn und Finnland noch in anderen Ländern Nachkommen dieser Volksstämme, so zum Beispiel in Slowenien, die eine erhöhte Suizidrate aufweisen sollen.

Rundschau: Jugendliche Schweizerinnen und Schweizer können ab dem 16. Lebensjahr an Jungschützenkursen teilnehmen. Erachten Sie diese Jungschützenkurse als eher gefährlich für die Jugend oder sehen Sie darin eher eine Chance, Jugendliche mit den Konsequenzen eines missbräuchlichen Waffeneinsatzes vertraut zu machen (im Sinne einer Prävention)?

A.F.: Diese Frage kann ich so nicht beantworten. Besuchen Jugendliche einen Jungschützenkurs, sollte man aber auf alle Fälle auf das Problem des Waffenmissbrauches aufmerksam machen, sei es nun in suizidaler oder homizidaler Absicht.

Rundschau: Besteht ein Zusammenhang zwischen der gelebten Religion der Suizidenten und ihres suizidalen Verhaltens?

Aktuelles – Schusswaffenbesitz aus forensischer Sicht

A.F.: Der Doyen der Suizidforschung, Durkheim, hat wie o. e. Ende des 19. Jahrhunderts klar festgestellt, dass ein Zusammenhang zwischen gelebter Religion und Suizidhäufigkeit besteht; Suizid ist hauptsächlich ein "protestantisches" Phänomen. Tatsache ist auch, dass der Suizid bei Muslimen eindeutig abgelehnt wird (abgesehen von sogenannten Suizidattentaten, aber dies ist ein anderes Thema).

Rundschau: Unter dem Kapitel „Suizid weltweit“ lässt sich nachlesen, dass das Verhältnis Mann zu Frau etwa 3 zu 1 beträgt. Die Untersuchung in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Land hat aber gezeigt, dass bei einer Gesamtzahl von 447 Suizidenten 36,25 % (162) weiblich und 63,75 % (285) männlich waren, Zahlen, die ganz erheblich vom Verhältnis 3:1 abweichen. Wie lässt sich diese Tatsache erklären?

A.F.: Zweifellos spielt die Überalterung der Basler Bevölkerung eine Rolle; die Suizidzahlen der beiden Geschlechter nähern sich einander im Alter an. Dazu kommt die vergleichsweise hohe Anzahl von assistierten Suiziden bei den Frauen (immerhin 25 im Gegensatz zu nur 17 männlichen).

Rundschau: Sind sie der Meinung, dass Suizide, die unter Mithilfe von Exit oder ähnlichen Organisationen zustande kommen, mit den übrigen Suiziden verglichen werden können, d. h. dass assistierte Suizide gleich zu beurteilen sind wie andere?

A.F.: In der Regel nicht. Suizide, die mit Hilfe von Sterbehilfeorganisationen durchgeführt worden sind, wiesen weniger psychische Belastungen in ihrer Vorgeschichte auf, die Suizidenten sind älter und sicher physisch kränker. Allerdings gibt es auch hier den Nachahme- oder „Werther-Effekt“, wie wir es in Basel nach dem assistierten Doppelsuizid eines prominenten Ehepaares und entsprechender Berichterstattung in der Presse beobachten konnten.

Rundschau: Eine in der oben erwähnten Arbeit aufgeführte Tabelle zeigt, dass Suizide mit Armeewaffen in 12 % aller untersuchten Suizide zum Einsatz kamen. Die Tabelle zeigt aber auch, dass Private Schusswaffen mit 18 %, Erhängen mit 16 %, Tablettenintoxikation mit 14 % und Sprung in die Tiefe mit 11 % fast gleich hohe oder gar höhere Anteile an Suiziden haben.

Aktuelles – Schusswaffenbesitz aus forensischer Sicht

Was führt zur Sicherheit, dass bei Fehlen von Armeeschusswaffen diese Suizide nicht durch andere Methoden ersetzt werden?

A.F.: Aus den vorhandenen Zahlen kann nicht geschlossen werden, dass die Betroffenen nicht einen Suizidversuch mit einer anderen Methode durchgeführt hätten. Auffallend ist, dass die Armeewaffensuizide signifikant weniger medizinische und psychiatrische Probleme in der Vorgeschichte hatten als die anderen Suizide. Es kann daher geschlossen werden, dass es um den Erstversuch mit der letalsten (tödlichsten) Methode, Suizid zu begehen, gehandelt hat. Hätten die meist sehr jungen, gut ausgebildeten Männer eine andere, weniger letale Methode gewählt, hätten sie diesen ersten Versuch vielleicht überlebt. Die Letalität (Tödlichkeit) der Schusswaffe beträgt über 90%.

Rundschau: Die Suizidrate in der Schweiz wird allgemein als sehr hoch eingestuft. Die WHO hat im Jahre 1968 geschätzt, dass nur 25 – 50 Prozent aller Suizide tatsächlich registriert werden. Ist es Ihrer Meinung nach möglich, dass die in der Schweiz festgestellte hohe Zahl damit zusammenhängt, dass unklare Todesfälle in unserem Land gründlicher abgeklärt werden als anderswo, dass Suizide durch die intensiven Abklärungen vermehrt als Suizide erkannt werden?

A.F.: Diese Frage habe ich mir auch schon gestellt. Demgegenüber steht z. B., dass die Suizidrate von Migranten in der Schweiz deutlich geringer ist. Interessant in diesem Zusammenhang ist annähernde Verdoppelung der Suizidrate in den baltischen Staaten nach dem Zusammenbruch des Sowjetsystems. Suizidforscher aus den entsprechenden Ländern sind der Meinung, dass es sich dabei nicht um eine Demaskierung einer aus ideologischen Gründen verschleierte Suizidrate, sondern um eine echte Zunahme handelt.

Rundschau: Gerade weil es darum geht, Suizide mit Schusswaffen möglichst stark zu reduzieren, stellt sich nachstehende Frage: Macht es wirklich Sinn, die laufende Diskussion ganz gezielt, aber einseitig, auf die Armeewaffen auszurichten. Gegner dieser Diskussion glauben sowieso, dass es nicht um die Armeewaffen, sondern um die Armee selber geht. Von den im Bericht untersuchten Suiziden wurden 30 % mit Schusswaffen ausgeführt, aufgeteilt nach privaten Waffen (18%) und Armeewaffen (12%).

Aktuelles – Schusswaffenbesitz aus forensischer Sicht

Ein Waffenregister, wie es ebenfalls angeregt wurde, könnte keinen einzigen Suizid verhindern. Es würde sich lediglich im Nachhinein feststellen lassen, wem die Waffe wirklich gehört hat.

Armeeschusswaffenbesitzer hätten mit Sicherheit mehr Verständnis für die Einschränkung ihrer „persönlichen Freiheit“, wenn es generell um Schusswaffen ginge.

Was halten Sie davon, wenn das Halten von Schusswaffen in privaten Haushalten generell auf das Massivste eingeschränkt würde?

A.F.: Grundsätzlich bin ich ein entschiedener Befürworter des schweizerischen Milizsystems. Wie oben erwähnt hat es sich erwiesen, dass sich die Armeewaffensuizidenten auch von den Benutzern einer normalen Waffe unterscheiden, insofern, dass es sich bei den Armeewaffenbenützern um jünger und besser ausgebildete Männer handelt. Befürworter eines liberalen Umgangs mit Schuss- und Armeewaffen betonen nun immer wieder, dass Schusswaffen in der Schweiz in der Regel kaum für Verbrechen verwendet werden. Der Vergleich Homizide/Suizide in der Dissertation von Aysel Han zeigt tatsächlich, dass es im selben Zeitraum in der Region nur 3 Homizide mit Armeewaffen gab. Wir sind deshalb zum Schluss gekommen, dass die Diskussion um die Armeewaffen zu Hause eben bisher falsch geführt wurde: die Wichtigkeit der Schusswaffen in Zusammenhang mit Suizid wurde eben nie zum Thema gemacht.

Herr Dr. Frei, wir bedanken uns ganz herzlich für dieses Gespräch.

Walter Wirz / Anita Bättig

Begriffe:

Assistierter Suizid:	Sterbehilfe
Dissertation:	Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung eines Doktorgrades
Doyen:	der Älteste auf seinem (wissenschaftlichen) Gebiet
Forensiker:	Gerichtssachverständiger
Homizid:	Tötungsdelikt
PUK:	Psychiatrische Universitätsklinik
Somatisch:	körperlich, auf den Körper bezogen
Substitution:	Ersetzen einer Tötungsart durch eine andere
Suizid:	Selbsttötung
Tablettenintoxikation:	Vergiftung mit Tabletten

Walters Platz bleibt leer

Als ich am 12. November 2003 gegen 17.30 Uhr von der Arbeit nach Hause kam, begann für mich auf einen Schlag alles anders zu werden, als es zuvor war. Die Wohnung war unbeleuchtet, der Briefkasten nicht geleert und die Wohnungstür nicht verschlossen. Ich dachte: „Walter liegt vielleicht krank im Bett oder ist gestürzt“. Walter (53) litt seit 24 Jahren an Multipler Sklerose (MS).

Die Krankheit, eine im Gehirn und Rückenmark verstreute Entzündung, begann bei ihm mit Sehstörungen und Lähmungserscheinungen. Der aktive Handballspieler konnte keinen Sport mehr betreiben und brach daraufhin den Kontakt zu seinen Kollegen abrupt ab. Auch den Textilgrosshandel, den er zusammen mit dem Schwager seiner Schwester führte, musste er, nachdem sich sein Zustand immer mehr verschlechtert hatte, aufgeben. Walter fand eine Stelle in einem Treuhandbüro, wo er zum Schluss nur noch ein 20-%-Pensum führen konnte. Er verlor das Gefühl für seine linke Körperhälfte, konnte kaum noch gehen und war immer häufiger auf den Rollstuhl angewiesen. Zuletzt wollte der einst so kräftige und 1,90 Meter grosse Mann die Wohnung in Hinterkappelen gar nicht mehr verlassen.

Ich machte Licht in der Eingangshalle und sah auf dem Tisch das leere Pistolenetui. Ich war geschockt, denn ich wusste, was das bedeutete. Der Schlüssel zur Dachterrasse, auf der sich mein Mann früher so gerne aufgehalten hatte, hing nicht am Schlüsselbrett. Ich holte den Ersatzschlüssel und fand meinen Mann in der Ecke beim Abfluss sitzend, so als würde er schlafen. Er atmete noch, die Pistole lag neben ihm auf dem Boden. Ich hatte irgendetwas zu ihm gesagt, aber ich weiss heute nicht mehr, was es war. Er reagierte nicht. Ich stand vor ihm und dachte nur, dass ich ihn doch da nicht so sitzen lassen könne – auch wenn er nicht mehr leben wollte.

In den ersten Stunden funktionierte ich einfach. Ich alarmierte die Nachbarn, war nicht panisch, weinte nicht, ging zurück zu meinem Mann auf die Terrasse und wartete ruhig auf die Ambulanz. Ich war irgendwie vorbereitet. Walter und ich hatten

Forum - Erfahrungsbericht

oft über die Krankheit gesprochen. Trotzdem hatte er das Gefühl, für mich eine Belastung zu sein. Aber das war nicht so! Walter wollte kein Pflegefall sein und schon gar nicht im Pflegeheim enden. Das wäre für ihn der grösste Albtraum gewesen. Oft hatte er davon gesprochen, dass er selbst das Ende seines Lebens bestimmen werde. Als es dann soweit war, habe ich es nicht bemerkt. Ich habe mich zwar gewundert, dass Walter am Vorabend unbedingt einen Rotwein zum Abendessen trinken wollte und auch darauf bestanden hatte, diesen selber auszusuchen. Später hatte er noch versucht, seine drei Geschwister telefonisch zu erreichen, aber er hatte leider niemanden erreichen können. Im Nachhinein gesehen, waren schon Anzeichen da, aber ich hatte sie nicht richtig einordnen können. Vorwürfe mache ich mir deswegen nicht. Wenn ein Mensch nicht mehr leben will, findet er immer eine Möglichkeit! Schon ein halbes Jahr vorher hatte Walter versucht, sich mit der Militärpistole das Leben zu nehmen. Es hatte damals nicht geklappt, er war zu schwach, um abzurücken. Ich liess die Pistole trotzdem im Haus. Ich weiss nicht warum – vielleicht dachte ich, dass er es nie wieder versuchen würde.

Auf dem Weg ins Inselspital dachte ich daran, dass Walter eine Exit-Verfügung unterschrieben hatte. Darin stand, dass alle lebenserhaltenden Massnahmen zu unterlassen seien. Ich sagte den Sanitätern, dass sie alle Geräte abschalten sollen. Aber das durften sie natürlich nicht. Auf der Intensivstation sass ich am Bett meines Mannes und sprach mit ihm. Verstehen konnte er mich nicht, er war bereits hirntot. Die Ärzte sagten mir, dass er den nächsten Tag nicht überleben würde und fragten, ob eine Organspende in Frage käme. Aber das kam für mich unter diesen Umständen überhaupt nicht in Frage.

Hass und Wut hatte ich wegen seiner Tat nicht gespürt, weder damals noch heute. Ich hatte ihn am Bett aber immer wieder gefragt: Warum, warum?, obwohl er mir die Antwort schon Jahre vorher gegeben hatte. Er wollte so nicht weiterleben. Walter konnte seine Krankheit nie akzeptieren. Für ihn war das so kein vernünftiges Leben mehr. Am nächsten Tag ging es meinem Mann stündlich schlechter. Ich rief meine Tochter an. Sie kam mit ihren Kindern ins Spital, damit sie sich von ihrem Vater,

Forum - Erfahrungsbericht

die Kinder von ihrem Grossvater, dem sie eine selbst gemalte Zeichnung auf das Krankenbett legten, verabschieden konnten. Für mich persönlich war es unheimlich wichtig, dass ich mich von Walter verabschieden konnte. Vielleicht habe ich deshalb keinen Hass in mir.

Damals, im Spital und in den ersten Tagen nach seinem Tod, fühlte ich mich stark. Am Krankenbett hatte ich kein einziges Mal geweint. Die Gefühle kamen erst viel später. Nach der Beerdigung zum Beispiel, zu der Walter seine eigene Todesanzeige schon lange vorher geschrieben hatte. Oder am Computer, dem Ort, an dem Walter sich am häufigsten aufgehalten hatte und den ich auch heute noch ungern benutze, weil es doch Walters Platz war. Dort, auf dem Pult mit dem Computer, lagen ebenfalls alle wichtigen Papiere, die ich nach Walters Tod benötigt hatte. Er hatte sie, unmittelbar vor der Tat, gut sichtbar dort hinterlegt. Ein Abschiedsbrief war leider nicht darunter. Ein paar Worte zum Abschied, ein paar persönliche Zeilen, wären mir wichtig gewesen. Dass sie fehlen, schmerzt mich auch heute noch.

Eine Woche nach der Tat ging ich wieder zur Arbeit, weil es doch weitergehen musste und weil ich nicht den ganzen Tag grübeln wollte. Ein halbes Jahr später schloss ich mich der Refugium-Selbsthilfegruppe an. Dort traf ich mich alle 2 Wochen mit Menschen, die ein ähnliches Schicksal zu bewältigen hatten. Das Mitmachen in dieser Gruppe hat mir zur Trauerbewältigung sehr geholfen. Zudem führte ich in der ersten Zeit auch noch täglich Tagebuch. Nach Ablauf des Gruppenjahres habe ich den Kontakt zu einigen Gruppenmitgliedern beibehalten.

Heute, gut 3 Jahre nach Walters Tod, geht es mir wieder besser als damals. Aber besonders die Wochenenden und auch die Feiertage wie Ostern, Weihnachten sind noch immer sehr hart für mich. Ich fühle mich noch immer sehr oft einsam und allein.

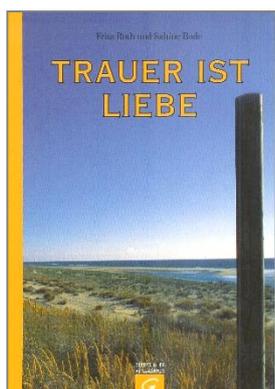
Wenn ich auf der Dachterrasse sitze, drehe ich mich dann und wann in die Richtung, in der ich meinen Mann gefunden habe. Manchmal sehe ich Walter noch immer in der Ecke beim Abfluss sitzen.

Brigitte Möschinger

Herausgepickt - Buchvorstellung

Trauer ist Liebe

Was menschliche Trauer wirklich braucht



Hinterbliebene brauchen Geborgenheit und Akzeptiertsein, um Ruhe für einen konstruktiven Trauerprozess zu finden. Die Zuwachsgesellschaft aber neigt zur Ignoranz: Sie verdrängt Verlusterfahrungen als Misserfolg – und Menschen, die Verluste erfahren, oft gleich mit.

Sabine Bode und Fritz Roth, die Journalistin und der Bestatter und Trauerbegleiter, fassen die Quintessenz ihrer langjährigen Erfahrungen zusammen, ihre bewegenden Erlebnisse und ihre Expertise für einen richtigen Umgang mit Tod und Trauer.

Die Geschichten, die hier erzählt werden, sind Liebesgeschichten. Sie schildern die Liebe zwischen Ehepartnern und die Liebe zwischen Eltern und Kindern. Es geht in diesem Buch um eine existenzielle Erfahrung, die auf alle Menschen zukommt, wenn sie lieben. Eines Tages wird der Tod das letzte Wort haben – oder widrige Lebensumstände werden eine Trennung erzwingen, oder die Liebe selbst wird sterben.

Die Liebesgeschichten in diesem Buch erlauben es, den Trauerweg nachzuvollziehen, den Menschen gingen, nachdem sie schwerste Schicksalsschläge erlitten hatten. Ihnen ist gemeinsam, dass sie in ihrer Trauer mutig waren und Dinge taten, die aus dem üblichen Rahmen von Abschied und Bestattung herausfallen. Sie liessen sich von niemandem Vorschriften machen. Sie nahmen sich Zeit, um herauszufinden, was sie wirklich brauchten, um Abschied zu nehmen. Es sind Geschichten voller Trost und Hoffnung.

„Trauer ist Liebe“ ist ein wunderschönes, in seiner Art einzigartiges Buch, das wir gerne weiter empfehlen. Es ist im Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh erschienen. ISBN-13:978-3-579-06814-5.

Herausgepickt – Zwei Bäume im Park

Zwei Bäume im Park

Zwei grosse Bäume stehen dicht beieinander in einem Park. Sie kennen sich schon seit frühester Jugend. Die Äste des einen Baumes ragen in die Krone des anderen. Beide haben sich gegenseitig hervorragend einander angepasst. Im Frühjahr entfalten sich zur gleichen Zeit die ersten Blätter. Da, wo die Äste sich weiter ausdehnen, hält sich der andere Baum zurück. Beide nehmen Rücksicht aufeinander. Im Herbst machen sich beide für den Winter bereit. Sie schützen sich gegenseitig vor starkem Wind. Der eine Baum gewährt dem anderen Schatten. Sie holen sich aus dem Boden ihr Wasser und teilen es sorgfältig. So haben sich beide gemeinsam entwickelt, sind alt geworden und haben schon viele Jahresringe gemeinsam aufgebaut.

Eines Tages schlägt der Blitz in einen der Bäume ein und fällt diesen. Er wird wortlos von Waldarbeitern abtransportiert. Der andere Baum bleibt allein zurück. Er kann einfach nicht glauben, dass sein geliebter, treuer Nachbar nicht mehr da sein soll. Wo sie sich doch für den nächsten Winter schon so viel vorgenommen hatten. Er wünscht, einfach nur einen bösen Traum geträumt zu haben, und morgen nach dem Aufwachen sei alles wieder in Ordnung. Doch am nächsten Morgen ist er immer noch allein. Er schaut suchend umher, doch er kann seinen Nachbarn nirgendwo entdecken. Er fühlt sich nackt und hilflos. Jetzt erst wird ihm bewusst, dass er all die Jahre vom anderen Baum Schutz geboten bekommen hatte. Er bemerkt, dass er auf der Seite, die dem anderen Baum zugewandt war, schwächer entwickelt ist. Die Äste sind kürzer und weniger dicht mit Blättern übersät. Ja, er muss sogar aufpassen, sich nicht nach der anderen Seite zu neigen und umzufallen. Der Wind fährt ihm garstig in die schwache Seite.

Wie schön wäre es doch, wenn sein Nachbar noch da wäre. Er beginnt zu hadern, warum der Blitz ausgerechnet in seinen Nachbarn einschlagen musste. Es gibt doch noch mehr Bäume im Park. Er hat Angst vor dem langen, harten Winter, den er jetzt alleine durchstehen muss. Er seufzt, fühlt sich sehr einsam.

Herausgepickt – Zwei Bäume im Park

Warum konnte der Blitz denn nicht sie beide treffen? Nie mehr würde er so einen Nachbarn finden, mit dem er alles teilen könnte. Nie mehr könnten er und sein Nachbar über gemeinsame schöne Stunden sprechen, die sie beide erlebt hatten. Hätte er am Ende seine Äste weiter zu seinem Nachbarn hinstrecken sollen, dass der Blitz auch ihn hätte treffen können? So quält er sich mit Schuldgefühlen, Ängsten und Verzweiflung. Die Sonne scheint wie immer und sendet ihre wärmenden Strahlen, doch er verspürt sie nicht. Es wird Winter und er verbringt die Zeit alleine. Er überlegt, ob dies wohl der Sinn des Lebens sei.

Eines Nachts, als er wieder einmal grübelte, kam ihm die Idee, dass er sich im nächsten Frühjahr sehr anstrengen könnte, besonders die Äste seiner schwachen Seite wachsen zu lassen. Er könnte versuchen, die leeren Stellen, die der Nachbar mit seinen Ästen ausgefüllt hatte, zu füllen. Er hatte ja jetzt mehr Platz, sich auszubreiten. Er musste keine Rücksicht mehr nehmen und hatte Nahrung für zwei.

So begann er, all seine Energien darauf zu verwenden, die Lücke, die sein Nachbar hinterlassen hatte, allmählich auszufüllen. Ganz vorsichtig liess er neue Äste wachsen. Es dauerte, aber er hatte ja Zeit. Und manches Mal war er sogar ein klein bisschen stolz darauf, alleine gegen die Kälte und die Winde anzukämpfen. Er wusste, dass es nie mehr so sein würde wie früher – aber wenn der Nachbar jetzt noch einmal kommen würde oder gar ein neuer Nachbar, hätte er nicht mehr so viel Platz zur Verfügung wie früher. Eines wusste er genau. Er würde den alten Nachbarn nie vergessen, denn er hatte ja die ersten 50 Jahresringe mit ihm gemeinsam verbracht. Zu jedem Jahresring konnte er gemeinsam erlebte Geschichten erzählen. Zu den letzten drei Jahresringen hatte er zu erzählen, wie er gelernt hat, allein zu leben, seinen Ästen eine neue Richtung zu geben und seinen Platz im Park neu zu gestalten.

Quelle: Dr. Doris Wolf „Einen geliebten Menschen verlieren“.

Lichtblick - Schmunzelecke

Zitate aus einer Sammlung schriftlicher Äusserungen von VersicherungsnehmerInnen der Schweizerischen Mobiliar:



"Als ich auf die Bremse treten wollte, war diese nicht da!"



"Mein Auto fuhr einfach geradeaus, was in einer Kurve allgemein zum Verlassen der Strasse führt."

"Alle Rechnungen, die ich erhalte, bezahle ich niemals sofort, da mir dazu einfach das Geld fehlt. Die Rechnungen werden vielmehr in eine grosse Trommel geschüttet, aus der ich am Anfang jeden Monats drei Rechnungen mit verbundenen Augen herausziehe. Diese Rechnungen bezahle ich dann sofort. Ich bitte Sie zu warten, bis das grosse Los Sie getroffen hat."

"Das Pferd lief über die Fahrbahn, ohne sich vorschriftsmässig zu vergewissern, ob die Strasse frei ist!"

"Im hohen Tempo näherte sich mir die Telegraphenstange. Ich schlug einen Zickzackkurs ein, aber dennoch traf mich die Telegraphenstange am Kühler."

Rabenaus wundersame Erlebnisse



Vorschau - Vereinsaktivitäten

Besuch im Zentrum Paul Klee am Samstag, 2. Juni 2007

Zeit: 11.30 bis ca. 17.00 h
Ort: Zentrum Paul Klee, Bern
Organisation: Silvia Maria Skerlak



Brunch auf dem Bauernhof am Mittwoch, 1. August 2007

Zeit: 10.00 h
Ort: Region Bern
Organisation: Ursula Tschanz Blatter



World suicide prevention day vom 10. September 2007

Aktivitäten unseres Vereins zu diesem speziellen Suizid-Gedenktag sind in Planung und werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.

Begleitetes Malen im Malatelier am Samstag, 20. Oktober 2007

Zeit: 10.30 – 12.30 h
Ab ca. 14.00 h Möglichkeit für den Besuch im
Tinguely Museum oder Spaziergang in der Stadt.
Ort: Basel
Organisation: Marianne Reiner



Nächste Generalversammlung: Samstag, 15. März 2008

Detaillierte Angaben zu allen Veranstaltungen erhalten Sie wenige Wochen vor der jeweiligen Veranstaltung oder erfahren Sie unter unserer zentralen Telefonnummer: 0848 00 18 88.

Refugium Selbsthilfeangebot

Geleitete Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen für Menschen, die ihren/ihre LebenspartnerIn oder eine ihnen nahe stehende Person durch Suizid verloren haben. Die Treffen finden in der Regel während eines Jahres in 14-tägigen Abständen statt. Nach bis zu drei offenen Treffen wird die Gruppe jeweils für ein Jahr geschlossen, das heisst, es werden in dieser Zeit keine Neubetroffenen aufgenommen. Der Gruppenstart der jeweiligen Gruppen hängt von der Anzahl verbindlicher Anmeldungen ab.

Basel: Die Gruppe ist im Aufbau. Anmeldungen werden gerne entgegen genommen.

Bern: Start einer neuen Gruppe voraussichtlich Herbst 2007. Anmeldungen werden gerne entgegen genommen.

Luzern: Die aktuelle Gruppe hat im Januar 2007 begonnen. Start einer neuen Gruppe voraussichtlich Anfang 2008.

Zürich: Start einer neuen Gruppe im Frühling 2007. Weitere Anmeldungen werden gerne entgegen genommen.

Weitere Informationen: Tel.: 0848 00 18 88 (Mo – Fr. 8.00 – 17.00 Uhr) ,
E-mail: info@verein-refugium.ch od. Homepage www.verein-refugium.ch.

Monatsrunde

Die Refugium Monatsrunde bietet allen Hinterbliebenen nach Suizid die Möglichkeit, sich einmal im Monat in geselligem Rahmen zu begegnen und Freundschaften zu pflegen. Die Teilnahme an der Monatsrunde ist nicht verbindlich, eine An- oder Abmeldung nicht erforderlich. Die Monatsrunde wird von einem Mitglied des Vereins Refugium betreut. Als Kennzeichen steht eine Kerze auf dem Tisch.

Basel: Jeweils erster Mittwoch im Monat, 19.00 – 21.00 h,
Restaurant Steinen-Pick „Kaffimühli“, Radisson SAS,
Steinentorstrasse 25, 4051 Basel

Bern: Jeweils erster Montag im Monat, 19.00 – 21.00 h,
Bahnhofrestaurant Cavallo, Bubenbergplatz 8, Bern

Luzern: Jeweils erster Donnerstag im Monat, 19.00 – 21.00 h,
Restaurant Mövenpick, Pilatusstrasse 14 (Neustadt), Luzern

Zürich: Jeweils erster Dienstag im Monat, 19.00 – 21.00 h,
Restaurant Les Arcades, Hauptbahnhof Zürich

Vorstand / Impressum

REFUGIUM
Verein für Hinterbliebene nach Suizid
Lindenbühl 166 A, 3635 Uebeschi

Sie erreichen uns unter:
Telefon 0848 00 18 88 (Mo – Fr 8.00 – 17.00 Uhr)
oder e-mail: info@verein-refugium.ch

Internetadresse:
www.verein-refugium.ch

PC-Spendenkonto: 30-772650-3

REFUGIUM Vorstand:
Silvia Maria Skerlak (Präsidentin)
Jolanda Just (Sekretärin)
Walter Wirz (Kassier)
Anita Bättig (Region Innerschweiz)
Marianne Reiner (Region Basel)
Tanja Vollenweider (Region Zürich)
Barbara Johanna Weil (Region Bern)

Impressum:

Herausgeber:	Verein REFUGIUM
Auflage:	500 Exemplare
Redaktionsadresse:	Anita Bättig, Mühle/Rigiweg, 6354 Vitznau e-mail: anita.baettig@verein-refugium.ch
Lektorat:	Felicitas Hänni
Grafische Gestaltung Deckblatt:	Andrej Mårffy
Druck und Versand:	Jolanda Just
Nächste Ausgabe:	Herbst/Winter 2007
Redaktionsschluss:	30. September 2007
