

# Chronologie einer Selbsttötung

Im Morgengrauen springt Gunnar Just von einer Brücke und stürzt damit auch seine Familie ins Unglück

Von Dina Sambar

**Bern/Basel.** «Bern, Montag, 7. Oktober 1996, Zeit: ca. 06.25 Uhr. Ein fünfunddreissigjähriger attraktiver Mann parkt seinen weissen Ford Sierra Kombi auf dem Helvetiaplatz in Bern.» Es sind dies die letzten Minuten im Leben von Gunnar Just und gleichzeitig die ersten Zeilen im kürzlich erschienenen Buch seiner Ehefrau. In «Nie mehr wie vorher» beschreibt Jolanda Just die letzten Wochen im Leben ihres Mannes und die Zeit nach seinem Sprung von der Kirchenfeldbrücke. Gunnar, den Jolanda mit 17 Jahren auf einem Campingplatz am Neuenburgersee kennenlernte; Gunnar, der leidenschaftlich gerne reiste, surfte und segelte; Gunnar, der nach der Arbeit immer zuerst mit seinen drei- und fünfjährigen Kindern, Celina und Yannick, spielte; dieser Gunnar ist tot.

Das ganze Elend beginnt mit Gunnars Wunsch nach einem eigenen Haus für seine junge Familie. Die Justs wollen ein einfaches Schwedenhaus, aber das Planungsbüro hat für das Land plötzlich ein grosses Projekt geplant, dessen Preis jedoch erschwinglich ist. Sie werden gedrängt, sich zu entscheiden und lassen sich von der Firma sogar zu einer Untergeschosserweiterung überreden, obwohl ihr Eigenkapital dafür nicht reicht. Die Banken würden beim Nachkredit keine Probleme machen, hiess es. Eine Fehlinformation. Zudem baut Gunnar mit seiner Firma die Heizungen für die Siedlung ein, was sich auch als fatal erweisen sollte.

## Übermüdet und überarbeitet

Der handwerklich begabte Familienvater wird auf der Baustelle ständig um Hilfe gebeten und gerät mit seiner eigenen Arbeit in Verzug. Trotzdem legen er und Jolanda beim Hausbau voller Tatendrang Hand an. Am 23. August 1996 beziehen sie ihr lang ersehntes Eigenheim. «Ich weiss noch sehr gut, wie ich auf der Kante unserer neuen Badelandschaft sass und für mich dachte: Was für ein Glück ich doch habe. Ich habe einen Mann, der mich liebt, zwei gesunde, fröhliche Kinder und ein prächtiges Haus und alles läuft rund. Habe ich das Unglück fast ein wenig heraufbeschworen?»

Zur Erholung fliegen sie im September für eine Woche auf Mallorca. Es ist eine herrliche Zeit, doch Gunnar ist sehr müde und schläft tagsüber viel. Nach den Ferien besteht er ihr, dass seine Firma vielleicht Konkurs anmelden muss. Er hat sich beim Grossauftrag in der Siedlung verkalkuliert und gleichzeitig aus Zeitmangel keine Rapporte und keine Rechnungen geschrieben. Jolanda hilft ihm nun im Büro aus, trotzdem stapelten sich die Rechnungen. Gunnar ist überarbeitet und hat schreckliche Angst, Privatkonkurse anmelden zu müssen – und das neue



Als alles noch gut war. Dieses Foto ihrer glücklichen Familie legte Jolanda Just (2.v.l.) ihrem Mann Gunnar (r.) in den Sarg.

Haus zu verlieren. Während Jolanda optimistisch bleibt, werden Gunnars Gedanken immer schwärzer. Nach aussen hin zeigt er aber keine Blässe, behauptet, dass er alles im Griff habe. An einem Freitag erzählt er seiner Frau jedoch beiläufig, wie er am Morgen auf der Kirchenfeldbrücke stand, einen Abschiedsbrief in der Tasche, und sich hinunterstürzen wollte. Jolanda ist schockiert und völlig fertig, will jedoch nicht glauben, dass ihr Mann sich tatsächlich das Leben nehmen würde. Dieser wiegelt auch ab und beruhigt sie und eine gemeinsame Freundin mit den Worten, dass er den Haus-Traum nun ja erleben wolle.

Doch das Schicksal nimmt seinen Lauf. Gunnar erfährt, dass die Firma, die ihr Haus baut und für die er Heizungen installiert, keine Rechnungen mehr bezahlt und eventuell in Konkurs geht. Er ist verzweifelt: «Wenn ich gesprungen wäre, hätte ich jetzt meinen Frieden und ich bräuchte mich um nichts mehr zu kümmern.» Jolandas Vater kommt

vorbei, bietet finanzielle Hilfe an und bleibt über Nacht. Auch der Treuhänder kommt. Die finanzielle Situation ist weniger schlimm als gedacht. Doch Gunnar schafft es nicht mehr aus seinem Loch heraus, hat massive Schlafstörungen. Alle eilen zur Hilfe. Jolandas Bruder, der bei Gunnar arbeitet, bricht seine Familienferien ab, um in der Firma zu helfen. Seine Schwester macht ihm eine Fussreflexzonenmassage, damit er einschlafen kann.

## Das Versprechen

Doch Gunnar wacht wieder auf, weint und zittert am ganzen Körper. Jolanda legt sich zu ihm ins Bett, hält ihn fest. Als die Schwester erzählt, dass Gunnar aus dem Fenster springen wollte, rufen sie den Notarzt und lassen Gunnar nicht mehr aus den Augen. Der Notarzt diagnostiziert einen Nervenzusammenbruch, spritzt ihm Beruhigungsmittel. Weitere Freunde von Gunnar kommen vorbei, um ihm beizustehen. Doch der 35-Jährige fühlt sich vor ihnen wie ein

Versager. Bevor die Abwärtsspirale vor wenigen Wochen begann, hatte Gunnar noch nie Anzeichen einer Depression gezeigt. Da es ihm nun besser geht, sagt der Notarzt, dass man ihn alleine aus dem Haus gehen lassen kann. Auch Gunnar wiegt Jolanda in Sicherheit: «Ich verspreche dir hier und jetzt, dass ich nun weiss, was ich zu tun habe. Du brauchst keine Angst mehr zu haben, ich werde mir nicht das Leben nehmen, das kannst du mir glauben!»

Um drei Uhr nachts wacht Jolanda auf. Gunnar ist nicht mehr im Bett. Sie hat Angst, doch er ist bei Tochter Celina, die geweint haben soll. Jolanda, die das Weinen nicht gehört hat, wird sich später fragen, ob Gunnar in jener Nacht Abschied von seinen Kindern genommen hat. Um 5.45 Uhr steht er erneut auf. Jolanda stellt sich schlafend, da sie ihm nicht das Gefühl geben will, ihn zu kontrollieren. «Heute könnte ich mich ohrfeigen. Wieso bin ich nicht auch aufgestanden und habe mit ihm gesprochen?» Gunnar geht auf direktem Weg zum Helvetiaplatz, lässt das Mobiltelefon abgeschaltet im Auto. In seinen Clogs geht er zur Brücke, klettert auf das Geländer und springt 35 Meter in die Tiefe. Er muss hart auf der Strasse neben der Aare aufgeprallt sein.

Kurze Zeit später steht ein Polizist vor der Tür, nimmt den Hut ab und fragt, ob sie die Frau von Gunnar Just sei. Laut und verzweifelt fragt Jolanda, ob ihrem Mann etwas zugestossen sei. Der Polizist bejaht: «Es tut mir leid, Ihnen mitzuteilen, dass Ihr Mann gestorben ist.» Jolanda rennt ins Untergeschoss, kniet nieder und schreit und

schreit und schreit. Schreie, die den Polizisten wie angewurzelt in der Diele stehen lassen und die ihrem Bruder Rolf und Sohn Yannick durch Mark und Bein gehen, wie beide in einem eigenen Bericht beschreiben.

Viele Leute kommen, um ihr in diesen ersten Stunden beizustehen, lassen sie nicht aus den Augen. Nun ist es Jolanda, die ihre Kinder nehmen und sterben will. Doch ihr Schwager rückt sie zurecht: «Jole, es tut mir sehr leid, was geschehen ist. Wir sind alle bestürzt und können es noch kaum glauben. Aber wenn du solche Gedanken hast, werde ich dir leider die Kinder wegnehmen müssen, um sie vor dir zu schützen.» Dieser bestimmt ausgesprochene Satz erinnert Jolanda daran, für wen sie noch leben will.

Gleichzeitig hat sie Angst, ihren Kindern zu erzählen, dass ihr Vater nie mehr zurückkommen wird. Doch die Kinder sind sehr tapfer. Ihre Trauer zeigt sich vor allem darin, dass beide panische Angst haben, wenn Jolanda mal weg muss. Ein Umstand, von dem auch Celina und Yannick berichten.

## Das Leben danach

In weiteren Kapiteln beschreibt Jolanda, wie sie und ihre Kinder langsam wieder Tritt fassen; Wie ihr Umfeld sie über lange Zeit unterstützt. Sie erzählt, wie sie, zuvor ein Mauerblümchen, zum ersten Mal eine selbstbewusste Entscheidung trifft, indem sie dafür kämpft, dass Gunnar im Krematorium in einem anderen Saal aufgebahrt wird. Mit dieser Umplatzierung verhindert sie, dass seine Verwandten und Freunde die Schürfwunden, die Schramme und den mit Blut getränkten Wattebausch auf seiner linken Gesichtshälfte sehen müssen. Und sie berichtet, wie sie die Firma mit ihrem Bruder weiterführte und später verkaufen konnte; Wie sie um das Haus kämpfte und gewann; Wie sie ganz konkret Gunnars Anwesenheit spürte und seine Schritte auf der Holzterrasse hörte und deshalb Angst hatte, psychisch krank zu werden. Und schliesslich, wie sie im Verein Refugium (siehe Box) Kraft aus Gesprächen mit anderen Menschen, die ihre Partner verloren haben, ziehen konnte. «Heute denke ich nicht mehr jeden Tag an Gunnar. Die Trauer und der Schmerz werden irgendwann schwächer. Die Wut weicht dem Mitleid und die Erinnerungen verblasen leicht. Die Liebe zu dem Verstorbenen aber bleibt das ganze Leben lang.»

Jolanda Just: **Nie mehr wie vorher – Der Suizid meines Mannes.** Futurum Verlag Basel. 304 Seiten, 26.80 Franken.



## Hilfe von Hinterbliebenen für Hinterbliebene

**Uebeschi/Basel.** Jolanda Just ist mit ihrem Schicksal nicht alleine. In der Schweiz töten sich jährlich 1000 bis 1200 Menschen. Zurück bleiben Tausende Angehörige und Freunde. Durch eine Schicksalsgenossin, deren Mann von derselben Brücke sprang, besucht Jolanda Just 1998 die Selbsthilfegruppe des Pfarrers Ebo Aebischer. Dieser gründet zwei Jahre später den politisch und konfessionell neutralen

Verein Refugium. Jolanda Just ist Gründungs- und momentan auch Vorstandsmitglied. In dem Verein engagieren sich Hinterbliebene eines Suizides und Fachpersonen für andere Hinterbliebene. Auch in der Region Basel gibt es Kontaktgespräche sowie eine geleitete, offene Selbsthilfegruppe, in der laut Eigenbeschreibung alle Hinterbliebenen einen Zufluchtsort finden. [www.verein-refugium.ch](http://www.verein-refugium.ch)

## «Die Schuldgefühle werden nie ganz verschwinden»

Jolanda Just hofft, dass ihr Buch über den Suizid ihres Mannes Leben retten kann

Von Dina Sambar

**BaZ:** Jolanda Just, Sie haben ein Buch über den Suizid Ihres Mannes geschrieben (siehe Text oben), was emotional sehr anstrengend war. Weshalb haben Sie es trotzdem getan?



**Jolanda Just:** Es gibt immer noch Menschen, die das Thema Suizid totschweigen. Doch es ist wichtig, darüber zu sprechen. Es hilft den Hinterbliebenen bei der

Verarbeitung. Zudem bin ich überzeugt, je mehr und je authentischer über Suizid geschrieben und gesprochen wird, desto besser werden bestimmte Symptome als Hinweis auf Probleme erkannt. Ich glaube, dass das, was mit Gunnar geschah, mit jedem passieren kann. Durch einen offenen Blick und Gespräche können Leben gerettet werden. Ich wünsche es mir.

### Half es auch Ihnen bei der Verarbeitung?

Ja, ich hatte bereits kurz nach Gunnars Tod mit dem Schreiben begonnen. Meine Kinder haben mich motiviert, das Buch nun zu Ende zu schreiben. So konnte ich auch meine Verarbeitung beenden. Ich habe es aber auch für meine Kinder getan. Sie waren so klein und haben kaum verstanden, was genau geschehen ist. Ich wollte, dass sie wissen, weshalb ihr Vater das getan hat.

**Ihr Buch ist voller Fragen, die Sie sich nach dem Suizid Ihres Mannes gestellt haben. Die dringendste, die immer wieder auftaucht, ist wohl: «Hätte ich es verhindern können?»**

Ich weiss heute, dass ich für kein anderes Menschenleben die Verantwortung übernehmen muss und kann. Jeder Mensch ist dafür selbst verantwortlich. Doch die Schuldgefühle werden nie ganz verschwinden. Mit dem Wissen, das ich heute habe, würde ich anders handeln. Ich hätte ihn einliefern lassen oder zum Psychiater gebracht und

mich nicht auf den Notfallarzt verlassen, der ja kein Spezialist war. Eine Antwort darauf, ob ich es hätte verhindern können, werde ich aber nie erhalten. Das muss ich einfach akzeptieren.

**Sie sagen selbst, Suizid ist ein Tabu. Wie kann man jemandem begegnen, der davon betroffen ist?**

Viele Menschen machen den Fehler, dass sie aus Angst, etwas falsch zu machen, nicht auf Betroffene zugehen. Man muss ja auch nicht unbedingt etwas sagen. Eine Umarmung, ein Blick oder gemeinsame Tränen sind ebenso Zeichen der Anteilnahme. Auch zuhören hilft. Ich habe tausendmal dasselbe erzählt und war froh, dass jemand zuhörte. Wenn ein Hinterbliebener nicht reden will, soll man das akzeptieren, aber zu einem späteren Zeitpunkt wieder mal nachfragen.

**Was Sie jedoch wütend machte, waren weisse Ratschläge.**

Ja, weisse Ratschläge wie «Das Leben geht weiter» oder «Schau nach vorne»

waren für mich wie Schläge. Ich war wütend auf Leute, die mir sagten, wie ich mich zu fühlen habe. In dem Moment ist das Leben einfach beschissen und man kann noch nicht nach vorne schauen. Diese Sprüche tun weh, vor allem wenn sie von jemandem kommen, der noch nie so etwas erlebt hat.

«Ich bin heute mit meinem Leben zufrieden und habe das Lachen nicht verloren.»

**Deshalb waren Ihnen die Gespräche mit Schicksalsgenossinnen so wichtig?**

Ja, in meiner ersten Selbsthilfegruppe des Vereins Refugium hatten alle einen Partner verloren. Das war eine riesige Stütze. Ich konnte meine Geschichte dort so oft erzählen, wie ich wollte, ohne Angst zu haben, die Leute damit zu nerven. Von ihnen konnte ich Ratschläge auch viel bes-

ser annehmen als von Menschen, die nicht betroffen sind, oder von einem Psychiater, der, wie ich dachte, sein Wissen nur aus Büchern hat.

**Sie bitten darum, das Wort Selbstmord nicht zu nutzen. Weshalb?**

Ein Suizid, bei dem man nur sich selbst tötet, hat nichts mit Mord zu tun. Wenn jemand Menschen mit sich in die Luft sprengt, ist es etwas anderes. Doch Leute wie Gunnar haben nicht gemordet. Dieses Wort gibt mir und vielen Hinterbliebenen jedes Mal einen Stich ins Herz.

**Wie geht es Ihnen heute, 21 Jahre nach dem Suizid Ihres Mannes?**

Ich bin heute mit meinem Leben zufrieden und habe das Lachen nicht verloren. Das hat wohl auch damit zu tun, dass ich von meinem Umfeld so gut getragen wurde. Nur manchmal, wenn ich ein Paar sehe, dass beispielsweise den 30. Hochzeitstag feiert, macht es mich traurig, dass ich das selbst nicht mehr erleben kann. Wenn man einen Menschen so geliebt hat, vermisst man ihn ein Leben lang.