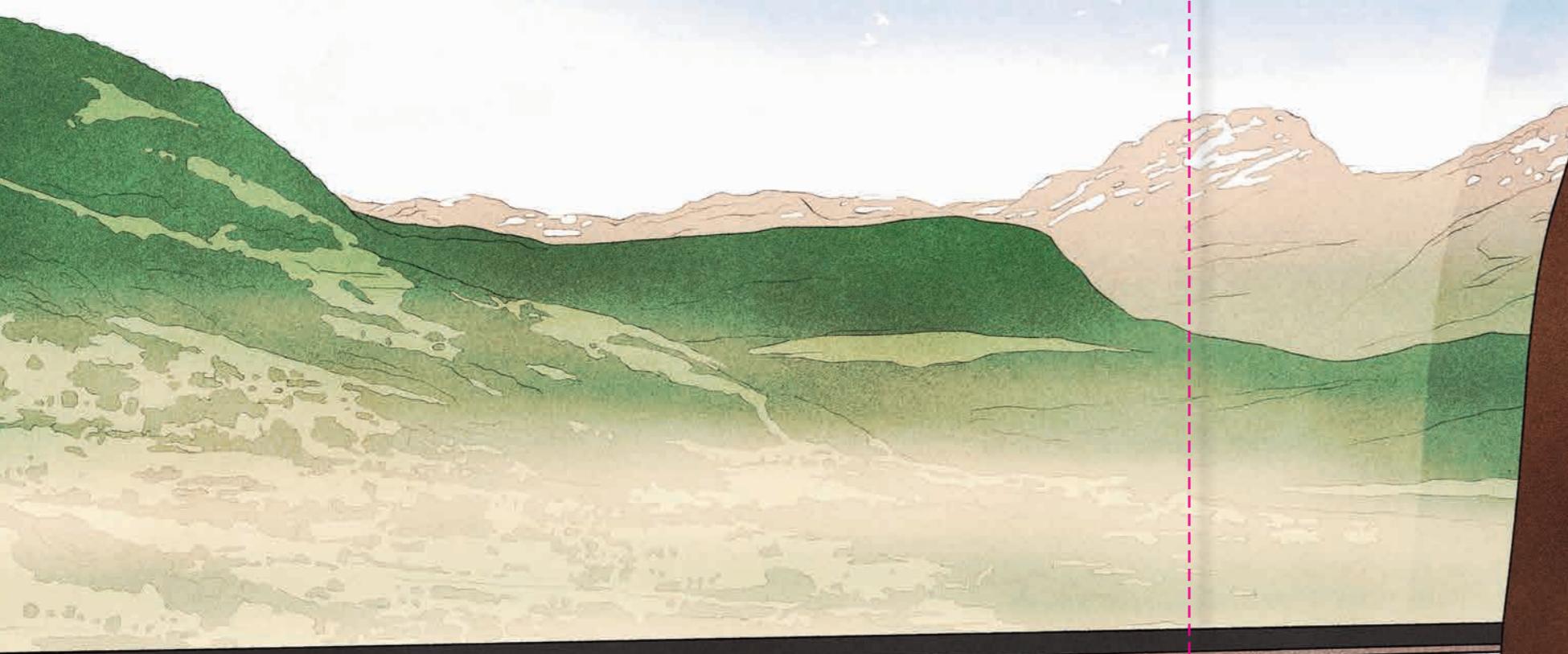


*«Es ist traurig, bist du nicht mehr da.
Wir vermissen dich.
Willst du mir jetzt sagen, warum?»*

Eine Familie spricht über ihr Leben nach
Matteos Suizid. Und darüber, was man tut,
wenn man nichts mehr tun kann.

Von Flurin Clalüna, Illustrationen Isabel Seliger



Vater Andreas: «Jeden Tag fahre ich mit dem Zug an
der Stelle vorbei, an der Matteo sich das Leben
genommen hat.»



Im Sommer 2014 nahm sich Matteo das Leben, ein junger Mann, 20 Jahre alt, klug, eigenwillig und herzlich.

Matteo war einer von 1029 Menschen, die in der Schweiz in jenem Jahr durch Suizid starben. Assistierte Suizide über Organisationen wie Exit sind in dieser Zahl nicht enthalten. Drei Viertel der Verstorbenen waren Männer.

In der Schweiz denken Hunderttausende Menschen irgendwann daran, nicht mehr leben zu wollen. Mehr als 200 000 haben es mindestens einmal versucht. Das zeigen Zahlen des Bundesamts für Gesundheit aus dem Jahr 2017. Wenn ein Mensch durch Suizid stirbt, sind Hunderte Personen aus seinem Umfeld emotional betroffen.

Und doch spricht fast niemand darüber. Suizid ist ein Tabu, begleitet von Scham und Schuld. In vielen Kulturen und Religionen wurde und wird er moralisch verurteilt. Suizid berührt tiefe Ängste: den Verlust eines geliebten Menschen, die eigene Verletzlichkeit, die Ohnmacht, nicht in der Lage gewesen zu sein zu helfen. Viele fragen sich, ob sie etwas falsch gemacht oder etwas übersehen haben.

Elf Jahre nach Matteos Tod bricht seine Familie das Tabu. Seine Mutter, sein Vater, sein Bruder und seine Tante reden über die Nacht, als Matteo starb, über den Schmerz, die Trauer und das Weitermachen. Sie sprechen darüber, weil sie hoffen, dass ihre Erfahrungen anderen Betroffenen helfen können.

Wie überlebt man einen solchen Verlust? Wie verarbeitet man etwas, das man nicht verstehen kann? Und wie findet man zurück ins Leben?

Ihre Namen sind geändert, weil sie nicht möchten, dass der Suizid sofort mit ihnen in Verbindung gebracht wird.

Barbara, die Mutter

An dem Tag, als es passierte, war ich in Deutschland an einem Kongress. Am Abend fand ein Apéro statt. Da rief mich mein Mann an. Er war völlig aufgelöst und sagte, er sei von der Arbeit heimgekommen und habe einen Abschiedsbrief von Matteo im Briefkasten gefunden.

Er telefonierte dann mit Freunden, Nachbarn und der Polizei und begann nach Matteo zu suchen. Und ich spürte sofort diese Angst: Jetzt könnte das Schlimmste passiert sein. Ich versuchte, Matteo anzurufen. Wir hatten an diesem Tag noch WhatsApp-Nachrichten ausgetauscht. Aber am Abend reagierte er nicht mehr.

Ich organisierte sofort meine Heimreise. Mit meinem Mann machte ich ab: Sobald er Matteo findet, gibt er mir Bescheid. Es kam nichts.

Ich reiste mit dem Nachtzug und traf in Zürich Matteos Bruder Nico. Zusammen fuhren wir weiter nach Hause.

Als wir ankamen, stand mein Mann Andreas mit zwei fremden Leuten am Bahnhof. Das war ein Care-Team. Daheim erzählte Andreas, was passiert war: Kurz nach Mitternacht war Matteo vor einen Güterzug gegangen.

Ich spürte eine wahnsinnige Verzweiflung, einen höllischen, körperlichen Schmerz. Wie bei einer blutigen Wunde.

Matteo war ein Mami-Kind. Als kleiner Bub wollte er bei niemand anderem sein als bei mir. Er hatte auch zu seinem Vater eine enge Beziehung. Aber ich glaube, dass ich am Anfang als Bezugs-person noch etwas wichtiger war.

Schon als Kind hatte Matteo einen sehr guten Humor. Wenn er mit seinem älteren Bruder Nico raufte, besiegte er ihn, indem er ihn zum Lachen brachte. Das war Matteos Taktik: Nico konnte dann nicht mehr weiterkämpfen.

Und Matteo war gut darin, Stimmungen wahrzu-nehmen, er konnte einschätzen, wie es anderen ging.

Als Kind hatte er immer ein Rudel Gspänli um sich. Ich erinnere mich, wie sie in der Siedlung herumzogen oder bei uns daheim spielten. Matteo spielte gern: Gesellschaftsspiele, Schach, Strategie-spiele. Und er gewann fast immer.

Matteo war in der Pfadi und spielte Horn in einer Blasmusik. Mit anderen Musik zu machen, war ein wichtiger Teil seines Lebens. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, mein Kind in eine Blasmusik zu schicken. Aber er hat das sehr genossen. Er wusste immer, was er wollte. Das war im Guten wie im Schwierigen typisch für ihn.

Stur war er von Geburt an. Als Kleinkind hatte er manchmal jähzornige Anfälle und konnte sich kaum beruhigen. Erst wenn ihm die Energie ausging und er total erschöpft war, hörte er auf.

Matteo war intelligent, ging aber nicht gern zur Schule. Sie interessierte ihn nicht besonders. Er war ein Minimalist, mit seiner Art eckte er an, und zum Teil hatte er Mühe mit Lehrern. In der Schule gibt es Hunderte von Regeln, gegen die man verstossen kann. Und Matteo testete viele davon. Schon in der 3. Klasse hat er einmal geschwänzt. Im anschlies-senden Elterngespräch beschlossen wir, den Kontakt mit der Lehrerin mehr zu pflegen.

Später, als Matteo ein Jugendlicher war, tauchten immer wieder die gleichen Fragen auf: Wie viel Freiheit darf er sich nehmen? Wie viel können wir ihm durchgehen lassen? Und wie sehr müssen wir

«Was machen wir jetzt? Wie geht man in einer solchen Situation vor? Ich hatte mir doch nie überlegt, wie ich mein Kind verabschieden würde.»



Mutter Barbara: «Matteo war ein Mami-Kind. Als kleiner Bub wollte er bei niemand anderem sein als bei mir.»

Wir unterstützten ihn in seinem Berufswunsch. Wir wollten, dass er etwas macht, was ihm Freude bereitet. Matteo ist der Einzige der Familie, der eine Lehre macht. Mein Mann, sein Bruder Nico und ich haben einen akademischen Abschluss. Möglicherweise hat das Minderwertigkeitsgefühle in Matteo ausgelöst.

Wir konnten nichts dagegen machen. Ich bin sicher, dass wir ihm nie das Gefühl gegeben haben, weniger wert zu sein. Er hatte so viele sonnige und liebenswerte Seiten, und es war so einfach, ihn zu lieben.

Sein Bruder Nico ist zwei Jahre älter, vernünf-tig, gut in der Schule und im Studium, das Leben fällt ihm leicht. Matteo wollte sich immer wieder mit ihm messen.

Meistens ging es darum, wer mehr weiss. Abends am Familientisch gab es ausgedehnte Debatten. Und ich diskutierte mit, mein Mann Andreas weniger. Wir redeten über alles Mögliche, welche Rakete mit welchem Antrieb wohin fliegt. Oder über Politik.

Matteo debattierte gern. Wir hatten zum Bei-spiel Ämter im Haushalt. Als kleiner Bub diskutierte er jeden Mittag mit mir darüber, ob er wirk-lich den Tisch decken müsse.

Ich finde, es gehört zu einem guten Leben, dass man seinen Standpunkt argumentativ darlegen kann. Kinder sollen das lernen. Aber irgendwann kippten diese Debatten und wurden ungesund. Für Matteo waren sie todernst. Oft verlor er gegen Nico, der immer zwei Jahre Vorsprung hatte.

Als Kinder hatten sie viel zusammen unternom-men. Später lebten sie sich auseinander und hatten andere Interessen. Und in den Debatten wurde ihre unnötige Konkurrenz sichtbar.

Matteos grosse Krise begann am Ende der Leh-re. Ich merkte, dass er bedrückt war, und hatte das Gefühl, er verstecke etwas vor uns. Aber er liess mich nicht an sich heran und redete nicht darüber. Ich ver-suchte mich damit zu beruhigen, dass er vielleicht mit seinen Freunden spricht. Später erfuhr ich, dass er auch ihnen gegenüber alles für sich behalten hatte.

Matteo wohnte damals mit einem Schulfreund in einer WG, kam aber an den Wochenenden oft zum Essen nach Hause. Ich glaube, er kam gern. Mir war wichtig, den Kontakt nicht zu verlieren, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Das funktio-nierte. Aber es war eine Schönwetterbeziehung, in der keine Probleme sichtbar werden durften.

Ein Jahr vor seinem Tod war er einverstanden, dass wir zusammen einen Therapeuten suchten. Ich weiss, dass Matteos fehlende Impulskontrolle ihn immer wieder in schwierige Situationen brachte. In der Psychologie würde man von Anpassungs-schwierigkeiten sprechen. Aber jetzt rede ich mehr wie eine Fachfrau als eine Mutter. Mehr in die Details möchte ich nicht gehen.

Matteo lief so oft gegen die Wand. Und offenbar hatte er irgendwann das Gefühl, dass er nicht mehr so leben wolle.

Der Schmerz nach Matteos Tod war mit nichts zu vergleichen. Als mein Vater starb, den ich auch sehr gern hatte, tat es auch weh. Aber dieser Schmerz war meilenweit davon entfernt. Das Bild, dass einem das Herz herausgerissen wird, passt ganz gut. Zwischendurch lag ich eingerollt auf dem Bett und habe einfach versucht durchzuhalten.

Gleichzeitig mussten wir in kurzer Zeit viele Entscheidungen treffen: Was machen wir jetzt? Wie geht man in einer solchen Situation überhaupt vor? Ich hatte mir doch nie überlegt, wie ich mein Kind verabschieden würde.

Es kamen unglaublich viele Leute zur Beerdigung, Freunde von der Pfadi, von der Blasmusik, Nachbarn. Und es waren viele da, von denen ich gar nicht auf die Idee gekommen wäre, dass sie auch betroffen sein könnten: Menschen, die mit Matteo in der Schule waren; Menschen, die mit ihm gespielt hatten, als sie Kinder gewesen waren. Es gibt Schätzungen, wie viele Menschen von einem einzelnen Suizid emotional betroffen sind. Es sind Hunderte.

Mir war es wichtig, dass der grosse Kreis von Jugendlichen, die Matteo gekannt hatten, die Möglichkeit bekam, sich in einem Ritual von ihm zu verabschieden. Dieses Abschiednehmen sollte helfen, die Trauer aufzufangen – auch im Wissen um das Werther-Syndrom, das beschreibt, wie es nach einem Suizid zu Nachahmungen kommen kann.

In den ersten Tagen und Wochen kamen viele Leute zu uns nach Hause und halfen uns. Sie hörten zu, fragten, sahen sich mit uns zusammen Fotos von Matteo an. Sie mussten nur da sein, falsch machen konnten sie nichts. Ich bin so froh, hatten wir diese Freunde, Bekannte und Verwandten, die nach uns schauten. Ohne ihre Hilfe wäre es nicht gegangen.

Trotz der Hilfe blieb der Schmerz. Ich hatte den Sinn meines Lebens verloren und fragte mich, wofür ich noch da sei. Für mich stand fest, dass ich mir nie das Leben nehmen würde. Das wollte ich niemandem antun. Aber gleichzeitig wäre ich froh gewesen, ich wäre einfach tot umgefallen. Ohne dafür die Verantwortung übernehmen zu müssen.

Es war schon einige Zeit vergangen, da sassen wir in einem Flugzeug, und der Landeanflug war turbulent. Ich bekam richtig Angst. Da sagte ich zu mir: Interessant, du fürchtest dich also doch vor dem Sterben. Diese Erfahrung war ein Meilenstein: Offensichtlich hing ich noch am Leben.

Lange Zeit plagten mich Schuldgefühle. Dass ich nicht da gewesen war und nichts hatte tun können, belastete mich sehr. Heute bin ich ziemlich sicher, dass Matteo einen Moment nutzte, als ich weit

genug weg war. Damit ich ihm nicht dazwischenkommen konnte.

Ich überlegte mir auch grundsätzlich, ob ich als Mutter Fehler gemacht hatte. Ich fragte mich sogar, ob ich in der Schwangerschaft etwas hätte anders machen müssen, als ich damals so stark mit Übelkeit zu kämpfen hatte. Natürlich hatte ich Fehler gemacht. Ich bin zum Beispiel manchmal ungeduldig und schnell, so dass ich andere überfordere. Aber es waren ganz normale Fehler, die Eltern eben machen. Auch wenn sie ihre Kinder gern haben.

Matteo machte ich nie einen Vorwurf. Es tat mir wahnsinnig leid, dass er keinen anderen Ausweg gesehen hatte. Das Gröbste, was ich je dachte, war, dass sein Entschluss auch etwas Egoistisches hatte. Ich glaube nicht, dass Matteo ahnte, was er uns antat.

Es dauerte etwa ein Jahr, bis mir auffiel, dass ich mich nicht mehr richtig spürte. Ich merkte nicht, wenn mir etwas weh tat, und war nicht richtig anwesend. Einfach kein ganzer Mensch mehr.

Diesen Aspekt von Traumatisierung verstand ich erst mit der Zeit: Ein solcher Vorfall macht nicht nur etwas mit der Psyche, sondern auch etwas mit dem Körper. Bei mir führte es zu einer Art Erstarrung. Ich bin jemand, der alles mit dem Kopf macht. Aber damit kam ich nicht weiter. Erst körperorientierte Behandlungen halfen mir.

Ich machte TCM, traditionelle chinesische Medizin, mit Akupunktur und Massagen. Ich spürte meinen Körper wieder. Die Behandlungen lösten etwas in mir, was Reden allein nicht geschafft hatte.

Aber ich wollte auch verstehen. Ich informierte mich. Informationssuche als Bewältigungsstrategie. Es gibt im ganzen deutschsprachigen Raum Vereine, die sich um die Unterstützung von Hinterbliebenen nach einem Suizid kümmern. Diese Vereine stellen auch Literaturlisten zur Verfügung. Ich las viele Bücher, um so viel wie möglich zu erfahren, was eigentlich passiert ist. Für mich war «Warum hast du uns das angetan?» von Chris Paul ein wichtiges Buch. Auch wenn ich den Titel total unpassend finde, weil diese Frage nicht im Vordergrund steht.

Beim Lesen merkt man schnell: Es gibt keine einfachen Erklärungen. Es gibt keine abschliessende Antwort auf das Warum. Viele Menschen sind wie Matteo und erleben Ähnliches. Trotzdem leben die meisten weiter.

Mein Mann Andreas und ich waren in einer Selbsthilfegruppe. Wir lernten dort zum Beispiel, das Weiterleben zu organisieren. Wir planten ganz konkret: Wie überstehen wir die ersten Weihnachten? Wie gestalten wir Matteos ersten Todestag? Damals organisierten wir ein Abendessen bei uns zu Hause mit Freunden, denen Matteo viel bedeutete und von denen einige an seiner Suche beteiligt waren.

Nach einem solchen Verlust muss man sich die Welt wieder zurechtleben. Man verliert ein Stück Identität. Man weiß nicht mehr, wer man noch ist.

Wer die anderen noch sind. Wie die anderen einen sehen.

Ich war nicht sicher, ob unsere Familie das aushält. Ich fragte mich: Können wir das? Ertragen wir einander noch? Schaffen wir es zusammenzubleiben? Und schliesslich war da auch die Angst um Nico. Die Angst, noch einmal ein Kind zu verlieren. Dass ihm etwas passiert, dass er einen Unfall hat. Nico wollte sein eigenes Leben leben, er reiste zum Beispiel durch Länder in Mittelamerika, die damals als nicht ungefährlich galten. Ich vereinbarte mit ihm, dass er mir mehr Lebenszeichen schickt, als er das von sich aus getan hätte. Und dass er auch sofort kurz antwortet, wenn ich mich melde.

Heute weiß ich: Wir haben es als Familie geschafft. Und auch als Paar haben wir es geschafft. Natürlich war es nicht immer einfach.

Es ist zum Beispiel bekannt, dass nicht nur das Suizid-, sondern auch das Trennungsrisiko erhöht ist in dieser Zeit. Ich hatte eigentlich keine Angst, dass Andreas gehen und sich ein neues Leben suchen würde. Aber man weiß nie.

Wir konnten auch nicht immer aufeinander eingehen, weil wir so am Limit waren. Da mussten wir einander einfach in Ruhe lassen und die Erwartungen aneinander reduzieren. Es gab Momente, in denen wir unterschiedliche Bedürfnisse hatten.

An den ersten Weihnachten nach Matteos Tod hatten Andreas und ich zum Beispiel einen furchtbaren Streit. Es ging um eine Lappalie beim Joggen: Rennen wir noch weiter, oder gehen wir zurück? Aber in diesem Moment brüllten wir einander an und beleidigten uns. Daheim versuchten wir, den Krach abzuhaken. Das brauchte Grosszügigkeit. Wir wussten, dass wir normalerweise nicht so miteinander umgehen. Aber jetzt waren wir so überfordert, dass es passierte.

Ich kam damals auch auf radikale Ideen. Zum Beispiel, den Beruf zu wechseln. Aber dann beschloss ich für mich: Ein Jahr lang werde ich keine weitreichenden Entscheidungen treffen. Was stabil ist, bleibt stabil. Was grundsätzlich gut ist, gefährde ich nicht. Unsere Beziehung, unsere Berufe.

Das mag vernünftig klingen, und es stimmt: Wir sind Vernünftige. Das hat uns geholfen.

Andreas, der Vater

Mein letztes Bild von Matteo machte ich zwei Tage vor seinem Tod am Stadtfest. Matteo spielte Horn, ich stand ziemlich weit weg, aber auf der Aufnahme sieht man ihn, wie er im Umzug mitläuft. Einen Tag bevor dieses Foto entstand, war Matteo bei uns zu Besuch gewesen. Wir umarmten uns zum Abschied, und ich wünschte ihm viel Glück für seinen Auftritt am Stadtfest.

Zwei Tage später hielt ich den Abschiedsbrief in der Hand.

Matteo war ein ganz Spezieller. Ich hatte ihn sehr gern, wir standen uns nahe. Er war mein Kind. Matteo hatte eine herzliche Art und eine grosse Verbundenheit zu seiner Mutter und mir. Auch als er schon 20 Jahre alt war, berührten wir uns noch körperlich und umarmten uns. Ich fand das immer sehr schön.

Wenn ich Matteo heute beschreibe, muss ich aufpassen, dass sein Tod nicht alles andere überdeckt. Ich will nicht, dass das Ende bestimmt, wie ich ihn sehe. Deshalb ist es mir so wichtig, zu betonen, wie liebenswert er war. Matteo war ein emotionaler Mensch.

Und manchmal war er eigenwillig. Er hat oft gemacht, was er wollte – und nicht immer das, was er hätte tun müssen. In der Schule zum Beispiel.

Matteo war ein Geniessertyp. Gutes Essen war ihm wichtig. Als Mensch war er für mich eher der Koch als der Chemielaborant. Es gibt ein ikonisches Bild von Matteo, da war er 11 oder 12 Jahre alt. Es zeigt ihn mit einem Freund aus der Nachbarschaft, wie sie zusammen kochen. Als Matteo später eine

«Wenn ich Matteo heute beschreibe, muss ich aufpassen, dass sein Tod nicht alles andere überdeckt.»

Schnupperlehre als Koch machte, gingen meine Frau Barbara und ich in das Restaurant, wo er arbeitete. Er trug eine weiße Kochmütze, als er uns bediente, und war so stolz.

Dass er sich dafür entschied, Chemielaborant zu werden, war vermutlich auch eine Statusfrage. Matteo hatte den Anspruch, etwas zu erreichen, er wollte etwas werden. Aber ihm war nicht ganz bewusst, was man dafür tun muss.

Manchmal frage ich mich, ob Matteo krank war und wir es nicht gesehen haben. Zwei Jahre vor seinem Tod fuhr ich einmal seine Grossmutter nach Hause. Im Auto sagte ich zu ihr: «Ich weiß nicht, ob Matteo vielleicht psychisch krank ist.» Ich dachte an eine Depression. Ich habe Psychologie studiert und habe trotzdem keine Vorstellung davon, wie sich eine Depression anfühlt.

Wir sahen alle, wie viele Schwierigkeiten Matteo hatte, ins Leben zu finden. Trotzdem schätzte ich die Situation nicht als so ernst ein. Ich dachte, wir bekämen das irgendwie hin. Wir sagten Matteo immer: Du kannst jederzeit kommen, um zu reden. Ich glaube, das hat er geschätzt. Aber er kam nicht.

Matteo kapselte sich ab. Ich fand den Zugang zu ihm nicht mehr. Entweder dachte er, er schaffe es allein. Oder er wollte sich nicht helfen lassen.

Einmal sagte ich zu ihm: Jetzt machen wir eine Wanderung, und du kommst mit. Einfach, um miteinander zu reden. Das war fast ein Befehl. Er wollte nicht.

Matteo besass eine Weltkarte, auf der er alle Orte markiert hatte, die er einmal sehen wollte. Ich dachte: Matteo läuft uns vielleicht irgendwann davon. Er geht für ein paar Jahre ins Ausland und ist nicht mehr erreichbar. Das hätte ich mir vorstellen können. Nicht aber, dass er uns auf diese Weise verlassen würde.

Ich kam am Dienstagabend von der Arbeit heim und sah, wie die Ecke eines Briefes aus dem Briefkasten hervorschaute. Was dann alles im Detail passierte, weiß ich nicht mehr. Ich bin auch froh, dass es so ist. Ich will mich gar nicht mehr so genau erinnern. Als ich den Brief herausnahm und sah, dass er von Matteo war, spürte ich sofort, dass etwas nicht stimmte. Ich hätte den Brief nicht einmal lesen müssen. Ich zitterte vom ersten Moment an.

Hatte ich etwas geahnt? Ich glaube nicht. Jedenfalls nicht bewusst. Eine Woche zuvor war Matteo an einer Hochzeit von Pfadikollegen gewesen. Er hat uns ein Selfie von dort geschickt. Es ist ein unscharfes Bild, aber eines mitten aus dem Leben.

Ich las den Brief, ging zu unserer Nachbarin und sagte, dass ich Hilfe brauchte. Sie ist die Mutter eines guten Freundes von Matteo. Dann meldete ich mich bei der Polizei und überlegte, wo er sein könnte. Ein paar Kilometer von uns daheim entfernt steht ein Aussichtsturm. Ich fuhr mit dem Auto hin und suchte nach ihm. Ich versuchte einfach, irgendwie zu funktionieren. Später kamen zwei von Matteos Pfadifreunden zu mir nach Hause. Wir organisierten eine Suche, und als es dunkel wurde, entschieden wir, dass wir sie am nächsten Morgen fortsetzen würden.

Gegen 1 Uhr ging ich ins Bett und versuchte zu schlafen. Eine halbe Stunde später klingelte es an der Tür. Zwei Polizisten standen vor der Tür. Da wusste ich, dass Matteo nicht mehr lebt.

Ich habe den Eindruck, ich hatte in dieser Ausnahmesituation gemacht, was ich konnte. Schuldgefühle habe ich nicht. Für mich ist klar: Matteo wollte nicht gefunden werden.

Um den Abschiedsbrief bin ich froh. Er ist entlastend für uns. Matteo schrieb, er habe uns als gute Eltern erlebt. Wir hätten es gut gemacht. Sein Brief war nicht nur an uns Eltern, sondern an verschiedene Menschen gerichtet, die ihm wichtig waren, seinen Bruder, die Grossmutter, Freunde, den Psychiater.

So hat er sich einzeln von ihnen verabschiedet. Im Brief bat Matteo Barbara und mich, allen die für sie gedachten Abschnitte weiterzugeben. Wir scannen den Brief ein und gaben ihn den verschiedenen Leuten.

Den Brief gibt es noch. Ich weiß, wo er liegt. Aber ich habe ihn schon lange nicht mehr gelesen.



Bruder Nico: «Später las ich seinen Abschiedsbrief. Matteo erwähnte mich darin – nicht sehr positiv.»

Es ist jetzt mehr als elf Jahre her. Elf Jahre, das ist wahnsinnig lang. Manchmal gibt es noch Tage, an denen alles wieder ganz nahe ist. Wenn das Wetter ähnlich ist wie damals, kann das wie ein Trigger wirken. Oder wenn ich einen Menschen von hinten sehe und dann das Gefühl auftaucht: Das ist Matteo. Aber die Trigger werden weniger, und ich reagiere auch nicht mehr gleich auf sie. Als ich zu pendeln begann, fuhr morgens immer ein lauter Güterzug vorbei – kurz bevor mein Zug kam. Ich konnte es kaum ertragen. Ich wandte mich ab und stellte mich auf dem Perron mit dem Rücken zur Gleisseite. Das passierte immer wieder. Mit der Zeit wurde es besser. Heute löst es nicht mehr so viel in mir aus.

Ich pendle immer noch. Jeden Tag fahre ich mit dem Zug an der Stelle vorbei, an der Matteo sich das Leben genommen hat. Auf dem Hinweg lese

oder arbeite ich meistens und bin gedanklich woanders. Oft merke ich gar nicht, wenn der Ort kommt. Auf der Rückfahrt, wenn ich mich darauf vorbereite, gleich auszusteigen, geht der Blick eher zum Fenster hinaus. Dann sehe ich: Jetzt sind wir genau da. Aber es hat für mich keine besondere Bedeutung mehr.

Warum das so ist, kann ich nicht sagen. Irgendwie konnte ich Matteos Tod bewusst in mein Leben integrieren.

So etwas lernt man wohl nur mit der Zeit. Mir half eine Kombination aus verschiedenen Dingen: soziale Unterstützung, Reden mit Leuten – und dann gibt es noch das Persönliche. Jeder muss seine eigene Art von Trauer finden. Und akzeptieren, dass es der andere anders macht. Es gab bestimmte Zeiten, als meine Frau Barbara von mir dachte: Jetzt ist er komisch unterwegs. Umgekehrt natürlich auch. Das ist einfach so, das muss man aushalten. Manchmal war ich verschlossen und nicht zugänglich, so dass sich Barbara bestimmt Sorgen machte.

Ich mache schon seit langem Laufsport. Ich habe eine Route, die mich zum Friedhof führt. Dann sitze ich zehn Minuten auf der Friedhofsmauer und denke an Matteo. Und renne danach weiter. Das ist ein Ritual, das mir guttut.

Für mich war es auch wichtig, den Ort zu sehen, wo es passiert ist. Ein Polizist brachte uns zu der Stelle. Ich glaube, das ist ähnlich wie bei einem Flugzeugabsturz: Die Menschen gehen an den Ort, um zu begreifen, was geschehen ist. Ich versuchte mir vorzustellen, wie es Matteo hier gegangen ist, was er gedacht, gefühlt und gemacht hat. Ich war ihm ganz nah, aber was genau in ihm vorging, weiß ich trotzdem überhaupt nicht. Aber es war gut, dass wir an diesem Ort waren.

In einer Einzeltherapie war ich nicht, aber mit Barbara zusammen in einer Selbsthilfegruppe. Ich weiß noch, wie ich eine Geschichte über Matteo schrieb und sie vorlas. Das machten alle Teilnehmer. Eine schöne Erfahrung.

Barbara und ich hatten von Anfang an einen Konsens: Wir sprechen offen über Matteos Suizid. Es bringt nichts, das zu verheimlichen. Man wird nur krank. Wir redeten auch mit dem Pfarrer darüber, dass ein Suizid oft von Scham begleitet ist. Früher hat man die Menschen, die sich selber getötet haben, ausserhalb der Stadt begraben. Das hat mit Religion zu tun. Für uns stand fest: Es ist so schon schwer genug. Scham darf keine Rolle spielen.

Auch Wut darf keine Rolle spielen. Manchmal fragen mich Leute, ob ich nicht auch wütend sei auf Matteo. Dass er uns das angetan habe. Nein, ich bin nicht wütend. Auf niemanden. Matteo tut mir leid.

Angst, dass unsere Familie auseinanderbricht, hatte ich nicht. Aber eine gewisse Angst um Barbara. Es gibt Statistiken, die besagen, dass Angehörige mehrere Jahre lang ein erhöhtes Risiko für

einen eigenen Suizid haben. Barbara sagte mir zwar, dass das Leben für sie immer noch wertvoll sei. Aber eine leise Sorge blieb. Um mich selber hatte ich keine Angst.

Irgendwann muss man den Schritt machen und es akzeptieren. Man kann es nicht rückgängig machen. Es ist so, Punkt. Man kann damit weiterleben. Wenn man den Verlust als Teil der eigenen Lebensgeschichte annimmt.

Bevor einem so etwas passiert, ahnt man nicht, ob man stark genug ist. Resilient sagt man dazu heute. Man setzt sich ja nicht mit dem Unvorstellbaren auseinander – dem Verlust des eigenen Kindes. Ich habe in der Selbsthilfegruppe eine Aussage gehört, die mir geblieben ist: Wenn die Eltern sterben, verlierst du die Vergangenheit. Stirbt der Partner, verlierst du die Gegenwart. Und stirbt das Kind, verlierst du die Zukunft.

Ich kannte den Begriff der posttraumatischen Belastungsstörung, wenn etwas so Schlimmes passiert, dass man es nicht mehr richtig verarbeiten kann. Was ich nicht kannte, war das posttraumatische Wachstum: die Vorstellung, dass man aus einem schweren Erlebnis auch neue Kraft schöpfen kann.

Irgendwann bin ich auf diesen Begriff gestossen und hatte das Gefühl: Im Grunde haben wir uns in der Familie alle so verhalten. Wir haben versucht, daran zu wachsen, nicht daran zu zerbrechen.

Nico, der Bruder

Das letzte Mal sah ich Matteo am Stadtfest, ein paar Tage vor seinem Tod. Wir liefen uns zufällig über den Weg, sagten Hallo und redeten ein bisschen. Er machte einen fröhlichen Eindruck.

Im Nachhinein habe ich das Gefühl, dass er erleichtert war. Das ist ein bekannter Effekt: Menschen, die den Entschluss gefasst haben, Suizid zu begehen, können erstaunlich ruhig und befreit wirken. Weil sie einen Plan haben und meinen, einen Ausweg zu sehen. Dann fällt alles von ihnen ab. Bei Matteo könnte es auch so gewesen sein. Ich denke nicht, dass es eine Kurzschlusshandlung war.

Matteo und ich hatten keine leichte Beziehung. Wir sind beide nicht die einfachsten Menschen. Wir sind beide stur, er war es noch mehr als ich. Ich bin zwei Jahre älter. Als Kinder machten wir fast alles zusammen, wir teilten am Anfang auch ein Zimmer, spielten zusammen, stritten aber auch oft.

Als Teenies gingen wir eigene Wege. Matteo machte eine Lehre mit Berufsmatura, ich ging an die Kanti. Zu diesem Zeitpunkt hatten wir uns bereits ein Stück weit auseinandergelebt. Wir sahen uns zwar noch, aber unsere Beziehung war nicht so eng, wie ich es bei anderen Brüdern erlebte. Ich fand das aber auch nicht ungewöhnlich. So war es eben bei uns.

Die grösste Überschneidung, die wir später noch hatten, war die Pfadi. Wir waren beide bis ins junge Erwachsenenalter aktiv.

Ich glaube, wir interessierten uns irgendwann nicht mehr besonders füreinander. Wir waren in unserer je eigenen Welt beschäftigt – ich mit der Kanti und später mit dem Studium an der ETH. Er mit der Ausbildung zum Chemielaboranten und seiner Blasmusik. Nachdem ich nach Zürich gezogen war, verbrachte ich meine Freizeit dort. Matteo wohnte noch länger daheim und hatte dort seine Freunde.

Meine Eltern sagten mir, Matteo habe sich immer mit mir gemessen und verglichen. Ich nahm das gar nicht so wahr. Was aber sicher stimmt: Ich bin sehr kompetitiv. Wenn mich jemand herausfordert, springe ich sofort darauf an. Von daher kam es bestimmt zu Challenges zwischen uns.

Für Matteo war das sicher nicht immer leicht. Für mich war es einfach im Leben. Ich war gut in der Schule, machte keine Probleme. Natürlich gab es auch einmal Streit mit Mitschülern. Einmal wurde ich sogar etwas gemobbt. Aber ich hatte nie eine Krise deswegen. Schule, Prüfungen, Gymnasium, das war alles recht easy. Matteo geriet viel häufiger in Konflikte.

In der Pfadi hatte er keine Probleme, dort gab es keinen Leistungsdruck. Matteo war akzeptiert. In der Pfadi gibt es viele spezielle Charaktere. Die Leute sind, wie sie sind. Meistens lässt man sie machen. Nicht wie in der Schule, wo es so viele Regeln gibt.

Aber in der Lehre lief es ihm gut. Matteo war schlau. Er konnte arbeiten. Aber er war immer Minimalist. Freiwillig machte er nicht mehr als nötig.

Ich merkte irgendwann, dass es ihm nicht gut ging. Er war noch verschlossener als sonst und kiffte recht viel. Ich wusste auch, dass er in Therapie war. Aber wir redeten nie darüber. Ich glaube nicht, dass er mit mir hätte sprechen wollen. Und ich wäre nie auf die Idee gekommen, ihn zu fragen.

Wir sind beide Menschen, die nicht gern auf andere zugehen. Bei mir hat sich das inzwischen geändert. Aber damals fiel es mir schwer, mich zu öffnen. Für Matteo war es wohl noch schwerer. Er teilte sein Innerstes ungern mit anderen Leuten. Ich glaube auch nicht, dass er offen mit meinen Eltern sprach. So wie ich ihn kannte, kann ich mir das nicht vorstellen. Er kapselte sich eher ab.

Im Rückblick sehe ich, wie sehr er sich verschlossen hat. Doch dass es so weit kommen würde, hätte ich nie gedacht. Für mich kam es völlig überraschend.

Am Tag, als es passierte, war ich in meiner WG in Zürich. Es standen Prüfungen bevor, ich lernte die ganze Zeit. Am Abend rief mich mein Vater an. Ich wusste sofort: Etwas stimmt nicht. Mein Vater ruft mich nie einfach so an. Einmal hatte er telefoniert, als meine Mutter einen Unfall hatte. Aber

sonst eigentlich nie. Er sagte, Matteo sei verschwunden. Mehr wollte er mir nicht sagen. Aber ich spürte, dass etwas Schlimmes passiert sein musste.

Wir vereinbarten, dass ich am nächsten Tag nach Hause kommen würde. Dann ging ich ins Bett und konnte erstaunlich gut schlafen.

Am nächsten Morgen traf ich in Zürich meine Mutter, die von einer Arbeitsreise nach Deutschland gekommen war. Wir fuhren gemeinsam im Zug heim. Wir wussten noch nichts. Aber wir ahnten, was kommen würde.

Später las ich seinen Abschiedsbrief. Matteo erwähnte mich darin – nicht sehr positiv. An den genauen Wortlaut erinnere ich mich nicht mehr. Er machte mir zwar keine Vorwürfe, stellte aber unser schwieriges Verhältnis in den Vordergrund. Ich dachte: Das ist jetzt halt wieder mein Bruder. Aber der Brief machte mich nicht fertig. In diesem Moment war anderes viel wichtiger. Der Verlust selbst, das Begreifen, was passiert war.

Der Brief ist bis heute nicht besonders bedeutend für mich. Ich habe ihn seit damals auch nie mehr gelesen.

Was genau in Matteo vorging, weiss ich nicht. Ich weiss auch nicht, ob es in seiner Therapie eine Diagnose gab. Sie würde für mich nicht viel ändern. Ich habe meine eigene Erklärung. Für mich ist es die Kombination aus Sturheit und dem Unvermögen, über Probleme zu reden.

Was mich aber mehr beschäftigte, als einen Grund zu finden, war der Trauerprozess. Wie ich das Loch füllen kann.

Es brauchte Zeit. Ich habe mir immer gesagt: Ich will mein Leben weiterleben. Ich lasse nicht zu, dass dieser Tod mein Leben kaputt macht.

Ich bin ein Mensch, der schnell nervös wird, wenn er nichts machen kann. Das Wichtigste war, mich von Anfang an zu beschäftigen. Eineinhalb

«Im Frühling bin ich zum ersten Mal Vater geworden. Da ist vieles noch einmal hochgekommen: Könnte das meinem Sohn auch passieren?»

Monate nach Matteos Tod hatte ich Prüfungen, ziemlich schwierige Prüfungen. Ich nahm mir vor: Das mache ich jetzt. Das ziehe ich durch. Einerseits, um mich abzulenken. Andererseits, weil ich keine Lust hatte, die Prüfungen nicht zu bestehen und nochmals von vorne zu beginnen.

Ausserdem trieb ich viel Sport und ging in einen Pfadikurs, zu dem ich schon angemeldet war. Zum grössten Teil machte ich einfach weiter – so wie ich es auch getan hätte, wenn es nicht passiert wäre.

Eine Zeitlang ging ich in eine Selbsthilfegruppe. Der Austausch mit anderen half mir, meine Gedanken zu ordnen. Ich merkte vor allem, wie unterschiedlich die Menschen damit umgehen.

In den ersten ein, zwei Jahren war Matteos Tod ein Dauerthema für mich. Es war immer in meinem Kopf. Filme oder Bücher triggerten mich. Sie mussten nicht einmal von Suizid handeln. Es genügte, wenn ein Mensch jung starb. Dann war Matteo sofort wieder präsent. Es konnte auch aus dem scheinbaren Nichts heraus passieren, dass die Erinnerung, wie Matteo gestorben ist, plötzlich wieder da war. Diese Momente sind selten geworden. Heute habe ich viel mehr Abstand.

Ich weiss nicht, wie man das schafft. Ich bin nicht einmal sicher, ob man es selber bestimmen kann. Das hängt wohl mit der eigenen Persönlichkeit zusammen – und damit, wie resilient man ist.

Ich bin Ingenieur und glaube nicht an Übernatürliches oder das Leben nach dem Tod. Das ist für mich klar, seit ich ein Kind bin. Das hilft sicher auch, dem Tod rational zu begegnen. Nichts gegen Leute, die an etwas glauben. Wenn es ihnen hilft, ist das gut so. Aber für mich kommt es nicht infrage.

Ich denke, bei den andern in unserer Familie ist das ähnlich, wir sind auch nicht religiös. Als Kinder bekamen wir manchmal homöopathische Kugelchen. Aber sonst sind wir sehr nüchtern. Also muss man auch einen entsprechenden Umgang mit dem Tod finden.

Für mich hiess das, Matteos Tod anzunehmen, so schwer es war. Ich habe meinen Frieden mit ihm gefunden.

Ich machte mir keine Vorwürfe, sondern wusste von Anfang an: Es ist nicht mein Fehler. Natürlich habe ich mir Fragen gestellt. Ob ich etwas hätte machen können. Aber ich weiss, dass ich es nicht hätte verhindern können. Matteo wollte es so. Ich glaube nicht, dass man ihn hätte aufhalten können.

Irgendwann ging es darum, wie wir als Familie damit umgehen. Wir rückten näher zusammen. Am Anfang machte ich mir Sorgen um meine Eltern. Ich vermutete, dass es sie noch stärker getroffen hatte als mich. Ich versuchte ihnen zu helfen, war öfter bei ihnen und unterhielt mich mit ihnen. Aber grundsätzlich hatte ich das Gefühl: Meine Eltern, die können das. Sie sind so starke Persönlichkeiten.

Wir treffen uns immer noch an Matteos Geburtstag oder seinem Todestag und essen gemeinsam. Matteos Tod ist dann schon noch ein Thema. Aber nicht nur. Was sollen wir dazu noch sagen? Wir haben ja schon alles gesagt. Und alle Fragen und Zweifel so oft hin und her gewälzt. Es beschäftigt uns alle noch, aber es beherrscht uns nicht mehr.

Ich glaube, wir sind als Familie alle einigermassen heil herausgekommen und haben ins Leben zurückgefunden. Aber eine Narbe bleibt.

Matteos Tod hat mich offener und empfindlicher gemacht. Ich habe gelernt, dass es etwas bringt, wenn man über Probleme spricht. Und ich habe mehr Verständnis für Menschen in Krisen. Ich kann besser auf sie zugehen und sagen: Hey, ich hoffe, es geht dir bald besser, ich hoffe, du schaffst das.

Im Frühling bin ich zum ersten Mal Vater geworden. Da ist im Vorfeld vieles noch einmal hochgekommen. Fragen wie: Könnte das meinem Sohn auch passieren? Und wie schaffen wir es als Eltern, alles möglichst richtig zu machen? Angst habe ich nicht. Aber es beschäftigt mich, ich habe auch mit meiner Frau darüber geredet. Es war nicht das Hauptthema, die Vorfreude war viel grösser. Aber etwas Sorge schwang mit.

Matteos Tod wird ein Teil meines Lebens bleiben. Irgendwann werde ich meinem Sohn sagen, wer sein Onkel war und was passiert ist.

Ruth, die Tante

Ein, zwei Tage bevor Matteo entschied, nicht mehr bei uns zu sein, machte ich ein Foto von ihm. Es war an der Musikfestwoche am Stadtfest. Ich stand nur fünf Meter entfernt von ihm, aber anders als sonst konnte ich keine Verbindung herstellen. Er schaute mich nicht an und machte ein ernstes Gesicht. In dem Moment war meine Erklärung: Er ist voll in seiner Musik drin und in einer anderen Welt. Abends zeigte ich das Foto meinem Mann und sagte: Schau, ich habe Matteo gesehen. Aber er ist irgendwie so weit weg.

Als dann der Anruf kam, sagte mein Mann: Du musst dich hinsetzen. Aber da wusste ich schon, dass Matteo etwas passiert ist.

Matteo und ich hatten eine besondere Beziehung. Ich war seine Kindergärtnerin, heiratete einen Bruder seines Vaters und wurde seine Tante.

Für mich als Kindergärtnerin war Matteo ein Traumkind. Ein Jahr lang kam er zu mir in die Gruppe. Er sprudelte vor Ideen, war spontan, impulsiv.

Ich erinnere mich, wie wir Piraten spielten, wir gingen hinaus in den Garten, hissten eine Fahne, sagten einen Spruch – und Matteo war so begeistert. Ich schloss ihn sofort ins Herz.

Im Kindergarten und bei Familientreffen sagte er Frau Seiler zu mir. Wir machten ab, dass er mich Ruth nennen darf, sobald er in die Schule kommt. Da war er wahnsinnig stolz. Von da an verband uns eine schöne Nähe. Wir hatten uns sehr, sehr gern. Bis ins Erwachsenenalter.

Auch wenn wir uns länger nicht sahen – die Verbindung war immer sofort da. Wir freuten uns jedes Mal, wenn wir uns begegneten, an Festen, an Weihnachten, in den Ferien. Und diese Freude dauerte an bis zum nächsten Mal. Ich bin die Tante von vielen Kindern. Aber so wie mit Matteo ist es selten.

Manchmal hörte ich aus der Familie, Matteo sei nicht kommunikativ. Aber wir schwatzten gern zusammen. Ich fragte ihn zum Beispiel, wie es in der Schule laufe. Ich wollte nie wissen, ob er gute Noten hat. Mich interessierte nur, ob es ihm wohl ist. Oft war das leider nicht der Fall.

Ich weiss, dass er mir nicht alles erzählte. Wenn es zum Beispiel um seine Therapie ging, war er sehr kurz angebunden. Das akzeptierte ich, und wir redeten über etwas anderes. Ich bin ein Mensch, der sagt: Ich habe dich gern, jetzt nehme ich dich in den Arm. Das wollte er nicht. Auch das war in Ordnung. Wir spürten beide auch so, dass wir uns wichtig sind.

Dass ich kurz vor seinem Tod keinen emotionalen Zugang zu ihm gefunden hatte, beschäftigte mich sehr lange. Hätte ich es spüren müssen? Hätte ich Matteo anrufen und fragen müssen, ob es ihm nicht gutgeht? Wäre es dann nicht passiert? Ich habe mir Vorwürfe gemacht.

Heute weiss ich: Ich hätte es nicht ändern können. Matteo war überzeugt davon, dass das der richtige Weg ist. Er wollte uns nicht zur Last fallen. Das ist eine komische Logik. Aber für ihn ergab sie wohl Sinn.

Manchmal überlege ich mir auch: Matteo war ja in Therapie. Hätte man dort nicht merken müssen, wie verzweifelt er war? Aber dann lasse ich diesen Gedanken wieder los. Es bringt nichts.

Wenn etwas Schlimmes passiert, funktioniere ich wie eine Maschine. Ich kam damals richtig in einen Helfermodus. Es standen so viele Entscheidungen für Matteos Eltern an: Wollt ihr einen Gottesdienst? Möchtet ihr ein Grab, eine Urne? Was ist mit der Todesanzeige? Natürlich waren Barbara und Andreas überfordert. Wie könnte es auch anders sein.

Also versuchte ich die beiden zu unterstützen, so gut es ging. Ich half mit, die Todesanzeige zu schreiben und Matteos Wohnung zu räumen. Ich fand, ich stehe etwas mehr ausserhalb der Familie und kann das besser ertragen. Matteos Nachttischchen und seine Steinsammlung haben jetzt bei uns ihren Platz.

Ich wurde streng katholisch erzogen und hatte meinen Glauben nicht immer gern. Aber Kirchen sind Kraftorte für mich, sie ziehen mich an. Wenn wir zum Beispiel in die Ferien fahren, zünden wir dort vorher eine Kerze an. Rituale sind mir wichtig. Als Matteo starb, konnte ich auf meine katholische Erziehung zurückgreifen, um Barbara und Andreas zu begleiten. Mit dem Glauben hatte ich etwas, das mich erdete und es mir ermöglichte, aktiv zu werden.

Im Aktivwerden bin ich gut. In dem Moment lasse ich wenig Emotionen zu. Die kommen erst später.

Irgendwann musst du mit dieser weltverändernden Tatsache zureckkommen. Dann beginnt der Bearbeitungsprozess der Trauer. Und der dauert lange. Ich muss zum Beispiel viel reden, es sprudelt

dann nur so aus mir heraus. Ich war zu dieser Zeit bei einem Psychologen in einer Laufbahnberatung. Ich rief ihn an und sagte: Ich muss jetzt unbedingt zu dir kommen und reden. Die Treffen mit ihm haben mich aufgefangen.

Und ich musste mich einlesen. Eigentlich lese ich keine Sachbücher. Aber im Zusammenhang mit Matteos Tod habe ich sehr viel Fachliteratur gekauft. Ich versuche, in allem das Positive zu sehen. So bin ich einfach. Das kostet Kraft – manchmal merke ich erst später, wie viel.

Dann war da noch der Abschiedsbrief. Andreas sagte zu mir: Es steht auch etwas über dich drin, Ruth. Willst du ihn lesen? Ich wollte nicht. Ich habe den Brief bis heute nicht gelesen. Es genügt mir zu wissen, dass Matteo mich erwähnt hat. Das berührt mich.

Es gibt noch etwas, das mir bis heute nahegeht. Als wir an Matteos Sarg standen, erzählte mir Barbara, sie hätten bei ihm in der Wohnung eine Glaskugel gefunden. Wir hatten sie im Kindergarten gebastelt. Dass er diese Kugel behalten hat ... Wir legten sie ihm in den Sarg. Ich muss fast weinen, wenn ich daran denke.

Ich glaube, Trauer hört nie ganz auf. Sie verändert nur ihre Form. Ich akzeptiere, dass ich auch heute noch manchmal traurig bin. Es holt mich immer wieder ein. Ich habe auch einen Sohn, der mit mir über Matteo reden will.

Elias war damals vier Jahre alt. Er und Matteo waren ein Herz und eine Seele, trotz dem grossen Altersunterschied. Wenn sie einander sahen, klebten sie aneinander. In den Winterferien fuhren sie zusammen Schlitten.

Nach seinem Tod fragte Elias: Wo ist Matteo? Damals sagte ich ihm, er sei jetzt bei den Sternen. An der Beerdigung stellten wir eine Feuerschale auf und verbrannten Zettelchen mit Nachrichten für Matteo und schauten, wie der Rauch in den Himmel stieg. Elias sagte damals zu mir: Mami, ich sehe Matteo bei den Sternen, wie er all die Nachrichten liest und sich freut.

Vor einem halben Jahr wollte Elias wissen, was wirklich passiert ist. Er ist jetzt 15. Da habe ich es ihm erzählt, und er hat sehr einfühlsam reagiert.

Manchmal habe ich Angst um Elias. Ich sagte schon zu Barbara: Was ist, wenn ich bei ihm etwas verpasse? Wenn ich etwas nicht sehe, was ihn bedrückt? Ich gehe Elias manchmal vermutlich ziemlich auf den Keks. Weil ich ihn ständig frage: Ist etwas?

«Manchmal überlege ich mir auch: Matteo war ja in Therapie. Hätte man dort nicht merken müssen, wie verzweifelt er war?»



Tante Ruth: «Er schaute mich nicht an und machte ein ernstes Gesicht. In dem Moment war meine Erklärung: Er ist voll in seiner Musik und in einer anderen Welt.»

Kannst du mir erklären, was dich beschäftigt? Wenn Elias eine Krise schiebt, läuten bei mir alle Alarmglocken. Ich weiss, dass das mein Problem ist, und versuche, einen besseren Umgang damit zu finden.

Aber grundsätzlich bin ich stolz, dass Elias mit mir spricht, wenn er Sorgen hat. Das ist etwas, das Matteo mich gelehrt hat: Reden ist so wichtig. Es gibt immer wieder Momente, in denen mir bewusst wird, was ich durch Matteo verstanden habe. Vor allem über Abschied und das Loslassen. Ich bin mir noch bewusster, wie zerbrechlich das Leben ist.

Aus dieser Bewusstheit heraus entsteht der Wunsch, Erinnerungen lebendig zu halten. Wenn Barbara und ich uns treffen, sprechen wir immer über Matteo. Ob beim Nachtessen oder bei der Pediatrie: Matteo ist präsent. Auch wenn wir manchmal heulen könnten – uns tut das Reden gut.

Ich glaube, es gibt nichts, worüber ich nicht reden würde. Auf Tabuisierungen bin ich allergisch. Gerade über Suizid muss man reden. Wobei ich nicht gern Suizid sage. Ich muss es umformulieren, damit es für mich stimmt: Jemand hat sich entschieden zu gehen.

Wenn man offen darüber redet und es alle wissen, wird man auch darauf angesprochen. Ich finde das gut. Auch wenn es nicht immer einfach ist.

An Matteos Todestag bringe ich immer ein buntes Blumenkränzchen an sein Grab. Dann mache ich ein Bild vom Strauss am Grabstein und schicke es Andreas und Barbara. Das ist mein Ritual. Am nächsten Tag ist das Kränzchen meist schon von Schnecken zerfressen. Früher fand ich das traurig. Heute denke ich: Es ist gut so. Es zeigt, dass alles weitergeht.

Am Grab rede ich mit Matteo und sage: Deine Welt wäre jetzt auch so farbig wie diese Blumen. Es ist traurig, bist du nicht mehr da. Wir vermissen dich. Und ich frage ihn: Willst du mir jetzt sagen, warum? Das ist immer noch meine Frage, jedes Jahr.

Ich werde sie wahrscheinlich mein Leben lang stellen. Und es nie verstehen. Vielleicht ist das auch nicht nur schlecht. Wenn ich es wüsste, würde ich innerlich vielleicht einen Haken dahintersetzen – und nicht mehr so oft ans Grab kommen oder an ihn denken.

Ich bin überzeugt, wenn Matteo etwas älter geworden wäre, wäre er diesen Weg nicht gegangen. Er hatte seine innere Ruhe, seine Mitte einfach noch nicht gefunden. Er war ein suchender Mensch. Ich musste auch 30 Jahre alt werden, bis ich zu mir selbst gefunden hatte.

Die Zeit, zu reifen, hätte ich Matteo auch gewünscht.

Flurin Clalüna ist NZZ-Folio-Redaktor.
Isabel Seliger ist Illustratorin, sie lebt in Berlin.

Wenn Sie selbst Suizidgedanken haben oder jemanden kennen, der Unterstützung benötigt, wenden Sie sich bitte an die Berater der Dargebotenen Hand. Sie können diese vertraulich und rund um die Uhr telefonisch unter der **Nummer 143** erreichen. Spezielle Hilfe für Kinder und Jugendliche gibt es unter der **Nummer 147**. Vereine wie Refugium und Trauernetz unterstützen Angehörige nach einem Suizid.