

Samira Zingaro

»Sorge dich nicht!«

Vom Verlust eines Bruders oder
einer Schwester durch Suizid

S:009 ———

Vom Leben und Überleben

S:014 ———

»Niemand weiß, wie mit einem solchen Tod umzugehen.«

Interview mit Eberhard Aebischer-Crettol, Pfarrer/Seelsorger

S:032 ———

**»Ich würde nicht mit ihm reden wollen,
ich würde lieber mit ihm tanzen gehen.«**

Sascha Bschor, 45

**»Ich glaube, er hätte sich nicht das Leben genommen,
wäre er selbst Vater gewesen.«**

Max Bschor, 42

S:052 ———

**»Ständig kreisten die Gedanken um meinen Bruder,
ich fragte mich, warum er ging, was ich anders,
besser hätte unternehmen können.«**

Marie Dubois, 68

S:068 ———

**»Ich nehme mir jedes Jahr an ihrem Todestag frei,
das weiß mittlerweile auch mein Arbeitgeber. Das ist
mein Ritual, es ist mein Tag, es ist ihr Tag. Dann
setze ich sie wieder auf den Olymp.«**

Yvonne Gadiant, 26

S:082 ———

**»Selbst die scheinbar unendlich tiefen Abgründe,
die sich in meinem Leben vor mir aufgetan haben und
in die ich gestürzt bin, hatten einen tiefsten Punkt.
Irgendwann fällt man nicht mehr tiefer.«**

Andri Sommerland, 52

S:102 _____

»Oft frage ich mich, warum mein Bruder dies getan hat. Doch nur wenn man aufhört, in der Vergangenheit zu bohren, schafft man es, positiv weiterzuleben.«

Simon Stuker, 28

»Es gibt zwei Arten, mit Problemen umzugehen. Entweder man denkt: »Schon wieder wird unsere Familie durch eine schreckliche Nachricht geprüft« – und lebt somit in ständiger Angst vor dem, was im Leben noch alles auf einen zukommt. Oder aber man bleibt zuversichtlich und glaubt daran, dass es wieder gut wird.«

Julia Stuker, 26

S:120 _____

»Ich wünschte, ich könnte ihm die Lücke aufzeigen, die er hinterlassen hat. Allerdings bezweifle ich, dass meine Worte damals etwas bewirkt hätten.«

Michaela Walser, 30

S:132 _____

»Hinterher ertrage ich es manchmal fast nicht, dass ich so naiv war und annahm, dass er einen Weg aus seiner Krise finden würde. Ich hätte nicht gedacht, dass er so weit gehen würde.«

Silvia Widmer, 41

S:146 _____

»Vergeht Zeit, kommt der Lebenswille zurück.«

Interview mit Thomas Reisch, Psychiater

S:162 _____

Weiterleben

S:165 _____

Anhang

Wichtige Adressen und Anlaufstellen

Dank