

Von Eva-Maria Manz

Es geht los, als der Vater einen Schlaganfall hat. Der 62-jährige Mann ist halbseitig gelähmt und liegt in einer geriatrischen Klinik. Uwe Zinßer, sein damals 40-jähriger Sohn, besucht den Vater, redet ihm gut zu: Das wird schon wieder. Kurze Zeit später fährt der Vater in seinem Rollstuhl dicht an ein Fenster. Es ist das einzige Fenster der Station, das sich öffnen lässt. Dort stürzt sich der Vater in den Tod. Keiner sieht es, er wird gesucht, gilt als vermisst, erst Stunden später findet man seine Leiche. Uwe Zinßer muss den Vater identifizieren.

Es ist ein Samstag im Frühling des Jahres 1997. Der Vater ist tot, und Zinßer denkt: Hätte ich es verhindern können? Hat er wirklich nichts angedeutet? Montagfrüh muss Zinßer wieder zur Arbeit, er hat selbst zwei kleine Kinder, schafft im Marketing einer großen Bank in Stuttgart, eine wichtige Veranstaltung ist ausgerechnet für diesen Tag geplant. Und Zinßer stellt erstaunt fest: Wow, ich funktioniere aber gut.

Wie kann das Leben weitergehen, wenn in unserem Inneren die Uhren stehen geblieben sind?

Für Zinßers Mutter bricht eine Welt zusammen. Sie lehnt es ab, das Wort Suizid in den Mund zu nehmen. So etwas gibt es nicht für sie, darf es nicht geben. Die Beerdigung findet im kleinen Kreis statt, offiziell ist der Vater plötzlich und unerwartet verstorben. Zu Hause hört die Mutter nicht auf, ihre Kinder zu fragen: Wer ist schuld? Was war der Grund? Was hast du zu ihm gesagt?

Ein paar Wochen vergehen, da wacht Uwe Zinßer plötzlich nachts mit einem Schweißausbruch auf. Stunden später sitzt er in der Bank und starrt auf seinen Schreibtisch, kann gar nichts mehr denken, nur noch starren. Jetzt bricht auch er zusammen. Von heute auf morgen wird der sonst so gut funktionierende Marketingmensch in eine psychiatrische Klinik eingeliefert.

Wenn Uwe Zinßer heute davon erzählt, wirkt er ruhig. Er ist 67, in Rente, engagiert sich in der evangelischen Kirche. Auf dickem weißen Papier hat er ein paar Fotos ausgedruckt und zu dem Gespräch mitgebracht, die zeigt er jetzt: Sonnenuntergänge, Stürme auf einem großen See, der Blick zu einem entfernten Ufer. Daneben steht: Alles bricht zusammen. Oder: Ein Seelenkampf, der alle Kräfte fordert. Und: Gefangen im Dunkel der Seelenschmerzen. Auch er selbst ist darauf zu sehen, wie er, bärtig, mit glasigen Augen in die Kamera starrt. Als wollte er sich selbst seinen Schmerz zeigen, ihn so begreifen.

Das passiert wirklich, das bin ich, der Schmerzen hat, der unendlich leidet – ich bin noch da

45 Prozent der Bundesbürger sind von Depression betroffen: Entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung oder indirekt als Angehöriger. Im aktuellen Gesundheitsatlas der AOK heißt es, die Zahl der an Depressionen leidenden Menschen ist in Deutschland 2022 auf rund 9,5 Millionen gestiegen – sie ist so hoch wie nie zuvor.

Der Kampf mit dem Suizid fordert alle Seelenkräfte, es ist wie ein reißender Strom, erzählt Uwe Zinßer. Ein halbes Jahr verbringt der Familienvater damals in der Klinik. Zinßer fühlt sich allein, keiner kann verstehen, welche Kräfte in ihm wirken.

Ich stemme mich dagegen, aber es ist so schwer, es zieht an mir, immer muss ich dagegen halten

Zinßer spricht in der Therapie über seine eigene Kindheit, ist sicher: Ich war ein abgelehntes Kind. Er erinnert sich, wie seine Mutter zu ihm sagte: Wenn wir dich abgetrieben hätten, wäre das besser gewesen. Nach seiner Entlassung begibt sich Zinßer in Behandlung bei einem Psychiater und Psychotherapeuten. Der rät ihm: Suchen Sie sich Hilfe und Austausch, er schlägt ihm den Arbeitskreis Leben vor, der Menschen in Lebenskrisen unterstützt. Uwe Zinßer und seine Frau bekommen ein weiteres Kind. Zinßer denkt: Wenn ich das alles jetzt nicht aufarbeite, müssen es meine Kinder tun. Das ist wie ein Weckruf. Der kleine Sohn ist fordernd



Uwe Zinßer
im Stuttgarter
Schlossgarten:
„Der Kampf mit
dem Suizid fordert
alle Seelenkräfte.“

Foto: Lichtgut/Leif Piechowski

Seele im Sturm

Uwe Zinßer ist Banker und Familienvater in Stuttgart. Dann nimmt sich sein Vater unerwartet das Leben. Zinßer selbst stürzt in eine Krise, die ihn jahrzehntelang nicht mehr loslässt. Was ist seine Rettung?

und munter, braucht seine ganze Aufmerksamkeit. Die guten Kräfte, die Zinßer zurück ins Leben ziehen, gewinnen – dieses Mal. Für Zinßer, einen gläubigen Menschen, sind das göttliche Kräfte.

Er besucht eine Trauergruppe für Hinterbliebene beim Arbeitskreis Leben, geht ein Jahr lang jede Woche hin, erzählt von seiner Depression. Irgendwann verspricht er den anderen, sich nicht das Leben zu nehmen. Alle in der Gruppe haben jemanden durch Suizid verloren, und kaum einer hatte eine richtige Beerdigung. Die Gruppe beschließt, eine Gedenkfeier zu veranstalten für durch Selbsttötung Verstorbene.

Uwe Zinßer erzählt, in der Gruppe hat er gelernt: Es liegt nicht an mir, den Suizid zu bewerten oder darüber zu urteilen. Er ist weder gut noch schlecht. Ich muss den Vater loslassen, ihn nicht mit Schuld in Verbindung bringen. Ausgerechnet dadurch kommt es zum Bruch mit seiner Herkunftsfamilie, nur ein Bruder hält zu ihm. Die Mutter kann die Schuldfrage nicht ruhen lassen.

Zinßers Seelenleben stabilisiert sich in den kommenden Jahren, er lässt sich sogar zum Krisenbegleiter ausbilden. Als er in die Bank zurückkehrt, wird ihm ein neuer Job zugewiesen, einer ohne Telefon, in einer Bibliothek. Das trifft ihn, den Macher und Team-

leiter. Doch er hält durch, jahrelang. Dann kommt der Moment, als die Kinder das Haus verlassen. Eine kritische Phase.

Es ist das Jahr 2019. Zinßer ist in dem Alter, in dem sein Vater war, als der sich aus dem Fenster stürzte. Zinßer ruft im Arbeitskreis Leben an, immer wieder, in einer Nacht dreimal. Er fantasiert davon, das Auto in die Böschung zu fahren.

Ich brauche Hilfe – den Gürtel habe ich schon um den Hals gelegt

Zinßer denkt in dieser Zeit auch wieder viel an eine Alkoholsucht, die ihn in jungen Jah-

ARBEITSKREIS LEBEN

Beratung Die Einrichtungen der Arbeitskreis Leben e. V. (AKL) sind Beratungsstellen, die Menschen in Lebenskrisen unterstützen wollen. Darunter auch jene, die daran denken, ihrem Leben ein Ende zu setzen, aber auch Angehörigen, Freunden und anderen, die sich Sorgen um jemand machen. Sie verstehen sich als Einrichtungen der Suizidprävention. Der Stuttgarter AKL ist seit 40 Jahren tätig. Neben der Beratung durch Fachkräfte und Begleitung durch geschulte ehrenamtliche Krisenbegleiter bieten die AKL für Interessierte Fortbildungen und Informationsveranstaltungen an.

Kontakt Der Arbeitskreis Leben ist telefonisch zu erreichen unter 07 11/60 06 20 oder per Mail: akl-stuttgart@ak-leben.de. Im Akutfall bekommen Betroffene und ihre Angehörigen einen Termin ohne lange Wartezeit. Die Beratungsstelle des Vereins befindet sich im Stuttgarter Süden in der Römerstraße 32. *ema*

ren plagte. Er ist trocken, seit er 30 ist. Jetzt denkt er: Erst der Alkohol, dann das mit dem Vater, und jetzt geht es wieder los.

Ich halte das nicht mehr aus

Heute sagt er: Da geht es um Minutenentscheidungen. Im richtigen Moment mit jemandem zu sprechen, das hat mir das Leben gerettet. Hat verhindert, dass sich Uwe Zinßer eine Rolltreppe runterstürzt. Er kann in dieser Zeit nicht mehr klar denken. Er sagt: Ich hätte mich auch vor aller Augen runtergestürzt, ich konnte das nicht beeinflussen. Das Beste für meine Familie wäre, wenn ich mich umbringe, denkt er. Dann bekämen sie die Lebensversicherung. Seine Frau ist verzweifelt. Da der Psychiater ihn lange nicht einweist, will auch sie sich nicht über Uwe Zinßers Willen hinwegsetzen. Wann ist der Mensch noch frei in seinem Denken und Handeln – wann braucht er Hilfe?

Wie kann um uns alles ruhig sein, während innerlich die Stürme toben?

2021 sagt der Psychiater: Entweder Sie gehen jetzt selbst nach Weinsberg oder ich muss Sie einweisen. Zinßer kommt wieder in die Klinik, weigert sich lange, Psychopharmaka zu nehmen, wegen seiner früheren Alkoholsucht. Er will nie wieder abhängig sein, denkt: Die Seele muss ich doch sowieso behandeln. Doch seine Familie besteht darauf. Der Sohn sagt: Ich dringe nicht mehr zu dir durch, du starrst nur noch die Wand an.

Uwe Zinßers Rettung war, über alles zu reden, glauben die Therapeuten. Aus diesem Grund erzählt er auch uns seine Geschichte. Er hat es geschafft. Er ist am Leben.

Das ist also möglich, am Leben zu bleiben

2022 kehrt Zinßer noch einmal an seinen Arbeitsplatz zurück, erfährt einen versöhnlichen Abschied, muss nichts mehr aufräumen, sich um nichts kümmern. Das Ersparnis aus der Lebensversicherung kann er jetzt gemeinsam mit seiner Frau ausgeben. Er kauft ein Schiff, einen Liegeplatz an der Müritz. Jedes Jahr von Mai bis September lebt er nun mit seiner Frau auf dem Segelschiff.

Von dort sind auch die Bilder, die er uns am Anfang des Gesprächs gezeigt hat – die Mecklenburgische Seenplatte. Die Stürme auf dem Wasser und dann wieder diese Sonnenuntergänge. Meine Güte, sind die schön. „Das Weltall ist entsetzlich groß, die Erde eine Kugel bloß, der Mensch wiegt nicht sehr schwer“, schrieb James Krüss. Die Wirbel in der Seele sind so wie die Stürme auf dem Wasser, sagt Uwe Zinßer. In den Wellen, auf dem Schiff konnte er sich endlich befreien.

➔ **Sie haben suizidale Gedanken?** Hilfe bietet der Arbeitskreis Leben unter 0711/600 620 und die Telefonseelsorge. Sie ist anonym, kostenlos und rund um die Uhr unter 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 und unter <https://ts-im-inter-net.de/> erreichbar. Eine Liste mit Hilfsangeboten findet sich auf der Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention unter: <https://www.suizidprophylaxe.de/>.