

# «Letztlich betrifft ein Suizid ein ganzes Dorf»

Céline Humm lebt mitten im Trubel, an der Stadtgrenze von Zürich. Um ein Tabu zu brechen, kehrt sie nach Schinznach zurück.

Annegret Ruoff

Céline Humm liebt das Leben. Offen und gwundrig geht die 39-Jährige auf Neues zu, sie schätzt das Unkonventionelle, sie mag es, wenn etwas läuft. Und wenn sie vom «alltäglichen Wahnsinn» erzählt, dann funkeln ihre Augen. So nennt sie liebevoll das Zusammenleben mit ihrem Mann und ihren fünf Kindern. Céline Humm ist tough und stark. So schnell haut sie nichts um. Doch vor fünf Jahren, da blieb ihr Leben stehen. Sie rang nach Luft, ihr Blick verlor sich in der Leere, der Schock hatte jede Zelle ihres Körpers im Griff. Bloss in ihrem Kopf, da kreisten die Fragen «in Endloschleife».

Noch heute stockt ihre Stimme, fast unmerklich, wenn sie von jenem Tag in der Vergangenheit erzählt. «Dieser Anruf veränderte mein Leben von einem Moment auf den andern – und zwar komplett», sagt die Schinznacherin, die heute an der Stadtgrenze von Zürich wohnt. Als sie erfuhr, dass ihre Mutter sich das Leben genommen hatte, riss es ihr den Boden unter den Füssen weg.

## Wogen von Trauer, Verzweiflung und Wut

«Zuerst war Stille», erinnert sie sich. «Dann drehte es in meinem Kopf.» Warum mein Mami? Weshalb auf diese Art? Was lief denn falsch? Wie konnte das passieren? Weshalb hat niemand etwas gemerkt? All diese Fragen habe sie sich gestellt. Während ihr Körper funktionierte und sie den Alltag irgendwie bewältigte, verbiss sich ihr Geist in einen Loop ohne Ende. Die starken Gefühle wühlten Wogen von Trauer, Verzweiflung und Wut in ihrem Inneren auf. «Ich habe viel geweint, vor allem beim Velofahren», erzählt sie. «Und manchmal schien mir, als wollte ich damit gar nicht mehr aufhören.» Sie habe in jener Zeit gelitten und auch gekämpft.

Der Suizid ihrer Mutter hat ihr Leben verändert – von Grund auf. «Ich hatte plötzlich diese Kisten voller Ballast vor meiner Tür», sagt sie. «Sie versperrten mir den Weg, und ich wusste: Jetzt musst du erst mal aufräumen.» Mit den Kisten meint Céline Humm die vielen Erinnerungen, die hochkamen, die Spuren ihrer Kindheit im Schenkenbergertal, «die nicht so einfach war». Sie hatte ihr Dorf früh verlassen und sich ihr «eigenes Nest gebaut».

Das Aufarbeiten und Begreifen hat viel Zeit beansprucht, und ohne die Unterstützung von Therapeutinnen, Psychiatern, Familie und Freundeskreis hätte sie es nicht in dieser Form geschafft. «Heute kann ich vom Suizid meiner Mutter sprechen, ohne dass mein Inneres in Aufruhr gerät», sagt sie. «Und doch bleibt ein Schmerz, der nie mehr weggeht.» Und eine «Blackbox». So nennt Céline Humm all die Fragen, auf die es keine Antwort gibt. Und nie geben wird.

Humm entschied sich, sich der Geschichte rund um den



«Das Thema Suizid gehört mitten in die Gesellschaft hinein – es betrifft uns alle», ist Céline Humm überzeugt.

Bild: Annegret Ruoff

Tod ihrer Mutter zu stellen. Und sie begann zu schreiben. Entstanden ist das Buch «Suizid – Reden wir darüber». Darin kommen – in authentischen, kontroversen Texten – verschiedene Menschen zu Wort, die in ihrem nahen Umfeld einen Suizid erlebt haben oder sich beruflich mit dem Thema auseinandersetzen. Mit ihrem Werk will Céline Humm keine Ratschläge erteilen, sondern Perspektiven aufzeigen, die mit dem Tabu brechen und die «riesige Dimension» von Suizid in kleinen Häppchen verdaubar machen.

«Ich habe bei meinem Mami gesehen, wie viele Menschen in einen Suizid involviert sind», erzählt die Autorin. Das gehe von der Familie über den Freundeskreis, den Arbeitsplatz, den

## Hilfe bei psychischen Problemen

Wer in einer Lebenskrise steckt, Suizidgedanken hat oder einen Suizid im Familien- oder Freundeskreis zu verarbeiten hat, sollte sich unbedingt helfen lassen. Nummer für Erwachsene: 143 oder [www.143.ch](http://www.143.ch) (E-Mail, Chat). Nummer für Jugendliche und Kinder (Pro Juventute): 147 oder [www.147.ch](http://www.147.ch).

Arzt, die Apothekerin bis hin zum Coiffeur. «Letztendlich ist ein ganzes Dorf von einem Suizid betroffen», weiss sie. Doch das Sprechen darüber falle vielen schwer.

## Zum Buch



Céline Humm: Suizid – Reden wir darüber. Erfahrungsbereiche von Hinterbliebenen und Anregungen zum Umgang mit einem tabuisierten Thema. Mabuse-Verlag, 2024.

Thema. Mabuse-Verlag, 2024.

«Von Suizid sind hierzulande viele betroffen», weiss Céline Humm. «Es gibt kaum eine Familie, die dieses Thema nicht kennt.» Deshalb sei ihr wichtig, dass man lerne, sich in sei-

ner ganzen Verletzlichkeit zu öffnen und darüber zu sprechen. «Es ist Teil unserer Gesellschaft», sagt sie. «Menschen gebären, Menschen werden krank, und Menschen sterben – das ist das Leben.»

Wichtig ist ihr auch, die vielen Ängste zu thematisieren, die sich rund um das Thema ranken. «Wer in seiner Familie einen Suizid erlebt hat, fragt sich unweigerlich: Liegt das in meinen Genen, geschieht mir das auch, gebe ich es gar an meine Kinder weiter?» Und da ist dieser «Schuldstiefel», den anzuziehen man dauernd versucht sei. «Ich habe so oft probiert, mein Mami zu verstehen», sagt Humm. «Und jedes mal, wenn ich eintauche in die Geschichte um das Ende ihres Lebens, spü-

re ich diese grosse, abgrundtiefe Einsamkeit, die sie zu ihrer letzten Handlung bewegt hat.» Das tue weh, auch fünf Jahre später noch.

Céline Humm hat sich vorgenommen, offen über all das zu sprechen. «Ich habe schon in der Schule kein Blatt vor den Mund genommen», erzählt sie. «Und immer viele Fragen gestellt.» Auch mit ihren Kindern hat sie das Thema verarbeitet – «altersgerecht natürlich». Es ist Humm wichtig, dass ihre Kinder wissen, dass es auch die schmerzliche Seite des Lebens gibt. «Ich spreche mit ihnen über Gefühle und benenne sie auch», sagt sie. Schwierige Themen totzuschweigen und unter den Teppich zu wischen, könne eine Kinderseele schädigen. «Ich möchte nicht, dass sie einen Rucksack mit sich tragen müssen, der gar nicht zu ihnen gehört.»

## Aktuell in Ausbildung zur Trauerbegleiterin

Besonders nah ist Céline Humm ihrer Mutter beim Barfusslaufen, im Garten oder beim Kochen. «Da liegt diese Schatztruhe vom Glück im Kleinen, die sie uns Kindern mitgegeben hat», sagt sie. Wie alle ihre drei Geschwister – ihre zwei Brüder sind Köche geworden – liebt sie es, mit viel Hingabe ein Essen zuzubereiten und es zu geniessen. Diese Achtsamkeit, auch sich selbst gegenüber, ist etwas, das Céline Humm durch den Tod ihrer Mutter intensiviert hat. «Ich merke schneller, wenn ich an den Anschlag komme», sagt sie. «Und es ist mir wichtig, gut für mich und meine Liebsten zu sorgen.» Aktuell macht sie eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin. Was dereinst daraus wird, bleibt offen. So wie vieles in ihrem Leben.

Mit offenem Herzen kehrt Céline Humm nun für die zweite Vernissage ihres Buches nach Schinznach-Dorf zurück. Die Veranstaltung im «Bären» ist keine eigentliche Lesung, sondern vielmehr ein Miteinanderteilen. Ihre langjährige Freundin Tabea Kobel – auch sie stammt aus dem Schenkenbergertal – wird Passagen aus dem Buch lesen, dazwischen sind Céline Humm und Suizidpräventionsexperte Jörg Weisshaupt im Gespräch. Am Ende gibt es eine offene Runde mit Fragen an die Autorin und den Experten. Ausklingen lassen kann man das Erfahrene beim Austausch am Feuer – mit Suppe und Glühwein. Und wer mag, kann sich am Kiosk von Céline Humm mit einem «Amuse-cœur» bedienen, zur Feier des Lebens – «in all der Fülle, die es mit sich bringt».

## Buchvernissage

Céline Humm und Jörg Weisshaupt im Gespräch, Lesung von Tabea Kobel. Anschliessend Beisammensein mit Suppe und Glühwein. Am Donnerstag, 28. November, um 19 Uhr im Gasthof Bären, Schinznach-Dorf. [www.eventfrog.ch](http://www.eventfrog.ch)