



Bestseller-Autorin Blanca Imboden zu Besuch bei Céline Humm

Céline Humm hat vor fünf Jahren ihre Mutter durch Suizid verloren. Nach verschiedenen hilfreichen Therapien verordnete sie sich selbst eine: Sie schrieb ein Buch darüber. Damit hat sie sich und vielen Betroffenen geholfen. Jetzt kann sie sich ganz auf ihre Familie und das Leben konzentrieren.

«Menschen können zurück ins Leben finden»

Céline Humm besuche ich in ihrem schönen Haus in Adliswil ZH, wo sie seit fünf Jahren mit ihrem Partner und ihren fünf Kindern wohnt. Auch Kater Ferdinand gehört zur Familie. «Zürich ist mein Zuhause, ich liebe diese Stadt. Ich bin in einem Dorf aufgewachsen, das mich schon als Kind einengte. Die vermeintliche Dorfidylle erdrückte mich», erzählt die 38-Jährige. Aber Céline braucht auch die Natur und verbringt mit ihrer Familie gern viel Zeit in ihrem abgelegenen Ferienhaus und beim Wandern in den Bergen. Sie findet es wunderbar, eine Rudolf-Steiner-Schule in der Nachbarschaft zu haben. «Ich sehe es als grosses Geschenk, dass unsere Kinder in diesem beschützten Rahmen gedeihen dürfen.»

Céline arbeitete zuletzt in einer geriatrischen Praxis. Alte Menschen haben sie

schon immer berührt. Als ihr fünftes Kind zur Welt kam entschied sie, ein Jahr zu Hause zu bleiben. «Eine Grossfamilie ist wie ein Kleinunternehmen. Es muss alles organisiert und abgesprochen werden. Es gibt Diskussionen und Kompromisse.» Sie wirkt glücklich, wenn sie das erzählt. Fünf Kinder zu haben sei herausfordernd und wunderbar zugleich.

Ich bin bei Céline, um über ihr neues Buch mit dem Titel «Suizid – Reden wir darüber» zu sprechen. Es ist im Mabuse-Verlag erschienen und überall erhältlich, wo es Bücher gibt. Sie hat es geschrieben, weil sie als 34-Jährige ihre Mutter durch einen Suizid verloren hat. Das geschah plötzlich und unverhofft. «Klar habe ich rückblickend Anzeichen gesucht und vielleicht gefunden. Aber es blieben tausend Fragen.» Céline wusste, dass sie diese Geschichte aufarbeiten musste. Sie wollte diesen schweren Rucksack nicht herumtragen und schon gar nicht ihren Kindern weitergeben.

Ihr Therapeut riet ihr irgendwann, keine Antworten mehr zu suchen, den Schuldstiefel endgültig auszuziehen und sich mit dem Geschehenen zu versöhnen. Céline wollte sich ohnehin nicht länger in diesen dunklen Gefühlen suhlen. Sie fing an, zu recherchieren. «Weisst du, wie viele Suizide es in der Schweiz jeden Tag gibt?», fragt sie mich. «Drei jeden Tag!» Dazu kämen noch unzählige versuchte, missglückte Suizide. Unglaubliche Zahlen! Ich bin betroffen. Sie erzählt, dass das Leid der Hinterbliebenen unermesslich gross sei und Menschen oft nicht wüssten, wohin mit ihrer Trauer. Céline wollte etwas tun. «Ich schrieb Fachleute an und bat sie um Interviews.



Sie wuchs in einem Dorf auf, aber diese Welt war ihr zu klein.

Sie sagten zu.» Weil sie offen über Suizid sprach, hörte sie auch immer mehr Geschichten von Hinterbliebenen. Sie sammelte diese Geschichten und so entstand nach und nach das Buch. «Suizid ist ein Tabu-Thema. Ich wollte es beim Namen nennen. Ich wollte das Ausmass eines Suizids sichtbar machen. Ich wollte auch Menschen eine Stimme geben, die nicht unbedingt in erster Reihe jemanden verloren haben. Ich wollte darüber reden, weil darüber reden verbindet. Es kann heilen. Ausserdem wollte ich zeigen, dass Menschen zurück ins Leben finden können, auch wenn das Leben danach anders ist als zuvor. Es kann trotzdem ein gutes Leben sein.»

Das Buch war ein sehr wichtiger Schritt zur Versöhnung

Ein Buch zu schreiben in ihrem Alltagswahnwitz war gar nicht so einfach. Sie erhielt den Support ihrer Familie. Als dann die fertig gedruckten Bücher per Post bei ihr ankamen, hat sie ihre eigene Geschichte unerwartet noch einmal eingeholt. «Ich hielt nun meine eigene so schwierige Geschichte in den Händen.»

Céline Humm hat ein Buch über Suizid geschrieben. Sie findet es wichtig, über das fragile, Schambehaftete Thema zu sprechen.



Aber sie weiss, dass dieses Buch ein ganz wichtiger Schritt war. Es war Célines Strategie, sich mit dem Suizid ihrer Mutter zu versöhnen. Das Buch ist ein Erfolg. «Mittlerweile erreichen mich viele schöne Feedbacks, vielen Menschen ist das Buch eine Stütze.»

Gemeinsam mit Tabea Kobel, einer erfahrenen Sprecherin und Jörg Weisshaupt, einem Experten für Suizidprävention, gestaltet Céline Humm aufklärende und berührende Veranstaltungen rund ums Thema Suizid (celinehumm.ch). Zurzeit macht sie eine Weiterbildung zur Trauerbegleiterin und ist mit Trost-Wohnzimmer auf dem Weg in die Selbstständigkeit. «Diese Ausbildung bietet einen Koffer voll von Werkzeugen, denn Menschen trauern ganz unterschiedlich. Trauer braucht Zeit und Raum. Sie braucht nicht zwingend einen Psychiater oder ein Medikament. Unser Gesundheitssystem müsste umdenken, denn es greift erst, wenn Menschen erkranken. Trauerbegleiter können wichtige präventive Spieler sein.»

Die Rudolf-Steiner-Schule hat ein Schulfach Namens Glück. Hier lernen die Kinder auch damit umzugehen, dass man gar nicht immer glücklich sein kann. Das gefällt Céline. «Es ist wichtig, dass Kinder lernen, dass das Leben auch schwierig sein kann und dass man Hilfe suchen darf. Psychische Gesundheit muss nicht nur an den Familientisch, sondern auch in die Klassenzimmer.» Céline kann sich gut vorstellen in Form von Workshops oder einer Projektwoche dieses Thema in die Schulen zu bringen.

Sie ist eine leidenschaftliche Frau, die das Leben liebt. «Auch die schmerzliche Seite gehört zum Leben. Ich bin froh um beide Seiten, denn in beiden verbirgt sich auch Schönes.» Céline Humm ist überzeugt davon, dass man offen durchs Leben gehen müsse. «Dann wird man auch immer und immer wieder davon berührt.»

Brauchen Sie Hilfe: Die Dargebotene Hand, Nummer 143, ist für Sie da.



Céline Humm hat fünf Kinder und ist überzeugt: «Es ist wichtig auch mit ihnen über die schmerzliche Seite des Lebens zu sprechen. Dieser ist Teil unseres Seins.»

Melden Sie sich bei mir!

Sie möchten mir Einblicke in Ihr Leben geben? Über eine Zeit erzählen, die Ihnen besonders am Herzen liegt? Ich bin interessiert und für alles offen. Wenn Sie sich für ein Gespräch anmelden, dann nennen Sie mir doch ein paar Stichworte für Ihre Geschichte, die Sie mir bei Ihnen zu Hause oder an einem Ihnen wichtigen Ort erzählen – inklusive Fotos. Dies wird dann hier als «Mini Gschicht» veröffentlicht. Schreiben Sie mir an: GlücksPost, «Mini Gschicht», Flurstrasse 55, Postfach, 8021 Zürich. Oder auch per Mail: minigschicht@glueckspost.ch



FOTOS: XXXXXXXXXXXX