



MARIO DIERINGER UND SEIN PROJEKT „TREES OF MEMORY“

Von einem, der auszog, Erinnerung zu pflanzen

Ein Baum für einen verlorenen Menschen – Mario Dieringer wandert mit dem Projekt „Trees of Memory“ durch die Welt und pflanzt Bäume in Erinnerung an Menschen, die ihrem Leben ein Ende gesetzt haben. Einer dieser Bäume wächst in Petersberg.

Text und Foto: Mariana Friedrich

„Irgendwann konnte ich so nicht mehr weitermachen. Mit der Angst, dass ich irgendwann von der Arbeit nach Hause komme und er ist tot, wollte und konnte ich nicht leben.“ Mario Dieringer spricht ruhig, gefasst, wenn er heute über seinen Partner Jürgen redet. Die beiden haben sich in einer Situation kennengelernt, in der Mario selbst am Boden war. Depressionen hatten ihn im Griff. Einen Suizidversuch hatte er hinter sich. Jürgen war es, der ihm half, wieder auf die Beine zu kommen. Doch Jürgen litt selbst an der Krankheit, und was Mario geholfen hat – eine Therapie, professionelle Unterstützung –, kam für seinen Partner nicht infrage. Darüber stritten die zwei immer wieder. Bis sie an dem Punkt standen, an dem es nicht mehr weiterging. Mario nahm sich eine Auszeit, brauchte Abstand von der Angst um seinen Partner, von der Hilflosigkeit, ihn nicht dazu bewegen zu können, Hilfe anzunehmen. Er fuhr für einige Tage weg, schaltete das Handy aus. Als er wieder kam, war Jürgen bereits seit zwei Tagen tot.

Durchschnittlich jede vierte Frau und jeder achte Mann ist im Laufe des Lebens von einer Depression betroffen. Etwa 10 000 Menschen im Jahr setzen in Deutschland ihrem Leben ein Ende. Zurück lassen sie jene, denen sie etwas bedeutet haben. „Die ersten sechs Monate danach waren wirklich ein Kampf um mein eigenes Überleben. Ich hatte



Nachdem er seinen Partner verloren hatte, hat Mario einen ungewöhnlichen Weg gewählt, mit der Trauer umzugehen: Er pflanzt Bäume der Erinnerung.

keine Energie mehr. Die Schuldfrage erdrückte mich“, sagt der 51-jährige Offenbacher. Ein Gefühl, das viele Betroffene teilen. Die nagende Frage: Hätte ich es verhindern können? Letztendlich dauerte es zwei Jahre, bis er akzeptieren konnte, dass er nicht die Verantwortung für Jürgens Vergangenheit, auch nicht für seine Entscheidung, trägt. „Als ich das Wort Schuld durch Verantwortung ersetzt habe, änderte sich die Perspektive gewaltig. Ich kann nämlich nicht für seine Depressionen und Suizidgedanken verantwortlich sein, die er seit seinem 16. Lebensjahr mit sich rumtrug“, beschreibt er.

Der Weg zurück, den Mario gefunden hat, ist ungewöhnlich. Der gelernte Journalist geht um die Welt, und wo er Halt macht, pflanzt er Bäume. Ein Lauf, mit dem er Leben pflanzen möchte, wo geliebte Menschen verloren wurden, wie er seinen Blog überschreibt.



Wie er auf die Idee kam, oder besser, wie die Idee zu ihm kam, ist eine Geschichte für sich. „Ich stand unter der Dusche und hatte plötzlich den Gedanken: Lauf um die Erde! Das kam so unvermittelt, dass ich laut ‚Was?‘ in den Raum gefragt habe. Dann kam der Gedanke: Pflanze Bäume! Ich dachte: Jetzt werde ich verrückt. Worauf der letzte Gedanke in meinem Kopf schoss: ‚Let me help you!‘ Diese Ideen seien so stark gewesen, dass sie ihn nicht mehr losgelassen haben.

Ein Leben für einen verlorenen Menschen

Natürlich ist er nicht von jetzt auf gleich aufgebrochen, sondern hat das Projekt intensiv geplant. Doch schon dabei merkte er: Dieser Weg ist sein Weg. „Das hat mich gerettet. Zum ersten Mal in meinen 51 Jahren auf dieser Welt fühle ich, dass ich meinem Herzen folge. Mit aller Konsequenz.“ Ein Verein wurde gegründet, der Mario unterstützt.

Jetzt besitzt er nur noch, was er in seinem Trolley hinter sich herzieht. Seit März ist Mario Dieringer unterwegs. Seinen vierten Baum pflanzte er im April in Petersberg. In diesen Tagen geht es über Bremen und Bremerhaven nach Hamburg, später weiter nach Leipzig – immer dorthin, wo Menschen ihn einladen und bitten, einen Baum zu setzen. „Bisher ist kein Tag vergangen, der in irgendeiner Form schlecht gewesen wäre“, sagt Mario. Schon auf den ersten Tagen seiner Reise hat er allerhand erlebt. „Die Wunder des Lebens“, lacht Mario. Zum Beispiel als sein Trolley, den er hinter sich herzieht, bereits am ersten Tag kaputtging. „Eigentlich habe ich die erste Woche nur mit Reparieren und Modifizieren verbracht.“ Ein Schlosser habe ihm kostenlos neue Teile geschweißt. Eine Gruppe habe ihn und seine Begleiter spontan zu sich eingeladen. Und zwei Fahrradfahrerinnen, die



Über jeden Baum, den er pflanzt, und die Geschichte dahinter schreibt Mario auf seinem Blog.

Sonnenblume Fulda, Agus Selbsthilfegruppe

Angehörige und Hinterbliebene von Suizidopfern finden in Fulda in der Agus-Selbsthilfegruppe Sonnenblume Unterstützung. Menschen, die Ähnliches erlebt haben, können sich hier austauschen. „Denn nur sie können verstehen, können wirklich nachvollziehen“, erklärt Jörg Schmidt von der Bundesgeschäftsstelle der Agus-Selbsthilfegruppen. „Sie können ein Verständnis aufbringen, das Freunde und Bekannte, so sehr sie sich auch bemühen mögen, nicht aufbringen können.“ In den Gruppen werde vor allem über das Erlebte gesprochen. Wie gehe ich mit Schuldgefühlen um, wie trauere ich, wie nehme ich Abschied? „Die Gespräche helfen, den Betroffenen neue Perspektiven aufzuzeigen, weil sie auch auf Menschen treffen, deren Verlust schon länger zurückliegt, die darüber sprechen können, was sie auf ihrem Weg bisher erlebt haben.“

Die Fuldaer Selbsthilfegruppe Sonnenblume trifft sich jeden zweiten Sonntag im Monat von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr am Gemüsemarkt 8 in Fulda.

Du erreichst den Gruppenleiter Burkard Köhler unter (0157) 81764227 und per Mail an sonnenblume-fulda@t-online.de.

sonnenblume-fulda.de

Wir müssen reden

Gemeinsam mit dem Paritätischen und der BARMER hat move36 die Themenwelt „Wir müssen reden!“ entwickelt, um zu zeigen, welchen Stellenwert Selbsthilfe hier in der Region hat. Wenn du Hilfe suchst, Fragen hast oder selbst ein Thema hast, das wir unbedingt behandeln sollten, melde dich unter wirmuessenreden@move36.de



Mit seinem Anhänger zieht Mario um die Welt und pflanzt für Angehörige von Suizidopfern lebendige Erinnerungen.

wie aus dem Nichts aufgetaucht seien, hätten verhindert, dass Mario auf dem Weg einen Teil seiner Ausrüstung verliert. Leute laufen ein Stück des Weges mit ihm oder verfolgen seinen Weg über seinen Blog und seine Vlogbeiträge. Darin schreibt und spricht er über die Depression, über Freiheit, über das Loslassen, auch über Wut. Und wenn er nicht läuft, beantwortet er die vielen Anfragen und Nachrichten, die ihn auf der Strecke erreichen. „Kürzlich hat ein Mann geschrieben, dass er sechs chronische Krankheiten hat und wie er immer wieder am Ende seiner Kraft ist. Er schrieb, dass ihm mein Projekt neue Kraft gegeben hat. Das berührt.“

Sein Ziel? Der Weg. Ein Zurück in sein altes Leben schließt Mario aus. „Ich möchte irgendwann wieder beim ersten Baum ankommen.“ Wann das sein wird? Egal. Doch eins steht fest: Auf seinem Weg, sich selbst zu helfen, wird Mario Dieringer vielen Menschen, die erlebt haben, was er erleben musste, die einen Angehörigen, einen Freund, einen Bekannten durch Suizid verloren haben und schmerzlich vermissen, Mut machen und ein Stück Leben in Form eines Baums schenken.



Wer hört zu?

Laut Statistischem Bundesamt setzten in Hessen jedes Jahr um die 700 Menschen ihrem Leben ein Ende. Mehr Todesfälle aufgrund von Suizid sind es bundesweit nur in Bayern, Nordrhein-Westfalen, Baden-Württemberg und Niedersachsen. Serien wie „Tote Mädchen lügen nicht“ („13 reasons why“) tragen das Thema in die Öffentlichkeit und wollen ein Bewusstsein dafür schärfen, Betroffene nicht allein zu lassen.

Wenn du Probleme hast, über die du mit niemandem reden kannst, Rat suchst oder einfach jemanden, der zuhört: Die Hotline der TelefonSeel-sorge ist unter den Nummern **(0800) 1110111, (080) 1110222 und (0800) 116 123** immer erreichbar. Falls du lieber schreibst, gibt es inzwischen auch einen anonymen Chat:

on.move36.de/aaa1

2017 startete die TelefonSeel-sorge eine große Bloggerparade zum Thema Suizidprävention, an der sich viele Blogger mit interessanten Beiträgen beteiligten. Alle Texte kannst du dir hier ansehen:

on.move36.de/e25e

Marios Reise um die Welt kannst du auf seinem Blog und seiner Facebookseite verfolgen. Hier findest du auch Informationen, wie du selbst zum Baumpaten werden oder Mario unterstützen kannst.

treesofmemory.com