»Wir machen das, weil sich unser Kind das Leben genommen hat«

KARRIEREN Der ehemalige Investmentbanker Oliver Puhl und seine Frau Alix verloren ihren Sohn durch Suizid. Aus der Trauer heraus gründete das Paar ein Start-up, um psychisch erkrankten Jugendlichen zu helfen.

Als am 28. Juni 2020, einem leicht bewölkten Sonntag, die Polizei an der Tür ihrer Altbaustadtvilla in Frankfurt-Sachsenhausen klingelte, wurde für Oliver und Alix Puhl zur Gewissheit, was sie seit Tagen befürchtet hatten: Ihr Sohn Emil hatte sich das Leben genommen.

Knapp eine Woche lang galt der 16-Jährige als vermisst. Emil litt an den Folgen einer Autismus-Spektrum-Störung (Asperger-Syndrom), an Depressionen, galt als suizidgefährdet. Dann hatte die Polizei den Jungen gefunden. »Ab dem Moment war das alte Leben nicht mehr relevant«, sagt Emils Vater Oliver.

Dieses alte Leben war prall, unbeschwert, privilegiert. Oliver hatte an der Schweizer Elitehochschule in St. Gallen studiert, arbeitete jahrzehntelang als Investmentbanker, verdiente prächtig, bereiste die Welt, gründete vor ein paar Jahren eine Beratungsboutique für Immobilienaktieninvestments. Beim Jüdischen Museum sowie beim Museum für Moderne Kunst in Frankfurt engagierte er sich als Förderer, mit seiner Frau gründete er eine gemeinnützige Stiftung für benachteiligte junge Menschen und deren Familien.

Seine Frau Alix, Rechtsanwältin und erfolgreiche Netzwerkerin, entstammt der Bankiersfamilie Hauck, die mit den Rothschilds, Metzlers und Bethmanns zu Frankfurts alteingesessenen Familien gehört. Sie setzt sich seit Jahrzehnten für Schüler ein.

Ein Kind zu verlieren, egal unter welchen Umständen, ist der denkbar brutalste Schicksalsschlag für Eltern; viele zerbrechen daran. Dass es für die Puhls anders kam, war nicht selbstverständlich. »Das Gehirn ist traumatisiert, eine Art Kernschmelze«, sagt Oliver Puhl. »Aber es gibt so etwas wie posttraumatisches Wachstum. Vielleicht haben wir etwas davon abbekommen.«

»Wir hatten Überlebenswillen und unsere Kinder«, ergänzt Alix Puhl. »Und wir haben uns nie gegenseitig Vorwürfe gemacht.«

2022, zwei Jahre nach Emils Tod, gründeten sie das Start-up Tomoni Mental Health. Es hilft Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen, damit es nicht so weit kommt wie bei ihrem Sohn. Von Tomoni geschulte Experten unterstützen Lehrer darin, früh zu erkennen, wann ein Kind psychisch auffällig ist. »Lehrer sehen die Kinder regelmäßig, haben großen Einfluss auf sie, sind aber nicht familiär verstrickt«, sagt Alix Puhl.

Für das gemeinnützige Unternehmen arbeiten inzwischen fest rund 20 Menschen, in Frankfurt und an anderen Standorten. Experten für mentale Gesundheit, Social Design, Büroorganisation. Seit Kurzem sitzt die Firma in einem Co-Working-Space in einem der Bürotürme des Finanzdistrikts. Emils altes Zimmer im Elternhaus, das anfangs als Firmenzentrale diente, wurde zu klein.

Wer die Puhls zu Hause in Sachsenhausen besucht, südlich des Mains und gleich hinter dem Städel Museum, bekommt eine Ahnung davon, wie der frühere Investmentbanker und die ehemalige Rechtsanwältin ihr Schicksal meistern. Und Kraft geschöpft haben, um nach der persönlichen Katastrophe ein Start-up aus der Taufe zu heben.

Im offenen Wohn- und Essbereich steht ein alter Flipper, an den Wänden hängen Fotografien von Barbara Klemm. Es herrscht ein ständiges Kommen und Gehen. Tomoni-Kollegen, Emils jüngere Schwester, seine beiden älteren Brüder, Freunde, alles und jeder scheint ständig in Bewegung.

Im Sommer wird es noch voller, wenn die Puhls, die trotz allem so unprätentiös sind wie nur irgendwas, zu ihrer traditionellen, zwanglosen Gartenparty laden. Dann kommt die Stadtgesellschaft, Banker, Künstler, der Oberbürgermeister, frühere Landesminister. Diese Tradition blieb auch nach Emils Tod.

Mit einer Offenheit, die an die Nieren geht, spricht das Paar darüber, was passiert ist und was es mit ihnen gemacht hat. »Wir sind durch die Hölle gegangen«, sagt Alix Puhl, die wie ihr Mann nach dem Tod des Sohnes alle Ehrenämter niedergelegt hat. »Ich habe am Anfang gewartet, ob der Schmerz nachlässt. Aber er bleibt, und jetzt richte ich mich damit ein«, sagt ihr Mann.

»Man steht daneben und muss zusehen, wie sich ein Mensch langsam auflöst.«
Alix Puhl

Erst zu spät gab es Anzeichen, dass Emil psychische Probleme haben könnte. Lange galt der sensible, eigenwillige, witzige Junge bloß als etwas spezieller Typ mit rasend schneller Auffassungsgabe, der auch im Winter in kurzen Hosen herumlief und wenig Lust auf Alltägliches hatte.

Mit 15 Jahren erfüllte sich sein großer Traum, ein Internatsaufenthalt in Japan. Das Land faszinierte ihn: die Kultur, die Mangas, das Essen. Von dort erreichte die Eltern Anfang 2020 völlig unvermittelt ein Anruf des Internatsleiters: Emil habe versucht, sich das Leben zu nehmen. »Der muss sich irren, dachten wir«, sagt Alix Puhl.

Sie fanden einen Therapeuten, der mit Emil erst per Video sprach, nach dessen Rückkehr nach Frankfurt auch persönlich. Wochenlang ging Emil fast täglich zur Gesprächstherapie, ohne dass es überhaupt eine Diagnose gab oder sich sein Zustand verbesserte.

An seiner Absicht, sich das Leben zu nehmen, änderte sich nichts. »Er hat mir ständig davon erzählt. Man steht daneben und muss zusehen, wie sich ein Mensch langsam auflöst, aber man kann nichts machen«, erinnert sich seine Mutter.

Nach einer konkreten Ankündigung von Emil, sich das Leben nehmen zu wollen, mussten die Eltern ihr Kind schließlich gegen dessen Willen in die geschlossene Abteilung der Frankfurter Kinder- und Jugendpsychiatrie einweisen, wo er fünf Wochen auf der Akutstation verbrachte und diagnostiziert wurde: Emil litt an einer Autismus-Spektrum-Störung, in deren Folge eine tiefe Depression entstanden war. »Endlich wussten wir, was mit ihm los war«, sagt Alix. Emil wurde aus der Psychiatrie entlassen, er schien auf dem Weg der Besserung. Wenige Wochen später nahm er sich das Leben.

Über diese Zeit, von Emils Japanaufenthalt bis zu seinem Suizid, hat der Autor Martin Schäuble den Jugendroman »Alle Farben grau« geschrieben, der 2023 erschienen ist

und nach vielen Gesprächen mit Alix und Oliver Puhl sowie Emils altem Umfeld entstand. Im Ton lakonisch, witzig und zugleich traurig, ein wenig wie J. D. Salingers Klassiker »Fänger im Roggen«, schildert er aus der Perspektive von Emils Familie und Freunden dessen letzten Lebensmonate.

Die Zusammenarbeit mit dem Autor hat die Puhls Kraft gekostet, ihnen aber auch beim Verarbeiten ihres Schicksalsschlags geholfen. Und dem Thema Jugenddepression und -suizidalität und damit der Arbeit von Tomoni, Japanisch für »zusammen«, Aufmerksamkeit verschafft. Wie groß die Not vieler Menschen ist, wurde den Puhls in den Tagen und Wochen nach Emils Tod schlagartig bewusst.

»Wenn du ein Kind verlierst, wirst du Mitglied in einem Klub, von dem du nicht wusstest, dass es ihn gibt«, sagt Oliver. Freunde, Bekannte, aber auch wildfremde Menschen, die nun ihr Schicksal kannten, nahmen Kontakt mit den Puhls auf, um von psychischen Erkrankungen in der eigenen Familie, dem eigenen Leiden und auch Suiziden zu erzählen. Und davon, wie schwierig es sei, überhaupt einen Therapeuten zu finden, geschweige denn jemanden, der davor ordentlich diagnostiziert, was eigentlich los ist. Meist wird der genommen, der gerade Zeit hat.

Ramon Haindl / DER SPIEGEL

Eheleute Puhl in ihrem Haus in Frankfurt-Sachsenhausen: Offenheit, die an die Nieren geht

»Eine angemessene Behandlung, die Schlimmeres verhindern könnte, sieht anders aus«, sagt Alix Puhl. »Dabei gehen 90 Prozent aller Suizidversuche auf psychische Erkrankungen zurück, die in drei von vier Fällen bereits im Kindes- oder Jugendalter sichtbar wären, wenn nur genau hingeschaut und diagnostiziert würde.«

Seit der Coronapandemie ist die seelische Belastung von Schülern und jungen Menschen noch gewachsen. Aus der aktuellen Trendstudie »Jugend in Deutschland« geht hervor, dass elf Prozent der 14- bis 29-Jährigen wegen psychischer Störungen in Behandlung sind.

Schnell war den Puhls klar, dass sie etwas unternehmen würden. »Das Einzige, was wirklich töten kann, wenn ein Mensch psychisch krank ist, ist Nichtstun«, sagt Oliver Puhl.

Nachdem sie kein bestehendes Angebot gefunden hatten, das sie mit ihrer Stiftung hätten unterstützen können, wurden sie selbst aktiv. Sie machten einen Businessplan, etwas, das Oliver aus seinem früheren Leben nur zu gut kannte. Wer sind unsere Kunden, sprich: Wer muss geschult werden, um frühzeitig zu erkennen, wenn Kinder psychisch krank sind? Welche Mitarbeiter braucht es, was sollen die machen? Und nicht zuletzt: Wer soll das alles finanzieren?

Das Paar nutzte Alix Puhls Vernetzung in der Frankfurter Lehrerschaft, um genau dort anzusetzen. Denn Lehrerinnen und Lehrern fehlt meist das Rüstzeug, um psychische Erkrankungen zu erkennen und damit umzugehen.

Das wurde den Puhls klar, als sie kurz nach Emils Tod seine Lehrkräfte zu sich nach Hause einluden, um darüber zu sprechen, was passiert war. »Sie waren voller Schuldgefühle und nicht darauf vorbereitet, wie es ist, wenn Schüler depressiv sind und suizidgefährdet. Da war uns klar, dass die Schule der Ankerpunkt sein muss«, sagt Alix Puhl.

Martina Schmerr von der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft stimmt zu. »Unsere Lehrer sind zu wenig dafür qualifiziert, psychische Erkrankungen oder Störungen zu erkennen und damit umzugehen.« In bedenklichen Fällen kann schulpsychologische Unterstützung angefordert werden. Aber, so Schmerr, »ein einziger Schulpsychologe ist in der Regel für Tausende Schüler zustän-

dig, das ist nicht leistbar«. Im bundesweiten Schnitt betreute 2022 ein Schulpsychologe 5439 Schüler, in einigen Bundesländern teilweise fast bis zu 10.000. »Insofern ist zusätzliche professionelle Hilfe von außen sehr willkommen«, sagt Gewerkschafterin Schmerr.

Über Olivers Kontakt zu dem Berliner Start-up eduki, das sich mit Schulmaterialien beschäftigt, befragten die Puhls bundesweit 600 Lehrer nach deren Expertise im Umgang mit psychisch Erkrankten. Die Auswertung war ernüchternd – und der letzte Anstoß, um Tomoni zu gründen. »Zwei Drittel sagten, sie hätten absolut keine Ahnung von dem Thema«, sagt Oliver Puhl. »Dann haben wir einfach angefangen.«

Mithilfe von Mental-Health-Experten sowie pädagogischen und wissenschaftlichen Beiräten erstellten sie ein Konzept. Die Tomoni-Mitarbeiter erklären den Lehrern in acht digitalen Modulen von jeweils 90 Minuten, woran sie Anzeichen für psychische Erkrankungen erkennen können, an Angst- und Essstörungen etwa oder selbstverletzendem Verhalten.

Derart gestärkt, können die Lehrkräfte frühzeitig auf Schüler mit Anzeichen zugehen, gemeinsam die Eltern informieren, die dann Fachkräfte einschalten können. So ein Angebot gab es bislang in Deutschland nicht. Physisch anwesend sein muss niemand, die Inhalte werden via Zoom-Livekonferenz vermittelt und sind ortsübergreifend verfügbar.

Bundesweit haben bereits gut 700 Lehrer weiterführender Schulen teilgenommen, 200 die Schulung bereits komplett durchlaufen. Alles nur dank Mundpropaganda. Ein Baustein des Erfolgs, so sieht es Alix Puhl, sei, »dass wir sagen, wie es ist: Wir machen das, weil sich unser Kind das Leben genommen hat«.

Das Programm wird auf Grundschulkräfte ausgeweitet, die Pilotphase ist abgeschlossen. »Bereits in dem Alter lassen sich einige psychische Störungen viel besser erkennen, weil sich die Kinder noch nicht so verstellen wie später, wenn sie merken, dass sie in der Klasse irgendwie als uncool gelten«, sagt Oliver Puhl.

Wie bei jedem Start-up zahlten die Gründer anfangs drauf – die Teilnahme am Programm ist kostenlos, die Mental-Health-Experten sind jedoch fest angestellt. »Das geht aufs Haus«, sagt Oliver Puhl. Zeit, um die Kultusministerien abzuklappern und um öffentliche Förderung zu bitten, hätten sie nicht genug gehabt. »Dafür sind die psychischen Probleme der Kinder zu groß und drängend. Also machen wir, was eigentlich staatliche Aufgabe wäre.«

Ramon Haindl / DER SPIEGEL

Gründerpaar Puhl: Anfangs zahlten sie drauf, jetzt ist ihr Start-up halbwegs finanziert

Aber rasch wurde klar, dass die Puhls finanzielle Unterstützung brauchen. Schließlich kostet allein die wissenschaftliche Evaluation, die derzeit läuft, 500.000 Euro. Sie soll helfen, die Wirksamkeit des Angebots durch eine randomisierte kontrollierte Studie mit 400 Lehrkräften und 3000 Schülern zu belegen.

Bis 2026 ist das Start-up jetzt teilweise finanziert. Oliver Puhl, der sich als »Chief Bettel Officer« bezeichnet, gewann neben vielen privaten Förderern, die kleinere, aber teils auch fünfstellige Beträge beisteuern, zwei Stiftungen an Bord: die Frankfurter Crespo Stiftung der 2019 verstorbenen Fotografin Ulrike Crespo, eine Enkelin von Karl Ströher, einem der Erben des Darmstädter Kosmetikunternehmens Wella. Und die Dieter Schwarz Stiftung, benannt nach dem Gründer der Supermarktkette Lidl, die in zahlreiche Bildungsprojekte investiert.

Wenn Oliver Puhl über Tomoni spricht, schimmert immer auch der Sound des früheren Investmentbankers durch. Dann ist die Rede vom Onboarding neuer Kunden, Skaleneffekten, Clustern, Checkout-Prozessen und davon, dass seine Frau »das positivere Menschenbild hat, weshalb wir uns gut ergänzen«. Aber auch vom Stolz auf das, was er und seine Frau erreicht haben. »Wir liegen genau im Plan, den wir vor zweieinhalb Jahren ausgearbeitet haben.«

»Ab dem Moment war das alte Leben nicht mehr relevant.«
Oliver Puhl

Ende 2023 gewann Tomoni den Hessischen Gründerpreis in der Kategorie »Gesellschaftliche Wirkung«, Alix Puhl war bei den German Startup Awards Finalistin in der Kategorie »Impact Entrepreneurin des Jahres«.

Die Puhls planen die nächste Phase. Digitale Schulungsangebote für Eltern und das gleichaltrige Umfeld betroffener junger Menschen. Alix Puhl plant einen Podcast, bei dem von Arne Friedrich, Ex-Nationalspieler und Unternehmer, war sie bereits zu Gast. Langfristig können sich die Puhls vorstellen, Tomoni in anderen Ländern anzubieten.

»Es gibt keinen Grund, warum unser Programm nicht in einer anderen Sprache funktionieren sollte. Aber erst einmal müssen wir Deutschland abdecken«, sagt Oliver Puhl.

Nach der Gründungs- nun also die Expansionsphase, wie in jedem normalen neuen Unternehmen. »Ich betrachte Tomoni wie ein normales Start-up, das sich beweisen muss«, sagt Oliver Puhl. Ihr Start-up verkaufen, wie es viele Unternehmensgründer irgendwann tun, das wollen er und seine Frau nicht; dafür ist die Sache viel zu persönlich.

Bei Neueinstellungen von Mitarbeitern achten sie deshalb darauf, ob jemand dabei ist, der Tomoni nach ihnen weiterführen könnte. Auch verdienen werden sie damit nichts. Denn bei gemeinnützigen GmbHs können sich die Gründer nichts ausschütten, Überschüsse werden reinvestiert.

Noch stecken die beiden ihre ganze Energie in ihre Firma. »Das einzig Schlimme an Tomoni ist der Grund, warum wir das machen: Emils Suizid«, sagte Oliver Puhl heute, vier Jahre nach dem Suizid.

Emils Tod war für seine Eltern der Beginn eines neuen Lebens, eines, das sie gewiss nicht wollten. Sie machen das Beste daraus.

Kreisen Ihre Gedanken darum, sich das Leben zu nehmen? Sprechen Sie mit anderen Menschen darüber. Sofortige Hilfe erhalten Sie rund um die Uhr bei der Telefonseelsorge unter den kostenlosen Rufnummern 0800 1110 111 und 0800 1110 222. Eine Übersicht weiterer Hilfsangebote gibt es auf der Website suizidprophylaxe.de.

Tim Bartz ■