



# So hat diese Frau gelernt mit dem Suizid ihres Lebensgefährten umzugehen

21/12/2016

Liebe Leserin, lieber Leser,

heute bringen wir ein sehr sensibles Thema in den Compassioner: **Suizid**. Ein altbekannter Mythos besagt, dass an Weihnachten mehr Menschen den Suizid wählen als sonst. Ob das nun wirklich stimmt, sei **dahingestellt** – jedenfalls ist es immer ausgesprochen traurig, wenn eine Person entscheidet, nicht mehr leben zu wollen. Gleichzeitig gibt es bei jedem Suizid immer auch **hinterbliebene, nahestehende Personen**, die direkt oder indirekt ebenfalls betroffen sind – und mit ihrer Trauer, ihrem Unverständnis oder ihren Schuldgefühlen oft alleine bleiben.

In diesem Gastbeitrag beschreibt **Natalie Katia Greve**, wie sie mit dem **Freitod ihres Lebensgefährten** umgegangen ist – und was sie heute für ebenfalls Betroffene tun möchte...

+++++

Jedes Jahr nehmen sich in Deutschland ca. **10.000 Menschen** das Leben und ca. **100.000 Menschen** versuchen es. Das sind die offiziellen Zahlen, die Dunkelziffer ist ganz sicher höher. Jeder Suizidant hinterlässt im Schnitt **sechs nahestehende Angehörige**, dazu Freunde, Bekannte und Kollegen. Soviel zu den nüchternen Zahlen, die wir überall nachlesen können. Ich bin eine von diesen nahen Angehörigen und als Trauerbegleiterin treffe ich so viele von ihnen. Hinter jeder Zahl eine Geschichte, ein Gesicht, Menschen.

Als mein Lebensgefährte sich im August 2009 nach schweren **Depressionen** das Leben nahm, da war es, als würde er mich mitnehmen, als hätte er nicht nur eine Entscheidung für sich, sondern auch für mich, vor allem aber für uns getroffen. **Suizid – die Absage an eine Beziehung, eine Trennung, die häufig so plötzlich, unerwartet und endgültig um die Ecke kommt.** Eine Trennung, über die nicht mehr gesprochen werden kann, weil der andere nicht mehr da ist. Es gibt keine Rückspultaste für die Entscheidung, die er damals traf und heute, wo ich meinen Frieden gefunden habe, glaube ich auch gar nicht mehr, dass er diese gebraucht hätte.

**Von einer Sekunde auf die nächste ist nichts mehr, wie es war – alle Pläne, Wünsche, Hoffnungen sind zerstört und keiner hinterlässt Dir eine Packungsbeilage, die Dir erklärt, was Du jetzt machen sollst. So viele Fragen und keine Antworten, nicht mal ein Abschiedsbrief.**

Viele Krankheitsbilder, wie zum Beispiel Depressionen, können zum Tod führen. Das ist uns zumeist gar nicht bewusst. Depressionen sind der Krebs der Seele und das erklärt es für mich ganz gut.

Fassungslos stand ich damals vor seiner Entscheidung. Trotz seiner Krankheit war mir die Gefahr des Todes nicht bewusst. Ein vitaler Mann, mitten im Leben – unserem Leben, unseren Plänen. War das alles nichts wert gewesen? Diese Frage hat mich lange umgetrieben. Nach dem Suizid von Robert Enke hat seine Frau in einem Interview gesagt, dass Liebe nicht alles schaffen kann. **Damit hat sie recht.** Wir waren glücklich, kurz vor der Hochzeit, dann kam die Krankheit.



Neben der Frage, welchen Wert ich und unsere **Beziehung** für ihn gehabt haben mögen, stellte sich auch die Frage nach dem "Warum" ein. **"Warum hat er das getan, warum gerade dann, warum gerade so?"** Antworten konnte er nicht mehr und das ließ mich in einer Ohnmacht zurück, die ich kaum beschreiben kann. Neben den vielen Fragen schlich sich auch die Schuldfrage ganz klammheimlich in mein Leben. **"Was hätte ich tun müssen, um ihn davon abzuhalten, was hätte ich erkennen oder sagen müssen?" "Wer hätte ihn davon abhalten können?"** Die Schuld blieb lange Zeit mein Begleiter und dazu das Tabu, das Suizid in unserer Gesellschaft leider immer noch hat. "Man bringt sich doch nicht um", "So sehr kann er Sie ja nicht geliebt haben, wenn er sich einfach umbringt", das waren nur ein paar Sätze, die mir mein Umfeld an den Kopf schmiss. **Erschreckenderweise viele professionelle Menschen wie Ärzte, Therapeuten etc., die es doch eigentlich besser wissen müssten.**

Warum ich das alles erzähle? Weil ich festgestellt habe, dass bestimmte Themen bei den meisten Hinterbliebenen auftauchen und sich kaum einer kurz nach dem Suizid vorstellen kann, dass sich das jemals wieder verändern wird.

**Ich möchte Dir heute Hoffnung machen, wenn Du selbst einen geliebten Menschen durch Suizid verloren hast. Aus meiner Erfahrung heraus sage ich Dir: Es wird besser, wenn Du Dich den Themen stellst, die der geliebte Mensch Dir hinterlassen hat.**

Je mehr ich nach Antworten auf meine Fragen suchte, desto mehr fand ich sie tief in mir. Wie eine unsichtbare Stimme wusste ich einfach, dass sein Tod keine Absage an mich war, sondern eine Entscheidung für sich, heraus aus einer furchtbaren Krankheit, deren Auswirkungen sich gesunde Menschen wahrscheinlich kaum vorstellen können.

Mir wurde klar, dass er keine Belastung sein wollte, dass er den Tiefen der Depression nicht wieder begegnen wollte. **Ich fragte mich, welche Antwort er mir auf meine Fragen geben würde und spürte instinktiv, ob die Antwort richtig war.**

Je mehr die Fragen nach dem "Warum" sich klärten, desto mehr wurde ich mit der Ohnmacht konfrontiert, dass ich seinen Tod nicht habe verhindern können. **Hinter der Ohnmacht saß der Schmerz, der sich lange Zeit in meinem Leben breit machte und ab und zu durch die Wut ersetzt wurde.** Es ist nicht einfach, wütend auf jemanden zu sein, der verzweifelt genug war, sich selbst das Leben zu nehmen, aber ich lerne und lerne heute noch, wenn die Trauer zurück kommt, dass mein einziger Weg hinaus ins Leben der durch die Gefühle der Traurigkeit, der Wut, der Verzweiflung, der Angst und der Schuld sind. Mein Kopf weiß, dass er sich aufgrund der Krankheit suizidiert hat, aber manchmal will ich auch einfach mal böse auf ihn sein. Ich habe gelernt, dass ich auch das darf und nicht immer vernünftig sein muss. **Die wichtigste Frage, die ich mir immer wieder stelle, ist "Was würde er sich für mich wünschen?" und da ist ein bisschen böse sein ganz sicher inbegriffen.**

Mein größter Rettungsanker wurde eine **Trauergruppe für Suizidhinterbliebene**, in der alle das gleiche Schicksal teilten, alle Fragen auf den Tisch kamen, keiner ein Blatt vor den Mund nehmen musste und in der ich lerne, auch wieder zu lachen und Stück für Stück wieder am Leben teilzunehmen.

Ich habe für mich eine **klare Entscheidung für das Leben** getroffen und alles in Frage gestellt, was mir nicht mehr sinnvoll erschien. Heute begleite ich trauernde Menschen, Suizidhinterbliebene aber auch Firmen im Bereich der betrieblichen Trauerbegleitung und habe zutiefst das Gefühl, dass das, was ich tue, Sinn macht.

Er wird immer ein Teil meines Lebens bleiben, sein Suizid hat mein Leben **um 180 Grad** gedreht, aber ich lebe auch bewusster mit dem tiefen Wissen, dass unser Leben endlich ist und wir das bestmögliche herausholen sollten.

Ich will über Suizid und Depressionen sprechen, ich will helfen, dass diese Themen aus dem grauen Loch des Schweigens geholt werden. Ich glaube daran, dass es wichtig ist, dass wir aufklären und den Menschen eine **helfende Hand** reichen, die sie dringend brauchen. Und ich möchte Dir zeigen, dass es möglich ist, den Suizid eines geliebten Menschen zu überleben und wieder glücklich zu werden.

**Mit herzlichen Grüßen, Natalie**

[www.natalie-katia-greve.de](http://www.natalie-katia-greve.de)

PS: Solltest Du Suizidgedanken haben, dann wende Dich bitte an einen Arzt oder Therapeuten, damit Dir geholfen werden kann. Ich wünsche Dir von Herzen Kraft und Zuversicht.