

Ein stiller Gruß von Dir...

„Mein Blick fällt auf den großen Wagen am Himmel und auf einmal zieht eine wunderschöne Sternschnuppe ihre langgezogene Bahn am klaren Himmelszelt. Es ist ein stiller Gruß von dir und er trifft mich mit geballter Kraft mitten ins Herz – da, wo du immer deinen Platz haben wirst ...“

Drei Jahre ist es jetzt her, dass mein Lebensgefährte sich nach schweren Depressionen das Leben genommen hat. Drei lange Jahre und dennoch eine so kurze Zeit.

Es gibt ein Leben vor und ein Leben nach dem Suizid, das weiß ich heute. Der Suizid hat von einem auf den anderen Moment alles verändert, auf einmal hatte nichts mehr Bestand.

Als Knut sich das Leben nahm, da hat er auch ein Stück von mir mitgenommen. Alle unsere Träume, unsere gesamte Lebensplanung – auf einmal stand ich ganz alleine da.

Von einer Sekunde auf die nächste sah ich mich mit einer Wahrheit konfrontiert, die nicht mehr zu ändern ist. Eine Tatsache, die mich fast um den Verstand und an den Rand meines eigenen Lebenswillens

gebracht hat. Tausende von Fragen nach dem „Warum“ und keine wirkliche Antwort mehr – denn die hatte Knut mitgenommen. Endlose Selbstvorwürfe, ob ich hätte etwas merken müssen und gleichzeitig Trauer und Wut. Wut darüber, dass er einfach so gegangen ist, dass er mir und unserer Zukunft keine Chance gegeben hat. Und ein Schmerz, von dem ich glaubte, dass ich ihn nicht überleben würde.

Ich bin eines Morgens aufgewacht und habe gewusst, dass ich unsere Geschichte aufschreiben muss. Offen und ehrlich, so wie alles wirklich geschehen ist. Viele Menschen, auch Ärzte und Therapeuten, wissen heute noch nicht, wie sie mit Hinterbliebenen nach Suizid umgehen sollen. Eine bittere Erfahrung, die ich auch machen musste und in meinem Buch beschreibe. Es gibt noch viel zu viele Vorurteile und Missverständnisse in Bezug auf Suizid. Viele Menschen glauben, wer sich das Leben nimmt, sei lebensunfähig, hätte immer nur traurig im Bett gelegen. Viele beschuldigen die nächsten Angehörigen. Suizid ist noch immer ein Tabuthema. Dabei ist es gerade bei dieser Todesart so wichtig, sich mit den Hinterbliebenen auseinanderzusetzen, um ihnen die Chance zu geben, weiterzuleben.

Suizid und Depressionen sind kein Randthema unserer Gesellschaft, sie sind eines der wichtigsten Themen unserer heutigen Zeit. Und sie können jeden treffen. „Depressionen sind der Krebs der Seele“ und sie enden in vielen Fällen tödlich. Das ist eine Tatsache.

Dass Knut mich eines Tages wegen seiner Krankheit verlassen würde, daran habe ich nie gedacht. Wir lernten uns 2005 in einer psychosomatischen Klinik kennen. Er war damals bereits wegen

seiner Depressionen in Behandlung – erstaunlicherweise machte er dennoch einen vitalen und lebensfrohen Eindruck. Wir verbrachten in der Klinik viel Zeit zusammen und über Umwege wurden wir ein Paar. Wir hatten vier wundervolle gemeinsame Jahre, in denen die Depression keine wirkliche Rolle spielte. Im Gegenteil: Knut war ein aktiver und kontaktfreudiger Mann, der mitten im Leben stand. Handball und der FC St. Pauli waren seine Leidenschaft. Nichts deutete darauf hin, dass diese furchtbare Krankheit noch einmal in dieser Härte zuschlagen würde.

Wir waren jung, hatten Pläne, wollten heiraten. Und plötzlich stand ich einer Tatsache gegenüber, die ich weder verstehen konnte noch verstehen wollte.

Bis zu dem Zeitpunkt seines Todes habe ich gedacht, dass Liebe alles schaffen kann. Das Leben hat mir gezeigt, dass auch Liebe manchmal nicht reicht.

Jedes Jahr haben wir in Deutschland mehr Tote durch Suizid als durch Verkehrsunfälle und doch handelt es sich um ein Thema, das in unseren Köpfen „den anderen passiert“. Wir lesen davon, wir sind betroffen, aber wir versuchen, es nicht an uns herankommen zu lassen. So erging es auch mir – bis ich mich plötzlich selber mit diesem Schicksal konfrontiert sah. Knut hatte eine Entscheidung gegen das Leben getroffen – und meines war dadurch völlig durcheinandergeraten.

In meinem Buch beschönige und verschweige ich nichts, wissend, dass mir bei meinem ganzen Weg immer die Menschen am meisten geholfen haben, die ehrlich waren und die bereit waren, sich mit dem auseinanderzusetzen, was wirklich in mir vor sich ging. Die Menschen, die Gleiches erlebt haben und mir klar in die Augen gesehen haben, wenn sie mir sagten: „Es

Ein stiller Gruß von Dir...



ist unendlich schwer und traurig, aber du wirst es schaffen.“ Ich habe alles verschlungen, was ich zu dem Thema finden konnte und habe mir gleichzeitig gewünscht, ein Buch zu lesen, in dem Betroffene ehrlich über das Geschehene, ihre ambivalenten Gedanken und Gefühle sprechen. Diese sind da, aber die meisten Hinterbliebenen schämen sich oder erlauben sich nicht, sie auszusprechen. Dabei habe ich festgestellt, dass es heilsam und wichtig ist, sie zuzulassen und festzustellen, dass auch andere Hinterbliebene in dieser Weise denken oder fühlen.

Mein Buch beschreibt die schwersten Jahre meines Lebens, ich schildere die Höhen und Tiefen meiner Trauer, die Momente, in denen ich dachte, ich würde nie wieder aufstehen, bis hin zu den kleinen Momenten, in denen ich wagte, wieder zu hoffen. Ich bin einen schweren Weg durch Schuld und Verzweiflung bis zum Neuanfang gegangen. Oftmals habe ich nicht gewusst, wie es weitergehen soll. Und dennoch ging es weiter – Stück für Stück und Schritt für Schritt.

Ich habe eine Sache gelernt: Suizid ist kein Ergebnis einer Beziehung, sondern das Ergebnis einer Biografie.

Ich kann mich heute an die vier schönen Jahre unserer Beziehung erinnern und nicht nur an das furchtbare Ende. Aber das war ein langer und schmerzhafter Weg.

Wenn ich in den Sternenhimmel sehe, dann habe ich das Gefühl, dass mein Freund mir zuzwinkert, und wenn ich eine Sternschnuppe erblicke, dann glaube ich daran, dass er mir einen stillen Gruß schickt. Deshalb erzähle ich meine Geschichte auch anhand einer Nacht, die ich auf dem Balkon verbracht und in den Sternenhimmel gesehen habe. In Rückblicken schildere ich meine Erinnerungen der letzten sieben Jahre. Ich erinnere mich an den Beginn unserer Beziehung, an die Zeit der Depression, bis hin zu seinem Suizid und meinem Kampf ums Überleben.

„Wege entstehen beim Gehen“ – das ist mein neues Motto und das habe ich von ganzem Herzen verinnerlicht. Ich lebe

wieder, aber ich werde immer eine Hinterbliebene nach Suizid bleiben und die Erinnerung an meinen Freund ist auf immer ganz tief in meinem Herzen bewahrt.

„Ein stiller Gruß von Dir“ ist meine und seine Geschichte. Ungeschönt und ehrlich – eine Geschichte, die jeden Tag auf der Welt passiert und dennoch einzigartig ist, weil es unsere ganz persönliche Geschichte ist.

Ich habe es überlebt – das möchte ich allen anderen Betroffenen sagen. Und mehr noch. Ich habe einen neuen Weg gefunden. Und wenn ich nachts in den Sternenhimmel sehe, dann freue ich mich über jeden stillen Gruß von ihm ...



Natalie Katia Greve
Psychologische Beraterin