

# „Vergiss mein nicht“ – wie Suizidhinterbliebene wieder zurück ins Leben finden

Am Telefon bat er seine Verlobte, an diesem Tag nicht zu Besuch zu kommen, er sagte ein letztes Mal „Ich liebe dich“, dann legte er auf. 40 Minuten später war Knut tot, er hatte sich nach jahrelangen Depressionen in einer Klinik erhängt. Das war im Jahr 2009, acht Wochen vorher hatte Knut seiner Lebensgefährtin Natalie Katia Greve einen Heiratsantrag gemacht, er hatte einen neuen Job in einer neuen Stadt angenommen, die beiden waren dabei, umzuziehen, hatten Pläne.

Das Leben nach dem Tod ihres Verlobten beschreibt Natalie Katia Greve so: „Nach seinem Suizid wusste ich gar nichts mehr. Ich fühlte mich lange wie im Nebel und wie tot – nicht nur, dass er gestorben war, er hatte auch alle unsere Pläne und unsere gemeinsame Zukunft mitgenommen. Einen Plan B

gab es nicht.“ Ein- und ausatmen sei das Einzige gewesen, was sie noch hinbekommen habe. Erst der Besuch einer Trauergruppe für Suizidhinterbliebene half Greve. In der Gruppe traf sie auf die Trauerbegleiterin Birgit Sonnabend und fühlte sich endlich verstanden: „Hier hatte alles Platz: Schuld, Wut, Scham, Trauer. All die ambivalenten Gefühle, die nach dem Suizid folgten.“ Sogar ein Ausblick in die Zukunft war wieder möglich. Die Verlobte von Knut stellte fest, dass sie nicht alleine mit ihrer Situation ist und viele andere betroffen sind.

So auch die Trauerbegleiterin Birgit Sonnabend selbst: 1982 nahm sich ihre Mutter mit Schlaftabletten das Leben. Ihre Eltern hatten damals ein Geschäft in Hamburg-Altona, dem es finanziell immer schlechter ging. „Ich glaube, dass es eine Kurzschlussreaktion meiner Mutter gewesen ist. Sie wirkte zwar immer sehr still auf mich, aber nie depressiv! In ihrem Abschiedsbrief schrieb meine Mutter: ‚Ich habe total versagt.‘ Ich funktionierte danach nur noch. Für meine beiden kleinen Kinder und für meinen Mann. Der Suizid wurde in der Familie totgeschwiegen“, berichtet Sonnabend über die schwere Zeit nach dem Tod ihrer Mutter. Erst nach Jahren fand sie einen Weg, mit ihrem Schmerz umzugehen. Im Jahr 2004 absolvierte sie eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin in Bad Bevensen und bot danach gemeinsam mit einer Kollegin viele Jahre Trauergruppen für Suizidhin-



terbliebene am Institut für Trauerarbeit in Hamburg sowie Wochenendseminare für Trauernde nach Suizid in Bad Bevensen an – in einer dieser Gruppen fand dann auch Natalie Katia Greve endlich wieder den nötigen Halt.

Greve fing nach dem Besuch der Trauergruppe an, ihr Leben komplett umzukrempeln: „Für mich war es absolut wichtig, dem Leben wieder einen Sinn zu geben“ – so wie Birgit Sonnabend es getan hat. „Ich war viele Jahre Führungskraft in großen Unternehmen. Mit diesem Wissen und allem, was passiert war, habe ich Ausbildungen zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, zum Business Coach und zur Trauerbegleiterin gemacht und bin in all diesen Bereichen selbstständig. Menschen auf ihren Wegen, beruflich wie privat, zu begleiten, Menschen zu helfen, die selbst einen Verlust – unter anderem durch Suizid – erlitten haben, das macht mir Freude und hat mir diesen Sinn zurückgegeben“, erzählt die Hamburgerin.

Heute leiten Greve und Sonnabend gemeinsam die Trauergruppen nach Suizid. Zweimal im Monat treffen sich die Frauen für ein Jahr lang mit An- und Zugehörigen von Menschen, die Suizid begangen haben. Der Unterschied zu anderen Gruppen: Nach drei offenen Treffen können keine weiteren Teilnehmer mehr hinzukommen. „Das hat den Vorteil, dass nicht ständig neue Leute in die Gruppe kommen und man nicht immer wieder seine Geschichte erzählen muss. Wir wollen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern nach vorne blicken. Wir wollen das Leben wieder angehen. Denn auch nach einem solchen Verlust gibt es ein Leben“, erklärt Sonnabend das Prinzip ihrer Trauerarbeit. Dabei haben die Themen der Gruppe stets Vorrang, Übungen, kreative Aufgaben und Texte, durch die die Trauerbegleiterinnen ihre Gruppe führen, sollen lediglich den Austausch fördern.

Innerhalb der Gruppe entsteht dabei immer eine sehr starke Gemeinschaft. Vor allem die gemeinsamen Rituale, die für die oftmals besonders schlimmen Todestage gefunden werden, sind dabei allen Teilnehmern sehr wichtig. Alle zünden dann zum Beispiel zu einer Uhrzeit, egal wo sie sind, eine Kerze an oder gedenken einen Augenblick dem Verstorbenen und dem Hinterbliebenen, denn das Gefühl von Gemeinsamkeit hilft. Auch nach dem begleiteten Jahr treffen sich die Teilnehmer häufig auch weiterhin. „Wir möchten auf keinen Fall eine Abhängigkeit entstehen lassen und durch den Austausch helfen die Menschen sich auch untereinander. Nach ein paar Monaten findet ein Nachtreffen statt und wir sehen uns auch alle beim Weltsuizidpräventionstag, der in vielen Städten jedes Jahr am 10. September stattfindet, wieder. Es ist unser Ziel, die Menschen ein Stück ihres Trauerweges zu begleiten, damit sie dann wieder



*Wie wichtig solche Gruppen wie die von Greve und Sonnabend sind, zeigen traurige Zahlen: Circa 10.000 Menschen nehmen sich jährlich in Deutschland das Leben. Laut der Weltgesundheitsorganisation hinterlässt jeder Suizidant dabei im Durchschnitt mindestens sechs nahestehende Personen – Arbeitskollegen, Vereinspartner und Freunde sind dabei jedoch noch nicht miteingerechnet.*

*Unter dem Motto „Vergiss mein nicht“ bieten Natalie Katia Greve (rechts) und Birgit Sonnabend Fortbildungsseminare für Menschen, die Trauernde auf ihrem Weg begleiten möchten, Wochenendtrauerseminare für An- und Zugehörige nach Suizid sowie die Jahresgruppe für An- und Zugehörige nach Suizid an.*

*Weitere Infos gibt es per Mail an [info@natalie-katia-greve.de](mailto:info@natalie-katia-greve.de) und [birgit-so@web.de](mailto:birgit-so@web.de) oder telefonisch unter 0174/5 65 10 54 (Frau Greve) und 0160/2 98 64 23 (Frau Sonnabend), eine Internetseite von „Vergiss mein nicht“ ist im Aufbau.*

alleine gehen können“, erzählt Greve. Die Trauerbegleiterinnen möchten den Teilnehmern und allen Suizidhinterbliebenen vor allem eins mit auf den Weg geben: „Es gibt ein Leben vor und ein Leben nach dem Suizid. Das danach ist anders, aber es kann auch wieder sehr schön werden. Eine Gruppe kann helfen, da hier alle Hinterbliebene nach Suizid sind, Menschen sich verstanden fühlen und alle Themen Platz haben, über die das Umfeld oftmals nicht sprechen will. Es entwickelt sich sehr häufig ein großes Zusammengehörigkeitsgefühl und die Teilnehmer unternehmen Dinge zusammen. Oft entwickeln sich Freundschaften.“