

# Scham, Schuld und Wut

Trauerbegleiterinnen helfen Angehörigen von Menschen, die Suizid begangen haben

**Natalie Katia Greve und Birgit Sonnabend helfen Menschen, die ihre Angehörigen nach deren Selbsttötung verloren haben. Unter dem Motto „Vergiss mein nicht ...“ treffen sich die Betroffenen, um sich auszutauschen und einen Umgang mit dem Geschehen zu finden.**

Von Catharina Volkert

**Winterhude.** An einem lauen Sommerabend hörte Natalie Katia Greve das Gekicher der Frauen schon von Weitem. Sie waren auf dem Weg zu ihrer „Vergiss mein nicht“-Gruppe. Greve erinnerte sich an ihre ersten Treffen mit jenen Frauen – und freute sich. Die Frauen, das zeigte ihr Lachen, waren an diesem Abend im Leben danach: im Leben nach dem Suizid des Ehepartners, der Mutter, des besten Freundes.

Natalie Katia Greve und Birgit Sonnabend begleiten Menschen, die Angehörige durch Suizid verloren haben. Sie sprechen darüber, worüber viele schweigen. Das Thema Suizid galt und gilt häufig als gesellschaftliches Tabu. Das nimmt sich ein Mensch selbst das Leben, bleiben seine Angehörigen voller Schuld- und Schamgefühle zurück. Hätten sie ihm nicht helfen können? „Ich erinnere mich noch gut an einen 80-Jährigen, dessen Bruder sich mit Anfang 20 das Leben genommen hatte“, erzählt Sonnabend, „er hatte bis dahin nie jemandem davon erzählt. Noch heute macht er sich Vorwürfe, warum er auf seinen kleinen Bruder nicht aufgepasst hat.“

In Deutschland sterben jährlich mehr als 10 000 Menschen durch Selbsttötung, mehr als durch Verkehrsunfälle, Gewalttaten und illegale Drogen zusammen. In Hamburg gibt es durchaus ein Begleitungsangebot für Angehörige von



Foto: Catharina Volkert

**Birgit Sonnabend (links) und Natalie Katia Greve** begleiten Angehörige von Suizidalen durch alle Gefühle.

Suizidalen. Etwa durch den Ver- ein der verwaisten Eltern oder „AGUS“, Angehörige um Suizid. „Jeder soll sich aussuchen, was zu ihm passt“, sagt Natalie Katia Greve. Die Trauerbegleiter der Stadt kennen sich gut, besonders durch den jährlich stattfindenden Gedenkgottesdienst für Suizidopfer in der Hauptkirche St. Jacobi.

## Im Schock die Sprache verloren

Zum Konzept von Greve und Sonnabend gehört, dass sie die Gruppe nach drei anfänglichen Treffen schließen. So entsteht ein geschützter Raum. Die Betroffenen sehen sich fast ein Jahr lang alle zwei Wochen, erzählen sich, wie es ihnen geht, oder drücken ihre Gefühle kreativ aus. Dann

werden beispielsweise Briefe geschrieben oder Collagen geklebt. „Aber wir richten uns immer nach den Wünschen der Gruppe“, betont Sonnabend.

Natalie Katia Greve und Birgit Sonnabend haben sich in einer Trauergruppe kennengelernt, die Sonnabend selbst geleitet hat. Greves Lebensgefährte hat sich 2009 das Leben genommen – kurz, nachdem er ihr einen Heiratsantrag gemacht hat. Erst hatte sie noch funktioniert, die Bestattung organisiert, den Haushalt aufgelöst, dann kam der Schock. „Ich konnte kaum noch sprechen“, erinnert sie sich. Ihre heutige Kollegin hatte ihre Mutter in den 80er- Jahren durch ihren Suizid verloren – damals war Sonnabend selbst junge Mutter.

In diesem Winter haben sie die Begleitung ihrer ersten Gruppe abgeschlossen. Menschen mit

ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten trafen sich hier. Eine Schülerin war 17 und hatte ihren Freund vor vier Monaten verloren, eine andere Teilnehmerin litt seit 24 Jahren unter der Selbsttötung ihres damaligen Ehemannes. „Die Erleichterung der Einzelnen ist so groß, endlich sprechen zu dürfen, – und die Antworten aus der Gruppe zu hören“, sagt Greve. Zugleich war es für ihre Kollegin Sonnabend das schönste Ereignis, als eine Teilnehmerin das Ende dieser besonderen Zeit bedauerte, sich aber zugleich freute, die zwei freien Abende im Monat zukünftig neu zu gestalten.

Eine neue Jahresgruppe trifft sich ab April. Informationen gibt es bei Natalie Katia Greve unter [www.natalie-katia-greve.de](http://www.natalie-katia-greve.de). E-Mail: [info@natalie-katia-greve.de](mailto:info@natalie-katia-greve.de), Telefon 0174 / 565 10 54.