

„Es gibt ein Leben danach“

Zwei Frauen verloren ihre Liebsten durch Freitod – jetzt bieten sie als Trauerbegleiterinnen Unterstützung

Von WIERKE BROMBERG

Seine Stimme klang wie immer. Knut bat seine Freundin, heute nicht zu Besuch zu kommen. „Ich brauche Zeit zum Nachdenken.“ Ein letztes „Ich liebe dich“ und er legte auf. Wenige Minuten später erhängte sich Knut. Und ließ seine Verlobte mit all ihren Träumen und Wünschen zurück. Natalie Katia Greve (40) brauchte Jahre, um den Weg zurück ins Leben zu finden. Jetzt will sie gemeinsam mit einer Kollegin Suizid-Hinterbliebenen in Hamburg helfen.

Über den Verstorbenen und den Suizid sprechen. Briefe und Gedichte an den geliebten Menschen schreiben, Bilder malen. „Die Vorgänge aufarbeiten, um Strategien für die Zukunft zu entwickeln.“ Das wollen Natalie Katia Greve und ihre Kollegin Birgit Sonnabend (60). Die ausgebildeten Trauerbegleiterinnen wissen, wovon sie sprechen. Sie haben beide einen geliebten Menschen verloren.

Der Verlobte von Natalie Katia Greve litt seit Jahren unter Depressionen. Doch im Alltag machte sich das kaum bemerkbar. Das Paar wollte Kinder, hatte sich verlobt. Doch dann wurde sein Zustand derart schlimm, dass Knut in eine Klinik kam. Zehn Tage später erhängte er sich in seinem Zimmer. Mit 39 Jahren. „Ich fühlte mich wie tot, lebte lange in einem Nebel“, sagt seine Freundin. Ein- und ausatmen sei das Einzige gewesen, was sie noch hinbekommen habe. Erst der Besuch einer Trauergruppe half. „Ich fühlte mich endlich nicht mehr so alleine. Da gab es Menschen, die mich verstanden, die Ähnliches erlebt hatten“, sagt die kinderlose Heilpraktikerin für Psychothera-

pie. Ihre Trauerbegleiterin war damals Birgit Sonnabend.

Auch sie ist eine Suizid-Hinterbliebene. 1982 hatte sich ihre Mutter mit Schlaftabletten das Leben genommen. Es sei eine Kurzschlussreaktion gewesen. Die Mutter war selbstständig und hatte

finanzielle Probleme. In ihrem Abschiedsbrief schrieb sie: „Ich habe total versagt.“ Birgit Sonnabend funktionierte danach nur noch. Für ihre beiden kleinen Kinder, für ihren Mann. Der Suizid wurde in der Familie totgeschwiegen. Niemand wollte darüber sprechen. Nach vie-

len Jahren fand Birgit Sonnabend einen Weg, mit dem Schmerz umzugehen. Sie machte eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin.

Um anderen Hinterbliebenen zu helfen, bieten die beiden Frauen ab März eine „Geführte Trauergruppe“ in Wintruhde an. Zwei Mal im Mo-

nat treffen sie sich ein Jahr lang mit Hinterbliebenen. Der Unterschied zu anderen Gruppen: Es wird drei offene Treffen geben, danach werden die Teilnehmer feststehen. „Das hat den Vorteil, dass nicht ständig neue Leute in die Gruppe kommen und man immer wieder seine Geschichte erzählen muss“, sagt

205 Suizide in Hamburg

Doch Selbstmord bleibt ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft

In Hamburg nehmen sich jedes Jahr etliche Menschen das Leben. 2013 waren es 205 Suizide (133 Männer und 72 Frauen). Die meisten Menschen setzen ihrem Leben durch Erhängen ein Ende. Zurück bleiben in vielen Fällen fassungslose Angehörige. „Viele Hinterbliebene fühlen sich getränkt, weil sie abrupt verlassen wurden.

Zudem ist die Frage nach dem Warum sehr groß“, sagt Rosmarie Bormann (57), Seelsorgerin am Agaplesion Diakonie Klinikum in Eimsbüttel. Der Suizid sei nach wie vor ein Tabu-Thema in unserer Gesellschaft. „Das macht es sehr schwierig, damit umzugehen. Hinzu kommen die Schuldgefühle und die Scham.“

Die Seelsorgerin rät Hinterbliebenen, sich Hilfe zu holen. Neben der neuen Trauergruppe (Text oben) gibt es auch Hilfe beim Verein „Verwaiste Eltern und Geschwister“ (Tel. 040/45000914) oder beim Selbsthilfeverein AGUS Hamburg (Tel. 0179/2200504 oder E-Mail: babrameit@gmx.de).

„Ich fühlte mich wie tot, lebte lange Zeit in einem Nebel.“

Natalie Katia Greve (40)

Birgit Sonnabend. Schließlich wolle man nach vorne blicken. „Wir wollen das Leben wieder angehen. Denn auch nach einem solchen Verlust gibt es ein Leben. Es ist nur anders.“

Wer sich für die Trauergruppe interessiert, meldet sich bitte unter Tel. 0174/5651054 oder info@natalie-katia-greve.de

Birgit Sonnabend (60) und Natalie Katia Greve (40) verloren beide durch Suizid einen geliebten Menschen. Jetzt wollen sie anderen Hinterbliebenen helfen.