

## Man muss gar nichts sagen

Diana Doko, 48, wünscht sich einen offeneren Umgang mit dem Tabuthema Suizid

Mein jüngerer Bruder Enis hat sich mit 22 Jahren das Leben genommen, er litt an Depressionen. Enis war mit vielen Menschen aus anderen Kulturen und Religionen befreundet, nach seinem Tod pilgerten sie noch monatelang zu meinen Eltern in die Wohnung – es wurde nie still, und so viel Gemeinschaft war ein echter Trost. Meine deutschen Freunde haben mich teilweise gemieden, wobei ich ihnen für ihre Sprachlosigkeit keinen Vorwurf mache. Aber die Isolation, in die man als Hinterbliebene gerät, ist schlimm. Dabei ist es eigentlich ganz einfach, mit Trauernden umzugehen: da sein und zuhören. Als sich die Frau eines Kollegen umbrachte, habe ich ihn angerufen. Er meinte, ich sei die Einzige gewesen. Wir haben dann 2002, drei Jahre nach Enis Tod, den Verein „Freunde fürs Leben“ gegründet, der zum Thema Depressionen und Suizid aufklärt. Denn das sind immer noch Tabuthemen.



# LEERE IST LEISE

Für den Verlust eines geliebten Menschen fehlen uns meist die Worte. Diese sieben Trauernden haben ganz unterschiedliche Wege gefunden, mit der Stille umzugehen

fotos Valeria Mitelman + Julia Unkel **protokolle** Kirstin Bock

## Ihre Stimme fehlt mir

**Dass das Telefon nicht mehr klingelte, hielt Gaby Madetzki, 55, kaum aus**

Oma Hilde war seit ich klein war meine engste Bezugsperson. Die Ferien verbrachte ich immer bei ihr. Ich habe die Selbstverständlichkeit geliebt, mit der sie für mich da war. Ihr Lebensmotto lautete, dass alles Schlechte auch für irgendetwas gut ist. Als ich erwachsen war, haben wir jeden Sonntagmorgen telefoniert. Wenn das Telefon dann um Viertel nach neun klingelte, wusste ich, dass sie das Sonntagsessen in Vorbereitung hatte und wir uns nun wieder alle Höhen und Tiefen unserer erlebten Woche erzählten. Als sie 1996 mit 84 Jahren verstarb, waren elf Jahre mit diesen Sonntagsgesprächen vergangen. Von da an war das schweigende Telefon für mich eine Katastrophe, ich flüchtete oft aus dem Haus. Bis heute fällt häufig sonntags mein Blick auf die Uhr. Ich vermisse unsere Gespräche. Die führe ich jetzt mit ihr in meinem Kopf weiter. So ist sie noch immer bei mir.

# Bis heute fällt sonntags mein Blick auf die Uhr

## Wir wollten sie noch einmal bei uns haben

**Die erste Tochter von Inga Elisabeth Ohlsen, 38, hörte plötzlich auf zu atmen**

Vor zehn Jahren starb meine Tochter Lahja, nur 24 Stunden nach der Geburt. Wir hatten kaum Zeit, uns zu verabschieden, darum holten wir sie später noch einmal zu uns nach Hause. Das hat mich Überwindung gekostet, aber ich wollte ihren Tod wirklich begreifen, sie noch einmal sehen und berühren. Ich spürte von Anfang an: Es gibt keine Abkürzung auf dem Weg durch die Trauer, sie will durchlebt werden. Der Austausch in einer Gruppe mit betroffenen Eltern machte mir Mut. Heute begleite ich andere, die auch Abschied von geliebten Menschen nehmen müssen. Meine Gedichte über Trauer und Herzensverbindung helfen dabei, es entstand ein Buch daraus. Inzwischen haben wir zwei „Erdenkinder“, für sie gehört ihre große Sternenschwester mit dazu. Bald feiern wir wieder Lahjas Geburtstag und sind uns sicher: Sie wäre stolz auf uns, dass wir unsere Lebensfreude wiedergefunden haben.

**Es hat mich reich gemacht, dass die anderen mit mir gesprochen haben**



**Reden war das Einzige, was mir half**

**Claudia Fromme, 52, und ihr Sohn lassen bis heute alle Gefühle zu**

Ich habe vor 13 Jahren einen Autounfall verursacht, bei dem mein Mann Michael und meine Tochter Annika starben. Ich war lebensgefährlich verletzt, mein Sohn Felix hatte nur leichte Blessuren. Auf der Intensivstation, an diverse Schläuche angeschlossen, konnte ich der Trauer nicht entfliehen. Es war ein gigantischer Schmerz, der mir fast den Atem raubte. Mir war instinktiv klar, dass Reden das Einzige ist, was mir hilft, mit Seelsorgern, Krankenschwestern im Krankenhaus und sehr viel am Telefon. Es hat mich so reich gemacht, dass die anderen mit mir gesprochen haben. Ich habe mir und meinem Sohn die Erlaubnis gegeben, alle Gefühle zuzulassen – die schmerzhaften wie die positiven. Manchmal haben wir laut gebrüllt: Wir vermissen euch! Das gilt bis heute. Aber neben dem Verlust verspüre ich Dankbarkeit für das, was wir hatten.

**Mit der Ruhe kommt der Schmerz**

**Hendrik Lind, 48, hilft heute anderen, die schwere Stille zu füllen**

Nach der Trennung zog die Mutter meiner ersten Tochter mit ihr, damals 18 Monate, weit weg. Das ist natürlich nicht mit einem Todesfall zu vergleichen. Doch das Gefühl, dass einem ein Mensch entzogen wird, war entsetzlich. Ich hatte so etwas in der Intensität noch nie gespürt. Es hat mich erschreckt, dass ich nicht mehr Herr meiner Gefühle war. Schmerz kam auf, als alles zur Ruhe gekommen war. Später wollte ich analysieren, was passiert war. Heute weiß ich, dass in Phasen der Trauer krassste Persönlichkeitsentwicklungen geschehen. Und dass am besten jene Trost spenden können, die ähnliche Erfahrungen durchlebt haben. Mit meiner Frau habe ich das Portal [trosthelden.de](http://trosthelden.de) gegründet, auf dem sich Trauernde austauschen können. Zu meiner Tochter Jule habe ich wieder Kontakt, sie ist heute 23.



Ich wollte  
die Trauer  
nur zu-  
lassen, wenn  
die Kinder  
schon  
schliefen



## Die Abende waren beson- ders schlimm

Ellen Peiffer, 51, hatte  
Angst, dass die Stille  
sie verschluckt

Ich war 38, als mein Mann an einem Hirntumor starb. Meine Tochter war damals knapp drei Jahre, mein Sohn noch kein Jahr. Ich habe für die Kinder funktioniert, versucht, die Trauer nur zuzulassen, wenn beide im Bett waren. Damals wachte ich jeden Morgen um 4:30 Uhr auf, habe Tagebuch und unzählige Briefe an meinen Mann geschrieben. Der Tag war dann von den Kindern ausgefüllt, die Abende waren besonders schlimm. Ich habe meist den Fernseher oder das Radio laufen lassen, damit die Stille mich nicht verschluckt. Relativ bald bin ich in eine Selbsthilfegruppe für früh Verwitwete gegangen. Ich wollte die Bestätigung, dass es einem irgendwann wieder besser gehen kann, und war erleichtert, auf Menschen zu treffen, die das gleiche Schicksal hatten. Heute leite ich selbst eine solche Gruppe im Verein VIDU und weiß: Es wird besser.



## Zahlen begleiten unser Leben

Jetzt adidas Rucksack  
mit Parley Ocean Plastic®  
sichern

Teilnahmebedingungen unter  
[www.sparenmitzukunft.de](http://www.sparenmitzukunft.de)

Bei allen Zahlen rund um die Geldanlage mit  
Investmentfonds können wir Sie entlasten.

Welche Zahlen Ihnen auch am Herzen liegen, unsere Leidenschaft sind die Zahlen der Finanzwelt. Damit Sie entspannt in die Zukunft blicken können, arbeiten unsere professionellen Fondsmanager täglich daran, mehr aus Ihrem Geld zu machen. Zuverlässig, vorausschauend und seit mehr als 65 Jahren sehr erfolgreich.

Möchten Sie mit nachhaltigen Werten die Zukunft gestalten? Dann lassen Sie sich in Ihrer Bank zu unseren nachhaltigen Investmentfonds beraten. So wird Ihr Geld verantwortungsbewusst für Mensch und Umwelt angelegt.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.sparenmitzukunft.de](http://www.sparenmitzukunft.de).  
Folgen Sie uns jetzt auch auf Facebook und Instagram.



Genossenschaftliche FinanzGruppe  
Volksbanken Raiffeisenbanken



Aus Geld Zukunft machen



Weitere Informationen, die Verkaufsprospekte, die Anlagebedingungen, die wesentlichen Anlegerinformationen sowie die Jahres- und Halbjahresberichte erhalten Sie kostenlos in deutscher Sprache bei allen genossenschaftlichen Banken oder direkt bei Union Investment Service Bank AG, Weißenfrauenstraße 7, 60311 Frankfurt am Main, unter [www.union-investment.de](http://www.union-investment.de) oder telefonisch unter 069 58998-6060. Stand: 1. August 2021

## Dort war mir alles zu viel

Jasmin El-Manhy, 41, nahm sich Zeit für einen eigenen Abschied

Obwohl ich als Pfarrerin mit Sterben zu tun habe, fehlten mir nach dem Tod meines Vaters die Worte, ich habe nur unfassbar viel geweint. Mein Vater war Ägypter, er starb in Sues. Das Beerdigungsritual dort war mir so fremd – in einem Raum wurde sein Leichnam gewaschen, nebenan für die Trauergemeinde gekocht, die Beerdigung musste binnen eines Tages erfolgen, anschließend wurde mit ganz vielen Menschen sieben Tage lang getrauert. Erst drei Monate später war mir klar: Ich muss meine Trauer anders ausdrücken. Mit Familie und Freunden haben wir eine Feier in der Kirche gemacht, natürlich ohne liturgische Elemente oder christliche Zeremonien. Wir haben arabisch gegessen, arabische Musik gehört, aus seinen Lieblingsbüchern vorgelesen – von da an wurde es besser. Und dann bin ich in Berlin von Prenzlauer Berg nach Neukölln gezogen. Ich wollte doch näher an meinen arabischen Wurzeln sein. Ich weiß jetzt: Trauer findet ihren Weg, man weiß nur nie, in welche Richtung.

# Meine Trauer brauchte eine andere Form