

# TROST UND HOFFNUNG

Als **MARTINA MÜNCH-NICOLAIDIS** ihren Mann verlor, war sie 29 und gerade Mutter geworden. Statt sich ihrer Trauer zu ergeben, hilft sie Menschen in ähnlicher Situation

**D**ie Trauerbegleitung „Nicolaidis YoungWings Stiftung“ ist in einer Etage in einem etwas angejahrten Wohnblock im Münchner Westend beheimatet. Dass ihre Gründerin von einem lichten, weiträumigen Haus als künftigen Sitz träumt, kann man sofort nachvollziehen. Und dass dieser Traum in nicht allzu weiter Zukunft wahr wird, auch. Denn Martina Münch-Nicolaidis strahlt mit jeder Bewegung fröhliche Entschlossenheit aus: Wie sie einem die Tür öffnet und die Hand entgegenstreckt. Der gerade, wache Blick aus braunen Augen. Ihre zugewandte Körperhaltung während des Gesprächs, das wir in einem Seminarraum führen, in einer Ecke stehen Kinderstühle und -tische, darauf Bilderbücher. In Deutschland gibt es 800 000 Kinder, die einen Elternteil oder beide Eltern verloren haben, und ca. 500 000 Erwachsene bis zum Alter von 49, deren Partner verstorben ist.

**MADAME:** *Frau Münch-Nicolaidis, Sie waren 29, als Ihnen etwas Tragisches widerfuhr, das Ihrem Leben eine neue Richtung geben sollte.*

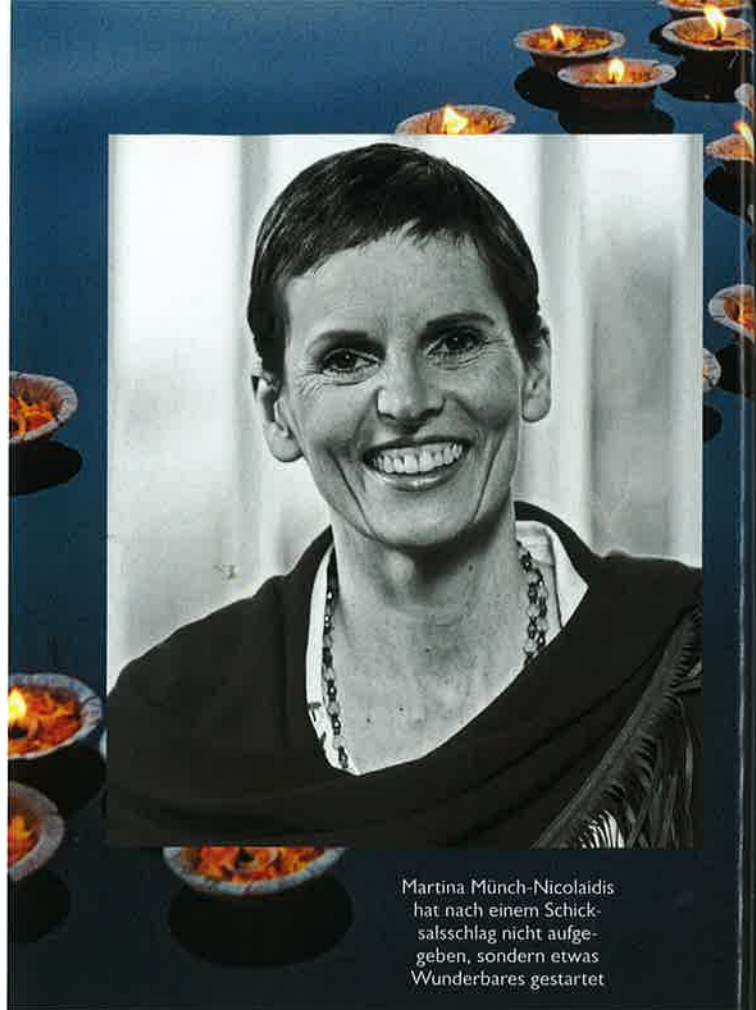
**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Mein Mann und ich hatten eine Computerfirma gegründet und wollten gerade richtig loslegen. Unsere Tochter war sechs Wochen alt. Da bekam ich die Nachricht, er sei mit seinem Auto tödlich verunglückt, in Athen, wo wir uns eigentlich treffen wollten. Nicht lange davor hatte ich schon meine Eltern verloren, sie starben wenige Jahre hintereinander an Krebs.

**MADAME:** *Wie haben Sie Halt gefunden?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Ich habe tolle Freunde – aber sie konnten mir dieses besondere Alleinsein-Gefühl nicht nehmen: jung, verwitwet, mit einem Baby, die Zukunft in Trümmern. Vor mir die große Frage: Was mache ich jetzt mit meinem Leben, und wie kann meine Tochter den Verlust unbeschadet überstehen? Meine Tochter ist heute eine junge, fröhliche Frau, die mit beiden Beinen im Leben steht. Aber damals hatte ich kaum auszuhaltende Angst um sie. Was ich aber wusste: Ich wollte Menschen treffen, denen es ähnlich ging.

**MADAME:** *Sie haben dann entdeckt, dass es in Deutschland gar keine Selbsthilfegruppen für so junge Witwen gibt...*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Ja. Also habe ich selbst eine gegründet,



Martina Münch-Nicolaidis hat nach einem Schlaganfall nicht aufgegeben, sondern etwas Wunderbares gestartet

1998 war das. Nichts ahnend, dass mal so was Großes wie diese Stiftung daraus werden könnte. Interessanterweise füllte sich diese Selbsthilfegruppe sehr schnell, durch Mundpropaganda und weil die „Süddeutsche Zeitung“ darüber berichtete – es meldeten sich auf einen Schlag fünfzig Menschen bei mir!

**MADAME:** *Wussten Sie, dass das in Ihnen steckt: eine ungewöhnliche Idee zu haben und diese auch durchzuziehen?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Ich komme aus einer Unternehmerfamilie, etwas aufzubauen, das kenne ich. Man braucht Visionen und man muss auch Leader sein wollen. Aber wenn Sie mich schon so fragen: Ja, ich hatte schon als Mädchen das Gefühl, dass ich etwas entstehen lassen möchte. Aber damit kann man so jung ja erst mal nichts anfangen.

**MADAME:** *Soll man die Toten ziehen lassen oder ihnen aktiv einen Platz im eigenen Leben geben?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Ich würde mir das für viele wünschen, dass sie dem, der gegangen ist, einen gesunden Platz in ihrem Leben geben. Aber jeder hat seinen eigenen Trauerweg. Ich handhabe das so: Da ist ein Schatzkästchen in meinem Herzen, da hat mein verstorbener Mann seinen Platz. Ich finde es auch immer schön, wenn unsere Freunde sich an ihn erinnern, wenn sie sagen: „Ach, neulich, da habe ich an ihn gedacht...“ Er hat leidenschaftlich gern Karten gespielt, und da gab es die legendärsten, lustigsten Runden. Auch mit meinem jetzigen Mann kann ich über ihn reden, dafür bin ich dankbar.

**MADAME:** *Wie reagiere ich als Außenstehender unverkrampft, wenn jemand einen Verlust erlebt hat?* >

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Man kann ruhig sagen: „Ich weiß gerade gar nicht, was ich machen soll, es ist schrecklich, was dir passiert ist.“ Oder man sagt: „Ich bin da, wenn du mich brauchst, und bin weder beleidigt noch gekränkt, wenn du mir signalisierst, ich mag jetzt nicht mit dir darüber reden.“

**MADAME:** *Man hat Sie vor Kurzem zur Vizepräsidentin des Senats der Wirtschaft in Bonn ernannt, ein beratendes Gremium, in das Sie 2017 berufen wurden. Was ist Ihnen politisch wichtig?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Wir müssen uns stärker damit auseinandersetzen, was es bedeutet, jung einen Partner zu verlieren. Das kann Familien in große finanzielle Not stürzen – Thema Witwenrente und Halbwaisenrente. Viele wissen nicht, dass der Partner mindestens 60 Monate eingezahlt haben muss, andernfalls geht man leer aus. Übrigens sterben dreimal so viele Männer wie Frauen in der Altersgruppe zwischen 20 und 49! Das heißt, die Ernährer sterben. Frauen haben, wenn sie Mütter sind, oftmals in Teilzeit gearbeitet und nichts zur eigenen finanziellen Absicherung beigetragen. Sie müssen aufgefangen werden. Ich wünsche mir außerdem mehr Empathie an den Schulen für das Thema, jung einen Elternteil zu verlieren. Das macht etwas mit einer Biografie, manchmal tritt es erst verzögert zutage.

**MADAME:** *Was kann man also für seine Angehörigen tun?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Wir sollten uns wünschen, dass es ihnen auch dann gut geht, wenn wir nicht mehr da sind. Und da ist das Finanzielle essenziell. Auch das Bürokratische ist wichtig, dass man die Unterlagen geordnet hat und andere sie finden. Ich kann außerdem nur jedem empfehlen, rechtzeitig ein Testament zu machen.

**MADAME:** *Hat das vielleicht sogar einen*

*positiven Effekt auf das eigene Leben, wenn man sich früh mit seinem Ende beschäftigt?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Wenn einem das ohne Angst gelingt ...

**MADAME:** *Lieber daran denken, was man hinterlassen möchte, wenn man geht?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Ja. Und das kann sehr individuell sein. Für den einen ist es vielleicht stimmig, einen Baum zu pflanzen. Ein anderer vergräbt ein Kästchen mit seinen guten Wünschen. Jeder darf seinen ganz persönlichen Weg finden.

**MADAME:** *Wie laden Sie sich auf?*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Ich lebe bewusst dieses Jetzt, freue mich über sehr viele Dinge. Klar habe ich auch schlechte Tage. Aber ich habe mein Morgenritual: Ich gönne mir jeden Morgen meine Meditation, schaffe mir eine Ruhe, um später offen zu sein für alles, was kommt. Dieses Morgenritual hilft mir sehr. Und ich bin viel in der Natur, brauche Erdverbundenheit. Wenn ich alleine laufe, kommen mir die besten Ideen. Danach kann ich wieder rum-schwirren.

**MADAME:** *Was wünschen Sie sich für die Stiftung? Sie finanziert sich ja ausschließlich aus Spenden.*

**MÜNCH-NICOLAIDIS:** Jetzt hau ich mal aus dem Bauch raus: Um die Stiftung noch sicherer zu machen, wünsche ich mir, dass wir weitere Unterstützer bekommen, die mit größeren Beträgen reingehen. In drei, vier Jahren wird der Bau des „Sternenhauses“ auf dem Nockherberg fertiggestellt sein. Die Betreuung soll noch umfassender werden, wir wollen auch kleinere Selbsthilfegruppen unterstützen. Das „Sternenhaus“ habe ich seit über 17 Jahren im Kopf. Sie sehen, ich habe einen langen Atem und Geduld. BETTINA WÜNDRICH

---

## STECKBRIEF MARTINA MÜNCH- NICOLAIDIS

---

**MARTINA MÜNCH-NICOLAIDIS,** 51, arbeitet für „junge Trauernde bis 49 Jahren“ – diese Zielgruppe hatte keine Anlaufstelle, das musste die Münchnerin mit 29 am eigenen Leib erfahren. Sie hat die größte gemeinnützige Organisation für Trauerbegleitung Deutschlands auf die Beine gestellt, 2014 wurde sie zur Nicolaidis YoungWings Stiftung. Hier finden Trauernde kostenlos Hilfe. Die Stiftung bietet auch Angebote für trauernde Kinder und Jugendliche an. Das Unternehmen finanziert sich ausschließlich durch Spenden. Infos: [nicolaidis-youngwings.de](http://nicolaidis-youngwings.de)

---

## MUTMACHER



### KRAFTQUELLE

In der Natur findet Martina Münch-Nicolaidis Erholung und Kraft. Bei einem Waldspaziergang kann sie entspannen, ihren Gedanken nachgehen und Pläne schmieden



### INSPIRATION

Perfektes Meditationssymbol: eine Buddha-Statue. Martina Münch-Nicolaidis meditiert täglich



### CHARITY

Thomas Müller, Fußballprofi beim FC Bayern, unterstützt die Nicolaidis YoungWings Stiftung mit Charity-Events