Zuversichtlich blickt Katrin in die Zukunft. Sie weiß, dass Larissa immer ganz nah bei ihr ist

Larissa (l.) und Katrin waren ein Herz und eine Seele, lachten viel und gern

Vier Jahre, sechs Monate, ein Tag ...

... ist die Schwester von Katrin Biber (32) nun tot – sie wurde ermordet. Ein Albtraum, doch Katrin lernte, mit Wut und Trauer fertigzuwerden

Was fühlt jemand, der gerade vom Kriseninterventionsteam des Roten Kreuzes erfahren hat, dass die eigene, so sehr geliebte Schwester gestorben ist, gewaltsam ermordet vom eigenen Freund? „Schock. Ohnmacht. Fassungslosigkeit. Und Tränen. Ich konnte nur weinen, weinen, weinen. Mein Körper war tagelang wie ein Zombie – eine leere, leblose Hülle. Ich stand völlig neben mir, hatte Schmerzen im Brustbereich. Gegessen habe ich kaum. Und wenn, musste ich mich übergeben", erinnert sich Katrin Biber.

Ihre Schwester Larissa verschwand in der Nacht des 13. September 2013. „Wir waren mit unseren Freunden aus, wir wollten meine Rückkehr ins Leben feiern", erzählt Katrin. Ein halbes Jahr zuvor hatte sie sich beim Skifahren das Kreuzband im Knie gerissen, musste operiert werden. Danach verbrachte sie den ganzen Sommer bei ihrer Familie im entfernten Reutte. „Das einzig Gute war, dass ich viel Zeit mit Larissa verbracht habe. Vielleicht war es Schicksal." Als es Katrins Knie besser geht, kehrt sie zurück nach Innsbruck – wo auch Larissas neuer Freund wohnt. Katrin und Larissa trommeln an diesem Freitagabend im September ihre Freunde zusammen und verabreden sich im Irish Pub in der Stadt. „Es war ein lustiger Abend. Da lernte ich auch Larissas neuen Freund kennen." Und wie fand sie ihn? „Sympathisch, ein normaler Typ." Allerdings gab es an diesem Abend Streit zwischen den beiden. „Larissa war offen, lustig, hat mit jedem gelacht. Er war eifersüchtig und schlecht drauf." Larissa und ihr Freund beschließen, nach Hause zu fahren. „Wahrscheinlich, um alles in Ruhe zu klären", denkt Katrin zu dem Zeitpunkt.

„Am nächsten Tag erhielt ich auf Facebook eine Nachricht von Larissas Freund. Dass sich die beiden gestritten hätten und Larissa mitten in der Nacht seine Wohnung verlassen hätte. Dass er sich Sorgen mache und keine Ahnung habe, wo sie sei."

Weil sich die Schwestern so nahe sind und blind verstehen, hat Katrin sofort ein seltsames Gefühl, vielleicht eine böse Vorahnung, die sie zu diesem Zeitpunkt aber verdrängt. „Das war ganz und gar nicht Larissas Art. Das passte nicht zu ihr. Warum ist sie nicht zu mir gekommen, wenn sie Streit hatten?"

Katrin beginnt, sich Sorgen zu machen. „Ich dachte, vielleicht war sie angetrunken und ist in den Fluss gestürzt. Oder entführt worden. Das waren die schlimmsten Gedanken, die ich zulassen konnte. Es war alles so surreal und unwirklich, wie im Film." Abends fährt Katrin mit zwei Freunden und ihrer jüngsten Schwester Mara zu der Wohnung von Larissas Freund, um mit ihm zu sprechen und die Umgebung abzusuchen. Nichts. Keine Spur von Larissa. Sie bleibt vermisst.

> „Trainierte ich hart, spürte ich mich wieder"

Wo ist Larissa? Wann kommt sie wieder? Eine Suche beginnt

Auf Facebook startet Katrin einen Aufruf, bittet um Mithilfe. Zwei Tage später leitet die Polizei eine Suchaktion in Innsbruck und Umgebung ein. „Ich habe noch nie so einen Stress empfunden. Es war schrecklich. Nicht zu wissen, was passiert ist, macht einen wahnsinnig. Ständig sind meine Gedanken um Larissa gekreist."

Auch in den Medien ist Larissas Verschwinden Dauerthema, und ständig piepst Katrins Handy, kommen Wortnachrichten und mögliche Hinweise von Menschen, die sie vielleicht gesehen haben. „Ich konnte nicht denken, keinen klaren Gedanken mehr fassen."

Die Sorge um Larissa dauert an. „Es war ein Bangen und Hoffen – zehn Tage lang. In diesen Tagen sind mir die Hälfte meiner Haare ausgefallen", erzählt Katrin. Dann steht plötzlich das Kriseninterventionsteam vor der Haustür. „Da wusste ich, dass Larissa tot ist", sagt Katrin. Larissas Freund hat gestanden, sie erwürgt und in den Fluss geworfen zu haben. Aber wo? Die Polizei tappt im Dunkeln, kann Larissas Leiche nicht finden. „Mir ist nichts und doch so viel durch den Kopf gegangen: Wo ist sie? Ich will zu ihr! Ich will sie suchen. Nein, ich kann nicht. Und ich habe geweint, so viel, dass es für ein ganzes Leben reicht."

Nach weiteren zehn Tagen wird Larissas Leichnam gefunden. „Da wusste ich, dass es wirklich passiert ist. Richtig realisieren konnte ich es trotzdem nicht. Wenigstens konnten wir sie beerdigen."

Was bleibt, sind Schmerz und Trauer. Und die Liebe im Herzen

Doch der Schrecken nimmt noch lange kein Ende: Die Familie muss jetzt versuchen, irgendwie mit dem Verlust fertigzuwerden. Die Mutter frisst den Schmerz in sich hinein und redet wenig. Die jüngste Schwester beginnt, sich zu ritzen. Und Katrin? Sie kann nicht schlafen, hat Panikattacken und ist depressiv. „Ohne Larissa sah ich wenig Sinn im Leben." Dennoch versucht sie weiterzumachen. „Wenige Wochen später arbeitete ich wieder in der Eisdiele, weil ich Geld brauchte. Ich habe einfach funktioniert. Kam ich nach Hause, habe ich nur geweint. Stundenlang. Nächtelang. Es tat so weh. So unendlich weh." Auch Katrins Knie leidet, weil die Muskulatur immer mehr verkümmert.

Im Frühjahr 2014 ist es ihr Arzt, der Katrin die Augen öffnet: „Wenn Sie nichts tun, werden Sie irgendwann nicht mehr laufen können." Ein Schlag. Das will sie keinesfalls. Larissa war eine Sportskanone, liebte es zu tanzen, zu wandern. Für sie geht Katrin raus und läuft, beginnt zu trainieren und fühlt erstmals wieder so etwas wie Glück. „Ich liebte den Muskelkater, dann war der andere Schmerz kurz weg."

Und sie macht weiter. Von nun an jeden Tag. Der Sport hilft Katrin in der Trauer, nimmt ihr die Wut und bringt die Energie und ihr Lächeln zurück. Drei Jahre später startet sie ihren Blog „Seelensport", auf dem sie über Trauer schreibt, und entwickelt ein Bewegungstraining für Trauernde. „Larissa würde das toll finden und wäre stolz. Das und der Sport helfen mir, mit der Trauer umzugehen. Das möchte ich anderen weitergeben." ★ *Verena Schitnig*

„Larissas Lebensmotto war ‚Lebe, liebe, lache'", sagt Katrin und macht einen Luftsprung

Laura Info

Sich bewegen gegen den Schmerz

„Sport stärkt den Körper und die Seele, macht den Trauerschmerz erträglicher. Und bringt das Lächeln zurück. Auch das hat im Leben eines Trauernden seinen Platz." Das will Katrin anderen Trauernden in ihrem Blog „Seelensport" vermitteln. Sie schreibt über Trauer und bietet ein individuelles Bewegungsprogramm für Trauernde an. Das Ziel: Jeder soll Zeit und Raum bekommen, seinen Trauerschmerz durch Sport auszuleben und zu verarbeiten. Die Sport-Übungen sind eine Mischung aus Yoga und Fitness und werden mit Gedankenbildern verknüpft. Wie beim „Sextant", wo man sich am Boden sitzend an einem fiktiven Seil nach oben zieht und anschließend die schlechten Gedanken von sich wegschiebt. Weitere Infos unter www.seelensport.at

Fotos: Quirin Leppert