

Mit dem Tod der anderen leben

Freya von Stülpnagel bietet Unterstützung beim Trauern

Bad Reichenhall. Von Klein auf lernt man: Der Tod gehört zum Leben, jedem ist die Zeit zu gehen vorherbestimmt. Dennoch fällt es schwer, den Verlust eines geliebten Menschen zu verarbeiten. Die Selbsthilfegruppe „Trauer nach Suizid BGL“ und die Selbsthilfekontaktstelle BGL klärten deshalb an einem Informationsabend darüber auf, was Trauer eigentlich bedeutet und wie Angehörige auf ihrem Weg der Trauer am besten unterstützt werden können. Die Referentin Freya von Stülpnagel leitete ihren Vortrag mit einem Zitat der deutschsprachigen Dichterin Mascha Kaléko ein. „Mit dem Tod der anderen muss man leben, das heißt, um danach irgendwann einmal wieder gut leben zu können, müssen wir trauern, können wir trauern, dürfen wir trauern.“ Doch was bedeutet Trauern eigentlich?

„Trauern ist die seelische, geistige und körperliche Reaktion auf einen schweren Verlust. Sie ist eine Gabe, die uns Menschen gegeben ist, um die Schmerzen des Verlustes in unser Leben zu integrieren“, so die Referentin. „Es gibt keine Hierarchie in der Trauer, und doch scheint es so zu sein, dass manche Trauer leichter fällt als eine andere. Die Menschen sind unterschiedlich, die Beziehungen sind unterschiedlich, die Todesumstände sind unterschiedlich und dem entsprechend sind auch die Trauerreaktionen unterschiedlich“, sagte von Stülpnagel. „Es ist doch etwas anderes, ob der Großvater nach einem langen, erfüllten Leben mit über 90 Jahren sanft einschläft, oder ob der eigene Sohn durch Suizid aus dem Leben gerissen wird.“ Das Alter, in dem geliebte Menschen versterben, spiele eine entscheidende Rolle. „Wenn Eltern sterben, bleiben den Angehörigen Erinnerungen an eine Zeit, die man miteinander geteilt hat. Der Verlust eines Kindes aber bedeutet gleichzeitig auch den Verlust der gemeinsamen Zukunft“, so die Referentin. Von Stülpnagel widerspricht dem Credo, man müsse Trauer bewältigen, überwinden



Wie Trauer überwinden? Einen Abend zum Thema organisierten von links Gruppensprecherin Regina Schwab, Freya von Stülpnagel, Angela Kleeberger und Marie-Therese Roozen von der Selbsthilfekontaktstelle.

und verarbeiten. Es gehe vielmehr darum, mit der Trauer leben zu lernen. Zu den Traueraufgaben gehören ihrer Meinung nach: die Realität des Todes anerkennen, die Schmerzen des Verlustes annehmen, Hilfe suchen und finden, sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene nicht mehr da ist, eine neue Identität entwickeln und letztlich in der Lage sein, neue Bindungen zuzulassen. Nach diesen Schritten der Trauer könne der Verstorbene zum inneren Begleiter werden. Hilfreich beim Trauern sei es, sein Leben weiterzuleben, feste Termine wahrzunehmen und Dinge so zu nehmen, wie sie kommen. Die Trauernden sollten ausreichend schlafen, essen und ihren Alltag mit erfüllenden Tätigkeiten bereichern, an die frische Luft gehen, einen vertrauten Gesprächspartner haben, lesen, Musik hören oder ihre Gedanken niederschreiben. Das alles sind Dinge, die den Betroffenen beschäftigen, auf andere Gedanken bringen und vor allem trauern lassen.

Besondere Hilfe nach einem Suizid im nahen Umfeld finden Betroffene zum Beispiel beim Selbsthilfeverein AGUS oder den Gruppen der „Verwaisten Eltern“. Im Raum stünden häufig die Fragen: Warum? Hätte ich es verhindern können? Habe ich mich nicht ge-

nug gekümmert? Scham und Schuldgefühle kommen auf. Keine Erklärung zu haben, mache hilflos. Berichte und Aufklärung über den Suizid, haben das Thema laut von Stülpnagel zwar etwas aus der Tabuzone herausgerückt, aber trotzdem falle es oft noch sehr schwer, darüber zu sprechen. Selbsthilfegruppen seien für Betroffene dabei ein wichtiger Anlaufpunkt. Ein fester Termin, bei dem sich die Angehörigen mit Menschen austauschen könnten, die dasselbe Schicksal teilen. Sich äußern, öffnen, Sorgen wie Ängste teilen und vor allem einander zuzuhören seien wichtige Bestandteile der Trauerbewältigung. Sie zeigen den Betroffenen, dass sie mit ihrem Kummer nicht allein sind. Von Stülpnagel verstand es gut, über den Trauerweg nach dem Suizid ihres Sohnes offen zu reden und konnte so einen aufschlussreichen Vortrag gestalten.

Die Selbsthilfegruppe „Angehörige nach Suizid BGL“ trifft sich jeden ersten Freitag im Monat um 18.30 Uhr im Pfarrheim St. Nikolaus an der Anton-Winkler-Str. 10 in Bad Reichenhall. Infos unter ☎ 08652/7193 oder Selbsthilfekontaktstelle BGL ☎ 08654-7704473, E-Mail: selbsthilfe-bgl@projekteverein.de – red

• • 2.12.15.RT