

# Efi v. 1/2015 (Frauenberatersstelle der ELKB)

## Trotzdem erfüllt leben

Von Maria Börgermann-Kreckl

Mit 18 Jahren hat sich Benni, der Sohn von Freya von Stülpnagel, das Leben genommen. Das ist jetzt 16 Jahre her und hat ihrem Leben eine völlig neue Richtung gegeben.

Bis zu diesem Ereignis lebte die Juristin und Mutter von vier Söhnen ganz „normal“ wie viele andere auch. Sie hatte schon einige Herausforderungen bewältigt, etwa ihre ersten drei Kinder noch während ihres Jurastudiums bekommen. Die Nachricht von Bennis Tod traf sie aus heiterem Himmel; völlig unvorbereitet war sie mit ihren eigenen Reaktionen konfrontiert. Heute weiß sie, „Menschen haben einen Schutzmechanismus, der uns hilft und der auch mich zunächst absolut rational handeln ließ. Sonst könnten wir den Schmerz nicht überstehen“. Dazu kamen die Betroffenheit ihrer nahen Umgebung (es gab ja noch drei Brüder) und die Urteile des ferneren Umfelds mit verletzenden Spekulationen über den Grund für diesen Suizid.

### Neuer Lebensabschnitt

Freya von Stülpnagel trauerte und überlebte, auch durch die Unterstützung, die sie vom Verein „Verwaiste Eltern“ in München bekam. Hier lernte sie viel über die Wege der Trauer und über hilfreiche Unterstützung, die sich ähnlich Betroffene in Trauergruppen geben können. Sie entwickelte das Bedürfnis, sich selber in dem Verein einzusetzen. „Zunächst arbeitete ich weiter in meinem Beruf und machte dann ein Sabbatical, um mich zu prüfen. Dabei merkte ich: Diese Themen zogen mich an.“ Bald leitete sie selbst Trauergruppen, absolvierte eine Ausbildung zur Trauerbegleiterin und weitere darauf aufbauende Qualifikationen.

Dadurch änderten sich ihr Leben und ihr Alltag fundamental. Sie begleitet nun Betroffene auf ihrem Weg der Integration von Abschied und Trauer. „Es ist so wichtig, dass Menschen sich von ihren Verstorbenen in einer ihnen gemäßen Weise verabschieden und da-



Freya von Stülpnagel.

Foto: Maria Börgermann-Kreckl

durch den Trauerprozess als von ihnen gestaltet erleben können.“ Ihre eigenen Erfahrungen sind dabei Türöffner, denn vieles kann Freya von Stülpnagel dadurch mit anderen teilen, weil sie es selber erlebt hat.

Im Verein „Verwaiste Eltern“ wurde sie bald in den Vorstand berufen, denn hier wird jede Unterstützung gebraucht. Von den rund 700 Mitgliedern haben die meisten eigene Zeiten voller Leid hinter sich. Die Arbeit wächst ständig und wird differenzierter. So gibt es in München mit dem Begriff „Primi Passi“, also: erste Schritte, eine Akutbegleitung betroffener Eltern und Geschwister. Sobald es möglich ist und sie es wünschen, werden sie besucht und erhalten Unterstützung in ihrer Trauer-

situation. Da gibt es verschiedene Möglichkeiten. So kann zum Beispiel das verstorbene Kind noch mal gekleidet und angemessen aufgebahrt werden; manchmal ist noch ein Abschiedsritual nötig und möglich; gemeinsam werden Trauerfeiern vorbereitet, die Geschwister einbezogen und für die Trauerzeit Gespräche angeboten.

Diese Trauerfeiern sind ein besonderes Anliegen von Freya von Stülpnagel. Sie gestaltet sie nach den Wünschen der Angehörigen und bemüht sich dabei, so authentisch wie möglich dem Ausdruck zu geben, was die Verstorbenen für die Trauernden bedeutet haben.

### Erfahrungen weitergeben

Mit ihren Erfahrungen hat sie drei Bücher gefüllt. Das führt sie in ganz Deutschland zu Lesungen, Vorträgen und Seminaren. Ihr ganz aktuelles jüngstes Buch ist ein Resümee, indem sie sich mit den Fragen nach dem Jenseits, also ob wir die Verstorbenen wiedersehen, befasst. Es geht um Glaube und Spiritualität und die Sinnfragen, die die meisten Trauernden beschäftigen.

Gefragt, wie ihr Engagement und ihr Leben weitergehen werden, spricht sie von einer Vision: „Ich hätte so gerne, dass es an den Orten, an denen die Trauernden sich aufhalten, also auf Friedhöfen, einen gemütlichen, einladenden Raum der Begegnung und der Stille gäbe, an dem sie sich hinsetzen, vielleicht ein wenig Musik hören, Bilder anschauen und sich treffen könnten.“

### Zum Weiterlesen:

Freya von Stülpnagel, *Wo finde ich dich? Spirituelle Trostimpulse für Trauernde*, Kösel, München, 2014, 160 Seiten, 16,99 Euro.

[www.verwaiste-eltern-muenchen.de](http://www.verwaiste-eltern-muenchen.de)