

Die Trauer, ein lebenslanger Prozess

Verwaiste Eltern luden zur Autorenlesung mit Freya von Stülpnagel nach Riedlingen

Von Waltraud Wolf

RIEDLINGEN - „Was Trost gibt und Kraft verleiht“ heißt der Untertitel des neuen Buchs von Freya von Stülpnagel, aus dem sie am Mittwochabend im katholischen Gemeindehaus in Riedlingen zum Umgang mit Trauer las. Doch es war viel mehr als eine Autorenlesung. Aus eigener Betroffenheit als Mutter eines Sohnes, der sich das Leben nahm, wusste sie um Befindlichkeiten, Unsicherheiten, Verletzungen, aber auch Hilfe, sich trotz der Trauer wieder dem Leben zuzuwenden.

Große Stille herrschte im Saal bei den Ausführungen der Juristin, die seit dem Tod ihres Sohnes 1998 Trauernde begleitet und nicht nur aus diesem Schatz an Begegnungen und Schicksalen Geschichten zu erzählen hatte. Das Tröstende und Besondere daran: Sie sind geschrieben zur Lebensbewältigung nach dem Verlust eines Menschen, vor allem eines Kindes. Und so wurde die Autorin dem gerecht, was Sandra Schmid in der Begrüßung angesagt hatte: Es sollte ein Mut und Kraft schenkender Abend werden mit Impulsen für den Alltag. Eingeladen dazu hatten die Selbsthilfegruppen verwaister Eltern „Lichtblick“ Riedlingen/Sigmaringen und „KonTiki“ Biberach in Zusammenarbeit mit der Caritas und dem katholischen Dekanat. Passender als jene sanften und berührenden Töne, die Gerlinde Paukner ihrer Harfe entlockte, hätte die musikalische Begleitung des Abends nicht sein können.

Die Auseinandersetzung mit Trauer kann stärken

„Ich dachte, die Welt bleibt stehen“, beschrieb Freya von Stülpnagel ihr Empfinden nach dem Suizid ihres 18-jährigen Kindes, der dritte von vier Söhnen. Doch sie habe es überlebt und gelernt, mit der Trauer zu leben. Sie könne sich wieder freuen und lachen. „Das Leben hat sich vertieft.“ Dabei verschwieg sie nicht, dass die Trauer ein lebenslanger Prozess sei, die Auseinandersetzung mit ihr aber auch stärken könne.

Nach ihrer Trauer-Triologie „Ohne dich: Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt“, „Wo finde ich dich?“ und „Warum nur Trost und Hilfe für Suizid-Hinterbliebene“ habe sie eigentlich kein Buch mehr schreiben wollen. Doch als man sie dazu animierte, entschied sie sich, autobiografische Geschichten zu verfassen; „kleine Lebensgeschichten, die anderen Trauernden Mut machen möchten“. Was ihr wichtig war: ihren Geschichten Gedichte anzufügen, die ihr geholfen haben. Und dann las sie jene von dem Vortrag in Franken vor, von verzweifelten Organisatoren, weil der zugesagte Raum nicht zur Verfügung stand, dafür eine Turnhalle. Was zunächst als wenig anspre-



Freya von Stülpnagel gab in ihrer Lesung in Riedlingen Impulse für Trauernde im Alltag.

FOTO: WALTRAUD WOLF

chende Umgebung empfunden wurde, stellte sich als Glücksfall heraus, denn es kamen 160 Menschen und im anderen Raum hätten nur 50 Platz gefunden. „Manchmal fügt sich etwas zum Guten.“

Mit einer Schildkröte symbolisierte sie Schutz und Verletzlichkeit. Hier der Panzer, der abweist und dort die verletzlichen Teile, wie Kopf und Beine, ohne die das Tier und man selber nicht weiterkomme. Eindringlich gab sie ihren Zuhörern mit auf den Weg: „Lassen Sie alle gut gemeinten Ratschläge beiseite. Wir wissen, dass Ratschläge Schläge sein können, die nicht weiterhelfen. Ihre innere Stimme, das ist Ihr Kompass. Sie wird Ihnen helfen, zu erkennen, was Sie nährt – seelisch und körperlich.“

In einer anderen Geschichte setzt

sie sich mit der Angst um ihre weiteren Kinder nach dem Tod ihres Sohnes Benni auseinander, die sie lange beherrscht habe, um schließlich festzustellen: „Den Schutz unserer Kinder musste ich in höhere Hände legen.“ Ihre Erkenntnis: die Angst als Angst anzuerkennen und sie zu akzeptieren, sich aber nicht von ihr beherrschen zu lassen, sondern sich bewusst zu erinnern, wo man gut geschützt worden sei. Der Blick auf diese Erfahrungen könne zudem helfen, Vertrauen in die Zukunft zu entwickeln. Auch Schuldgefühle nach einem Suizid erteilte sie eine Absage.

Dass in der eigenen emotionalen Not, des „nur noch Funktionierens“ der Einsatz für einen anderen Menschen Kraftquellen wecken kann, erfuhr und berichtete sie. Sie unter-

strich, dass ihr in den vergangenen Jahren so viel an Gestaltungsmöglichkeiten geschenkt worden sei, dass sie einen neuen Sinn im Leben gefunden habe und ein gutes, ein erfülltes Leben führen könne. Dabei sei der plötzliche Tod ihres Sohns das große Trauma ihres Lebens und bleibe es, doch habe sie dadurch viele wertvolle Menschen kennen lernen können. Ihr Lebensraum habe sich geweitet, ihr Leben habe sich vertieft und sie habe die Erfahrung gewonnen. „Qualität vor Quantität“ und das „in jeder Beziehung.“

„Wir müssen uns vor Augen führen, dass wir als Trauende keine Störung haben“, beschwor sie die Betroffenen, „der Verlust ist die Störung“. Ein weiterer dringender Appell, den sie an ihre Zuhörerschaft weitergab: Auch Feste dürfen nach so einem einschneidenden Erlebnis gefeiert werden, doch sollte immer Platz für den Verstorbenen sein, in Reden, dem Aufstellen einer Kerze, der Erwähnung. Dabei könnten auch Tränen fließen, sie seien das „Kostbarste“, was man habe. Als Kraftquellen für Trauernde nannte sie den Glauben an das Leben nach dem Tod, aber auch an Tätigkeiten, die einem gut tun, sportliche Betätigung oder auch das Singen.

In der Diskussion kam der Frage nach dem Glauben auf. Dazu bemerkte Freya von Stülpnagel, Gott schütze uns nicht vor Leid, doch könne er uns im Leid begleiten. Arno Mayr von „Lichtblick“ dankte ihr und allen an der Gestaltung des Abends Beteiligten, bevor die Autorin noch das eine oder andere Buch signierte.

Mitten aus dem Leben

Weitere Veranstaltungen in der Reihe über Leben, Tod und Hoffnung „Mitten aus dem Leben“:

- Mittwoch, 20. November, 20 Uhr: „Für immer und immer und immer“, clowneskes Theaterstück mit Clownin Aphrodite – Ida Maria Paul, Sinn-Welt im Jordanbad in Biberach
- Mittwoch, 15. Januar, 20 Uhr: Christina Berndt zum Thema „Resilienz“, Sinn-Welt im Jordanbad in Biberach.
- Samstag, 21. März, 20 Uhr: Lesung und Musik mit Arne Kopfermann, Katholisches Gemeindehaus in Riedlingen.

- Mittwoch, 24. Juni, 19.30 Uhr: Podiumsdiskussion zum Thema „Und was jetzt, lieber Gott?“ mit Pfarrer Walter Stegmann, Riedlingen, Schwester Marie-Pasquale Reuver, Kloster Sießen, Jochen Künzel, Leitung Verwaisten-Rehabilitation Nachsorgeklinik Tannheim, Dr. Berthold Müller, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Sandra Schmid, verwaiste Mutter. Moderation: Dr. Berthold Suchan, kirchliche Akademie Obermarchtal, Gemeindehaus Sankt Martin in Biberach. Zu allen Veranstaltungen ist der Eintritt frei. (wawo)