

Suizid – das doppelte Tabu

Vortrag in Rain will Betroffenen helfen

VON BARBARA WÜRMSEHER

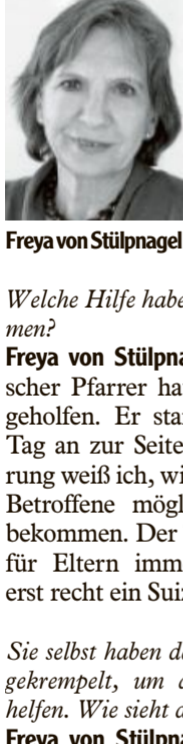
Rain In der Vortragsreihe „Mit Lebenskrisen umgehen – Tabuthema Depression und Suizid“ der evangelischen St. Michaelskirche Rain geht es am Dienstag, 18. Februar, um das Thema „Suizid – das doppelte Tabu“. Buchautorin, Trauerhelferin und betroffene Mutter Freya von Stülpnagel erzählt über ihre Erfahrungen. Der Vortrag findet im Gemeindezentrum Rain (Johannes Bayer-Straße 4) statt und beginnt bei freiem Eintritt um 19 Uhr. Wir sprachen vorab mit der Referentin.

„Suizid - das doppelte Tabu“ lautet das Thema Ihres Vortrags. Was ist damit gemeint? „Warum doppeltes Tabu?“

Freya von Stülpnagel: Weil der Tod an sich schon nicht gerne betrachtet wird und beim Suizid erschwerend hinzukommt, dass es sich um Selbsttötung handelt. Und diese ist mit Scham und Schuld verbunden. In unserer Gesellschaft herrscht große Unsicherheit, wie man damit umgeht – mehr noch als bei anderen Todesfällen.

Sie werden im Vortrag Ihre Erfahrungen als betroffene Mutter schildern. Was ist Ihnen passiert?

Freya von Stülpnagel: Mein Sohn war 18 Jahre alt, als er sich vor knapp 22 Jahren das Leben genommen hat. Für mich war das völlig unvorhersehbar. Heute weiß ich, dass das aus akuter, schwerer Depression heraus passiert ist. Er war ein so fröhlicher, positiver und auch erfolgreicher



Mensch, dass Suizid jenseits meiner Vorstellung lag. Da hab ich mich schon gefragt, was habe ich versäumt, welche Schuld trage ich an seinem Tod?

Freya von Stülpnagel

Welche Hilfe haben Sie damals bekommen?

Freya von Stülpnagel: Unser katholischer Pfarrer hat uns damals sofort geholfen. Er stand uns vom ersten Tag an zur Seite. Aus dieser Erfahrung weiß ich, wie wichtig es ist, dass Betroffene möglichst schnell Hilfe bekommen. Der Tod eines Kindes ist für Eltern immer traumatisierend, erst recht ein Suizid.

Sie selbst haben damals Ihr Leben umgekrempelt, um anderen ebenfalls zu helfen. Wie sieht diese Hilfe aus?

Freya von Stülpnagel: Ich bin ja von Haus aus Juristin, wollte aber nach der Selbsttötung meines Sohnes nicht mehr in diesem Beruf arbeiten. Was ich erleben musste, war für mich so gravierend, dass ich den Wunsch hatte, mich ganz diesem Thema zu widmen. Wir haben dann die Akutbegleitung „Primi Passi“ (Erste Schritte) für verwaiste Eltern und Geschwister im Großraum München gegründet. Wir gehen in betroffene Familien und stehen als Ansprechpartner zur Verfügung – auch über ein Notfallhandy.

Kann man nach dem Suizid eines nahen Angehörigen jemals wieder zurückkehren in ein „normales“ Leben?

Freya von Stülpnagel: Trauer ist ein Prozess. Ein bewegender, ein sich verwandelnder Prozess. Wir brauchen ganz viel Zeit, eine solche Erfahrung ins Leben zu integrieren. Ich kann für mich sagen, dass ich mich heute wieder freuen kann, dass ich lachen kann und sinnerfüllt lebe. Aber der Tod meines Sohnes bleibt das Trauma meines Lebens. Es ist nichts mehr so wie früher, das Unbeschwerte ist verloren gegangen, aber mein Leben ist ein erfülltes Leben.

Wie können Sie Menschen helfen?

Freya von Stülpnagel: Meine Eintrittskarte in ein Trauerhaus ist, dass ich selbst betroffen bin. Ich kann da sein für die Menschen, das Schwere mit ihnen aushalten, es nicht wegtrösten und mit ihnen mitgehen. Ich habe auch Bücher geschrieben. Die sind vielen Trost und Ratgeber geworden.