

Die Stunde null

Freya von Stülpnagel hat die „Stunde null“ vor 22 Jahren erlebt. Im April 1998 hat sich ihr Sohn Benni, der Drittgeborene ihrer vier Söhne, das Leben genommen. Für Freya von Stülpnagel hat damit „eine neue Zeitrechnung begonnen“. Sie unterstützt heute Menschen, die dieses Schicksal mit ihr teilen.

Wie offen können Sie heute über den Suizid Ihres Sohnes sprechen?

Freya von Stülpnagel: Das ist für mich kein Problem mehr, ich kann ruhig und klar darüber reden, das habe ich im Grunde immer getan. In der ersten Zeit war das Sprechen darüber noch mit Angst besetzt. Das ist jetzt aber 22 Jahre her. Ein Großteil meines Lebens macht die Trauer aus, mit der ich seit dem Tod meines Sohnes lebe.

Ihr Sohn Benni hat sich 1998 mit 18 Jahren das Leben genommen. Was ist damals passiert?

Mit meinem heutigen Wissen würde ich sagen, mein Sohn hatte eine akute schwere Depression, die damals keiner erkannt hat. Das Thema Depression war überhaupt noch nicht im öffentlichen Bewusstsein. Wir hatten zu jener Zeit alle eine schwere Grippe, er hat sich davon nicht erholt. Ich habe das auf die Nachwehen der Grippe bezogen, an eine Depression hatte ich überhaupt nicht gedacht.

Wie haben Sie die Zeit danach erlebt?

Das ist natürlich erstmals der absolute Abgrund, der Super-GAU, die Katastrophe schlechthin und man denkt, man kann das überhaupt nicht überleben. Aber ich kann allen, die einen solchen Schicksalsschlag erleiden, Mut zusprechen und sagen, dass sie es schaffen können, mit dieser Katastrophe zu leben.

Wie kann man einen Weg finden, um mit diesem schweren Schicksal zu leben?

Jeder muss seinen ganz eigenen Weg gehen. Das Spannende an der Trauer ist, dass es keine Rezepte gibt, wie man damit zu leben lernt. Jeder muss schauen, wo seine Ressourcen liegen. Man muss die innere und äußere Tür öffnen, um Hilfe und Unterstützung annehmen zu können.

Wie kann Trauer begleitet werden?

Das Entscheidende ist, möglichst schnell nach dem traumatischen Ereignis da zu sein, den Schmerz mit auszuhalten und mitzugehen. Man darf nicht glauben, dem Trauernden helfen

zu können, indem man ihm ein Werkzeug zum Handeln an die Hand gibt, damit er überleben kann. Wir stellen uns an die Seite und gehen mit den Trauernden. Das Entscheidende ist, Trauer und Schmerz zuzulassen und zu gehen – in welche Richtung auch immer. Den Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße. Dies bezieht sich auf das praktische Gehen an der frischen Luft, aber dann auch auf das Gehen im Sinne, dass man sich Unterstützung sucht. Der einzige Trost, der am Anfang gegeben werden kann, ist das Anerkennen der Untröstlichkeit.

Sie sagen, das Gehen sei wichtig, aber ist nicht der erste Schritt der schwierigste?

Der erste Schritt ist schwierig. Deshalb ist es wichtig, einen kompetenten Menschen an der Seite zu haben, der dem Trauernden Mut zuspricht.

Sie würden Betroffenen somit raten, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen?

Ja, und das möglichst schnell. Ich möchte die Menschen ermutigen, mit dem Thema Suizid offen umzugehen, dazu zu stehen und es als Teil des eigenen Lebens anzusehen. Es ist wichtig, möglichst mit Gleichbetroffenen ins Gespräch zu kommen, sich nicht zu verkriechen, sondern an die Luft zu gehen. Der Tod des Angehörigen ist die Stunde null, es beginnt eine neue Zeitrechnung. Da kann ich auch etwas Neues entwickeln, mich mit neuen Themen beschäftigen. Ins Tun hineinzukommen, ist ganz wichtig.

Sie selbst sind in Selbsthilfegruppen aktiv. Wie wichtig sind diese?

Selbsthilfegruppen sind sehr wichtig. In den ersten drei Monaten nach dem Tod meines Sohnes, hätte ich es gar nicht geschafft, zu einer Selbsthilfegruppe zu gehen. Danach bin ich zu den „Verwaisten Eltern“. Es war sehr entlastend, wahrnehmen zu können, dass da andere sitzen, denen das gleiche schwere Schicksal widerfahren ist, wahrzunehmen, dass das ganz normale Menschen sind, die ein gutes Familienleben hatten, und nicht irgendwelche „Monster“, deren Kinder sich das Leben genommen haben. Schon allein das ist eine große Hilfe. Dazu kommt das Miteinander. Mit Gleichbetroffenen kann ich anders sprechen als mit Menschen, die dieses Schicksal nicht haben erleiden müssen.

Kann man nach dem Suizid seines Kindes jemals wieder in ein normales Leben zurückkehren?

Was heißt normales Leben? Es ist ein anderes Leben. Ich kann allen Trauernden versichern – die Trauer verändert sich, sie verwandelt sich und es kann wieder ein erfülltes, ja, ein mit Freude erfülltes Leben werden, wenn ich mich auf den Weg mache. Die Trauer bleibt ein Lebensbegleiter, weil man den Verstorbenen auch nicht vergessen will. Aber die Trauer ist nicht mehr lebenshemmend, sondern lebensbegleitend. Aus der Rückschau auf 22 Jahre kann ich sagen, dass es im Grunde das Leben geweitet hat. Denn auch die Trauer und der Schmerz haben ihren Platz, aber auch die Freude und das Glück können wieder ihren Raum bekommen.

Stellen Sie sich heute noch die Warum-Fragen?

Nein, damit beschäftige ich mich heute nicht mehr. Es ist wichtig, sich am Anfang diese Warum-Fragen zu stellen, und zwar solange, wie man es braucht. In dieser Hinsicht gibt es auch keine zeitliche Grenze. Aber irgendwann lernen wir, dass wir dem Verstorbenen nicht gerecht werden, wenn wir meinen, das Geschehene irgendwo festmachen zu können. Wir müssen lernen, mit ungelösten Fragen zu leben.

Von Juristin zu Trauerbegleiterin und Autorin

Freya von Stülpnagel

Freya von Stülpnagel lebt in München. Sie ist Juristin, ließ sich aber nach dem Tod ihres Sohnes Benni im April 1998 zur Trauerbegleiterin ausbilden. Seit 1999 arbeitet sie als Trauerbegleiterin der Suizidgruppe bei „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München“, seit 2001 als Trauerbegleiterin der AGUS-Gruppe (Angehörige um Suizid) München. Seit 2004 ist sie Vorstandsmitglied des Vereins „Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister München e.V.“. Freya von Stülpnagel hat zum Thema Suizid mehrere Bücher geschrieben: „ohne dich“ (2009), „warum nur?“ (2013), „wo finde ich dich“ (2014) sowie „Und immer wieder – zurück ins Leben“ (2018).