

Hohe Lohr Tagblatt v. 16.5.24

Wenn Trauer zu einem Tabuthema wird

Soziales Die Autorin Freya von Stülpnagel spricht in Crailsheim bei der AGUS-Selbsthilfegruppe.

Crailsheim. Über das Leben und unsere Zukunftspläne sprechen wir gerne miteinander. Andere Themen bleiben in unserer Gesellschaft dagegen oft unausgesprochen. Die Trauer um einen geliebten Menschen findet zum Beispiel häufig im Stillen statt. Einerseits möchte man andere nicht belasten, andererseits haben Freunde Angst, nicht die richtigen Worte zu finden oder etwas falsch zu machen. Dies führt zur Tabuisierung des Themas, obwohl Trauerbearbeitung unendlich wichtig ist, um wieder ins Leben zurückzufinden und ins persönliche Gleichgewicht zu kommen.

Über das Thema Trauerbearbeitung, das viele Menschen betrifft und jeden betreffen kann, sprach die Münchner Autorin Freya von Stülpnagel in der Crailsheimer Liebfrauenkapelle. Die Veranstaltung war ein Kooperationsprojekt der AGUS-Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene und der Evangelischen Familienbildungsstätte Crailsheim.

Freya von Stülpnagel verlor vor mehr als 20 Jahren ihren damals



Freya von Stülpnagel bei ihrem Vortrag in der Liebfrauenkapelle.

Foto: privat

18 Jahre alten Sohn durch Suizid. Sie ist ursprünglich Juristin, widmet sich seit ihrem eigenen Schicksalsschlag aber vollständig der Trauerbegleitung. Sie begleitet Trauernde individuell und in Gruppen, hält Vorträge, ist ehrenamtlich aktiv und hat mehrere Bücher geschrieben.

In ihrem Vortrag „Trauer nach Suizid – eine Trauer wie jede andere?“ ging von Stülpnagel auf die Situation von Trauernden ein, insbesondere nach einem Suizid. Es ging aber nicht nur um die Un-

terschiede, sondern auch um die Gemeinsamkeiten zwischen der Trauer nach Suizid und anderen Situationen. Zudem verdeutlichte die Referentin, dass Trauernde Vorbilder sein können und man von Trauernden lernen kann. Fazit des Vortrags war das Konzept „Growing around grief“ („um die Trauer herum wachsen“).

Von anderen lernen

Das Konzept spiegelt das, was die meisten Trauernden nach einem Verlust erleben: Die Trauer wird

über die Zeit nicht kleiner. Der Verlust bleibt immer gleich und wird immer schmerzlicher sein. Aber der Kontext verändert sich über die Zeit. Um die Trauer herum können sich neue Triebe und Knospen des Lebens entwickeln und neues Erleben und Bewusstsein wachsen.

Unter den knapp 60 Zuhörerinnen und Zuhörern waren sowohl Trauernde als auch Menschen, die beruflich oder ehrenamtlich Trauernde begleiten. Auch Vertreter der Crailsheimer Kirchen-

gemeinden waren im Publikum und einige Gäste haben über 100 Kilometer Fahrt auf sich genommen, um der Autorin zu lauschen. Die beiden Organisatorinnen und Leiterinnen der Crailsheimer AGUS-Gruppe, Nina Löchner und Kathrin Benkenstein, zogen ein positives Resümee: „Der Vortrag gab Trauernden viele neue Impulse und war gleichzeitig für Menschen aufschlussreich, die in ihrem beruflichen oder privaten Umfeld mit Trauernden in Kontakt sind. Die hohe Teilnehmerzahl sowie das begeisterte Feedback der Teilnehmenden zeigen die Wichtigkeit des Themas, das in unserer Gesellschaft nach wie vor selten öffentlich angesprochen wird.“ Im Anschluss an den Vortrag gab es die Möglichkeit, mit Freya von Stülpnagel ins Gespräch zu kommen und Bücher signieren zu lassen.

Info Wer sich für eine Teilnahme an der AGUS-Selbsthilfegruppe für Suizidhinterbliebene interessiert, kann die beiden Leiterinnen Nina Löchner und Kathrin Benkenstein per E-Mail kontaktieren: crailsheim@agus-selbsthilfe.de.

B Grüße von Martina