

## Wenn das eigene Kind stirbt

„Natürlich bleibst du weiter Mutter“

=====

Nach dem Tod ihres Sohnes hat Freya von Stülpnagel das Projekt Primi Passi gegründet, das Familien unmittelbar nach dem Verlust unterstützt. Über drei Dinge, die für Trauernde besonders wichtig sind – und wie Helferinnen und Helfer das aushalten.

*Interview von Ekaterina Kel*

Unfassbarkeit, Sprachlosigkeit, Entsetzen – wenn das eigene Kind stirbt, wird den betroffenen Familien der Boden unter den Füßen weggerissen. Trauerbegleiterin Freya von Stülpnagel ist in dieser ersten, unheimlich schweren Zeit für die Hinterbliebenen da. Sie ist im Vorstand des Münchner Vereins Verwaiste Eltern und trauernde Geschwister und hat dort vor 20 Jahren das Projekt Primi Passi, Italienisch für erste Schritte, initiiert. Sie und ihre 14 Teamkolleginnen begleiten Betroffene in der ersten, akuten Phase direkt nach dem Tod des Kindes. Zwischen 80 und 90 Trauerfälle übernehmen sie im Jahr. Die Begleitung ist kostenlos, der Verein lebt von Spenden.

### **SZ: Frau von Stülpnagel, Sie haben Tod und Trauer als Dauerbegleiter in Ihrem Alltag. Wie halten Sie das aus?**

Freya von Stülpnagel: Ich lebe schon seit mehr als 26 Jahren damit, seit dem Suizid meines Sohnes im Jahr 1998. Der Tod eines Kindes ist der absolute Super-GAU für eine Familie. Er kann total unvermittelt in das Leben einbrechen. Dann sind alle erst einmal geschockt. Da ich weiß, wie sich das anfühlt, weiß ich aber auch, wie segensreich es ist, in dieser Situation eine gute Unterstützung zu haben. Man muss diese ersten Sekunden, Minuten, Stunden überhaupt überleben können, um dann in einen natürlichen Trauerprozess zu kommen. Ich unterstütze die Menschen dabei. Ich erlebe bei meiner Arbeit, wie die Familien wieder nach und nach zurück ins Leben finden. Das ist eine tief berührende Erfahrung.

### **Der Trauerprozess kommt also nicht sofort?**

Meistens überwiegt in der ersten Phase der Schock über die Nachricht. Da schaltet das Gehirn auf Abwehr, will und kann es vielleicht noch nicht wahrhaben. Dieser Zustand ist

ein Geschenk der Natur, damit wir zunächst funktionieren können, den Bestatter auswählen, die Angehörigen informieren, den ganzen Papierkram erledigen. Nach und nach löst sich der Schock aber – und es kommt der große, tiefe Schmerz über den Tod des Kindes.

### **Ist der Verlust eines Kindes anders als der eines anderen Familienmitglieds?**

Ich glaube schon. Wenn wir am Grab unseres Kindes stehen, ist es gegen die natürliche Ordnung. Es sollte doch eigentlich anders herum sein. Das Kind ist aus uns heraus geboren worden. Wenn es stirbt, stirbt auch ein Teil von uns selbst.

### **Wie lange dauert diese erste Akutphase direkt nach dem Tod?**

Das ist ganz unterschiedlich, mal drei Tage, mal acht Wochen. Es ist hilfreich, jemanden an der Seite zu haben, der einen in dieser Zeit unterstützt. Genau das machen wir beim Primi-Passi-Programm: eine Akutbegleitung für verwaiste Eltern, unmittelbar nach dem Tod des Kindes. Und ein Kind bleibt Kind, auch wenn es vierzig Jahre alt ist, solange die Eltern leben.

### **Wie schnell springen Sie ein?**

Wir haben ein Bereitschaftshandy, das innerhalb des Teams rotiert. Gerade habe ich es. Wenn jetzt jemand anruft und Hilfe benötigt, mache ich mich auf den Weg. Manchmal rufen die Menschen selbst relativ schnell nach der Todesnachricht an, manchmal bekommen wir die Fälle vom Kriseninterventionsteam übermittelt, die bei Unfällen dabei sind, oder auch von Ärzten, Krankenhäusern und anderen sozialen Stellen.

### **Was genau machen Sie zur Unterstützung?**

Ich sage immer, es geht um drei Haltungen. Das erste ist das Dasein. Wir gehen zu den Menschen nach Hause, sind direkt für sie da. Und dann kommen wir, falls gewünscht, Tag für Tag wieder. Das zweite ist das Aushalten. Diese Unfassbarkeit und Sprachlosigkeit, dieses Entsetzen, die fundamentale Erschütterung, das muss man aushalten. Und drittens ist es das Mitgehen. Also anbieten, dass man bei den Terminen beim Bestatter dabei ist, dass man beim Abschiednehmen dabei ist, dass man auch mal die Menschen vor der Presse schützt, wenn es ein spektakulärer Unfall war. Wir stehen als Gesprächspartner zur Verfügung. Ein Begleiter, der stabil ist, der inneren Abstand hat, aber trotzdem auch das nötige Einfühlungsvermögen.

## **Das hört sich unheimlich schwer an.**

Ich muss immer wieder durchatmen, das ist doch klar. Es hört nie auf, schwer zu sein. Aber nach vielen Jahren Erfahrung habe ich meine Wege gefunden. Bevor ich bei jemandem klinge, sage ich zu mir: Es ist nicht mein Kind. Und danach: Ich bin jetzt ganz für diese Familie da. In dieser Zeit, wenn ich bei ihr bin, ist sonst nichts. Und wenn ich wieder rausgehe, dann weiß ich, ich gehe auch wirklich raus.

## **Braucht man für die Empathie die eigene Erfahrung?**

Dass ich weiß, wie das ist, wenn das eigene Kind stirbt, macht es einfacher. Auch für die Betroffenen. Wenn sie mich fragen, ob ich so etwas schon einmal erlebt habe, und ich mit Ja antworte, öffnen sie sich vielleicht leichter. Das empfinde ich als Eintrittskarte in das Trauerhaus. Aber es ist wichtig, dann nicht weiter von mir zu sprechen. Jetzt geht es um diesen anderen, speziellen Einsatz. Fast alle bei uns im 15-köpfigen Team sind selbst Betroffene.

## **Und wie schafft man es dann, dass die eigene Trauer nicht plötzlich auch wieder auflebt?**

Das ist eine wichtige Voraussetzung. Mindestens drei bis vier Jahre nach dem eigenen Schicksalsschlag müssen vergangen sein, bis jemand bei uns mitarbeiten kann. Die eigene Trauer muss so in das Leben integriert sein, dass keine Vermischung stattfindet.

## **Was heißt das?**

Dass ich von dem tragischen Fall, den ich betreue, nicht mehr unmittelbar getriggert werden kann. Dass die Trauer, der Verlust, Teil meines Lebens geworden sind. Und dass ich trotzdem in der Lage bin, auch wieder das Schöne am Leben zu sehen.

## **Was folgt also nach dieser ersten Akutzeit?**

Die eigentliche Trauerarbeit. Wir führen die Familien, so sie es mögen, in die einzelnen Selbsthilfegruppen unseres Vereins. Es gibt speziell Gruppen für die unterschiedlichsten Todesursachen: Suizid, für Tode nach Krankheiten, für Sternenkinder oder auch für die hinterbliebenen Geschwister. Im Austausch mit anderen Betroffenen, die Ähnliches erlebt haben, kann man gut wieder langsam und behutsam ins Leben finden. Es entstehen dort auch Freundschaften, viele unternehmen etwas zusammen. Das Ziel ist es, mit einer gesunden Trauer leben zu lernen.

## **Die Trauer bleibt aber?**

Ja, der Verlust ist ja geschehen. Und die Trauer ist keine Krankheit, sondern ein Prozess, der gut begleitet werden will. Und irgendwann schafft man es, dass die Trauer ein gesunder Teil des eigenen Lebens wird. Ich ermutige die Menschen dazu, das verstorbene Kind weiterhin als Teil des Familiensystems zu bewahren.

## **Wie meinen Sie das?**

Wissen Sie, die Mutter eines verstorbenen Einzelkindes hat mich einmal gefragt, ob sie denn jetzt noch weiterhin eine Mutter sei. Natürlich bleibst du weiter Mutter, habe ich zu ihr gesagt. Das Kind ist doch Teil der eigenen Lebensgeschichte. Ich sage zum Beispiel auch immer, ich habe vier Kinder, aber eines lebt nicht mehr. Bei uns hat mein verstorbener Sohn einen festen Platz. Selbst meine Enkelkinder wissen, dass es einen Onkel gibt, den sie nicht kennenlernen konnten. Und als wir Goldene Hochzeit gefeiert haben, wurde natürlich auch eine Kerze für den Benni angezündet und er wurde namentlich bei der Feier erwähnt.

Ekaterina Kel

=====

Jahrgang 1988. Studium der Angewandten Theaterwissenschaft in Gießen. Volontariat bei der Süddeutschen Zeitung. Zurzeit Redakteurin im Münchner Lokalteil der SZ.