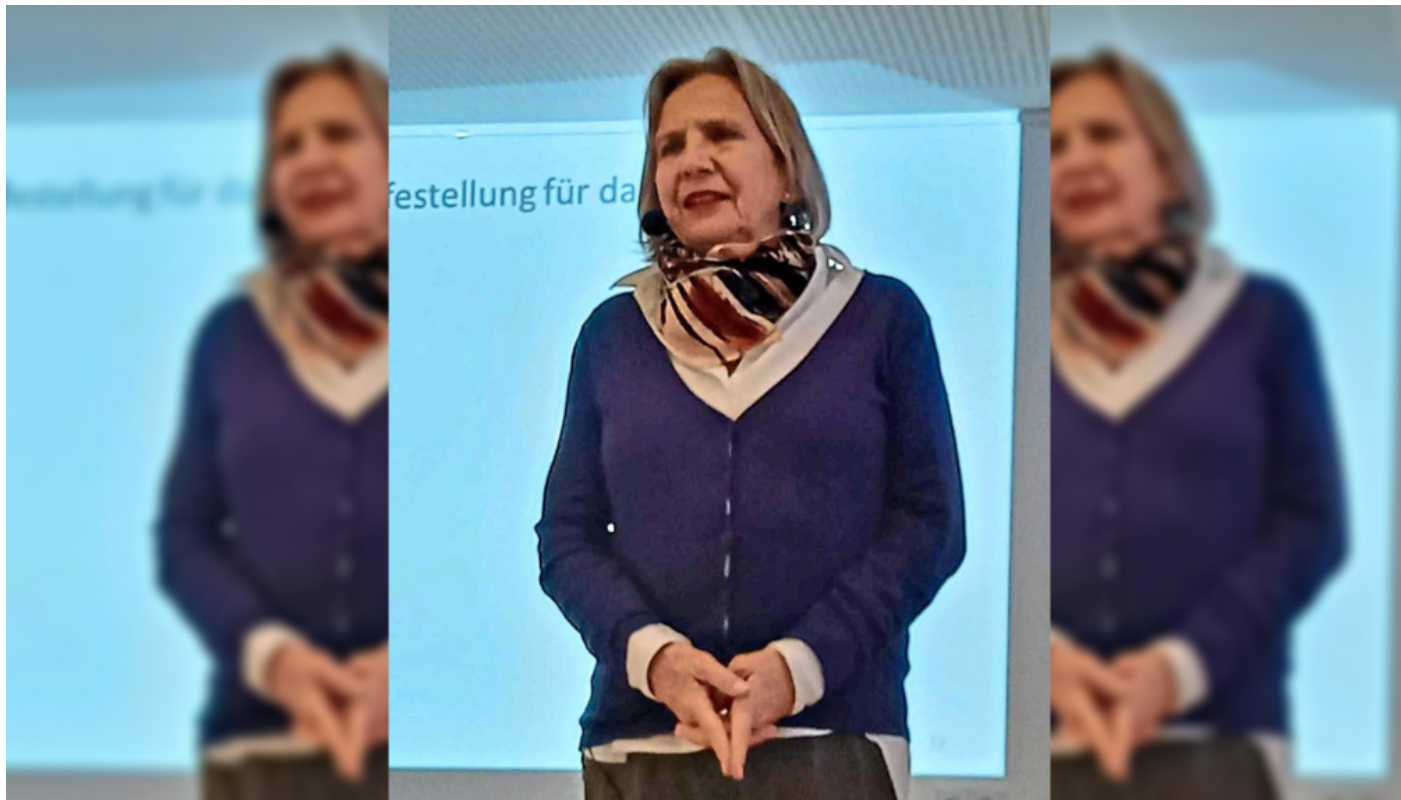


Passauer Neue Presse (PNP)

Trauer und die Kraft der Verwandlung

Freya von Stülpnagel referiert über Umgang mit Tod eines Nahestehenden

20.03.2025|



Bewegender Vortrag mit Freya von Stülpnagel. – Foto: KEB

Niederaltreich. Im St.-Ursula-Hospiz hat Freya von Stülpnagel bei einem Vortrag die Zuhörer auf eine emotionale Reise mitgenommen: von schmerzlichen Erinnerungen an den Verlust ihres Sohnes bis zu tröstenden Impulsen, die den Weg aus der Trauer weisen.

Im vollbesetzten Vortragsraum herrschte gespannte Stille, als die bekannte Trauerbegleiterin Freya von Stülpnagel vom Suizid ihres damals 18-jährigen dritten Sohnes berichtete. Sie weiß, wovon sie spricht, wenn sie sagt: „Den Tod des eigenen Kindes kann man nicht denken.“ Freya von Stülpnagel nahm die Zuhörer mit in die Zeit vor fast 27 Jahren und in die Zeit danach. Sie berichtete von einem Pfarrer, der

abends kam, sich ohne viele Worte zu ihrer Familie setzte „und uns einfach aushielt“. Sie erzählte von schlaflosen Nächten, in denen an Essen nicht zu denken war, von unerwarteten Zeichen der Anteilnahme – und von solchen, die ausblieben. „Habe ich versagt? Habe ich etwas Entscheidendes übersehen?“ Viele Fragen, die nach Antworten suchen und letztlich vor allem die Schuldfrage in den Vordergrund rücken.

Nach diesem sehr persönlichen Einstieg zeigte die Referentin Wege in und durch die Trauer auf. Trauer ist eine natürliche Reaktion auf Verluste. Beim Tod eines geliebten Menschen scheint die Zeit stillzustehen, während das Leben in der Welt weitergeht. Freya von Stülpnagel beziffert die akute Trauerphase auf drei bis fünf Jahre. In dieser schmerzlichen Zeit wollen die Menschen nicht alleingelassen werden. Deshalb rät sie, nach einem Todesfall schnell zu handeln – etwa Essen zu kochen, einen Blumenstrauß oder eine Karte mit einer gedanklichen Umarmung vorbeizubringen, bei der Kinderbetreuung zu helfen oder, wenn gewünscht, die Organisation und Vorbereitung der Beerdigung zu unterstützen. Wichtig sei, den anderen und seine Wünsche im Blick zu haben. Ihr einfacher Dreisatz lautet: da sein, aushalten, mitgehen.

Nach der Beerdigung lebt der Verstorbene in den Erinnerungen und lebendigen Erzählungen weiter. Wird nicht mehr über ihn gesprochen, wächst der Schmerz, fast so, als würde ihm der geliebte Mensch noch einmal genommen. Der Verstorbene ist nicht mehr greifbar, doch sein Geist bleibt spürbar. Eine Beziehung zu ihm kann entstehen. „Ich kann den Menschen nicht mehr umarmen, mit ihm tanzen oder ihn küssen, aber ich kann mich gedanklich mit ihm austauschen“, so Freya von Stülpnagel. Durch das Erzählen gemeinsamer Geschichten holen die Trauernden den Verstorbenen zurück in den Raum und geben ihm einen Platz. So beginnt ein erster Schritt in ein Leben, das man sich so nicht gewünscht hat. Nach dem Tod eines geliebten Menschen verändern sich Freundschaften, Prioritäten und vieles mehr – jede Trauer ist einzigartig, und es gibt kein Richtig oder Falsch.

Für den emotional anrührenden Vortrag bedankte sich Wolfgang Geier, Vorsitzender der Katholischen Erwachsenenbildung. Monika Herold-Walther vom

Hospizverein hatte Referentin und Gäste begrüßt. Stefan Denk trug zur Untermalung auf der Klarinette mehrere Stücke vor.