

Das Leben nach dem Tod

Lernen, mit dem Schmerz zurechtzukommen – „Verwaiste Eltern“, der Verein von Freya von Stülpnagel, wird 20 Jahre alt

Von Monika Maier-Albarg

Ein Fensterbrett in der schmutzigen, herrschaftlichen Altbauwohnung ist für die Toten reserviert. In der Mitte steht Bennis Foto, davor Teelichter. Ein schlanker junger Mann ist auf den Bildern zu sehen, einmal mit Sonnenbrille und Rucksack im Griechenlandurlaub, immer strahlend. „Wir haben gar keine Fotos, auf denen Benni nicht acht“, sagt Freya von Stülpnagel und lann muss sie selbst lachen, weil ihr auffällt, dass auf jenen Fotos, die Bennis Bildern am nächsten stehen, lauter hübsche unge Frauen zu sehen sind. Vielleicht hätte ihm ja eine davon gefallen, würden sie noch leben: Benni und die Frauen.

18 Jahre alt war Freya von Stülpnagels Sohn, als er starb. Als er sich das Leben nahm. Heute geht seine Mutter davon aus, dass er in eine akute, schwere Depression gefallen war. Benni war ein Einerschüler am Pasinger Karls Gymnasium, fand nebenbei noch Zeit, Sport zu reiben. Bis es ihm auf einmal schlecht ging. Matt sei er gewesen, immer müde, rinnert sich die Mutter. Doch weil die ganze Familie zuvor mit Grippe im Bett eiegen war, dachte sich niemand etwas dabei. Skifahren wollten sie gehen, seine Sachen waren schon gepackt, er würde nachkommen, sagte Benni. Er kam nicht mehr.

Für seine Familie, die drei Geschwister, den Vater und für Freya von Stülpnagel begann mit seinem Tod ein neues Leben. Ein Leben, in dem sie ohne ihn zurecht kommen mussten. Ein Leben, das Freya von Stülpnagel im Nachhinein als Teufelskreis sehen kann. Natürlich, sagt sie, „hätte ich auf alles verzichtet, würde ich alles geben, um ihn wieder zu haben“. Aber die Frage nach dem Warum hat für sie im Laufe der Jahre eine andere Bedeutung gewonnen. Aus dem Warum“ sei ein „war um“ geworden, in „Es ist vorbei.“ So beschreibt es die 50-Jährige: „Es war, um mir einen neuen Weg zu zeigen.“ Früher hat Freya von Stülpnagel als Juristin gearbeitet, hatte eine Rechtskunde an einer Fachhochschule unterrichtet. Nach Bennis Tod nahm sie in Sabbatjahr. Heute ist sie Trauerbegleiterin und im Vorstand des Vereins Verwaiste Eltern.“

20 Jahre wird der von der Caritas getragene Verein an diesem Freitag, was für den Vorstand einerseits Grund zum Feiern ist, andererseits ist den Mitgliedern auch bange, denn die Spenden sind rückläufig, die Rücklagen aufgebraucht. 1985, fünf Jahre vor der offiziellen Vereinsgründung, hatten sich drei Mütter nach dem Tod ihrer an Krebs verstorbenen

Wenn es klingelt, wird sie in Familien gerufen und kommt in schreckliche Situationen.

Kindern zu einer Selbsthilfegruppe trauernde Eltern zusammengefasst. Heute zählt der Verein 400 Mitglieder, die alle selbst Betroffene sind. Und die Angebote sind längst vielfältig: Es gibt Gruppen speziell für Eltern, die ein Frühgeborenes verloren haben, „stillgeborene Kinder“ nennen sie diese; es gibt Gruppen für Mütter und Väter, deren Kind durch Suizid gestorben ist, es gibt das Angebot für Einzelgespräche, Trauergottesdienste, Fortbildungen für ehrenamtliche Helfer und „Trauerseminare“ für Geschwister. Manche der Eltern, bei denen der Tod des Kindes länger zurückliegt, finden für sich feste, geschlossene Gruppen. Und seit 2004 bietet der Verein das Projekt „Primi Passi“ an, übersetzt: erste Schritte. Eine „Akutbegleitung“, bei der

Ehrenamtliche und selbst Betroffene sich um Hinterbliebene kümmern; schon in den ersten Stunden nach dem Tod eines Angehörigen vermittelt das Kriseninterventionsteam auf Wunsch den Kontakt. Auch Freya von Stülpnagel trägt wochenweise das Notfallhandy bei sich.

Wenn es klingelt, wird sie in Familien gerufen, kommt in „die schrecklichste Situation überhaupt“: ein Kind ist gestorben, eine Frau hat sich vom Dach eines Hauses gestürzt. Einmal fragte sie ihr Mann: „Was sagst du diesen Menschen?“ „Das kann man nicht planen“, hat sie geantwortet. Und ihm schildert, dass sie dort vor allem eines tue: zuhören, ganz da sein und den Schmerz der anderen aushalten.

Vier bis sechs Wochen stehen die Helfer im engen Kontakt mit den Hinterbliebenen, sind am Telefon für sie erreichbar, besuchen sie. 80 Prozent der Angehörigen kommen danach in eine der Trauergruppen. Im Schnitt bleiben die Teilnehmer dort etwa zwei Jahre. Von ihrem Sohn erzählt Freya von Stülpnagel bei diesen Hausbesuchen nur auf Nachfrage. Die Menschen wollen von ihrem

Schmerz erzählen. Oft aber sei es hilfreich, sagt von Stülpnagel, dass die Angehörigen wissen, dass ihr Gegenüber auch ein Kind verloren hat, eine „Wissende unter Wissenden“ sei, die sich nicht wundern, wenn Eltern in ihrem Schock plötzlich unwesentliche Dinge einfallen: Was sie anziehen zur Beerdigung, wen man einlädt. „Das ist ein Schutzmechanismus“, sagt die Trauerbegleiterin. Wobei auch sie sich schützen muss. Alle zwei Wochen geht sie zur Supervision. Den Schmerz der anderen, sagt sie, dürfe man sich nicht zu eigen machen.

Häufig wird sie gefragt, ob sie ihren eigenen Schmerz durch die Arbeit als Trauerbegleiterin verarbeitet habe. Nein, sagt sie. Wobei Freya von Stülpnagel schon das Wort nicht passend findet, denn er „impliziert die Vorstellung, irgendwann müsse diese Arbeit beendet sein“. Der Schmerz aber bleibt. Man könne nur lernen, mit ihm zu leben. Sie drückt es deshalb lieber so aus: „Ich habe den Verlust in mein Leben integriert.“ Dass sie gelernt habe, mit dem Schmerz umzugehen, sei jedoch Voraussetzung für ihre Tätigkeit als Trauerbegleiterin.

Beides, das eigene Erleben und ihre jahrelange Erfahrung in der Trauerbegleitung, hat Eingang gefunden in das Buch, das Freya von Stülpnagel 2009 veröffentlicht hat. Es heißt „ohne dich“, will „Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt“ geben. In der dritten Auflage ist es bereits erschienen. Man kann darin Anregungen finden für Rituale, welche die schweren „besonderen Tage“ erträglicher machen: der Geburtstag, der Todestag des Verstorbenen, Weihnachten. Von einem Brauch, den die Familie Bonhoeffer einst bei sich eingeführt hatte, nachdem sie im Ersten Weltkrieg einen 18-Jährigen verlor, berichtet die Autorin: Die Bonhoeffers nahmen einen geschmückten Zweig vom Weihnachtsbaum ab und trugen ihn gemeinsam zu Walters Grab. Solche Rituale seien wichtig, sagt von Stülpnagel: sich immer wieder zu erinnern, den Namen des Verstorbenen auch nach Jahren noch auszusprechen. Oder, wie mit dem Herausschneiden des Zweiges auch symbolisch die „innere Lücke sichtbar“ zu machen.

Das Buch enthält Gedichte, gibt auch Freunden und Bekannten Tipps dazu, „was Trauernde brauchen“: Aktiv solle man den Kontakt suchen, weil ein Hinterbliebener oft nicht einmal die Kraft hat, zum Telefon zu greifen. Die Trauernden reden lassen, sie weinen lassen, auch nach Jahren noch. Freya von Stülpnagel kann aus ihrer Arbeit indes Geschichten erzählen von unsensiblen Therapeuten, Ärzten oder Seelsorgern. Von jener Frau

Nach dem Tod ihres Sohnes dachte sie, nun sei alles zu Ende.

etwa, die zwei Jahre nach dem Tod ihres Kindes erneut zu ihrem Therapeuten ging, der zur Begrüßung sagte: „Was, Sie trauern immer noch?“ Ja, bekam er zur Antwort: „Meine Tochter ist ja auch immer noch tot.“ Oder Sätze wie: „Sie sind doch noch jung, sie bekommen doch noch Kinder.“ Auch Freya von Stülpnagel hat nach Bennis Tod den wohlmeinenden, aber bitter schmeckenden Rat gehört: „Du hast doch noch drei Kinder, sei nicht so traurig!“ Natürlich sei für Eltern, deren einziges Kind stirbt, „die Einsamkeit noch schärfer und endgültiger“, sagt sie. Doch kein Geschwisterkind könne den Eltern das verlorene Kind ersetzen.

Auch sie ist nach Bennis Tod in einen Abgrund gestürzt, hatte Todessehnsucht, dachte, nun sei alles zu Ende. Doch es gab jemanden, der sie auffing: der Obermenzinger Pfarrer Klaus Günther Stahlschmidt. Er sei nach Bennis Tod sofort gekommen, erzählt Freya von Stülpnagel; es gab Tage, an denen er dreimal nach ihr sah. Nach einem halben Jahr besuchte Freya von Stülpnagel zum ersten Mal die Selbsthilfegruppe. Nervös sei sie gewesen, erzählt sie. Eine Freundin hatte noch angeboten, sie zu begleiten, „Das war lieb gemeint“; sie verzichtete. Dann kam sie ins Pfarrheim von Leiden Christi; im Raum saßen Menschen, die wie sie ihr Kind durch Suizid verloren hatten. „Und das waren ganz normale Leute.“ Reflektiert, um Kontakt zu ihrem Kind bemüht. „Und dennoch ist es ihnen passiert.“

Manche der ebenfalls Trauernden, die sie in der Gruppe, durch ihre Arbeit kennengelernt hat, sind Freya von Stülpnagel mit den Jahren zu Freunden geworden. Man trifft sich, geht gemeinsam am Todestag des Kindes auf den Friedhof. Oder zum Skifahren. Die Kinder der Freunde, junge Männer, junge Frauen, hatten Krebs, starben bei einem Verkehrsunfall, durch Suizid. Ihre Fotos stehen neben Benni auf dem Fenstersims.



Juristin Freya von Stülpnagel, hinter ihr Bilder der toten Kinder, auch von ihrem Sohn Benni. Sie hat gelernt, mit dem Schmerz umzugehen. Das ist eine Voraussetzung für ihre Tätigkeit als Trauerbegleiterin.

Foto: Stephan Rumpf