

Seit dem Freitod ihres Sohnes: Freya von Stulpnagel hilft Hinterbliebenen

Ein Leben mit der Trauer

Benni von Stulpnagel war gerade 18 geworden. Ein Sohn, wie Eltern ihn sich wünschen. Er besuchte die zwölfte Klasse, war gut in der Schule, spielte Tennis und Basketball, hatte viele Freunde. Er hatte einen Platz im Leben gefunden. Doch am 6. April 1998 nahm er es sich.

Die Gründe? „Rückblickend würde ich sagen, es war eine akute schwerste Depression, die keiner erkannt hat“, sagt Freya von Stulpnagel (65), Bennis Mama.

Was in einem passiert, wenn das eigene Kind sich das Leben nimmt, sei schwer in Worte zu fassen. „Das ist so unreal. Man weiß, dass da was passiert ist. Man kann es aber nicht glauben. Ich sage immer, das ist der Supergau.“

Das Kriseninterventionsteam war zwar da, „aber dann gehen die nach ein paar Stunden wieder, und man fällt in ein tiefes Loch“. Der Seelsorger half. „Er war noch am gleichen Abend da. Das war so eine wichtige Erfahrung, dieses Gefühl, nicht allein gelassen zu werden.“

Dieses Gefühl, diese Hilfe wollte Freya von Stulpnagel anderen Betroffenen geben. Seit dem Suizid

ihrer Sohnes engagiert sich die ehemalige Juristin im Verein „Verwaiste Eltern München“. Den Verein gibt es seit 25 Jahren. Vor über zehn Jahren hat die 65-Jährige eine Akutbegleitung ins Leben gerufen. Primi Passi – erste Schritte! „Es ist so wichtig, dass möglichst schnell jemand da ist“, sagt Freya von Stulpnagel.

Und das sind sie und ihr Team. Zehn Menschen, ehrenamtlich, erreichbar täglich von acht bis 20 Uhr. Alle Mitarbeiter haben eine Ausbildung als Trauerbegleiter und eine Zusatzausbildung in der Akutbegleitung. Regelmäßige Supervisionen sind Voraussetzung, um diese Arbeit leisten zu können.

Die ersten Tage nach einem Schicksalsschlag seien entscheidend. „Das sind unwiederbringliche Momente, Entscheidungen, die getroffen werden müssen.“ Wenn ein Kind stirbt, informiert das Kriseninterventionsteam am Ort die Hinterbliebenen. „Manchmal wussten Verwandte oder Freunde von unserer Arbeit und haben den Kontakt hergestellt“, sagt von Stulpnagel. „Jetzt war ich gerade in einer Situation, als ein Kind nach der Geburt gestorben ist.“

Die meisten Mitarbeiter von Primi Passi sind selbst Betroffene. Das sei auch enorm wichtig. Oft wollten Menschen nach einem solchen Schicksalsschlag keine Fremden um sich haben. „Wenn sie aber erfahren, dass man das selbst erlebt hat, ist der Zugang da. Ich sage immer, meine Betroffenheit ist die Eintrittskarte.“

Im Umgang mit den Hinterbliebenen gehe es vor allem darum, da zu sein, zuzuhören. „Ich lasse mich ganz auf die Situation ein, bin ganz da. Ein hörender und wahrnehmender Mensch.“ Diese An-

wesenheit gebe den Menschen Sicherheit. „Sie können alles rauslassen.“

Belastend findet die 65-Jähri-

ge das nicht, es sei eine sinnvolle Aufgabe, Menschen zu unterstützen, wieder ins Leben zurückzufinden. 30 bis 40 Familien hat die Pasingerin schon geholfen.

Die Akutbegleitung dauert vier bis sechs Wochen, dann stehen die übrigen Angebote des Vereins offen: Gruppen für Geschwister oder beispielsweise Familien, deren Kind kurz nach oder vor der Geburt gestorben ist. Dass sie sich direkt nach dem Freitod ihres Sohnes in die Arbeit gestürzt hat, war für Freya von Stulpnagel für ihre eigene Trauer wichtig. Ziel ist es nicht, den Tod zu verarbeiten, sondern damit zu leben. Das hört nie auf. Und: „Es erfüllt einen immer wieder mit großer Wehmut, wenn man daran denkt, was aus ihm wohl geworden wäre.“ Aber man soll darüber sprechen. Nicht tabuisieren, nicht vergessen. Die Trauer als Teil des Lebens. „Benni hat bei uns immer einen Platz.“

SASCHA KAROWSKI

Hinsetzen und zuhören – so hilft Freya von Stulpnagel Trauernden Foto: Krusa

Der Selbsthilfeverein

Verwaiste Eltern München ist seit 25 Jahren ein Selbsthilfeverein und eine Beratungsstelle für Mütter, Väter, Geschwister, Großeltern, die den Tod eines Kindes in der Familie zu betrauern haben. Der Verein möchte die Familienmitglieder in Ihrer Trauer begleiten und individuelle Wege eines heilsamen Trauerprozesses aufzeigen. Dazu werden verschiedene Gruppen angeboten. Weitere Informationen gibt es im Internet unter www.verwaiste-eltern-muenchen.de.

