

Freya v. Stülpnagel
OHNE DICH

Freya v. Stülpnagel

OHNE DICH

Hilfe für Tage,
an denen die Trauer besonders
schmerzt



*»Unsere kleinen Sorgen fliegen wie die Spatzen davon,
wenn die Liebe oder der Tod wie ein Adler
auf unser Leben niederstößt.«*

Gerhard Hauptmann

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

11. Auflage 2026

Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 26, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlag: Elisabeth Petersen, München
Umschlagmotiv: mauritius images / photolibrary
Innenabbildungen: Rechte über Freya v. Stülpnagel,
S. 96 © Sieger Köder, Maria von Magdala am Grab,
S. 70/71 © VG Bild-Kunst, Bonn 2008; Käthe-Kollwitz-Museum, Hannover,
Foto: Lothar Schnepf, Köln
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37049-8
www.koesel.de

Dieses Buch widme ich
meinem verstorbenen Sohn



In Memoriam

Es gibt Menschen, die wir in der Erde begraben, aber andere, die wir besonders zärtlich lieben, sind in unser Herz gebettet. Die Erinnerung an sie mischt sich täglich in unser Tun und Trachten. Wir denken an sie, wie wir atmen, sie haben in unserer Seele eine neue Gestalt angenommen, nach dem zarten Gesetz der Seelenwanderung, das im Reich der Liebe herrscht.

nach Honoré de Balzac



Benni v. Stülpnagel

25.2.1980 – 6.4.1998

INHALT

Vorwort 9

Einleitung 11

Trauern 17

Beziehung zu dem Verstorbenen 18

Der Schmerz 25

Hilfe suchen und Hilfe finden 27

Trauer und Freude 45

Einen Ort für die Verstorbenen finden 47

Tod eines Familienmitgliedes 52

Tod der Eltern oder eines Elternteils 52

Tod der Partnerin oder des Partners 58

Tod eines Bruders oder einer Schwester 63

Tod eines Kindes 67

Tod im Freundeskreis 79

Suizid 81

Gegen falsche Wertungen 81

Der Umgang mit besonderen Tagen 97

Weihnachten 97

Silvester 100

Geburtstag 102

Todestag 104

Ostern 106

<i>Rituale – kraftvoll und heilsam</i>	111
Gaben für die letzte Reise	111
Warum sind Rituale so hilfreich?	113
<i>Hilfestellungen für das Umfeld</i>	124
<i>Trauer und die Kraft der Verwandlung</i>	139
<i>Epilog</i>	154
<i>Anhang</i>	155
Danksagung	155
Über mich und meine Arbeit	156
Quellenverzeichnis und Literatur	157

VORWORT

Trauernde sind Wissende. Das habe ich über die Arbeit mit trauernden Eltern erfahren. Seit vielen Jahren begleite ich in Seminaren Eltern, die ein Kind verloren haben. Der Verlust eines Kindes ist eine der tiefsten Wunden, die das menschliche Herz hinnehmen muss. Umso mehr bedürfen derart verwundete Menschen einer besonderen Hilfe. Seit etwa zwanzig Jahren ist ein Bewusstsein hinsichtlich Verpflichtung und Beistand gegenüber verwaisten Eltern gewachsen. Zu Recht kann man von einer neuen Kultur der Trauerhilfe sprechen. Seminare, Vorträge, Gottesdienste, Privatpersonen, eingetragene Vereine und Akademien bieten Hilfe zur Trauerbewältigung an und in vielen Selbsthilfegruppen erfahren Menschen Trost, Kraft und Hoffnung. Und ich selbst kann sagen, ich verdanke den verwaisten Eltern unendlich viel. Sie haben mich an ihrem Schmerz teilnehmen lassen und mir ein Wissen geschenkt und vermittelt, das ich sonst so nie bekommen hätte.

Besonders wirksame und glaubwürdige Hilfe können Menschen anbieten, die selbst betroffen waren und bleiben, aber sich doch wieder mit einem umfassenden Ja dem Leben zuwenden konnten. Freya v. Stülpnagel als selbst betroffene Mutter hat mich in den letzten Jahren in meinen Seminaren hilfreich begleitet. Jetzt weist sie mit ihrem Buch »Ohne dich« glaubhaft und überzeugend den Weg von verzweifelter Trauer zu neuer Hoffnung, Lebenskraft und Daseinsfreude. Und dies gilt für jeden Verlust, sodass sich wohl alle Trauernden in diesem Buch angesprochen fühlen können. Der Leser wird eingeladen, sich im Trauerprozess auf die »Kraft der Verwandlung«, wie Freya v. Stülpnagel schreibt, einzulassen.

Dieses Buch spricht jedoch »Nichtbetroffene« genauso an. Die Leser bekommen Erfahrungen vermittelt, die ihnen helfen werden, mit Trauernden umzugehen. Die Kultur des Geistes und des Herzens, die der lebende Mensch im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer pflegt, kann sich segensreich auf unser Menschsein auswirken. Diese Kultur führt niemals in Betrübnis, sondern weitet das Herz in seiner Empfindsamkeit gegenüber allem Gegenwärtigen und Zukünftigen und schenkt dem Geist wahre Lebensweisheit. »Unsere Tage zu zählen lehre uns, dann gewinnen wir ein weises Herz«, sagt der Psalmist.

Nicht selten wird der Mensch jäh mit seiner Endlichkeit konfrontiert, am schlimmsten, wenn ihn der allerliebste Mensch verlässt. Niemand muss aber verzweifeln, wenn er sich auf wirklich tröstende Hilfe einlässt. Das Buch von Freya v. Stülpnagel spendet nicht nur Trost, sondern schenkt uns allen jenen Frieden des Herzens, der aus der Harmonie von Endlichkeit und Ewigkeit fließt.

P. Claudius Bals, OSB, St. Ottilien

EINLEITUNG

Wenn mir jemand im Januar 1998 gesagt hätte, dass ich mich eines Tages ganz der Trauerbegleitung widmen würde, ich hätte verständnislos geantwortet: »Wieso sollte ich?«

Das Leben hat mich vollkommen unvorbereitet auf diesen Weg geführt. Im April 1998 nahm sich unser dritter Sohn, Benni, mit gerade 18 Jahren das Leben. Von einer Minute auf die andere brach unsere Welt zusammen.

Wir waren eine glückliche, fröhliche Familie. Mit den vier temperamentvollen Buben hatten wir immer ein offenes Haus, jeder brachte seine Freunde mit, es wurde gespielt, gefeiert, diskutiert, das Leben war reich und wir waren dankbar, dass wir unsere Kinder eingebunden in einen großen Freundeskreis gesund aufwachsen lassen konnten. Im Januar 1998 lagen wir alle mit einer Virusgrippe danieder. Benni erholte sich nicht davon. Er fühlte sich schlapp, konnte nicht richtig schlafen, bzw. keine Erholung im Schlaf finden, und meinte: »Irgendwie bin ich nicht mehr der Benni.« Ich dachte mir, dass dieses Kind, dem alles so leicht und gut gelang – sei es in der Schule oder beim Sport –, zum Erwachsenwerden auch einmal eine Phase durchleben müsste, in der nicht alles so locker ging.

Alle, die Ärzte, wir, seine Geschwister und er selbst, bemerkten seinen Zustand nicht bzw. konnten ihn nicht erklären, und wir hatten die Hoffnung, dass er sich durch das geplante Skifahren erholen würde. Hierzu kam es nicht mehr. Am 6.4.1998 nahm er sich das Leben. Ab diesem Zeitpunkt stand die Zeit für uns still, der Boden war uns unter den Füßen weggezogen, absolute Hilf- und Haltlosigkeit überfiel uns.

Klagelied – Nein, Nein, Nein

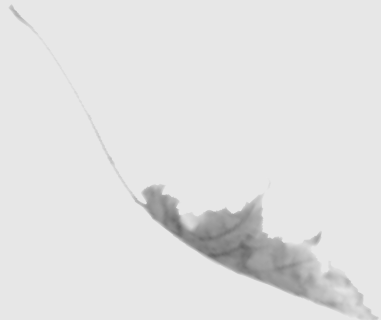
*Nein, nein, nein!
Alles ist zerstört.
Mein Leben ist zerstört.
Es hat alles keinen Sinn –
Unfassbar,
zurückgeworfen auf das nackte Ich!*

*Abgrund –
Dunkelheit –
der Boden ist mir unter den Füßen
weggerissen
und immer wieder.
Mein Gott, mein Gott,
warum hast du mir das angetan!
Wie soll ich je wieder Licht sehen können?
Gibt es noch ein Licht?*

*Ich falle – ich falle tief.
Ich falle tiefer.
Ich kann mich fallen lassen,
ich darf mich fallen lassen,
ich muss mich fallen lassen.*

*Es gibt keinen anderen Weg,
als in das Dunkelste hinein.
Das Unbewusste aber weiß:
Du wirst gehalten.
Du wirst getragen.
Und doch – du bist allein.*

(geschrieben im Dezember 2000)



Ja, allein sind wir in der Trauer. Jeder muss seinen ureigenen Trauerweg finden und ihn auch alleine gehen, aber wenn wir Glück haben, werden wir nicht alleingelassen.

Wir hatten Glück, wir wurden nicht alleingelassen!

Dank liebevoller Unterstützung seitens der Familie, guten Freunden und unserem katholischen Pfarrer, der uns unendlich viel Zeit und Zuwendung schenkte und über die Jahre zu einem engen Freund wurde, haben wir wieder ins Leben finden können. Unsere Familie ist an diesem Schicksalsschlag nicht zerbrochen, sie hat an Tiefe, Innigkeit, Toleranz und Lebendigkeit noch dazugewonnen, denn Trauer, Sehnsucht und Wehmut sind Teil unseres Lebens geworden. Sie hindern uns nicht mehr am Leben, nein, sie haben unser Leben vollständiger gemacht, unser Leben, in dem Benni immer seinen Platz haben wird, er ist und bleibt unser drittes Kind.

Dass Tod und Trauer zum Leben gehören, haben wir schmerzlich lernen müssen. Alles Wissen, alle neuen Erfahrungen, alle neuen Erkenntnisse, die wir gewonnen haben, würden wir sofort wieder zurückgeben, wenn wir unser geliebtes Kind wiederhätten. Aber da es nun so ist, wie es ist, sind wir dankbar für alles, was uns seit diesem Zeitpunkt, der Stunde null, geschenkt wurde. Wunderbare neue Beziehungen haben sich entwickelt, viel Neues haben wir entdecken und lernen dürfen, sodass wir – so glaube ich – alle wieder »trotzdem Ja zum Leben sagen können«.

Dieses Buch wollte ich eigentlich nicht schreiben, denn es gibt schon so viele Trauerbücher. Durch meine Vorträge durfte ich jedoch so vielen Menschen begegnen, die alle meinten, ich sollte meine Gedanken in einem Buch veröffentlichen – sie haben mich ermutigt, nun doch diesen Schritt zu machen.

Mit diesem Buch möchte ich allen Menschen Mut zusprechen, die einen Trauerfall in der Familie oder in ihrem weiteren Umfeld haben, sich der Trauer zu stellen, sie zuzulassen, denn es





*»Wir haben immer
vier Kinder.«*

gibt keinen Weg an der Trauer vorbei, sondern nur durch sie hindurch.

Und wenn wir der Trauer Raum geben, sie durchleben, dann ist sie nicht mehr lebenshemmend, sondern lebensbegleitend. Die Trauer macht das Leben reicher, auch wenn das Leben dadurch an Unbeschwertheit verloren hat.

Hilfen, um diesen Weg gehen zu können, möchten Ihnen die literarischen Texte, Gedichte und Bilder geben. Diese laden Sie ein, innezuhalten, anzuschauen, was ist, und Kraft zu schöpfen, um weiterzugehen.

*Wenn etwas von uns fortgenommen wird,
womit wir tief und wunderbar verbunden sind,
so wird viel von uns selbst mit fortgenommen.
Gott aber will, dass wir uns wieder finden,
reicher um alles Verlorene und vermehrt
um jenen unendlichen Schmerz.*

nach Rainer Maria Rilke

Und den Menschen, die Trauernde in ihrem Umfeld haben, möchte ich sagen: Habt keine Angst, geht auf die Trauernden zu, lernt von ihnen, seid da, denn *Trauernde sind Wissende*. Trauer ist ein Teil des Lebens, damit hat jeder eines Tages zu tun. Ich möchte mit meinem Buch alle Leserinnen und Leser ermutigen, Trauer kennenzulernen und sich mit ihr als einem ganz lebendigen Gefühl zu beschäftigen.