

Freya v. Stülpnagel  
**OHNE DICH**



Freya v. Stülpnagel

# OHNE DICH

Hilfe für Tage,  
an denen die Trauer besonders  
schmerzt

Kösel

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

Gerhard Hauptmann



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt 1,1*  
liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

5. überarbeitete und aktualisierte Neuausgabe 2012  
Copyright © 2009 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
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

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem  
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter  
[www.koesel.de](http://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

*Rituale – kraftvoll und heilsam* 111

Gaben für die letzte Reise 111

Warum sind Rituale so hilfreich? 113

*Hilfestellungen für das Umfeld* 124

*Trauer und die Kraft der Verwandlung* 139

*Epilog* 154

*Anhang* 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!

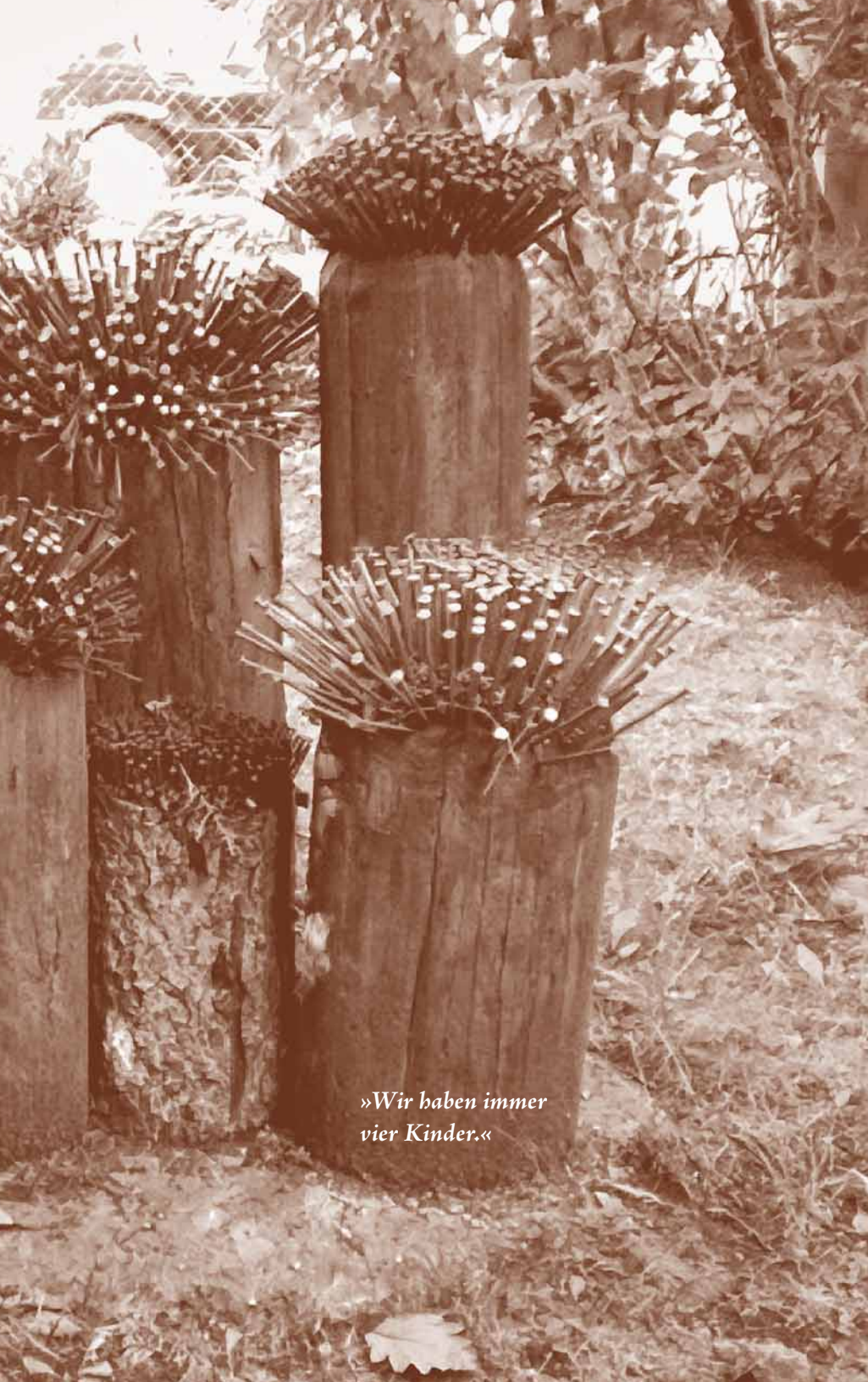
Dank liebevoller Unterstützung seitens der Familie, guten Freunden und unserem katholischen Pfarrer, der uns unendlich viel Zeit und Zuwendung schenkte und über die Jahre zu einem engen Freund wurde, haben wir wieder ins Leben finden können. Unsere Familie ist an diesem Schicksalsschlag nicht zerbrochen, 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.



# TRAUERN

Auf einer Hochzeit im Sommer 2003 saß ich neben einem Professor der Onkologie, und als er mich fragte, womit ich mich beschäftige, und ich ihm von meiner Trauerbegleitung erzählte, meinte er: »Trauern, das gibt es doch gar nicht! Das ist doch nur Selbstmitleid!« Ganz perplex war ich. Früher hätte mich so etwas verletzt. Erstaunt hatten mich diese Worte damals schon, denn von einem Mediziner, der mit Krebspatienten arbeitet, hatte ich eigentlich etwas anderes erwartet, aber er lieferte mir so den »Stoff« für den Beginn eines Vortrages.

Sicher, auch Selbstmitleid ist eine Facette des vielschichtigen Trauermosaiks. Aber eben nur eine neben vielen anderen Aspekten des komplexen Trauervorganges.

Was ist Trauern? Für mich ist Trauern eine seelische, geistige und körperliche Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Sie ist eine Gabe, die uns Menschen gegeben ist, um die Schmerzen des Abschieds in das Leben zu integrieren.

Ich mag den Begriff »Trauerarbeit« nicht sehr, denn er impliziert die Vorstellung, irgendwann müsse diese Arbeit beendet sein. Bei der Trauer handelt es sich jedoch um einen primär seelischen Prozess, der es uns – wenn wir uns auf ihn einlassen – ermöglicht, trotz des Verlustes eines Tages wieder sinnerfüllt weiterzuleben, wieder Freude am Leben zu finden und die erlittene Erfahrung fruchtbringend in das weitere Leben zu integrieren. Wenn wir also den Begriff »Trauerarbeit« so verstehen, dass wir Schritte machen und zulassen müssen, um wieder zum Leben zu finden, dann kann ich diesen Begriff annehmen.

## Beziehung zu dem Verstorbenen

Unser Leben ist und war größtenteils durch die Beziehung geprägt, die wir zu dem Verstorbenen hatten. Frauen werden zu Witwen, Männer zu Witwern, Kinder zu Waisen, Eltern zu verwaisten Eltern, Großeltern zu verwaisten Großeltern, Geschwister zu verwaisten Geschwistern. Vielen mag der Begriff »verwaiste Eltern« merkwürdig erscheinen. Sie finden ihn unpassend. Aber gibt es einen besseren? Genauso wie ein Kind, das seine Eltern verloren hat, verwaist ist, alleine dasteht, hilflos, verloren und orientierungslos ist, genauso fühlen sich Eltern, die ein Kind verloren haben.

Dies ist mir besonders durch ein Buch klar geworden, das der Psychotherapeut Roland Kachler geschrieben hat, der jahrelang mit Trauernden gearbeitet hat. Nach dem Tod seines Sohnes musste er feststellen, dass seine bisher vermittelten Angebote nicht »funktionieren« konnten. Er hat nach dem Verlust aus eigener Betroffenheit und Erfahrung heraus ein Buch geschrieben (*Meine Trauer wird dich finden*), das einen neuen Weg in der Trauerbegleitung einschlägt.

Keine Bezeichnung gibt es für Frauen oder Männer, die jahrelang mit Liebe und Hingabe ihre alten Eltern gepflegt haben, die das eigene Leben zurückgestellt haben, um ganz für die Mutter, den Vater da zu sein. Manche fallen in ein tiefes Loch, denn das verbleibende Leben hat seinen Sinn, seine Aufgabe und seinen Bezug verloren. Und gerade sie müssen sich immer wieder Sätze anhören wie: »Sei froh, dass du sie (oder ihn) so lange gehabt hast« oder »Jetzt wirst du dein Leben wieder genießen können«. Diese Angehörigen – in der Regel sind es Frauen – haben sehr viel Lebensenergie in die Beziehung und in die Pflege gelegt. Sie quälen sich oft, was sie noch hätten besser oder anders machen können, wo sie in ihren Augen zu wenig getan haben. Eine große innere Leere breitet sich in ihnen aus. Sie spüren wenig Verständ-

nis in ihrem sozialen Umfeld, sodass sie sich oft zurückziehen, kaum in der Lage sind, ihren Beruf weiter auszuüben, und sich nicht selten krankschreiben lassen müssen, um wieder behutsam das Leben zu lernen.

*»Wenn Eltern sterben, stirbt die Vergangenheit,  
wenn der Partner stirbt, stirbt die Gegenwart,  
und wenn ein Kind stirbt, stirbt die Zukunft.«*

Als ich diesen Satz am Anfang meiner Trauerzeit hörte, habe ich mich sehr angesprochen gefühlt, weil ich für mich keine Zukunft sah, aber inzwischen weiß ich, dass dieser Satz so nicht richtig ist. Egal welche Beziehung bestand, zunächst wird die Gegenwart als weggenommen empfunden – es gibt sie nicht mehr so, wie sie war. Gleichzeitig wird immer ein Stück Zukunft genommen, denn auch mit den Eltern oder dem Partner hat man Pläne für die Zukunft, und wenn es nur ein Frühlingsspaziergang im Rollstuhl war. Und die Vergangenheit? Sie wird durch die »Stunde Null« zu etwas Abgeschlossenem, das in der Erinnerung bewahrt werden kann und damit zur Gegenwart und Zukunft wird.



## *Ermutigung*

*Verlasse dich nicht!  
Begrabe den Schmerz,  
der doch der deine ist,  
nicht unter dem Felsgestein  
der Vergessenheit,  
denn unbeweint  
kann er nicht Hoffnung gebären,  
dich nicht  
zu verborgener Quelle führen,  
die dir das Leben verheißt.*

*Antje Sabine Naegeli*



## *Memento*

*Vor meinem eignen Tod ist mir nicht bang,  
Nur vor dem Tode derer, die mir nah sind.  
Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?*

*Allein im Nebel tast ich todentlang  
Und laß mich willig in das Dunkel treiben.  
Das Gehen schmerzt nicht halb so wie das Bleiben.*

*Der weiß es wohl, dem Gleiches widerfuhr;  
– Und die es trugen, mögen mir vergeben.  
Bedenkt: den eignen Tod, den stirbt man nur,  
Doch mit dem Tod der andern muß man leben.*

*Mascha Kaléko*



**»Wie soll ich leben, wenn sie nicht mehr da sind?«**

Leben ist im Moment, wenn der Tod eintritt, tatsächlich nicht vorstellbar. Eine gute Freundin, meine »Kreuzeschwester«, fragte mich etwa acht Wochen nach dem Tod ihrer Tochter: »Kann man das überhaupt überleben?« Ich antwortete ihr: »Ja, man kann.« (Der Tod meines Sohnes war damals dreieinhalb Jahre her.) Sie sagte mir später, dieser Satz aus dem Munde einer Gleichbetroffenen habe ihr Mut gemacht, durch die Trauer und mit der Trauer weiterzuleben.

Wie allerdings das Überleben aussehen kann, darauf gibt es keine eindeutige Antwort. Jeder muss seinen eigenen Weg finden, seinen ureigenen Weg, denn jede Beziehung zu den Verstorbenen ist einmalig, und der Trauernde ist es auch. Jeder hat seine eigenen Ressourcen und Überlebensstrategien. Was für den einen wichtig und richtig ist, mag den anderen überhaupt nicht ansprechen.

Ganz sicher brauchen alle Trauernden Menschen, die ihnen zur Seite stehen und die sie ermutigen, ihren eigenen Trauerweg zu finden, um ihn dann auch gehen zu können. Und dies über einen langen Zeitraum, der meist sehr viel länger ist als das in unserer Gesellschaft vorgesehene Trauerjahr.