

Freya v. Stülpnagel

Und immer wieder – zurück ins Leben



Freya v. Stülpnagel

# Und immer wieder – zurück ins Leben

Was Trost gibt und Kraft verleiht

Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

Copyright © 2018 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlag: Weiss Werkstatt, München  
Umschlagmotiv: © Stephan Rumpf / Süddeutsche Zeitung Photo  
Abbildung auf S. 135: Karin Luise Klaus, München  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-37211-9  
www.koesel.de



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

*Meinen Enkelinnen und Enkeln,  
Conrad, Leopold, Lucia, Benedikta,  
Janus, Marie und ...*

# Inhalt

Vorwort.....	8
Wie gut, dass es nicht geklappt hat.....	13
<i>Angst und Vertrauen.....</i>	18
Leben – oder das rote Ei.....	21
<i>Gesten der Hoffnung.....</i>	26
»Hilfe – ich lebe ja noch!«.....	29
<i>Trauma und Wachstum.....</i>	33
Was hat Laufen mit Gedichten zu tun?.....	38
<i>Fitness für Körper und Geist.....</i>	43
Feste feiern – aber anders.....	47
<i>Was wohl die Verstorbenen zu Festen sagen würden?.....</i>	53
Konfessionslos?.....	56
<i>Transzendenz.....</i>	62

Was soll auf meiner Todesanzeige stehen? . . . .	69
<i>Krankheit ist ein Teil des Lebens</i> . . . . .	77
Egoismus – oder: ich Sorge gut für mich . . . . .	83
<i>Auf sich achtgeben.</i> . . . . .	92
Der Tod und die Enkel . . . . .	96
<i>Der Tod im Familiensystem</i> . . . . .	102
»Geld kann ich nicht!« . . . . .	105
<i>Worauf es wirklich ankommt</i> . . . . .	112
Das Sparschwein . . . . .	115
<i>Das Unerwartete tun</i> . . . . .	121
Treue muss belohnt werden . . . . .	125
<i>Treu sein und sich dem Leben öffnen</i> . . . . .	132
Dank . . . . .	139
Quellenverzeichnis . . . . .	142
Über die Autoren. . . . .	144

# Vorwort

Meine Trauertrilogie ist komplett – Bücher will ich nicht mehr schreiben, das war meine Überzeugung. Warum also jetzt doch noch ein Buch?

Wenn dieses Buch erscheint, werden zwanzig Jahre vergangen sein seit dem Tod unseres Sohnes Benni am 6. April 1998. Eine lange Zeit, in der viel geschehen ist. Aus den seelisch tiefsten Tiefen heraus hat sich für mich ein Leben entwickelt, von dem ich damals nicht einmal ahnte, dass es so ein Leben überhaupt für mich geben könnte, geschweige denn, wie es aussehen könnte.

Zunächst emotional taumelnd und unsicher, verletzlich und tastend habe ich mich auf den Weg gemacht. Nach und nach hat sich mir eine ganz neue Welt aufgetan, eine neue Innen- und eine neue Außenwelt. Mein Herz wurde durch den Tod von Benni aufgebrochen und das aufgebrochene Herz hat viel erfahren und viel empfangen können und dürfen, Schweres und Leichtes, Trauriges und Fröhliches.

Die autobiografischen Geschichten in diesem Buch sind alle aus der Zeit nach dem 6. April 1998. Es sind



kleine Lebensgeschichten, die anderen Trauernden Mut machen möchten, auch im Alltäglichen, manchmal im Besonderen, nach und nach wieder Lebendigkeit, Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen zuzulassen und gewinnen zu können. Es ist möglich. Und die Gedichte, die mir so geholfen haben, sie gehören zu meinen Geschichten, wie die Geschichten zu mir gehören.

Das Entscheidende ist, dass wir uns auf den Weg machen, neue Schritte wagen, aber auch das verwundete Herz pflegen und beschützen und uns überraschen lassen, was das Leben noch mit uns vorhat.

Zu den kleinen Schritten und zu dem Schutzraum, den wir Trauernde benötigen, ist mir das Symbol der Schildkröte in den Sinn gekommen. Auf der Hochzeit meiner Nichte im Sommer 2002 hielt ich als Patentante eine Rede und schenkte ihr eine große, aus Holz geschnitzte Schildkröte. Ich sagte:



*»Nehmt diese Schildkröte als Symbol und Wappentier für eure Ehe. Die Schildkröte hat einen wunderbaren, starken Panzer, unter dem sie sich verstecken und mit dem sie sich schützen kann vor Gefahren von außen. Weiter kommt sie aber nur, wenn sie ihre verwundbaren Teile zeigt, ihren Kopf und ihre Beine. Nur wenn wir unsere verletzlichen Seiten*

*zulassen und zeigen, kommen wir weiter im Leben und in Beziehungen. Und das wünsche ich euch, ein Gespür dafür; wann ihr euch unter den Panzer zurückziehen und wann ihr weitergehen und euch wirklich zeigen wollt. «*



Wie gut passt das auch für uns Trauernde! Auch wir können wie die Schildkröte nur kleine Schritte machen und rennen nicht wie ein Wiesel durch unsere Trauer, wie mancher es vielleicht gern hätte nach dem Motto: In einem Jahr ist alles vorbei.

Bei Wochenendseminaren mit Trauernden mache ich gern einen Morgengruß, der aus dem Tai-Chi stammt. In diesem Morgengruß gibt es eine Textstelle, die ich ein wenig variiere: »Ich nehme, was ich brauche, es ist genug für alle da. Ich lege ab, was ich nicht mehr brauche ...«

Ja, wir dürfen uns vom Leben das nehmen, was wir brauchen, und können getrost das ablegen, was wir nicht mehr brauchen – von allem gibt es genug. Und wir Trauernden haben ein sicheres Gespür und einen klaren Blick dafür, was dem Leben dient und was hinderlich ist.

Für diese Unterscheidung wünsche ich den Leserinnen und Lesern Mut, Kreativität und Vertrauen. Und

noch ein Hinweis: Lassen Sie alle gut gemeinten Ratschläge beiseite, wir wissen, dass Ratschläge Schläge sein können, die nicht weiterhelfen. Ihre innere Stimme, das ist Ihr Kompass. Sie wird Ihnen helfen zu erkennen, was Sie nährt – seelisch und körperlich.



## Ausverkauf in gutem Rat

*Ich habe aus traurigem Anlaß jüngst  
So viel freundschaftlichen Rat erhalten,  
Daß ich mich genötigt sehe,  
Einen Posten guten Rat billig  
Abzugeben.  
Denn: so einer in Not ist,  
Bekommt er immerfort  
Guten Rat. Seltener Whisky.*

*Durch Schaden-Freunde  
Wird man klug.  
Sie haben für alles  
Passenden Rat parat.  
Für Liebeskummer und Lungenkrebs.  
Für Trauerfälle und deren Gegenteil.  
Denn Rat erspart oft Taten.  
Befolgt der Freunde Un-Rat nicht!  
Dann seid ihr wohl beraten.*

Mascha Kaléko

## Wie gut, dass es nicht geklappt hat

Eine Mutter, die ihr Kind verloren hat, also eine verwaiste Mutter, die regelmäßig zum Gespräch und auch in die Gruppe zu uns nach München kam, bat mich eines Tages, zu ihr nach Franken in eine kleinere Stadt zu kommen, um einen Vortrag über Trauer zu halten. Sie hatte sich mit anderen trauernden Müttern verabredet und sie hatten den Abend wohl ein halbes Jahr intensiv und sorgfältig vorbereitet. Sie hatten eine gute Öffentlichkeitsarbeit gemacht, waren fündig geworden bei der Sponsorensuche und hatten es erreicht, dass ihnen das Landratsamt einen Raum für die Veranstaltung zur Verfügung stellte. Alles war perfekt vorbereitet.

Ich reise grundsätzlich mit der Bahn, es entspannt mich und ich kann mich innerlich auf den Vortrag vorbereiten. Was wird es für ein Auditorium sein? Wie viele Menschen werden kommen? Sind es zwanzig oder fünfzig? Komme ich mit den Menschen danach gut ins Gespräch? Wie wird die Atmosphäre sein?

Ich wurde vom Bahnhof abgeholt, die Mutter war schon ganz aufgeregt, denn es war schließlich das erste Mal, dass sie so eine Veranstaltung organisiert hatte. Die Veranstalterinnen hatten alle keine Ahnung, ob und wenn ja, wie viele Menschen kämen. Es wäre ihnen sicherlich furchtbar unangenehm gewesen mir gegenüber, die ich zweieinhalb Stunden Fahrzeit hatte, wenn nur zehn Zuhörer kommen würden. Aber es war etwas für sie noch viel Schlimmeres passiert. Kurzfristig hatte ihnen das Landratsamt am Morgen mitgeteilt, dass der Raum nun doch nicht zur Verfügung stünde. Das Entsetzen und die Panik konnte ich mir lebhaft vorstellen. Was machen wir nun? Wohin können wir ausweichen? Der Zufall wollte es, dass der Schulleiter, dessen Schule ganz in der Nähe war, ihre Not mitbekommen hatte und ihnen spontan die Turnhalle als Ausweichquartier anbot. Dies erzählte mir die Mutter gleich nach der Ankunft, als wir im Auto unterwegs waren. Sie entschuldigte sich dafür sehr bei mir. »Naja, eine Turnhalle«, dachte ich mir, »ist ja auch nicht gerade der stimmungsvolle Raum für mein sensibles Vortragsthema!« Aber, es ist, was es ist. »Lass ich mich doch einfach überraschen. Schauen wir einmal, wie der Abend wird.« So meine Gedanken.

Und dann wurde ich von den Müttern so freundlich und liebevoll empfangen, dass mir schon am Anfang das Herz aufging. Auch wenn die Sprossenwände



Freya v. Stülpnagel

## **Und immer wieder - zurück ins Leben**

Gebundenes Buch, Pappband, 144 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

1 s/w Abbildung

ISBN: 978-3-466-37211-9

Kösel

Erscheinungstermin: März 2018

### Krisenzeiten - Kraftquellen

Mit ihrem neuen Buch gewährt Freya v. Stülpnagel Einblick in eigene Krisenzeiten, wie sie immer wieder zurück ins Leben gefunden hat und wie diese Erfahrungen in ihre Arbeit als Trauerbegleiterin einfließen. Sie gibt all jenen Trost, die sich in vergleichbar schwierigen Lebenslagen befinden. Aufgrund ihrer langjährigen Erfahrung als Trauerbegleiterin weiß die Autorin, was guttut.

 [Der Titel im Katalog](#)