

Freya v. Stülpnagel
WARUM NUR?

Freya v. Stülpnagel

WARUM NUR?

Trost und Hilfe für
Suizid-Hinterbliebene

Kösel



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.

Copyright © 2013 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Monika Neuser, München
Umschlagmotiv: © fotolia, Marina Gorskaya
Fotos im Innenteil: Dr. Wolfgang Unterricker, Markdorf
Foto auf S. 66: Bild Israel, Jerusalem, Yad Vashem, Holocaust Museum,
Statue on a Field © Medioimages/Photodisc, Gettyimages, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-37067-2

Weitere Informationen zu diesem Buch und unserem
gesamten lieferbaren Programm finden Sie unter
www.koesel.de



Meinen Söhnen Philipp, Caspar
und Anselm
Mit Benni im Herzen
und
Meinen Vizetöchtern
Caro, Teresa und Kiki



INHALT

Vorwort von Dr. David Althaus	9
Einleitung	11
Die Nachricht – der Schock	19
Wie hätten wir es ahnen können?	20
Die Zeit bis zur Beerdigung	27
Abschied nehmen	27
Wer muss informiert werden?	29
Die Trauerfeier vorbereiten	33
Eine etwas andere Trauerfeier	39
Abschiedsbriefe sind entlastend	43
Das erste Jahr	56
Nichts ist mehr, wie es war	56
Scham und Schuldgefühle	73
Ich habe versagt	74
Sich selbst verzeihen	87
Wut und Verzweiflung	90
Das eigene Leben meldet sich zurück	90
Hilfe durch gleich Betroffene	96
Veränderte Lebensumstände	98
Wie ist die finanzielle Situation?	98
Wo kann ich Ruhe finden?	99
Was mache ich mit den Sachen und den Kleidern des Verstorbenen?	102
Was hilft uns in der Trauer?	103

Der erste Todestag	111
Den Tag gestalten	111
Das zweite Jahr	119
Die Erkenntnis des ›Nie-wieder‹	119
Gibt es für uns ein ›neues‹ Leben?	124
Mit der Trauer leben	128
Der zehnte Todestag	134
Trauernden begegnen	141
Schnell reagieren, aber wie?	142
Trauernde sind Wissende	144
Epilog	150
Anhang	153
Danksagung	153
Über mich und meine Arbeit	154
Empfehlenswerte Filme und Musik	155
Anmerkungen	157
Literatur	158
Adressen	159



VORWORT

VON DR. DAVID ALTHAUS

Allein in Deutschland sterben jährlich rund 850000 Menschen. Alle 37 Sekunden haucht ein Mensch sein Leben aus. Alle 37 Sekunden trauern Angehörige um einen verstorbenen Menschen. Tod und Trauer sind also alltäglich; man sollte meinen, sie hätten einen zentralen Platz in jedem Leben und wären uns vertraut. Sind sie aber nicht. Gestorben wird vielfach allein und heimlich, und auch die Trauer der Hinterbliebenen findet oft isoliert und einsam statt. Der Verlust eines geliebten Menschen ist für die betroffenen Familien mit schweren Erschütterungen und starken Emotionen verbunden und seit Menschengedenken gibt es viele Rituale, die es den Überlebenden erleichtern sollen, mit Verlust und Schmerz besser zurechtzukommen. Vieles davon scheint in Vergessenheit geraten zu sein. Der Trauernde bleibt oft allein und hilflos. In unserer modernen Gesellschaft werden Themen wie Sterben, Tod und Trauer eher vermieden und verdrängt. Umso mehr gilt dies für tabuisierte Todesarten, allen voran für Suizid. Wenn ein Mensch durch eigene Hand gestorben ist, sind Ratlosigkeit, Schmerz und Schuldgefühle besonders groß. Auf der einen Seite schmerzt das Gefühl, verlassen worden zu sein; auf der anderen Seite gibt es in diesem Bereich eine lange und unheilvolle Tradition, die Hinterbliebenen zu stigmatisieren, auszugrenzen und alleinzulassen. Aber gerade die Hinterbliebenen von Suizidopfern bedürfen der besonderen Fürsorge, Zuwendung und Ermutigung. Genau an diesem

Punkt setzt das Buch von Freya v. Stülpnagel an: Sie ist selbst betroffene Mutter, sie kennt die Innenperspektive und weiß genau, was es heißt, mit dem »Undenkbaren« plötzlich und völlig unerwartet konfrontiert zu sein. Sie ist aber auch – und das seit vielen Jahren – Trauerbegleiterin und hat eine große Zahl von Menschen und Familien darin unterstützt, Wege durch die Trauer zu finden. Seit 2004 bieten wir gemeinsam Seminare für Eltern an, deren Kinder durch Suizid gestorben sind. Ich hatte viel Gelegenheit, ihre einfühlsame, wertschätzende und ermutigende Energie zu erleben. Ihre Ernsthaftigkeit, Geduld und Zuversicht in der Arbeit mit trauernden Menschen ist bemerkenswert. Wo andere sich längst ratlos abwenden, bleibt sie dabei, hört zu und ermutigt. Wie sehr sie dabei den richtigen Ton trifft und den Trauernden aus dem Herzen spricht, zeigt auch der überwältigende Erfolg ihres ersten Buchs *ohne dich*.

In diesem neuen Buch versucht sie nun Anleitung und Hilfestellung zu geben, um Trauernde nach Suizid mit konkreten Handreichungen zu unterstützen. Wie verabschiede ich mich von einem geliebten Menschen? Wie kann ich mit meinem Schmerz und meinen Schuldgefühlen weiterleben? Kann mein Leben wieder einen Sinn haben? Wie gehe ich mit meiner unstillbaren Sehnsucht um? Diese Fragen sind für die Hinterbliebenen zentral und Freya v. Stülpnagel bietet Rat und Antworten an. Das Buch ist dabei nah am Menschen, ohne bevormundend zu sein; es ist direkt und ohne unnötigen wissenschaftlichen Ballast. Es wendet sich an Trauernde, aber auch an deren Mitmenschen, die oft unsicher sind, wie sie mit dem Trauernden umgehen sollen. Ich bin mir sicher, dass dieses Buch für viele ein hilfreicher Wegbegleiter sein wird.

EINLEITUNG

Jeder Tod eines nahen Angehörigen, gerade wenn er uns plötzlich und unvorbereitet widerfährt, trifft uns ins Mark. Vermeintliche Sicherheiten brechen binnen Sekunden in sich zusammen, von einer Minute auf die andere werden wir aus dem alltäglichen Leben herauskatapultiert, seelisch befinden wir uns in einem Niemandsland und fühlen uns abgeschnitten von all dem, was uns vorher umgab.

Dieses Zurückgeworfen-Werden auf die nackte Existenz kann ausgelöst werden durch einen Unfall, ein Gewaltverbrechen oder durch den Suizid eines uns nahestehenden Menschen.

Wenn sich ein Angehöriger das Leben genommen hat, ist dies für uns eine traumatische Erfahrung. Nicht nur, weil er durch eigenes Tun sein Leben beendet hat, sondern auch, weil uns dieser Schritt unmittelbar in unserer eigenen Existenz fundamental trifft und bedroht. Wir werden mit einer Situation konfrontiert, die nicht vorstellbar, ja, ich sage, nicht denkbar war.

Warum? Wieso? Warum haben wir nichts bemerkt?

Wir haben bis zu diesem Zeitpunkt nicht ahnen können, dass wir jemals mit einem solchen Schicksalsschlag konfrontiert werden würden. Wir sind in der Regel unvorbereitet, haben vorher keine Strategien entwickeln können, wie wir einer solchen persönlichen Katastrophe begegnen können.

Auch unser Umfeld ist in einer solchen Situation meist überfordert, möchte unterstützen und weiß nicht wie.

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Freya v. Stülpnagel

Warum nur?

Trost und Hilfe für Suizid-Hinterbliebene

Gebundenes Buch, Pappband, 160 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-466-37067-2

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2013

Die Nachricht vom Suizid ist ein Schock. Sofort muss die Beerdigung organisiert werden: eine fast nicht zu bewältigende Situation. Dann kommen Trauer, Schuld- und Versagensgefühle. Die Autorin hat dies selbst erlebt. Nach einer Zeit tiefster Niedergeschlagenheit integrierte sie diesen Schicksalsschlag ins Leben. Sie weiß, wovon sie spricht, wenn sie Hinterbliebenen mit ihrem Rat zur Seite steht.

Von der Autorin des Buches „Ohne dich“: 14.000 verkaufte Exemplare

Porträt der Autorin in „Lebenslinien“ im BR (Oktober 2012)