

Lesung mit musikalischer Begleitung

Freya von Stülpnagel – Ohne dich! & Warum nur?

Mit der Trauer leben lernen

Freya von Stülpnagel weiß, wovon sie spricht. Die seit mehr als 12 Jahren als Trauerbegleiterin arbeitende Juristin hat 1998 ihren Sohn durch Suizid verloren. Danach musste sie lernen, mit diesem Verlust zu leben, ja diese Katastrophe in ihr Leben zu integrieren.

In ihren Büchern „Ohne dich!“ & „Warum nur?“ beschreibt sie einfühlsam, was der Verlust eines geliebten Menschen mit uns macht. Sie weckt ein Bewusstsein für den individuellen Trauerprozess und gibt hilfreiche und tröstliche Impulse – sowohl für selbst Betroffene, als auch für Menschen im Umfeld Trauernder. Ihr Ziel ist es, mit ihren Büchern und ihrer Arbeit möglichst viele Menschen zu erreichen, um sie für das Thema Tod und Trauer zu sensibilisieren.

In dieser Lesung mit musikalischer Begleitung wird sie aus beiden Büchern lesen und dabei viele Anregungen vermitteln, wie es möglich werden kann, mit der Trauer leben zu lernen bzw. Trauernde so gut wie möglich in ihrem Prozess zu unterstützen.

„Trauer ist die natürliche Gabe, die uns Menschen gegeben ist, um die Schmerzen des Verlustes in das Leben zu integrieren. Wenn wir dies zulassen, wird unser Leben weiter, auch wenn es seine Unbeschwertheit verloren hat.“

Freya von Stülpnagel, geboren in Kiel, ist Juristin und war als Anwältin tätig. Seit 2001 begleitet sie in München im Verein Verwaiste Eltern die Suizid-Gruppe und ist Initiatorin einer Akutbegleitung. Sie führt Einzelgespräche, leitet offene Trauergruppen, bietet Traueransprachen und die Gestaltung von Gedenkfeiern an.

Gemeindesaal der Kirche zum Hl. Kreuz
Nassauische Str. 17
10717 Berlin

Anfahrt: U7 Blissestr., U9 Güntzelstr., U3 Hohenzollernplatz