

# Rezensionen von Buchtips.net

## Freya von Stülpnagel: ohne dich. Hilfe für Tage, an denen die Trauer besonders schmerzt.

### Buchinfos

Verlag: [Kösel-Verlag](#)([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))  
Genre: [Sachbuch](#)  
ISBN-13: 978-3-466-36853-2 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 18,00 Euro (Stand: 30. April 2025)

Freya von Stülpnage ist Juristin und Anwältin. Doch der Tod ihres Sohnes verändert ihr Leben ungemein. Als sie gelernt hat mit der Trauer umzugehen, engagiert sie sich im Verein "Verwaiste Eltern München e.V.". Sie wird Trauerbegleiterin für viele Menschen und eine anerkannte sowie gefragte Referentin zum Thema Trauer. Das vorliegende Buch ist somit ein Werk von Betroffenen für Betroffene und für diejenigen, die sich dafür interessieren.

Im ersten Abschnitt des Buches beschäftigt sich die Autorin mit dem Trauern. Hier geht sie auf Themen ein wie den Schmerz, Hilfe suchen und finden, Trauer und Freude sowie die Bedeutung und das Finden eines Ortes für den Verstorbenen. Im nächsten Kapitel schreibt sie über den Tod von Familienmitgliedern. Sie berichtet darüber, wie es sein kann, wenn ein Mensch die Eltern, den Partner, Geschwister oder sogar das eigene Kind verliert. Einen wichtigen Platz im Buch nimmt auch das Thema Suizid ein. Sie schreibt über falsche Wertungen, über Erfahrungen, die sie während ihrer Tätigkeit als Trauerbegleiterin gesammelt hat. Besondere Festtage wie Weihnachten oder Geburtstage können auch immer wieder besonders schmerzvoll für Trauernde sein. Aus diesem Grund schreibt von Stülpnagel über den Umgang mit diesen Tagen und die Wirksamkeit von Ritualen. Aber auch das Umfeld des Betroffenen benötigt Unterstützung, die die Autorin in Form eines eigenen Kapitels zu geben versucht. Freya von Stülpnagel schreibt in behutsamer Weise über ihre eigenen Erfahrungen und lässt hierbei nicht außer Acht, dass jeder Mensch ganz individuell ist. Für jeden gibt es einen eigenen Weg mit der Trauer umzugehen und sie in das Leben zu integrieren. Jeder Betroffene muss diesen Weg für sich finden. Vervollständigt wird das Buch durch wunderschöne Bilder und Gedichte zum Thema Trauer.

Für mich als nicht betroffenen Leser verdeutlicht von Stülpnagel wieder, dass der Verlust eines Menschen einen unvorstellbaren Schmerz für Angehörige bedeutet. Es zeigt wie behutsam hier mit Allgemeinplätzen wie "es wird schon wieder" umgegangen werden sollte. Für Trauernde kann es eine Unterstützung sein, dieses Buch zu lesen.

Für mich als nicht betroffenen Leser verdeutlicht von Stülpnagel wieder, dass der Verlust eines Menschen einen unvorstellbaren Schmerz für Angehörige bedeutet. Es zeigt wie behutsam hier mit Allgemeinplätzen wie "es wird schon wieder" umgegangen werden sollte. Für Trauernde kann es eine Unterstützung sein, dieses Buch zu lesen.

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Romy Bigalke-Kunert](#)  
[26. Februar 2009]