

# Trauerarbeit - Abschied und Neubeginn

Lupus Richter



La Vida: Wie kamen Sie zur Trauerarbeit?

Lupus Richter: Meine Mutter ist kurz nach meiner Geburt verstorben, eine Situation, die meinen Lebensweg sehr wesentlich geprägt hat. Vor 8 Jahren ist dann mein Bruder nach einjähriger Krebserkrankung verstorben. Ich habe ihn, so gut er es zugelassen hat, begleitet und darin gelernt, achtsam und respektvoll zu begleiten. Nach seinem Tod hatte ich den Mut, die Trauerfeier zu gestalten. Seit dieser Zeit arbeite ich als freier Seelsorger, biete Beratung und Begleitung bei den Entwicklungsprozessen des Lebens an, sowie die Entwicklung von individuellen Ritualen und Zeremonien. Ich bin, wenn man so will, im Leben wie in der Arbeit Spezialist geworden, für das Loslassen (sterben lassen) dessen, was man so gerne im Leben festhalten würde, ob es sich dabei nun um die Verabschiedung eines Lebensgefährten durch Trennung oder durch Tod handelt. Das Gefühl, das mich dabei innerlich zu zerreißen droht, ist ja in der Wurzel das Gleiche.

La Vida: Beim Umgang mit der Trauer kommt oft die Frage auf: Hält der andere das aus?

Lupus Richter: Das ist ein unglaublich mächtiger Glaubenssatz in den Köpfen der Menschen: Halte ich meine eigene Trauer aus, halte ich die Trauer des anderen aus? Letztlich weiß ich nicht wirklich, woran sich dieser Zweifel aufbaut. Was kann passieren? Soll ich daran sterben? Ich erlebe häufig, dass Menschen Angst davor haben, sich überhaupt ihrer Trauer zu stellen und sie deswegen zurückdrängen und denken, es muss ja irgendwie weitergehen. Auch Menschen, die begleiten oder im Umfeld von Trauernden sind haben oft die Sorge: „Ich schaff das nicht, ich bin nicht stark genug, es macht mir Angst“ und halten sich deshalb zurück. Vor lauter Scheu traut sich keiner aufs Thema zu kommen. Das macht es für Sterbende genauso wie für Trauernde noch schwerer. Es kommt vor, dass Menschen die Straßenseite wechseln oder dass Freunde sich nicht mehr melden, weil sie einfach nicht wissen, was sie sagen sollen.

La Vida: Nicht aus Ablehnung, sondern aus der Unsicherheit heraus, angemessen zu reagieren...

Lupus Richter: Man erlebt das natürlich trotzdem als Ausgrenzung. Das ist, als würde eine Vakuumlampe über einen gestülpt, weil jeder auch Angst vor der eigenen Trauer hat. Wenn ich mich einem anderen stelle, der gerade etwas Tragisches und Schmerzhafes erlebt hat, werde ich sofort auch mit meiner eigenen Trauer, meinem eigenen Schmerz konfrontiert.

La Vida: Was macht ein aufmerksamer Trauerbegleiter? Wie kann er den Trauernden unterstützen?

Lupus Richter: Ich habe erlebt, dass viele Menschen, die gerne bei der Trauerbegleitung mitarbeiten wollen, ihre eigene Trauer, ihr



Thema mit dem Tod nicht verarbeitet haben. Es ist aber eine tragische Situation, wenn jemand, der selbst damit nicht im Reinen ist, einen anderen begleiten will. Dann gibt es Stellvertreterhandlungen. Man möchte den anderen von seinem Leid erlösen und hat im Grunde Angst vor dem eigenen Schmerz. Bei der Suche nach einem Trauerbegleiter sollte ich mich fragen: Ist das ein Mensch, der kraftvoll und klar genug ist mit dem Thema Trauer umzugehen und mich ruhig zu begleiten?

Wir denken immer noch, wir müssten in dieser Situation etwas Besonders leisten. Das Gegenteil ist aber der Fall und ein mutiger, stiller Laie ist oft hilfreicher, als ein überaktiver Fachmann. Zumeist ist es am Besten gar nicht so viel zu machen, sondern einfach nur da zu sein, zuzuhören, den Tränen und der Schwäche Raum zu geben und zu schauen: An welchem Punkt ist der Mensch, den ich begleite? Wie ist seine Bereitschaft, sich dem Schmerz zu stellen? Wie ist das Umfeld, das ihn darin unterstützt? Ist es gut, ihn einfach reden oder weinen zu lassen?

Lieber dreimal in Frage stellen, ob es richtig, ist zu intervenieren. Ist es hilfreich, hinzugehen und zu berühren oder zu halten? Wann ist der Zeitpunkt, eine therapeutische Maßnahme anzugehen? Ich glaube, es braucht vor allen Dingen Einfühlungsvermögen und die Bereitschaft, auf jede Situation individuell einzugehen.

La Vida: Außenstehenden erscheint die Bewältigung der Trauer ja manchmal uferlos..

Lupus Richter: Wenn Menschen nicht bereit sind mit der Trauer umzugehen, sagen die Freunde nach einem Jahr: „Bist du immer noch nicht durch? Kommst du wieder mit dem Thema?“ Im Grunde hat aber das eigentliche Trauerjahr noch gar nicht begonnen, solange die Menschen sich der Wurzel ihres Schmerzes nicht gestellt haben. Die Gefühle sind blockiert, der Staudamm wird größer. Dieser Staudammbau kostet aber viel mehr Energie als das Bewältigen des abfließenden Wassers. Ich habe in meinen schmerzlichen Trauerprozessen erlebt, dass sie letztlich keine Energie kosten, sondern befreien. Energie ist der Fluss des Lebens. Wenn ich glaube, keine Kraft mehr zu haben und mich entspannen kann ich wahrnehmen, wie die Kraft wieder neu fließt. Wenn ich aufhöre, den Schmerz nicht haben zu wollen, sondern mich hinlege und heule, merke ich wie schon darin die ersten



nährenden Tropfen von Energie zuströmen. Der Trauerprozess findet seinen eigenen Weg, so wie eine Wunde ihre Selbstheilungskräfte besitzt. Das Wasser muss erst mal abfließen. Das ist schrecklich, das ist schmerzlich, das kann man nicht klein machen. Aber irgendwann zeigt sich der Bach darunter, der eigentlich den Staudamm genährt hat. Das ist der Strom des Lebens. Wir erleben Reinigung, Heilung – und, wenn dann die Tränen wieder trocknen: Neubeginn!

LV: Wie gestalte ich diesen Neubeginn?

Lupus Richter: Es gibt keinen Neubeginn, ohne dass vorher etwas „Altes“ gestorben ist. Niemand kann vor diesem Prozess wissen, was danach kommt. Wenn ich mich von einem Partner trennen muss, dann ist der erste Schritt zu erkennen, wie habt ihr euch kennen gelernt, was habt ihr miteinander verbunden, was habt ihr versucht, miteinander zu schaffen? Was ist jetzt tatsächlich zu



lösen und was bleibt. Es gibt ja auch viele Dinge, die bei einer Trennung bleiben, z.B. die Elternschaft, das gegenseitige Unterstützen, der etwas gewandelte Zusammenhalt im Familienverbund. Es kann den Trauerprozess unnötig schwer machen, wenn man denkt, man muss jetzt alles kappen, ich muss sogar die Liebe kappen. Das ist ein großes Missverständnis: „Ich kann mir doch mein Herz nicht ausreißen.“ Niemand muss das. Auch beim Sterben gibt es etwas, das bleibt. Ich kann spüren, dass der Mensch mir noch über den Tod hinaus nahe ist, ich kann noch in einen inneren Dialog mit ihm gehen. Man kann tatsächlich auch so etwas wie Antwort oder Trost spüren.

Die Frage in der Trauerarbeit lautet: Was habe ich mit diesem Menschen verbunden, dass ich jetzt denke, sterben zu müssen, wenn ich ihn verliere. Wenn ich das sehe, kann ich es wieder zu mir zurücknehmen und selbst die Verantwortung dafür übernehmen. In dem

Moment vollendet sich der Trauerprozess. und ich werde wieder frei für den Neubeginn.

La Vida: Und wenn der Betreffende zu sehr von seinem Verlustgefühl überwältigt ist?

Lupus Richter: Da kommen die Trauerbegleiter, die Helfer und Therapeuten ins Spiel, die den Menschen in diesem Prozess begleiten und unterstützen können. Es gibt inzwischen viele Menschen und Möglichkeiten dafür. Für den einen ist es gut, einfach nur sein Herz auszuschütten, und sich das Belastende von der Seele zu reden, ein anderer kommt durch Bewegung und Tanz in Fluss.

La Vida: Wie kann die von Ihnen angebotene Ritualarbeit dabei helfen?

Lupus Richter: Ein Ritual, so wie ich es verstehe, kann Veränderungsschritte im Leben kristallisieren, ihnen Ausdruck verleihen und sie damit bekräftigen. Dabei kommt es auf die Aufrichtigkeit an, diesen Schritt auch wirklich tun zu wollen und zu können. Ich kann Rituale auch mit in mein Leben nehmen und mich immer wieder darin üben das, was ich z.B. mit der Partnerschaft verbunden habe, auch wieder loszulassen, es wirklich ins Feuer zu geben.

Die Angst vor diesen Prozessen ist natürlich immer, dass ich darin untergehe. Aber letztlich stirbt man nicht wirklich an diesen Prozessen. Ich muss das Leben riskieren, um es zu gewinnen. Ich muss bereit sein, dem Tod in die

Augen zu schauen, um wirklich durch das Tor zu gehen und zu merken: Leben ist immer wieder loslassen und neugeboren werden - in jedem Augenblick. Weil die Menschen so viel Angst vor dem Tod haben und vor Krise und Krankheit, gibt es eine mächtige Blockade. Es braucht Mut anzuerkennen, dass Tod, Krise und Krankheit essentiell zum Leben dazugehören, man kann sie nicht verleugnen. Jedesmal wenn das, was wir Tod nennen sich ereignet, wird Energie freigesetzt fürs Leben.

Ich möchte gerne Mut machen, sich dem Schmerz, der Krise zu stellen, dem was gerade passiert und was ich nicht freiwillig haben will. Um wieder Kraft für den Entwicklungsschritt zu finden, der immer in diesen Krisen liegt.



**Lupus Richter**  
Freier Seelsorger

Begleitung und Unterstützung bei Entwicklungsprozessen und Krisen. Individuelle Zeremonien und Rituale für Kindweihe, Jugendinitiation, Trauung, Trennung, Tod und Abschied.

Offener Gesprächsabend zum Thema Abschied & Neubeginn: Freitag, 27.3., 20h  
Praxis WildRose, Vauban-Allee 49, Freiburg  
0761/595 60 58

[www.LupusRichter.de](http://www.LupusRichter.de)