„Trauer hat kein Verfallsdatum“

Luise Rüter über ihre Arbeit als zertifizierte Trauerbegleiterin

HILTER Ein nahestehender Mensch ist gestorben – und plötzlich ist alles anders. „Das Leben muss weitergehen“, heißt es dann oft aus dem Umfeld. „Aber Trauer hat kein Verfallsdatum“, betont Luise Rüter. Die Hilteranerin ist zertifizierte Trauerbegleiterin, Notfallseelsorgerin im Ehrenamt und Mitglied im Trauernetzwerk Niedersachsen. Trauerbegleitung, sagt sie, sei „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Rituale helfen in der Trauer, weiß Trauerbegleiterin Luise Rüter aus Hilter. Foto: Petra Ropers

Luise Rüter leitet das Trauercafé und den Trauerstammtisch im Bad Laer, bietet geschlossene Trauergruppen an, aber auch die individuelle Trauerbegleitung in ihrer Praxis in Natrup-Hilter. Denn nicht für jeden bietet eine Gruppe den passenden Rahmen: „Trauer macht wieder heil. Aber jeder muss seinen eigenen Weg und sein eigenes Tempo finden.“

Gespräche helfen dabei – in einem Raum, der ausschließlich diesem Zweck dient, oder bei einem Spaziergang in freier Natur – ebenso auch Rituale wie das Anzünden einer Kerze oder die Arbeit mit Bildkarten. Trauerarbeit bedeutet, sich auseinanderzusetzen mit den eigenen Gefühlen – dem Schmerz, aber auch der Wut oder den Schuldgefühlen. Manchmal, wenn ein Schicksalsschlag einen Menschen plötzlich aus dem Leben riss, hilft es, den Abschied, der nicht möglich war, nachzuholen. Doch nichts muss, nichts ist vorgegeben.

„Was tut gut?“ Diese Frage steht vielmehr für Luise Rüter im Mittelpunkt jeder Begleitung. Das bedeutet auch, dass Trauernde auf ihr eigene Gefühl vertrauen dürfen. Täglich zum Friedhof oder lieber gar nicht, alles verändern oder lieber alles bewahren: Jeder Mensch trauert anders und darf anders trauern. Das gilt insbesondere auch dann, wenn Eltern ihre Kinder verloren haben.

Ihnen in der unvorstellbar schweren Zeit zur Seite zu stehen, ist Luise Rüter ein besonderes Anliegen. Sie ist deshalb Mitglied im Trauernetzwerk Niedersachsen – einem Netzwerk professionell ausgebildeter Trauerbegleiter, die Familien bereits ab dem Zeitpunkt begleiten, in dem sie die Diagnose einer lebensverkürzenden Krankheit ihres Kindes erhalten. In diesem Fall gilt: Für die Familien ist die Begleitung des Netzwerkes kostenfrei.

Und wie geht Luise Rüter selbst mit der Trauer, mit dem Schmerz und den Schicksalen um, mit denen sie in ihrer Arbeit konfrontiert ist? Auch ihr helfen dabei Rituale: „Ich tue mir ganz bewusst etwas Gutes.“ Denn wer anderen helfen will, der muss auch auf sich selbst achten. *rop*