Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©

Mechthild Schroeter-Rupieper

„Ein gebrochenes Herz ist nicht das Ende. Wenn wir etwas verlieren, das wir von ganzem Herzen lieben, kommt nicht das Ende, sondern die Trauer.“

(aus: In meiner Trauer getragen.)

Das Vorwort
zum LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©

La Via heißt aus dem italienischen übersetzt *Die Straße* und hat in meinem LAVIA Lebensweg- und Trauermodell die Bedeutung von *Unterwegs sein*.

Seit den 60er Jahren bin ich auf meinem eigenen Lebensweg unterwegs. Als ich knapp drei Jahre alt war, starb mein Großvater, der auch in unserem Haus lebte. Spätestens da begegnete mir innerhalb meiner Familie die Trauer, von der ich heute weiß, dass sie ebenso wie alle anderen Gefühle zu uns und zu unserer Umwelt mal mehr und mal weniger dazugehört.

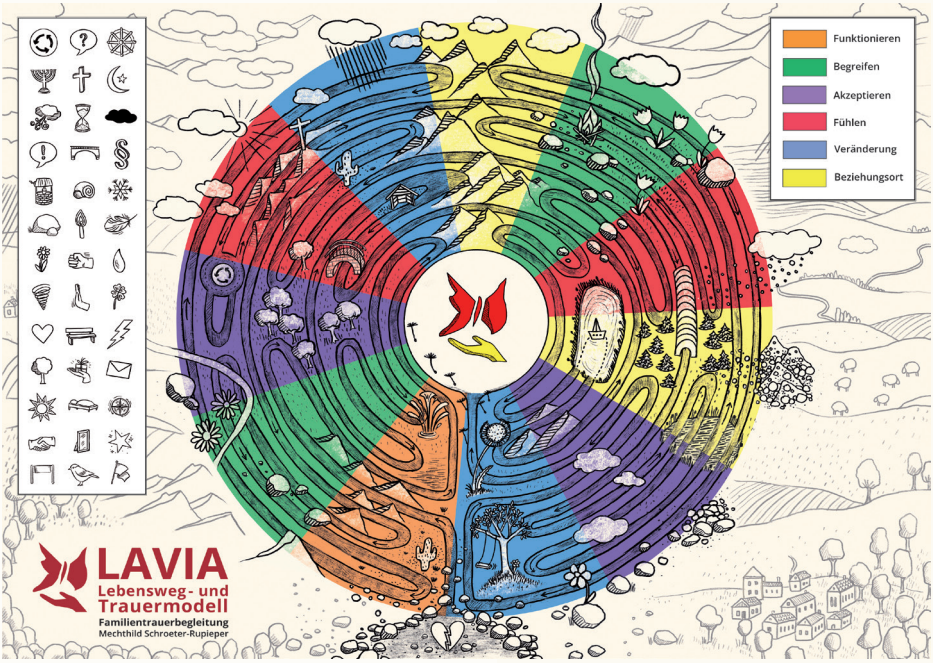
Meine Geschwister und ich wurden damals in Familienrituale wie z. B. Rosenkranzgebete und Aufbahrung mit eingebunden, jedoch erklärte uns niemand, was der Tod und das darauffolgende Verlusterleben zu bedeuten hatten. Kinderbücher zum Thema und Trauerberatung gab es damals nicht. Eltern verließen sich auf ihr Bauchgefühl, das jedoch im gesellschaftlichen Klima nach zwei Weltkriegen auf wenig bestärkende Erfahrungen zurückgreifen konnte, wenn es um emotionale Themen ging. Das innere Ringen um ein gutes Verhältnis von Selbstfürsorge und Miteinander wurde ausgelagert. Rituale sollten über Grenzerlebnisse hinweghelfen und Trauer wurde meist nur zeitlich begrenzt gelebt. Dem Funktionieren wurde hingegen eine große Akzeptanz entgegengebracht, half es doch dabei, anscheinend störungsfrei weiterzuleben.
Zudem war es in der damaligen Zeit den meisten Menschen nicht bewusst, dass aufgrund der kognitiven Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sich auch deren Verständnis und Trauerreaktion auf Verlust und Krisen in anderen Schritten vollziehen als bei Erwachsenen. Pauschale Aussagen wie: „Kinder sind nicht so traurig, sie haben Selbstheilungskräfte“, hörte man selbst Fachleute aus dem Trauerbereich sagen.
Als drittes von fünf Kindern mit eigener Pfadfinder- und

später Leitungserfahrung in der Jugend-, Familien- und Kindergartenarbeit rief ich Anfang der 90er Jahre im Ruhrgebiet die didaktisch-methodische Kinder- und Jugendtrauerarbeit ins Leben und gründete die Familientrauerbegleitung in Deutschland. Im Laufe der Jahre entwickelte ich sie auch mit Kolleg*innen in allen deutschsprachigen Ländern weiter.

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell**© hat sich durch meine pädagogische Arbeit in Praxis und Wissensvermittlung entwickelt. Inspiriert wurde ich durch kleine wie große trauernde Menschen, durch Austausch mit Fachkolleg*innen und durch Lebenssituationen, die mir bis heute in der Trauerbegleitung begegnen. Und so stellte ich auch in der Anwendung und der Erfahrungsreflexion fest, dass es eben nicht nur ein Trauermodell ist, das diese besondere Wegstrecke im Leben nach dem Tod eines nahestehenden Menschen verstehen hilft. Es hilft auch andere, kleinere oder größere krisenhafte Momente auf dem Lebensweg einzuordnen: Veränderungsprozesse in Beziehungen oder dem sozialen Umfeld können damit ebenso betrachtet werden wie beispielsweise Zeiten der Krankheit.

Es ist mir als Elementarpädagogin und Dozentin wichtig, komplexe Themen für jede und jeden, von klein an aufwärts, erlebensnah verständlich zu machen und dies immer wieder dem aktuellen Wissens- und Erfahrungsstand anzupassen. Deshalb finden sich in dieser Broschüre, neben Grundgedanken zu Trauer und Trauerbegleitung, auch Praxisbeispiele „aus dem Leben“. Einerseits um von meiner Arbeit mit dem Modell zu erzählen, andererseits bauen diese Praxisbeispiele auch Brücken zu Ihrer je eigenen Praxis, den Geschichten Ihres eigenen Lebens- und Trauerweges als persönlich Trauernde oder Trauerbegleiter*innen.
Sich wiederfinden im Ähnlichen, sich anstoßen lassen vom Neuen, nachdenken über Unerwartetes, das Eigene abgleichen, dazulegen und weitererzählen – das ist ein wichtiger,

heilsamer Bestandteil jeder Trauergruppe. Wir lernen uns in der Welt verstehen und verorten uns im Leben durch andere, ihre Rückmeldungen, ihre Beispiele, ihre Fragen. Darum sind diese Impulse gerade in verunsichernden Zeiten wichtig.



Mit meinem **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** möchte ich verdeutlichen, dass Menschen jeden Alters, jeden Geschlechts, jeder Religion oder Nationalität die Fähigkeit besitzen, zu trauern. Das Modell unterscheidet nicht nach Weltanschauung oder kulturellem Hintergrund. In ihrer Trauer sind Menschen individuell und können ebenso einzigartig reagieren. Zugleich ist es mir wichtig, dass trauernde Menschen nicht nur die Trauerbegleitung durch eine unterstützende Person als wohltuend erfahren, sondern durch das Verständnis von Trauermodellen selbstverantwortlich handeln können.

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** wird in Seminaren, Trauergruppen und Einzelgesprächen zum Erklären, zur Orientierung und als didaktisches Trauer-Spiel genutzt. Es ist verständlich für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen, für Kinder genauso wie für Erwachsene, unabhängig von der Art des Verlusts. Ich lehre es an Universitäten, u. a. im pädagogischen Bereich, für Pflege, Seelsorge, Hospize, Bestattung, Medizin, Unternehmen, Seminare im In- und Ausland und auf internationalen Kongressen im Kontext der jeweiligen Arbeitsfelder. An all diesen Orten wird das Modell mit den je eigenen Erfahrungen immer wieder gefüllt.

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** entstand 2010 und erschien darauf im ***Praxisbuch Trauergruppen***. Mittlerweile ist es die Grundlage unserer LAVIA Familientrauerarbeit und bietet ebenso vielen Trauernden, Kolleg*innen und weiteren Fachleuten wertvolle Impulse für die Bewältigungsarbeit mit Lebenskrisen.

Nutzen Sie das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** als symbolhaftes Beispiel und füllen Sie es mit eigenen Bildern, Geschichten, Landschaften, Farben und Farbvermischungen, verlängern oder verkürzen Sie die Wegstrecken bis zur Mitte.

Es gibt keine Vorgabe, wie lange Trauernde sich in bestimmten Landschaften, in Lebensaufgaben oder auf Wegabschnitten bewegen, denn Trauerwege gestalten sich individuell.

Bedenken, besprechen und bearbeiten Sie das
LAVIA Lebensweg- und Trauermodell© so, wie es für Ihre eigene Lebensweg-Etappe mit der eigenen Trauer oder für die Freund*innen, Kolleg*innen oder Ihrer Klient*innen stimmig ist.

Mechthild Schroeter-Rupieper
Gelsenkirchen 2023

Die Mitte des Labyrinths – eine offene Hand und ein Schmetterling

Dreh- und Angelpunkt und Teil-Ziel des eigenen Lebenswegs

Das Zentrum des **LAVIA Lebensweg- und Trauermodells©** ist eine Hand, aus der sich ein Schmetterling erhebt. Diese Symbolik verdeutlicht mein Verständnis von Trauerbegleitung. Die Hand steht sowohl für das Angebot der Begleitung der Trauernden als auch für die Trauernden selbst. Die geöffnete Handfläche kann Vergangenes loslassen, muss dabei aber nichts fallenlassen. Sie kann halten, annehmen und ist ein Symbol für eine neue Offenheit dem weiteren Leben gegenüber.

Jeder Schmetterling entwickelt sich aus einer Raupe, die bereits eine ganze Wegstrecke zurücklegt, bevor sie sich verpuppt. Die Raupe verbringt dann eine Weile in ihrem Kokon, den ich ein gutes Symbol finde für das, was Menschen in schmerzhaften Verlustsituationen durchleben: Dunkelheit und Ungewissheit bestimmen die Gefühlslage. Und doch gerade in dieser äußerlich erstarrten Situation gestaltet sie sich neu. Dann drängt sie, verwandelt in einen Schmetterling, unter Anstrengung nach draußen, um sich auf einer neuen Ebene auf das weitere Leben einzulassen. Der Schmetterling symbolisiert den Verwandlungsprozess und die eigene Entfaltung nach einer Verlust- und Lebenskrise. Mit erwachter Lebenslust geht der Weg mit neuem Sinn und neuen Zielen aus der Mitte weiter – in ein weiteres Lebensweg-Labyrinth. Auch dort werden den Menschen vermutlich wieder Gewinne und Verluste begegnen, mit denen sie sich auseinandersetzen müssen und die sie weiter verwandeln können, denn alles Leben ist Wandel.

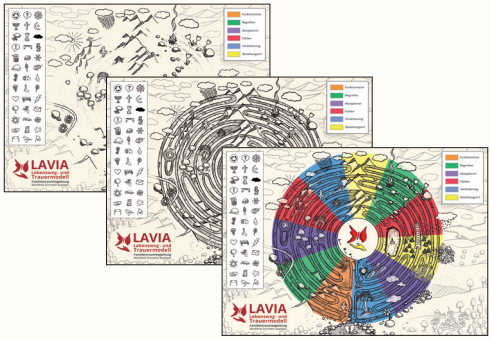
Ein Modell
in drei Ebenen

Für das Leben in und mit Trauer

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** besteht aus drei Ebenen: einer Landschaft, einem Labyrinth und sechs Farben, die bedeutsamen Aufgaben auf dem menschlichen Lebensweg mit und ohne Trauer zugeordnet sind.
Die drei Ebenen ermöglichen es, vielschichtig eigene Gefühle, Geschichten, Erfahrungen und Hoffnungsbilder einzubringen und zu bedenken. Denn die Ausdrucksformen aller Gefühle sind so vielfältig wie die Menschen selbst.

Die einzelnen Schichten, Ebenen und Aspekte des LAVIA Modells korrespondieren immer miteinander, genauso wie auch wir Menschen immer von unterschiedlichen Ebenen beeinflusst werden. Alle Ebenen dürfen im Einzelnen zum Besprechen, Hineinmalen oder -schreiben genutzt werden, um bestimmte Situationen, Erfahrungen oder Zukunftspläne zu verdeutlichen.

Ebene 1 – Die Landschaft und ihre Symbole
Ebene 2 – Der Labyrinthweg mit Herzbruch und weiteren Symbolen
Ebene 3 –Farben



Ebene 1: Die Landschaft und ihre Symbole
Das Auf und Ab des Lebens

wahrnehmen – anerkennen – entdecken – erinnern – mitteilen

Die erste Ebene des **LAVIA Lebensweg- und Trauermodells©** zeigt eine vielfältige Landschaft mit vielen Symbolen: Wüste, Quelle, Geröll, Berge, Felder, Sumpf, Wald, Blumen, Tunnel, See, ein Boot, eine Schaukel, Brücke u.v.m. Die Symbole regen dazu an, sich in der aktuellen Lebenssituation zu positionieren, die Landschaft mit ihrer eigenen inneren Seelenlandschaft abzugleichen. So eröffnet sie den Betrachtenden die Möglichkeit, ihren Standort vor und in der aktuellen Trauer- oder Lebenskrise wahrzunehmen, einzuordnen und in Worte zu fassen.

Aus dem Leben

***Jonas**, ein Jugendlicher, schaut nach dem Tod des Vaters auf diese Ebene und findet sich aktuell in der Wüste wieder. Er sagt, es käme ihm an manchen Tagen so vor, als schleppe er sich müde und erschöpft in sengender Hitze durch den Sand. Alles drumherum sieht und fühlt sich gleich öde an. Die Schule erlebt er als anstrengend, die Mutter als nervig und auch der Sinn des Lebens sei ihm im Augenblick abhandengekommen.*
***Thomas** dagegen erkennt auf der Landschaftsebene seine Lebenssituation vor dem Tod des Partners wieder: „Durch die Krankheit war der Weg schon sehr anstrengend, auch durch meinen Arbeitgeber wurden mir noch zusätzliche Steine in den Weg gelegt."*
***Julia** ist dankbar für Kraftquellen wie Hobbies oder Kurzurlaube vor dem Tod ihres Mannes. Auch ist sie froh um ihren Freundeskreis, den sie mit der Runde am Lagerfeuer symbolisiert.*
***Merve** findet sich hingegen im sumpfigen Gelände wieder, weil sie durch die Pubertät ihrer beiden Kinder eine anstrengende Zeit schon vor der Trennung von ihrem Partner erlebt hat. Eine ihrer Töchter sieht sich in der Schutzhütte, weil sie dankbar für die Nähe der Mutter ist, die andere Tochter benennt als Kraftquelle ihre beste Freundin, mit der sie über Probleme reden kann.*

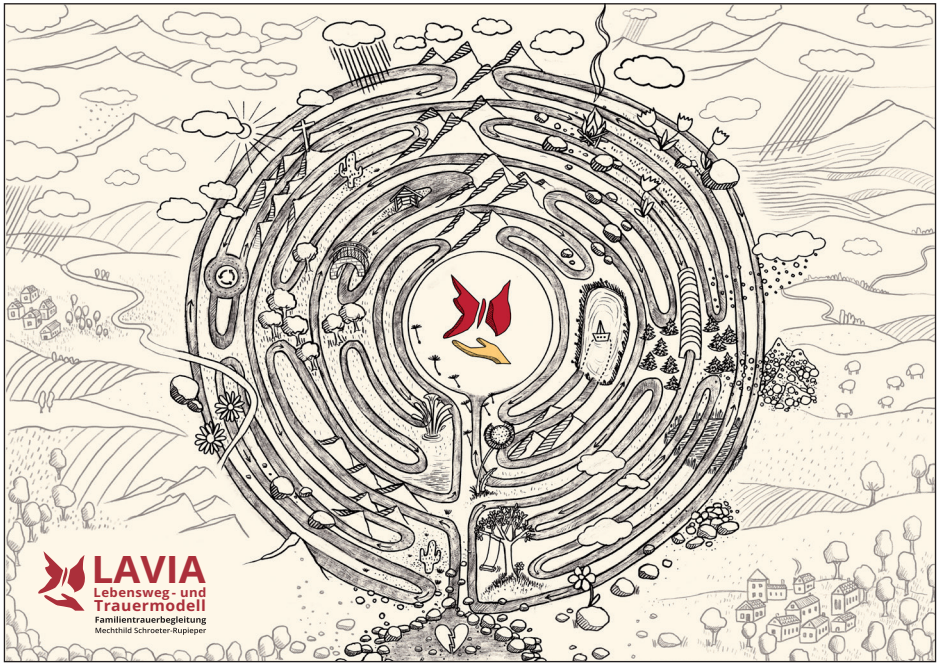
Diese Beispiele aus der Familien-Trauerbegleitung machen deutlich, dass selbst sich nahestehende Menschen wie z. B. Familien, Freund: innen oder Gemeinschaften, die die gleiche Verlustsituation erleben, Begebenheiten auf ihrem weiteren Lebensweg unterschiedlich wahrnehmen und empfinden. Die Symbolik in der Landschaft dieser Ebene kann Stärken und Schwierigkeiten verdeutlichen, die das Erleben in der konkreten Krisensituation prägen.

Ebene 2: Der Labyrinthweg mit Herzbruch und weiteren Symbolen

Auf dem Lebensweg mit all seinen Windungen unterwegs sein

Wahrnehmen – durchleben – gehen lassen – mitteilen - Innehalten – entdecken – anerkennen - mitteilen

Die zweite Ebene des **LAVIA Lebensweg- und Trauermodells©** legt sich als Labyrinthweg über die Landschaft, sodass die Landschaftssymbole durchscheinen und sich in den Labyrinthweg einfügen. Das Labyrinth als Symbol kann dazu genutzt werden, über eigene Wegverläufe, ein „auf der Stelle treten“ oder sich „im Kreisdrehen“ ins Nachdenken und/oder in ein Gespräch zu kommen.



Der Weg durch das Labyrinth wird schon seit Urzeiten als spirituelles Bild für menschliche Lebenswege genutzt. Im Unterschied zu einem Irrgarten kann in einem Labyrinth darauf vertraut werden, dass man sich darin nicht verlaufen kann. Schaut man sich das Labyrinth in seiner ursprünglichen Symbolik an, macht es mit seinen Windungen deutlich, dass das Leben selten gradlinig verläuft: Es gibt Lang- oder Kurzstrecken vor uneinsichtigen Kurven, es nimmt unerwartete Verläufe, mal erfreulich, mal unangenehm, man erlebt eine gefühlte oder tatsächliche Nähe oder Entfernung zur Mitte, die in diesem Modell sinnbildlich für das Ende und den Anfang eines Lebensabschnittes stehen.

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** möchte nicht ein gesamtes Leben aufzeigen. Es soll mit dem gebrochenen Herzen zu Beginn, dem Schmetterling und der geöffneten Hand in der Mitte des Labyrinths eine Wegetappe veranschaulichen. Diese Wegstrecke hat einen Anfang und auch ein Ende, in dem durch den Trauerprozess Wandlung stattfindet. Das Ziel der Trauerarbeit ist, dass das Weiterleben ohne den beeinträchtigen Schmerz, dafür mit Zuversicht und neu überdachten Lebensperspektiven möglich wird. Dies bezieht sich auf persönliche, alltägliche, soziale und spirituelle Aspekte.

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©**-Labyrinth unterscheidet sich von herkömmlichen Labyrinthen, indem es nicht auf einem „Rück-Weg“ verlassen wird. Das Leben verläuft immer weiter nach vorne. Selbst scheinbarer Stillstand oder ein „sich im Kreis drehen“ gehören zu einem weiterführenden Prozess. Manchmal treten Trauernde auf der Stelle – sie kreisen und kreisen und kreisen um einen Gedanken, ein Gefühl oder um eine Situation. Dafür steht z.B. der eingezeichnete „Kreisverkehr“ im Labyrinth.

So wie alles, was lebt und ist, mit jeder Sekunde älter wird, geht mit der Zeit auch das Leben voran. Und so unterschiedlich die Labyrinthwege der einzelnen Menschen aussehen mögen, wie verschlungen oder lang sie jeweils sind, allen gemeinsam ist, dass im Prozess des Gehens immer auch Wandel stattfindet, der mehr oder weniger bewusst erlebt wird. Denn wer im Labyrinth unterwegs ist, wird sich immer auf das Ziel zubewegen, gleich, ob die Mitte nahe empfunden wird oder eher weit entfernt. Im Labyrinth entfernen sich die Gehenden zwischenzeitlich auch wieder von der Mitte weg. Für einige Trauernde fühlt sich das dann wie ein Rückschritt auf dem Trauerweg an. Aber solche Wegstrecken sind keine Rückschritte, sondern führen eventuell durch etwas Schmerzhaftes oder Anstrengendes hindurch. Trotz dieser zwischendurch schweren Momente werden ab und zu und schließlich immer öfter wertvolle Zeiten und veränderte Normalitäten gelebt. Menschen beginnen zeitweise zu ahnen, dass Kummer und Schmerz über den Verlust den weiteren Lebensweg nicht dauerhaft bestimmen werden. Sie erlauben sich, neue Pläne zu machen und nach vorn zu schauen. Sie gehen den Weg mit ihrer Trauer weiter, die zeitweise in den Hintergrund tritt. Lebensmut und Dankbarkeit können in diesen Momenten zunehmen. Die Trauer wird jedoch immer dann, wenn es für den Augenblick notwendig ist, in den Vordergrund treten. Trotzdem: Es geht immer weiter.

Aus dem Leben

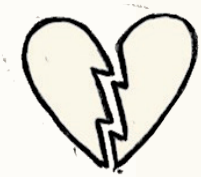
***Paul**, dessen Kind verstarb, erkennt im Labyrinth, dass er in Zeiten, in denen er gefühlt auf der Stelle trat oder sich im Kreis drehte, diese Zeit benötigte, um auszuruhen, zu bedenken und sich neu zu orientieren. Manchmal fühlte es sich für ihn an, als sei er zurückgefallen, habe Fähigkeiten und Sicherheiten verloren. Dann habe er aber bemerkt, dass auch in diesen Momenten nach und nach eine Wandlung in ihm stattgefunden hätte – und er sei nicht zurück, sondern Schritt für Schritt weitergegangen.*

***Kathrin** bespricht mit der Erzieherin ihrer Tochter Carla, dass diese aufgrund des erneuten Einnässens nicht „zurückgefallen" und wieder wie ein Baby ist, sondern dass dieses Verhalten eine vorübergehende Begleiterscheinung aufgrund der Geburt des kleinen Bruders ist. Kathrin ist durch den Labyrinthweg deutlich geworden, dass ihre Tochter durch die neue Lebenssituation, in der sie neben dem „Gewinn" eines Geschwisters auch Zuwendung „verliert", ein Auf und Ab der Gefühle erlebt. Anhand des **LAVIA Lebenswegs- und Trauermodells©** erkennt sie den Verlauf einer Krisensituation, die für die Anpassung an das veränderte Leben notwendig erscheint.*

Das Leben verläuft nicht sanft auf einer Ebene, sondern bringt Höhen und Tiefen mit sich, auf die kleine und große Menschen vorübergehend unterschiedlich psychosomatisch reagieren können. Dort gesehen zu werden, ist für den weiteren Werdegang hilfreich.

Herzbruch

spüren – aushalten – erkennen – mitteilen



Das **gebrochene Herz** am Eingang zum Labyrinth symbolisiert den erlittenen Verlust – egal welcher Art er ist. Es steht im Blick auf das Lebenswegmodell auch für die verschiedensten Verletzungen und Brüche, Enttäuschungen und zerbrochenen Ideen, die den Lebensweg begleiten.

Menschen, die einen für sie schlimmen Verlust erleiden, erleben eine meist ungewollte und drastische Veränderung ihres Lebensweges. Viele sagen: „Die Welt ist für uns stehengeblieben und für andere geht sie unverändert weiter." Sie beginnen eine neue Zeitrechnung und sprechen von dem Davor und Danach des Verlustes.

Jemand oder etwas Geliebtes ist für sie verloren gegangen und kommt nicht wieder. Oft fühlt es sich so an, als würde das Herz brechen. Und die Furcht, dass es nicht mehr heilen kann, ist groß. Wenn aber die Trauer, die Freude und alle weiteren lebenswerten Facetten des Lebens zugelassen werden und man sich die Zeit gibt, die es braucht, kann das Herz wieder zusammenwachsen. Es wird anders als zuvor sein, aber vergleichbar mit einer körperlichen Verletzung wird wünschenswerterweise keine offene entzündliche und schmerzhafte Wunde zurückbleiben. Was zurück bleibt, ist eine Narbe, im Laufe eines Lebens wahrscheinlich mehrere Narben. Sie erinnern an durchlebte und gemeisterte Erfahrungen und machen Menschen berührbar.

Aus dem Leben

***Ein Ehepaar**, dessen einzige Tochter mit 30 Jahren verstarb, lehnte anfangs Trauerbegleitung ab und fand Trost in Glaube, Familie und Freundeskreis. Zwei Jahre später jedoch spürten sie, dass sich etwas verändert hatte. Nachdem die Schwester der Mutter Oma wurde, betrauerten die verwaisten Eltern den Verlust der einzigen Tochter sehr intensiv und dazu den Schmerz um die nicht geborenen Enkelkinder. Sie selbst und ihre Verwandten waren irritiert und fühlten sich so weit von der Mitte, dort, wo sie schmerzfrei mit ihrem Verlust weiterleben wollten, entfernt. Durch das Lebensweg- und Trauermodell konnten sie erkennen, dass sie dennoch ihrem Ziel näher waren, als sie es in diesem Moment fühlten.*

***Luis** ist 4 Jahre alt, als sein Papa stirbt. Anfänglich glaubt die Mutter, ihr Sohn sei nicht traurig, weil er keine Trauer zeigt. Zwei Jahre später fragt und weint Luis ab und zu, wenn er in bestimmten Momenten den Vater bewusst vermisst. „Bald hat er den Verlust überstanden", hofft die Mutter und glaubt, dass Luis dann nicht mehr traurig sein wird. Doch je älter Luis wird, desto mehr wird ihm aufgrund der kognitiven Entwicklung bewusst, wo ihm ein Vater fehlt. An den verschlungenen Wegen vom LAVIA Lebensweg- und Trauermodell wird der Mutter deutlich, dass der Verlust eines Elternteils eine Bedeutung für das ganze Leben ihres Sohnes hat. Erst, wenn Luis nach und nach die Dimension des Verlustes versteht und dies betrauern darf, wird er gestärkt daraus hervorgehen.*

Weitere Symbole

innehalten – entdecken – anerkennen – mitteilen

Indem sich das Labyrinth auf das Landschaftsbild, die erste Ebene im Modell legt, zeigt es auf: Den Lebensweg zu gehen, heißt, in einem Auf und Ab, in Höhen und Tiefen, mit Steinen oder Blumen, Licht und Schatten und Weiterem auf dem Weg unterwegs zu sein. Es kann dadurch Impulse bieten, Assoziationen zu eigenen Gefühlen und Gedanken zu entwickeln.

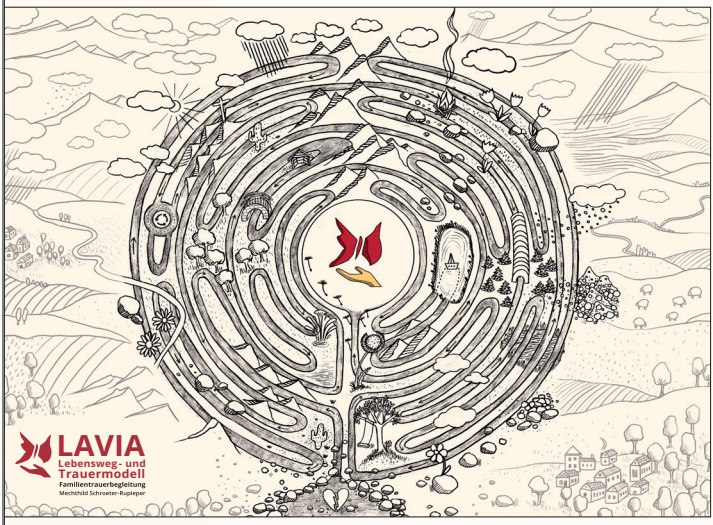
Die Symbole, die neben dem LAVIA Lebensweg- und Trauermodell© abgebildet sind, können je nach Lebenssituation in den Labyrinthweg gedanklich eingegliedert werden. Sie sollen dazu anregen, ins eigene Nachdenken zu kommen oder sich auszutauschen: Welches Symbol drückt meine vergangene oder aktuelle Gefühlslage oder Lebenssituation auf dem gegangenen oder aktuellen Weg aus? Welches Zeichen verbildlicht eine Sorge oder einen Wunsch für die Zukunft?

Es kann anhand der einzelnen Symbole überlegt werden, wofür sie stehen könnten und ob das Symbol zum eigenen Weg passt. Kann z. B. eine Zielfahne für die Bedeutung „Teilziel erreicht“ aufgestellt werden? Steht sie ganz zu Anfang oder nach einer langen anstrengenden Hürde oder öfter? Passt vielleicht das Paragrafenzeichen als Symbol für mögliche Schuldfragen oder Schuldzuweisungen? Könnten die Kerzen einen Gedenktag markieren?

Was können die Hände über Beziehungsaufbau, -abbrüche oder weitere Veränderungen aussagen? Spielt Religion und Spiritualität eine Rolle und kommt man über eine passende Symbolik ins Gespräch? Stimmen denn die Bilder aus der Landschaft zum eigenen Weg oder müssten z. B. der Kreisverkehr, Steine, Blumen oder ein Berg an andere Orte versetzt werden?

Der Labyrinthweg und die Symbole können Brücken sein, um sich über Lebenswege trotz aller Verschiedenheit austauschen zu können, da sie geteilte Erfahrungen anbieten: Kaum ein Lebensweg verläuft gradlinig. Fast überall begegnen Menschen Höhen und Tiefen, Licht und Schatten. Legt man die beiden ersten Ebenen von Landschaft und Labyrinthweg übereinander, wird deutlich: Jede Wegstrecke kann Besonderheiten mit sich bringen. Manche davon erahnen wir, andere überraschen uns. Einige Menschen begleiten uns etappenweise, sie sind dann Wegstreckengefährt:innen. Andere sind langfristig an unserer Seite, immer in Sicht- und/oder Rufweite. Wieder andere kreuzen unseren Weg, verabschieden sich, laut, leise oder verschwinden scheinbar ins Nichts.

Es ist hilfreich, hin und wieder innezuhalten, sich selbst und die Umgebung in den Blick zu nehmen und sich darauf zu besinnen, welche Strecken, Hürden und Höhenmeter schon gemeistert wurden. Es tut gut, wenn Weggefährt:innen Pausen und Stärkungen anbieten und daran erinnern, dass man sich Stück für Stück auf das Ziel zubewegt, solange man nicht an einer Stelle verharrt. Trauer aufgrund von einem liebenswerten Verlust darf uns lebenslang begleiten. Sie muss nicht verschwinden, hat sie doch etwas mit Liebe und der eigenen Geschichte zu tun. Aber sie darf sich, wie andere Gefühle auch, verändern und sollte auf Dauer nicht anderen Gefühlen den Raum nehmen, der auch ihnen gebührt – so wie andere Gefühle auch der Trauer Platz machen dürfen, wenn es Notwendend ist.



Aus dem Leben

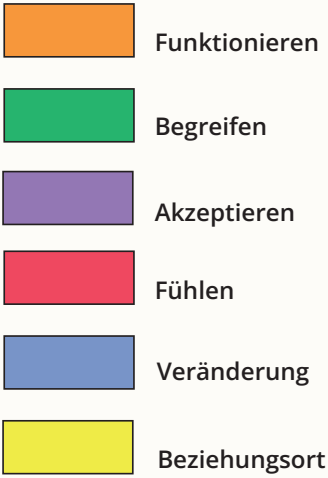
*Auf die Frage: „Welches Symbol passt heute zu dir“ betrachtet die 15-jährige **Paula** die Symbole im LAVIA Lebensweg- und Trauermodell© und wählt das Bett aus. Seit dem Tod des Vaters hat sie Einschlaf- und Durchschlafprobleme. Ihre Gedanken kreisen sorgenvoll um die traurige Mutter und die Sorge, in der Schule weinen zu müssen – was sie unbedingt vermeiden möchten.*

*„Anfangs zog ich mich in mein Schneckenhaus zurück“, sagt **Karl** und wählt das passende Symbol dazu. Dann fährt er fort: „Aber jetzt würde ich den Kompass auswählen, weil ich mir neue Ziele suche und mich noch einmal nach dem Tod meiner Frau auch in der Arbeit neu orientieren möchte.“*

*„Ich bin heute mit dem Blitz hier, sagt der 10-jährige **Kaan**. „Der Papa meckert mit mir immer so viel rum. Mama war viel lieber!“*

Ebene 3 – Farben
Herausforderungen begegnen

weiterleben – wahrnehmen – annehmen – betrauern – verabschieden – verändern – mitteilen

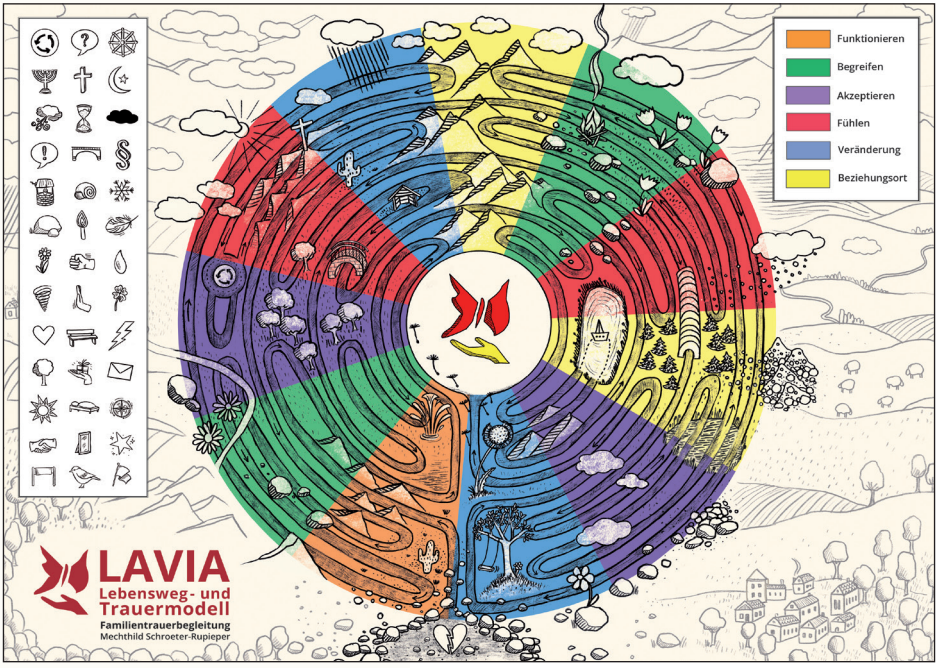


Die dritte Ebene legt sechs Farben über die Landschaft und den Labyrinthweg mit den vielfältigen Symbolen. Jede der Farben hat eine eigene Bedeutung, in ihrer Vielfalt zeigen sie die unterschiedlichen Teilaspekte, Situationen und Aufgaben im **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** auf.

Das Labyrinth mit seinen Symbolen und den inkludierten Farben verdeutlicht, sich in Begreifen, Akzeptanz, Veränderung und Beziehung zu üben, vielfältige und auch entgegengesetzte Gefühle wie Freude und Traurigkeit zu nutzen, sobald und solange sie benötigt werden. Dies wird auch in vielen anderen verlust- oder gewinnbringenden Lebenssituationen erlebt. Spiritualität kann in allen Aufgabenfeldern eine klare, wech-

selhafte oder auch keine Rolle spielen. Dies ist jeweils von den einzelnen Personen, ihrem Umfeld und Begegnungen abhängig.

Der Weg des Labyrinths durchkreuzt die Farbabschnitte immer wieder und zeigen auf, dass Trauer und auch weitere Gefühle nicht in Phasen abgearbeitet werden, sondern individuell und prozesshaft verlaufen.
Die Traueraufgaben, die durch sechs Farben deutlich gemacht werden, folgen nicht einem festgelegten Plan. Sie sind im
LAVIA Lebensweg- und Trauermodell© ausschließlich beispielhaft dargestellt und werden in der Realität individuell auftreten. Im Leben können die Farben natürlich auch ineinander verlaufen, sich ebenso miteinander vermischen wie sie auch über lange Strecken einfarbig auftreten können.



Orange - Funktionieren

essen, trinken, atmen, schlafen,
aufstehen, arbeiten, organisieren, Menschen

weiterleben – funktionieren

Orange steht für das Funktionieren in Verlustzeiten. Es kommt im **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** nur einmal vor und ist bewusst wie ein Signal zu Beginn der Krisenzeit positioniert. Denn wenn eine gewohnte Ordnung auf den Kopf gestellt wird, setzt insbesondere anfangs häufig das Funktionieren ein, als sei nichts Lebensbeeinflussendes geschehen.

Funktionieren ist für viele Menschen eine automatische Überlebensstrategie, in der Gefühle minimiert werden, um handlungsfähig zu bleiben. Solange sie nach drastischen Veränderungen noch nicht realisiert haben, welche Bedeutung diese Krise für ihr Leben hat, machen sie einfach weiter, ohne das bewusst zu wählen. Im Nachhinein fragen sie sich dann, wie sie es geschafft haben, in diesen Extrem-Momenten funktioniert zu haben. Es ist jedoch kein Funktionieren, das wie eine bewusste Anpassung an Veränderungen und Gewöhnung an Umstände auf Dauer Einzug in das Leben hält, sondern eine eher mechanische Reaktion, die eine alte, aber nicht mehr vorhandene Ordnung wieder herstellen will.

Andere wiederum begreifen direkt oder ahnen zumindest, dass eine Katastrophe, bzw. ein Umbruch eingetreten ist und funktionieren aus einem Verantwortungsgefühl weiter, um das eigene Leben und das Anvertrauter abzusichern. Wenn schon das Leben scheinbar zusammenbricht, gibt das Funktionieren vielleicht Halt und Sinn oder sorgt dafür, dass zumindest das Weiterleben vorerst reibungslos weitergeht und das getan wird, was getan werden muss.

Auch durch einen Schock oder Angst vor Veränderung reagieren viele Menschen in Krisen vorerst eher funktional als emotional. Sätze wie: „Das Leben geht weiter!“, „Es bleibt mir ja nichts anderes übrig!“ oder „Augen zu und durch!“ können Aussagen sein, die deutlich machen, dass Automatismen einsetzen, die ein Weiterleben absichern. Und manchmal funktioniert manches normal, weniger oder nicht

„Die Kinder oder Jugendlichen benötigen keine Hilfe, die sind ganz unauffällig“, hört man häufig nach einem Verlust wie Trennung oder Tod und es wird lobend erwähnt, wie tapfer Situationen bewältigt werden. Doch genau diese scheinbare Unauffälligkeit innerhalb einer bedeutsamen Krise kann eine (un-)sichtbare Reaktion auf das Unverständnis und Hinweis auf das Funktionieren sein. In unserer Gesellschaft ist es für viele ein hohes Gut, jederzeit im Alltag zu funktionieren und sich Schwierigkeiten nicht anmerken zu lassen. Oft wird jedoch übersehen, dass dies in einem Übermaß schaden kann, weil es sowohl lebendige Gefühle, sowie Verarbeitungs- und Entwicklungsprozesse und damit folgend Neuanfänge verhindert.

Funktionieren kann aber auch ganz anders erlebt werden. Es gibt Menschen, die nach einer schweren Zeit erst einmal aufatmen und sich nach der Belastung durch Streitigkeiten, Krankheit und/oder Sorge eine Verschnaufpause gönnen. Sie müssen nun nicht mehr in der alten Rolle funktionieren und können sich Momente für Aus-Zeiten nehmen, um Luft zu holen und Kraft zu tanken und Alltag zu schaffen. Sie tun dies bewusst und stellen sich auch nicht im Nachhinein die Frage, wie sie sie das geschafft haben.

Eine Empfindung wie „Ich bin gar nicht so traurig, wie ich es erwartet habe“ kann bei Trauernden sowie dem sozialen Umfeld Schuldgedanken hervorrufen oder auch auf Unverständnis stoßen. Dann benötigen alle logische Erklärungen zur Orientierung.

Es könnte sich um eine automatische Überlebensstrategie, aber auch um ein bewusstes Verdrängen von unangenehmen Gefühlen, die Anpassung von Kindern und unselbstständigen Personen, eine Erholung von einer Extremsituation, aufgrund von Medikamenteneinnahme, eines Schocks oder der Unbegreiflichkeit der Situation und Dimension handeln.

Kinder passen sich oft an und „laufen einfach mit“. Sie müssen oft funktionieren, weil sie noch nicht selbstständig entscheiden und leben können. Teenager rebellieren vielleicht und suchen sich ihre Schlupflöcher, um aus der Trauersituation auszubrechen. Auch das ist eine Form des Funktionierens: Sie möchten ihr normales Leben als Jugendliche weiterleben – mit Partys, Musik und allem, was dazugehört – und die plötzliche Hürde ignorieren. Viele Jugendliche haben im bisherigen Leben den Umgang mit Krisen und Trauerreaktionen auch noch nicht erlernt und keine Handlungsidee, um darauf zu reagieren. Dann kann es sein, dass erst später bei ihnen der Moment eintritt, wo ihnen schulisch, psychisch oder sozial weniger oder nichts mehr „wie gewohnt“ gelingt und sie dann den Prozess des Trauerns bewusst beginnen. Bis dahin machen diese Jugendliche einfach weiter wie bisher, als sei nichts geschehen. Dafür müssen sie jedoch das Geschehen verdrängen und steigen somit nur extrem verlangsamt in die Krisenbewältigung, bzw. den Trauerprozess ein.

Einige Jugendliche und auch erwachsene Menschen, entwickeln in dieser Zeit einen Ordnungs- oder Putzfimmel, wieder andere schlafen viel, fühlen sich ruhelos oder feiern, tanzen, berauschen sich, füllen die Leere durch übermäßige materielle oder sexuelle Befriedigung. Auch Extremsport, Extremarbeit, Extremlernen für Schule oder Uni, Lethargie, Selbstverletzung, übermäßiger PC- oder Kaufkonsum, andauernde Albernheit und Sorgearbeit im Familiensystem, die über einen längeren Zeitraum dem Alter oder der Lebenssituation nicht angemessen ist, können Verdrängungsmechanismen und

Ausdrucksformen des Funktionierens sein.
Kompliziert bis gefährlich wird es dann, wenn das Funktionieren anhaltend unreflektiert bleibt und/oder übermäßig lang anhält und vom Trauerprozess abhält. Doch wie bei Kindern und Jugendlichen kann auch bei Erwachsenen dieser Prozess zu einem späteren Zeitpunkt mit wachsenden Möglichkeiten und Ressourcen angestoßen werden.

Mit der Zeit, über Wochen, Monate oder Jahre gesehen, wird sich daher bei den meisten Menschen das eventuell anfängliche drastische (Nicht-)Funktionieren in und nach einer Krise den weiteren Lebensgegebenheiten anpassen und „normalisieren“. Sicherlich wird es immer wieder Situationen wie schon vor dem Verlust geben, in denen Menschen mehr oder weniger im Alltag in Stresssituationen funktionieren. In dem Lebensweg- und Trauermodell wird jedoch durch die Einmaligkeit der Farbe Orange auf die mögliche Extremsituation hingewiesen, die sich von früheren und späteren Gewohnheiten unterscheidet.

Aus dem Leben

***Nadine**, eine junge Witwe, bittet um Trauerbegleitung für ihre beiden Kinder im Grundschulalter. Sie selbst lehnt Unterstützung ab. Die Energie, die Trauerverarbeitung benötigt, steckt sie unbewusst in andere Aufgabenfelder wie das Ordnen der Papiere, ihre Arbeitsplatzveränderung und die Sorge um die Kinder. „Ich musste funktionieren, um überhaupt den Alltag weiter zu bewältigen“, sagt sie. „Hätte ich der Traurigkeit einen Raum gegeben, hätte ich alles andere, was zuerst getan werden musste, nicht mehr schaffen können“, weiß sie im Nachhinein. Erst drei Jahre später, als ihre Kinder mit dem Verlust des Vaters sicherer umgehen, suchte sie bewusst nach Hilfe für sich in der Trauer.*

*Der 15-jährige **Simon**, ein bisher mittelmäßiger Schüler, verbessert seine gesamten Schulnoten, indem er jeden Tag intensiv lernt. Er möchte seiner Mutter nach dem Tod ihres Vaters und seinem Vaterersatz keine Sorgen bereiten, sich selbst vom Verlust ablenken und gleichzeitig dem Opa im Himmel einen Grund geben, auf ihn als Enkel stolz zu sein. Die Mutter, die ihre Gefühle ebenfalls unterdrückt, um den Sohn nicht zu belasten, wundert sich, dass Simon keine Trauerreaktionen zeigt. Erst im Gespräch wird beiden bewusst, dass sie sich gegenseitig in Schutz nehmen wollten und deshalb ähnlich wie bisher weiterleben, funktionieren, als habe der Tod vom Vater und Opa keinen Einfluss auf ihr Leben.*

Grün - Begreifen

anschauen, berühren, verstehen, darüber sprechen

Eine Lücke spüren – begreifen

Grün steht für das Begreifen des Verlustes. Sinnlich wie sachlich wird meist nach und nach begriffen, was diese Krise bedeutet und welche Auswirkung sie auf das Leben und die eigene Persönlichkeit hat. Begreifen kann erleichternd sein, wenn mit dem Tod eine Zeit der Sorge und Belastung endet, oft ist es in Verlustzeiten jedoch schmerzhaft. Wenn Trauernde beispielsweise zum Telefon greifen und ihnen währenddessen bewusst wird, dass am anderen Ende der Leitung niemand den Hörer abnehmen wird.

Menschen können nur so viel betrauern, wie ihnen aufgrund ihres kognitiven Entwicklungsstands möglich ist. Liegt eine geistige oder emotionale Beeinträchtigung vor, kann das Begreifen verzögert, minimiert oder zumindest erschwert sein.

Kinder verstehen aufgrund der entwicklungspsychologischen Hirnreifung nach dem Verlust eines Elternteils erst nach und nach, dass ihnen nicht nur die Mutter oder der Vater als Person, sondern auch die Qualität der Mütterlichkeit oder Väterlichkeit für immer verloren ging.

Bis in die Pubertät hinein werden sie Stück für Stück aufgrund ihres immer größeren Verständnisses für die Zusammenhänge weitere Trauerprozesse erleben.

Aus dem Leben

***Karin**, eine 50-jährige Frau, betrauert 10 Jahre nach dem Tod ihres Mannes, dass sie nicht wie ihre Freundinnen eine Silberhochzeit erlebt. Dieser Gedenktag macht ihr sein Fehlen auf neue Weise bewusst.*

***Melanie und Bernd** begreifen erst Jahre später, als ihre Freund:innen Oma und Opa werden, dass ihnen das durch den Tod der einzigen Tochter versagt bleibt. Sie betrauern in diesem Moment den Verlust der Enkelkinder, die es nicht gab und niemals geben wird.*

***Tobias** begreift beim Schulabschluss seines Sohnes, dass ihm trotz großer anfänglicher Zweifel, ob er nach dem Tod seiner Frau als alleinerziehender Vater im Alltag bestehen kann, der Lebensweg trotz des Verlustes wieder gut verläuft.*

Die Labyrinthwege im **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** veranschaulichen, dass immer wieder neues Begreifen stattfinden und an jeder Wegbiegung ein neuer Prozess ausgelöst werden kann. Niemand soll Trauernden mit den Worten „Du musst es doch langsam mal begriffen haben!“ einen vorübergehend auftretenden Verlustschmerz wegen Verjährung absprechen. Trauer tritt dann in den Vordergrund, wenn sie benötigt wird – und in den Hintergrund, wenn man sich mit der Situation bestmöglich wieder arrangiert hat. Zudem kann auch ein Begreifen von positiven Erfahrungen stattfinden, wenn man trotz Trauerzeiten anfänglich davon überrascht wird.

Violett – Akzeptanz

aushalten, verabschieden, zugestehen,
sich neu arrangieren, Blickwinkel wechseln

die neue Realität anerkennen,
in die Zukunft schauen – akzeptieren

Die Farbe Violett steht für all das, was im Laufe der Monate und Jahre nach dem Verlust akzeptiert werden muss, damit ein gutes Weiterleben in Fluss kommen kann. Dazu gehört u. a. das für immer und ewig“, die unterschiedlichen Trauerreaktionen des Umfeldes, notwendige finanzielle Veränderungen, eine neue Sprache, eine neue Partnerschaft oder der Gedanke: „Es ist wie es ist – und ich konnte dieses Geschehen nicht vorab oder im Nachhinein beeinflussen.“

Für viele spielt die Frage nach dem Warum eine große Rolle. Sie suchen nach sachlichen, logischen und sinnvollen Zusammenhängen und akzeptablen Antworten auf diese Sinnfrage. Andere wiederum erkennen die Trennung, den Tod oder den

Abschied an und akzeptieren die Tatsachen. Mit dem Verlust nicht zu hadern, bedeutet jedoch nicht, dass keine Traurigkeit vorhanden ist. Viele Trauernde benennen es als eine der schwierigsten Aufgaben, das Sterben und den Tod zu akzeptieren. Sie funktionieren einigermaßen, haben die Bedeutung des Verlustes in mehreren Dimensionen begriffen, geben Gefühlen einen Raum und dem Verlust einen Ort. Und ihr Leben kommt dennoch nicht in Fluss, weil sie sich innerlich dagegen sperren, das ***Dies ist vorbei*** anzuerkennen. Einige glauben, es käme einem Verrat gleich, den Verlust zu akzeptieren: „Wenn ich den Gedanken zulasse, dass Papa sterben wird, gebe ich ja die Hoffnung auf." „Wenn ich nicht mehr nach dem Warum frage, nehme ich dem Verlust die Wichtigkeit." Sie wehren sich gegen ein verändertes Weiterleben, beklagen, dass alles nach wie vor unverändert schwer bleibt und dass nahestehende Menschen auf Abstand gehen. Paradoxerweise kann beides, Akzeptanz wie Ablehnung der neuen Realität eine neue Entscheidungsfreiheit bedeuten, wenn der Wunsch entsteht, aus dem Gegebenen das Beste zu machen.

Im **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** ist in einem violetten Bereich ein Kreisverkehr sichtbar. Er steht dafür, dass es Situationen geben kann, in denen man sich nur um die eigene Achse dreht und nicht weiterkommt. Der Kreisverkehr kann allerdings als Symbol auch innerhalb jeder anderen Farbe und an jeder anderen Stelle des Weges platziert werden.

Aus dem Leben

Manuel *ist seit 3 Jahren verwitwet und trifft sich mit einigen Frauen, die er in Dating-Portalen kennengelernt hat. Im Austausch innerhalb seiner Trauergruppe benennt er, dass er keine*

einzige Frau findet, die sein Herz berührt – auch wenn er sie nett findet. Er erzählt auch, dass er am Friedhof mit seiner verstorbenen Frau spricht und sie fragt, warum sie, verdammt noch mal, nicht wiederkommt. Da erst wird ihm klar, dass er ihr Fort-Sein durch den Tod zwar verstanden, aber noch lange nicht in aller Konsequenz akzeptiert hat. Mit diesem neuen Bewusstsein überlegt er nun, ob er lieber das Alleinsein oder eine Freundschaft anstatt Liebe akzeptieren möchte. Vielleicht wird er auch noch einmal diese Erfahrung betrauern, um eine weitere Lebensentscheidung besser akzeptieren zu können.

***Alexandra** begreift, dass nach dem Tod ihres Ehemannes sich auch ihr Verhältnis zu den Schwiegereltern verändert. Ihr wird klar, dass sie deren Einmischen in ihr Privatleben nicht mehr akzeptieren will. Sie sucht darum mit ihnen das Gespräch und setzt klare Grenzen.*

*Die 14-jährige **Luise** möchte nicht wahrhaben, dass ihr Vater gestorben ist. Sie stellt sich vor, dass er auf Dienstreise ist. Luise weiß, dass er verstorben ist, aber sie will es für sich nicht anerkennen. Als sich ihre Mutter drei Jahre später in einen neuen Partner verliebt, weigert sie sich, den Freund der Mutter kennenzulernen und wiederholt immer wieder: „Das würde Papa nicht gefallen." Ihr Trauerprozess, der vermutlich jahrelang im Kreisverkehr des Verdrängens und Nicht-Akzeptierens rotiert ist, kommt erst nach und nach in einen weiteren Prozess.*

*Der fünfjährige **Luca** wirft erst seine Stofftiere und dann sich selbst auf den Boden. „Ich will, dass der Papa wiederkommt! Der Papa soll nicht tot sein!", schreit er wieder und wieder und lässt erst nach einer Weile wieder die Nähe der Mutter zu. Es erinnert die Mutter an das Trotzalter, als er nicht akzeptieren wollte, dass er im kalten Winter eine warme Jacke anziehen sollte.*

Kinder entdecken tatsächlich in der Trotzphase ihren eigenen Willen, der einen Zwiespalt zwischen ***Wollen und Können***

auslösen kann. Nicht jedes Vorhaben gelingt, nicht jedes Bedürfnis kann jedoch erfüllt werden. Ob Kinder mit Hilfe lernen dürfen, Grenzen anzuerkennen, sich im Können zu üben oder auch nicht, ist als frühkindliche Lernerfahrung für das spätere Leben von großer Bedeutung.

Rot – Vielfalt der Gefühle

Wut, Verzweiflung, Ohnmacht, Erleichterung, Angst, Sehnsucht, Dankbarkeit und noch viel mehr

Alles wird sein – Gefühlsvielfalt

Rot wie die Liebe, rot wie der Zorn, Feuer, Glut... Rot erinnert an die Gefühle, die auch in der Trauerzeit vielfältig sein können. Zu oft wird Trauer nur auf das Gefühl „Traurigkeit“ reduziert. Damit wird man jedoch der Vielfalt der Gedanken und Gefühle, des Verhaltens und der körperlichen Reaktionen nicht gerecht.

Da sind: Traurigkeit, Empfindungslosigkeit, Ängste (z. B. ohne den Verlust nicht leben zu können; Angst vor dem Trauerschmerz; Angst vor Einsamkeit), Freudlosigkeit, Sehnsucht, Ohnmacht, Hass, Wut, Neid, Erlösungsgefühl, Dankbarkeit, Selbstanklage, Schuldgefühle, Scham, Erleichterung, Liebe, Einsamkeit trotz eines guten sozialen Umfelds, Sorgen, Nachsterbegedanken, vermeintliche Wahrnehmungsstörungen, bedrückendes Grübeln, Panik, Wut, Erschrockenheit, Verärgerung, Zufriedenheit, Enttäuschung u. v. m. Diese häufig widersprüchlichen und heftigen Gefühle verunsichern Trauernde oft genauso wie ihr Umfeld.

Die Heftigkeit der Gefühle oder der Versuch, sie zu vermeiden, können psychosomatische Reaktionen hervorrufen:

Appetitmangel, Heißhunger, körperliche Unruhe, Beklemmung im Brust- und Halsbereich, Übelkeit, Schweißausbrüche, Herzrasen, Konzentrationsstörungen, verzögerte Reaktionen, Druck im Magenbereich, Lach- oder Weinkrämpfe, Müdigkeit usw.

Durch Sätze wie „Sei nicht traurig!“, „Jungs weinen nicht!“ oder „Es muss auch mal gut sein!“ wird häufig versucht, Trauergefühle den Regeln einer Gesellschaft zu unterwerfen – und nicht selten werden dabei normale Trauerreaktionen voreilig als eine Krankheit diagnostiziert, die therapeutisch behandelt werden muss. Betroffene passen sich an, Kinder, Jugendliche wie Erwachsene überspielen Traurigkeit dann etwa durch Wut, Albernheit, Coolness oder Geschäftigkeit.

Das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** dagegen zeigt durch seine Biegungen und Wendungen, Kurven, Auf-und-ab-Gebirgsstrecken und Gipfelkreuzglücksmomente, wie vielseitig und unterschiedlich Trauergefühle und menschliche Gefühle im Allgemeinen sind.

Um die in der Trauer normalen Wechselwirkungen von Psyche und Körper zu wissen, ist für sich selbst und das soziale Umfeld sehr wertvoll. In der Regel besteht ein Leben auch nach einem großen Verlust nicht nur aus der entstandenen Leere, sondern auch aus all dem, was die trauernde Person weiterhin ausmacht und umgibt.

Und genauso wie man in glücklichen Zeiten auch Wut, Traurigkeit oder andere Emotionen erleben kann, werden Trauerzeiten nicht nur von Schwermut, sondern von vielen, facettenreichen Gefühlen geprägt.

Klar wird in jedem Fall: Für unseren Lebens- wie den Trauerweg brauchen wir eine gute ***emotionale Muskulatur***.

Aus dem Leben

*Nachdem die Oma der fünfjährigen **Pia** verstorben ist, erleben die Eltern manchmal eine weinerliche, anhängliche, aber auch wütende und dann wiederum scheinbar unbeschwerte kleine Tochter. In der Familientrauerbegleitung erfahren sie, dass ihre Tochter aufgrund des jungen Alters nur bruchstückhaft versteht, was der Tod der Oma auf unterschiedlichste Weise bedeutet und dadurch mit wechselnden Emotionen reagiert.*

*„Himmelhochjauchzendzutodebetrübt" bezeichnen **Lisa** nach der Scheidung, **Klara** nach der Geburt ihres ersten Kindes und **Thomas** nach dem Tod seines Mannes die Gefühlslage. Es gibt Momente der Leichtigkeit neben denen der Verzweiflung – und das mitunter schnell nacheinander. Eben noch war es schön, mit dem Freund im Biergarten zu sitzen – bis plötzlich der Gedanke da ist, dass man eigentlich zu dritt hier sitzen würde.*

Blau - Veränderung

aussortieren, beiseitestellen, loslassen, erneuern

vieles bleibt, alles wird anders – Veränderung

Blau macht die Veränderungen deutlich, die durch einen Verlust ausgelöst werden können. Nicht nur die Trauernden selbst, auch Freundschaften, Familiensysteme, das weitere soziale Umfeld, Verantwortlichkeiten, Rollen und Aufgaben, Wohnräume, gewohnte Rituale, Arbeitszeiten, Aufgabenverteilungen und Kinderbetreuungen, innere und äußere Werte, Grundhaltungen, Glaubenssätze, eigene Spiritualität, vermeint-

liche Sicherheiten u. v. m verändern sich. Es gibt die Veränderung, die der Verlust einem aufzwingt, die also von außen kommt (das Leben verändert sich) und die Veränderungen, die man als Reaktion darauf aktiv vornimmt – oder eben auch nicht. Damit wäre man dann auch gleichzeitig bei der Akzeptanz.

Dies ist ein wesentlicher Unterschied: zwischen passiv und aktiv, zwischen Kontrollverlust und Selbstwirksamkeit, zwischen Reaktion und Aktion, zwischen Hingabe und Selbstgestaltung/ Einflussmöglichkeiten. Scheinbar wird alles im Leben anders und immer wieder sind Anpassungen an veränderte Situationen notwendig. Weihnachtsrituale müssen oder können verändert werden, weil der Mensch, der fehlt, das traditionelle Weihnachtsessen nicht mehr kochen kann.

Geburtstage werden zu Gedenktagen. Aufgaben verändern sich: Elternteile sind plötzlich allein für die Kinderbetreuung verantwortlich, Kinder müssen Dienste im Haushalt übernehmen. Wenn das Geld für eine große Mietwohnung nicht mehr ausreicht, wird ein Umzug in eine bezahlbare Wohnung notwendig.

Die Bedeutungen von Werten, Religiosität und Spiritualität wird oftmals hinterfragt. Sie verlieren oder gewinnen vorübergehend oder dauerhaft an Bedeutung durch die Erschütterung im Glauben oder einer Wertehaltung. Auch beeinflussen häufig Begegnungen mit Menschen die religiöse oder spirituelle Anpassung an das veränderte Leben.

Durch das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** mit dem immer weiter verlaufenden Labyrinthweg wird deutlich: Mit dem Verlust weiterzuleben gleicht anfangs oft einer Wanderung mit falscher Landkarte; niemand weiß, was einen hinter der nächsten Biegung erwartet. Anfängliche Anpassungsprobleme sind normal, weil der Lebensplan, auf den man

ausgerichtet war, nicht mehr stimmt. Es braucht neue Pläne, neue Ziele, neue Absprachen, Flexibilität, gute Wegweiser und hilfreiche Weggefährt: innen, Mutmacher: innen für erneute Anläufe, bis das ungewollt veränderte Leben stimmig verwandelt ist. Es braucht Zeit.

Aus dem Leben

*Nach dem Tod ihres Ehemannes geht **Maria** wieder Vollzeit arbeiten, weil durch die Verwitwung das Geld für die Lebenserhaltungskosten nicht ausreicht. Ihre kleine Tochter Marla besucht ab nun den Kindergarten ganztags und die Eltern von Maria erhalten einen Wohnungsschlüssel, um auf die Enkelin zu achten, bis die Mutter nach der Arbeit wieder zu Hause ist. Für alle Familienmitglieder findet eine Veränderung statt, um sich der neuen Lebenssituation so gut wie möglich und förderlich anzupassen.*

***Andreas** stellt am vierten Todestag seines Sohnes fest, dass die Trauer nicht mehr seinen gesamten Lebensraum im Denken, Handeln und Fühlen einnimmt. Nach und nach hat sich sowohl er selbst, sein soziales Umfeld und somit auch sein Leben verändert. Seine Suche nach der Sinngebung des Verlustes hat auch das Begreifen, Akzeptieren, die Vielfalt der Gefühle, die Auseinandersetzung mit Beziehungen oder Beziehungsorten und schlussendlich die damit einhergehende Veränderung der Lebenseinstellung umfasst. Sein Glaube an einen göttlichen Himmel, den er vor dem Tod seines Kindes belächelt hat, ist ihm durch Gespräche mit der Krankenhausseelsorgerin wertvoll und tröstlich geworden.*

***Gina** bewohnt nach der Trennung von ihrem Partner und Vater der Kinder weiterhin das renovierungsbedürftige Haus, obwohl sie damit finanziell überfordert ist. Sie erklärt ihren Freunden, dass die Kinder nach dem Auszug des Vaters nicht auch noch das gewohnte Heim verlieren sollen. Aufgrund aller unpassender Umstände und Schwierigkeiten entwickelt sich bei ihr eine Depression. Ihr Hausarzt spricht von einer Anpassungsstörung und empfiehlt ihr neben der Schuldner- und Ehe- und Lebensberatung auch eine Trauerbegleitung.*

Gelb - Beziehungsort

Erinnerungen austauschen, den Vermissten einen neuen Platz geben und Raum für Weiteres lassen

In Verbindung sein und trotzdem freigeben; loslassen ohne zu verlieren

Gelb steht für den Beziehungsort, für den Raum, den Trauernde fehlenden Menschen, Tieren, Gegenständen, Lebensformen, Lebensträumen oder Orten geben. Was wird vorübergehend oder dauerhaft im Vordergrund stehen, wer und was wird an meiner Seite Platz haben oder in den Hintergrund treten? Was darf verblassen und wer oder was bekommt ein Denkmal gesetzt?

An die Stelle der gelebten Beziehung treten oft neue Formen und Orte der Verbundenheit: im Herzen, im Himmel bei Gott oder als Stern, in Träumen, Schatzkisten, Geschichten, Meditationen, Fotos, Haarsträhnen, in gedeuteten Zeichen wie z. B. Federn oder Schmetterlingen, durch Tattoos, Schmuckstücke, Rituale oder indem ein geistiges oder materielles Erbe auf neue Art und Weise fortgesetzt wird.

Es ist wichtig, dass man keinen Druck verspürt, die Lebensaufgabe eines anderen fortzuführen; oder zwanghaft versucht, den Verlust immer wieder in den Vordergrund zu rücken aus Angst, die Erinnerung könnte verloren gehen. In Verbindung sein und trotzdem loslassen ist möglich. So wie die Hand in der Mitte des **LAVIA Lebensweg- und Trauermodells©**, die sich dem Schmetterling als Start- und Landeplatz öffnet.

Die immer weiter verlaufenden Wege im LAVIA Modell verdeutlichen, dass sich Orte und Beziehungen verändern werden und das eigene Leben einen immer neuen Verlauf nimmt. Vielleicht wird das Kinderzimmer, in dem anfangs das verstorbene Kind noch spürbar war, im Laufe der Zeit zum Arbeitszimmer.

Ein Foto, das zunächst in einem großen Rahmen an der Wand hing, wird verkleinert, weil andere wichtige Personen und Lebensereignisse daneben einen Platz bekommen. Das Ehebett erhält neue Matratzen und das Schlafzimmer eine bunte Tapete, weil eine neue Frau eingezogen ist. Das Grab ist nicht mehr eine alltägliche Anlaufstelle.

Dies alles bedeutet nicht, dass der vermisste Mensch in Vergessenheit geraten ist. Es macht aber deutlich, dass Veränderungen wie neue Beziehungen oder Pläne auch neuen Raum benötigen. Die Liebe zu Verstorbenen und andere bedeutsame Verluste werden oft an inneren Orten bewahrt und können durch ehemals gemeinsame Erfahrungen und Inspirationen Einfluss auf das Weiterleben nehmen.
An Gedenktagen oder durch andere Ereignisse können sie vorübergehend auch wieder in den Vordergrund treten.

Es kann bedacht werden: Nicht diejenigen, die gegangen oder gestorben sind, sondern die, die zurückbleiben, dürfen die Nähe oder Entfernung und ihre Art des Trauerns und Weiterlebens bestimmen.

Aus dem Leben

Hubert *hat nach dem Tod seiner Frau das übergroße Portraitfoto, das während der Trauerfeier neben ihrer Urne stand, im Wohnzimmer aufgehängt. Auch hat er Ihre Jacken und Schuhe in der Garderobe stehen lassen, als sei sie noch in der Wohnung anwesend. Anfangs kommt ihm der bekannte Anblick und auch Geruch vieler Gegenstände tröstend vor, so, als sei seine Frau noch vor Ort. Nach und nach empfindet er dies jedoch als emotional belastend, weil es gleichzeitig ständig ihr Fehlen bewusst macht. Erst als Hubert mit einem Freund seine Wohnung umgestaltet und das große Portraitfoto gegen ein gemeinsames Urlaubsbild umtauscht hat, spürt er eine innere Entlastung. Die ehemals gemeinsame Wohnung wird nun zu seinem neuen Zuhause, in dem an seine Frau erinnert wird, sie aber nicht mehr alle Räume mit ihrem Fehlen füllt.*

Andrea *spricht vier Jahre nach dem Tod des Ehemannes mit den Kindern darüber, dass sie einen neuen Mann kennen- und lieben gelernt hat. Als ihre Kinder besorgt äußern, dass ihr Papa damit in Vergessenheit gerät, erklärt sie ihnen, dass dieser einen festen, unverlierbaren Platz in ihrem Herzen behalten wird – ebenso wie sie selbst ihren Platz für immer dort haben werden. Für ihren neuen Freund öffnet sie einen weiteren Raum. Sie ist davon überzeugt, dass das Herz in Liebe größer werden kann.*

Als die kleine Schwester von ***Max*** *stirbt, ist er neun Jahre alt. Alle in seinem Umfeld wissen darum, weil er in einem kleinen Ort lebt und die Familiengeschichte bekannt ist. Mit der Entscheidung für die weiterführende Schule in einem anderen Ort entscheidet Max, diesen Teil seiner Geschichte nicht für andere*

wissentlich mitzunehmen. Obwohl die Schwester im Haus präsent ist und er selbst auch darauf besteht, dass die Bilder von ihr hängen bleiben, will er künftig selbst bestimmen, mit wem, wann und wie er über seine Schwester sprechen möchte.

Gefühle und Aufgaben in der Trauer

Fließend und widersprüchlich

Die Aufgaben in der Trauer, für die die Farben stehen, sind im Leben nicht statisch, sondern können sich in ihrer Reihenfolge und ihrem Anteil verändern, ineinanderfließen oder auch überlappen.

Vier Beispiele:

„Ich hasse das Grab, zeigt es mir doch: Mein Kind ist tot. Begraben. Hier! Und doch zieht es mich hierhin."

„Ich begreife, dass der Gedanke an eine Trennung befreiend wirkt und gleichzeitig trauere ich um die Liebe, die verloren ging."

Mir einzugestehen, dass mein Mann wirklich nie mehr wiederkommt, ist schwer, aber es hilft auch, bewusst Veränderungen anzugehen.

„Ich freue mich auf die Schule, aber ich bin so traurig, dass ich meine jüngeren Kindergartenfreunde und ErzieherInnen verlassen muss."

Das und noch viel mehr ist gemeint, wenn wir von gemischten oder widersprüchlichen Gefühlen sprechen! Die Farben sind ein sichtbarer Ausdruck dafür, dass Trauerwege nicht in starren Phasen stattfinden, sondern fließende Übergänge sich abwechseln mit abrupten Veränderungen der Lebenssituation, der Gedanken, Gefühle und Traueraufgaben und sich auch wiederholen können. Trauer ist ein Prozess, der nicht einer vorgegebenen, linearen Reihenfolge bestimmter Phasen folgt. Es ist wichtig, um die Vielfalt von Trauer und Trauernden zu wissen. Je nach Alter, Lebenserfahrung und Persönlichkeit empfinden die einen die kurvenreiche Strecke auf dem eigenen Lebensweg verbildlicht im **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** als anstrengend, andere kommen eher bei Steigungen oder bei den wechselnden Farben der Traueraufgaben an ihre Belastungsgrenze. Manche Menschen sind Trauerwege schon gewohnt und versuchen, Erfahrungen auf dem Gelände zu nutzen, überqueren deshalb Brücken zur Abkürzung und andere wiederum erleben tagtäglich Neuland.

Akzeptieren Sie selbst, als An- oder Zugehörige und Begleitpersonen, dass Trauernde im Team, dem Bekanntenkreis und auch innerhalb einer Familie oder eines Freundeskreises aufgrund ihres Alters, ihrer unterschiedlichen Fähigkeiten, Beziehungen und Erlebnisse nicht immer gemeinsam die Wegstrecken des Labyrinths durchwandern. Jede:r für sich muss eigene Erfahrungen machen, um im Leben wachsen zu können.

Jede*r geht einen eigenen Lebensweg. Manchmal wähnt man bestimmte Menschen an der Seite, um plötzlich festzustellen: Er oder sie befindet sich an anderer Stelle, ist zurückgefallen, schon vorgelaufen oder komplett aus dem Blickfeld verschwunden. Halten Sie hin und wieder inne, um die unterschiedlichen Standorte anzuerkennen, Erfahrungen auszutauschen, Unterstützung zu geben oder zu erbitten.

Zum guten Schluss

Drucken Sie das **LAVIA Lebensweg- und Trauermodell©** gerne aus und stellen Sie eine Spielfigur an die Stelle, an der Sie vermuten, sich gerade zu befinden.

Wenn Sie in Ihrer Fantasie die Wegsymbole auf der Landschaftsebene genauer betrachten und

- *weitere ganz persönliche Wegsymbole/ Begebenheiten hinzufügen*
- *den Labyrinthweg als zweite Ebene hin und her bewegen*
- *und/oder die Farbpalette neu mischen,*

finden Sie vielleicht für sich einen passenden Standort für den Augenblick.

Bedenken Sie:

Was haben Sie seit dem Zeitpunkt des Verlusts schon alles bewältigt?

Was ist Ihr nächstes Ziel?

Was haben Sie auf Ihrem erschwerten Lebensweg schon auf-, ver- und vor allem abgearbeitet?

Haben Sie sich dafür heute schon auf die Schulter geklopft?

Wer und was kann Ihnen Energie für den Weg spenden, der noch vor Ihnen liegt?

Mechthild Schroeter-Rupieper
Lavia Institut für Familientrauerbegleitung

Rezensionen

Eine offene Hand
in der Mitte und ein Schmetterling der (wieder) fliegen darf. Ein Weg mit vielen Windungen und am Anfang des Weges ein gebrochenes Herz. Symbole auf dem Weg und am Wegesrand. Das Lavia Lebensweg- und Trauermodell, und Trauerbegleiter:innen, die mit diesem Modell arbeiten, nehmen unterschiedlichste Menschen mit ihren Verlusterfahrungen ernst und begleitet diese mit ihrer je eigenen Trauer. Kinder können mit Hilfe der Symbole zur Sprache bringen, was sie in ihrer Trauer beschäftigt. Sie lernen Fragen zu stellen und nach eigenen Antwortmöglichkeiten zu suchen. Jugendliche werden auf ihrem Weg nicht alleine gelassen. Auch dann nicht, wenn sie sich in einer Höhle (Symbol auf dem Weg) verkriechen oder sich im Wald (Symbol auf dem Weg) der Trauer verstecken wollen. Väter, Mütter, Partner: innen, aber auch Großeltern und weitere von Trauer betroffene Menschen erfahren, dass es in Ordnung ist, wenn sie sich wie in einem Kreisverkehr (Symbol im Modell) fühlen, aus dem sie im Moment nicht herausfahren können oder wollen. Steine auf dem Weg, aber auch Blumen, eine Sanduhr, eine Bank, ein Spiegel oder ein Symbol für einen Blitz lassen es vielleicht zu, die eigene Trauergeschichte anzuschauen und über sie zu sprechen. Das Modell ermöglicht es, das, was gerade geschieht oder vor langer Zeit geschehen ist, unaufdringlich verstehen zu lernen und einzuordnen. Immer in der Offenheit, dass alles noch ganz anders sein kann und immer wieder anders werden darf.

Mechthild Schroeter-Rupieper entwickelt das Modell aus ihrer Trauerbegleitungspraxis heraus. Das Lavia Lebensweg- und Trauermodell ist aber mehr wie ein Modell. Es bietet eine lebendige, immer auch lebensbejahende Auseinandersetzung mit der eigenen, aber auch mit der Trauer anderer an. Trauer wird als Teil des Lebens verstanden. In der Arbeit mit dem Modell wird deutlich, dass sich Trauer und Traurigkeit immer wieder wandelt und dass das in Ordnung ist.

Ich bin davon überzeugt, dass das Lavia Lebensweg- und Trauermodell auch hilfreich für die Bearbeitung von Krisen- Erschöpfungs- Veränderungs- aber auch Entscheidungsthematiken in Supervision und Coaching hilfreich für Klient: innen eingesetzt werden kann.

Doris Gilgenreiner MEd BEd
Supervisorin ÖVS, Österreich
www.dorisgilgenreiner.at

Das Lebensweg- und Trauermodell LAVIA hilft,
das Unfassbare fassbar zu machen. Verluste und Veränderungen stellen Menschen jeden Alters vor große Herausforderungen. Zentrale Einschnitte im Leben, wie der Tod eines nahestehenden Menschen, eine Trennung oder ein ungewollter Ortswechsel, werden individuell sehr unterschiedlich verarbeitet. Eine gesunde bzw. positive Verarbeitung gelingt meist dann, wenn das Geschehene beschrieben, akzeptiert und verstanden werden kann.

Dieser Prozess ist jedoch alles andere als einfach und selbst wenn die individuellen Voraussetzungen gut sind, fehlen in einer sehr belastenden Situation zeitweise die Möglichkeiten oder der Zugang zu bisher vorhandenen Ressourcen. Hier kann das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell ein Zugang und eine große Unterstützung sein. Durch den Aufbau des Modells über die drei Ebenen Landschaft, Labyrinth und Farben werden viele unterschiedliche Zugänge und Ausdrucksformen ermöglicht, die den Betroffenen helfen, aktuelle Zustände, Emotionen und Herausforderungen begreifbar zu machen.

Das Modell hilft, die eigene Reflexion zu unterstützen, einen vermittelnden Gegenstand im Gespräch mit anderen zu haben und insgesamt Trauer und Verlust als natürlichen und individuellen Weg anzuerkennen.

Prof. Dr. Sven Lindberg,
Professor der Psychologie
an der Universität Paderborn

Lob des eigenen Kindes
Mit meinem 13jährigen Sohn habe ich nach dem Lehrgang Familientrauerbegleitung das LAVIA-Spiel *Weg mit meiner Trauer* ausprobiert und ihm das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell erklärt. Wir kamen in tiefe, besondere Gespräche. Mein Sohn, dem die Pubertät schon zu schaffen macht, sagte: „Ach Mama, ich denke deine Ausbildung und dein Wissen sind sehr wertvoll!“

Oksan Nanz
Familientrauerbegleiterin
Schweiz

Das LAVIA-Trauermodell in der Hospizarbeit - I do it my way
Ich verwende in meiner Arbeit mit trauernden Kindern, Jugendlichen und ihren Angehörigen im Hospizdienst gerne das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell. Bei Erstgesprächen liegt es immer auf dem Tisch und erweist sich durch die bunten Farben oft als Türöffner und weiterführender Gesprächseinstieg. Die Abbildung des Labyrinths hilft dabei, sich in dem Wirrwarr der Trauergefühle zu orientieren. Grade die älteren Kinder und Jugendlichen, aber auch die Erwachsenen fragen sich anfangs, wo die (Trauer-)Reise nun hingeht. Besonders große Augen gibt es, wenn wir uns das Modell zusammen in einer Familie anschauen und ich erkläre, dass unsere Lebenswege immer weiter nach vorne führen, es keine Rückschritte gibt. Da erlebe ich häufig eine Erleichterung und spüre, dass die Trauernden beginnen, ihre eigenen Leistungen anzuerkennen. Außerdem hilft das Lavia Lebensweg- und Trauermodell im Verständnis, dass alle selbst beim gleichen Todesfall für sich unterschiedlich und in eigenem Tempo trauern. Das wird immer sichtbar, wenn ich die Familienmitglieder bitte, sich selbst oder die anderen mit Figuren im Bild aufzustellen.

Dustin Haubold, Lehre
Erziehungswissenschaftler
Hospizarbeit Region Wolfsburg e.V.

Kinder- und Jugendtrauer
Ich nutze das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell in der Kinder-, Jugend-, Familientrauerarbeit und in der Begleitung von Kindern psychisch erkrankter Mütter. Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell ist aufgrund der bunten Farben, der Wege und der Symbole für Kinder und Jugendliche total verständlich und eine gute Orientierungshilfe. Die Bezeichnungen der Lebens- und Traueraufgaben, die man durchlebt, sind vielfältig und unterstützen die eigene Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen.
Ich habe in vielen Begleitungen erleben dürfen, dass sie davon erzählen, in welchen Lebenssituationen und -aufgaben sie gerade fest-stecken und wie es sich für Sie anfühlt nicht verstanden zu werden. Sie berichten davon, dass Sie sich selbst als ‚komisch' oder ‚anders' empfinden und nicht so wie andere in ihrem Alter. Schön ist es, wenn wir das Modell mit Hilfe der Symbole und Figuren nutzen. So wird es für sie auch visuell verständlicher, in welcher Lebensphase sie sich gerade befinden, auch dass sie normal sind. Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell ist für Kinder ab 5 Jahren einsetzbar, ebenfalls ein Eisbrecher für coole Typen und ein wichtiger Grundbaustein für die Familien-Trauerarbeit und Kinder mit weiteren psychischen Belastungen.

Chantal Hanske, Schmallenberg
Erzieherin und Familientrauerbegleiterin

Verwaiste Eltern
Ich nutze das Lavia Trauermodell gerne im Erstgespräch mit verwaisten Eltern. Durch das Modell wird zum einen deutlich, dass Trauer kein passiver Prozess ist, sondern aktiv begangen werden will. Veränderungen passieren, wenn wir ins Handeln kommen. Zum anderen zeigt es tröstlich, dass der Trauerprozess kein Irrgarten ist, aus dem es keinen Ausweg gibt, sondern es ist ein Labyrinth, auf dem im eigenen Tempo der persönliche Weg begangen wird. Dabei wechseln sich unterschiedliche Phasen ab. Es kann zwar Umwege geben oder man bleibt länger im „Kreisverkehr" hängen, aber es geht weiter. Paare begreifen, dass sie nicht im Gleichschritt durch das Labyrinth laufen, sondern sich zeitgleich in unterschiedlichen Lebensaufgaben oder Gefühlen befinden können. Dadurch gewinnen sie an Verständnis füreinander und können ins miteinander Gespräch kommen. Im Kontext meiner Schwangerenberatung funktioniert das Modell in gleicher Weise, sei es für Sternenkinder-Elternteile, ungewollt kinderlose Personen und weitere Konfliktsituationen.

Claudia Henning, Bochum
Autorin und Diplom- Sozialpädagogin
beim Diakoniewerk in der Schwangerenberatung,
zuvor lange im Hörgeschädigtenbereich,
Familientrauerbegleiterin

Der Kaktus
Ich finde das Trauermodell sehr praktisch. Es ist außerdem ein sehr guter Weg um seine Trauer auszudrücken. Dazu gefällt mir das Trauermodell echt gut, es gibt viele Motive, mit dem man schöne Sätze formulieren kann. Als ich den Kaktus am Anfang vom Weg gesehen habe, habe ich gedacht und gesagt: Trauer ist so, wie wenn du voll in einen Kaktus rennst und alle Stacheln in dir steckenbleiben. Und dann gehst du deinen Weg weiter und ziehst Stück für Stück die Kaktusnadeln aus dir raus. Das ist anstrengend, dauert ganz schön lang und tut manchmal auch richtig weh. Aber am Schluss, da wo in der Mitte der Schmetterling ist, da geht es dir dann wieder richtig gut.
Mir hilft das Trauermodell von LAVIA in den Trauergruppenstunden echt sehr, meine Trauer auszudrücken.

Joshi, 11 Jahre, Gelsenkirchen**,**
Schüler, sein Vater starb als er 10 Jahre alt war,
seine Mutter ist erkrankt.

Notizen

Mechthild Schroeter-Rupieper
Gründerin der Familientrauerbegleitung
in Deutschland, Österreich und der Schweiz
Pädagogin, Autorin, Dozentin

Günnigfelder Straße 88
45886 Gelsenkirchen

www.familientrauerbegleitung.de
www.facebook.com/MechthildSchroeterRupieperLavia
instagram: mechthildschroeterrupieper
Ansicht und Bestelladresse
für das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell,
das LAVIA Trauermodellspiel und die Magnetfolie:
www.familientrauerbegleitung.de

Danke an
Doris Gilgenreiner *www.dorisgilgenreiner.at*
Dr. Kristina Hinz-Bode *www.lebendig-trauern.de*
Anke Keil *www.trauerzentrum-stuttgart.de*
Sarah Humeniuk *www.cosa-studio.com*
Prof. Dr. Sven Lindberg, Universität Paderborn *www.svenlindberg.com*
Prof. Dr. Johannes Schroeter, Technische Hochschule Rosenheim
Beate Seemann *www.beate-seemann-leerzeile.com*
– die mir mit wertvollen Impulsen zur Seite standen.

Danke an J. W. Worden für die Inspiration
meiner Art der Familientrauerarbeit.

Illustrationen und Grafik:
Sarah Humeniuk *www.cosa-studio.com*