

Mechthild Schroeter-Rupieper

Praxisbuch Trauergruppen

Grundlagen und kreative Methoden für Erwachsene,
Jugendliche und Kinder

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.
Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Umschlagabbildung: Mechthild Schroeter-Rupieper (oben),
www.photocase.com/designritter (unten)

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0674-6

Inhalt

Vorwort	7
Trauer verstehen und begleiten – Grundlagen für die Arbeit mit Trauergruppen	9
Sichtbare und unsichtbare Trauer	11
Trauer ist Veränderung	13
Trauermodelle: Stärken und Schwächen	14
Das Trauermodell von William J. Worden und das Labyrinth	17
Trauergruppen leiten	33
Zielgruppen	33
Spezifika von Kinder- und Jugendtrauergruppen	36
Qualifikation und Aufgabe des Leitungsteams	42
Gemeinsame Interessen und Ziele	43
Gruppenregeln	45
Ort und Zeit	47
Zeitliche und inhaltliche Struktur	48
Allgemeiner Ablauf eines Gruppentreffens	49
Kindertrauergruppen	54
Die Schatzkiste der Erinnerungen	57
Muttertag – Vatertag	61
Das Bonbon-Fragespiel	65
Trostsalben herstellen	69
Ostergedanken	72
Was ich dir erzählen will	75
Trauergruppen mit Jugendlichen	78
Kennenlernetreffen	82
Erzähl mir von dem Menschen, den du vermisst	87

Kann ich das begreifen?	90
Wie gehe ich mit Gefühlen um?	93
Up & down	95
Novemberstimmung	98
Frage oder Antwort?	102
Erinnerungsorte	106
Trauergruppen für verwaiste Eltern	109
Trauertypen	112
Ein Platz in meinem Herzen	116
Habe ich nicht richtig aufgepasst?	120
Wer bin ich jetzt?	125
Gedenkecke	129
Hoffnungsbilder	132
Trauergruppen für verwitwete Männer und Frauen	135
My home is my castle?	138
Die Küche	141
Das Wohnzimmer	144
Das Kinderzimmer	149
Das Badezimmer	153
Das Schlafzimmer	156
Männertrauergruppen	161
Ein Indianer kennt keinen Schmerz	164
Alltagsstress	168
Trauer am Arbeitsplatz	171
Frauengeschichten	174
Psychohygiene und Selbstschutz	178
Über den Dingen stehen	181
Danke!	183
Adressen und Literatur	185

Vorwort

»Da muss man ganz alleine durch«, ist ein Satz, der eher typisch für schwere Zeiten ist. Es ist seltsam, dass er in fröhlichen Momenten nicht benutzt wird. In guten, normalen und schwierigen Zeiten sind Wegbegleiter an unserer Seite lebens- und häufig sogar überlebenswichtig. Deshalb liegt mir neben der individuellen Begleitung von trauernden Familien die Arbeit mit Trauergruppen so sehr am Herzen. Und deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Viele Seminarteilnehmende, Kolleginnen und Kollegen aus der Trauerbegleitung, Lehrerinnen und Lehrer, Seelsorgende und Erziehende, mit denen ich zusammenarbeite, haben mich dazu ermutigt.

Die Inhalte dieses Buches sind ein Spiegelbild meiner langjährigen Praxistätigkeit, die ich als Familientrauerarbeit konzipiert habe und ständig aktualisiere. Es ist ein praxiserprobtes Konzept, das in Seminaren meines Instituts im ganzen deutschsprachigen Raum vielerorts erfolgreich umgesetzt wird. Ich beanspruche in meiner Arbeit nicht das Recht auf Vollkommenheit. Lassen Sie sich einfach überraschen, irritieren, faszinieren und von meinen Ideen animieren, diese wichtige und spannende Trauerarbeit lebendig mitzugestalten.

Das Buch ist in drei Teile gegliedert:

Im ersten Kapitel finden Sie wichtige Grundlagen zur Trauerarbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Daran schließen sich Überlegungen und Hinweise für die Gestaltung von Trauergruppen an. Beide Kapitel basieren auf der Verbindung von Trauertheorien und meiner Praxistätigkeit mit Familien. Alle Menschen benötigen verständliche Informationen, um sich in Verlustzeiten als »normal« und dadurch wieder selbstwirksam erleben zu können. In den weiteren Kapiteln des Buches stelle ich konkrete Inhalte und Abläufe für die Gruppenarbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen

vor. Diese sind alle praxiserprobt und an den alltäglichen Bedürfnissen trauernder Menschen orientiert.

Die Methoden und Impulsfragen können in Trauergruppen, aber auch Unterrichtseinheiten, Projekten und Einzelbegleitungen eingesetzt und auch in den unterschiedlichen Trauer- und Altersgruppen variiert werden.

Alle Arbeitsblätter zu diesem Buch können Sie auf meiner Homepage www.familientrauerbegleitung.de unter dem Menüpunkt »Download« kostenlos herunterladen.

Eindruck braucht Ausdruck – damit man nicht platzt. Nicht vor Freude, nicht vor Traurigkeit. Dies wünsche ich jedem von uns, dass wir in allen Lebenslagen alleine, zu zweit oder in Gruppen eine Form finden, unser Leben mit seinen Höhen und Tiefen gut zu gestalten.

Gelsenkirchen, im Sommer 2015

Mechthild Schroeter-Rupieper

Material, das mit  gekennzeichnet ist, kann auf www.familientrauerbegleitung.de kostenlos heruntergeladen werden.

Trauer verstehen und begleiten – Grundlagen für die Arbeit mit Trauergruppen

»Was, ihr trefft euch freiwillig in einer Trauergruppe, um da gemeinsam zu weinen? Das könnte ich nicht! Das zieht einen bestimmt total runter!« Äußerungen wie diese kennen fast alle, die Trauergruppen besuchen oder anbieten. Obwohl heute immer mehr darauf hingewiesen wird, dass ein offener Umgang mit Abschied, Tod und Trauer notwendig ist, begegnen einem im Alltag nach wie vor viele Ängste, Unsicherheiten und Vorurteile.

Es gibt viele unterschiedliche Angebote in Institutionen der Trauerbegleitung, Gemeinden, Wohlfahrtsverbänden und Hospizen. Die einen Anbieter von Trauergruppen legen ihren Schwerpunkt auf den Austausch innerhalb von Schicksalsgemeinschaften, andere setzen emotionale, kulturelle oder spirituelle Schwerpunkte oder ermöglichen einfach einen gemütlichen Treff im Rahmen eines Trauercafés.

Einen wichtigen Aspekt sollte aber jede Trauergruppe beinhalten: dass Menschen, die diesen Ort in einer Krisenzeit aufsuchen, dort Unterstützung und Beistand in einer von Verlust, Chaos und Neubeginn geprägten Zeit erhalten.

Meine Arbeit mit Trauergruppen hat sich in den vergangenen 20 Jahren deutlich verändert und weiterentwickelt. Habe ich anfangs noch Wert auf Texte mit spirituellen und hoffnungsvollen Gedanken und Bildern gelegt, wurde mir nach und nach klar, dass ich den Trauernden damit ein »Programm« vorlege, das in meinem Kopf entstanden, aber oft weit entfernt vom Traueralltag ist.

Zum Beispiel bot ich verwitweten jungen Männern und Frauen eine siebenteilige Gesprächsreihe über einen Baum als Gleichnis zur Trauer an. Mein Hauptaugenmerk lag damals hauptsächlich darauf, Sinnbilder zu finden. Das hat sich durch Erfahrungen aus Gesprächen und der Alltagspraxis in trauernden Familien nach und nach deutlich verschoben.

Hat früher eine Frage von mir gelaute: »Was gibt mir Nahrung in schweren Zeiten?«, lautet sie heute eher: »Finden bei uns zu Hause noch regelmäßige Mahlzeiten statt? Koche ich bewusst gesund oder gibt es aus Zeitgründen nur noch Fastfood?«

Wir reden in unseren Trauergruppen über »das, was war«, »das, was ist« und »das, worauf ich hoffe«. Wir reden über Schwiegereltern, Sexualität, Psychohygiene, Schuldgefühle, ja, tatsächlich über Gott und die Welt.

War ich früher der Auffassung, dass alle Trauernden, die Hilfe aufsuchen, einen liebevollen Menschen vermissen, ist mir heute bewusst, dass es nicht wenige Teilnehmende bei uns gibt, deren Beziehungen schon vor der Krankheit kriselten. Deshalb sind facettenreichere Gesprächsimpulse notwendig, die ein ganzer Wald nicht bieten kann, wenn ich auf das Beispiel »Gesprächsreihe Baum« zurückblicke.

Heute ist der rote Faden in meinen Trauergruppen nicht der Themenaufbau (Wurzel, Baumstamm, Äste, Blüten und Blätter ...), sondern das Wissen um die Trauertheorien, insbesondere das Trauermodell von J.W. Worden, und die Alltags-Trauer-Realität der Menschen, die unsere Hilfe anfragen.

Wenn wir darum wissen, wird uns der Einsatz von anschaulichen Themen und Bildern leichterfallen. Diese Impulse von Bildern, Liedern, Texten und kreativem Gestalten machen den Austausch in Trauergruppen lebendiger. Die tatsächliche Attraktivität von Trauergruppen kommt jedoch erst durch die Mischung eines fachlich kompetenten Hintergrunds mit interessanten und kreativen Denk- und Handlungsmodellen zustande.

Behalten wir vielleicht immer den Gedanken im Bewusstsein: Es ist die Aufgabe von allen Lehrenden, Themen abwechslungsreich zu vermitteln, damit die Gruppenarbeit zur Lebenswirklichkeit passt und von den Trauernden trotz der allgemeinen Tendenz, in Krisensituationen zu flüchten, angenommen statt vermieden wird.

Trauergruppen brauchen eine Attraktivität, die es lohnenswert macht, daran teilzunehmen.

Trauergruppen brauchen Fachlichkeit und Lebendigkeit.

Sichtbare und unsichtbare Trauer

Trauer ist eine normale, psychohygienisch gesunde Reaktion auf einen erlittenen Verlust. Menschen in sämtlichen Kulturen, in jedem Lebens- und Zeitalter erleben sie, doch wird sie aufgrund geschichtlicher und kultureller Herkunft oder eigener Persönlichkeit unterschiedlich ausgedrückt.

Ritualisierungen helfen, Trauer zu verdeutlichen und zu bearbeiten, aber auch zu beenden. In unterschiedlichen kulturellen und religiösen Kontexten haben sich unterschiedliche Trauerkulturen entwickelt. In einer Diskussion nach einem Vortrag über Trauer und Abschiednehmen in einem Kindergarten erlebte ich deutsche Mütter, die die südländischen Menschen um ihren Trauerausdruck beneideten. »Die dürfen laut klagen, schreien, sich die Kleider zerreißen. Wir trauern uns ja noch nicht einmal, vor anderen zu weinen.« Die anwesenden türkischen Frauen hingegen beklagten, dass ihre Trauerzeit auf eine bestimmte Anzahl von Tagen begrenzt sei, und bedauerten, dass sie so schöne Rituale, wie Geschenke ins Grab zu geben und Särge zu bemalen, nicht praktizieren dürfen.

Hier wird neben der kulturellen Prägung ein »Zeichen der Zeit« deutlich: Wenn wir unreflektiert Rituale aus unserer Kultur oder Religion übernehmen, kann es geschehen, dass sie sinn-entleert scheinen oder es tatsächlich sind, auch wenn sie zur Zeit ihrer Entwicklung durchaus ihre Berechtigung hatten. Wüssten die Menschen jedoch um den ursprünglichen Sinn und nicht nur die Form der Rituale, so würden sie diese gut nutzen und ihrer Situation entsprechend verändern können.

Wie lebe ich meine Trauer? Welche Rituale durfte ich nutzen? Wie habe ich in meiner Familie den Umgang mit Leid und Trauer kennenlernen dürfen? All das können Fragen in einer Trauergruppe sein. Sie bieten die Möglichkeit, den Teilnehmenden gesellschaftliche und geschichtliche Hintergrundinformationen zukommen zu lassen. Denn sich selbst zu reflektieren, andere Menschen in ähnlichen Situationen kennenzulernen und zusätzlich noch Sachinformationen zu erhalten, gibt Sicherheit und oftmals Trost in Krisenzeiten.

Laut Wikipedia bezeichnet der Begriff »Trauer« eine durch ein betrübendes Ereignis verursachte Gemütsstimmung und deren Kundgebung nach außen. Das Trauern könne auch ein Überwinden von Leid bedeuten, heißt es da. Im Duden wird die Herkunft des Wortes Trauer dem Mittelhochdeutschen »truren« zugeschrieben, was so viel heißen soll wie: »den Kopf sinken lassen und die Augen schließen«.

In beiden Beschreibungen kommt zum Ausdruck, dass Trauer »nach außen« sichtbar gemacht wird. Diese Sichtbarkeit wird u. a. deutlich durch Weinen, Klagen, Jammern, Schreien, Haareraufen und vieles weitere, was der Umwelt signalisiert: Dieser Mensch ist traurig.

Schwierig wird es jedoch bei Reaktionen, die wir der Trauer nicht sofort zuordnen, wie z. B. Aggression, undefinierbare Ängste, übertriebene Anpasstheit oder angestrenzte Heiterkeit. In diesem Verhalten erkennt die Lehrerin meistens keine trauernde Schülerin und die Nachbarschaft keinen trauernden Witwer. Deshalb erlebe ich in der Praxis so widersprüchliche Situationen:

Nach dem Tod der Mutter eines fünfjährigen Kindergartenkindes wird der Vater, der fragt, ob mit dem Kind alles »o.k.« sei, von der Erzieherin mit den Worten beruhigt: »Machen sie sich keine Sorgen! Ihr Kind ist völlig unauffällig.« Damit meint sie: Das Kind weint nicht und zeigt auch ansonsten keine auffälligen Trauerreaktionen, die schmerzhaft und damit beunruhigend sein könnten. Die Aussage kann so übersetzt werden: »Das Kind ist zum Glück nicht traurig!«

Das, was den Vater beruhigen soll, müsste ihn und auch die Erzieherin eigentlich in Alarmstimmung versetzen! Denn die große Frage müsste nun sein: »Warum trauert das Kind nicht, obwohl seine Mutter verstorben ist?« Oder: »Warum zeigt das Kind die Trauer nicht nach außen?«

Der Vater würde die Erklärung benötigen, dass Kinder nur das betrauern können, was sie verstehen. Und fünfjährige Kinder nehmen aktuell zwar wahr, dass die Mama weg ist, nicht aber, dass sie wirklich nie mehr wiederkommen wird. Würden sie dieses »nie wieder«, würden sie den Begriff »Tod« begreifen, würden sie sehr deutlich und direkt Trauerreaktionen zeigen.

Wir können immer davon ausgehen, dass bei einem Verlust, der von Bedeutung ist, Trauerreaktionen vorhanden sind, ob wir sie im Außen wahrnehmen oder nicht. Denn Trauer wird nicht von allen öffentlich gelebt: Die einen trauern offensichtlich, andere nutzen Strategien, die im Stillen, in der Abgeschirmtheit funktionieren, wie z. B. beten, schreiben, Musik hören, spazieren gehen oder mit vertrauten Menschen sprechen; wieder andere dagegen zeigen keine erkennbare Trauer, weil sie Trauergefühle unterdrücken, den Schmerz nicht wahrhaben wollen oder der Umgebung entsprechen möchten (»Sei doch nicht so traurig«). Aber auch der, der Trauer unterdrückt, ist traurig.

Trauer ist Veränderung

Ein Verlust löst Traurigkeit, Konflikte und Krisen aus. Trauer ist ein Prozess, der durchlebt werden muss, damit der veränderte Alltag mit einem veränderten Selbstbewusstsein eines Tages wieder im Fluss gelebt werden kann. Trauer ist keine Krankheit. Trauer benötigt in der Regel keine Medikamente und keine Therapie. Trauer darf jedoch Begleitung erfahren.

Noch immer sprechen viele Menschen von einem Trauerjahr. Sie erwarten (und hoffen), dass sich Trauernde, nachdem ein Jahr »ohne« vergangen ist und alle Geburts-, Gedenk- und Feiertage neu erlebt wurden, sprich: der Verlust begriffen und ausreichend betrauert wurde, im folgenden Jahr der Veränderung anpassen. Diese Haltung verunsichert viele Trauernde, insbesondere die, die nach einem Jahr den Verlust realisieren und deshalb erst ab dem Moment des Realisierens Verlustreaktionen zeigen.

Etliche Menschen empfinden das zweite Trauerjahr schmerzvoller als die erste Zeit, weil sie immer weitere Verlustdimensionen begreifen. Anfangs betrauern Eltern, deren einziges Kind verstarb, den Verlust ihres Kindes. Nach und nach betrauern sie vielleicht, dass sie im Alter keine Unterstützung vom Kind erhalten können oder dass sie niemals Enkelkinder bekommen werden. Immer mehr zu begreifen, was man verloren hat, kann immer neue Trauerschübe auslösen.

Das Unverständnis in weiten Teilen der Gesellschaft wird von Teilnehmenden sowohl in den Jugendgruppen wie auch in Erwachsenengruppen immer wieder beklagt. Die Klage braucht dort einen Raum, aber sie braucht auch Bewältigungsstrategien, wie man mit diesen Verletzungen und mancher Ignoranz gut und ohne Verbitterung weiterleben kann.

Einige Trauernde hoffen, dass eines Tages, möglichst bald, alles wieder so wird »wie vorher«. Diese Hoffnung wird jedoch unerfüllt bleiben. Dass ein nahestehender Mensch plötzlich fehlt, kann man ertragen und überleben, aber man kann den vorherigen Zustand nicht wieder herstellen. Mit dem Moment des Verlustes beginnt die persönliche Veränderung, von der wir wissen, dass es unrealistisch ist, sie zu verhindern. Und daher wird es nicht mehr, wie es war, aber es kann dennoch wieder gut werden. Anders gut.

Insbesondere bei jung verwitweten Männern und Frauen erlebe ich hin und wieder den Gedanken: Was wäre, wenn meine Frau, mein Mann, wieder zurückkäme? Würde er mich so wiedererkennen? Würden wir noch zueinander passen, da wo wir uns nicht miteinander verändert und weiterentwickelt haben?

Trauermodelle: Stärken und Schwächen

Wichtige Ressourcen und Orientierungspunkte sowohl in Einzelbegleitungen als auch in der Trauergruppenarbeit sind für mich das Trauermodell von William J. Worden und das Bild des Labyrinths – wohlwissend, dass Trauermodelle keine Rezepte sind, die man eins zu eins übernehmen kann oder soll, um Trauer schnellstmöglich hinter sich zu lassen.

Aber Trauermodelle

- können dem trauernden Menschen eine Orientierungshilfe auf dem Weg durch eine Krisenzeit sein.
- machen transparent, was in Trauerzeiten hilfreich sein kann. Sie können durch sachliche Informationen Menschen in Verlustzeiten die Befürchtung nehmen, verrückt zu werden.

- können die Vielfalt von Reaktionen und Wegen durch die Krisenzeit aufzeigen und so eine tolerantere Grundhaltung in der Unterstützung Trauernder ermöglichen.
- können Trauernden helfen, aktiv zu werden und selbst zu handeln, statt ein hilfloses Opfer des Schicksals zu werden.
- bieten trauernden Menschen bestmögliche Unterstützung in der Anpassung an die veränderten Lebensumstände an.
- treffen sowohl auf Kinder wie auch auf Jugendliche und Erwachsene zu.
- können im sozialen Umfeld dazu dienen, Verständnis für die Reaktionen Trauernder aufzubringen.
- können im familiären Umfeld hilfreich sein, verschiedene Trauerreaktionen zu erkennen und zu akzeptieren.

Gleichwohl liegen in Trauermodellen auch Gefahren:

- Trauermodelle können falsch verstanden werden, wenn man sie als Pflichtaufgabe und nicht als Orientierungs- und Informationsangebot darstellt.
- Wenn man aus Trauerphasen-Modellen ableitet, man müsse von einer Stufe zu nächsten schreiten, kann dies Trauernde verunsichern und das Gefühl vermitteln, sie würden verkehrt trauern. Tatsächlich ist Trauer sprunghaft und nicht in Reihenfolgen festzumachen.

Trauer ist ein höchst individueller Prozess, der geschichtlich und kulturell geprägt ist, persönlichkeitsorientiert verläuft und durch verschiedene Variablen beeinflusst wird:

- War die Beziehung zum verstorbenen Menschen, die Stärke der Verbindung, die vermittelte Sicherheit notwendig fürs Selbstwertgefühl?
- Wer war die verstorbene Person und welche Rolle hat sie im Leben eingenommen?
- War es ein Kind, ein Elternteil, die Freundin und einzige derzeitige Gesprächspartnerin in der Pubertät?
- War es eine sichere, unsichere, ambivalente oder zu enge Bindung?

- Gab es Konflikte mit dem Verstorbenen bzw. abhängige Beziehungen?
- Wie starb die Person? War die Todesursache überraschend, dramatisch oder mit Gewalt verbunden?
- Starb der Mensch an einer stigmatisierten Todesursache wie z. B. Aids oder Drogen?
- Geschah der Tod in unmittelbarer Nähe oder weit entfernt?
- Spielen Alter, kultureller Kontext oder berufsbezogene Komponenten im Umgang mit Trauer innerhalb einer Männergesellschaft wie z. B. Soldaten, Polizisten, Feuerwehrmänner eine Rolle?
- Gab es für den Trauernden mehrere aufeinander folgende Todesfälle?
- Hätte der Tod (vermeintlich) verhindert werden können?
- Liegt ungelöste Trauer in Kindheit oder Jugend bzw. grundsätzlich in der Familie vor?
- Findet mangelnde Unterstützung im Umfeld oder sozial aberkannte Trauer statt, wie z. B. bei Abtreibungen oder verschwiegenen Liebesbeziehungen?
- Gibt es Sprachschwierigkeiten und damit verbundene Ausdrucksschwierigkeiten?
- Liegt eine geistige Behinderung vor?
- Liegt neben der Trauer eine psychische Erkrankung vor?
- Durfte der Umgang mit Grenzen, Verlusten und Krisen ab der Kindheit erlernt werden?
- Gibt es parallele Stressfaktoren wie Arbeitslosigkeit, Armut, Krankheit, Erziehungsschwierigkeiten, Hausbau etc.?
- Gibt es im Vorfeld oder aktuell ungelöste Scheidungstrauer?

Macht man sich diese Variablen bewusst, wird schnell klar, dass Trauermodelle nicht als ein statischer und festgelegter Ablauf von Phasen, Stufen oder der Reihe nach zu erledigenden Aufgaben gesehen werden dürfen. Sie sind vielmehr eine Mischung aus Kreislauf, Spirale und Labyrinth, die unterschiedlich aktiv in Bewegung kommen.

Das Trauermodell von William J. Worden und das Labyrinth

Das Trauermodell von William J. Worden macht meiner Meinung nach sehr deutlich, dass Trauer immer wieder einzigartig ist. Sie verlangt eine Aktivität, jedoch für jeden im eigenen Tempo. Dieser Gedanke kann Begleiterinnen und Begleitern helfen, mit Blick auf die persönlichen Bedürfnisse des Trauernden und dem Wissen um weitere Modelle gemeinsam einen individuellen Weg der Bearbeitung zu suchen, zu finden und zu unterstützen.

Kurz zusammengefasst sagt Worden, dass in der Trauerarbeit folgende Aufgaben bewältigt werden müssen:

- das Begreifen und Akzeptieren des Verlustes
- das Zulassen von Gefühlen
- die Fähigkeit, die mit dem Verlust einhergehenden Veränderungen zu leben, und
- die Verortung des Verstorbenen an einem guten Ort.

Chris Paul, Trauerbegleiterin aus Bonn, fügt dem Modell aufgrund ihrer Erfahrungen noch das »Funktionieren« hinzu.

Ein weiteres Bild, das ich neben dem Worden-Modell in meiner Arbeit gerne nutze, ist das Labyrinth, das schon seit Urzeiten als spirituelles Bild für menschliche Lebenswege verstanden wird.

Wenn ich das Labyrinth als Bild für den Trauer-Lebensweg nutze, das ich durchwandern muss, mal schneller, mal langsamer und auch pausierend, dann stelle ich bei näherem Hinsehen fest, dass ich mich immer auf die Mitte zubewege ... solange ich mich bewege. Und aus der Außenperspektive kann ich erkennen, dass ich in Zeiten, in denen ich mich schmerzlich weit entfernt von meinem Ziel fühle, oftmals näher dran bin, als mir bewusst ist.

Wenn man nun ein Labyrinth aufzeichnet und die vier Aufgaben von Worden, einschließlich der zusätzlichen Aufgabe von Chris Paul »Funktionieren« hinzufügt, könnte man das Labyrinth in fünf Bereiche teilen, die farblich markiert deutlich machen, welche Wege, Gefühle, Veränderungen und Verortungen durchschritten werden.