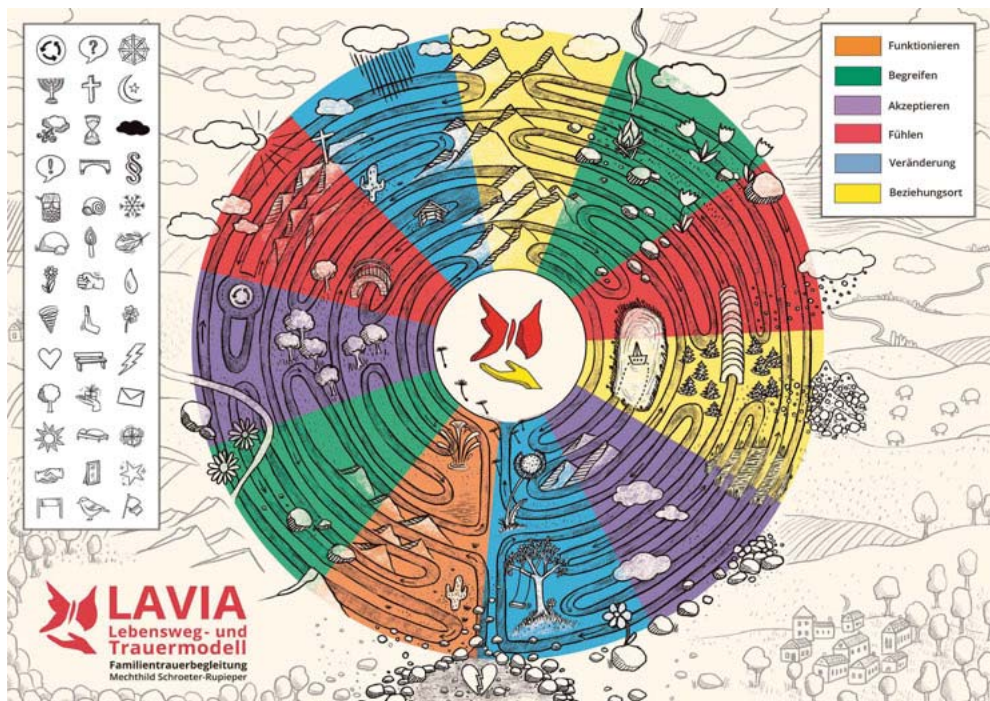




Mechthild Schroeter-Rupieper

Praxisbuch Lavia Lebensweg- und Trauermodell

Grundlagen und kreative Ideen für Gruppen und Einzelne

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: M. Schroeter-Rupieper; Nasrin Babashova/unsplash

Lektorat und Fotos im Innenteil: Andrea Langenbacher, www.andrealangenbacher.de

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín

Hergestellt in Tschechien

ISBN 978-3-8436-1510-5

Inhalt

Vorwort	7
Einführung in das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell®	11
Arbeiten mit dem LAVIA Lebensweg- und Trauermodell®	36
Ebene 1: Die Landschaft und ihre Symbole	39
Auf dem Boden der Tatsachen	40
Gute Gründe für das Leben	43
Ebene 2: Der Labyrinthweg	47
Unterwegs im Labyrinth	48
Meine Siebensachen für den Trauerrucksack	51
Wo drückt der Schuh?	54
Ein Blick auf die Hornhaut und Pflege der Seele	56
Ebene 3: Die Farben	59
Der Energietank	60
Raus aus dem Hamsterrad und hin zum Windrad	63
Achtung, Baustelle!	66
Die Rettungsweste	69
Ansteckblumen als Duftträger	73
Sockensuche: ein Kimspiel zum Begreifen	76
Mut zur Lücke	78
Sprudelbad für Trauerheld:innen	81
Schwere Träume und schöne Träume	84
Happy End für einen Albtraum	89
Spiel mit Gegensätzen	93
Die kluge Eule	96
Kreisende Gedanken	99
Heilsame Fragen	103
Der Trauerhut	107

Trauergewässer	110
Trauergestalten formen	113
Jammerlappen	118
Unterstützung bei Angst und Unruhe	121
Sich neu einnorden	123
Ein Elfchen	127
Wachstumsringe	130
Kraftspray	134
Samenkugeln	136
Aus den Augen, aus dem Sinn?	141
Der Leuchstern	144
Balsam für die Lippen – Balsam für die Seele	147
 Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell®	
in seiner Gesamtheit	151
Unterwegs auf der Route des Lebens	153
Durch den Schilderwald	156
There is a crack	159
Lebensweg-Quiz	164
Hey Jude – Trauer nach einer Scheidung	166
Steine auf dem Lebensweg	170
 Dank	173
 Über die Autorin	176

Material, das mit  gekennzeichnet ist, kann auf www.familientrauerbegleitung.de unter dem Menüpunkt »Medien« kostenlos heruntergeladen werden.

Vorwort

In Ihren Händen halten Sie das Praxisbuch LAVIA Lebensweg- und Trauermodell, das Ihnen für Verlust- und Trauerzeiten auf einzigartige Weise anschauliches Wissen und kreative Methoden für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Einzelgespräch und Gruppenarbeit vermittelt.

Während ich das Vorwort für dieses Buch schreibe, sitze ich mit meiner Patentochter im Zug Richtung München. Wir gehen dort zum Konzert ihrer Lieblingssängerin und freuen uns sehr auf die gemeinsamen Tage.

Damit dieser Ausflug in meinem ausgefüllten Alltag gelingen kann, habe ich schriftliche Sachen vorgearbeitet, Termine umgelegt und neu geplant, Vertretungen angefragt, den Enkel, die Kinder, die Mutter kurz besucht, den Mann zwischendurch vom Bahnhof von seiner Dienstreise abgeholt und das Schreiben des Vorworts in den Zug verlegt. Manchmal muss man nicht nur krass organisieren, sondern auch genauso funktionieren, um das umzusetzen, was einem wichtig ist.

Das krasse Funktionieren habe ich jetzt normalisiert, ich begreife in meiner jetzigen Situation, wie dankbar ich bin, dass Eva mich mit ihrer Vorfreude ansteckt. Zuvor musste ich aber das Konzert, das sie vorschlug, erst einmal akzeptieren, weil ich normalerweise keine Schlager in meiner Playlist habe. Doch wie will ich meinem Patenkind einen großen Geburtstagswunsch erfüllen, ohne mich für zumindest diesen Abend und die Zeit mit der Bluetooth-Box auf dem Hotelzimmer ihrem Musikgeschmack anzupassen? Ich begreife beim Schreiben auch, dass sie mich mit ihrem Geburtstagswunsch mal eben aus meiner Komfortzone, die das Arbeits- und Privatfeld einschließt, herausholt. Und dann ist es für die kommenden drei Tage nach der Ankunft in München so wichtig, dass nicht mein Mailaccount, meine WhatsApp-Nachrichten und meine Gedanken um die Arbeit herum mein Denken, Tun

und Handeln besetzen, sondern der Raum für unsere Patenbeziehung da ist.

Zur gleichen Zeit ist meine Freundin mit ihren Töchtern und der Enkelin nach Bergen in den Niederlanden unterwegs. Sie wollen dort nach der Beerdigung des Ehemanns, Vaters und Opas einen Kurzurlaub machen. Meine Freundin ist erschöpft, das Sorgen und die Ängste vor dem Sterben des Mannes und die anschließende Beerdigung haben sie an eine Belastungsgrenze gebracht. Oft musste sie ihre eigenen Bedürfnisse zurückstecken, nicht zu viel nachdenken und fühlen, einfach funktionieren. Sie begreift derzeit, dass ihre Wohnung leer wirkt, weil der Mann fehlt, dass sie den Status „Witwe“ erhält, dass viele gute Freunde zur Unterstützung da sind, dass die Gartenpflege überfordernd sein kann, dass sie keine Kerze am Grab anzünden kann, wenn sie jetzt wegfährt. Stück für Stück akzeptiert sie einiges, was gerade ist und geschieht. Manches lehnt sie klar ab und anderes nimmt sie erst mal hin, um sich auf Dauer neu damit zu organisieren. „Wie soll ich mich an mein neues Leben ohne meinen Mann anpassen, wenn ich nur zu Hause bleibe und die erste Reise ohne ihn auf die lange (Friedhofs-) Bank schiebe? Weil ich ja eigentlich mit niemandem anderen, nur mit ihm verreisen möchte?“ Und nun arrangiert sie sich mit der derzeit zweitbesten Urlaubsvariante, der Reise mit den Töchtern und der Enkelin. Sie werden lachen, weinen, sehnen, vielleicht auch auf das Schicksal wütend sein und gegen den Wind anschreien. Es ist ein Segen, dass uns Menschen eine Vielfalt von Gefühlen gegeben ist, die wir so nutzen dürfen, wie sie uns hilfreich sind.

Der Ehemann, Vater und Opa wird in diesem Urlaub durch all die Traurigkeit und Erinnerungen sicher einen großen Raum bekommen. Die vier Frauen sorgen aber gleichzeitig für sich selbst und ihr verändertes Weiterleben, indem sie sich nun in dem Kurzurlaub in einer neuen Konstellation (Beziehungspause) erleben und ihre eigene Geschichte neu schreiben.

Warum berichte ich in diesem Vorwort aus meinem Alltag und Umfeld? Weil ich deutlich machen möchte, dass wir auf unserem Lebensweg immer wieder den gleichen Lebensaufgaben in jeweils anderen Formationen und Intensitäten begegnen. In extremen Zeiten, die besondere oder überwältigende Glücks- oder Schmerzmo-

mente mit sich bringen, fühlen wir uns verunsichert und aus der Bahn geworfen. Es braucht in solchen Phasen Geduld, Vertrauen, Handlung und Impulse, um die Geschehnisse in Relation zu anderen Erfahrungen und Bewältigungsmöglichkeiten zu setzen und so neue Zuversicht zu erlangen.

Vom Ursprung her können wir das. Bewältigungsstrategien wie denken, fühlen handeln, weitergehen u.a. sind uns angeboren. Mit dem LAVIA Lebens- und Trauermodell® möchte ich einen Beitrag dazu leisten, dass diese in Krisenzeiten unterstützt und aktiviert werden können.

Gelsenkirchen, im Sommer 2024

Mechthild Schroeter-Rupieper

Einführung in das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell®

Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell hat sich seit 1991 durch meine pädagogische Arbeit in Praxis und Wissensvermittlung entwickelt.

Als Elementarpädagogin und Dozentin ist es mir wichtig, komplexe Themen für jede und jeden erlebensnah verständlich zu machen und dies immer wieder dem aktuellen Wissens- und Erfahrungsstand anzupassen.

Menschen jeden Alters, mit und ohne Beeinträchtigung, jeden Geschlechts, jeder Religion oder Nationalität besitzen die Fähigkeit, zu trauern. Trauer unterscheidet nicht nach Weltanschauung oder kulturellem Hintergrund. Es liegt mir am Herzen, dass trauernde Menschen in Krisenzeiten nicht nur die Hilfe unterstützender Personen als wohltuend erfahren, sondern selbst Trauermodelle verstehen und dadurch selbstverantwortlich handeln können.

In der Anwendung meines Modells und der Reflexion der Erfahrungen, die ich damit gemacht habe, stellte ich fest, dass es nicht nur darum geht, die Trauer besser zu verstehen. Es hilft auch, andere bedeutsame Momente wie eine neue Partnerschaft, Kinder, die Betreuung der pflegebedürftigen Eltern, eine Beförderung oder Entlassung u.v.m. auf dem Lebensweg einzuordnen. Deshalb heißt mein Modell „Lebensweg- und Trauermodell“.

Die Mitte: offene Hand und Schmetterling

Das Zentrum des LAVIA Lebensweg- und Trauermodells ist eine Hand, aus der sich ein Schmetterling erhebt. Die Hand verdeutlicht mein Verständnis von Trauerbegleitung und steht sowohl für das Angebot der Begleitung der Trauernden als auch für die Trauernden selbst. Die geöffnete Handfläche kann Vergangenes loslassen, ohne etwas fallen lassen zu müssen. Sie kann halten, tragen,

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, der für mich ein gutes Symbol ist für das, was Menschen in schmerzhaften Verlustsituationen durchleben: Dunkelheit und Ungewissheit bestimmen die Gefühlslage. Doch gerade in dieser äußerlich erstarrten Situation gestaltet sich die Raupe 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. Und auch dort werden den Menschen vermutlich wieder Gewinne und Verluste begegnen, mit denen sie sich auseinandersetzen müssen und durch die sie wieder neu verwandelt werden.

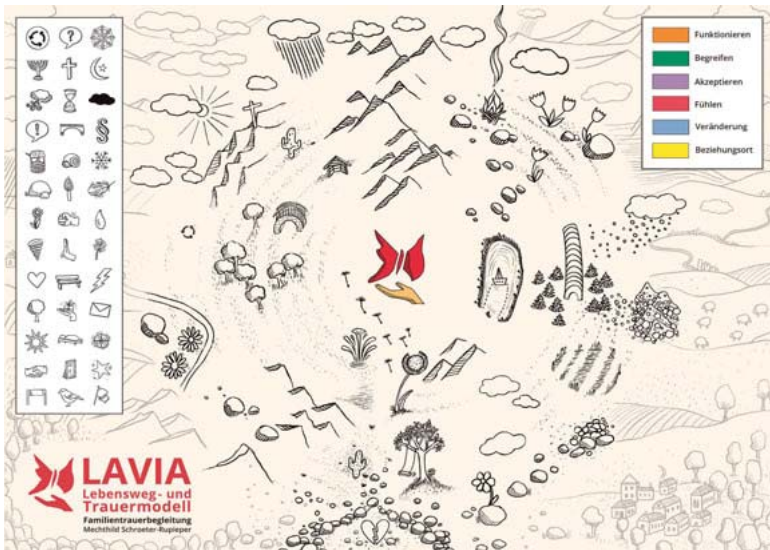
Ein Modell in drei Ebenen

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, auf vielschichtige Weise 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.

Ebene I: Die Landschaft und ihre Symbole



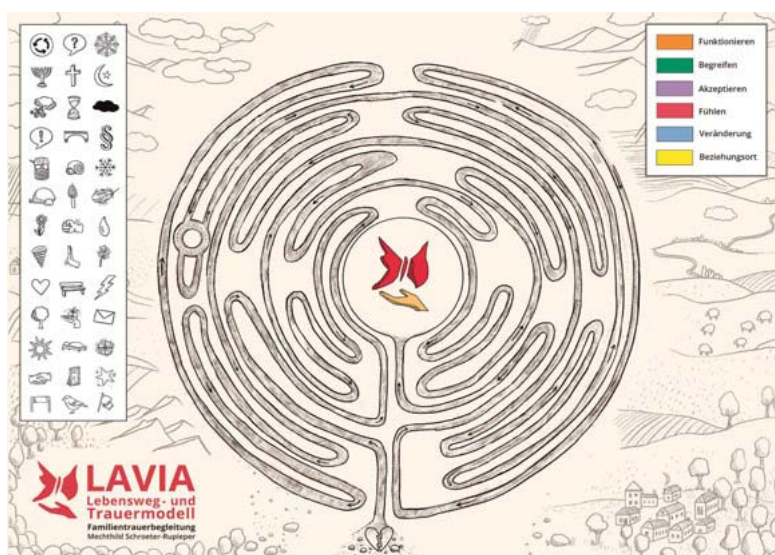
Die erste Ebene des LAVIA Lebensweg- und Trauermodells zeigt eine vielfältige Landschaft mit vielen Symbolen: Wüste, Quelle, Geröll, Berge, Felder, Sumpf, Wald, Blumen, Tunnel, See, Boot, Schaukel, Brücke u.v.m. Die Symbole regen dazu an, sich in der aktuellen Lebenssituation zu positionieren und die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

Thomas beispielsweise 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 Hobbys 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 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 ermöglicht einen Blick aus der Meta-Ebene auf das eigene Lebensgeschehen.

Ebene 2: Das Labyrinth



Die zweite Ebene des LAVIA Lebensweg- und Trauermodells legt sich als Labyrinthweg über die Landschaft. Die Symbole aus der Landschaft scheinen durch und fügen sich in den Labyrinthweg ein. Das Labyrinth kann dazu anregen, über eigene Wegverläufe, ein „auf der Stelle treten“ oder sich „im Kreis drehen“ ins Nachdenken und in ein Gespräch zu kommen.

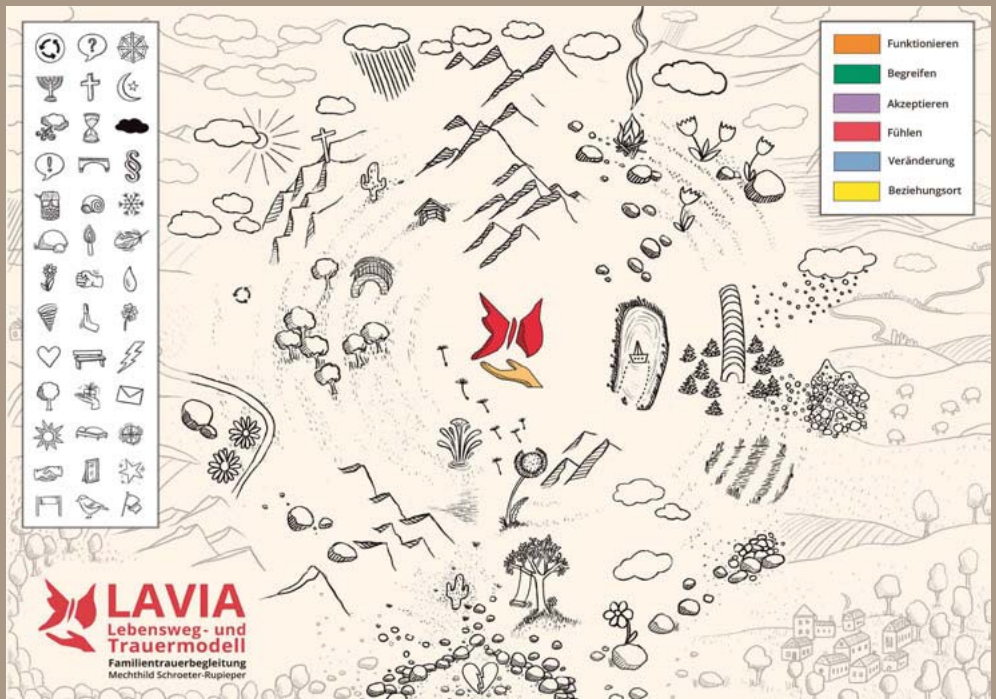


Der Weg durch das Labyrinth wird schon seit Urzeiten als spirituelles Bild für menschliche Lebenswege genutzt. Vom Irrgarten unterscheidet es sich darin, dass man sich darin nicht verlaufen kann.

Schaut man sich das Labyrinth in seiner ursprünglichen Symbolik an, macht es mit seinen Windungen deutlich, dass das Leben selten gradlinig verläuft: Es gibt Strecken vor uneinsichtigen Kurven, es nimmt unerwartete Verläufe, mal erfreuliche, mal unangenehme, man erlebt eine gefühlte oder tatsächliche Nähe oder Entfernung zur Mitte.

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 Wegstrecke veranschaulichen. Diese Wegstrecke hat einen Anfang und auch ein Ende und durch den Trauerprozess findet Wandlung statt. Das Ziel der Trauerarbeit ist, dass das Weiterleben ohne den beeinträchtigenden Schmerz, dafür mit Zuversicht und neuen Lebensperspektiven möglich wird. Dies bezieht sich auf persönliche, alltägliche, soziale und spirituelle Aspekte. Das Gefühl der Trauer und des Bedauerns darf bleiben und immer dort auftauchen, wo es für unser Leben notwendig ist.

Ebene I: Die Landschaft und ihre Symbole



Auf dem Boden der Tatsachen

Material

- Ausdrucke der ersten Ebene aus dem LAVIA Lebensweg- und Trauermodell in der Anzahl der Teilnehmenden
- Buntstifte
- Glitzerstifte
- Blumensamenpapier

Ablauf

Einstiegsritual

Mit der Frage „Mit welchem Gefühl und Symbol bin ich heute hier?“ geht der LAVIA-Gefühlswürfel von Hand zu Hand.

Oder

Die Symbole aus dem Modell liegen als Kärtchen auf dem Tisch.

- Gibt es ein Symbol, das ausdrückt, wie ich heute hier bin?
- Habe ich seit unserem letzten Treffen etwas erlebt, von dem ich kurz berichten möchte? Welches Symbol passt für mich dazu?
- Fiel mir in letzter Zeit etwas schwerer oder leichter als in den Tagen zuvor? Welche Symbole passen dazu?

Vorbereitung und Gesprächseinstieg

Vor allen Teilnehmenden (alle Impulse können auch in Einzelgesprächen genutzt werden) liegt eine Kopie der ersten Ebene des LAVIA Lebensweg- und Trauermodells. Die Gruppenleitung erklärt, dass diese Landschaft ein vereinfachtes Symbol ihres alltäglichen Lebens (vor der Krise und auch aktuell) sein kann.

Krisensituationen werden von Menschen unterschiedlich erlebt. Nicht nur, ob man eher ein sachlicher, strukturierter, emotionaler, optimistischer, pessimistischer, lebenserfahrener oder eher -unerfahrener, von Krisen- oder Glückzeiten geprägter Mensch ist, be-

einflusst die Situation. Auch, in welcher Lebenslage sich jemand aktuell befindet, ist bedeutsam. Folgende Fragen helfen, die eigene Situation zu reflektieren (die Fragen in angemessener Sprache eignen sich für Erwachsene, Jugendliche und Kinder):

- Erlebe ich meine derzeitige Situation (Erwerbsarbeit, Elternzeit, Ruhestand, Arbeitslosigkeit, Schulzeit, Ausbildung, Studium ...) als erfüllend oder überfordernd?
- Habe ich Verpflichtungen pflegebedürftigen Verwandten gegenüber?
- Mit welchen Freunden kann ich am Lagerfeuer oder woanders zusammensitzen?
- Trage ich Sorge für kleine oder jugendliche Kinder, Geschwister oder Eltern?
- Erlebe ich Unterstützung im Alltag?
- Welche Kontakte und Freundschaften erlebe und schätze ich?
- Erschwert oder stabilisiert meine finanzielle Lage die neue Situation?
- Habe ich ein Hobby und kann ich es ausführen?
- Habe ich eine Schutzhütte, in der ich mich geborgen fühle?
- Was spiele ich gerne?
- Sind Kita, Schule oder Arbeitsplatz eine gute Abwechslung vom Traurigsein?
- Welches Hobby ist mir am liebsten und kann ich es im Augenblick ausüben?
- Was ist für mich zurzeit etwas oder sehr anstrengend?
- Zu wem gehe ich, wenn ich traurig bin?

Aktion

Alle Teilnehmenden schreiben oder malen auf die Vorlage der ersten Ebene des LAVIA Lebensweg- und Trauermodells Aspekte, die gerade ihr Leben ausmachen: Arbeitsplatz, Wohnsituation, Menschen, Tiere, Verpflichtungen, Hobbys usw. Sie können sich dabei an den Symbolen des Modells orientieren, z. B. Hobbys neben die Kraftquelle schreiben, Kraftraubendes auf die Bergkette (die gleichzeitig manchen auch ein Symbol für Erholung sein kann).

Im anschließenden Gespräch kann im Austausch oder mit Fallbeispielen verdeutlicht werden, welche Unterschiede es zwischen

den Lebenssituationen trauernder Menschen gibt: ob das bisherige Leben unbeschwert oder eher schwer war, wirkt sich auf die Krisensituation aus. Wenn das Leben schon vor dem Verlust anstrengend war, entsteht in der Krisensituation eine zusätzliche Belastung. Ein Gefühl der Überforderung entsteht nicht durch eine Komponente allein, sondern ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels.

Nach dem Austausch schreiben oder malen die Teilnehmenden mit einem Glitzerstift einen oder mehrere Wünsche auf ein Blumensamenpapier.

Folgende Fragen können als Impulse dienen:

- Was soll in meinem Leben weiterwachsen wie bisher?
- Was soll Neues wachsen und eines Tages in bunten Farben blühen?
- Wem schreibe ich ein gutes Wort auf das Samenpapier, pflanze und verschenke es dann in einem Blumentopf?

Im Frühjahr oder Sommer kann das Blumensamenpapier im Garten oder irgendwo in der Natur ausgelegt und vorsichtig mit Erde bedeckt werden. Zu allen Jahreszeiten funktioniert es in einem Blumentopf. Und so, wie die Samen nur keimen können, wenn die Erde bewässert wird, braucht es auch im eigenen Leben – neben dem Hoffen – Selbstfürsorge, damit die eigenen Wünsche eines Tages blühen können.

Abschlussritual

Der LAVIA-Gefühlswürfel geht von Hand zu Hand:

- Mit welchem Gefühl gehe ich nach Hause?
- Was nehme ich aus unserem Treffen als Impuls mit und was gönne ich mir in den nächsten Tagen Gutes?