

# Die Facetten der Trauer mit LSP sichtbar machen

Von Angela Taverna und Domenica Meier-Durisch

Wann hast du das letzte Mal Trauer *dankbar* empfangen? – Die Frage an sich ist verständlich, vielleicht etwas unerwartet, und doch weigern wir uns innerlich, uns ihr zu öffnen. Trauer ist nicht alltäglich, aber sie betrifft jeden und sie kann uns jederzeit treffen. Das Gefühl von Trauer macht uns klar, dass das Leben endlich ist und zeigt uns in unserer puren Verletzlichkeit als Mensch.

**In diesem Artikel konzentrieren wir uns auf den Umgang mit Verlust und darauf, wie LEGO SERIOUS PLAY eine unterstützende Rolle dabei spielt, Verlust sichtbar, greifbar und verhandelbar zu machen**

«Trauer macht dir nichts vor –  
sie ist grundehrlich mit dir!»

Trauer ist ein natürlicher Prozess, wenn ein Verlust im Leben stattfindet. Das seelische und körperliche Gleichgewicht gerät aus den Fugen und Trauernde erfahren alle Facetten der Gefühle im emotionalen, körperlichen und sozialen Bereich. Trauer ist keine Krankheit, doch sie kann krank machen, wenn sie nicht ihren Raum und ihre Zeit bekommt. Jeder Mensch erfährt und durchlebt Trauer anders.

«Trauer will gehört und  
gelebt werden!»

Trauern braucht Mut. Mut dazu zu stehen, dass wir traurig sind. Mut Gefühle zuzulassen und vor allem viel Mut den Schmerz anzunehmen.

Das Thema hat einen Platz in der Gesellschaft erhalten und wir erleben gerade eine Veränderung des Mindsets zum Umgang mit der Trauer. Zwei Richtungen sind wahrnehmbar geworden. Zum einen hat der Tod Platz in der Umgangssprache erhalten: Menschen reden über Tod und Trauer; Aktivitäten rund um das Thema werden angeboten, wie z.B. Ausstellungen, Messen etc. Ebenso haben sich die Abschiedszeremonien verändert. Der Abschied wird frei gestaltet und erhält damit ein neues, eigenes und sogar individuelles Gesicht.

Zum anderen ist zu beobachten, wie mit Trauernden in der Gesellschaft umgegangen wird. Für die Hinterbliebenen wird weniger Verständnis aufgebracht. Trauernde sollen innert kürzester Zeit wieder normal funktionieren, die Arbeit wieder wie gewohnt aufnehmen und den Alltag bewältigen als wäre die Trauer vorbei. Dabei ist nichts mehr wie zuvor. Trauer verändert alles.

«Vor lauter Angst vor dem Tod,  
vergessen wir zu leben.»

Das Leben verändert sich mit einem Verlust einer gewohnten Situation. In der Trauerbegleitung werden einzelne Sitzungen genau auf die Bedürfnisse oder das Befinden der Trauernden ausgerichtet. Das kann im Schweigen sein, im Weinen verharren oder im Redeschwall verfahren.

Trauerbegleiter nehmen was kommt und was sich gerade zeigt. Die Trauerbegleitung passiert nicht entlang einer Zielsetzung, denn das überfordert oder frustriert.

Für Trauerbegleiter ist es dennoch wichtig zu wissen, wo die Trauernden hinwollen.

William Worden (Trauerforscher) hat dafür vier Eckpunkte des Trauerweges geschaffen:

1. Den Verlust als Realität akzeptieren
2. Die Verarbeitung des Schmerzes
3. Die Anpassung an die neue Situation ohne die geliebte Person
4. Die Beziehung zu der verlorenen Person im neuen Leben

Die Rolle des Trauerbegleiters muss ganz klar definiert und vom Trauernden verstanden sein. Diese Rolle ist facettenreich. Trauerbegleiter werden zu Bestattungsgesprächen wie auch zu Familiengesprächen beigezogen. Die Verfügbarkeit der Trauerbegleiter ist nicht von 9 bis 17 h zu verstehen. Trauer findet im jetzt statt und nicht in 5 Minuten oder in einer Stunde. Wenn Trauer da ist und sich im Moment zeigt, wird sie empfangen. Trauerbegleiter sind einfühlsam, gute Zu- und Hinhörer und handeln mit Geduld, Wertschätzung und vor allem wertfrei.

«Es wird nichts mehr sein, wie es war.  
Es wird anders, doch das Anders  
muss nicht schlechter sein.  
Sondern eben anders.»

Trauer folgt auf den Verlust eines geliebten Lebewesens und folgt verschiedenen Phasen. Als professionelle Trauerbegleiterin wird im Begleitprozess immer auf zwei Ebenen gearbeitet (nach Stroebe & Shut): auf der Ebene der Gefühlswelt und auf der Ebene des Alltagslebens. Zu beachten sind zudem die fünf Säulen der Identität nach H. Petzold, die mal stärker und mal schwächer im Prozess angeben. An sich zeigt sich also jede Situation in einem Trauerprozess wieder anders auf. Um diese Komplexität aufzufangen, eignet sich **die Lego® Serious Play® Methode** ausserordentlich gut. Sie vereinfacht den Beteiligten im Prozess, die Trauer in ihren Facetten zu sehen und zu erkennen, wo sich Ressourcen befinden. Sind die Ressourcen der Trauernden erkannt, können sie aktiviert werden und tragen massgeblich zur **Stabilisierung in der Situation und im Trauerprozess** bei.

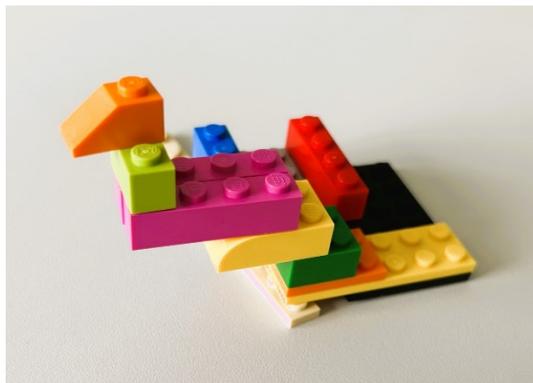


Abbildung 1: Facetten der Trauer sichtbar machen

Trauer zeichnet sich durch ihre Polarität aus; die Trauernden lernen mit LSP, die Trauer anzunehmen und sie dankbar in ihr Leben einzubinden.

**Ein Beispiel:** In einer Sitzung durfte eine Trauernde mit LSP ihrer Trauer Raum geben.

## Fragestellung: «Wie ist deine Trauer jetzt?»



Abbildung 2: Modell der Trauer im Jetzt

Die Trauernde Person beschreibt ihre Trauer als eine Brücke von der Lebendigen Welt in die Spirituelle Welt. Allerdings sehen die Hinterbliebenen nicht, was in der Spirituellen Welt vor sich geht und fühlen sich dadurch verloren. Die hinterlassene Lücke kann nicht gefüllt werden und so bleiben sie in Sehnsucht alleine und fassungslos zurück.

In solchen Beschreibungen finden sich schon einige Ebenen, die im weiteren Trauer- und Begleitprozess je nach Wunsch der Klienten behandelt werden können. Die Hinterlassenen fühlen sich alleine, sie haben eine Sehnsucht für die verstorbene Person und müssen fortan lernen, mit der Lücke in ihrem Alltag umzugehen. Es geht nicht nur um die Zukunft, sondern auch um das Hier und Jetzt. In diesem Bericht gehen wir auf den Umgang mit der Trauer im Hier und Jetzt ein. Im nächsten Schritt spricht Domenica, Begleiterin, **die Polarität der Trauer** an.

## Fragestellung: «Du hast von der schwierigen Seite der Trauer gesprochen.

**Welches ist denn die positive Seite der Trauer?»**



Abbildung 3: Platz für das Nichts in der Trauer

Erwartungs- und erfahrungsgemäss kommt von der Klientin ein klares und rasches «Nichts.» als Antwort. So absehbar diese Antwort aus jahrelanger Erfahrung ist, so sehr ist sie auch in fast jedem Prozess auch der **Schlüsselmoment**. Zu diesem Zweck hat Domenica immer eine kleine schwarze oder auch andersfarbige Platte bereit und platziert diese für Klientin neben dem Modell der Trauer hin.

«Nichts in der Trauer ist nicht nichts.  
Es ist etwas, das entdeckt werden will.»

Behutsam legt die Trauerbegleiterin die kleine Platte neben das erste Modell hin und lässt der Trauernden Zeit, sich mit dem Nichts anzufreunden und sich darin zu finden. Langsam fängt die Klientin an, darauf zu bauen, bis ein eigenes Modell entsteht.

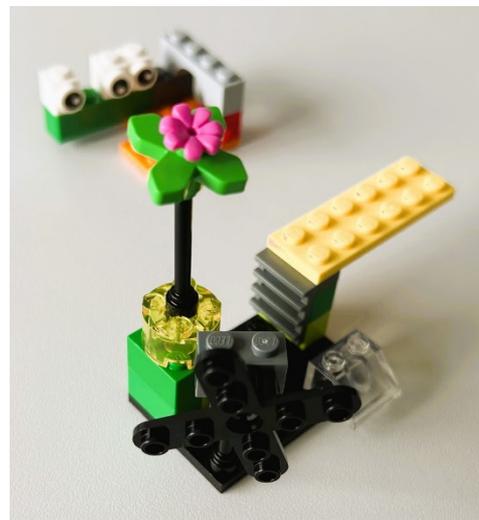
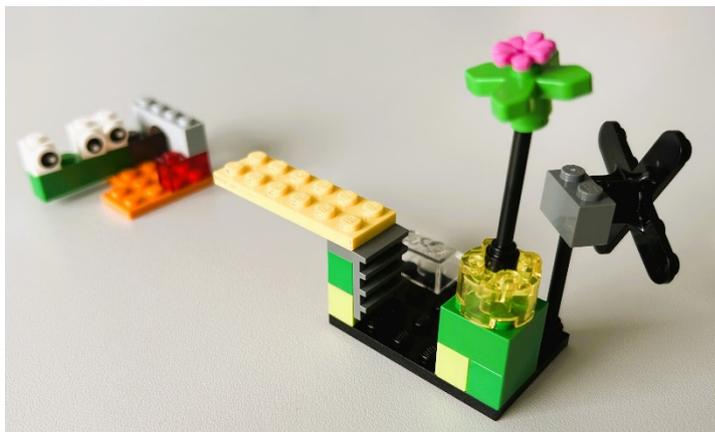


Abbildung 4: Schlüsselmoment - aus dem Nichts wird ein Modell

Mit einem Lächeln erzählt die Klientin von ihrem Modell: «Zuerst muss ich den Durchgang überqueren (gelber Balken) und wenn ich mal da bin, erlebe ich eine Welt voller neuer Schöpfungen. Sie sind anders als alles, was ich bereits kenne. Es geht nicht um etwas Lebendiges aber es geht um Wachstum (Pflanze mit Blume). Es gibt auch viel Leichtigkeit und Luft in der Trauer (Windrad). Und was ich auch sehe, ist Klarheit (transparenter Stein).»

«Es geht nicht um etwas Lebendiges,  
sondern um Wachstum.»

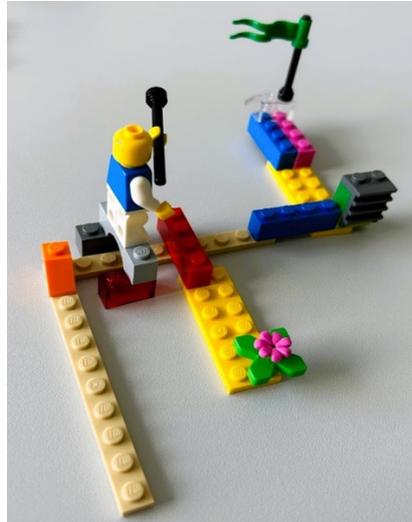
Im nächsten Schritt wird das Modell der Trauer im Jetzt und das Modell der Ressource in der Trauer verbunden. Es folgt ein Anschlussdialog mit der Klientin mit dem klaren Zweck «Baue dir deinen Weg in ein Morgen mit der Trauer.» Die Klientin hat ureigene Ressourcen entdeckt für den Umgang mit ihrer Trauer, die sie im Alltag einsetzen kann. Dafür war ein Exploration Bag von Lego, Zeit und Raum sowie offene Begleitfragen in der professionellen Trauerbegleitung notwendig.

## Beispiel 2

In einer anderen Begleitung setzt Domenica LSP ein, um einen jahrelangen Trauerprozess mit einer Klientin zu reflektieren. Bei der Reflexion eines Trauerprozesses geht es Domenica

darum zu sehen, ob noch offene Ebenen oder Fragen existieren, die im Laufe der Begleitung unbehandelt blieben.

**Fragestellung: «Wie sieht dein Weg vom Moment der Trauer bis heute aus?»**



*Abbildung 5: Reflexion eines Trauerprozesses*

Anhand dieses Modelles konnten die 5 Säulen nach Petzold (Leiblichkeit, soziales Netzwerk, Arbeit und Leistung, materielle Sicherheit, Werte) sowohl in der Gefühlswelt als auch im Alltag reflektiert werden. Der Klientin wurde bewusst und greifbar, wann die Trauer präsenter war, wann sie zu einem Entscheidungsfaktor und wann zur Hürde wurde.

**«Solange ich die Trauer verdrängt habe,  
konnte ich nicht leben.  
Als ich die Trauer in mein Leben gelassen habe,  
konnte ich grosse Schritte mit ihr gehen.»**

LSP in der Trauerarbeit schafft Möglichkeiten für die Trauernden, ihren Gefühlen und Umständen Raum zu geben und Ausdruck auch ohne Worte zu verleihen. Dadurch dass die Situation mit LEGOsteinen gebaut wird, wird sie Realität und die Trauernden können sich mit der Trauer anfreunden, mit ihr reden und sie in ihr Leben einbinden.

**Wenn Trauer greifbar wird, wird sie nicht mehr verdrängt. Trauer die nicht verdrängt wird, kann für dankbar und würdevoll genutzt werden.**

**«Trauerarbeit ist Leistung an sich selbst.»**

**Angela Taverna**

Lego Serious Play Facilitator  
angela@caideoscoop.ch  
caideoscoop.ch

**Domenica Meier-Durisch**

Dipl. Psychosoziale Beraterin und Coach (SGfB)  
Trauer- und Verlustbegleitung  
kontakt@domenicameier.ch  
domenicameier.ch