

Die Bedeutung des Labyrinths im Rahmen der Trauerarbeit



Abschlussarbeit

Universitätslehrgang Palliative Care -
Vertiefungslehrgang Palliativpflege Stufe II 2012

Name: Bernadette Fröch, DGKS

Adresse: Innweg 1, 6424 Silz, Tirol

Betreuerin: Meike Schwermann, Diplom- Sozialwirtin und Diplom- Pflegewissenschaftlerin

Abgabedatum:

Inhaltsverzeichnis

1. Abstrakt	2
2. Einleitung	2
3. Hauptteil	4
3. 1 Abschnitt: Das Labyrinth	4
3.1.1 Was ist das Labyrinth	4
3.1.2 Die Geschichte eines Ursymbols	4
3.1.3 Herkunft des Namens	4
3.1.4 Kretisches Labyrinth	5
3.1.5 Verwendungszusammenhänge des Labyrinths	5
3.1.6 Christliche Zusammenhänge	6
3.1.7 Symbol Lebensweg	6
3.1.8 Der Mythos von Ariadne und Theseus	7
3.1.9 Verschiedene Labyrinthtypen	8
3. 2 Abschnitt: Vom Wesen der Trauer	9
3.2.1 Trauer	9
3.2.2 Trauermodelle	9
3.2.3 Phasenmodell nach Verena Kast	10
3.2.4 Traueraufgaben nach J. William Worden	10
3.2.5 Gezeiten der Trauer nach Ruthmarijke Smeding	16
3.2.6 Wann geht die Trauer zu Ende?	18
3. 3 Kernabschnitt/Zusammenschau: Die Bedeutung des Labyrinths im Rahmen der Trauerarbeit	19
3.3.1 Die Brücke vom Labyrinth zur Trauer	19
3.3.2 Der Weg bis zur Mitte - Umwege	20
3.3.3 Die Mitte	20
3.3.4 Rückweg aus der Mitte	21
3.3.5 Ariadnefaden	21
3.3.6 Praktische Anwendung des Labyrinths als Hilfe in der Trauerarbeit	22
4. Schlusswort	24
5. Widmung	25
6. Literatur- und Quellenverzeichnis	26
7. Erklärung zur Erstellung der Einzelarbeit	27

1. Abstrakt

Auf die Frage, wie das Labyrinth in seiner Bedeutung als uraltes Menschheitssymbol mit der Trauerarbeit in Verbindung zu bringen ist, hat es sich als günstig erwiesen, den Hauptteil in drei Abschnitte zu untergliedern.

Im ersten Abschnitt wird die Geschichte des Labyrinths, seine Verwendungszwecke und die Bedeutungen dieses Symbols behandelt, um dem Leser einen möglichen Weg zum Basiswissen zu bahnen. Das Labyrinth, ein langer, verschlungener Weg bis zu seiner Mitte, Umwege führen um die Mitte herum, kurz vor der Mitte wieder weiter weg, die Mitte ein Ort der Auseinandersetzung, anschließend die Umkehr und der Rückweg. Ein symbolischer Weg der Verwandlung. Der zweite Abschnitt setzt sich mit dem Wesen der Trauer auseinander. Dabei wird auf den Begriff Trauer und die drei Trauermodelle, wie das Phasenmodell nach Verena Kast, die Traueraufgaben nach J. William Worden, mit der normalen und komplizierten Trauer, sowie den Gezeiten der Trauer nach Ruthmarijke Smeding eingegangen. Bemerkenswert ist hier auch, dass Frau Smeding in ihrem Trauermodell eine Labyrinthzeit beschreibt. Die Trauer, erkennbar als ein schmerzhafter, langer mit oft vielen Rückschlägen erschwelter Weg und Prozess. Der dritte, also der Kernabschnitt, stellt eine Brücke vom Labyrinth zur Trauer her. Hier werden Fragen beantwortet, was der oft lange, schwierige Trauerweg mit seinen Kehren und Umwegen bis zur Mitte des Labyrinths sagen möchte: Die Mitte des Labyrinths, in der tiefsten Auseinandersetzung mit sich selbst, wo Umwandlung und Heilung stattfinden kann, um dann den Rückweg in ein wieder lebenswertes Leben zu finden. Vielleicht jedoch verletzlicher, wachsamer und reifer. Der Ariadnefaden, wie die Liebe, das soziale Netz, einfach alles was einen in dieser schweren Zeit trägt, soll dabei eine große Hilfe sein. Im Rahmen der Trauerarbeit hat das Labyrinth eine wertvolle, tröstliche Bedeutung, indem es ein symbolischer Wegweiser ist, uns Orientierung, Ermutigung, Erkenntnis und Hoffnung zur Verwandlung und Heilung gibt.

2. Einleitung

Das Labyrinth fasziniert und interessiert mich schon seit vielen Jahren, deshalb nutze ich die Gelegenheit dazu, meine Projektarbeit über "Die Bedeutung des Labyrinths im Rahmen der Trauerarbeit" zu schreiben. Im ersten Teil dieser Arbeit tauche ich in dieses geheimnisvolle, geschichtsträchtige Symbol Labyrinth ein und setze mich mit diesem Symbol auseinander. Das Labyrinth, ein Ursymbol, hat meistens bei Übergängen und Wendepunkten eine große Bedeutung. Da ich beruflich auch sehr viel mit Trauer in Berührung komme, zum Beispiel

beim Sterbeprozess und Versterben eines Bewohners oder Bewohnerin, Trauer der An- und Zugehörigen, MitbewohnerInnen, Ehrenamtliche, Trauer auch bei MitarbeiterInnen, wenn eigene Angehörige versterben, aber auch durch persönliche Schicksalsschläge, gehe ich im zweiten Teil auf das Wesen der Trauer, mit den verschiedenen Trauerphasen, Traueraufgaben und den Gezeiten der Trauer ein. Im dritten Teil versuche ich dann als Ziel dieser Projektarbeit, die verborgene Botschaft dieses Symbols zu ergründen und eine Verbindung zur Trauer herzustellen, um so die Bedeutung des Labyrinths im Rahmen der Trauerarbeit zu erkennen und zu deuten. Zum Thema Labyrinth gibt es schon sehr viel Literatur, zum Thema Trauer wird man an Literatur geradezu überschwemmt. Im Gegensatz dazu, habe ich zu meinem eigentlichen Thema dieser Arbeit, nur spärlich Literatur entdeckt. Eine besonders große Hilfe dabei, waren mir Gespräche und das Buch von Gernot Candolini, Labyrinth, Wege der Erkenntnis und der Liebe, Die heilende Kraft des Labyrinths von Fröschl und einige Seiten aus dem Praxisbuch für Trauergruppen von Langhorst/Opitz. Auch mein eintägiges Praktikum bei Gernot Candolini, dem Labyrinthspezialisten aus Innsbruck, war sehr lehrreich. Hier habe ich auch die Möglichkeit gehabt, selbst ein Labyrinth zu begehen und zu erfahren. "Das Labyrinth, ein Bild des Lebens, ein Symbol für den langen, schweren Weg der trauernden Menschen auf seiner Suche nach der Mitte und dem Neuanfang nach der Umkehr." (vgl.Candolini 2009,20).

3. Hauptteil

3.1 Das Labyrinth

3.1.1 Was ist ein Labyrinth?

"Ein Labyrinth ist eine Figur, bei der ein verschlungener Weg, der von außen in ein Zentrum führt, die vorhandene Fläche kreuzungsfrei und größtmöglichst ausfüllt.

Von vielen theoretischen Möglichkeiten haben sich in der Kulturgeschichte nur drei Labyrinthtypen etabliert, nämlich die klassische (= kretische), die römische und die mittelalterlich-christliche (= gotische) Form. Von diesen Formen gibt es jedoch je nach Kulturkreis unzählige Abwandlungen und künstlerische Ausformungen.

Zum Wesen des Labyrinths gehört es auch, dass im Labyrinth ein **Sinnbild**, eine **Botschaft verborgen** ist, die sich je nach dem Zusammenhang, in dem das Labyrinth steht, deuten lässt. Ein großes Symbol lässt immer auch viele unterschiedliche Deutungen zu." (Candolini 2004, 21)

3.1.2 Die Geschichte eines Ursymbols

"Seit mindestens 5000 Jahren hinterlässt das Labyrinth seine Spuren in der Kulturgeschichte - bis heute.

Sein Ursprung liegt im Dunkeln, seine Verwendung und Bedeutung bleiben rätselhaft.

Immer wieder gibt es Hinweise, die das Labyrinth erklären, die einen Zusammenhang aufzeigen oder von einem Ereignis berichten. Daraus entsteht allmählich ein Bild, in dem dennoch vieles offen bleibt, ganz so wie es für ein großes Symbol auch typisch ist.

Es wird immer neu interpretiert, lässt viele Deutungen zu und erzählt in jeder seiner Epochen alte und auch neue Geschichten." (Candolini 2009, 15)

3.1.3 Herkunft des Namens

Die Herkunft des Namens wurde schon vielfältig interpretiert, konnte aber weder einer Sprache noch einem eindeutigen Bedeutungsinhalt zugeordnet werden.

Candolini Gernot findet eine Verbindung zum lateinischen "labor intus" am naheliegendsten. Deshalb ist die **Übersetzung** "innere Arbeit" etwas, das in allen Labyrinthen in irgendeiner Form geschieht. Das Labyrinth als Ort der Auseinandersetzung und Befreiung. (vgl. Candolini 2009, 16).

Das Labyrinth stellt wichtige Fragen: Wie bewege ich mich weiter? Bin ich wirklich unterwegs und mit wem? Was suche ich? Gibt es eine Mitte? (vgl. Candolini 2009, 23).

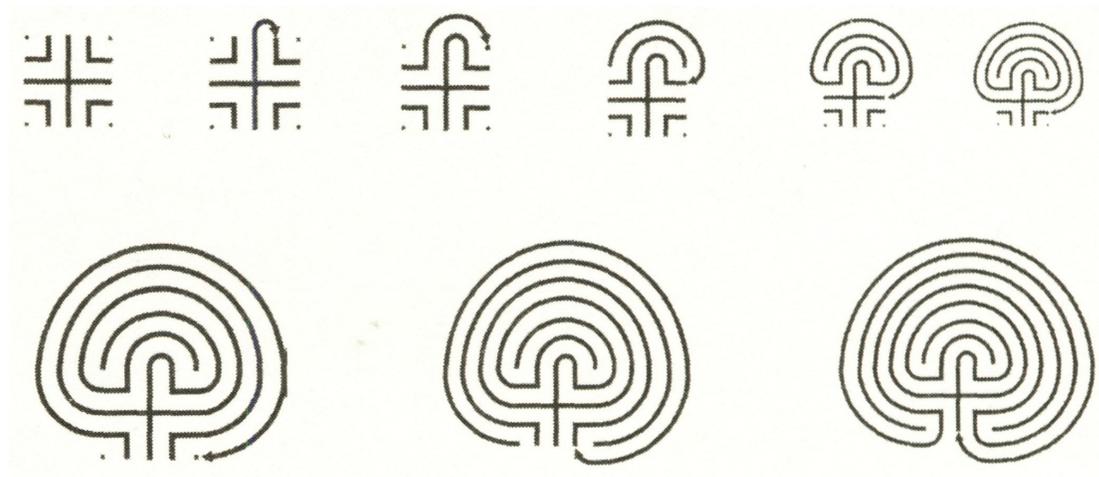
Das Besondere am Labyrinth

"Das Besondere am Labyrinth ist, dass es mit einer ganz bestimmten Konstruktionsmethode gezeichnet wird.

Das Ergebnis ist das so genannte klassische oder kretische Labyrinth, manche nennen es auch das Urlabyrinth." (Candolini 2009, 15)

3. 1. 4 Kretisches Labyrinth

Dieses Labyrinth kennt nur einen Weg zur Mitte.



3. 1. 5 Verwendungszusammenhänge des Labyrinths

"Je mehr das Labyrinth in der Geschichte hervortritt, desto vielfältiger sind die **Verwendungszusammenhänge**. Es steht in Verbindung mit Tänzen, Initiationsfeiern, Hochzeiten, Begräbnissen, Stadtgründungen, Spielen und den unterschiedlichsten Geschichten verschiedener Völker.

Die ältesten Darstellungen von Labyrinth finden sich in eher dekorativen Zusammenhängen. Es gibt eine 4500 Jahre alte Tonscherbe aus Syrien, auf die ein Labyrinth gemalt ist. Eine ebenso alte Tontafel aus Griechenland enthält eine Ziegenliste, auf der Rückseite ist ein Labyrinth eingeritzt. Bekannt sind auch griechische und indische Silbermünzen mit dem Labyrinthmotiv." (Candolini 2009, 16f.) In Sardinien, Ägypten, Türkei, Georgien, Indien, Spanien, Irland, England und Italien wurden Felsritzungen gefunden.

Die Römer hielten sich nur ganz selten an die traditionelle Art, ein Labyrinth zu zeichnen.

Das römische Labyrinth ist meist in vier Sektoren geteilt. Auch wenn die Römer das Labyrinth veränderten, hielten sie an dem Grundsatz fest, dass ein Labyrinth einen kompliziert verschlungenen Weg hat, aber dass es letztlich immer ein einziger Weg ist, der ohne Abzweigung zur Mitte führt.

3. 1. 6 Christliche Zusammenhänge

In **christlichen Zusammenhängen** taucht das Labyrinth schon sehr früh auf. Bereits um 350 wird es erstmals in einer Kirche in Algier als Bodenmosaik eingebaut. (vgl. Candolini 2009, 18f.).

"Der Grund mag darin liegen, dass die Geschichte vom Sieg des Theseus über den Minotaurus mit dem Sieg Christi über den Teufel verglichen wurde. Christus ist der wahre Retter, der uns die Macht nimmt und uns am Faden der Liebe zu neuem Leben führt.

3. 1.7 Symbol des Lebensweges

Damit wird im Christentum das Labyrinth immer mehr zum Bild des Lebens an sich, einem **Symbol für den langen, schwierigen Weg des Menschen auf seiner Suche nach der Mitte und dem Neuanfang nach der Umkehr.**

Als Symbol des Lebensweges, der Auseinandersetzung und Begegnung, der Fruchtbarkeit und der Angst hat es sich über viele Kulturen verbreitet.

Im **Mittelalter** beginnt das Labyrinth seine Form zu verändern. Es werden statt sieben nun elf Umgänge um die Mitte herum gezeichnet und alle Wege an einem Kreuz ausgerichtet. So entsteht das christliche oder gotische Labyrinth.

Blüte der Labyrinth

Mit dem Bau gotischer Kathedralen **ab 1200** kommt es zu einer faszinierenden Blüte der Labyrinth. Sie werden in fast allen nordfranzösischen Kathedralen als Bodenmuster eingebaut. Kurz nach dem Eingang liegend, dienen sie als Einkehrweg und Ort des Gebetes, aber auch als Tanzplatz." (Candolini 2009, 20f.)

In der Zeit vom **8.-12. Jahrhundert** werden in den Ländern wie Spanien, England, Skandinavien, Deutschland und Russland Steinlabyrinth gebaut. Diese Labyrinth haben auch mit Befestigen, Abschirmen und Abhalten, aber auch Überwinden und Aufbrechen zu tun. Meistens in den antiken Handels- und Reiserouten.

In **England** entwickelt sich auch die Tradition zu **Rasensabyrinthen**. So entstehen **Einkehrwege** bei Klöstern und Kirchen oder am Dorfplatz.

Nicht nur nach Westen, auch nach Osten breitet sich das Labyrinth aus.

Auch einzelne Indianerstämme Nordamerikas scheinen das klassische Labyrinth lange vor einem Kontakt mit Weißen aus dem Westen gekannt zu haben. (vgl. Candolini 2009, 21).

Irrgarten

Nicht zu verwechseln ist das Labyrinth jedoch mit einem **Irrgarten!**

Warum?

Im **15. Jahrhundert** verblasst die Blüte des Labyrinths, aber es gerät nicht in Vergessenheit.

Um diese Zeit entsteht auch die Idee, Labyrinth in Gärten und Schlossparks anzulegen und es werden Irrgärten aus Hecken angepflanzt. Beim Irrgarten gilt jedoch das Prinzip: Sie haben mehrere Wahlmöglichkeiten oder Sackgassen am Weg zur Mitte. (vgl. Candolini 2009, 22).

In **unserer Zeit**, seit etwa 1980 kommt es zu einer Wiederentdeckung des alten Labyrinths in seiner ursprünglichen Bedeutung mit einer reichen Kultur des Baues von Labyrinthplätzen.

Eine wichtige Rolle spielen dabei kirchliche Gruppen und Frauen.

Über 500 Labyrinth wurden in den letzten Jahren hauptsächlich in der Schweiz, Österreich, Deutschland und Nordamerika errichtet. Ein altes Symbol wird zum Zeichen einer aktuellen Veränderung. (vgl. Candolini, 23, 28).

Eines der **berühmtesten Labyrinth** ist in der Kathedrale von **Chartres in Frankreich**. Das Labyrinth war in der Kathedrale Einkehrweg und Tanzplatz. (vgl. Candolini, 23ff.).

3. 1. 8 Der Mythos von Ariadne und Theseus

"Der kretische König hält im Labyrinth von Knossos ein Wesen gefangen, halb Stier, halb Mensch. Dieses Wesen ist der Minotaurus. Ihm muss die tributpflichtige Stadt Athen alle neun Jahre sieben Jungfrauen und sieben Jünglinge opfern. Beim dritten Mal opfert sich der Königssohn Theseus freiwillig. Er möchte ausziehen, um das schreckliche Ungeheuer zu besiegen. Die athenischen Jünglinge und Jungfrauen fahren mit einem Schiff nach Kreta, das schwarze Segel gesetzt hat. Es soll mit weißen Segeln zurückkehren, wenn die Mission von Theseus siegreich war, mit schwarzen Segeln, wenn Theseus erfolglos geblieben ist. Auf Kreta verliebt sich die kretische Königstochter Ariadne in ihn. Sie gibt ihm für seinen Weg in das Labyrinth ein Wollknäuel mit, außerdem ein Schwert. Mit Hilfe des am Eingang

befestigten und dann abgerollten Fadens kann Theseus seinen Weg zurück aus dem Labyrinth finden. Theseus gelingt es, das Ungeheuer in der Mitte des Labyrinths zu finden und zu töten. Doch trotz der erfolgreichen Mission von Theseus, steuert das Schiff durch ein folgenschweres Versehen mit schwarzen Segeln in den Hafen von Athen. Der Vater stürzt sich daraufhin voller Verzweiflung von den Klippen ins Meer." (Langhorst, 74ff.)

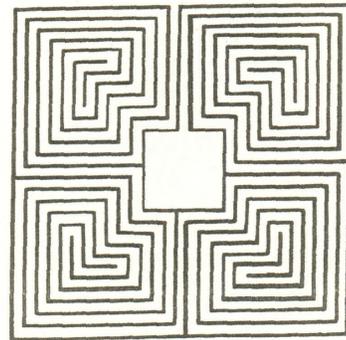
Wozu ist ein Labyrinth gut?

„Im Labyrinth verliert man sich nicht, man findet sich. Im Labyrinth begegnet man nicht dem Minotaurus, man begegnet sich selbst.“ (Herman Kern)

3. 1. 9 Verschiedene Labyrinthtypen



Klassisches oder kretisches Labyrinth



Römisches Labyrinth



Gotisches Labyrinth



Indianisches Labyrinth

3. 2 Vom Wesen der Trauer

3.2.1 Trauer

"Trauer ist eine unwillkürliche psychische Reaktion des Menschen auf Verlusterfahrung. Wenn ein Mensch sich einer Operation unterziehen muss und wenn dabei sein Körper verletzt wird, entstehen Schmerzen. Genauso selbstverständlich entstehen nach Verlusten psychische und seelische Schmerzen. Menschen, die sich diese Schmerzen nicht zumuten wollen oder nicht zutrauen, können versuchen, sie zu überspielen oder sich zu betäuben. Die Verletzung der Seele wird dadurch nicht verhindert. Wir können gewissermaßen gar nicht entscheiden, ob wir trauern wollen oder nicht. Sie sucht uns heim und steckt in uns." (Kränzle/ Schmid/ Seeger 2007, 316)

Trauer kann überall auftreten, wo eine Abschieds- und Verlusterfahrung wie zum Beispiel eine Scheidung, Pensionierung, Scheitern, Wechseln eines Wohnortes oder verpasste Gelegenheiten gegeben ist.

Bei meiner Projektarbeit möchte ich mich jedoch, wenn ich den Begriff Trauer verwende auf die Verluste infolge von Todesfällen, also den Verlust einer lieb gewonnenen Person beziehen.

**Siehe, die Trauer, sie ist
Trauernden einziger Trost.**

R. Hamerling

3.2.2 Trauermodelle

"In der Literatur werden zum Ablauf der Trauer verschiedenste Modelle präsentiert, die in der Regel 3-4 aufeinander folgende Phasen skizzieren. Das ist aber laut neuester Erkenntnisse der Trauerforschung nur als Orientierung zu verstehen.

Trauer verläuft nicht in linear aufeinander folgenden Phasen, sondern drückt sich in Prozessen aus, die einander überlappen und sich wiederholen können." (Mullur 2009, 74)

Bei meiner Projektarbeit möchte ich auf drei, mir sehr wichtig erscheinende Trauermodelle eingehen.

4.2.3 Phasenmodell nach Verena Kast

"Ein sehr bekanntes und die Trauerpsychologie prägendes Phasenmodell hat zum Beispiel Verena Kast (1977) erarbeitet:

1) Phase des Nicht-Wahrhaben-Wollens:

Die erste Phase nach der Nachricht vom eingetretenen Tod lässt sich als Empfindungslosigkeit charakterisieren, es ist die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens. Wer zurückbleibt, glaubt nicht an den Tod des Partners, fühlt sich selbst wie tot, starr. Diese Empfindungslosigkeit entspringt einem Gefühlsschock. Der Trauernde verdrängt und verleugnet diese Realität immer wieder. Diese Phase kann von einigen Stunden bis zu etwa einer Woche dauern. (vgl. Kast 2007, 10).

2) Phase der aufbrechenden Emotionen:

In dieser Phase brechen Schmerz, Trauer, Wut und Ohnmacht auf. Diese Gefühle gehören zum Trauerprozess und fördern diesen.

3) Phase des Suchens und Sich-Trennens:

Der Trauernde sucht den Verstorbenen so lange, bis er schmerzlich realisieren muss, dass dieser nicht mehr da ist. Damit wird das Abschiednehmen und Loslassen zu einer auch psychischen Realität im Trauernden.

4) Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs:

Der Hinterbliebene kann sich neu auf die Welt und auf neue Beziehungen einlassen, nachdem er im Trauerprozess eine Veränderung seiner Person erlebt hat." (Kachler2005, 24)

"Der Tod eines nahe stehenden Menschen löst in dem Hinterbliebenen immer ein Chaos von Gefühlen aus! Sein bisheriges Leben liegt wie ein Scherbenhaufen vor ihm und seine Traueraufgabe besteht nun darin, dieses Chaos aufzuräumen. Die Scherben sind: Angst, Verzweiflung, Schuld, Erstarrung, Kampf, Sehnsucht, Wut, Schmerz = Trauer!" (Taruttis 2006, 60)

4.2.4 Traueraufgaben nach J. William Worden

Nach dem Psychotherapeuten J. William Worden sind es vier Traueraufgaben, die Betroffene zu bewältigen haben, bis sie wieder ein zufriedenes Leben führen können:

1. Den Verlust als Realität akzeptieren.
2. Den Trauerschmerz erfahren.
3. Sich anpassen an eine Umwelt, in der der Verstorbene fehlt.
4. Emotionale Energie abziehen und in neue Bindungen investieren.

1) Den Verlust als Realität akzeptieren

Auch wenn man darauf gefasst ist, dass ein nahestehender Mensch sterben wird, hat man, wenn der Tod dann eintritt, doch immer das Gefühl: Das ist nicht wahr! Das ist nicht wirklich geschehen! Die erste Traueraufgabe besteht darin, es als Tatsache zu akzeptieren, dass die geliebte Person tot ist und nicht zurückkehren wird. Dazu gehört auch die Einsicht, dass ein Wiedersehen - zumindest in diesem Leben - nicht möglich ist.

Zum Beispiel: Eltern, die ein Kind verloren haben, lassen dessen Zimmer oft unverändert so, wie es zu dessen Lebzeiten gewesen war. Auf kurze Sicht ist das nichts Ungewöhnliches, zieht es sich jedoch über viele Jahre hin, wird es zu einer Leugnung der Realität.

Die Realität des Verlusts zu akzeptieren braucht seine Zeit, weil dies nicht nur auf intellektueller, sondern auch auf emotionaler Ebene geschehen muss.

Auch wenn es Zeit braucht, diese erste Traueraufgabe anzugehen - traditionelle Rituale wie Beerdigungen helfen vielen Trauernden dabei die Realität zu akzeptieren und den Tod begreifbar zu machen. Besonders schwer zu verinnerlichen, was geschehen ist, fällt es immer bei plötzlichen Todesfällen und wenn der Leichnam des Toten nicht geborgen werden konnte. (vgl. Worden 2011,45ff.).

2) Den Schmerz verarbeiten

Den tiefen Schmerz, den Trauernde nach einem persönlichen Verlust erleiden, muss zugelassen und durchgearbeitet werden, sonst kann er sich in einem Symptom, verschiedener problematischer Verhaltensweisen oder einer Verlängerung des Trauerprozesses auswirken.

Jedoch erlebt nicht jeder Mensch den Schmerz in derselben Intensität oder auf dieselbe Weise. Ein Grund dafür ist auch, dass manche Menschen keine engeren Bindungen zulassen.

Nach einem schweren, persönlichen Verlust assoziieren wir den Schmerz vor allem mit Gefühlen der Traurigkeit und Niedergeschlagenheit.

Jedoch kommen oft auch Angst, Wut, Schuldgefühle, Depression und Einsamkeit dazu.

Zu den Zielen der Trauerberatung gehört es deshalb, Menschen bei der Bewältigung der schwierigen zweiten Aufgabe zu helfen, damit sie den Schmerz nicht ihr Leben lang mit sich herumtragen oder in eine Depression fallen. (vgl. Worden 2011, 50ff.).

3) Sich an eine Welt ohne die verstorbene Person anpassen

Drei Bereiche der Anpassung müssen nach dem Tod einer nahe stehenden Person angesprochen werden:

a) Externe Anpassung:

Hier geht es um die Auswirkungen des Verlusts auf die Bewältigung des Alltags:

Es kann für jeden Menschen Unterschiedliches bedeuten, sich auf eine veränderte Welt ohne die Person einzustellen. Zum Beispiel wie seine Beziehung zu der verstorbenen Person zu seinen Lebzeiten war und welche Rolle diese in seinem Leben gespielt hat. Lange brauchen besonders auch Witwen und Witwer bis sie begreifen, was es heißt, ohne den Partner weiter zu leben. Meistens wird den Trauernden erst nach einiger Zeit bewusst, worin die Rollen des Verstorbenen bestanden hatten, welche Rolle er jetzt neu übernimmt oder auch nach dem schmerzlichen Verlust wieder einen Sinn findet.

b) Interne Anpassung

Hier stellt der Tod die Trauernden vor die Herausforderung die eigene Selbstachtung neu zu finden.

c) Spirituelle Anpassung

Hier geht es um das Gefühl, Wertvorstellungen und Annahmen für die Welt, denn es kommt nicht selten vor, dass schmerzliche Verluste die grundlegenden Wertvorstellungen und philosophische Überzeugungen infrage stellen. Besonders groß sind die Erschütterungen nach plötzlichen und vorzeitigen Todesfällen. (vgl. Worden 2011, 52ff.).

4) Eine dauerhafte Verbindung zu der verstorbenen Person inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben finden

Hier geht es um eine Neuverortung der verstorbenen Person, also weiterhin einen angemessenen Platz im Leben einräumen, um so weiterhin mit ihr in Beziehung und Verbindung zu bleiben, jedoch sich dem eigenen Leben positiv zuwenden zu können.

" Wir brauchen die Möglichkeit, uns zu erinnern, an die Toten zu denken, sie in uns zu bewahren und dennoch mit dem eigenen Leben fortzufahren - mit anderen Worten: Wir

brauchen eine dauerhafte Verbindung inmitten des Aufbruchs in ein neues Leben." (Field, Gal-Oz & Bonanno, 2003), (vgl. Worden 2011 56f.).

Kachler R. formuliert es so: Letztlich geht es nicht um ein Loslassen, sondern um ein Lieben auf eine neue Weise. (vgl. Kachler 2005, 10).

Worden beschreibt in seinem Buch über zwei Arten der Trauer:

A) Normale Trauer

Lt. Worden umfasst die normale Trauer, manchmal auch "unkomplizierte Trauer" genannt, ein breites Spektrum an verschiedenen Verhaltensweisen und Gefühlen, die nach einem Todesfall meistens beobachtet wurden.

Da die Liste der normalen Verhaltensweisen trauernder Menschen sehr umfangreich und vielfältig ist, hat sie Worden in vier allgemeine Kategorien unterteilt: Gefühle, Körperliche Reaktionen, kognitive Veränderungen, Verhaltensweisen.

Deshalb ist es bei der Trauerberatung auch sehr wichtig, über die Bandbreite dieser Verhaltensweisen, als normale Trauerreaktion vertraut zu sein.

1)Gefühle: Traurigkeit, Wut, Schuldgefühle und Selbstvorwürfe, Angst, Einsamkeit, Erschöpfung, Hilflosigkeit, Schock, Sehnsucht, Befreiung, Erleichterung und Emotionale Taubheit.

2)Körperliche Reaktionen: Beklemmung auf der Brust, einen "Stein im Magen", zugeschnürte Kehle, Überempfindlichkeit gegen Lärm, Atemlosigkeit, Kurzatmigkeit, Muskelschwäche, Energielosigkeit, das Gefühl neben sich zu stehen: z.B.: Ich gehe die Straße hinunter und alles kommt mir unwirklich vor, auch ich selbst, Energielosigkeit und Mundtrockenheit.

3)Kognitive Veränderungen:

Leugnung, Verwirrung, ständige gedankliche Beschäftigung mit der verstorbenen Person, gefühlte Präsenz der verstorbenen Person und Halluzinationen.

4) Verhaltensweisen:

Schlafstörungen, Appetitstörungen, Zerstreuung, sozialer Rückzug, Träume von der verstorbenen Person, Vermeidungsverhalten, Suchen und Rufen, Seufzen, Rastlosigkeit und Hyperaktivität, Weinen, Aufsuchen von Orten oder Beisichtragen von Gegenständen, die an die verstorbene Person erinnern, Überhöhung von Objekten aus dem Besitz der verstorbenen Person.

Auch wenn Trauer und Depression ähnliche Merkmale besitzen, handelt es sich letztlich doch um zwei unterschiedliche Dinge. (vgl. Worden 2011, 25ff.).

"Freud meinte, wenn man trauere, sähe die Welt arm und leer aus, bei einer Depression dagegen fühle man sich selbst arm und leer." (Worden 2011, 40)

Komplizierte Trauer

Laut Worden lässt sich die komplizierte Trauer auf vielerlei Arten beschreiben. Die Schwierigkeiten liegen im Trauerprozess. Er beschreibt die komplizierte Trauer in vier Punkten:

- 1) Chronische Trauerreaktionen
- 2) Verzögerte Trauerreaktionen
- 3) Übertriebene Trauerreaktionen
- 4) Larvierte Trauerreaktionen

Chronische Trauerreaktion

Eine chronische Trauerreaktion dauert übermäßig lang und kommt zu keinem befriedigenden Abschluss. Es zeigt sich beim Trauernden kein Fortschritt in seiner Trauerarbeit, was dem Betroffenen auch meistens in quälender Weise bewusst ist.

Verzögerte Trauerreaktion

Eine verzögerte Trauerreaktion zeigt sich, wenn zum Zeitpunkt des Todes eine nur unzureichende Gefühlsreaktion stattgefunden hat. Kommt ein weiterer Verlust dazu, stellt sich meistens eine sehr intensive Trauerreaktion ein, weil dadurch auch die unverarbeitete Trauer aktiviert wird. Auslöser einer verzögerten Trauerreaktion können manchmal schon schwermütige Musik oder ein trauriger Film sein. Diese Trauerreaktion wird auch vom Betroffenen als unverständlich empfunden.

Übertriebene Trauerreaktion

Bei der übertriebenen Trauerreaktion erweist sich die Trauer beim Betroffenen als lähmend und exzessiv, so dass diese Personen professionelle Hilfe aufsuchen müssen. Typisch sind dabei starke Angstreaktionen, sowie Gefühle der Verzweiflung ohne den Verstorbenen nicht mehr leben zu können. Es gibt aber auch Fälle, wo die Betroffenen aus ihren Aggressionen und Schuldgefühlen nicht mehr herausfinden.

Larvierte Trauerreaktion

Bei der larvierten Trauer wandelt sich die verdrängte Trauer in körperliche Krankheitssymptome um und drückt sich auch auf diese Weise aus. Es können sich psychosomatische Krankheitsbilder wie Herz- Kreislauf - Erkrankungen oder unklare Schmerzzustände zeigen. Im Einzelnen zeigen sich aber auch Symptome, die dem Leiden der verstorbenen Person ähnlich sind.

Verhaltensweisen die darauf hindeuten, dass sich ein problematischer Trauerverlauf gestaltet:

- Die betroffene Person kann auch noch nach längerer Zeit nicht über den Verstorbenen sprechen, ohne dabei den Verlust intensiv wie durch Weinen oder Schluchzen zu spüren.
- Oft unbedeutende Vorfälle lösen eine starke Trauerreaktion aus.
- Es besteht auch auf lange Zeit die Neigung, die materielle Hinterlassenschaft nicht zu verändern.
- Die trauernde Person übernimmt auf hartnäckige Weise Eigenheiten des Verstorbenen an, auch entgegen eigenen Fähigkeiten, Überzeugungen und Interessen.
- Langfristig kommt es zu einer sozialen Isolierung und Vereinsamung. (vgl. Schnelzer 2005, 52f.).

Trauer ist im Normalfall keine Krankheit und muss auch nicht krank machen. Vieles in der Trauer ist ganz normal, was sonst verrückt und chaotisch erscheint! Trauer kommt einem seelischen Heilungsprozess gleich.

Jedoch ist Trauer dort erschwert, wo es keine Bewegung gibt, wo sie nicht "fließt". (vgl. Waibel 2011, Arbeitsblätter ohne Seitenangabe).

Erwiesen ist auch, dass Ehepartner unterschiedlich um ihr Kind trauern, genauso trauern Kinder um ein Elternteil oder um ein Geschwister anders als Mütter oder Väter. (vgl. Kränzle/ Schmid/ Seeger 2007, 317).

Besonders belastende Faktoren und spezifische Todesumstände, die pathogen wirken können (nicht müssen!), insbesondere wenn mehrere Faktoren zusammentreffen (vgl. Y. Spiegel 83 ff):

- Suizid: mit vorhergehenden Spannungen; Schuldgefühle
- Stark ambivalentes Verhältnis zum Verstorbenen (Haß und Liebe)
- Starke emotionale Abhängigkeit zum Verstorbenen (keine anderen Sozialkontakte)
- Mehrere Krisen gleichzeitig oder mehrere Todesfälle hintereinander
- Verlust eines Kindes
- Vorhandene körperliche Erkrankungen (Herzkrankungen, Diabetes, Magengeschwüre)
- Allgemeine psychische Labilität
- Plötzlicher, unerwarteter Tod, insbesondere auch gewalttätiger Tod
- Wenn dem Sterben lange Krankheit mit körperlichen Entstellungen, Siechtum, Schmerzen etc. vorausging oder der Hinterbliebene an gleicher Erkrankung leidet. (vgl. Waibel, 2011, Arbeitsblätter ohne Seitenangabe).

4.2.5 Gezeiten der Trauer von Ruthmarijke Smeding

Nun möchte ich Sie mit dem Trauermodell den "Gezeiten der Trauer" von Ruthmarijke Smeding bekannt machen: Januszeit, Labyrinthzeit und Regenbogenzeit - bildhafte Vorstellungen, jedoch keine abstrakten Formulierungen. Viele theoretische Ansätze wie vorhergehend gesehen nehmen einen Verlauf der Trauer in Phasen an; die Gezeiten der Trauer können kommen und gehen wie Ebbe und Flut. Die einzelnen Zustände können sich abwechseln, manchmal innerhalb kurzer Zeit. (vgl. Börgens 2010,173).

1. Januszeit - Einstieg: Schleusenzeit

Die Schleusenzeit steht am Anfang der Januszeit und umfasst die Zeit zwischen Tod und Beerdigung. Hier steht das Abschiednehmen vom Verstorbenen an erster Stelle. (vgl. Smeding 2010, 148,152).

Die schockhafte Ungläubigkeit nach dem Eintritt des Todes beschreibt R. Smeding als Januszeit. Der doppelgesichtige Gott Janus war im alten Rom der Gott des Übergangs, von Anfang und Ende. Bezogen auf den Trauernden heißt dieses Bild, dass er einerseits noch in der Vergangenheit verharrt, gar nicht erkennen will, dass sein geliebter Mensch tot ist. Auf der anderen Seite kann er in Teilbereichen sehr wohl nach vorn schauen, zum Beispiel

erledigen, was getan werden muss - Vorbereitungen für Begräbnis usw. (vgl. Börgens 2010,174).

2. Labyrinthzeit:

"Die intensive Auseinandersetzung mit dem Verlust wird als Labyrinthzeit beschrieben: Der Trauernde macht sich auf den Weg, um seinen Verlust zu bewältigen. Aber er ist oft unbeholfen und orientierungslos im Labyrinth, scheint sich zu verirren, erkennt seine Blockaden, will wieder umkehren, kurz: Er kommt nur sehr allmählich voran zum Zentrum des Labyrinths. Wie er die Bewegung im Labyrinth gestaltet, ob er eher seine Gefühle auslebt und mitteilt, ob er nachdenkt und Informationen sucht, ob er sich neue Ziele setzt und aktiv wird, ob er verschiedene Strategien einschlägt - das ist eben sein eigener Weg, der in genau dieser Weise von keinem anderen Menschen geteilt wird." (Börgens 2010,175)

Das Labyrinth kann man hier auch als äußeres Zeichen für den **inneren Weg** sehen. (vgl. Bayer 2010)

3. Regenbogenzeit:

Wenn wieder neue Lebensfreude möglich ist, ohne dass deshalb der Verlust des Verstorbenen vergessen ist, erlebt der Trauernde die Regenbogenzeit. Der Regenbogen ist ein sehr altes Symbol. Er versinnbildlicht die Verbindung von Himmel und Erde. Aus der Geschichte von der Sintflut kennen wir ihn als Zeichen der Versöhnung Gottes mit den Menschen. In unserem Fall bedeutet er: So wie aus Regen und Sonnenschein, wenn sie gemeinsam erscheinen, etwas Neues, der farbenprächtige Regenbogen, entstehen kann, so ist es auch mit der Trauer: Der ungetrübbte Sonnenschein, das strahlend schöne Wetter, ist nicht mehr zu haben. Das Dunkle ist immer noch gegenwärtig. Aber es entsteht vielleicht eine neue Lebensqualität, eine größere Tiefe und Bewusstheit des Lebens.

Wie schon erwähnt, müssen die einzelnen Zustände nicht genau aufeinander folgen, so wie es in den phasenartigen Beschreibungen der Trauer oft nahegelegt wird. Die Entwicklung geht eher in einer Spirale: Zu bestimmten Anlässen, zum Beispiel dem Jahrestag des Todes, geht es ihnen wieder schlechter, auch wenn Sie sich vorher schon gefestigt erlebt haben. Das ist kein Rückfall in akute Trauer, sondern einfach ein Wieder - Vergegenwärtigen des Verlustes: Mit jedem Tief wächst die Erfahrung und die Zuversicht, auch aus diesem Tal wieder herauskommen zu können.

Der Regenbogen vereint also Sonnen- und Regen- Gefühl. (vgl. Börgens 2010, 175f.).

" Im Kanon in D-Dur, dem populärsten Stück könnte man eine musikalische Darstellung dieses Gefühlzustandes erkennen: Dreistimmig, in immer neuen Variationen, singen die Streicher über einem Motiv im Bass, das 26-mal identisch wiederholt wird. Ohne diesen Basso ostinato klänge das Zusammenspiel der Streicher relativ flach und nichtssagend. Und umgekehrt - ohne die Oberstimme wäre der Bass nur ein monotones Gebrumm. Erst aus dem Zusammenwirken aller entsteht die Harmonie und Spannung, die dieses Orchesterstück so bewegend und bezwingend macht." (Börgens 2010, 176)

Das Ziel der Trauerarbeit: Immer mehr Regenbogenzeit erleben und dass die Lebensmelodie zu einer neuen Harmonie gelangen möge. (vgl. Börgens 2011, 176).

4. 2. 6 Wann geht die Trauer zu Ende?

"Nach Volkans Erfahrungen geht die Trauerzeit zu Ende, wenn die Trauernden kein Bedürfniss mehr haben, die Erinnerung an die tote Person mit übertriebener Intensität im Alltag zu reaktivieren.

Shuchter und Zisook (1986) schreiben:

Die Bereitschaft von Trauernden, neue Beziehungen einzugehen, entsteht nicht dadurch, dass die tote Partnerin oder den toten Partner aufgeben wird. Vielmehr geht es darum, für die verstorbene Person im eigenen Seelenleben einen passenden Ort zu finden - einen Ort, der wichtig ist, aber auch Raum für andere lässt." (Worden 2011, 57)

3.3 Die Bedeutung des Labyrinths im Rahmen der Trauerarbeit

3.3.1 Die Brücke vom Labyrinth zur Trauerarbeit *L ~ J*



"Dieses uralte Menschheitssymbol kann uns auf dem Weg durch die Trauer eine Hilfe sein. Nicht von ungefähr ist das Labyrinth in der **Hospizarbeit** seit Jahren ein wichtiges Symbol.

Labyrinthe wurden immer auch als **Pilgerwege** verstanden. Sie ersetzen im Kleinen die Pilgerfahrten nach Rom, nach Jerusalem oder nach Santiago. Auf dem **Pilgerweg** wie beim **Gang durch das Labyrinth** ist das **Ziel** dasselbe: die **eigene Mitte** zu finden."

(Langhorst/Opitz 2008, 74)

3.3.2 Der Weg bis zur Mitte - Umwege

"Der Weg den ein Trauernder zu gehen hat, gleicht dem Gang durchs Labyrinth. Der Weg macht viele Kehren. Man sieht das Ziel nicht, sondern sieht immer nur bis zur nächsten Kehre.

Der Weg scheint verschlungen, der Richtungssinn wird auf die Probe gestellt. Wer aber den Weg konsequent weitergeht, gelangt zur Mitte. So können die Trauernden den Weg durchs Labyrinth als einen verschlungenen Weg zu sich selbst erspüren und begreifen. Zu diesem labyrinthischen Weg gehören Erwägungen und Fragen wie: Wir wissen in der Trauer nicht, wie wir uns morgen, in ein paar Monaten fühlen werden. Führt mich meine Trauer irgendwohin? Komme ich da je wieder raus?

Trauernde müssen die Erfahrung machen, in der Mitte anzukommen. Die Mitte aber birgt, bevor wir in ihr zu unserer eigenen Mitte finden, noch eine Herausforderung. Betrachten wir dazu den antiken Mythos vom Labyrinth auf Kreta und dem Minotaurus auf Seite 7.

Die Mitte, zu der wir unterwegs sind, führt nicht ohne Gefahr und ohne Kampf zu uns selbst. Der Minotaurus des antiken Mythos vom kretischen Labyrinth symbolisiert unsere eigene tiefste Dunkelheit." (Langhorst/ Opitz 2008, 74f.)

3.3.3 Die Mitte

"In der Mitte des Labyrinths begegnet der Trauernde direkt "seinem Ungeheuer", hier findet die unmittelbare Konfrontation mit dem Schmerz statt. Erst in dieser Konfrontation wird Wandlung möglich.

Hier geschieht es dann oft, dass wir verzweifelt sind und nicht mehr weiterwissen. Wir hören auf zu kämpfen, hören auf, etwas kontrollieren zu wollen. Dies ist der Moment, in dem Verwandlung geschehen kann und es heller um uns wird. Es ist der Moment, in dem wir "sterben" und neu geboren werden. In der Mitte sind wir zugleich mit unserem innersten Wesen, einer immerwährenden Heilquelle, in Berührung gekommen. Wir können nun die völlige Kehrtwende vollziehen, können den Rückweg durch das Labyrinth antreten."

(Langhorst 2008, 74ff.)

Würde der Trauernde in der Mitte bleiben, verbliebe er ganz in der Dunkelheit, verbliebe er in seinem Schmerz. In der Tat gibt es nicht ganz selten Trauernde, die in der Mitte verharren, sich dort einrichten und sich dem Leben "draußen" nur schwer oder gar nicht mehr zu stellen vermögen. (vgl. Langhorst/Opitz 2008, 76).

Fröschl schreibt: Die Mitte ist ein Ort der Erkenntnis, wo etwas Neues, wo Verwandlung und Veränderung entstehen kann.

3.3.4 Rückweg aus der Mitte

"Auch der Rückweg ist ein langer und schmerzhafter Weg, ein Weg, welcher Kraft, Ausdauer und Geduld erfordert. Auch auf dem Rückweg werden die Trauernden vom Schmerz, vom Zweifel eingeholt. Aus dem Labyrinth hinauszutreten, wieder ins Leben zu treten, ist ein Wagnis. Der Trauernde kann dabei empfindliche Rückschläge erleben, kann sich plötzlich auch in der Nähe der Mitte wiederfinden. Und wenn der Trauernde wieder im Leben steht, so heißt das zugleich, dass dieses Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, seinen Geschenken und seinen Katastrophen weitergeht. Im antiken Mythos wird dies symbolisch angedeutet durch ein folgenschweres Versehen. Trotz der erfolgreichen Mission von Theseus steuert das Schiff mit schwarzen Segeln in den Hafen von Athen. Der Vater von Theseus stürzt sich daraufhin voller Verzweiflung von den Klippen ins Meer." (Langhorst/ Opitz 2008, 77)

"Der Rückweg aus der Mitte des Labyrinths wieder zum Ausgang ist ein Symbol für den Weg zurück ins Leben." (Langhorst/Opitz 2008, 76)

3.3.5 Ariadnefaden

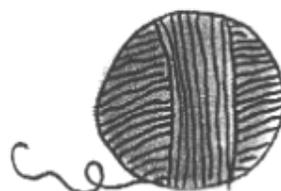
Für viele Trauernde ist die **Lebensenergie** der Ariadnefaden. Manche hören eine **innere Stimme**, die ihnen ein Wissen um den Weg vermittelt, den es zu gehen gilt.

Auch **Träume** können durch die Trauer weisen, ähnlich wie ein Kompass.

Die **Liebe** zu den Verstorbenen als auch zu den Lebenden kann dieser Faden sein, die hilft diesen Weg weiter zugehen. (vgl. Langhorst/ Opitz 2008, 79).

Laut Fröschl ist der Ariadnefaden ein Symbol für das Geleitetsein und Begleitetsein im Labyrinth.

Als Ariadnefaden kann besonders auch unser soziales Netzwerk wie die Familie, gute Freunde und wertvolle Gespräche bezeichnet werden. Eigentlich alles was uns dazu hilft, wieder ins Leben zurückzukehren, alles was uns trägt und für uns wertvoll in der Trauer ist. Der rote Faden der Frau Ariadne ist sozusagen ein Hoffnungsfaden. (vgl. Fröschl 2009, 18).



3.3.6 Praktische Anwendung des Labyrinths als Hilfe in der Trauerarbeit



Dazu einige Beispiele:

1. Gedenkgottesdienst: Als Ritual beim jährlichen Gedenkgottesdienst anwenden (siehe Foto).

Das linke Labyrinthbild mit den Kreuzen steht für die Verstorbenen, das rechte Labyrinthbild mit den Fischen steht für die Neugeborenen. Dazu brennt für "jede Seele" eine Kerze. Dazu kann man auch passende Texte und Musikstücke zum Thema "Labyrinth und Trauer" einfließen lassen.

2. Labyrinthbild aufhängen, betrachten und meditieren.

Material: Holz, Ton, Messing, Kopie aus Papier oder Sonstiges.

3. Labyrinth berühren: Fingerlabyrinth

Fröschl M. hat in ihrem Buch "Die heilende Kraft des Labyrinths" ein Fingerlabyrinth beigelegt. Bei Gernot Candolini kann man auch Holzlabyrinth in verschiedenen Größen bestellen.

4. Labyrinth gehen und erfahren.

- a) Bestehendes aufsuchen, dabei jedoch auf geeignete Labyrinth für die Trauerarbeit achten. Empfehlenswert sind hier laut Candolini das Kretische Labyrinth und das Gotische Labyrinth mit seinen sieben Umgängen, da sie weniger Kehren haben und der Trauernde beim Begehen besser im Fluss mit sich selbst ist. Begehbare Labyrinth in Österreich sind unter www.das-labyrinth.at abrufbar und wurden von Ilse M. Seifried zusammengestellt Ebenfalls sind auch begehbare Labyrinth von Deutschland, in der Schweiz und Europa weit im Internet zu finden.
- b) Sich selber ein Labyrinth auflegen, zum Beispiel mit Tücher, Seile, Steine oder Holzscheite.
- c) Mit dem Rasenmäher ein Labyrinth ausmähen, ein Labyrinth in den Sand zeichnen. Bei den Punkten 1., 2. und 4. sind Grundinformationen über das Labyrinth hilfreich jedoch nicht immer eine Voraussetzung oder Bedingung. Manchmal ist es auch gut, einfach das Symbol Labyrinth nur auf sich wirken zu lassen.
5. Verwendung des Symbols Labyrinth als Themenabend in der Trauergruppe, Trauergottesdienst oder Hospizveranstaltungen.
6. Seminare zum Thema Labyrinth in Verbindung mit der Trauer besuchen.
7. Labyrinthtänze in der Trauergruppe wie den Pilgertanz, den Menousis, Kreuz- oder Quellentanz, um hier einige zu erwähnen. Dabei werden Gefühle über den Tanz ausgedrückt. (vgl. Langhorst/Opitz 2008, 107).

Somit kann man das Labyrinth in der Trauerarbeit körperlich, seelisch und geistig erleben. (vgl. Fröschl 2009, 12).

4. Schlusswort

Zu Beginn meiner Projektarbeit dachte ich mir, diese zehn Seiten werde ich bald haben, da mich dieses Thema einfach sehr interessiert. Doch im Laufe der Wochen und Monate merkte ich, dass ich mich auch mit meiner Projektarbeit auf dem Labyrinthweg mit seinen Kehren und Umwegen befand. Zeitweise musste ich immer wieder innehalten und nachdenken wie ich optimal auf mein Kernthema, also zu meinem Ziel komme. Passende Literatur sammeln und lesen, mit den beiden Themen Labyrinth und Trauer auseinandersetzen und das Gesammelte wirken lassen. Gespräche mit Gernot Candolini, Labyrinthbegehungen, Diskussionen im Lehrgang, letztlich auch die Auseinandersetzung mit meinem eigenen Trauerweg brauchte es, damit es mir möglich war eine Brücke vom Labyrinth zur Trauer herzustellen und somit die Symbolik des Labyrinths im Rahmen der Trauerarbeit verstehen und deuten zu können. Letztlich wird jedoch immer etwas Geheimnisvolles und Zaubenhaftes bei diesem Symbol spürbar sein. Diese Arbeit ist für mich persönlich, sowie auch beruflich außerordentlich wertvoll.

Der Weg durch die Trauer zeigt uns, vergleichbar mit dem Labyrinth, dass wir für den Trauerweg viel Geduld, Zeit, Rückzug, Umwege, Auseinandersetzung, Kraft, ein soziales Netzwerk und Zuversicht brauchen. Auch wenn die Trauer wahrscheinlich nie ganz zu Ende geht, kann es trotzdem noch ein gutes lebenswertes Leben geben, wenn wir unsere Mitte und nach der Umkehr den Rückweg ins Leben wieder finden. Das Labyrinth als Symbol, kann uns deshalb in der Trauerarbeit eine große Hilfe, ein Hoffnungsträger zur Verwandlung und Heilung sein und uns in dieser schwierigen Phase des Lebens Orientierung geben.

Im Seniorenheim Haus Elisabeth haben wir zum Abschluss dieses Vertiefungslehrganges im Herbst ein Holzlabyrinth, als Sinnbild des Lebensweges, aus Zirbenholz gekauft und im Hausgang aufgehängt. Der Vorschlag kam von Meike Schwermann, den unsere PDL, unser HL und ich begeistert entgegennahmen. Dazu habe ich einen Text zum Labyrinth - Lebensweg, passend für unser Altersheim zusammengefasst.

Das Schlusswort möchte ich mit dem für mich sehr berührenden, wunderbaren Lied von Herbert Grönemeyer, "**Der Weg**" abrunden. Er schrieb dieses Lied für seine an Krebs verstorbene Frau.

Der Weg



Ich kann nicht mehr sehen, traue nicht mehr meinen Augen, kann kaum noch glauben, Gefühle haben sich gedreht. Ich bin viel zu träge um aufzugeben, es wäre auch zu früh, weil immer was geht. Wir waren verschworen, wären füreinander gestorben, haben den Regen gebogen, uns Vertrauen geliehen. Wir haben versucht, auf der Schussfahrt zu wenden, nichts war zu spät, aber vieles zu früh. Wir haben uns geschoben, durch alle Gezeiten, haben uns verzettelt, uns verzweifelt geliebt. Wir haben die Wahrheit so gut es ging verlogen, es war ein Stück vom Himmel, dass es dich gibt. Du hast jeden Raum mit Sonne geflutet, hast jeden Verdruss ins Gegenteil verkehrt, nordisch nobel deine sanftmütige Güte, dein unbändiger Stolz, das Leben ist nicht fair. Den Film getanzt in einem silbernen Raum, vom goldenen Balkon die Unendlichkeit bestaunt, heillos versunken, trunken, weil alles war erlaubt. Zusammen mit Zeitraffer Mittsommernachtstraum. Du hast jeden Raum mit Sonne geflutet, hast jeden Verdruss ins Gegenteil verkehrt, nordisch nobel deine sanftmütige Güte, dein unbändiger Stolz, das Leben ist nicht fair. Dein sicherer Gang, deine wahren Gedichte, deine heitere Würde, dein unerschütterliches Geschick. Du hast der Fügung deine Stirn geboten, hast ihn nie verraten deinen Plan vom Glück. Ich gehe nicht weg, habe meine Frist verlängert, neue Zeitreise, offene Welt. Habe dich sicher in meiner Seele, ich trag dich bei mir, bis der Vorhang fällt, ich trag dich bei mir, bis der Vorhang fällt.

Lied von Herbert Grönemeyer

5. Widmung

Diese Projektarbeit widme ich meinem lieben Bruder **Markus Praxmarer**, der am 19. September 2011 bei einer Klettertour in Yosemite/USA, durch einen Steinschlag abstürzte und dabei tödlich verunglückte.

Bergsteigen und **Labyrinthbegehungen** sind Grunderlebnisse.

Das Bergsteigen ist eine Bewegung, die von einem Grund aus in eine Höhe führt, um danach wieder zum Grund zurückzukehren. Es geht wie im Labyrinth um den Prozess des Raumdurchschreitens. Im Höhersteigen und Sich - dem - Zentrum - Nähern leert sich das Denken .In der Leere entfaltet sich ein anderer Erfahrungs - Raum.

Wege entstehen beim Gehen. Die frühen Bergsteiger schritten wie Pilger voran.

Die Erfahrung des Bergsteigens ist eindrücklich. Durch die Höhe gibt sie die Tiefe und mit ihr die Sicht auf den Grund frei. Die Erfahrung der Labyrinthbegehung ist ebenso eindrücklich. Sie ermöglicht eine Nähe - Distanz - Erfahrung.

Der Gipfel ist wie das Labyrinthzentrum, er ist das augenscheinliche Ziel. Den Gipfel erreicht zu haben, löst bei den meisten Menschen ein Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit aus: Ich habe es geschafft, ich bin angekommen! Jedoch ist der Gipfel, die Mitte nur die erste Etappe. Er ist weder ein Ort zum Leben noch zum Sterben, sondern muss wieder verlassen werden. Das Seil ist ein materielles Symbol des Bergsteigens, ist Ariadnes Faden zum Spirituellen. (Ilse M. Seifried, 2002, Gernot Candolini.2004)

Du bist nicht fort, nur dort
eingehüllt in unendlicher Weite und Liebe
Strahlst du, wirkst du, liebst du, umgibst du
Danke, für dein Da-Sein, hier und dort,
früher und jetzt.

(unbekannt)

Lieber Markus!

Möge es dir in dieser neuen mir noch unbekanntem
Welt gut gehen und ich freue mich schon riesig auf
ein Wiedersehen!

Deine Schwester Bernadette



6. Literatur- und Quellenverzeichnis

Bayer, Sabine (2010). beta Institut gemeinnützige GmbH.

http://www.betanet.de/betanetsoziales_recht/Trauermodell-nach-Smeding.744.html. Stand: 25.08.2012

Börgens, S. (2010). Wie aus Trauer Neues wächst, Ich finde Trost in meinem Tun. Stuttgart: Kreuz Verlag.

Candolini, G. (2009). Labyrinth. Wege der Erkenntnis und der Liebe. (3. Auflage). München: Claudius Verlag.

Candolini, G. (2004). Die Faszination der Labyrinth, Das Praxisbuch. (2. Auflage). München: Kösel Verlag.

Fröschl, M. (2009). Die heilende Kraft des Labyrinths. (2. Auflage). München: Don Bosco Verlag

Kachler, R. (2005). Meine Trauer wird dich finden. Stuttgart: Kreuz Verlag

Kast, V. (2007). Die heilende Kraft der Trauer. Stuttgart: Kreuz Verlag

Kränzle, S., Schmid, U., Seeger, C., (2006,2007). Palliative Care, Handbuch für Pflege und Begleitung. (2. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Langhorst, J., Opitz S. (2008). Gemeinsam trauern. Ein Praxisbuch für Trauergruppen. Stuttgart: Kreuz Verlag.

Mullur, T., Krzyzan A.. (2009). Frohes Warten - früher Tod. Innsbruck - Wien: Tyrolia Verlag

Schnelzer, Th. (2005). Trauernde trösten. Regensburg: Friedrich Pustet Verlag

Smeding, R., Heitkönig - Wilp, M. (2010). Trauer erschließen - eine Tafel der Gezeiten. (2. Auflage). Hospiz - Verlag.

Taruttis, M. (2006). Trauern heißt Versöhnung. D- Kevelaer: Butzon und Bercker Verlag.

Waibel, G. (2011). Begleitung trauernder Menschen - Lehrgang Hospizorientierte Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung und Palliative Care 10/11, Arbeitsblätter von Gerhard Waibel erstellt.

Worden, W.J. (2011). Beratung und Therapie in Trauerfällen, Ein Handbuch. (4. überarbeitete und erweiterte Auflage). Bern: Hans Huber Verlag.

Labyrinthzeichnungen und Bilder: Seite 5, 8, 17, 19, 22, 25, Candolini Gernot

Foto: Trauernde Witwe in Griechenland, Seite 19, Bernadette Fröch

Titelbild: "Trauer und Labyrinth" aus der Zeitschrift "Stadt Gottes" entnommen. Jahrzahl unbekannt, Zeitschrift der Steyler Missionare, Missionshaus St. Gabriel.in Maria Enzersdorf. (Das Originalblatt in meiner Sammelmappe aufbewahrt).

7. Erklärung zur Erstellung der Einzelarbeit

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe; die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht.

Ort, Datum

Unterschrift