Katholische Kirche im WDR

Katholisches Rundfunkreferat beim WDR
Wallrafplatz 7
50667 Köln
Tel. 0221 / 91 29 781
Fax 0221 / 27 84 74 06
www.kirche-im-wdr.de
E-Mail: info@katholisches-rundfunkreferat.de

Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Das Geistliche Wort | 18.10.2026 08:40 Uhr | Uta Trosien

La Via- Der Weg des Trauerns

Morgens, wenn unsere Kinder in die Schule gehen, ist es jetzt immer noch dunkel und die Bäume draußen im Park verlieren nach und nach ihre Blätter. Das Fallen der Blätter erinnert mich daran, dass alles, was lebt, auch irgendwann sterben wird.
Und schon in zwei Wochen beginnt der Monat, der stark mit dem Tod in Verbindung gebracht wird: der November. Mich berührt das in diesem Jahr besonders, weil ich gerade meine Ausbildung zur Familientrauerbegleiterin abgeschlossen habe. Ich bin Uta Trosien, Gemeindereferentin in der Pfarrei St. Christophorus in Wanne-Eickel. Und die Familientrauerbegleitung ist für mich ein wichtiger Bestandteil meiner Ausbildung. Sie geht zurück auf Mechthild Schroeter-Rupieper, die die Familientrauerarbeit in Deutschland schon 1991 gegründet hat.

Davon möchte ich Ihnen erzählen, denn diese Art der Trauerarbeit kann dabei helfen, Worte zu finden, für eigene Gefühle, die sonst unausgesprochen bleiben. Dahinter steht ein Modell, das Mechthild Schroeter-Rupieper "Lavia – das Lebensweg- und Trauermodell“ nennt und 2010 veröffentlicht hat. "La Via“ im italienischen heißt ja schon "der Weg“. Und mich als Gemeindereferentin hat das sehr an eine ganz klassische biblische Trauerbegleitungsgeschichte erinnert, die auch auf einem Weg stattfindet: Die Geschichte von Emmaus, wo Jesus unerkannt zwei seiner Jünger erscheint, die den Tod ihres Meisters alleine nicht verarbeiten können. Aber dazu gleich mehr. Jetzt erst einmal zur Einstimmung ein Stück von Herbert Grönemeyer, das sich genau mit dem Thema Weg beschäftigt.

Musik I: Herbert Grönemeyer, Der Weg

Ich gehe nicht weg, hab 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

Herbert Grönemeyer beschreibt seinen persönlichen Trauerweg nach dem Tod seiner ersten Frau. Er verarbeitet hier musikalisch seine Trauer, seinen Verlust und seinen Schmerz. Die Trauer um einen verstorbenen Partner musste ich bisher nicht erleben, aber auf meinem Lebensweg bin ich damit groß geworden, dass es gut ist zu weinen und dass Trauer auch nichts ist, für das man sich schämen muss.

Ich erinnere mich da ganz bewusst an den Tod meines Onkels, der sehr plötzlich in meiner Kindheit schon mit 45 Jahren verstorben ist. Ich war damals neun Jahre alt. In unserer Familie und Verwandtschaft wurde in der Zeit nichts beschönigt. Die Trauer war ganz deutlich

sichtbar und spürbar. Wir waren selbstverständlich mit zur Beerdigung. Ich konnte damals weinen und kann es auch heute immer noch. Weinen hilft mir dabei, loszulassen und wieder klarer sehen zu können. Tränen zuzulassen, zu weinen, das ist nicht selbstverständlich. Dazu halten sich leider hartnäckig immer noch Klischees und wenig hilfreiche Sprüche wie: "Echte Männer weinen nicht“, "ein Indianer kennt keinen Schmerz“. Gerade die Psychologie hat nachgewiesen: Gefühle nicht zuzulassen oder zu verbergen macht auf Dauer krank und müde.

Daher ist es so wichtig, Klarheit für die eigenen Gefühle zu bekommen und diese auch zuzulassen. Dabei hilft das Lavia-Modell, das auf einem Bild drei Ebenen unterscheidet und zwar eine Landschaft, ein Labyrinth mit Symbolen und sechs Farben, die bedeutsamen Aufgaben auf dem Lebensweg zugeordnet sind.
Auf der ersten Ebene, der Landschaft, gibt es viel zu sehen: Berge, eine Wüste, einen Tunnel und vieles mehr. Mit diesen verschiedenen Landmarken lassen sich eigene Gefühle verbinden und damit den eigenen Weg besser verstehen und deuten:
Die Anstrengung, den Berg zu besteigen, der vor einem liegt, die Dürre, die ich in der Wüste erfahre oder die Finsternis im Tunnel. Alles Bilder für mein seelisches Befinden angesichts von Verlust und Trauer.
Und – um jetzt auf den Weg der Emmausjünger zu kommen: Welches Motiv hätten sie wohl auf ihrem Trauerweg gewählt, wenn sie gefragt worden wären? Vielleicht den Berg, den sie gefühlt auf dem Weg nach Emmaus mühevoll erklimmen oder den finsteren Tunnel, dessen Ende nicht zu sehen ist? Denn Jesus sollte doch der sein, der Israel erlöst, der Retter der Welt. So erzählen sie es dem Fremden, den sie zuerst nicht erkennen und der sich wie zufällig mit ihnen auf den Weg macht (vgl. Lk 24). Es sind Enttäuschungen, zerplatzte Pläne, die der Tod ihnen beschert hat. Und davon singt auch das nächste Lied von Ina Müller.

Musik II: Ina Müller, Pläne

Wir beide kannten uns
Ich weiß nicht mehr seit wann
Du warst schon immer da
Solange ich denken kann
Ein lieber Mensch, mein treuer Freund
Der mit mir lacht, lästert und träumt
…
Wir hatten grade noch Pläne
Lauter kleine Probleme
Eben war?n wir noch grad aufm Sprung
Fühlten uns stark und so jung
Wir hatten grade noch Ziele
Rendezvous und Termine
Grad noch nahm unser Leben sein Lauf Plötzlich bäumt es sich auf
Und verstummt

Eine zweite Ebene auf der Darstellung des Lebensweg- und Trauermodells zeigt einen Labyrinthweg, der sich über die Landschaft entfaltet. Es ist kein Labyrinth, in dem man sich verirren kann. Nein, es ist ein Labyrinth, mit einem Eingang und nur einem Ziel. Aber der Weg dorthin wechselt ständig die Richtung, sodass man orientierungslos wird. Es gilt weiterzugehen, um an das Ziel zu kommen, auch wenn man vielleicht manchmal das Gefühl

hat, sich im Kreis zu drehen oder sogar rückwärts zu gehen.

Auch hier legt sich der Vergleich mit dem Emmausgang nahe. Es heißt dazu im Lukasevangelium, dass Jesus unerkannt zu den beiden hinzutritt:
"Doch ihre Augen waren gehalten, sodass sie ihn nicht erkannten.“ Kurz gesagt, die Jünger sind wie blind und kreisen gerade nur um ihre eigenen Gedanken. Sie haben im übertragenen Sinn die Orientierung in ihrem Leben verloren. Ihr Herz ist schwer, ist gebrochen.

Auf der Darstellung des Lebensweg- und Trauermodells ist so ein Herz direkt am Eingang des Labyrinthwegs zu entdecken.
Schroeter-Rupieper schreibt dazu: Wenn ein geliebter Mensch stirbt, fühlt es sich so an, "als würde das Herz brechen. Und die Furcht, dass es nicht mehr heilen kann, ist groß."

Und doch kann es wieder heilen, wenn die Trauer mit all ihren verschiedenen Facetten und Gefühlen zugelassen wird. Interessant ist, dass entlang des Labyrinthweges eine Vielzahl weiterer Symbole zu entdecken sind, die auch wieder helfen können, Gefühle auszudrücken, zum Beispiel: Ein Feuer, das wärmt oder vernichtet oder eine Pusteblume, die schön und doch so zart und zerbrechlich ist. Alle Symbole sind wie Momente der Unterbrechung, die den Blick aufrichten wollen, so wie es Roger Cicero im nächsten Lied besingt.

Musik III: Roger Cicero, In diesem Moment

In diesem Moment schließen Augen sich für immer
Scheint ein kleiner Hoffnungsschimmer
Wird ein geschenktes Herz zur Last
Und durch Mitleid Geld gemacht
Wird ein Mensch zum Kampf gedrillt
Und ein Diktator altersmild
Wird die große Chance verpasst
Und am Sterbebett gelacht

Und hinterm Licht wartet ein Tunnel
Und am Tunnelende Licht
Nur dass ein Plan dahintersteckt
Zeigt sich für mich nicht

Und als einer von Millionen
Steh ich hier und schau nach oben
Frag mich, wo du gerade bist
Und wie es da wohl ist
Und als einer von Millionen
Der an Erinnerung'n hängt
Fühl ich, dass du gerade hier bist
In diesem Moment

Als letzte Ebene im Lavia-Modell sind sechs verschiedene Farben zu sehen, die sich über den Labyrinthweg und die Symbole legen: Orange, Grün, Violett, Blau, Gelb und Rot. Jede der Farben hat wiederum ihre eigene Bedeutung und steht für die verschiedenen

Traueraufgaben, die sich in einer Trauersituation stellen können. Der Weg entlang des Labyrinths kreuzt immer wieder diese Farben. Hier wird deutlich: Auf dem Weg kann ich in frühere Phasen zurückfallen. Und es ist ganz individuell, wie lange jeder Mensch in einer Farbe, einer Phase der Trauer verweilt und wie lange er dafür braucht, um weiterzugehen. Bemerkenswert bis auf die Frage Orange, kommen alle Farben zweimal vor. Die Farbe Orange ist ganz bewusst an den Anfang des Labyrinthwegs gestellt und steht für das Funktionieren. Das erklärt sich so:

Manches geht direkt nach dem Tod eines lieben Menschen oft nur mit Funktionieren: Beerdigung organisieren, Sarg aussuchen, vielleicht mit einem Priester sprechen, allen nahen Bekannten und Verwandten Bescheid geben.
Man macht einfach. Irgendwie erstmal weiterleben. Und hinterher fragt man sich: Wie konnte ich das nur alles schaffen? Funktionieren ist in dem Fall eine lebensnotwendige Überlebensstrategie.
Grün steht für das Begreifen Einen Verlust zu begreifen, das passiert meist erst nach und nach. Beim Begreifen können Sehen und auch Berühren helfen. Noch einmal die Verstorbenen ansehen, noch einmal ihre Hand halten, um dann loszulassen. Das kann helfen, den Verlust im wahrsten Sinne des Wortes zu begreifen. Durch "Sehen“ und Berühren begreifen auch die Jünger in der Emmauserzählung.

Nachdem Jesus nämlich das Brot bricht: "da wurden ihre Augen aufgetan und sie erkannten ihn; und er entschwand ihren Blicken“. Es ist an dieser Stelle das "Begreifen“ das doch nicht alles vorbei ist und Jesus, wenn auch anders, noch immer bei Ihnen ist.
Es hilft den Jüngern aus ihrer Erstarrung, es hilft ihnen den nächsten Schritt zu tun.
Für diesen nächsten Schritt braucht es manchmal Unterstützung. Die Sängerin Wilhelmine hat dies ganz wunderbar im nächsten Lied aufgegriffen.

Musik IV: Wilhelmine, Tanz vor Dir

Oh, ich tanz' vor dir
Bis du dein’n Blick hebst, dein'n Blick hebst
Schau nur hoch zu mir
Wie sich alles für dich dreht und nur für dich bewegt

Ich hab's gesagt und ich werde das auch ernst mein’n
Ich bleib' für dich und ich rahm' das in mein Herz ein
Die Zuversicht, die Hoffnung und die weite Aussicht
Ich werd' dein'n Kummer kicken, schenke dir 'nen Ausblick

Meine Liebe, hah, ist heut warm für dich
Dein Kopf ist voll, aber ich bin da für dich
Halt' dich fest, wenn du das grade brauchst
Ich hol' alles für dich raus

Auf der Darstellung des Lavia-Modells gibt es dann noch die Farbe Violett. Sie steht für Akzeptanz, will heißen: Ich muss das Endgültige akzeptieren und "die neue Realität anerkennen“ .
Dann die Farbe Rot. Sie steht für die Vielfalt aller Gefühle, die in der Trauerzeit aufbrechen und nicht unterdrückt werden sollten, also zum Beispiel zu weinen. Manche Menschen

werden allerdings auch wütend oder still, versuchen sich abzulenken oder schlucken die Tränen runter. Die Trauer aus dem Körper zu lassen durch Weinen, darüber Reden oder anderes, was guttut, ist wichtig und auch sehr praktisch. Denn damit schafft man wieder Platz für neue Gefühle.

Dann ist da Blau und steht für Veränderungen, die durch einen Verlust ausgelöst werden können. Der Lebensplan, den man vielleicht hatte, wird komplett durcheinandergebracht und es braucht Zeit, um sich wieder neu zu ordnen. Es ist eine ver-rückte Zeit.
Schließlich steht die Farbe Gelb für den Beziehungsort: Nach einem Verlust entsteht nämlich die Frage, wie jeder Trauernde ganz individuell noch mit dem fehlenden Menschen in Beziehung sein und bleiben kann.
"Ich trag Dich bei mir, bis der Vorhang fällt“, so hieß es vorhin in dem Lied von Herbert Grönemeyer. Aber – so frage ich mich –
Wie kann das gehen dieses "bei sich tragen“? Wo sind denn noch Orte an denen "Beziehung“ zu dem Menschen gelebt werden kann, der jetzt fehlt?
Vielleicht sind es diese Orte, an denen die Beziehung fortleben kann: Am Grab, durch eine Schatzkiste mit Fotos und Erinnerungsstücken und vielleicht auch der sehnsuchtsvolle Blick zum Himmel… Auch diese Orte sind individuell und dürfen sich im Laufe des Trauerprozesses verändern. Es geht darum, den Verstorbenen nicht zu vergessen, sondern ihm einen neuen Platz im eigenen Leben zu eröffnen. So, als ob man aktiv neue Akzente setzt, wie es im nächsten Lied schön besungen wird von Lotte und Moritz Krämer.

Musik V: Lotte und Moritz Krämer, Bunt

Ich bin aufgeregt, heute Nacht fängt alles an
Während alle schlafen und von uns beiden keiner schlafen kann
Ich will den Himmel blau machen, radier die Grenzen aus
Und wenn die andern aufwachen, malen sie dann auch
Wir packen Farben ein
Die Stadt soll bunt sein
Soll bunt sein, bunt sein
Soll bunt sein, bunt sein
Manchmal weiß ich nicht, was ich malen soll
Dann frag ich dich
Kannst du mir sagen, was ich malen soll?
'N Punkt, ein' Strich, ein' Kreis, einfach anfangen
Und was dann daraus wird, das sehen wir dann schon

Dieses Lied mag ich sehr. In der Stadt, die bunt sein soll, spiegelt sich für mich vor allen Dingen der Wunsch nach Veränderung wieder. Trauer ist nie bunt, sondern fühlt sich eher grau und schwer an. Das Leben aber darf bunt sein.
Dazu braucht es manchmal Hilfe. Und dann ist es gut und richtig, auch um diese Hilfe zu bitten. Mir persönlich hilft das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell mit dem Labyrinthweg nicht nur in der Trauer, sondern in den unterschiedlichsten Situationen meines Lebens. Letztlich fühle ich mich begleitet, auf meinem Weg durch mein eigenes Lebenslabyrinth!

Zum Schluss noch ein letztes Symbol: In der Mitte des Labyrinths fliegt ein Schmetterling aus einer geöffneten Hand. Ich verstehe das so: Trauern bedeutet auch loszulassen. Und dann kann sich wieder Neues eröffnen: Der Schmetterling steht für die mögliche Veränderung und

die Hoffnung auf neues Leben. So auch die Erfahrung der Emmausjünger: Sie spürten Hoffnung, denn sie wussten: Jesus ist weiter bei uns, anders, aber immer noch da. "Brannte nicht unser Herz in uns, als er unterwegs mit uns redete und uns den Sinn der Schriften eröffnete?“ fragten sie sich. Offenbar war er schon da, als sie ihn noch nicht erkannten und einfach mitging.
Ich persönlich vertraue darauf, dass Gott mitgeht – egal was auch passiert. Und davon zeugt ein altes Kirchenlied aus dem Jahr 1641. Der Autor Georg Neumark schrieb dieses Lied mit gerade erst 20 Jahren nach einem persönlichen Verlust- aber voller Vertrauen.
Und mit diesem Lied wünsche ich Ihnen heute einen gesegneten Sonntag. Ja, und auf ihrem persönlichen Weg mögen Menschen an Ihrer Seite mitgehen, die Ihre "Vielfalt“ der Gefühle akzeptieren und respektieren. Es grüßt Sie von Herzen Uta Trosien aus Wanne-Eickel

Musik VI: Vocal Concert Dresden, Wer nur den lieben Gott lässt walten

1. Wer nur den lieben Gott lässt walten und hoffet auf ihn allezeit, den wird er wunderbar erhalten in aller Not und Traurigkeit. Wer Gott, dem Allerhöchsten, traut,der hat auf keinen Sand gebaut.
2. Was helfen uns die schweren Sorgen, was hilft uns unser Weh und Ach? Was hilft es, dass wir alle Morgen beseufzen unser Ungemach? Wir machen unser Kreuz und Leid nur größer durch die Traurigkeit.
3. Man halte nur ein wenig stille und sei doch in sich selbst vergnügt, wie unser's Gottes Gnadenwille, wie sein Allwissenheit es fügt; Gott, der uns sich hat auserwählt, der weiß auch sehr wohl, was uns fehlt.
4. Es sind ja Gott sehr leichte Sachen und ist dem Höchsten alles gleich: Den Reichen klein und arm zu machen, den Armen aber groß und reich. Gott ist der rechte Wundermann, der bald erhöhn, bald stürzen kann.
5. Sing, bet und geh auf Gottes Wegen, verricht das Deine nur getreu und trau des Himmels reichem Segen, so wird er bei dir werden neu; denn welcher seine Zuversicht auf Gott setzt, den verlässt er nicht.

[1] Text zitiert nach:
https://www.songtexte.com/songtext/herbert-gronemeyer/der-weg-4bdcf756.html .
[2] Text zitiert nach: https://www.songtexte.com/songtext/ina-muller/plane-635fd273.html .
[3] Schroeter-Rupieper, Mechthild; Das LAVIA Lebensweg- und Trauermodell, S. 14
[4] Text zitiert nach:
https://www.songtexte.com/songtext/roger-cicero/in-diesem-moment-63825ab3.html .
[5] Text zitiert nach:
https://www.songtexte.com/songtext/wilhelmine/tanz-vor-dir-j6379922b.html .
[6] Schroeter-Rupieper, Mechthild; LAVIA Lebensweg- und Trauermodell; S. 28
[7] Vgl.: Schroeter-Rupieper, Mechthild; Geht Sterben wieder vorbei; S. 4
[8] Text zitiert nach: https://www.shazam.com/song/1703792351/bunt .
[9] Text zitiert nach GL 424.