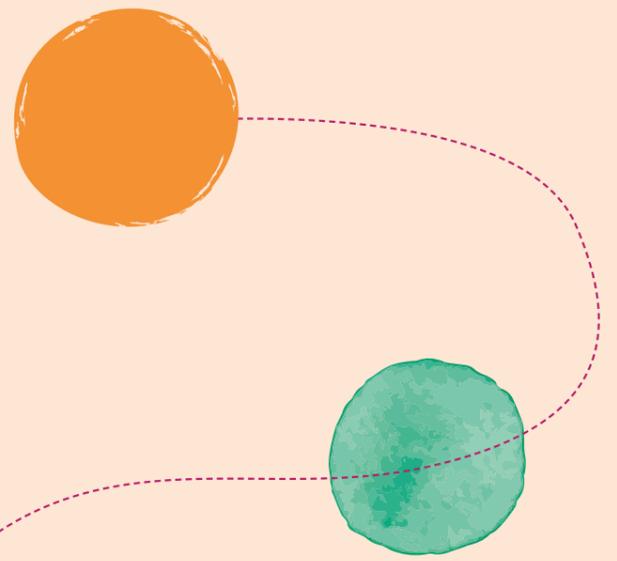


# Liebe Kinder, Liebe Eltern,

ihr haltet diesen Kalender in der Hand, weil ein lieber Mensch gestorben ist – vielleicht erst vor Kurzem, vielleicht ist es schon länger her. Aber seitdem ist vieles anders in eurem Leben. Ihr müsst nun ohne diesen Menschen weiterleben – und dabei möchte euch dieser Kalender begleiten.

Ich arbeite als Familientrauerbegleiterin und habe ein Modell entwickelt, ich nenne es das LAVIA-Lebensweg- und Trauermmodell. Es zeigt: Das Leben verläuft nicht immer als Weg von A nach B. Stattdessen nimmt der Weg viele Kurven und Wendungen. Und damit nicht genug: Man muss auch noch Aufgaben lösen unterwegs – nicht nur in der Trauer, sondern ganz allgemein im Leben. Diese Aufgaben habe ich mit sechs verschiedenen Farben dargestellt. Sie zeigen, was Menschen brauchen, um gut durch schwere Zeiten zu kommen:



**Orange – Funktionieren:** Manchmal machen wir einfach weiter, obwohl uns gar nicht danach ist, gehen zur Schule oder zur Arbeit, erledigen Dinge. Das ist oft nötig, aber auf Dauer sehr anstrengend. Deshalb ist es wichtig, Pausen zu machen und auf sich zu achten.

**Grün – Begreifen:** Wenn jemand schwer krank ist oder stirbt, begreifen wir oft erst nach und nach, was das bedeutet. Und manchmal kommt die Traurigkeit dann erst richtig. Das ist normal.

**Lila – Akzeptieren:** Das meint: Ich weiß jetzt, dass dieser Mensch nicht mehr lebt. Ich muss das nicht gut finden. Es darf wehtun. Aber erst dann beginnt die eigentliche Trauerzeit – und auch der Weg weiter in ein verändertes neues Leben.

**Rot – Gefühle und Trauerschmerz zulassen:** Trauer ist nicht nur traurig. Da sind auch Wut, Angst, Einsamkeit, manchmal Erleichterung oder Dankbarkeit. Und jeder Mensch fühlt anders – das ist in Ordnung.

**Blau – Veränderung:** Wenn jemand gestorben ist, wird vieles anders: Wer macht jetzt Frühstück? Wer erzählt die Gutenachtgeschichte? Welche neuen Rituale brauchen wir? Es wird nie mehr so wie früher. Aber es kann wieder schön werden – auf eine neue Weise.

**Gelb – Beziehungsort:** Der Mensch ist nicht mehr da, aber er verschwindet nicht aus unseren Herzen. Viele stellen sich vor, dass er jetzt im Himmel ist oder als Stern leuchtet. So bekommt der Verstorbene einen neuen Platz – nicht am Tisch, aber im Herzen. Und es darf neben diesem Platz auch wieder Raum für andere liebe Menschen sein.

**Diese sechs Stationen bedeuten echte Lebens- und Trauerarbeit.** Dafür braucht es Zeit. Wochen, Monate, manchmal sogar Jahre. Und es ist ganz normal, dass ihr manches davon immer wieder neu durchlebt – in einer anderen Farbe, mit einem anderen Gefühl. Dieser Kalender ist ein Begleiter für all diese Zeiten. Hier findet ihr Ideen, Fragen, Anregungen – für traurige Tage, für Erinnerungen, aber auch für kleine Lichtblicke.



# JANUAR

Das Bilderbuch „Opas langer bunter Schal“ erzählt wunderbar von den hellen und dunklen Seiten des Lebens. Leider gibt es das Buch nicht mehr zu kaufen. Deshalb habe ich die Geschichte für euch nacherzählt.

## Der bunte Schal – eine Geschichte über das Leben

Ein kleiner Bär lebt mit seinem Großvater zusammen, den er liebevoll Opa Bär nennt. Was ihm besonders auffällt: Opa Bär trägt einen langen bunten Schal – in vielen Farben, mit verschiedenen Mustern und besonderen Stellen, die anders aussehen. Der kleine Bär ist neugierig: „Warum ist dieser Schal so lang? Was bedeuten all die Farben?“ Und Opa Bär beginnt zu erzählen.

Er erklärt, dass jeder Faden im Schal ein Stück Leben darstellt: schöne Erlebnisse, traurige Momente, Dinge, die man von anderen gelernt oder geerbt hat – sogar Eigenschaften wie Mut, Vorlieben oder Ängste. Alles ist Teil dieses ganz persönlichen Schals.

Einige Fäden sind hell und leuchtend, sie erinnern an sonnige Tage, Apfelbäume und Luftballons. Andere sind dunkel, fast grau. Sie stehen für Zeiten, die schwer waren. Aber selbst diese dunklen Fäden gehören dazu. Denn, so sagt Opa Bär: „Ohne das Dunkle wüssten wir nicht, was hell ist.“

Der kleine Bär stellt viele Fragen: Gibt es auch warme Farben? Und was kann man tun, wenn ein Stück des Schals nicht so schön ist? Opa Bär denkt nach und meint dann: „Weißt du, vieles webst du selbst – mit dem, was du denkst, fühlst, liebst und tust. Aber manches wird auch hineingewoben, ohne dass du es willst oder planen kannst. Manchmal webt das Leben mit. Oder andere Menschen. Oder das, was wir nicht verstehen – manche nennen es Schicksal, andere Gott.“ Der kleine Bär hört aufmerksam zu.

„Aber“, sagt Opa Bär weiter, „du kannst entscheiden, wie du mit diesen Stücken umgehst. Du kannst neue Farben dazunehmen. Du kannst weitermachen – und deinen Schal zu deinem eigenen machen. Auch wenn nicht alles passend gelingt – du bist und bleibst der Weber deines Lebens.“

Später, als die beiden zusammen auf der Veranda sitzen, wickelt Opa Bär seinen langen Schal um den kleinen Bären. Da wird ihm klar: Auch er möchte anfangen, seinen eigenen Lebensschal zu weben – mit Farben, die zu ihm passen. Opa Bär lächelt und verspricht: „Morgen bauen wir dir deinen eigenen Webstuhl.“



## Ein bunter Familienschal

### Ihr braucht:

- einen langen Streifen Tonkarton, Tapetenrest oder einen einfarbigen Stoffstreifen
- Buntpapier, Stoffe, Bänder, Stifte, Bilder aus Zeitschriften
- Kleber, Schere

### So geht's:

Bastelt aus dem Papier oder dem Stoff einen langen Schal. Jede Person aus der Familie gestaltet dann von Monat zu Monat ein eigenes kleines Feld darauf: mit Farben, Formen, Collagen oder Zeichnungen. Das können Erinnerungen aus der Vergangenheit sein – und auch etwas Aktuelles. Auch Gefühle, die man nicht in Worte fassen kann, können mit Farben oder Formen ausgedrückt werden. Ihr könnt euch auch am Ende jedes Jahres zusammensetzen – z. B. zwischen Weihnachten und Neujahr oder an einem besonderen Erinnerungstag. Und dann auf den Familienschal zurückblicken.

### Überlegt einmal:

- Was war besonders? Was hat uns berührt und bewegt? Was hat uns stark gemacht?
- Was würde euer Schal erzählen, wenn er sprechen könnte? Schreibt seine Geschichte auf.
- Schreibt am Ende des Schals Gedanken zum alten und für das neue Jahr auf. Wenn ihr wollt, könnt ihr jedes Jahr einen neuen Schal gestalten, ein Foto davon machen und die Geschichten sammeln – und nach ein paar Jahren habt ihr ein ganz besonderes Familienbuch voller Erinnerungen.

