

DAS LEBENS- UND TRAUERBEGLEITMODELL GEFÜHLE.LEBEN.LERNEN.

GEFÜHLE.LEBEN.LERNEN.® (Lonoce, ab 2008; MAS HSLU 2016)

Das Modell von Monica Lonoce geht davon aus, dass jeder Mensch über die Fähigkeit verfügt, sich den stetigen Veränderungen und Herausforderungen des Lebens anzupassen. Und dass Menschen in Verlustsituationen Orientierung, Ausdruck und zusätzliche tragende Strukturen brauchen. Trauer wird dabei als Prozess verstanden, in dem Ereignisse, Gefühle, Beziehungen und Zukunftsfragen geordnet und in einen persönlichen Zusammenhang gebracht werden. Das Modell öffnet das Verständnis von Trauer in allen Lebensbereichen, nicht nur bei Sterben und Tod, sondern in Übergängen, Veränderungen jeglicher Art und in verschiedenen Zeitdimensionen.

Der Name des Modells fasst diese Grundidee zusammen: Gefühle dienen als Wegweiser und Orientierungshilfe, Leben bildet den Schauplatz der Erfahrungen, Lernen beschreibt die Entwicklung, die aus der Auseinandersetzung mit Verlust, Abschied und Veränderung entstehen kann.

Im Zentrum stehen fünf Gefühlsqualitäten: Sie bilden Erfahrungsräume, in denen Trauer nicht nur als Schmerz erscheint, sondern als vielschichtige innere Bewegung. Über diese Gefühlsräume können Liebe, Verletzung, Abschied, Zugehörigkeit, Kraft und Erkenntnis sichtbar werden. Das Modell erklärt Trauer damit als einen Prozess, in dem Gefühle geordnet, ausgedrückt, verstanden und in die eigene Lebensgeschichte integriert werden.

Das Modell ist eng mit dem salutogenetischen Ansatz nach Aaron Antonovsky verbunden. Die drei Dimensionen des Kohärenzempfindens, Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit, werden im Modell um die Dimension der Fühlbarkeit erweitert. Daraus entsteht der Kohärenzsinn PLUS. Trauerbegleitung im Sinne des Modells stärkt damit die Fähigkeit, ein Ereignis zu verstehen, Gefühle wahrzunehmen, Ressourcen zu erkennen, zu nutzen, bzw. zu entwickeln und dem Leben trotz Verlust wieder Bedeutung zu geben.

Theoretisch verbindet das Modell insbesondere das humanistische Menschenbild, den SOC (Sense of Coherence von A. Antonovsky, die strukturierte Trauerklage nach Jorgos Canacakis sowie Methoden aus dem Fachgebiet der Unterstützte Kommunikation (Augmentative and Alternative Communication (AAC). Daraus entsteht ein Erklärungsmodell, das Trauer als beziehungsorientierten, kreativen und strukturierten Prozess versteht. Menschen werden darin als grundsätzlich entwicklungsfähig, ausdrucksfähig und ressourcenreich betrachtet, befähigt und gefördert.

Als Trauerprozessmodell reiht sich GEFÜHLE.LEBEN.LERNEN.® in moderne ressourcenorientierte Erklärungsmodelle ein. Es erklärt Trauer durch die Bewegung zwischen Gefühl, Ausdruck, Ordnung, Beziehung, Handlung und Erkenntnis.

Zugleich knüpft es an eine alte menschliche Erfahrung an: Trauerprozesse wurden in allen Epochen begleitet, geordnet, rituell gestaltet und gemeinschaftlich getragen. Das Modell übersetzt diese Grundaufgabe in eine heutige, alltagstaugliche Form strukturierter Prozessbegleitung. Es stärkt Menschen darin, Verlust über Gefühle, Leben und Lernen wieder verstehbarer, handhabbarer und bedeutsamer werden zu lassen.

Ein wesentliches Merkmal des Modells ist seine Alltagstauglichkeit. Einfache, klare, unterstützende (Kommunikations-) Tools wie Visualisierung, Formen, Karten, Leitfragen und Schutzregeln dienen der Befähigung. Sie machen innere Prozesse sichtbar und greifbar und unterstützen Fachpersonen, Angehörige, Teams und Gemeinschaften darin, hilfreiche Gesprächs- und Erfahrungsräume zu schaffen. Dadurch wird Trauerbegleitung zu einem professionellen Angebot und zugleich zu einer vermittelbaren Haltung für den Alltag. Ein weiterer Aspekt des Modells ist seine Universalität, wodurch es in vielen verschiedenen Bereichen eingesetzt werden kann.