

Das Meer der ungeweinten Tränen

Eine Warnung vorweg: dies ist ein Werbetext für etwas, das niemand will – trauern. Der Verlust der Trauerkultur in der westlichen Zivilisation hat individuelle und kollektive Folgen, die wir uns kaum vorstellen können – unterdrückte Gefühle, Kompensation mit allem Möglichen und Unmöglichem und eine unbewusste Absicherung gegen Verluste, denen wir auch in Zukunft nicht entgehen können. Die schlechte Nachricht: Loslassen ist nicht Kopfarbeit. Die gute: Das Herz schafft es, wenn die Tränen helfen. ■ Christoph Pfluger

Verluste sind unvermeidlich – geliebte Menschen gehen, Arbeitsplätze verschwinden, Beziehungen zerbrechen, Konflikt zerstört Heimat, der Zufall Karrieren, Unfall den Körper, Profitgier die Natur ... jeder Mensch hat in seiner Vergangenheit ein gerüttelt Mass an schmerzhaften Verlusten, die sich nie verstehen lassen. Das beginnt oft vor der Geburt: man ist gar nicht erwünscht oder hat das falsche Geschlecht. Oder die Eltern haben grosse Sorgen und können dem Kind die Liebe nicht geben, die es für seine Entwicklung braucht. Ein Kind kann nicht unterscheiden zwischen sich und den andern – wenn es irgendwo in der Familie schmerzt, leidet es selbst. Und wenn das Bewusstsein dann langsam erwacht, sind die Gefühle schon so unter-

Das, womit wir uns nicht auseinandersetzen, begegnet uns als Schicksal.

C.G. JUNG

drückt, dass man sich selber kaum noch erkennt. Wer bin ich? Was will ich? Wohin soll es gehn? Der Kopf beantwortet

dann diese Fragen, vielleicht die Umgebung, aber selten das Herz, das es eigentlich wüsste.

So geht es dann auf die Reise des Lebens, in den Dschungel von Verlockungen, Pflichten, gesellschaftlichen Regeln – und leisen Botschaften des Gewissens. Man gibt sich Mühe, macht Fehler, wird vorsichtig, will es besser machen – immer auf der Suche nach dem verlorenen Glück. Man sucht es bei andern, man sucht im Besitz, man setzt auf die Lust und dann auf Enthaltung, mal ist man tüchtig, mal gibt man sich Zeit. Aber sucht man dort, wo allein es zu finden ist? Mal ganz ehrlich: Wer liebt sich so, dass er allen Ernstes erwarten dürfte, in sich das Glück zu finden? Der Kopf weiss es vielleicht, weil alle Philosophen es wiederholen. Aber im Normalfall liebt man nicht sich, sondern ein Bild von sich;

man wertet sich ab, beklagt sein Schicksal, die vertanen Chancen, das ungeliebte Leben – nicht gerade der Ort, an dem das Glück auf einen wartet.

Je weiter wir auf dem Weg der unterdrückten Gefühle voranschreiten, desto grösser wird die Erschöpfung oder moderner: die Depression, inzwischen die Volkskrankheit Nummer eins. An sich erstaunlich in einer Gesellschaft, die so viel arbeitssparende Einrichtungen kennt, wie keine zuvor. Es scheint, als seien wir alle ständig auf der Flucht vor längst vergangenen oder erst befürchteten Verlusten. Um noch funktionieren zu können, werden wir abhängig von unseren körpereigenen Opiaten und, wenn die nicht mehr reichen, vom Doping, das uns die Gesellschaft bietet: Entertainment, Druck, Suchtmittel, Medikamente – die ganze Palette an Hilfsmitteln im Umgang mit einem synthetischen Leben.

Zu dumm, wenn nicht gar tragisch, dass unsere Gesellschaft die seit Jahrtausenden bewährte Methode der Verarbeitung von Verlusten, das Trauern, verlernt, ja sogar pathologisiert hat. Wer trauert, hat seine Gefühle nicht im Griff, ist nicht erwachsen, kann nicht loslassen. Cool bleiben, heisst die Devise, sich abgrenzen von allem, was vielleicht weh tun könnte, am meisten von sich selber.

«Depressionen, die wir aus unserer Kindheit mitschleppen, sind nicht therapierbar», sagt Jorgos Canacakis, der Begründer der Trauerumwandlung, mit Bestimmtheit. Warum das so ist, weiss man allerdings erst seit kurzem. Die zwei neuseeländischen Wissenschaftler Richardson und Hayne konnten nachweisen, dass Kinder unter vier Jahren sehr wohl über Erinnerungen verfügen, diese aber nicht auf den

Mal ganz ehrlich: Wer liebt sich so, dass er allen Ernstes erwarten dürfte, in sich das Glück zu finden?

Kanälen abgespeichert sind, mit denen das Gehirn später arbeitet, namentlich der Sprache (Current Directions in Psychological Science, 7, 16/4, 2007). Darüber zu sprechen hilft also wenig und dringt vor allem nicht zum Kern der Sache vor. Ich habe dies vor kurzem am eigenen Leib erfahren. Da stand ich an einem Seminar von Jorgos Canacakis inmitten von 25 Menschen und wurde von den Tränen übermannt, und zwar nicht wegen eines aktuellen Verlusts, der mich an diesen Ort geführt hatte. Ich weinte über einen Verlust, den ich mit meinen Eltern und Geschwistern in seiner ganzen Tragik, in die er die Familie stürzte, immer wieder besprochen und auch in Therapien behandelt hatte und den ich längst überwunden glaubte. Ich weinte über den Verlust meiner kleinen Schwester, der die Liebe aus der Familie verbannte und den ich im Alter von zwei Jahren weder verstehen noch verarbeiten konnte. Was man alles unternimmt, um die verlorene Liebe wieder zu erlangen, wie lange man sucht und wie sehr man sich dabei verirren kann, brauche ich Ihnen an dieser Stelle nicht zu erzählen. Es fühlt sich an wie ungelebtes Leben. Befreiung brachte nicht die Erkenntnis des Kopfes, sondern die Tränen, die der Einsicht des Herzens erst die Tür öffneten und die 52 Jahre synthetischen Lebens in eine wertvolle Erfahrung verwandelten.

Damit wäre der Werbetext zu Ende. Es folgt nun die Information über die Art, wie Jorgos Canacakis die Trauerumwandlung lehrt und praktiziert.

Die Umwandlung eines Verlustes durch Trauern in Erfahrung, Gefühlsreichtum und Selbstliebe ist in unserer Kultur kein selbstverständlicher Prozess mehr, auch wenn er Jahrtausende alt ist. Canacakis, der nach einer erfolgreichen Karriere als Opernsänger und Regisseur in seiner Lebensmitte noch Psychologie studierte, musste feststellen, dass die Wissenschaft so gut wie nichts darüber weiss. Also erforschte

er aufgrund seiner eigenen Betroffenheit die Trauerrituale in seiner griechischen Heimat und in vielen anderen Kulturen und kondensierte die wesentlichen Elemente:

- Der Verlust darf – ja muss – beklagt und bestätigt werden.
- Trauern ist ein Akt der Gemeinschaft: Die Tränen müssen gesehen werden – ins Kissen jammern bringt nichts.
- Die Trauer ist umgewandelt, wenn der Verlust angenommen, die damit verbundenen Wunschbilder losgelassen und wieder echte Gefühle möglich sind. Dieser Zyklus kann sich mit sinkender Intensität wiederholen.

Die Seminare von Jorgos Canacakis führen die TeilnehmerInnen in drei Tagen – der typischen Dauer intensiver Trauer – in einer wohl abgestimmten Folge von Ritualen, Selbst- und Gruppenerfahrung, Meditationen, kreativen Arbeiten und Körperübungen durch diesen Prozess: eine schöne Arbeit mit vielen Tränen, grosser Erleichterung und viel Lachen und Herzwärme. Die 25 TeilnehmerInnen waren jedenfalls alle hoch zufrieden. Erstaunt hat mich der hohe Anteil von Menschen mit einem konkreten, kürzlichen Verlust. Offenbar braucht man, um sich auf so etwas einzulassen, eine unmittelbare Notwendigkeit. Aber vielleicht ändert sich dies ja mit diesem Text, sodass sich mehr Menschen an ihre gut versorgte Trauer heranwagen und die Liebe zu sich selbst wieder hervorholen. Denn nur wer sich selbst liebt, kann das Glück dort finden, wo es letztlich ist: in uns selber.

Kontakt: **Jorgos Canacakis Institut**, Postfach, 8053 Zürich, Tel. 043 819 37 34. www.traurig.ch

Buchtipp:

Jorgos Canacakis: **Ich begleite dich durch deine Trauer** – förderliche Wege aus dem Trauerlabyrinth. Kreuz-Verlag, 2007. 140 S. Fr. 27.40/Euro 14.95



Entdeckungen für Körper und Geist:
Zeitpunkt

Ein Probeabo ohne Risiko (aber mit Nebenwirkungen) gibt es hier: www.zeitpunkt.ch