Ehe wir hoffen können, müssen wir trauern

Autor(en): **Speich, Martin / Jacobs, Leo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein**

Band (Jahr): **99 (1990)**

Heft 2

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-976087

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

EHE WIR HOFFEN KÖNNEN, MÜSSEN WIR TRAUERN

Wenn das Meerschweinchen stirbt, versuchen wir dem Kind unserer Wohlstandsgesellschaft klarzumachen, dass es nicht gut ist, wenn wir hingehen und einfach «ein neues kaufen». Wir dürfen unsere Trauer nicht überdecken, sondern müssen sie in allen Formen – Abwehr, Wut, Schmerz, Suchen nach Schuldigen und Ablösung – durcharbeiten. Wer das nicht tut, riskiert, eines Tages mit einer Depression oder einer anderen Krankheit beim Arzt zu landen. Ehe wir nach einem Verlust zur Tagesordnung übergehen können, müssen wir trauern lernen. Das gilt auch für unseren Umgang mit der kranken, sterbenden Umwelt.

Grün spriesst es aus dem kahlen, rindenlosen Holz. Symbol für einen Selbstbetrug, wenn wir uns der Trauer verschliessen. Symbol für eine echte Hoffnung, wenn wir den Tod des Baumes akzeptiert und beweint haben.

FOTO: ILSEMARIE ZÜTTEL

Jeder von uns möchte einen Beitrag zur Rettung der Wälder – der Natur überhaupt – vor dem Untergang leisten. Wie kommt es, dass wir uns so hilflos fühlen? Wie kommt es, dass wir Schuldgefühle haben und sie verdrängen? Dass wir wütend sind auf die Industrie, die Autofahrer – die anderen?

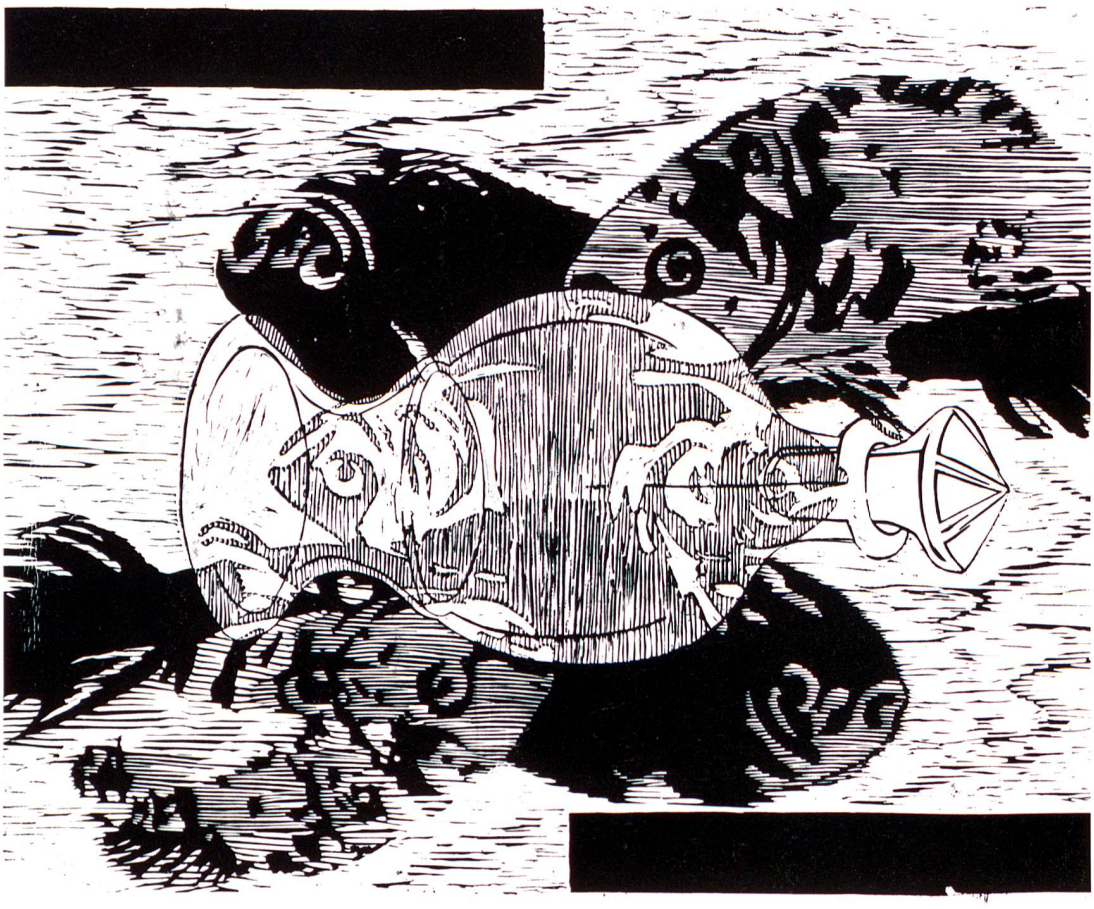
«Weil wir nicht trauern können», sagt der Grieche Jorgos Canacakis, Gründer der Akademie für menschliche Begleitung in Essen. Trauern? Was hat das mit dem Waldsterben zu tun? Sehr viel. Aber um das zu verstehen, müssen wir uns von der Vorstellung lösen, dass Trauer etwas Negatives oder gar Krankhaftes ist, das man meiden, verdrängen oder therapieren muss.

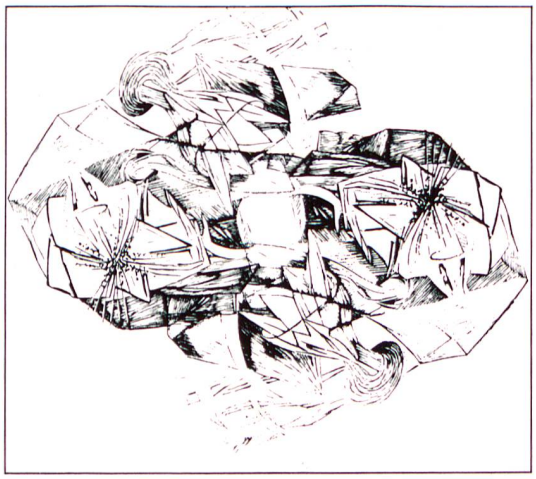
Trauer ist nach der Erkenntnis von Canacakis, Autor des Buches «Ich kenne deine Tränen», eine Primärkraft des Menschen, ja sogar eine schöpferische Energie, die uns bei der Geburt mitgegeben wird. Leider wird diese Kraft durch die Konventionen unserer Gesellschaft, die das Weinen, Schreien, Protestieren und Klagen von Kindern als Störungen erlebt, Schritt für Schritt unterdrückt. «Ganze Kulturen, ganze Systeme trauern nicht. Diese Unfähigkeit zu trauern trifft uns in allen Lebensbereichen», sagt Canacakis. «Wir wissen, dass die Natur am Sterben ist. Wenn wir das Gefühl der Trauer zulassen würden, kämen Wut und Schuldgefühle auf, die wir zuerst ausdrücken müssen, um uns vom Toten zu lösen. Erst dann können wir erhalten, was noch lebt.»

Vom Toten lösen. Mit diesen Worten stösst der griechische Psychologe an ein grosses Tabu unserer Industriegesellschaft, «wo man aus dem Tod ein gut gehütetes Geheimnis macht», wie es der Mediziner und Biologe Jacques Ruffié ausdrückt. «Er gilt als schreckliches, schändliches Ereignis, das man so weit wie möglich von sich schiebt, um es mit fortschreitender wissenschaftlicher Erkenntnis eines Tages, wer weiss, vielleicht ganz zu verhindern.» Diese Hoffnung ist natürlich absurd und irrational. Ruffié schil-

BITTE UMBLÄTTERN

Drei Bilder aus dem Linolschnitt-Zyklus von Eva Ducret-Niederer zum Abschied von ihrem Vater. Oben die Todesahnung. «Fisch gleicht nicht Fisch/ Grün, Gelb und Blau zugleich/ seh' ich dich, schliesst du die Hand/ tauchst unter im Meer», schrieb sie nachträglich zu diesem Bild. Erst nachdem sie es schon geschaffen hatte, realisierte sie bewusst, dass ihr Vater im Sternzeichen des Fisches geboren war. In der Mitte die Vision der Knochenstücke, die auf der Meeresoberfläche tanzen und zwei Welten zu bilden scheinen. Dazwischen die Explosion: Der Schock der Todesnachricht; der Schock des Anblicks von Vaters Leichnam. Doch da ist schon die Ahnung, dass schöpferische Kräfte freiwerden. Der Siebenzeiler, den sie dazu schrieb, endet: «Fruchtbarkeit der Kluft.» Die ersten Skizzen zum unteren Bild entstanden während des Seminars mit Canacakis. Das Chaos der Gefühle ist eine Realität. Aber schon lassen sich Formen erkennen, Gefässe. Sie können doch nicht alle leer ein. Eva Ducret schrieb: «Die Wunde offen/ Kerbe im Spiegel der Landschaft/ Schau, da bin ich, schau mich an/ ein Schnitt/ wird Objekt, fassbar/ die Narbe geformt zum Gegenstand.»





FORTSETZUNG

dert in seinem Buch «Lieben und Sterben», weshalb der physiologische Tod «ein Teil unseres Lebensprogramms und letztlich eine Voraussetzung des evolutionären Fortschritts ist». In einem neuen Büchlein, «Ich begleite dich durch deine Trauer», schildert Canacakis den Abschied von seinem Vater auf dem Sterbebett in einem griechischen Spital als positives Erlebnis: «Wir konnten viele unerledigte Dinge zu Ende bringen... Ich bin sicher, dass auch er zufrieden seine Augen geschlossen hat und beruhigt Abschied von seinen Kindern nehmen konnte. Die aufkommende Trauer hatte nun die Erlaubnis zu kommen, und weil nichts Unerledigtes den Weg blockierte, durfte sie ungehemmt fliessen.»

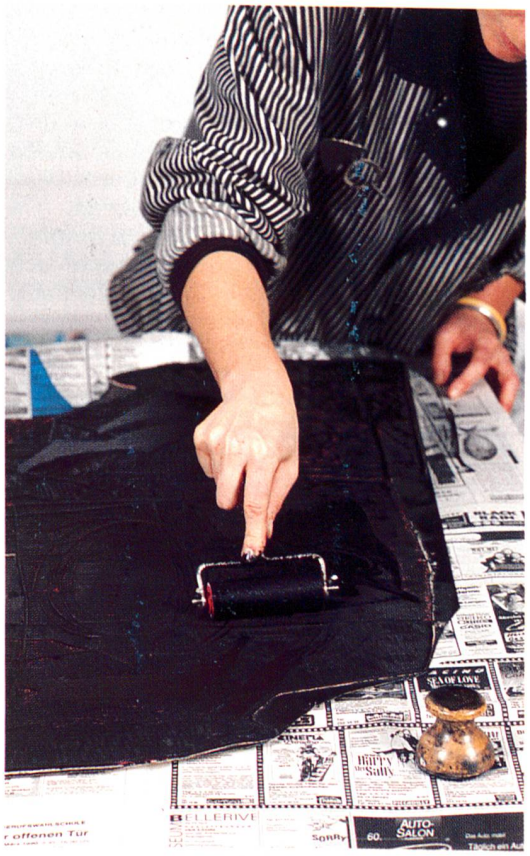
Das Vollendungsdatum des grossen Linolschnitts mit den Fischen, die sich in einer im Wasser schwebenden Kristallflasche spiegeln, ist fest im Gedächtnis der Künstlerin, Eva Ducret-Niederer, eingebrannt. Es war gegen 22 Uhr am 1. Dezember 1988, als sie ihr Atelier im Zürcher Kreis 8 abschloss und in die Wohnung zurückspazierte. Sie hatte abends arbeiten können, weil die beiden Töchter bei Freundinnen übernachteten. Während das Bild entstand, hatte sie intensiv an ihren Vater gedacht. Sie glaubte nicht mehr daran, dass er seine Arbeitswut je würde besiegen können. «Er chrampft sich no z'Tod», hatte sie ein paarmal gedacht. Nach seinem dritten Herzinfarkt hatte er sich zwar in sein Haus in Kalabrien zurückgezogen; aber dort arbeitete er mit der gleichen Intensität

weiter wie vorher. Drei Monate hatte Eva ihn zu begleiten versucht und war dann mit den Kindern ziemlich frustriert in die Schweiz zurückgereist. Sie ahnte jetzt, dass ihr Vater bald sterben würde, und begann sich in ihrer künstlerischen Arbeit mit dieser schweren Erkenntnis auseinanderzusetzen. In jener Nacht schrillte um zwei Uhr das Telefon. Es war ihr Bruder. Der Vater sei gestorben. Die Nachricht wirkte auf sie trotz aller Vorwarnungen wie eine Explosion. «Jetzt nicht allein sein!» Sie zog sich wie in Trance an, ging zu einem Freund, irrte durch die Strassen, stieg ins falsche Tram und hatte zuletzt keine Ahnung, wie sie wieder in ihre Wohnung zurückgekommen war. Irgendwann realisierte sie, dass sie mit der Vollendung ihres Bildes den Tod ihres Vaters nachvollzogen hatte. Doch nicht nur das: Ein paar Tage später erfuhr sie, dass der Vater im Testament den Wunsch niedergeschrieben hatte, man möge ihn kremieren und die Asche auf dem Meer verstreuen.

Dieser Wunsch wurde erfüllt. Eva Ducrets Vater, der Glaskünstler Roberto Niederer, dessen genial-schlichte Vasen, Platten, Flaschen und anderen Glasgegenstände den Geschmack von zwei Generationen geprägt haben, wurde aus Kalabrien zur Kremation in die Schweiz gebracht. In der Heimat seiner Mutter hatte man den Leichnam nach alter Tradition einbalsamiert und im Sonntagsstaat in einen mit Seide und Plüsch gepolsterten und verzierten Sarg gelegt. Für Eva Ducret war die Begegnung mit ihrem toten Vater im Krematorium ein Schock – wieder eine Explosion.

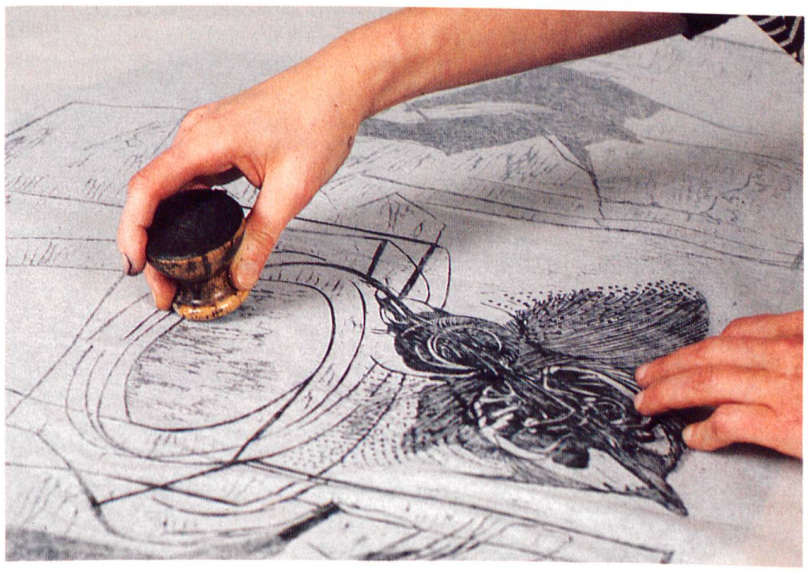
Dann reisten die Angehörigen mit der Aschenurne nach Süditalien, in ein Fischerdorf in Kalabrien. Es war ein kalter, windiger Sonntag. Die Kinder fanden im wilden Garten von Robertos Haus viele Blumen. Man füllte eine Glasschüssel mit Wasser und legte die Blumenköpfe hinein. In eine zweite Schüssel wurde die aus Zürich mitgebrachte Asche geleert und diskret zugedeckt. Ein alter Freund Robertos hatte ein Fischerboot zu einem «Sonntagsausflug» aufgeboten. Das Boot war voll. Viele Dorfbewohner waren mitgekommen – nichtsahnend. Die Fahrt war bewegt. Aber die Kinder liessen sich nicht davon abbringen, das eingeleitete Ritual spontan weiter zu entwickeln. Sie holten die erste Glasschüssel hervor und begannen die Blumenköpfe ins Meer hinaus zu werfen.

Dann war die Schüssel mit der Asche an der Reihe. Eva hatte mit Schrecken festgestellt, dass noch ganze Knochenstücke darin waren. Zaghaft kippte der eine und der andere der Erwachsenen etwas aus der Schüssel ins Meer. Bis Evas ältere Tochter Laura beherzt in die Asche griff, ein Knochenstück herausfischte und ins Meer hinauswarf, als ob es ein Blumenkopf wäre. Das war das Signal. Jetzt griffen alle zu, um den letzten Willen des Toten zu erfüllen. Und erst jetzt begriffen die Einheimischen, dass dies kein gewöhnlicher Sonntagsausflug war. Sie waren mindestens ebenso geschockt über dieses Ritual wie Eva vorher über ihre Bräuche. Für Eva leuchteten die



Eva Ducret-Niederer an der Arbeit in ihrem Atelier: Einschwärzen des Linolschnitts, sorgfältiges Anpressen des Papiers, Ablösen des Abzugs. Die Künstlerin ist ein lebendes Beispiel für die Erkenntnis, dass die Trauerarbeit schöpferische Kräfte freisetzt.

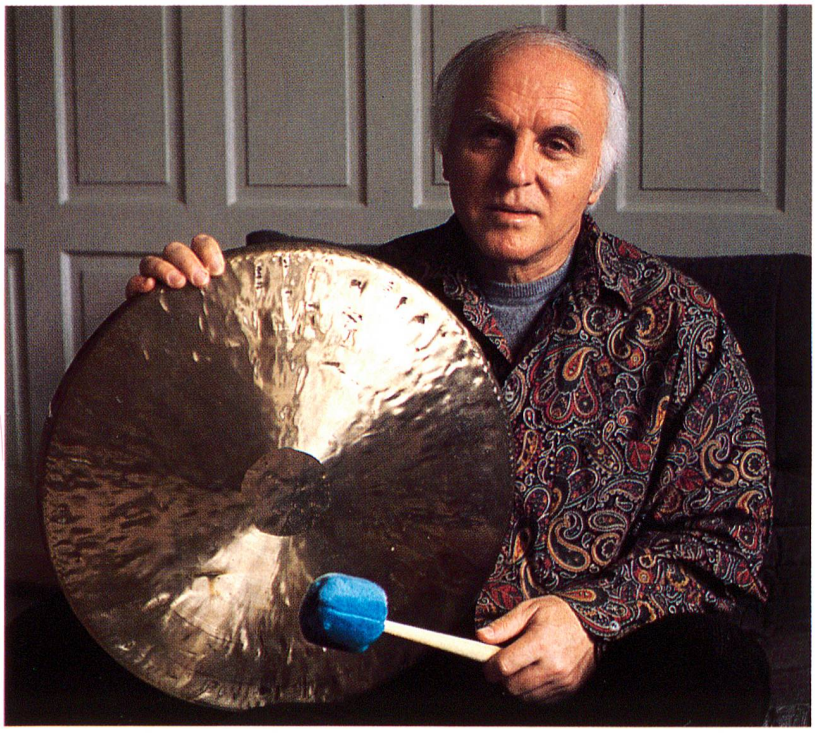
FOTOS: DOMINIQUE ULDRY



Asche, Schlacken und Knochenstücke, die auf dem Meer schwammen, wie Sterne im Weltall, und sie schienen auf den Wellen zwei getrennte Welten zu bilden. Später hielt sie dieses Erlebnis in Linolschnitten fest, aber auch in einer dreidimensionalen Installation, die auf dem Titel dieser Ausgabe von Actio Humana abgebildet ist.
«Ich will nicht allein sein in meiner Trauer.» Aus diesem Bedürfnis heraus kleidete sich Eva schwarz, um «einen Appell nach mehr Weichheit meiner Mitmenschen» zu signalisieren. Sie suchte einen Ort, wo sie sich im wahren Sinne des Wortes mit-teilen konnte. Ein befreundeter Arzt berichtete ihr von einer Patientin, die ein «Trauerseminar» von Canacakis besucht habe. Sie meldete sich an und fand genau das, was sie gesucht hatte: Eine äussere Form, ein Ritual, das ihr helfen würde, in dem Durcheinander der Gefühle einen Ausdruck zu finden. Sie setzte sich weiter kreativ mit dem Abschied von ihrem Vater auseinander. Das hat sich in einer ganzen Serie von Linolschnitten niedergeschlagen. (Etwas mehr als 70 Jahre vor ihr hat sich Ferdinand Hodler künstlerisch mit dem Tod seiner Geliebten auseinandergesetzt und dabei eine ganze Serie von Gemälden geschaffen. Ein Bericht darüber auf Seite 46).
Seit sieben Jahren führt Canacakis in Deutschland und in der Schweiz seine Trauerseminare durch (lesen Sie dazu auch Seite 20: «Ich übergebe den Flammen»). Die Psychologin Verena Kast, Professorin an der Universität Zürich, hat vier verschiedene Phasen des Trauerns bei Todesfällen skizziert: 1. Das Nicht-wahrhaben-Wollen. 2. Die aufbrechenden Emotionen. 3. Das Suchen und Sich-Trennen. 4. Der neue Selbst- und Wertbezug. In ihrem Buch «Trauern», das zum Standardwerk dieser Thematik geworden ist, schreibt sie: «Jede der Trauerphasen bietet die Gefahr, dass man sich in ihr „versitzt", dass man den Weg zurück wählt und sich nicht dem fortschreitenden Trauerprozess stellt ... Es gilt ja in unserer Gesellschaft oft als Merkmal der Stärke, wenn es gelingt, Trauer sehr schnell zu „überwinden". Diese Trauerverdrängung kann zu Depressionen führen.»
In einem Gespräch mit Actio Humana betonte Frau Kast, dass sie im Gegensatz zu Canacakis als Jungianerin «ein absoluter Individualist» sei und keine Trauerarbeit in Gruppen mache. Canacakis selber schreibt, für ihn sei die wichtigste Erkenntnis, «dass trauernde Menschen nach Wegen des Ausdrucks suchen. Auch wenn es ihnen nicht bewusst ist, finden sie kreative Formen, wenn man ihnen den Raum und Rahmen bietet und ihnen Material zur Verfügung stellt.»
«Die meisten Menschen bringen das Gefühl der Trauer unwillkürlich mit Sterben und Tod in Verbindung», schreibt Canacakis. «Das ist vermutlich auch der Grund für die starke Tabuisierung dieses Bereichs. Aber welch tiefe Traurigkeit überschwemmt uns, wenn wir uns trennen müssen von unserer Familie, unserem Lebenspartner, von der Heimat oder auch nur von unserem Haus, das wir durch einen Umzug verlassen.» Andere Traueranlässe: Verlust des Arbeitsplatzes, der Schönheit, der Jugend, einer wichtigen Rolle, das Erkennen von Illusionen, das Platzen von Hoffnungen.
Die Trauerarbeit ist erst abgeschlossen, wenn wir dem Verlorenen einen Platz in unserem Gedächtnis eingeräumt haben, auch wenn es Dinge sind, die sich als nutzlos erwiesen haben, zum Beispiel eine Maske, die wir aufgesetzt hatten. Canacakis vergleicht solche Schutzmassnahmen des einzelnen mit den Bollwerken einer alten Stadt: «Heute brauchen wir diese Mauern und Festungstürme nicht mehr. Aber wir pflegen und restaurieren sie als Denkmäler. Sie erinnern uns an jene Zeit, als feindliche Armeen gegen unsere Stadt stürmten. So hübsch und aufgeputzt spielen sie eine wichtige Rolle. Dasselbe sollten wir mit unseren inneren Stadtmauern tun.» Diesem Postulat könnte man eine Vision des Franzosen Ruffié zum Thema Tod und Erinnerung gegenüberstellen: «Zwar können wir aus Gründen, die auf der Hand liegen, den Tod und all die Riten, die ihn begleiten, nicht wieder in den häuslichen Bereich zurückbringen; das wäre in den meisten Fällen mit den Bedingungen des modernen Lebens nicht zu vereinbaren. Doch wir könnten andere Formen der „Erinnerungsarbeit" entwickeln und uns dabei der modernen Technik bedienen: Fotos, Familienfilme, Tonbandaufnahmen der Stimme – so könnten die Verstorbenen unter uns bleiben.» Ruffié spricht von einer «Mnemothek» (nach dem griechischen Wort für Gedächtnis), die dereinst «fester Bestandteil der Familientradition» sein könnte.

Dr. Jorgos Canacakis studierte an der Münchner Musikakademie und trat auf verschiedenen europäischen Opernbühnen als Sänger auf, bevor er Psychologie zu studieren begann. Promotion an der Universität Essen (1982, Thema: Trauerverarbeitung im Trauerritual) und Ausbildung als Gestalt-, Bewegungs-, Leib-, Kunst- und Musiktherapeut. Seine künstlerische Begabung kommt in der Ausgestaltung und Durchführung der Trauerseminare voll zum Tragen.

FOTO:
URS SIEGENTHALER



Ihr Sohn, er war etwas über dreissig, starb plötzlich und unerwartet. Die Reaktion war Schock, Wut und Ungläubigkeit – und ein schreckliches Schweigen, das, wie beide wussten, für den Rest ihres Lebens

bei ihnen bleiben würde. In den Wochen und Monaten, die kamen, schrieb die Mutter allen Besuchern und Absendern von Beileidspost lange Briefe. Sie bat ihren Arzt um Hilfe, sie lud ihr Schwester ein und verbrachte so viel Zeit wie möglich mit anderen. Und der Vater? Jedesmal, wenn jemand kam, um sein Mitgefühl auszudrücken, verzog er sich in ein anderes Zimmer. Er ging wie gewohnt ins Büro und sprach mit niemandem über die Tragödie, obwohl alle davon wussten. Zu Hause verbrachte er Stunden vor dem Fernseher oder starrte auf eine Wand, versunken in seine Gedanken und Erinnerungen.

Jeder Mensch trauert auf seine ureigene, persönliche Weise. Aber neuere Studien haben einen Geschlechtsunterschied in der Bewältigung der Trauer ermittelt. Margaret und Wolfgang Stroebe von der Universität Tübingen kamen zum Schluss, dass Frauen eher Hilfe suchen, während Männer sich eher zurückziehen. Die Gefahr einer «Versteinerung», also einer Verformung der Persönlichkeit, ist deshalb bei den Männern grösser. Canacakis stellt eine wichtige Regel auf: «Trauere immer mit anderen. Wir wissen, dass Trauer nicht allein im stillen Kämmerlein ... durchgangen werden darf. Wir brauchen jemanden, der bereit ist, unseren Weg mitanzusehen, mitanzuhören und mitzufühlen, ohne uns mit einer „Wegtröste-Strategie" zu behindern.» Jelena Bonner, die Witwe des sowjetischen Menschenrechts-Vorkämpfers Andreï Sacharow, hat diese Erfahrung in ihrem Interview mit Actio Humana (Seite 14) bestätigt.

Manchmal wird die Verdrängung der Trauer einem Menschen von aussen aufgezwungen. Ein Beispiel sind Fehlgeburten. Die englische Schriftstellerin Susan Hill beschreibt in ihrem Buch «Family», wie sie eine ganze Serie von Fehlgeburten durchlitt, bevor sie mit 42 ihr drittes Kind zur Welt brachte. Schon kurz nach Erscheinen des Buches erhielt sie mehrere hundert Briefe von Frauen, die Ähnliches erlebt und in vielen Fällen nicht verarbeitet hatten. Eine schrieb: «Ich verlor vor 30 Jahren ein Kind und habe mich nie wirklich mit diesem Ereignis auseinandergesetzt.» Drei englische Autorinnen kommen in einem Buch über das Thema Fehlgeburt («Miscarriage») zum Schluss, dass man in vielen Spitälern auf die Trauer der Patientinnen nicht eingehe. Das beginnt schon damit, dass man ihnen das tote Kind nicht zeigt. Verena Kast betonte im Gespräch mit Actio Humana die Unerlässlichkeit der Trauerarbeit: «Es ist vor allem wichtig, dass man die heftigen Emotionen, die aufkommen, zulässt. Das kann man eigentlich nur, wenn man das tote Kind sieht.»

Der Mediziner Arnold Beisser war einer jener Wunderstudenten gewesen, die sowohl körperlich als auch geistig alle anderen übertreffen: Er war Leichtathletik-Star und schrieb die besten Prüfungsnoten. Dass der Körper dem Geist, dem Willen, den Gehorsam verweigern könnte, an diese Möglichkeit hatte der junge Amerikaner, der im Koreakrieg als Sanitätsoffizier aufgeboten wurde, keinen Gedanken verschwendet. Er meldete sich im Aufgebotsbüro, wurde untersucht, für diensttauglich erklärt und erhielt einen Marschbefehl. Unterwegs zum Einrückungsort brach in seinem Körper ein heftiges Fieber aus. Diagnose: Kinderlähmung. Innerhalb weniger Stunden wurden seine ganzen rosigen Zukunftspläne zunichte gemacht. Aus dem Athleten wurde ein Quadraplegiker, der nicht mehr selbständig stehen, gehen, trinken oder auch nur atmen konnte. Er stürzte in eine tiefe Depression. In den ersten drei Jahren ging Beisser im Spital durch einen Trauerprozess, in dem die vier von Frau Professor Kast beschriebenen Phasen erkennbar sind.

Am Anfang träumte er oft von Leichtathletik-Meetings und kämpfte im Wachzustand gegen die Kränkung seiner Abhängigkeit, indem er die Rehabilitations-Behandlung sabotierte. Auf diese Weise verdrängte er den Verlust und die Emotionen. In der zweiten Phase begann er seinen Körper zu betrauern, indem er sich bewusst mit der Erinnerung an seine Sportlerzeit beschäftigte. Dabei kam vor allem ohnmächtige Wut hoch, die ihn so stark packte, dass er die Zuwendung einer Krankenschwester, in die er sich verliebt hatte, brüsk zurückwies.

Dann kam die Suche nach einem neuen Selbstbild, ein schmerzliches Loslassen idealisierter Selbstbilder «als Sportler, als Mensch mit einem normalen Körper, als eine bestimmte Art von Liebhaber». Was entstand, war eine Leere, «wie ein Boden, der auf neuen Samen wartet».

Für Beisser war die Suche erfolgreich. Er konnte die Liebe der Krankenschwester, Rita, akzeptieren. Sie ist heute seine Frau. Beisser arbeitet als Psychiater und weiss, dass er durch seinen Verlust auch gewonnen hat.

Die Auseinandersetzung mit dem Körper spielt in der Trauerarbeit von Canacakis eine entscheidende Rolle. Der Therapeut hat einen schwer behinderten Sohn: Ein Kunstfehler während einer Fruchtwasser-Untersuchung im dritten Schwangerschaftsmonat hatte ihm eine irreparable Gehirnverletzung zugefügt. Die Mitteilung der Ärzte «brach wie ein grosser, furchterregender Donnerschlag in mein Leben und brachte alles in mir zum Umsturz». Seiner Frau und ihm wurde bald klar, «dass wir fortan mit einer permanenten Auseinandersetzung mit Trauergefühlen rechnen müssten. Wir entdeckten, dass wir von jedem normalen Entwicklungsschritt, der bei anderen Kindern stattfindet, Abschied würden nehmen müssen.»

Gerald R. und seine Ex-Frau Patricia sitzen sich an einem Tisch gegenüber. Zwischen ihnen ist die Therapeutin, Florence Kaslow, welche die feierliche Sitzung präsidiert. Langsam streckt Gerald die Hand über den Tisch, und Patricia ergreift sie, ebenfalls zögernd. Gerald spricht die Formel aus, mit der die Trennung der beiden und die Verwandlung ihrer bisherigen Ehe in eine neue Form der Beziehung besiegelt wird: «Patricia, ich weiss die Erin-

BITTE UMBLÄTTERN

nerung an unsere Liebe zu wertschätzen. Deine Freundschaft ist für mich kostbar. Ich wünsche dir alles Gute.» Patricia wiederholt die Formel. Die beiden schauen sich in die Augen, ohne in Tränen auszubrechen. Die Atmosphäre im Raum ist fast so positiv und heiter wie auf dem Standesamt.

Solche Scheidungsrituale finden heute in allen Teilen der USA statt. Seit bald zehn Jahren anerkennen immer mehr Behörden die neue Institution der Scheidungsvermittler oder «Versöhnungsgerichte», wie sie auch genannt werden. Sie stehen irgendwo zwischen den normalen Gerichten und einer therapeutischen Praxis und wollen den Menschen helfen, mit dem Trauma der Scheidung fertig zu werden, das nach Ansicht von Florence Kaslow fast so schwer wiegt wie das Trauma des Todes: «Man erlebt einen schweren Verlust und ist plötzlich verwundbar durch Kräfte, über die man keine Kontrolle hat.» Die Qualität einer neuen Beziehung hänge direkt davon ab, wie man mit den Emotionen während der Scheidung umgegangen sei. Schon deshalb sei es so wichtig, den unnötigen Schmerz und die tragischen Folgen von Scheidungen zu vermeiden.

Scheidungsvermittler, wie Frau Kaslow, bringen die Paare und oft auch deren Kinder am runden Tisch zusammen, um die Bedingungen für einen möglichst sanften Übergang in eine neue Beziehung auszuarbeiten; denn meistens besteht ja die Beziehung weiter, am häufigsten durch die Kinder oder durch den gemeinsamen Arbeitsplatz. Frau Kaslow, die in Fort Lauderdale (Florida) Vermittler ausbildet, hat ein ritualisiertes Vorgehen entwickelt, das es den Partnern ermöglicht, vernünftige gemeinsame Entscheide über Fragen wie elterliche Aufsicht, Alimente und Besuchsrecht zu fällen, die bei Scheidungen häufig Ursache von schweren Konflikten sind.

Etwa zwei Monate lang treffen sich die Partner einmal wöchentlich beim Vermittler. Die Sitzungen am runden Konferenztisch im Büro mit dem offiziellen Anstrich sind formalisiert. Es gibt eine Traktandenliste, und alle machen sich Notizen. So wird «der Trennungsvorgang rationalisiert», wie Frau Kaslow erklärt, was dazu beitrage, dass «Schuldgefühle und Wut wegen der vermeintlichen Verantwortung wegfallen».

Das ritualisierte Vorgehen ermöglicht es den Teilnehmern, relativ rasch durch die ersten zwei Trauerphasen (Nicht-wahrhaben-Wollen und aufbrechende Emotionen) zu gehen und sich ganz der Suche nach konstruktiven Lösungen zu widmen. Die eher nüchterne Amtsatmosphäre bietet eine Sicherheit, damit die Partner ihre gegenseitigen Befürchtungen und Vorurteile ablegen können. So können sie, wie Kaslow erklärt, «auf dem Fundament der intakten und soliden Elemente aus der ehemaligen Beziehung einen neuen Anfang machen. Und es gibt immer solch positive Elemente, die man hinübernehmen kann. Das ist ein modernes Ritual für ein modernes Problem» fügt sie hinzu.

Allein in Los Angeles werden heute 55 Prozent aller Scheidungsfälle auf diese Weise geregelt. In Europa beginnt man sich auch für diese Methode zu interessieren. Frau Kaslow hielt unlängst in Berlin einen Vortrag darüber, und in der Bundesrepublik Deutschland sind Bestrebungen im Gang, ähnliche Institutionen zu schaffen.

Jimmy Carter wurde erst beim Schreiben seines dritten Buches mit der Trauer über seine Niederlagen, Verluste und Demütigungen konfrontiert. Die Trauerarbeit befreite in ihm eine Qualität der Bescheidenheit und Einfachheit. So beteiligte sich der vornehme, gebildete Plantagenbesitzer aus dem Süden 1986 eine ganze Woche lang in Chicago als Zimmermann am Bau von Wohnungen für bedürftige Familien.

FOTOS:
RDZ/DUKAS-SYPA
RDZ/DUKAS-GAM

Der Abgang von Jimmy Carter nach vier Jahren (1976–1980) im Weissen Haus war eine mit Demütigungen durchsetzte Niederlage, wie sie kaum je ein Präsident der USA erlebt hatte. Zuerst der Verriss der Carter-Ära im Wahlkampf, dann Reagans gewaltiger Sieg und schliesslich die Pleite der Erdnussfarm, die Carter während seiner Amtszeit einem Treuhänder übergeben hatte. Er verkaufte die Farm, zog sich zurück, schrieb seine Memoiren und ein Buch über den Mittleren Osten. Aber erst, als er gemeinsam mit seiner Frau Rosalyn ein Buch für Rentner schrieb, wurde Carter mit dem Schmerz seiner Wahlniederlage konfrontiert. «Das war sehr schwierig für mich», gab er zu. In dem Rentner-Buch schreibt er, er habe es immer als «ein Zeichen der Schwäche» angeschaut, Gefühle der Verzweiflung oder Enttäuschung offen zu zeigen. Das Schreiben des Buches wurde zur Katharsis, die es ihm gestattete, seine bisherige Identität als Ex-Präsident abzulegen.

Carters neue Identität ist die eines Ombudsmannes für die Unterdrückten und die Unterprivilegierten unserer Welt. Er berichtet, wie er sich eines Nachts plötzlich aufsetzte und ausrief: «Konfliktlösung!» Seine Frau verstand zuerst nicht, was er meinte. «Jetzt weiss ich, was wir mit dem Carter Cen-

ter tun können», erklärte er ihr. «Wir können einen Ort schaffen, wo man hingehen kann, um Konflikte zu lösen.» Das Carter Library Center in Atlanta (Georgia) ist inzwischen eine Art Mini-UNO und Mini-WHO geworden, und Carter ist der aktivste Ex-Präsident der USA seit dem Zweiten Weltkrieg. Aus der politischen Niederlage ist so ein persönlicher, menschlicher Sieg geworden.

Unser ganzes Leben ist eine nicht abbrechende Kette von Verlusten, mit denen wir fertig werden müssen. Unsere Schwierigkeiten beginnen dann, wenn wir das Verlorene festhalten wollen, statt es loszulassen. «Liebe heisst die Angst loslassen». Das ist der übersetzte Titel eines Büchleins des Psychiaters Jerry Jampolsky, der in seiner Arbeit mit todkranken Kindern Grosses geleistet hat. Erst wenn es uns gelungen ist, von dem Toten – sei dies nun ein Mensch, eine Position, ein Idealbild oder eine Illusion – Abschied zu nehmen, wird es uns möglich sein, die positiven Elemente aus dem Verlorenen in Form von Erinnerungen, Erfahrungen oder einfach von neuen Prioritäten in unser Leben einzubauen.
Diese Erkenntnis gilt für den einfachen Menschen ebenso wie für den berühmten Politiker, für ganze Gesellschaften ebenso wie für den einzelnen Menschen. Der DDR-Psychiater Hans-Joachim Maaz bedauerte in einem Essay im «Spiegel», mit dem überstürzten Vorantreiben der deutschen Wiedervereinigung würden in seinem Land «alle tieferen Erkenntnisprozesse und die notwendige Trauerarbeit durch eine Flucht nach vorn vermieden». Und in einem Artikel für «Psychologie Heute» berichtete er, die rund 10 000 Menschen, die er in seinen zwanzig Berufsjahren untersucht und behandelt habe, «litten ausnahmslos an einem Mangelsyndrom: Angst vor Liebe, Angst vor Nähe, Angst vor Frieden, und die Unfähigkeit, sexuelle Lust uneingeschränkt zu geniessen». «Wenn wir eine Erneuerung wirklich wollen», schreibt Maaz, «brauchen wir die psychische Revolution, und das heisst vor allem einen emotionalen Trauerprozess, das Aufgeben von Ersatzwerten und Ersatzbedürfnissen, und das heisst letztlich: ein einfacheres und bescheideneres Leben, das aber durch die Erfüllung der Grundbedürfnisse wirklich befriedigen und Entspannung herbeiführen könnte.» Gilt das nur für die DDR?

Schwester Rose hatte lange mit sich gerungen, bevor sie in Rom um die Erlaubnis nachsuchte, aus dem Orden auszutreten. Als der Brief aus Rom kam, legte sie ihn in die Schreibtischschublade. Drei Wochen lang schaute sie ihn nicht an. Drei angsterfüllte Wochen, bevor sie den Schritt in die Welt hinaus unternahm. Als die Klostertür hinter ihr zuging, fühlte sie sich wie eine Heimatlose, ein Mensch ohne Land, ohne Boden unter den Füssen, ohne Daseinsberechtigung und ohne klare Idee von einer Zukunft. «Am schwersten fiel mir, es den anderen Schwestern zu sagen, denen ich nahestand», berichtete die 35jährige Ex-Nonne. «Auf beiden Seiten gab es ein Gefühl des Verlustes. Ich verlor eine Gemeinschaft, und sie verloren eine Person der Gruppe. Ich habe immer noch viele Freundinnen im Orden; aber die meisten dieser Beziehungen haben sich seit meinem Weggang verändert. Es war schwer für mich, mit der Tatsache fertig zu werden, dass das so sein musste. Ich liess einen Teil von mir im Orden und nahm einen Teil des Ordens mit mir.»
Der Ablösungsprozess von Rose, die neun Jahre Ordensschwester war, bevor sie ein neues Leben als Ehefrau, Lehrerin und Mutter begann, war freiwillig und trotzdem mit starkem Trennungsschmerz verbunden. In unserem Leben fassen wir laufend solche Entschlüsse von unterschiedlicher Schwere. Die Soziologin Helen Ebaugh hat sich eingehend mit dem Phänomen des Rollenwechsels beschäftigt, und in ihrem Buch, «Becoming an Ex» (Wie man ein «Ex» wird), lassen sich deutliche Parallelen zur Schilderung des Trauerprozesses bei Verena Kast erkennen. Frau Ebaugh sprach mit Menschen, die Berufe wie Lehrer, Polizist, Nonne und Zahnarzt aufgegeben hatten. Auch sie gliedert «den Prozess der Ablösung aus einer Rolle von zentraler Bedeutung für die Identität und der Wiederherstellung einer Identität in einer neuen Rolle, die der

Abermillionen von Menschen rund um die Erde erlebten im November 1963 am Fernsehen diese Szene: Jacqueline Kennedy, die Witwe des ermordeten Präsidenten, mit ihren Kindern John und Caroline am Staatsbegräbnis. Die junge Frau wurde von den Medien zum Inbegriff, zum Rollenmodell der tapferen Witwe stilisiert, was Jorgos Canacakis sehr bedauert, weil unzählige Frauen sich an diesem Vorbild orientiert haben. Für sie ist Trauer «unpassend» und darf deshalb nicht gezeigt, nicht ausgedrückt werden.

FOTO: RDZ/DUKAS

Ex-Rolle Rechnung trägt», in vier Phasen: 1. Aufkommende Zweifel an der Richtigkeit der alten Rolle werden zur Seite geschoben, doch fühlt man sich nicht wohl (Nicht-wahrhaben-Wollen), 2. Die Suche nach Alternativen, nach einer neuen Rolle, beginnt, wobei es zum Aufbruch von Emotionen kommt. 3. Erkenntnis, dass man nicht nur eine neue Rolle wünscht, sondern überhaupt etwas anderes aus dem eigenen Leben machen möchte. Es entsteht oft ein Vakuum. 4. Eine neue soziale Identität entsteht; der (Trauer-) Prozess ist abgeschlossen.

Stunde der Läuterung. Der junge Mönch Kibong hat den Sarg mit dem toten Meister auf den Berggipfel geschleppt und ein mächtiges Feuer entfacht. Jetzt starrt er in die Flammen, in denen der Körper des Meisters nach dem eigenen letzten Willen «in den ursprünglichen Zustand» zurückverwandelt wird. Das Feuer ist in allen Kulturen ein starkes Symbol der Reinigung und Umwandlung. Es spielt auch in den Trauerritualen von Canacakis eine wichtige Rolle.

FOTO: TRIGON FILM

«Der Moment ist gekommen», sagt der greise Zen-Meister zu seinem Schüler. «Und wenn der Moment gekommen ist, geht der bedeutungslose Körper seinen Weg.» Inständig bittet ihn der Schüler, noch zu bleiben: «Wer sonst sollte mir den richtigen Weg zeigen?» Mit sanfter Gebärde zeigt der Meister auf die üppige Natur, die sie umgibt: «Berge und Flüsse, Pflanzen und das Universum. Hier und dort. Es ist alles im selben Raum. Gehen ist Kommen. Kommen ist Gehen. Weht der Wind nicht auch, wie er will? Mein Körper verwandelt sich in seinen ursprünglichen Zustand zurück; das Blut und der Eiter meiner Wunden fallen rosafarben vom nächtlichen Himmel. Ich bin körperlich nicht vorhanden im Universum, und doch bin ich alles, was es gibt im Universum.» Nach dem Tod des Meisters erfüllt ihm der Schüler den letzten Willen. Er verbrennt die Leiche auf dem Berg und verstreut die Asche über Boden, Wasser und Luft.

Das sind Szenen aus dem Zen-Film «Warum Bodhi-Dharma in den Orient aufbrach?» des Koreaners Yong-kyun Bae. Es ist ein Filmwerk von fast unheimlicher Symboldichte. Eine Einsiedelei tief in den Wäldern Südkoreas, wo noch die Wölfe heulen, steht für die Innenwelt eines Menschen, der in seiner Ganzheit von drei Personen dargestellt wird: dem greisen Meister, dem jungen Zen-Schüler und dem kleinen Waisenknaben.

Wenn wir den Film als die Geschichte des jungen Schülers, Kibong, erleben, dann ist sie die packende Darstellung eines Trauerprozesses. Kibong stammt aus den Slums einer grossen Stadt und ist auf der Suche nach der Erleuchtung zu dem Zen-Meister gekommen. Jetzt befallen ihn Zweifel, ob er recht gehandelt hat, die Seinen wegen eines Idealbildes im Stich zu lassen. Er kehrt in die lärmige Aussenwelt, in sein ärmliches Elternhaus zurück. Doch die Zweifel bleiben, und bei der Heimkehr in die Einsiedelei wird er von seinem Meister, also dem inneren Idealbild seiner selbst, mit einem Stockhieb zur Besinnung gebracht. Er kann erst in die Welt zurückkehren, wenn er sein Idealbild losgelassen hat. Die Kremation des toten Meisters wird so zur Verbrennung des Idealbildes, zum Abschied von den inneren Hindernissen gegenüber der äusseren Welt. Es ist der Höhepunkt eines Trauerrituals, das sich eigentlich durch den ganzen Film zieht. Und es endet mit der Erleuchtung Kibongs, der plötzlich begreift, was der Meister gemeint hat, als er ihm die «Frage von Geburt und Tod» stellte: «Wenn der Mond mein Herz verlässt, wohin geht dann der Meister meines Seins?» Ein Vogel fliegt in den Himmel hinein, die Sonne geht am Horizont auf, still stehen die Wälder. Kibong steht mit russgeschwärztem Gesicht da. Und wir hören die Stimme des Meisters sagen: «In dem Zyklus ohne Anfang und Ende sind Leben und Sterben dasselbe; doch das Leben gehört jenen, die bleiben. Im ewigen Strom ohne Ende gibt es weder Geburt noch Tod. Für die, die bleiben, ist der Tod ein unlösbares Problem.»

MARTIN SPEICH, LEO JACOBS