Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 1 (1993)
Heft: 4: Alt werden und sterben

Artikel: Interview : "Wer trauern kann, gewinnt Leben"
Autor: Canacakis, Jorgos / Geiger, Markus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818538

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 16.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Interview:

«Wer trauern kann, gewinnt Leben.»

«Alter und Zukunft» befragte den Psychologen Prof. Dr. Jorgos Canacakis zum Thema «Trauer».

Alter und Zukunft: Herr Professor Canacakis, was ist Trauer?

Prof. Dr. Jorgos Canacakis: Trauer ist ein langwieriger, schwieriger und oft schmerzlicher Prozess, der auf verschiedenen Ebenen der Persönlichkeit eines Menschen stattfindet. Trauer hat nicht nur damit zu tun, dass jemand, der uns nahesteht, verstorben ist, auch spielt der Monat November nur eine marginale Rolle.

Wo liegen die Ursachen für unsere Trauer?

Abschied und Trennung verursachen Trauer. Der Begriff der Trauer kann aber noch weiter gefasst werden. Wenn sich der Mensch von seiner guten Gesundheit, von Schönheit, von der Heimat, der Arbeit trennen muss, entsteht Trauer. Sie hat aber auch im gesellschaftlichen Bereich ihre Ursachen: etwa mit dem Bewusstsein, dass die Natur langsam abstirbt oder dass sich ein Mensch von seinen Idealen trennen muss. Trauer ist ein Phänomen, das den Menschen als Ganzes beeinträchtigt. Und zwar nicht nur in seinen Gedanken und Gefühlen, auch sein Körper, sein ganzes Verhalten werden davon betroffen. Dies äussert sich in der Tendenz, allein und einsam zu sein.

Warum isoliert sich der Mensch und zeigt seine Gefühle nicht?

Wir haben es in der Tat mit einer trauerarmen Gesellschaft zu tun; Lebensfreude ist «in» – Trauer dagegen findet schlicht nicht statt. Die Menschen begegnen der Trauer im stillen Kämmerlein, ziehen sich zurück und versuchen, so mit ihrem Traurigsein fertig zu werden. Wir haben keinen Raum, keine Handlungen und keine Rituale mehr, um unsere Trauer ausleben zu können.

Haben wir verlernt, Trauer zu zeigen?

Die Menschen haben die Fähigkeit zu trauern verloren. Dies hat zur Folge, dass Trauergefühle in der heutigen Gesellschaft entfremdet erscheinen. Und alles, was fremd ist, will man von sich fernhalten. Aber: Trauer kann man nicht loswerden; eine Verdrängung dieses Gefühls manifestiert sich in anderer Gestalt, beispielsweise in psychosomatischen Leiden, Versteinerung der Gefühle, Kontaktlosigkeit, Aggression und Beziehungsunfähigkeit. So erfahren wir Trauer zu Recht als etwas, das uns unangenehm ist und versuchen dann, diese Gefühle zu kompensieren.

Wir müssen also wieder zur Trauer stehen?

Ja. Denn unsere Gesellschaft lebt, ohne Abschied genommen zu haben. Der Mensch durchläuft in seinem Leben eine Entwicklung, die nur zustande kommen kann, wenn man das, was nicht mehr da ist, loslassen kann. Dieses Loslassen kann nur einhergehen mit Trauer. Das heisst: Abschied – und damit Fortschritt – ist nur möglich, wenn man Trauer zulässt.

Vor allem der älter werdende Mensch befasst sich in Gedanken mit dem Abschied, dem Sterben. Wie kann er diesen Gefühlen begegnen?

Für viele alte Menschen liegt der Hauptgrund, traurig zu sein in der Tatsache, dass das Leben unweigerlich zu Ende geht, ohne dass man dies ändern kann. Man fragt sich dann vielleicht: «Wieso gerade ich und wieso gerade jetzt?» Traurigkeit hervorrufen kann auch die Bilanz, die am Ende des Lebens gezogen wird, wenn man sich fragt: «Was war denn eigentlich? Wieviel gelebtes und wieviel ungelebtes Leben liegt hinter mir?» Der Mensch weiss, dass vieles nicht mehr nachgeholt werden kann und versucht, dem daraus entstehenden Schmerz auszuweichen.

Es gilt also vor allem im Alter, von vielem Abschied zu nehmen. Dazu gehört auch die Stellung in der Gesellschaft, die man eingenommen hat. In der Folge verliert der Mensch den Kontakt mit der Gemeinschaft.

Ist Vergessen die richtige Medizin?

Der alternde Mensch befindet sich in einer Problematik, welche die Gesellschaft noch nicht wahrgenommen hat. Der Unterbringung im Alters- oder Pflegeheim folgt in vielen Fällen das Ruhigstellen mit Medikamenten, die Anästhesierung der Gefühle, die bewirkt, dass je-

REHA HILFEN AG

Mühlegasse 7 · 4800 Zofingen · Tel. 062 51 43 33

Das Fachgeschäft für:

- GEHHILFEN
- LEICHTROLLSTÜHLE
- AUFRICHTSESSEL
- DUSCH- UND BADEHILFEN

T.A.B.U.

Der Arbeitskreis T.A.B.U. begleitet Menschen, die Menschen verloren haben.

Die Angebote umfassen:
- Einzelbegleitung
- Gesprächskreise
- Treffpunkt für Trauernde (2mal monatlich)
- Öffentlichkeitsarbeit
- Information über Trauerseminare mit Dr. Jorgos Canacakis
- Beratungstelefon.

Kontaktadresse:
Verein Arbeitskreis T.A.B.U.
Rotbuchstrasse 24
8037 Zürich
Telefon 01/361 54 97

mand nichts mehr spürt und nichts mehr fühlt. Ein Zustand, der uns traurig stimmen sollte, werden doch die Lebenspfeiler «Sinn» und «Wert» dadurch nachhaltig erschüttert. Oft wird denn auch die Frage gestellt «Was hat denn mein Leben noch für einen Sinn?». Ich wecke damit vielleicht «schlafende Hunde», aber ich denke, man müsste gerade in diesem Bereich dringend etwas unternehmen, wenn diese unsere Gesellschaft auch nur noch eine kleine Spur von Ethik in sich hat.

Was ist Ihre Antwort darauf?

Was der Mensch braucht, ist eine Solidargemeinschaft, die ihn versteht und unterstützt. Auch sollten wir uns die Fähigkeit zu trauern wieder aneignen und dafür geeignete Räume und Möglichkeiten anbieten. Häufig wird Trauer durch verschiedene Formen von Kunst kompensiert. Leute wie Hermann Hesse, Marilyn Monroe, Mozart, die Callas oder van Gogh haben zum Beispiel versucht, durch ihre Kunst Trauer «loszuwerden» bzw. mit der Trauer klarzukommen. Aber diese Ventile genügen nicht. Es braucht klar strukturierte, symbolisch verlaufende, mit Ritualen unterstützte Formen. Es genügt also nicht, wenn ein alter Mensch zu malen beginnt – das wäre lediglich eine Kompensation.

Wir bräuchten demnach auch Rituale, um Trauer ausleben zu können?

Bei unseren Untersuchungen sowie im Rahmen der Feldforschung haben wir entdeckt, dass es in der Vergangenheit – auch in der Schweiz – tatsächlich eine Trauerkultur gegeben hat. Wenn wir heute der Trauer begegnen wollen, müssen wir also ähnliche Bedingungen schaffen. Der Zustand, in dem sich unsere Gesellschaft heute befindet, ist derjenige einer lebenshindernden Trauer. Als Konsequenz daraus müssen wir Kontakt mit der Trauer aufnehmen.

Wie soll das geschehen?

Die lebenshindernde Trauer muss durchgangen, durchlitten, durchlebt werden. Früher hat man das gemacht, die Solidargemeinschaft hat es ermöglicht. Denn: an der Trauer führt kein Weg vorbei. Einem Durchgang gleich müssen wir von der lebenshindernden zu einer lebensfördernden Trauer kommen. Der Mensch, der diesen Weg geht, kann wieder trauerfähig werden. Wichtig ist aber, dass er dabei begleitet wird. Er braucht dazu einen Trauerbegleiter, keinen Therapeuten, denn Trauer ist keine Krankheit.

Welche Methoden können für die Umwandlung von der lebenshindernden zur angestrebten lebensfördernden Trauer angewandt werden?

Jemand, der Trauer erfährt, braucht andere Menschen. Im stillen Kämmerlein verfällt er sonst in einen neurotischen Zustand: Trauer muss gesehen, gehört, verstanden und akzeptiert sowie in der Öffentlichkeit ausgelebt werden. Gerade bei Naturvölkern kann man beobachten, dass Trauer nie alleine durchgangen wird. Die Gemeinschaft nimmt immer daran teil. Wir brauchen eine Solidargemeinschaft, in der die Leute sagen «Ich fühle mit Dir». Wir müssen Formen finden, die uns in ein Trauerereignis nochmals zurückführen, damit wir Gelegenheit haben, dieses noch einmal zu durchleben, jedoch unter der Bedingung, dabei nicht allein zu sein.

Der Begriff der Trauer wird automatisch verknüpft mit Verlust. Kann Ihres Erachtens der Mensch durch die Trauer auch gewinnen?

Trauer sitzt ganz nah bei der Kunst; sie ist ein Kreator von Natur aus. Stattet man nun den Durchgang von der lebenshindernden zur lebensfördernden Trauer mit Formen des Ausdrucks aus, so kann das Gefühl plötzlich mit Farbe zu Papier gebracht werden. Man kann der Trauer Gestalt geben. Der Mensch wird dadurch selbst wieder zum Kreator und kann zum Ausdruck bringen, was er sich selber vielleicht jahrzehntelang unterschlagen hat.

Trauer ist nicht Verlust. Man nimmt Abschied, also man nimmt etwas, gewinnt etwas durch das Loslassen. Man gewinnt Gefühle, Liebe, Verständnis. Man gewinnt Körperlichkeit, Sensibilität, Sinnlichkeit. Wer sich entschieden hat, loszulassen, der macht einen grossen persönlichen Gewinn. Das Wichtigste aber ist das Erlangen von einer Klarheit der Gefühle, von Erinnerung. Wer trauern kann, gewinnt Leben!

Besten Dank, Herr Professor, für Ihre Ausführungen.

Markus Geiger
Journalist BR
Zürich

Immer da, wenn man sie braucht!
WAADT VERSICHERUNGEN
10 Agenturen im Kanton Zürich

Trauern lernen

Im Laufe eines Lebens gilt es viele Abschiede und Trennungen zu verkraften. Gründe für Trauer gibt es genug: Verlust von Lebenspartnern, Freunden, von Gesundheit, Jugend, Erfolg, Heimat, Besitz, Position, von Hoffnungen, Illusionen und ungelebtem Leben. Trauerkrisen bringen Chaos ins Denken des Menschen, sie stellen seine Vergangenheit in Frage und verdüstern seine Zukunft.

Trauernde Menschen werden gemieden und bleiben mit ihrer Trauer meist allein. Sie geraten dadurch in die Einsamkeit, werden depressiv und in ihrer körperlichen Gesundheit gefährdet: Sie greifen zu Drogen aller Art, zu Medikamenten, Alkohol, Konsum, Arbeit.

Unsere Gesellschaft tabuisiert nicht nur Alter, Krankheit und Tod, sondern auch jede Form von Trauer; die natürliche Trauerreaktion wird dadurch verhindert. Doch Trauer ist eine natürliche Reaktion des Organismus, um das durch den Verlust gestörte körperliche, seelische und soziale Gleichgewicht wiederherzustellen. Trauer ist weder eine Krankheit, die man mit Medikamenten behandeln kann, noch kann sie durch Zeit oder durch schlichtes Vergessen «geheilt» werden. Sie muss durchgangen und durchlitten werden.

Der Psychologe Prof. Dr. Jorgos Canacakis hat vor rund zehn Jahren die europäischen Trauerseminare ins Leben gerufen, die seither von der Internationalen Akademie für menschliche Begleitung (IAMB) in der Schweiz angeboten werden. Die Seminare sind keine Diskussionskreise zum Thema. Es werden weder Vorträge gehalten noch Ratschläge erteilt, wie Trauer zum Verschwinden gebracht werden kann. Vielmehr geht es darum, den Verlust bewusst und durch schöpferisches Tun zu verarbeiten.

Mit Hilfe von Übungen (Körper, Atem, Stimme, Bewegung) und durch kreative Tätigkeiten (Malen, Schreiben, Tanzen) sollen die Sinne aktiviert und die Lebensenergie wachgerüttelt werden. Rollenspiele und andere dramatisierte Übungen tragen dazu bei, den Verlust bewusst zu machen, damit man sich mit ihm auseinandersetzen kann. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, sich auf seine Trauer einzulassen und dabei ungewohnte Wege zu gehen. Das Seminarmodell gründet auf der Integration verschiedener Therapiemethoden (Gestalttherapie, Psychodrama, Musik-, Kunst- und integrative Bewegungstherapie). Hinzu kommen Rituale, die sich an frühere Trauerriten anlehnen.

Informationen über Trauerseminare erteilt die Internationale Akademie für menschliche Begleitung IAMB, Postfach, 8320 Fehraltorf, Telefon 01/955 06 04.

Der Interviewpartner

Prof. Dr. Jorgos CANACAKIS ist dipl. Psychologe und Psychotherapeut. Er wirkt als Dozent an den Universitäten in Essen und Kreta sowie als Lehrtherapeut am Fritz-Perls-Institut in Düsseldorf. Canacakis ist Begründer und wissenschaftlicher Direktor der von ihm gegründeten Akademie für menschliche Begleitung.

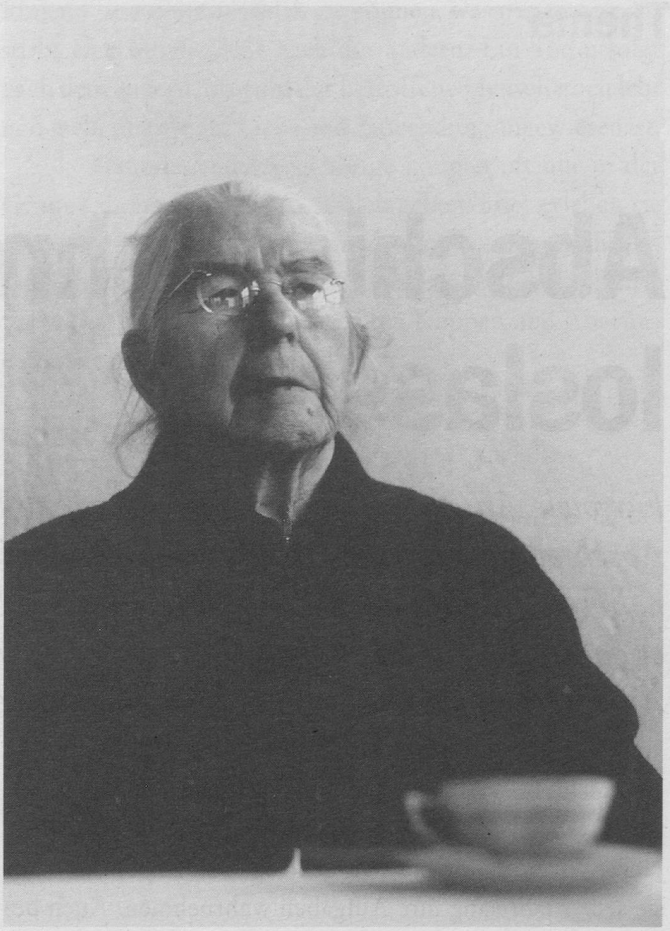

Foto: Atelier E.+P. Stähli-Bossert, Wädenswil

Literatur des Interviewpartners

Prof. Dr. Jorgos Canacakis ist Autor von folgenden Büchern:

«Ich sehe deine Tränen»
1987, Kreuz Verlag

«Krebs. Die Angst hat nicht das letzte Wort»
1989, Kreuz Verlag. Mitautorin: K. Schneider

«Ich begleite dich durch deine Trauer»
1990, Kreuz Verlag

«Auf der Suche nach den Regenbogentränen»
Heilsamer Umgang mit Abschied für Gross und Klein erscheint 1994. Mitautorin: A. Bassfeld-Schepers

SEGETEN

SENIORENRESIDENZ ZÜRICH-WITIKON

Wohnen im Grünen und doch in der Stadt.

Das Wohn- und Lebenskonzept von Segeten, einer Seniorenresidenz der Zürcher Kantonalbank, interessiert mich. Bitte schicken Sie mir Unterlagen.

Name/Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Bitte ausschneiden und senden an: André Roth, Immobilien- und Bauberatung, Nüschelerstr. 30, 8023 Zürich, Postfach, Telefon 01 212 66 66