

**Zeitschrift:** Actio humana : das Abenteuer, Mensch zu sein  
**Herausgeber:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
**Band:** 99 (1990)  
**Heft:** 2

**Artikel:** "Ich übergebe dem Feuer zur Umwandlung..."  
**Autor:** W.K.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-976090>

### 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:** 25.02.2026

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

# «ICH ÜBERGEBE DEM FEUER ZUR UMWANDLUNG...»

An den Trauerseminaren von Jorgos Canacakis nahmen bisher fast nur Frauen teil. Jetzt erscheinen immer häufiger auch Männer. Ein Teilnehmer hat im Tagebuch seine Erfahrungen an einem mit Übungen und Ritualen vollgepackten Wochenende festgehalten. Schon am ersten Abend erfuhr er, warum der griechische Psychologe seinem ersten Buch den Titel gegeben hatte: «Ich sehe deine Tränen.»

Freitag

In der Bahn sitzt im Nebenabteil, mit dem Rücken zur Fahrtrichtung, eine junge Frau. Hochmodisch gekleidet, frisiert und geschminkt, soweit ich das überhaupt beurteilen kann. Die junge Frau schaut traurig in die Ferne. Zurück. Ich wende mich wieder meinem Buch zu: «Ich sehe deine Tränen. Trauern, klagen, leben können.» Von Jorgos Canacakis.

Etwas mulmig wird mir im Eingangskorridor des Hauses, wo das «Trauerseminar» stattfinden soll. Bin ich da in einem Weekend-Workshop der Frauenbewegung gelandet? Ich stutze: Die Schöne aus dem Zug ist auch dabei.

Wie wir dann im grossen, hellen Gruppenraum auf Matratzen im Kreis am Boden sitzen, stellt sich heraus, dass ausser den zwanzig Frauen doch ein halbes Dutzend Männer da sind. Das sei ein grosser Fortschritt, sagt Jorgos. Noch vor einem Jahr hätten nur Frauen teilgenommen. Neben ihm sitzt Jeannette Martin, eine Psychotherapeutin, die als Leiterin von solchen Seminaren ausgebildet ist. Unser Leben bestehe von Geburt bis Tod aus einer Kette von Trennungen, sagt Jorgos, und unsere Trauerenergie sei eine Primärenergie, die uns helfen soll, mit diesen Trennungen fertig zu werden. Die Blockierung dieser Energie führe zu Depression, zu innerer «Versteinerung». Mit Hilfe von Ritualen, die zum Teil auf altgriechische Bräuche zurückgehen, wollen wir hier versuchen, die Trauerenergie in jedem von uns wieder zum Fließen zu bringen. Ein erstes Ritual. Jeder stellt sich in die Mitte und sagt laut seinen Namen. «Ich bin Wolfgang!» sage ich. Und die Gruppe antwortet im Chor: «Du bist Wolfgang!» Ich geniere mich etwas. Es erinnert mich an den Kindergarten, wo wir jeweils der «Tante» im Chor geantwortet haben. Aber dann bauen sich meine Widerstände von allein ab.

Die Unbekannte aus der Bahn hat jetzt einen

Namen. «Ich bin Rita», hat sie mit ganz dünner Stimme gesagt. «Du bist Rita!» Ich verstärke meine Stimme im Chor, um sie zu ermutigen.

Jorgos ist Gestalttherapeut, Jeannette, von Haus aus Psychoanalytikerin, hat sich auf Körpertherapien spezialisiert. Davon profitieren wir nun in einer ganzen Serie von Übungen mit dem Zweck, unsere Sinne zu aktivieren, unsere Wahrnehmung zu schärfen. Wer in seiner Trauer blockiert ist, überhaupt, wer depressiv ist, «hat alle seine Antennen eingezogen», erklärt Jorgos.

Wir müssen jetzt in die Wüste gehen, um unsere Trauer zu suchen, die wir dorthin verbannt haben. Diese Übung ist ein geführter Phantasiestrip mit geschlossenen Augen, und ihre Wirkung wird dadurch verstärkt, dass wir wirklich marschieren, als Menschen schlange, einer dicht hinter dem anderen, mit der rechten Hand an die Schulter des Vordermannes geklammert, so stolpern wir in Schlangenlinie blind, jeder mit einem eigenen Bild vor dem inneren Auge, durch den Raum, während Jorgos erzählt.

«Ganz weit fort haben wir sie verbannt, die arme kleine Trauer. Sie hatte kaum eine Überlebenschance...» Ich stelle mir ein kleines Kind vor. Wie ein Flash taucht eine Szene aus meiner Kindheit auf. Ein Spiel auf dem Weg ins Bett. Jemand spielt den Wolf und rennt mir knurrend die Treppe hoch nach. In panischer Angst beginne ich zu weinen. «Du bist ja ein Bubi!» hänselt mich der ältere Bruder. Ein Bub weint nicht, ist die Botschaft.

Jorgos schildert die Qualen des armen kleinen Wesens in der Wüste. Eine Frau beginnt laut zu weinen und zu klagen. Ich spüre ein Würgen im Hals. Und gehe weiter.

Dann finden wir die Trauerkraft. Jorgos lässt uns niederknien und das Wesen in den Arm nehmen.

Nach dem Essen ein neues Ritual. Wir knüpfen ein Netz, das uns während des Seminars symbolisch verbinden soll. Es entsteht aus einem fussballgrossen Wollknäuel, den wir uns, im Kreis am Boden sitzend, gegenseitig zurollen. Der Wollfaden, dessen Farbe dauernd wechselt, bleibt am Boden liegen und bildet so mit der Zeit das Netz. Die Reihe ist an mir. «Von Margrit an Wolfgang», sagt eine junge Frau, die mir schräg gegenüber sitzt. Ich fange die Wollkugel. Jetzt soll ich sagen, weshalb ich hier bin. Ja, weshalb? Gewiss, ich habe im Leben schon viel verloren. Doch was genau hat mich hergeführt? Was soll ich nur sagen? Zuerst das Ritual. «Ich bin Wolfgang.» Die Gruppe im Chor: «Du bist Wolfgang.» Ich habe mich schon daran gewöhnt. Es gibt mir ein Gefühl des Akzeptiertseins, auch mit

meinem Herzschlag.

Zögernd beginne ich zu erzählen. Ich habe die anderen Teilnehmer gehört, und eine strenge Instanz in meinem Kopf findet es banal, dass ich in meiner Kindheit dreimal meine Freunde verlor, weil wir umzogen; dass ich das Mädchen, in das ich mich in den Ferien verliebte, nie mehr sah; dass mich das Gesicht meines Grossvaters hinter dem Sargfensterchen jahrelang verfolgte; dass wir nach meiner ersten Heirat fünfmal umzogen; dass meine Eltern, als ich die Scheidung einreichte, den Kontakt mit mir abbrachen; dass meine Mutter starb, ohne sich mit mir zu versöhnen.

An dieser Stelle versagt meine Stimme. Ich werde heiser. Dann geschieht es. Ich weine. Natürlich weiß ich, dass ich mich nicht zu genieren brauche. Es wurde immer wieder betont. Und doch geniere ich mich. Ein Bub weint nicht. Ein Mann weint nicht.

«Lass es zu», sagt Jorgos, der sieht, wie ich gegen meine Tränen kämpfe. Ich bin ihm dankbar. Da zuckt ein Gedanke durch meinen Kopf. «Das ist es», sage ich laut. Meine Mutter! Ich realisiere, dass ich die ganzen Jahre seit ihrem Tod den Streit mit ihr am Leben erhalten habe und damit auch sie. Jorgos hat verstanden, ohne dass ich es ausgesprochen habe. Er nickt. «Ja, deshalb bist du gekommen.» Ich werfe den Wollknäuel weiter. «Von Wolfgang an...»

Starken Widerstand löst in mir zunächst die letzte Übung aus. Zu einem Gongkonzert sollen wir uns mit geschlossenen Augen eine Stelle in unserem Lebenslauf aussuchen, dort auf einen lauten Gongschlag hin einen Schnitt machen und dann ein neues Leben gestalten. Ich merke, dass meine Abwehr von der irrealen Angst herrührt, der Schnitt könnte mein jetziges Leben zerstören. Jetzt kann ich mich hingeben. Auf den Gongschlag, der meinen ganzen Körper vibrieren lässt, tauche ich in eine wohlige, erotische Szene aus meiner Jugend ein: meine erste sexuelle Begegnung mit einer Frau. Die Umgestaltung des Lebens beginne ich beim Ausgang dieser Begegnung: eine friedliche, selige Ruhe. Das geniesse ich so, dass ich gar nicht weiterkomme.

Auf Zeichenpapier stellen wir anschliessend mit Farbstiften unsere Stimmung und Gefühle dar.

### S a m s t a g

Ritas Platz ist leer. Jorgos erklärt: «Rita will uns verlassen, weil in ihrständig der Drang zu weinen hochkommt und sie nicht weinen will.» Jeannette sei im Augenblick bei ihr. Jorgos fragt uns, was wir an Stelle von Jeannette zu Rita sagen würden.

«Ich würde ihr sagen, dass es mir sehr leid tun würde», höre ich mich sprechen. Erst hinterher merke ich, weshalb es mir leid tun würde. Die kleine Rita in mir drin ist angesprochen. «Ich würde ihr sagen, sie soll endlich ihre Maske abziehen», meint eine Frau.

Damit ist Jorgos gar nicht einverstanden: «Masken haben eine wichtige Schutzfunktion, die wir respektieren müssen. Jeder muss selber wissen, wann er darauf verzichten kann.»



*Wer trauert, soll weinen, damit die Trauer fließen kann. Und wer trauert, soll sich nicht ins stille Kämmerlein zurückziehen. Da tun sich Männer immer noch sehr schwer.*

FOTO: MARIANNE GÖTTI

Er spricht auch vom Weinen: «Wer nach innen statt nach aussen weint, lässt es nicht zu. Geschwollene Augen bekommt man vom Zurückhalten, von geschwollenen Tränen-drüsen.»

Rita kommt wieder. Jeannette hat ihr offenbar das Richtige gesagt. Wieder führen uns die Leiter durch eine Serie von Körperübungen, um unsere Sinnesantennen hervorzuholen. Wir gehen, wir schütteln uns, wir springen hoch, wir berühren uns gegenseitig mit den Handflächen.

In der Mitte liegen am Boden unsere Zeichnungen und Sprüche von gestern abend. Jorgos erklärt uns, die Übung mit dem Schnitt im Lebenslauf habe uns vor Augen geführt, dass wir unser Leben selber gestalten können. Den Schnitt könnten wir überall und jederzeit vornehmen. Er fordert uns auf, nacheinander zu unseren Bildern etwas auszudrücken.

Wir hören erschütternde Trauerbekennisse, unterstützen sie wie ein Chor. Eine ganz junge Frau und ein Mann, der bisher immer ganz gerade und diszipliniert dasass, brechen in lautes Schreien aus. Als Carlo an der Reihe ist, sagt Jorgos zu ihm, er sei ein Dirigent, sein Bild sei die Partitur, und wir seien sein Orchester. Er soll uns Zeichen geben, und wir sollen diese mit unseren Stimmen ausdrücken. Das Ergebnis ist ein infernalisches Konzert, geleitet durch die wilden Bewegungen von Carlo, der sich in Rage dirigiert hat.

Zartere Töne erklingen in der nächsten Übung, «Trauerlandschaft». Geführt von Jeannette und auf der Lyra begleitet von Jorgos, machen wir mit geschlossenen Augen einen Gang in den eigenen Körper, wo wir nach Ablagerungen unterdrückter Trauer suchen: vereiste Stellen, Tümpel von ungeweinten Tränen.

Dann wieder Körperübungen. Kontakt mit dem Boden: auf dem Bauch liegend («Mut-

BITTE UMBLÄTTERN

*Wir haben zweifach Schwierigkeiten, Trauer zum Ausdruck zu bringen, sagt Dr. Canacakis. Wir haben Angst, weil wir nicht wissen, wie wir reagieren sollen. Zweitens erschweren die Umwelt, die Institutionen und gesellschaftlichen Normen den Trauerverlauf, statt Hilfen zu geben. Das Trauerseminar bietet den Teilnehmern einen geschützten Rahmen, in dem sich Trauernde solidarisch erleben. Canacakis hat uralte griechische Klageriten mit neuesten Erkenntnissen der modernen Psychotherapie zusammengebracht. Die Rituale des Seminars hat er in den letzten sieben Jahren weiterentwickelt und zum Teil stark verändert. Sie dienen nicht etwa zu einer «Soforterledigung der Trauer». Ihr Sinn ist es, bei den Teilnehmern die Trauerarbeit in Gang zu bringen, indem die Trauerenergie ins Fließen kommt.*

ter Erde»), stehend («Ich bin ein Baum»), schreitend («Saurier», «Elefant», «Gazelle»). Kontakt und Abgrenzung mit einem Partner.

Mit geschärften Sinnen und wachem Geist können wir jetzt in die eigentlichen Trauerrituale einsteigen.

#### KLAGERITUAL

Mitten im Gruppenraum entsteht auf dem Netz am Boden ein kreisrunder Klageraum. Die Umrandung bilden der Gong, eine Kerze, Souvenirs, die von Teilnehmern mitgebracht wurden, unsere Zeichnungen, verschiedene Musikinstrumente. Den leeren Innenraum teilt Jorgos symbolisch in vier Bereiche ein, den ersten für Wut, Verzweiflung und Aggressionen, den zweiten für Schuldgefühle, den dritten für alles, wofür wir Verantwortung übernehmen können («ich stehe dazu»), und den vierten für liebevolle Gedanken.

Diese klare Trennung verhindere das Vermengen von Emotionen. Vor allem ermögliche es das Aussern von Aggressionen gegenüber einem Menschen, den man geliebt hat, erklärt Jorgos. Wir sind jetzt ein Chor, der die Äusserungen der einzelnen Trauernden mit einem Singsang und mit Instrumenten begleitet. Nacheinander «füllen» wir die vier Bereiche mit Sätzen, Wörtern, Gedanken, aufgestauten Gefühlen, wobei Gesang und Musik von Abteil zu Abteil sanfter werden. Im vierten Bereich dominiert eine zarte Xylophon-Melodie. Eine Frau, die ihren Sohn durch plötzlichen Kindstod verloren hat, spielt hingebungsvoll. Ich sage flüsternd: «Mami, ich danke dir für jene Dreikönigs-Inszenierung, als am Morgen alle unsere Spieltiere im Haus herumstanden als Beweis dafür, dass sie in der Nacht zu Leben erwacht waren.» Tränen laufen mir über die Wangen. Ich lasse es geschehen und wiege mich im Rhythmus unseres Singsangs.

#### ABSCHIED

In einer geführten Phantasiereise mit geschlossenen Augen können wir die Menschen, von denen wir Abschied nehmen wollen, auf das Totenschiff bringen: verstorbene, aber auch noch lebende, die wir idealisiert oder mit denen wir Streit oder andere Schwierigkeiten haben. Wir bringen sie zunächst auf eine Waldlichtung. Dort werden die lebenden Personen mit Masken versehen und verkleidet; denn sie selbst können natürlich nicht aufs Totenschiff.

Jorgos führt uns alle von der Waldlichtung auf dem langen Spaziergang durch eine tiefe Schlucht hinunter zum Meer, wo schon das Schiff mit den gesichtslosen Matrosen wartet. Wir stehen am Pier und dürfen noch ein paar Worte mit den Toten wechseln. Das Wissen, dass dieser Abschied endgültig – «unwiderruflich und unwiederbringlich», betont Jorgos – ist, gibt der phantasierten Szene eine ergreifende, fast beklemmende Atmosphäre. Ich finde kaum Worte, um von Mutter, Vater und den anderen Abschied zu nehmen.

«Die Toten freuen sich auf die Überfahrt», sagt Jorgos. Sie klettern an Bord. Von den Lebenden wird nur die Kleidung aufs Schiff gebracht. Die Segel werden gesetzt,

blähen sich. Das Schiff sticht in See. Winken. Weites Meer. Blauer Himmel. Ein seltsam friedliches Gefühl in der Brust. Das Schiff verschwindet am Horizont. Als wir die Augen geöffnet haben, schreibe ich ein Gedicht auf ein Blatt Papier:

Zu wissen,/ es ist vorbei, es kommt nicht wieder,/ das tut weh./ So weh, dass ich es nur/ in winziger Dosis/ ertrage.

Oder/ ist es etwa so,/ dass ich/ diesen winzigen Stich/ brauche,/ um zu sein?

«Es tut weh»/ ist nur/ ein Punkt./ Doch darin ist/ die Welt.

#### S o n n t a g

Zunächst wieder eine Serie von Körperübungen: Kontakt mit dem Boden nehmen, schütteln, herausschreien, den eigenen Körper streicheln, Begegnung und Abschied zwischen der eigenen linken und der rechten Hand. Jetzt sind wir «ganz da» für die letzten Rituale: Heilen und Reinigen.

Zu Musik von Panflöte, Chor und Orchester dürfen wir auf einen roten Zettel alle Personen und Dinge schreiben, von denen wir Abschied nehmen, und auf einen weißen Zettel alles, was wir von dem Trauerseminar nach Hause nehmen wollen. Jorgos überreicht jedem von uns eine Kerze.

Der gestrige Klageraum ist zum Energieraum geworden. Alle unsere Gegenstände sind ausgelegt, dazu Tannenzweige, der Gong, eine russische Flöte, chilenische Trommel, Lyra und Schalengong. Jorgos erklärt uns den symbolischen Sinn all dieser Dinge. Er verbrennt Salbei von der Insel Ikarria und lässt uns den Duft einatmen: «Der Geruch hilft dem Gedächtnis. Wenn ich rieche, lebe ich.»

Zu dritt knien wir nacheinander vorne hin, zünden unsere Kerze am Licht des Energieraumes an. Wir nehmen zuerst den roten Zettel und verkünden: «Ich übergebe dem Feuer zur Umwandlung...» Nach dem Verlesen zünden wir den Zettel an unserer Kerze an und lassen ihn über einer Messingschale verbrennen. Die Asche bleibt in der Schale. Der Chor verkündet: «Ja, Wolfgang, du kannst es loslassen und Abschied nehmen.» Ich verlese den weißen Zettel, und der Chor sagt: «Ja, Wolfgang, du kannst es mitnehmen, und du wirst es schaffen.»

Die Asche wird in der Schale hinausgetragen und dort in alle vier Himmelsrichtungen verstreut, um die Umwandlung zu symbolisieren. Jorgos: «Meine Gedanken werden in die Natur zurückgetragen und kommen in anderer Form zurück.» Einige Teilnehmer äußern mit lauter Stimme Wünsche für Erde und Umwelt.

Im Gruppenraum wird das Ritual abgeschlossen, indem wir uns gegenseitig mit den Tannenzweigen, die wir in Wasser tauchen, symbolisch von Kopf bis Fuss reinigen. Anschließend tanzen wir durch den Raum und hinaus in die Natur, um die Rückkehr in die Welt darzustellen.

Zum Abschied lösen wir das Netz am Boden durch Rückwärtsrollen des Wollknäuels wieder auf. Jeder hat Zeit für eine Abschiedserklärung. Die kürzeste ist von Rita. Sie sagt: «Danke!» ■

WOLFGANG K.