Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 57 (2000)

Heft: 11: Rheuma : der fliessende Schmerz : Ernährung : Pflanzen : Kältekammer

Artikel: Ich begleite dich durch deine Trauer

Autor: Canacakis, Jorgos / Weiner, Christine

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558280

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: 10.12.2025

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

Ich begleite Dich durch Deine Trauer

Ein Gespräch mit dem Psychologen und Trauer-Experten Jorgos Canacakis

Interview und Zwischentexte von Christine Weiner

Wie wir auch glaubten zu handeln, was wir auch dachten ertragen zu können (und was nicht), wenn ein uns nahestehender Mensch stirbt, wird alles anders als zuvor. Auch unser persönlicher Umgang mit dem Tod. Ob wir stumm am Totenbett sitzen, ob wir flüchten, weinen, schreien, flehen – all das ist weder planbar noch vorab einzuschätzen. Die Uhren laufen neu. Ob wir uns in Aktivitäten stürzen, schnell den Sarg kaufen, ob uns schicke Trauerkleidung wichtig ist oder wir in Lumpen gehen, werden wir vor dieser Stunde nicht wissen. Jeder Mensch erfährt sich angesichts des Todes neu. Sicherlich ist es für uns schwerwiegender, wenn unser Vater, unsere Mutter stirbt oder der Partner, ein Kind, doch auch der kurze Blick in die Todesanzeigen in der Zeitung macht uns oft schlagartig bewusst, wie endlich doch das Leben ist. Mit welcher Ungerechtigkeit der Tod oft nach dem Leben eines geliebten Menschen greift. Manchmal lässt er uns die Zeit, noch unerledigte Dinge nachzuholen oder Gespräche zu führen, die wir viel zu lange aufgeschoben hatten. Manchmal schlägt er einfach zu und reisst diesen Menschen von uns fort. Dann bleiben viele Fragen offen, Sehnsüchte und Wünsche werden nicht mehr erfüllt.

Ist ein Mensch gegangen, wird nicht nur die Lücke spürbar, die er hinterlässt, sondern wir werden auch mit unserem eigenen Sterben konfrontiert. Das Leben ist vergänglich, eben haben wir es gesehen. Diese Realität mag erklären, weshalb so viele Menschen in diesen Stunden Entschlüsse fassen, von denen sie gestern noch nichts ahnten: Arbeitsstellen werden gekündigt, Liebesverhältnisse zerbrechen, Ehepartner trennen sich. Wir wollen das letzte bisschen Leben in Klarheit verbringen, wollen das achten, was für uns und unsere Lebensphilosophie wichtig ist, wollen uns verwirklichen. So ergeht es zumindest denen, die dem Tod noch einen Sinn abringen können.

Doch dann gibt es auch noch Trauernde, die in diesen Stunden in sich zusammenklappen, die Ruhe und Rückzug benötigen, den Arm eines treuen Freundes, des Partners, der Familie. Und: Die nicht nur Wärme brauchen, um die Kälte des Todes zu verarbeiten, sondern vor allen Dingen *Zeit*. In unserer Gesellschaft sind es vor allem sie, die es schwer haben, die irgendwann der Umwelt lästig werden.

Doch wie gesagt: Trauer ist nicht planbar. Weder ihr Ausmass noch ihre Dauer. Wann und wo sie uns überfällt, bei einer Erinnerung, einem Traum, einem Photo; weil wir auf der Strasse einen Menschen sehen, der dem Verstorbenen in irgendeiner Weise ähnelt; weil jemand nach ihm fragt oder noch immer Post an ihn geschickt wird. Eines ist stets gleich: wann immer wir weinen, und ob dies dann kurz ist oder lang, wir können es nicht selbst bestimmen. Aber gerade das wird dann häufig ver-

langt. «Nun wein' doch nicht schon wieder!» lautet die hilflose Aufforderung.

Trauer ist eine Erfahrung, die niemandem erspart bleibt. Sie ist eine spontane, natürliche, normale und verständliche Reaktion, welche uns die Natur geschenkt hat, und die uns hilft, die Verluste zu verarbeiten und zu überstehen. Befinden wir uns in tiefer Trauer, befinden wir uns in einer Krise. In diesen Momenten benötigen wir Hilfe, Unterstützung und Gespräch. Krisen sind, wie alles im Leben, von Zeit bestimmt, das heisst, ihre Struktur verändert sich, wenn auch manchmal nur unmerklich. Irgendwann ist die Trauer nicht mehr so schlimm oder gar vorbei. Dann sind wir in der Lage, die Verstorbenen zu würdigen, ohne laut zu klagen oder uns vom eigenen Leben zurückzuziehen.

GN: *Die Worte Trauer und Traurigkeit scheinen in unserer Gesellschaft einen negativen Beigeschmack zu haben. Als könnten wir durch ihre Verdrängung, die Trauer selbst aus unserem Leben eliminieren.*

Dr. Canacakis: Ja, nicht nur das. Viele verwechseln Trauer mit Melancholie, Depression mit krankem Kummer und Gejammer. Sie behandeln damit die Trauer wie eine Krankheit, als könne man durch eine richtige «Behandlung» die Trauer zum Verschwinden bringen. Als fehle es hier nur an dem richtigen Arzt. Der Trauernde wird zum Patienten, der, wenn die Trauer zu lange andauert «nicht richtig mitgearbeitet» hat. Man macht ihm Vorwürfe. Übersehen wird, dass Trauer eine lebenswichtige, gesunde Reaktion ist, mit der unsere gesamte Persönlichkeit, also Körper-Seele-Geist, auf eine bestimmte Lebenskrise reagiert.

GN: *Was bedeutet hier «gesund»?*

Dr. Canacakis: Das ungehindert zum Ausdruck kommende Trauergefühl ermöglicht einen gesunden Abschied. Es wird uns dadurch bewusst, dass das Verlorene nicht mehr da sein wird. Die Tränen, die wir weinen, lindern den Verlustschmerz. So entgehen wir dem täglichen Selbstbetrug, der uns verzweifelt an dem nicht mehr Existenten festhalten lässt.

GN: *Was ist aber, wenn unser Umfeld uns nicht trauern lässt?*

Dr. Canacakis: Wenn wir das berechtigte Trauergefühl zurückhalten, vielleicht weil wir meinen, dass es von uns erwartet wird, oder weil dem tatsächlich so ist, dann kann unsere Gesamtpersönlichkeit von schweren Störungen betroffen werden. Es gibt inzwischen unzählige Untersuchungen, die das belegen. Sie berichten von diversen Missempfindungen, bis hin zu handfesten pathologischen Symptomen, sowohl im körperlichen, als auch im seelisch-geistig-emotionalen Bereich. Übrigens habe ich in meiner Arbeit festgestellt, dass das die Kinder am schlimmsten betrifft. Sie werden bei Trauerprozessen fast gar nicht unterstützt, sondern in ihrer Trauer erst wahrgenommen, wenn es zu Symptomen kommt. Die Kinder sind aber auf die Hilfe der Ewachsenen angewiesen, was wiederum bedeutet, dass die Erwachsenen mit ihrer Trauer umgehen können!

GN: *Sie behaupten aber auch, dass Trauer nicht gleich Trauer ist.*

Dr. Canacakis: Ja, ich unterscheide eine lebensfördernde und eine lebenshemmende Trauer. Die erste ist ein befreiender, reinigender und unverfälschter Gefühlsausdruck, der unsere Gesundung nach einem Abschied unterstützt. Sie hilft uns, den Verlust mit der Zeit zu akzeptieren, und macht es möglich, dass wir später wieder Kontakte und Beziehungen eingehen können. Die andere, die lebenshemmende Trauer ist hingegen eine alte, ehemals notwendige Trauer, die in der entsprechenden Situation ihren natürliche Weg nicht gehen konnte. Es handelt sich dabei also um eine frühere, unterdrückte Trauer. Ein verleugnetes, vermiedenes Gefühl.

GN: *Auf welche Weise drückt sich die lebenshemmende Trauer aus?*

Dr. Canacakis: Man spürt bei der betroffenen Person oftmals so etwas wie «Versteinerungstendenzen» oder es ist emotionale Überflutung angesagt. Wutausbrüche treten auf. Nicht ausgelebte Trauer macht «giftig» und «vergiftet» das Umfeld. Die positive Lebensentwicklung wird beschnitten, d. h. die Kommunikation wird arm, Lebensunlust wird deutlich, das Verhalten kann depressiv, oder «jammernd» werden. Daneben treten häufig Resignation

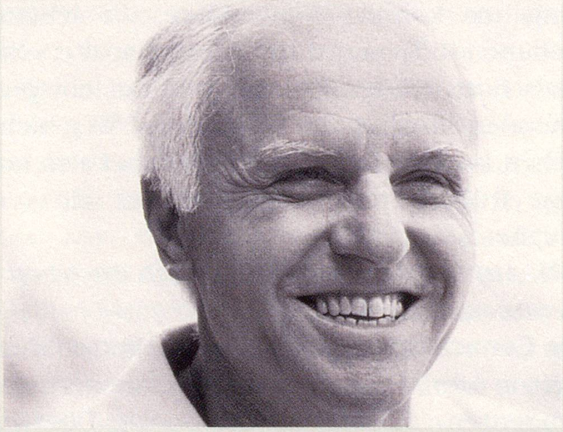
und Isolationsängste auf, die teilweise von chronischen oder unheilbaren Krankheiten begleitet werden. In den schlimmsten Fällen müssen wir mit einer Suizidgefährdung rechnen. Da unausgelebte Trauer häufig auch in der Form des «Daueropfers» auftritt, hat diese negative Trauerqualität auch Auswirkungen auf die Menschen, mit denen der Trauernde in Berührung kommt. Die zwischenmenschlichen Beziehungen werden nicht nur gereizt, ungeduldig, sondern auch hilflos und überfordert. Wichtig ist auch, dass diese Form der Trauer eine aktuelle Trauer durcheinanderbringen kann: Man weiss dann gar nicht mehr, wieso man weint und wofür. Die starke, alte Trauer drängt sich nach vorne. Menschen die das betrifft, können in diesem Fall nicht unterscheiden, ob es das «innere Kind» ist, das weint, oder der Erwachsene.

GN: *Was kann ich tun, wenn meine Trauer nicht zu enden scheint?*

Dr. Canacakis: Es braucht Geduld und viel Liebe, damit dieser innere Trauerberg abgetragen werden kann. Wenn dies aber geschehen ist, dann ist wieder Platz für neues Lebensglück. Sicherlich ist es sinnvoll, sich für diesen Prozess einen Begleiter, einen Therapeuten, eine Gruppe zu suchen, damit dem Trauerschmerz in einer Weise Ausdruck gegeben werden kann, der niemanden verletzt. Oder man besucht ein Seminar, welches hilft, kreative Konzepte und Trauerfähigkeit zu entwickeln.

Die Arbeitswelt bietet heute kaum noch Raum und Rahmen, um Trauer gesund auszuleben. Wenn ein Angehöriger stirbt, bekommen wir nur wenige Tage frei, um die Beerdigung zu organisieren. Danach sollen wir wieder funktionieren: Am Telefon mit Kunden fröhlich plaudern, Aufträge aushandeln, oder andere Menschen sozial betreuen. Wir sollen Zuwendung geben, die uns in diesem Moment selbst am dringlichsten fehlt. Das ist eine starke Diskrepanz zwischen dem, was ist, und dem, wie es sein soll. Die Sprachlosigkeit unserer Gesellschaft angesichts des Todes, macht diese Kluft noch grösser. Wie soll man bloss reagieren, bricht eine Kollegin oder ein Kollege unvermittelt in Tränen aus? Trauer ist nicht mehr die Angelegenheit einer Menschengruppe, einer Sippe, sondern mehr und mehr die des Einzelnen. Sie passt nicht in die Prozesse unserer schnellen Arbeitswelt. Sie ist unternehmensschädlich, tritt sie gar an einer Stelle auf, wo sie

Dr. Jorgos Canacakis



Der Diplompsychologe und Psychotherapeut war Dozent an der Universität in Essen, am Fritz Perls-Institut und Professor an der Universität in Kreta. Dr. Canacakis ist Gründer und Leiter der «Europäischen Lebens- und Trauer-Umwandlungsseminare» und wissenschaftlicher Direktor der von ihm gegründeten «Akademie für Menschlichkeit». Er ist zudem wissenschaftlicher Berater und Leiter am Internationalen Institut für angewandte Humanforschung. Europaweit bekannt wurde er durch sein integrativ-kreatives Modell der «Trauerumwandlung».

Bücher von Jorgos Canacakis:

«Ich begleite dich durch deine Trauer»
Kreuz Verlag, 1999 (12. Aufl.), 93 S.
sFr./DM 19.90/ATS 145.–

«Ich sehe deine Tränen»,
Trauern, klagen, leben können
Kreuz Verlag, 1998 (14. Aufl.), 237 S.
sFr./DM 29.80/ATS 218.–

J. Canacakis / Annette Bassfeld-Schepers
«Auf der Suche nach den Regenbogentränen», Heilsamer Umgang mit Abschied und Trennung, Bertelsmann, o.J., 255 S.
sFr. 37.–/DM 39.90/ATS 291.–

«nun gar nicht hingehört», wie etwa in einem Verkaufsgespräch mit einem Kunden. Trauernde müssen sich dann entschuldigen und geloben, sich zu bessern. Man erwartet von ihnen, dass sie sich «zusammenreissen». Trauer ist aber ein Prozess, der einen Menschen in seinem ganzen Wesen erfasst, und so sind Trauernde oft selbst sehr hilflos, angesichts der Reaktionen, die ihre Seele von sich gibt.

GN: *Auf welche Weise drückt sich Trauer aus?*
Dr. Canacakis: Trauer berührt alle Lebensbereiche. Gefühle wie Zorn, Angst, Hilflosigkeit, Schock, Sehnsucht, Abgestumpftheit, Betäubung treten auf. Körperlich sind Symptome wie Herzklopfen, Magenbeschwerden, Beklemmungen in der Brust, Muskelschwäche, Atemlosigkeit, Müdigkeit und Kurzatmigkeit bekannt. Es können aber auch andere körperliche Anzeichen sichtbar werden, das ist von Mensch zu Mensch verschieden, von seiner allgemeinen körperlichen Verfassung abhängig und auch davon, welche körperlichen Symptome sich seine Seele gewöhnlich aussucht, um auf sich aufmerksam zu machen. Jedoch: Trauer ist keine Krankheit und jeder Mensch trauert anders, auf seine ganz eigene Weise.

Canacakis-Seminare

Nächste Trauerumwandlungs-Seminare in Trogen/AR/Schweiz:
26. 1. – 28.1. 01, 16.2. – 18.2. 01, 30.3. – 1.4. 01, 22.6. – 24. 6. 01. Frühe Anmeldung erforderlich, die Seminare sind rasch besetzt.

Basel, 2.– 4. 2.01: Trauer-Seminar für Kinder (7 bis 15 Jahre) und deren Eltern, Anmeldung/Infos: Gudrun Grebu, Strassburgerallee 21, 4055 Basel, Tel. CH 061/3819856

Infos über Seminare und Ausbildungen
Schweiz: Internationales Institut für Angewandte Humanforschung, Erika Bachmann, Teufenerstr. 112, 9000 St. Gallen Tel. und Fax CH 071/278 61 81
Deutschland: Akademie für Menschliche Begleitung, Goldammerweg 9, D 45134 Essen, Tel. D 0201/ 44 24 69
Österreich: Gerti Millinger, Lichteneck 7, A 5222 Munderfing, Tel. A 07744/ 6062

GN: *Wann und wieso haben wir das Trauern verlernt?*
Dr. Canacakis: Ach, wenn Sie so wollen, war der Tod schon immer ein grosser Skandal. Er erschien immer zur unpassenden Zeit und war immer ein ungebetener Gast. Die Gründe, warum er heute tabuisiert wird, sind vielfältig. Trauergefühle haben ja auch oft etwas Aufwiegelndes, denn wie schnell kann die Klage auch nach Anklage klingen! Die Trauernden werden zu emotional. Man akzeptiert sie in ihrem Umfeld schwerer. Der Ausweg liegt oft darin, diese Person zu meiden, oder ihr einen Besuch beim Psychiater ans Herz zu legen.

Dass die Trauer auch von der Kirche übersehen werden kann, ist daran zu erkennen, dass bei einer Urnenbeisetzung in der Regel kein Pfarrer mehr vorgesehen ist. In diesem Moment gibt es keine christlichen Rituale. Die Trauernden bleiben sich selbst überlassen und nicht selten entsteht das Gefühl, die Asche des Angehörigen ohne Beistand zu verscharren. Wir sind aber gerade in dieser Zeit auf Rituale angewiesen, denn sie haben nicht nur eine tröstende, sondern auch eine heilende Kraft.

Doch wie ist es, wenn wir nicht selbst die Trauernden sind, sondern einem Trauernden gefühlvoll beiseite stehen möchten? Die Sprach- und Hilflosigkeit ist in solch einer Situation oft so gross, dass auch Menschen, die es eigentlich besser machen wollten, keinen anderen Umgang mehr wissen, als den Trauernden zu meiden, oder das Ereignis, wenn möglich, nicht zu erwähnen.

GN: *Was können Mitmenschen für einen Trauernden tun?*
Dr. Canacakis: Grundsätzlich sollte man nichts tun, das einem auch selbst nicht gefallen würde. Das heisst, weder auf ihn einreden, noch versuchen, ihn krampfhaft aufzumuntern, oder ihn dazu überreden, das «Verlorene» einfach zu vergessen und sich der Zukunft wieder zuzuwenden. Eine gute Hilfe ist es für den Trauernden, wenn Sie ihm das Gefühl vermitteln ganz für ihn da zu sein, «gegenwärtig» zu sein, das heisst in Worten ausgedrückt: «Ich bin da. Ich bleibe an deiner Seite. Ich kann deinen tiefen Schmerz verstehen». Oft ist es ja so,

dass trauernde Menschen sich für ihre Gefühle und Tränen schämen. Dann kann man ihm sagen, dass man sich nicht schämen braucht und die aufkommenden Gefühle, in all ihrer Heftigkeit zulassen und auch zum Ausdruck bringen darf. Dass man das mit ihm aushält und ihm die Realität des Verlustes vollständig anerkennt und ihn bei seinem schmerzlichen Gang durch die Trauer begleitet.

GN: *Wie ist es mit Berührungen?*

Dr. Canacakis: Ob Trauer oder nicht, für die meisten Menschen ist es etwas sehr Schönes von einem Menschen in den Arm genommen zu werden. Wenn es sich allerdings um einen trauernden Menschen handelt, sollte schon etwas Vertrauen zueinander bestehen, ehe man sich auf diese körperliche Ebene begibt. Man kann ja auch fragen «Ich würde dich/Sie gerne in den Arm nehmen, ist das okay?» Berührungen sind ein körperliches Signal dafür, dass wir anwesend sind und den Trauernden auf seinem Weg begleiten und unterstützen. Eine feste Umarmung, liebevolles Streicheln, festhalten, in den Arm nehmen, haben in solchen Situationen oft eine viel bessere Wirkung, als permanentes Reden. Es ist aber auch so, dass oft schon ein mitfühlender Blick oder gemeinsames Schweigen unterstützt und hilft.

GN: *Viele Menschen würden ja gerne helfen, sind aber oft unsicher, wie richtiges Handeln aussehen könnte.*

Dr. Canacakis: Wenn die trauernde Person von sich aus keine Bedürfnisse äussert, dann sollte man einfach auf seine innere Stimme hören, welche Art der Hilfe nun angemessen ist. Wenn man sich selbst daran erinnert, was einem in solchen Situationen gut tut und danach handelt oder sich beim Trauernden erkundigt, dann wird man mittels der eigenen Sensibilität schon das Richtige zur richtigen Zeit tun. Wir haben ja auch noch so etwas wie einen Instinkt. Und abgesehen von allen Gesprächen und Umarmungen ist es sicherlich auch sehr hilfreich, wenn man den Betroffenen in diesen Tagen einfach durch ein paar ganz praktische Hilfen, wie zum Beispiel die Erledigung einiger Formalitäten, unterstützt. •

Das Leserforum

In dieser Rubrik werden Anfragen von Leserinnen und Lesern publiziert, die bei grösseren oder kleineren Gesundheitsproblemen Hilfe suchen, sowie die Antworten derjenigen Leser, welche aus eigener Erfahrung raten können. Wir bitten die Ratsuchenden, kritisch zu bleiben und auf Besuche beim Arzt oder Therapeuten nicht zu verzichten. Unser herzlicher Dank gilt allen, die erprobtes Wissen zum Wohle anderer mitteilen. • IZR

Erfahrungsberichte

Schmerzen nach Hüftgelenkoperation

In der Ausgabe vom August schilderte Herr J. M. aus Bruckmühl, dass er nach einer Operation der linken Hüfte Schmerzen mit Ausstrahlung bis unters Knie hat, wobei die Ärzte die Ursache nicht finden können.

Herr Dr. med. H. F. aus Wasserburg teilt dazu mit: «Es ist sicherlich richtig und entspricht auch meiner, über Jahrzehnte gehenden Erfahrung, dass, trotz optimaler Technik, nach Hüftgelenkoperationen Schmerzen bestehen bleiben können. Die Problematik liegt in einer muskulären Dysbalance, und Abhilfe ist nur möglich durch eine gezielte *Behandlung der Antagonisten*, Behandlung mit gezielter *Massage* oder *Procain-Injektionen*, die an oft weit vom Schmerzpunkt entfernten Muskelgruppen zum Ansatz kommen. Trifft man den ‹Punkt›, kommt es zu einer schlagartigen Änderung im Muskelspiel, zu einer Entblockierung und Schmerzfreiheit.»

Herr B. K., Heilpraktiker aus Vogelstockerhof, schreibt: «Bei den geschilderten Schmerzen ohne Röntgenbefund handelt es sich nach meiner 45-jährigen Erfahrung um eine chronische Ischias-Belastung. Durch eine entsprechende *Behandlung des Beckens und des Kreuzbeins* kann man den Ischias ‹besänftigen›. Der Patient muss aber damit rechnen, dass diese Behandlung Zeit braucht.»