

«Trauer braucht Publikum»

Ein griechische Psychologe fordert beim Trauern **mehr Emotionen** – ein Berner Experte äussert Vorbehalte

Die von Jorgos Canacakis begründeten Trauerseminare sind auch in der Schweiz verbreitet. Der griechische Psychologe warnt davor, Trauer zu unterdrücken. Doch der Berner Professor Hansjörg Znoj betont, wie individuell das Trauern ist.

INKA GRABOWSKY

«Die Trauer ist nicht weg», sagt Rosmarie Stampfli, die vor drei Jahren plötzlich ihren Mann verloren hat. «Aber der Schmerz ist nicht mehr so giftig.» Um mit ihrer Verzweiflung fertig zu werden, hat sich die 60-Jährige intensiv mit dem Thema «Trauer» befasst.

Eine lange Odyssee sei es gewesen, bis sie jemanden fand, der ihr helfen konnte. «Von der Kirche habe ich gar keine Hilfe erfahren», berichtet sie. «Die Psychotherapie, die ich angefangen habe, ist zwar hilfreich, weil ich mir alles von der Seele reden kann, aber wirklich besser ging es mir dadurch nicht.» Zu kopflastig sei die Therapie für sie. Deshalb war sie froh, auf ein Seminarangebot zu «Lebens- und Trauerumwandlung» des griechischen Psychologen Jorgos Canacakis zu stossen.

«Positives Video im Kopf»

Mit Hilfe von Körperübungen, Meditationen, kreativer Arbeit oder Rollenspielen sollen die Teilnehmer hier den Umgang mit ihrer Trauer lernen. Nicht alle sind verwitwet oder verwaist. Einige kommen über eine Scheidung nicht hinweg, andere über den Verlust des Arbeitsplatzes. Sie üben, die Vergangenheit durch «emotionale Integration» loszulassen.

«Die Trauer soll aber nicht verarbeitet oder bewältigt werden», sagt Canacakis. Man müsse sie stattdessen zulassen und in Lebensfreude umwandeln. Während der drei Tage würden alle Sinne angesprochen. Jorgos Canacakis spricht von einem «positiven Video im Kopf», das ein Gegengewicht zu den zuvor alles überlagernden Bildern der Trauer bieten kann.

«Trauer ist wie eine anspruchsvolle Dame: Sie will gesehen und respektiert werden», sagt Canacakis. Dreissig Jahre lang hat er sich mit dieser «Dame» befasst, auch seine Doktorarbeit ist ihr gewidmet. Deshalb verkündet er nun im Ton absoluter Gewissheit: «Trauer braucht Publikum.» Allein im stil-



Trauer als **Gefühlsausbruch**: Eine palästinensische Frau beweint den Tod ihrer Angehörigen. KEY

len Kämmerlein vor sich hin zu weinen, bringe gar nichts. Auch im Behandlungszimmer eines Therapeuten sei Trauer fehl am Platz. «Unsere Gesellschaft braucht mehr offen gezeigte Emotionen», verkündet der 71-Jährige.

«Es gilt als Stärke, wenn man einen Schicksalsschlag gefasst aufnimmt, dabei sollte man eigentlich jedem Trauernden, der es schafft,

in der Öffentlichkeit zu weinen, gratulieren. Denn er beweist, dass er nicht emotional versteinert ist, dass er lebendig ist.» Trauer, die unterdrückt wird, bahnt sich nach Ansicht von Canacakis ihren Weg. Die Menschen würden krank, depressiv oder aggressiv gegen sich selber oder andere. Wenn man Trauer zu lange schlucke, dürfe man sich nicht wundern, wenn

man irgendwann explodiere – möglicherweise aus ganz nichtigem Anlass.

Damit all dieses nicht passiert, bildet der Psychologe Trauerbegleiter aus, die quasi als Bergführer über die Berge von seit langer Zeit aufgestapelter Trauer hinweghelfen. «Myroagogik» nennt Canacakis sein Modell, zusammengesetzt aus den griechischen Wörtern

«myromai» – trauern und «Agogik» – Anleitung.

Bei Rosmarie Stampfli hat das Seminar gewirkt. Sie hat sich inzwischen selbst zur Myroagogin ausbilden lassen. «Ich habe so viel gelernt. Jetzt möchte ich es an andere weitergeben, damit ihnen ein Leidensweg, wie ich ihn durchgemacht habe, erspart bleibt.» In ihrem Haus in Kaufdorf bei Bern bietet sie deshalb Begleitungen von einzelnen Betroffenen und in Gruppen an.

Viele Arten zu trauern

Vor zu hohen Erwartungen warnt der Berner Psychologie-Professor Hansjörg Znoj. «Bei manchen mag es funktionieren, den Verlust öffentlich zu beweinen, bei anderen aber nicht.» Werde jemand zu Emotionsausbrüchen gedrängt, der damit nicht umgehen kann, könne es sogar unangenehme Folgen haben. «Wenn man den Gefühlen ganz freien Lauf lässt, wäre es möglich, dass eine einfache Trauer so kompliziert wird, dass der Mensch kaum noch sein gewohntes Leben führen kann.» Selbstbeherrschung sei deshalb an sich nichts Negatives.

Nach Znojs Ansicht gibt es so viele Arten zu trauern, wie es Menschen gibt. Dementsprechend gibt er in seinem «Ratgeber Trauer» eine Reihe von Ratschlägen, aus denen man sich den passenden aussuchen kann.

Ein Vorschlag wäre, an einem festen Tag in der Woche gezielt zu trauern. «Dieser Tag sollte feierlich begangen werden, ganz dem Gedenken gewidmet», beschreibt Znoj. «Sei es mit einem festlichen Essen, sei es mit dem Spaziergang, den man zuvor immer gemeinsam gemacht hat.» Durch dieses Ritual habe man im Alltag Zeit, sein normales soziales Leben wieder aufzunehmen, Kontakte zu pflegen, und auch ohne schlechtes Gewissen Spass zu haben.

Was immer man tut, um mit seiner Trauer zu leben: Sie hört nie auf. Eine Studie amerikanischer und britischer Psychologen im Fachblatt «Journal of Personality and Social Psychology» kam zum Ergebnis, dass Menschen auch 30 Jahre nach dem Verlust eines Partners mindestens zwei Mal die Woche an ihn denken und traurig sind.

[i] BÜCHER: Hansjörg Znoj: Ratgeber Trauer. Hogrefe-Verlag 2005. Jorgos Canacakis: Ich sehe deine Tränen. Kreuz-Verlag, überarb. und erw. Auflage 2006. Internetinfos: www.jci-zuerich.ch.

IM GESPRÄCH:

Urs Frey



Leitender Arzt für Pädiatrische Pneumologie am Inselspital.

«Nüssli gehören nicht in Krippe»

«**BUND**»: Herr Frey, bald kommt der Samichlaus. Die Spanischen Nüssli sind schon da. Für Kleinkinder können diese gefährlich werden, hört man gelegentlich.

URS FREY: Das stimmt tatsächlich. Im Inselspital werden jedes Jahr 15 bis 20 Kleinkinder mit einem Fremdkörper in den Atemwegen eingeliefert – die meisten davon in der Adventszeit.

Weil sie Nüssli gegessen haben?

Ja, in der absoluten Mehrheit der Fälle. Meistens haben die Kinder Nüssli gegessen und gleichzeitig gespielt. So gerät das Nüssli in den falschen Hals und bleibt in einem der zwei Hauptbronchienäste stecken. Deren Durchmesser ist bei 2-Jährigen etwa 3 bis 4 Millimeter – genauso gross wie ein Nüssli.

Was passiert dann?

Ein solcher Fremdkörper in den Bronchien kann zu Husten und zu schweren Komplikationen wie Lungenentzündungen führen. Auch Todesfälle sind bekannt, da die Nüssli einen reflexartigen Atemstillstand auslösen können. Die Symptome müssen sich nicht sofort zeigen: Wenn das Kind, zum Beispiel nach dem Abliegen im Bett, plötzlich hustet, ohne dass es vorher erkältet war, kann das von einem Nüssli sein, das Stunden zuvor stecken geblieben ist.

Wie sollen Eltern reagieren?

Wenn es gerade eben passiert ist, nimmt man das Kind am besten mit dem Kopf gegen unten auf die Knie und schlägt ihm auf den Rücken. Was man nicht tun darf, ist mit dem Finger im Hals herumstochern. Und wenn ein akuter Hustenanfall auftritt, nachdem das Kind Nüssli gegessen hat, soll man unverzüglich zum Arzt.

Wie holen Sie ein Nüssli raus?

Mit einer feinen Zange, die wir über die Lufröhre einführen. Das geschieht unter Vollnarkose.

Ist es verantwortlich, den Kindern unter Aufsicht Nüssli zu geben?

So passiert sicher weniger. Aber eine Garantie hat man nur, wenn man Kindern bis ins Alter von vier bis fünf keine Nüssli gibt. Klar ist: Nüssli haben in den Kinderkrippen nichts verloren. Das wird leider noch viel zu wenig beachtet.

Interview: This Wächter

WISSENSTIPP

Geografisches und -logisches

Heute und morgen wird Bern zum Mekka der Schweizer Geologen und Geografen. An der Universität Bern treffen sich über 550 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler zum «4. Swiss Geoscience Meeting». Im Rahmen dieser Tagung finden heute öffentliche Vorträge statt. In der Aula der Universität (Raum 210) sprechen um 13 Uhr Andreas Gautschi und Piet Zuidema von der Nagra über die Tiefenlagerung radioaktiver Abfälle.

Um 13.45 Uhr hält Urs Wiesmann, stv. Direktor des Nationalen Forschungsschwerpunkts Nord-Süd, ein Referat zum Thema «Geografische Beiträge zu nachhaltiger Entwicklung». Um 17.30 Uhr redet Kathy Ricklin, CVP-Nationalrätin und Präsidentin der Kommission Wissenschaft, Bildung und Kultur, über Schweizer Bildungspolitik, «unterspezialer Berücksichtigung der Geowissenschaften». (pd)

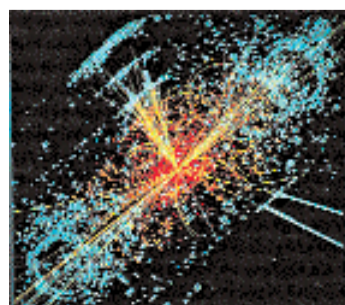
DAS AKTUELLE SACHBUCH

Kühne Idee einer Parallelwelt

Was ist, wenn unsere Welt nur eine von vielen dreidimensionalen Inseln wäre – inmitten eines Raums, der fünf, vielleicht sogar sechs oder neun Dimensionen umfasst? Wie soll man sich Dimensionen vorstellen, die das übersteigen, was wir uns gewohnt sind: die drei Raumdimensionen sowie die Zeit? Gibt es sie überhaupt?

«Ich gestehe: Ja», schreibt Linda Randall in ihrem Buch «Verborgene Universen». Sie glaube an die Existenz zusätzlicher Dimensionen. Randall ist nicht etwa eine Esoterikerin, die Dingen nachträumt, die nicht von dieser Welt sind. Vielmehr ist sie eine hochdekorierte Professorin für Physik an der amerikanischen Elite-Universität Harvard in Cambridge, die aus einfachen Verhältnissen stammt und heute, mit

44 Jahren, an der Spitze ihrer Forschungsdisziplin steht. Lisa Randall beschäftigt sich mit Theorien, die unser Denken sprengen, ihre Arbeiten gehören zu den am meisten zitierten wissenschaftlichen Veröffentlichungen der vergangenen Jahre. Vor allem aber ist sie Teil jener neuen Generation von Forscherinnen und Forschern, die mit ihren kühnen Ideen unser Weltbild auf den Kopf stellen – und das auf



Teilchensuche im Cern: Bald Spuren höherer Dimensionen? ADI

eine Weise tun, die frei ist von jedem akademischen Dünkel, und deren Texte sogar für den Laien lesbar sind.

Geduldig nimmt Randall den Leser an die Hand und erklärt ihm in einer schnörkellosen Sprache ihr Gedankengebäude. Dieses sieht unter anderem so genannten Branen vor. Das sind niedrigdimensionale Welten, an denen alle Teilchen und physikalischen Kräfte – also auch wir selbst – kleben.

Weil wir so sehr an unsere eigene Brane gebunden sind, können wir die Parallelwelten auf den anderen Branen nicht direkt messen, geschweige denn sehen – auch wenn sie möglicherweise nur wenige Millimeter entfernt sind. Zwischen diesen Branen liegt ein Raum, der höhere Dimensionen erfasst. Ei-

nen Kontakt oder gar einen Austausch zwischen den Branen gibt es nicht, einzig die Schwerkraft vermag den Raum zwischen den Branen zu durchdringen.

Faszinierend an Randalls Konzept ist, dass es sich – im Gegensatz zu anderen Vorstellungen theoretischer Physiker – überprüfen lässt. Gibt es den höherdimensionalen Raum zwischen den Branen, müssten bisher unbekannte, schwere Teilchen existieren. Nächstes Jahr geht am Genfer Forschungszentrum Cern der gigantische Teilchenbeschleuniger LHC in Betrieb, der solche Teilchen finden könnte. Man darf gespannt sein.

Patrick Imhasly

[i] DAS BUCH: Lisa Randall: Verborgene Universen. S.-Fischer-Verlag, Frankfurt a. M. 2006. 550 Seiten, Fr. 34.90.

ERFORSCHT

Variabler Mensch

GENETIK Die Unterschiede im Erbgut der Menschen sind gemäss einer Studie deutlich grösser als bislang gedacht. Ein internationales Forscherteam überprüfte bestimmte Genabschnitte, wie das Wissenschaftsmagazin «Nature» berichtet. Es kam bei Menschen unterschiedlicher Herkunft auf die überraschend hohe Zahl von 1447 Unterschieden in 2900 Genen. Dies könnte erklären, warum Menschen unterschiedlich anfällig für Krankheiten sind oder verschieden auf Medikamente reagieren. (sda)

Radioaktiv gegen Krebs

UNIVERSITÄT BERN Ein internationales Forscherteam unter Berner Leitung hat eine neue Klasse von radioaktiven Molekülen entdeckt, die dereinst in der Krebserkennung und -therapie eingesetzt werden könnten. Die so genannten Antagonisten docken an der Oberfläche von Krebszellen an und geben eine massiv höhere Strahlung ab als bisherige Substanzen, wie die Forscher in den «Proceedings of the National Academy of Sciences» schreiben. (wat)