

Wie Dr. Jorgos Canacakis Trauer versteht

Trauerentfremdung

Im Laufe eines ganzen Lebens müssen wir immer wieder vieles loslassen. - Abschiede durchleben Trennungen verkraften -. Gründe zum Trauern gibt es sehr viele, nicht nur wenn wir eine geliebte Person verabschieden müssen, sondern auch bei Verlust der Heimat, Illusionen, Träumen, Arbeitsplatz und Materiellem.

Besonders schwierig wird es, wenn alte Trauer über verpaßtes nicht gelebtes Leben, gekränkt, nicht geliebt, nicht gewollt oder Leben, das nicht mehr gelebt werden kann, hervorbricht. In bedrohliche Trauerkrisen geraten wir, wenn chronische und "unheilbare" Krankheiten uns mit dem Verlust von körperlicher Unversehrtheit, von Vitalität und Gesundheit konfrontieren. Im Fühlen, Denken und Handeln bricht Chaos aus.

Oft machen sich sogar Sinnlosigkeit, Ohnmacht, Orientierungslosigkeit und Angst vor dem Leben breit.

Die daraus resultierenden "unreifen" Reaktionen und Hilflosigkeit befremden uns, weil alte Trauer aus der Familiengeschichte, der frühen Kindheit und sogar der eigenen Kultur, sich zu einem "Trauergemisch" entwickeln und oft zu einem "Trauerchaos" führen. Die daraus entstehende Angst lähmt unsere natürliche Trauerreaktionen und somit auch unser Alltagsleben.

Die "Hilfen" zur Trauervermeidung sind: Alkohol, Zigaretten, und Medikamente, "Drogen aller Art". Sie gefährden unsere Gesundheit.

Der Weg, des "Vergessens", der Verdrängung, deformiert die gesunde Trauerreaktion zur Depression, zur "chronischen Melancholie", zu leib-seelischen Beschwerden und oft zu lebenshindernden Haltungen.

Die berechnete Trauer die "durchgegangen und durchlebt" werden möchte, kommt nicht zu ihrem natürlichen Recht. Es fehlen uns Vorbilder, Trauerbräuche, schützende Riten, unterstützende Symbole, "erlaubtes Trauerverhalten", geeignete Räume, genügend Zeit und angemessene Bedingungen für die Begegnung mit der Trauer.

Der Umgang mit der Trauer ist ungewohnt, wird nicht geübt und wirkt entfremdend. Versteinerung, Erhaltung, Gefühlsleere, Trauer-Überflutung und Resignation sind die Konsequenz.

Heilende Trauer

Die beobachtete "Trauerunfähigkeit" bei Individuum und Gesellschaft und unsere Annahme, daß wir Menschen von Natur aus mit der geeigneten Fähigkeit "Trauer" ausgestattet sind, um dem Urgeschehen, "Werden und Vergehen" angemessen zu begegnen, ermutigte uns, unsere Forschungsergebnisse für die Entwicklung eines **Lebens- und Trauerumwandlungs-Modells (LTUM)** zur Verfügung zu stellen.

Es trägt den Namen "**Myroagogik**"- **Lebens- und Trauerbegleitung/Beratung** und hat einen klaren anthropologischen Hintergrund und beruht auf den neusten Erkenntnissen der Entwicklungs- Psychologie und der Persönlichkeits-Theorie sowie auf Modellen der rituellen und symbolischen Traditionen.

Ziel dieses Ansatzes ist, **lebenshindernde Trauer in lebensfördernde Trauer** umzuwandeln. Der Weg der Trauerumwandlung wird durch das Konzept der "**human Begleitung**" unterstützt.

Dieses ist klar von bekannten Therapieansätzen abgegrenzt und hilft den Trauernden zur Selbstständigkeit und Selbstverantwortung, Entdeckung der eigenen Ressourcen und der kreativen Gestaltung sowohl der **fassbaren** als auch der **unfassbaren** Trauer.

Das **LTUM-Modell** wird abgerundet durch weitere unterstützende Lebenswegbegleitung, wie: der Verlebendigung der Trauer, Wiederentdeckung der Verbundenheit zur Natur und die vertraute Bezogenheit zur tragenden Solidargemeinschaft (Gruppe).

Kernsätze darin sind:

- Trauer ist unsere natürliche Ausstattung für den immerwährenden abschiedlichen Lebensweg, die aber **entwickelt und geübt** werden muß .
- Trauer ist **keine Krankheit**. Aber unser schlechter Umgang mit ihr, kann uns krank machen.
- Es führt kein Weg an der **Trauer vorbei**, sondern nur durch sie **hindurch**.
- Trauer ist die **gesunde**, oft langwierige und schmerzhaft Reaktion unserer ganzen Persönlichkeit, bei der Begegnung mit Abschied und Trennung.
- Trauer ist die **heilsame Antwort** eines **lebendigen Herzens**, wenn uns Resignation, Verkrustung und Sinnlosigkeit überfällt.

Dr. Jorgos Canacakis

ist Diplompsychologe und Psychotherapeut. Absolvent der Musikhochschule München und der Akademie der Tonkunst Darmstadt.

Bis 1974 Bühnentätigkeit (Opersänger und Opernregisseur) an verschiedenen europäischen Opernhäusern.

Von 1974 bis 1996 Dozent an der Universität Essen (Fachbereich Medizin).

Bis 1997 Lehrtherapeut am Fritz Perls Institut (FPI -EAG).

Bis 1994 Professor für Psychotherapie an der Universität Kreta.

Er ist Gründer und Leiter der **“Europäischen Lebens- und Trauer-Umwandlungs-Seminare”** (ELTS) und wissenschaftlicher Direktor der von ihm gegründeten **Akademie für Menschliche Begleitung (AMB)**.

Beauftragter, wissenschaftlicher Berater und Leiter am **Internationalen Institut für Angewandte Humanforschung (IFAH)**. **Leitung der Ausbildung der "Myroagogik" zur Lebens- und Trauerbegleitung/Beratung- Myroagogin/Myroagoge.**

Der **Trauerforscher** Jorgos Canacakis ist europaweit bekannt durch sein integrativ-kreatives Modell der **“Trauerumwandlung”**. In diesem Modell finden die Erkenntnisse seiner langjährigen Trauerforschung praktische Anwendung.

Er ist betroffener Vater eines schwer-und mehrfach-behinderten Kindes.

Seine Bücher bieten Unterstützung bei der Wiederaneignung und Entwicklung der eigenen Trauerfähigkeit und gelten als “Bestseller” für die im sozialen Bereich Tätigen.