

Trauer und Freude sind Geschwister. Zum Tod von Jorgos Canacakis

von Kristina Hinz-Bode

Dr. Jorgos Canacakis, der Begründer des von ihm nach fast vierzig Jahren Forschung und Begleittätigkeit zuletzt so genannten „LebensEntwicklungs- und Gefühls- und TrauerUmwandlungs-Modells“ (LEGTUM), ist am 17.03.2024 in Athen gestorben. Er wurde 88 Jahre alt.

„Das Leben ist Wandel. Werden und Vergehen, das ist das ewige Gesetz des Lebens. Es macht für niemanden eine Ausnahme.“ Mit dieser simplen Wahrheit begrüßte Jorgos Canacakis die Teilnehmenden seiner Seminare regelmäßig bereits in den ersten Minuten seiner Einführung. Nach einer effektvollen Pause setzte er oft noch hinzu: „Auch für mich nicht.“ Der Nachsatz war jedes Mal von einem breiten Grinsen begleitet, hinter dem doch auch oft genug ein profundes Wundern über die Unausweichlichkeit des eigenen Todes hervorschien.

Nun bist du also über diese Schwelle getreten, lieber Jorgos, über die wir alle einmal gehen werden. Nach der alten Tradition der Mani, die du in Ehren gehalten hast, haben wir vom Zeitpunkt deines Todes an vierzig Tage lang die Möglichkeit, dir noch einmal zu begegnen und alles auszutauschen, was noch gesagt werden muss, damit ein Abrunden der gemeinsamen Zeit im Leben möglich wird. Dann kommt der Tag des „Loslassens und Abschied Nehmens“, wie du es in deinem Feuerritual formuliert hast. Über die Bedeutung des „Loslassens“ ist im Bereich der Trauerforschung und -begleitung viel gestritten worden, seit du deine Pionierarbeit auf diesem Gebiet begonnen hast. Für dich gehörte es als bewusste, verkörperte Handlung ganz klar immer zum Kern deines Trauerverständnisses. Es gehörte dazu, weil es dir ein Anliegen war, dass möglichst niemand Gefahr läuft im Zwischenreich zwischen Leben und Tod dauerhaft hängen zu bleiben. Die Verstorbenen gehen ihren Weg auf der anderen Seite weiter, so deine unterstützende Vorstellung, angelehnt an so viele alte Menschheitstraditionen. Die Hinterbliebenen kehren zurück in ein Leben, das darauf wartet von ihnen nun neu gestaltet, gelebt, geliebt, umarmt und auch noch weiterhin voll ausgekostet zu werden, ganz und gar diesseitig und entwicklungsfähig bis zum Moment des eigenen Todes.

Abschied *Nehmen*, was für ein schöner Ausdruck der deutschen Sprache, so hast du immer gesagt. Dir war wichtig die Menschen darauf aufmerksam zu machen, dass es im Verlieren auch etwas zu *gewinnen* gibt. Du hast gezeigt, dass unsere Trauerfähigkeit, durch Vorbild entwickelt und in Gemeinschaft gepflegt, genau die Lebenskraft verkörpert, die verhindern kann, dass wir im Verlust eine „emotionale Pleite“ erleben. Und was gäbe es zu „nehmen“ im Abschied, deiner Überzeugung nach? Ausdruck vor mitfühlenden Zeugen, vor allem, wie in der Tradition der maniotischen Klagegesänge, die dir Vorbild für dein Modell waren. Neuen, tiefen Atem dabei, und ein frei schlagendes Herz. Die Erfahrung gesehen, gehört, willkommen geheißen, angenommen und verstanden zu werden im Erleben unserer berechtigten Gefühle. Im Annehmen und Anerkennen dessen, was war, was ist und jetzt nicht mehr sein wird auch die Möglichkeit, lebendige Erinnerung zu retten und Erkenntnis zu gewinnen über die eigene Geschichte und den eigenen Lebensweg. In der Folge mehr Verständnis und Liebe für uns selbst und für andere, wertvolle Erfahrungen von Verbundenheit und Erdung und die Chance, sich von hier aus doch, Schritt für Schritt, mit neuer Tatkraft an der Gestaltung gemeinsamer Bedeutung im eigenen, weiter als verbunden erfahrenen Leben zu beteiligen.

Das alles sind unschätzbar wertvolle Geschenke. Tausenden von Menschen hast du mit deiner Arbeit und deinem Modell der Trauerumwandlung über die Zeit so wieder Boden unter die Füße geschoben. Du hast ihnen den Raum gegeben, den aufrichtigen Ausdruck vor Zeugen zu üben, damit gesehen und gehört zu werden und sich im Erleben des Verlusts schließlich doch weiterzubewegen und zu entwickeln, statt unter dem Trauerempfinden begraben zu werden oder auf Dauer im Trauersumpf steckenzubleiben. Ich bin mir sicher, auf diese Weise hast du deine Spuren für lange Zeit auf dieser Erde hinterlassen.

Lieber Jorgos: In meinem persönlichen Leben wirst du immer der Mensch bleiben, der mich nach dem Tod meines Mannes in der Zeit meiner dunkelsten Ratlosigkeit und Verzweiflung als erster wirklich erreichte und mich durch all die aufgestapelten Trauerlandschaften geduldig und behutsam auf die Seite des Lebens zurückgeleitet hat. Es waren deine Einladung, deine Ermutigung zu klagen und zu trauern und dein verständnisvoller Humor, die einen Raum in mir öffneten für neue Hoffnung und wieder Luft, für Bewegung, Mut, Kraft und neue Lebensfreude trotz allem Schrecklichen, das mein Leben gekapert hatte. Trauer und Freude sind Geschwister, das war immer deine Botschaft. Wer den Tod nicht will, verschließt sich auch vor dem Leben. Und weil sich diese Überzeugung tief in mir mit einer eigenen Wahrheit verband, konnte ich dir vertrauen und habe seither auf meinem Weg neben all dem berechtigten Schmerz auch wieder viel neues Leben und viel Freude entdeckt. Dafür danke ich dir von Herzen!

Auf beruflicher Ebene hat mich in den Jahren der gemeinsamen Arbeit wohl am meisten bewegt, dass ausgerechnet du es warst – ein gebürtiger Grieche aus der „Kriegskinder“-Generation, der vermutlich einen Großteil seiner nicht gelebten Kindheit und frühen traumatischen Erlebnisse auf die unbeschreibliche Grausamkeit der deutschen Besatzer und auf den daraus resultierenden, vielleicht nie ganz geheilten Heimatverlust zurückzuführen hatte – der sich eine Generation später mit so viel Entschlossenheit und Mitgefühl als einer der allerersten daran machte, nach dem emotionalen Kahlschlag der Nazizeit im deutschsprachigen Raum neuen Mut zum Fühlen und für eine neue, aufrichtige Trauerkultur zu etablieren. Kein Seminar und keine Reise vergingen, ohne dass der alte Schmerz unter den Teilnehmenden irgendwann seinen Weg auf die Bühne fand – natürlich auch, weil du es beharrlich immer wieder darauf anlegtest. Du wolltest einfach nicht, dass die alten, unausgedrückten Schrecken noch Generationen später weiter in uns steckenbleiben und unsere natürlichen Trauerreaktionen auf jeden neuen Verlust verkomplizieren und behindern. Damit hast du, lange bevor diese Begriffe im deutschen Sprachraum nennenswert angekommen waren, die Existenz trans- bzw. intergenerationaler Traumata in unserer Gesellschaft anerkannt und dich nach Kräften bemüht Bewusstsein und Integration zu fördern, wo immer du die Gelegenheit dazu bekamst.

Dass du am Ende deines langen Karrierewegs den Eindruck gewonnen hattest, damit letztendlich vielleicht doch nicht so viel erreicht zu haben, hat mich traurig gemacht, und tut es auch noch. Für dich war die Entwicklung unserer Trauerfähigkeit nie Selbstzweck, auch keine „Therapieform“ im engeren Sinn und sowieso nie eine rein individuelle oder „private“ Angelegenheit. Du wolltest, dass unsere Hände und Herzen, wenn wir dem Erleben schwerer Verluste ausgesetzt sind, nicht krampfhaft und für immer an Vergangenen festkrallen, sondern dass wir den Fluss des Lebens nutzen um auch wieder frei werden zu können von alten Lasten – offen und neugierig für lebendigen Kontakt und neue Lebensenergie. Du hast dir gewünscht, dass die vom Leben Gebeutelten, zu denen du ja auch selbst zähltest, in ihren Umgebungen unterstützt werden, verbunden und gestaltungsfähig zu bleiben durch all ihren berechtigten Schmerz hindurch, so dass wir irgendwann wieder voll und ganz zur Verfügung stehen mögen für die Gemeinschaft, für das gemeinsame Durchstehen aktueller Krisen und für das bewusste Hineinwachsen unserer Kollektive in gesündere, gerechtere, für alle Menschen und alles Lebendige auf dieser Erde wahrhaftig gut lebbare Strukturen.

Während du dich im Verlauf der 2010er Jahre in der Welt umblicktest, hast du davon oft leider zu wenig gesehen. Wenn ich mich heute umschaue sehe ich eine Welt, in der sich sehr wohl viele Menschen tatkräftig zusammenschließen um dem Leben kraftvoll und mutig zu begegnen, was immer auch in unmittelbarer Gegenwart und Zukunft in unserer global so herausfordernden, instabilen Zeit auf uns zukommen mag. Ich sehe Menschen jeden Alters, die sich wie du bemühen sich selbst und ihre Gemeinschaften zu heilen und weiterzuentwickeln, damit sie gegenwärtig und bereit sein mögen für die Herausforderungen unserer und der nächsten Generationen, das Herz in der Hand und mit einem klaren Verständnis für das, was für eine lebbare Zukunft jetzt nötig ist. Wir, die wir noch hier sind, können uns sicher trefflich streiten darüber, ob ein solcher Blick umher aktuell eher naiv oder vielleicht doch realistisch ist. In jedem Fall mag deine dir bei der Arbeit immer so unübersehbar eigene Hartnäckigkeit uns allen, die wir deine Anliegen teilen und im Chaos der Welt gern weiter Orientierung, Mitgefühl und Vernunft stiften möchten, noch lange Vorbild und Ansporn sein.

Dir, Jorgos, wünsche ich zum Abschied von Herzen, dass du von deinem Platz „auf der anderen Seite“ noch einen Moment lang eine klare Sicht zurück auf deine Zeit hier genießen kannst und im Abwenden zufrieden erkennen magst, dass deine Wege auf dieser Erde doch sinnhaft und deine Anstrengungen lohnenswert waren. Und dann wünsche ich dir noch, dass du dich mit Offenheit und Neugierde auf das neue Abenteuer einlassen kannst, das jetzt auf dich wartet, so wie es auch immer dein Wunsch für uns hier drüben im Leben war.

In diesem Sinne, mach's gut, Jorgo! Wir werden dich nicht vergessen. Möge dein Weg ein friedlicher sein.

Essen, im März 2024

