

LESEPROBE (3), S. 200-206.

## **F. Die unentdeckte „Gabe der Klage“ als Königsweg zum inneren Gefühlsschatz**

**Von den noch unentdeckten und  
unbekannten Eigenschaften des  
Phänomens Trauer**

**Ein Aufruf zur Wiederentdeckung  
eines unschätzbar wertvollen  
Kulturguts**

An dieser Stelle möchte ich als Autor euch noch einmal von der besonderen Gabe der Klage erzählen, die ich in der Zeit meiner Doktorarbeit entdeckt und über viele Jahre in meiner Arbeit mit Menschen immer weiter entwickelt habe. Ich staune immer noch, wie diese inzwischen fast gänzlich unbekannte Form des Ausdrucks bei den meisten Menschen so gut ankommt, dass die anwesenden Teilnehmer unserer Seminare sehr früh nach den Trainings begeistert dabei sind, solche Klagen mit sehr viel Gewinn selbst zu erstellen. Mit der Zeit lernen sie sogar spontan zu dichten, so dass oft der Raum und die Zeit nicht genügen, um alle Ausdruckswünsche und Bitten, vortragen und experimentieren zu dürfen, zu erfüllen.

## 1. Eine überraschende und ungewöhnliche „Mengenlehre“ unserer Tränen

Aber fangen wir vom Anfang an, einem Anfang, der in unserer Erzählung schon ein paar Mal gemacht worden ist. **Wir sollten wissen, dass über die Hälfte unserer Tränen Freudentränen sind.** Das heißt, wir empfinden bei einem Verlust oder einer Trennung auch Freude, was wir aber oft nicht merken. Wenn die Möglichkeit gegeben ist, dass wir uns zurückerinnern und alles fühlen können, was da ist, dann spüren wir ein **Erlösungsgefühl**, das neben dem Schmerzgefühl Platz nimmt. Die berechtigte Verwunderung darüber wird akzeptiert, weil wir bei einem Verlust oder einer Trennung auf einmal entdecken und spüren, **dass wir Lebenszeit mit der anderen Person gelebt haben.** Wenn man dieser Entdeckung neugierig weiter folgt, könnten weitere Erlösungsgefühle dazukommen.

**Die Tränen, die wir dann weinen, fließen also in der liebevollen Erinnerung an die gemeinsam gelebte Zeit. Ein Viertel dieser Freudentränen sind deshalb Rührungen von besonderer Qualität mit verschiedenen Gefühlsfarben, zärtliche, weiche Gefühle, ein Mitfühlen und Mitempfinden für sich selbst.**

Ein anderes Viertel unserer Tränen sind echte Trauergefühle, die mit großer Wucht mit dem ganzen Herzen und dem ganzen Körper ausgedrückt werden, die Ausdruck suchen, in Erscheinung treten und von den meisten Zeugen mit Bewunderung, Dankbarkeit und Verständnis und Wertschätzung aufgenommen werden.

**Das letzte Viertel schließlich sind die „betrogenen“ Gefühle, von denen wir in der Einleitung gesprochen haben, die man nicht versteht,**

**weil ihre Originalität verloren gegangen ist durch jahrelange Unterdrückung und Vermeidung.** Diese „deformierten“ Gefühle wandeln sich um in Schweigen, sie fühlen sich stumpf an, manchmal hasserfüllt, und können sehr aggressiv in Erscheinung treten. Dadurch erschrecken sie die Menschen, so dass die meisten von uns aus der Begegnung mit solchen Gefühlen Angst vor unserem gesamten Gefühlspotenzial haben. **Es sind diese betrogenen und missachteten Gefühle, die uns Angst machen.**

Dabei ist solcher Ausdruck, vor dem wir Angst haben, absolut verständlich. Es handelt sich schließlich um Gefühle, so haben wir in diesem Buch schon oft gesagt, die man unschuldig und ungerecht unterdrückt und jahrzehntelang in seinem Leib eingesperrt hat.

**Deshalb ist es notwendig, dass wir eine neue Fühlkultur entwickeln, die uns zu Menschen macht, die nicht in der Selbstzerstörung und Fremdzerstörung landen.**

## **2. Der alte menschliche Brauch der Klage: Die Tradition der Myroloja im Süden Griechenlands**

**Die Gabe der Klage hilft uns zu fühlen und Ausdruck zu finden im gemeinschaftlichen Tun.** Diesen Klagen bin ich zum ersten Mal begegnet, als ich noch als Kind die Heimat meines Vaters besuchte, die Halbinsel Mani-Lakonia in Südgriechenland. Am Anfang war ich verängstigt, dass die Menschen dort direkt in Tränen und Klagen ausgebrochen sind, wenn jemand gestorben war. Über diesen freien Gefühlsausdruck im Weinen war ich erstaunt. Gleichzeitig haben mir die sichtbaren und spürbaren Konsequenzen dieser Klagen gut getan. Ich fühlte mich aufgeräumt, entspannt, neugierig und war zufrieden, dass es so etwas gibt, was ich in meinem Leben noch nicht probiert hatte. Schließlich war ich ja ein „Mann“, der nicht weinen durfte, sondern immer die Zähne zusammenbeißen musste. Also, ich fühlte mich befreit, und ich sehnte mich danach, dass ich auch irgendwann einmal die Möglichkeit bekommen würde, das zu tun.

Als Erwachsener beschäftigte ich mich später aus wissenschaftlicher Sicht mit dem Thema. Ich besuchte die Menschen in der Mani, um die Klagegesänge für meine Doktorarbeit zu studieren. Diese Dichtung nennt man Myroloja. Das kommt vom griechischen Wort myromai, das bedeutet „ich klage, ich weine, ich traure“, wobei der zweite Teil, „-loja“, die „Worte“ der Trauer meint.

Auch in der wissenschaftlichen Beobachtung war ich erneut erstaunt über die Wirkung dieser Ausdrucksform: Die Menschen waren gelöst, sie waren bei Sinnen und währenddessen und auch danach sehr präsent. Sie waren nicht etwa benommen und in ihren Gefühlen gefangen, sondern sie konnten sogar während der Klage Familienmitglieder ansprechen, um manches ganz Gegenwärtige und Praktische im Umfeld zu klären. Manchmal fanden die Klagen in der Mitte des Dorfs statt, und es waren Hunderte von Menschen anwesend.

Ich war überrascht von den dichterischen Fähigkeiten der Klagenden, die den Schmerz und die Trauer in spontanen achtsilbigen Versen ausdrückten und strukturierten. Besonders groß war die Rührung, als ich die Worte hörte, die dem Toten galten, mit dem man Lebenszeit verbracht hatte als Partner, Freund oder Angehöriger. Ich wurde Zeuge, wie beim Dichten und Singen eine ganz ungewöhnliche Kraft gewonnen wurde. Die Klagenden bewegten dabei auf eine besondere Art ihre Arme, die ihre Worte ausdrucksvoll unterstützte. Ich merkte, dass die Männer die sich auch trauten an dieser Dichtung teilzunehmen, sehr engagiert und hingebungsvoll dabei waren. Bedauerlich war, dass im Vergleich zu den Frauen viel zu wenige Männer teilnahmen, höchstens einer von dreißig Personen.

Heute ist es ein Glücksfall, überhaupt noch jemandem zu begegnen, der den alten Brauch des Klagegesangs beherrscht. Es stimmt mich traurig festzustellen, dass inzwischen der Brauch der Myroloja dem Verschwinden ausgesetzt ist. Die Alten, die darin kompetent waren, sind gestorben, und Neue gibt es sehr wenige. Die Jugend ist in die Großstädte geflüchtet, um dort mehr Geld zu verdienen und sich alles kaufen zu können, wie es sich „gehört“. Was uns dadurch für immer verlorenzugehen droht, hat einen unschätzbaren Wert für unsere Kultur.

**Meine Forschungserkenntnisse zeigen, dass diejenigen, die sich mit der Klage befassen und durch sie ihren vollen berechtigten Ausdruck für das Ereignis finden, sich danach sehr lebendig und klar fühlen.** Und bei späteren Kontakten per Telefon, persönlicher Begegnung oder Brief konnte ich auch immer wieder und regelmäßig feststellen und spüren, dass die Gesundung sich nach dem Schock des Verlusts auf der Grundlage der Klage permanent fortsetzt.

Inzwischen scheint es aber leider so zu sein, dass die Myroloja tatsächlich schon verloren sind, auch wenn noch irgendwo und irgendwie ein paar kleine Gefühlsausdrucksflämmchen in Erscheinung treten. Es ist zu bedauern, dass es so ist. Meine Trauer über das Verschwinden

der Myroloja hat mich schließlich veranlasst neue Ideen zu entwickeln, um diesem Verlust leichter zu begegnen.

Ich hielt mich nicht für einen Poeten und war überzeugt, selbst nicht einmal einen Zweizeiler zuendebringen zu können. Aber ich traute mich, mit den Menschen, die ich auf meinen sogenannten Expeditionen nach Griechenland begleitete, Kulturgut zu entdecken und zu probieren. Die Myroloja als Kulturgut, die ich aus meiner wissenschaftlichen Arbeit gut kannte, waren es wert neu entdeckt, probiert und entwickelt zu werden. Und also begann ich gemeinsam mit meinen Klienten aus meiner therapeutischen und später Ausbildungs- und Entwicklungsarbeit den aufregenden und verlebendigen Versuch, diese Myrolojadichtkunst zu reproduzieren.

### **3. Die erstaunliche Entwicklung einer neuen Form der Klage**

Ich hegte am Anfang gar keine großen Hoffnungen oder Erwartungen und war deshalb erstaunt, wie die Mitexperimentierenden und ich mit Hilfe von Rhythmus und Körperbewegung achtsilbige Sätze zustande brachten. Ich wusste, ich war nah an diesem Phänomen der Klage, das wie ein Geheimnis vor mir stand. Ich brauchte es nur zu lüften, und ich probierte weiter. Ich experimentierte, ohne den Anspruch zu haben, dass es Erfolg haben müsste.

Zu der Achtsilbigkeit und der Bewegung kam eine Melodie, die noch mehr Spaß machte und die Neugierde vergrößerte. Diese anfänglichen, neugierigen halbstündigen Trainings in meinen Gruppen hinterließen viele Spuren. Die Teilnehmer dieser Expeditionen waren selbst verblüfft darüber, wie leicht sie sich dieses Kulturgut aneignen konnten. Irgendetwas in diesem intuitivem Training brachte eine solche Öffnung zu unentdeckten Schätzen des Fühlens und des Ausdrucks in jedem von uns, dass am nächsten Tag bei unserem nächsten Myroloja-Treff regelmäßig große Notizbücher auftauchten, in denen die meisten nachts oder frühmorgens lange Myroloja notiert hatten. Viele meldeten sich spontan und wollten unbedingt Gehör finden. Was wir gefunden und probiert hatten, war etwas ganz Besonderes.

Ich machte mir Gedanken über noch mehr Zusammenhänge dieser Dichtung. Sie gibt uns die Möglichkeit, breitere Ressourcen in uns zu finden, so dass wir solche Myroloja-Dichtungen lange spontan ausdrücken können. Uns fiel auf, dass es den meisten von uns damit sehr gut ging.

Eine innere Zufriedenheit erfasste den ganzen Körper. Die Seele konnte sich baumeln lassen, und so trauten wir uns mehr und mehr, in diesen Bereich der lange unausgedrückt gebliebenen Gefühle hineinzugehen.

Diese ersten Erkenntnisse und Erfahrungen in der eigenen Praxis spornten mich an, die Trainings noch differenzierter zu machen, den Rhythmus noch mehr zu üben und die Vorführung dieser Myroloja mehrmals am Tag zu wiederholen. Das Lustige dabei war, dass dadurch, dass die Teilnehmer aus verschiedenen deutschsprachigen Gebieten Europas kamen – Tiroler, Berner, Bayern, Deutsche aus der Nähe der niederländischen wie der polnischen Grenzen – die achtsilbigen Gedichte viele verschiedenen Dialekte hatten. Wir erlebten also eine Weltpremiere nach der anderen, von Individuen, die nie im Leben gedacht hatten, dass sie so etwas vor Zeugen tun könnten. **Dadurch wurde die Erkenntnis sicherer, dass jeder Mensch, wenn er sich genug Zeit zum Üben nimmt und bereit ist sich zu öffnen, solche Dichtung hervorbringen kann und damit angemessenen Ausdruck für seine Gefühle finden kann.**

Mein Enthusiasmus und das wachsende Vertrauen ließen mich mit der Zeit immer neue Übungsformen suchen. Oft war ich gezwungen, Wartelisten für die vorzuführenden Klagen zu führen, weil alle zu Wort kommen und selbst probieren wollten. Mir machte Eindruck, dass bei diesen Klagen die Menschen im Kern des Schmerzes landeten, den sie noch nicht ausgedrückt hatten. Es wurde klar, dass die Gefahr bestand, dass man in diesem Kern des Schmerzes versinken konnte. Dadurch könnte man vielleicht die Worte und den Rhythmus und in der Folge seine Sicherheit und die notwendige vollkommene Präsenz verlieren. Das durfte natürlich nicht unser Ziel sein.

Damit dies nicht passierte, bemühte ich mich, zusätzliche Leitplanken der Sicherheit im strukturierten Ausdruck zu suchen. Ich ersann zur Unterstützung der Achtsilbigkeit und der Melodie Schritte, woraus ein sogenannter Trauertanz entstehen konnte. In Fünfer- und Siebenergruppen konnten wir einen richtigen schützenden Reigentanz machen, der uns außer durch das Getragensein von der Erde auch durch die Arme und die Schultern der Nachbarn Sicherheit vermittelte. Unser Denken war beschäftigt mit der Erstellung der passenden Worte, um unseren Schmerz auszudrücken, der aus dem Kern unserer Gefühle kam. Der Rhythmus des Tanzes war ein neuer Faktor, der uns das Gefühl von Verbundenheit gab und unsere achtsilbigen Zweizeiler zusätzlich strukturierte. Die anderen Fünfer- oder Siebenergruppen antworteten unserer Dichtung: „Wir verstehen dich, wir spüren dich, wir sind mit dir“. Daraus

entstand wieder ein neues Phänomen, eine Art unterstützende dialogische Dichtung.

**Die Konsequenz dieses mehrdimensionalen Tuns und des starken Ausdrucks in der Gemeinschaft war eine Sicherheit spendende Solidarität unter allen Teilnehmenden. Wir fühlten uns lebendiger, unser Atem und unsere Brust waren leicht, die Stimme bestätigte unsere Gefühlsstärke und die Trauergefühle wandelten sich um in Lebensfreude, Liebe und Verständnis für uns selbst und in eine Zunahme von Vertrauen in die anderen.**

Dieses sind die bisherigen Erkenntnisse und Berichte über meine Praxiserfahrungen mit diesen Myroloja-Phänomenen. Ich vertraue, dass dies der Anfang von neuen Entdeckungen ist. Gemeinsam mit denen, die diese Klagegesänge schon mit uns erlebt haben, fühle ich mich, als ob wir aus der Erde unbekannte Schätze ans Licht des Tages gebracht haben, oder als ob wir eine Tür, die uns vorher unbekannt war, zu einem Raum geöffnet haben, der sonnig, warm und voller unentdeckter Gefühls-Schätze ist. Es scheint uns, dass diese Gefühle geduldig auf ihre Entdeckung warten. Wenn wir in unseren Seminaren Teilnehmern wiederbegegnen, mit denen wir solche Erfahrungen der eigenen Myroloja-Dichtung schon gemacht haben, dann wollen wir alle gleich wieder so einen Reigentanz machen, um dieses Glücksgefühl noch einmal zu erleben.

**Es macht viel Freude zu wissen, dass diese Fähigkeit in uns allen verweilt, dass sie auf ihre Entwicklung wartet und dass uns eine innere Stimme der Gefühle auffordert, sie zu beachten, anzuerkennen und auszudrücken.**