

# Archetypische Existenzangst

von Erwin Bakowsky



*Das Bewusstsein über die eigene Sterblichkeit ist eines der zentralsten psychodynamischen Themen. Es wird durch ein Phänomen begleitet, das man als archetypische Existenzangst bezeichnet.*

↓ Abb. 1: Ruth Hanco: Step by step



e.d.a.  
Ruth Hanco

Das Bewusstsein über die eigene Sterblichkeit ist eines der zentralsten psychodynamischen Themen. Es wird durch ein Phänomen begleitet, das man als archetypische Existenzangst bezeichnet. Diese Angst ist also nicht durch eine traumatische Lebenserfahrung entstanden, sondern sie ist bereits Bestandteil des kollektiven Unbewussten. Der Tod begleitet uns somit unbewusst durch das gesamte Leben. Die Archetypen haben das Ziel, die Einheit und Ordnung der Psyche wieder herzustellen, weshalb sie sich in Zeiten der Ratlosigkeit und der Verwirrung konstellieren. Wird der Mensch mit einem solchen Archetypus konfrontiert, dann reagiert er gewöhnlicherweise mit Hemmung oder Flucht. Idealerweise konfrontiert er sich jedoch mit dem Archetypus.

„Fürchte dich nicht“ sagt der biblische Engel bei seinem Erscheinen zur Jungfrau Maria.

Der hemmende Aspekt der Existenzangst ist, dass man den Anforderungen des Lebens mit all seinen Gefahren und Unabwägbarkeiten nicht mehr nachkommen kann. Psychodynamisch betrachtet will man sich von den Gefahren des Lebens zurückziehen – indem man sich in eine Regression begibt. Symbolisch betrachtet sehnt man sich nach dem Schutz der Mutter, die einen vor den Gefahren des Lebens behütet. Äußerlich betrachtet kann dies mit Erkrankungsformen wie Erschöpfungszuständen, Burn-out, Depression, Phobien und Ähnlichem einhergehen. Nicht alle der genannten psychischen Erkrankungen haben die

Existenzangst als Ursache, aber in einigen Fällen könnte dies der Grund dafür sein.

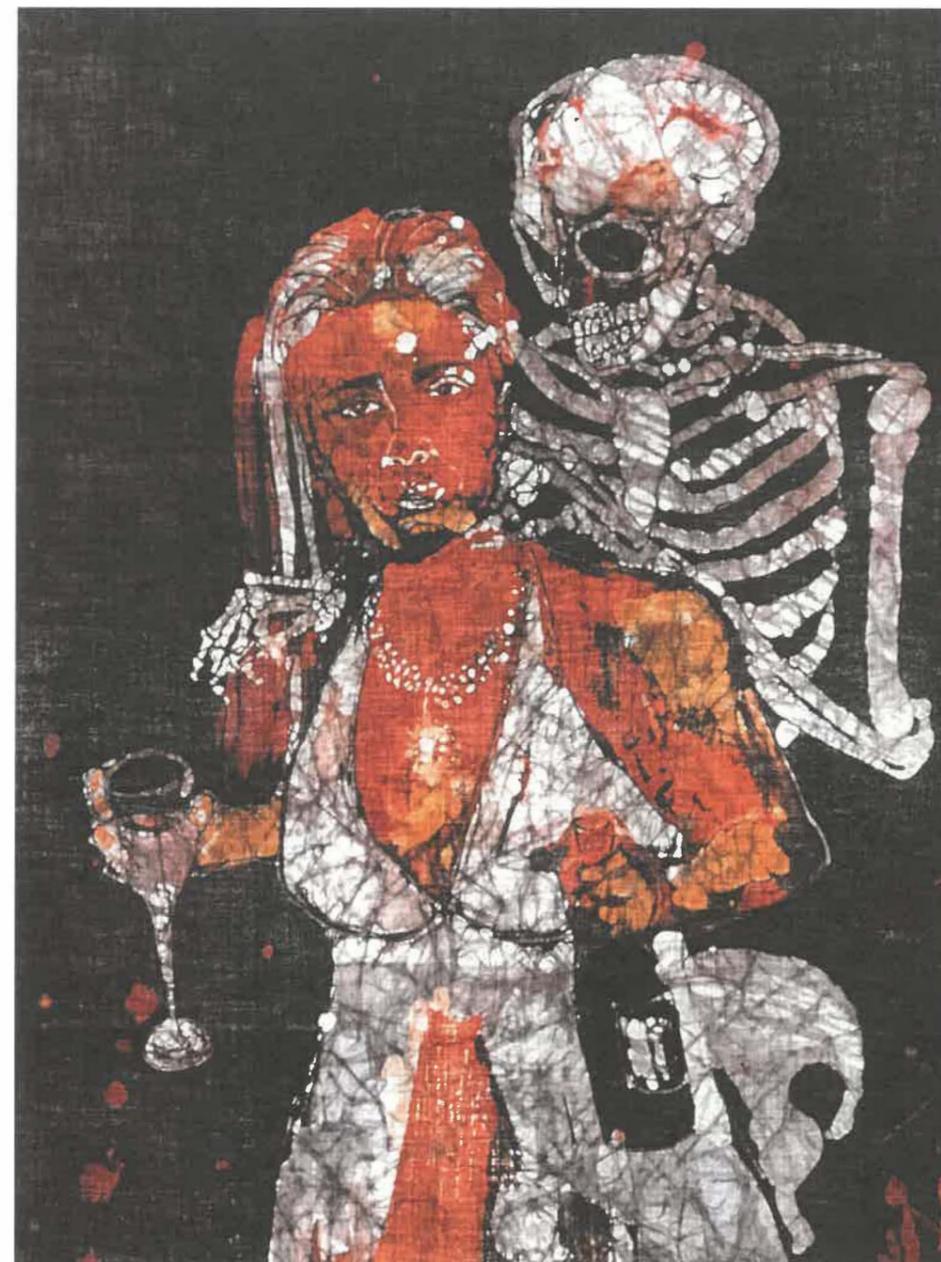
Diese „Fluchttendenz“ findet man auch in der Weigerung des Menschen, sich mit der Dynamik seiner unbewussten Prozesse auseinanderzusetzen. Deshalb kann sich hinter so unscheinbaren Bemerkungen wie „Ich erinnere mich nicht an meine Träume“, oder „Ich kann nicht malen“ auch ein starker Widerstand verbergen, der vor der Konfrontation mit den eigenen Ängsten schützen soll.

Es stellt sich jedoch auch die Frage nach den förderlichen Aspekten bei der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit, welche sich hinter der Existenzangst verbergen. Ein zentraler Aspekt hierbei ist die SELBST-Gestaltung. Dies ist ein Prozess, der das Ich zur aktiven Mitgestaltung aufruft. Diese beschränkt sich nicht nur darauf, die eigenen Potenziale zu verwirklichen, sondern selbige sollen in einen sinnvollen Zusammenhang mit dem Weltgeschehen gestellt werden.

Doch wie ist das Verhältnis des heutigen Menschen zum Tod an sich?

Die analytische Psychologin Liliane Frey-Rohn bemerkt hierzu: „Die Angst vor dem Tode scheint in der heutigen Zeit in besonders hohem Maße konstellierte zu sein. In ihr offenbart sich die Verlorenheit des Menschen, der die Verbindung mit den numinosen Mächten eingebüßt hat. Zurückgeworfen auf sich selber, fühlt er sich von außen und von innen her gefährdet. (...) Die maßlose Über-

→ Abb. 2: Ruth Hanco: Batik



schätzung der diesseitigen Werte von Macht, Wissen und Besitz zieht naturgemäß eine entsprechende Unterschätzung der geistigen und jenseitigen Werte nach sich. Dadurch wird der einzelne den regulativen Kräften seiner Psyche entfremdet. Der Tod wird zum nächtlichen Gespenst, zu dem Ganz-Andern, das unheimliche Dimensionen aufreißt und ihn mit der Vernichtung seiner Persönlichkeit bedroht.“ (Frey-Rohn, 1984, 30)

Existenzfragen werfen Sinn- und Seinsfragen auf. In ihnen spiegelt sich die Dynamik zwischen dem ICH und der Schöpfung, Gott und Welt, dem Leben vor und nach dem Tod usw. Das SELBST in der Auffassung der analytischen Psychologie nach Jung ist nicht nur die Quelle der schöpferischen Gestaltung, es ist auch der spirituelle Kern in der Seele. Dem Menschen, der sich mit der eigenen Existenzangst auseinandersetzt, bietet sich somit die Möglichkeit, zu seinem schöpferischen Urgrund durchzudringen.

## Da-Sein

„So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein!“ schreibt der deutsche Film- und Theaterregisseur, Autor und Aktionskünstler Christoph Schlingensiefel im Tagebuch seiner Krebserkrankung (Schlingensiefel 2009). Dem ging eine jahrelange Auseinandersetzung mit der eigenen lebensbedrohlichen Erkrankung voraus. Schlingensiefel gelangt zu einer neuen Art der Seinerfahrung. „Ich komme immer wieder auf Joseph Beuys zurück, der sagte: Erst als Jesus verlassen war, fing die Ich-Erkennung an. Und so etwas

empfinde ich jetzt auch. Bevor ich gehe, möchte ich erfahren, was mit Gott los ist.“ (Schlingensiefel 2008a.) Schon Jahre davor konfrontierte sich Schlingensiefel mit den Möglichkeiten und Hindernissen bei seinen Versuchen, die eigenen schöpferischen Potenziale zu realisieren.

„Alles was man eigentlich angestrebt hat, hat man auch wirklich angestrebt, wusste aber natürlich schon im Vorhinein, dass das nicht unbedingt alles funktionieren kann, hat aber trotzdem so getan, als ob es auf alle Fälle funktionieren wird,

sonst hätte man ja auch andere nicht dazubekommen. In diesem Traumschluss, das man sich selber aufgebaut hat, hat man dann tatsächlich wahrscheinlich Kräfte mobilisiert, die man nicht gehabt hätte, wenn man immer nur gedacht hätte, „das schaff ich sowieso nicht, das wird nichts.““ (Schlingensiefel 1999)

Das schöpferische Sein birgt in sich einen Aufforderungscharakter. Der Mensch soll mitgestalten, weil das Dasein nicht perfekt und abgeschlossen ist. →

↓ Abb. 3: Ruth Hanco: A & O



„Vielleicht ist Gott doch ein gescheiterter Künstler. Wenn ich jetzt etwas länger hinschaue, Gefühle nicht mehr nur oberflächlich abperlen lasse, dann frage ich mich, ob ein Schöpfer wie Gott als Künstler versagt hat. Sein Werk ist unvollkommen, es gammelt vor sich hin. Gott hat aufgegeben. Er will nicht mehr korrigieren. Die Kunst aber akzeptiert das Scheitern, und genau da hilft sie Gott.“ (Schlingensiefel 2008b)

Schlingensiefel konfrontiert sich im Angesicht seines Todes in aller Deutlichkeit mit diesem großen Thema. Gleichzeitig sucht er nach den Ursachen seiner Erkrankung. Auf die Frage: „Welche Rolle hat dann Richard Wagners christlich-mythisches Weltabschiedswerk ‚Parsifal‘, das Sie in Bayreuth inszeniert haben, in Ihrem Leben gespielt?“ antwortet er:

„Ich bin damit in eine gewisse Todesnähe gerutscht, die mich stark angegriffen hat! Die andauernde Beschäftigung über Jahre mit dieser Todesnähe im Parsifal-Stoff, das wurde fast zu viel. Wenn man permanent auf eine Stelle haut, dann wird sie wund und bricht irgendwann mal auf. Ich habe mir in den Jahren in Bayreuth, als der Krebs schon zu wachsen begann, ein paar Dinge erlaubt, die nicht zu meinem Naturell gehören. Dagegen lehnt sich auch der Körper auf. Man fährt wahrscheinlich sehr oft nach Bayreuth, nicht um zu leben, sondern um zu sterben. Es gibt ja Dirigenten, die keinen „Tristan“ dirigieren wollen, weil sie meinen, dass sie danach sterben würden. Ich würde diese Oper gerne inszenieren. Und nicht um zu sterben, sondern um der Liebe ein Denkmal zu setzen! Und um zu sehen wie weit man in der Kunst bei lebendigem Leibe kommen kann.“ (ebenda)

Hier stellt sich aus tiefenpsychologischer Sicht die Frage, ob Schlingensiefel sich mit dem archetypischen Thema dieses Werkes überfordert hat? War ihm bewusst, welche tiefen innerseelischen Kräfte hierdurch zur Unzeit aktiviert werden können?

Dass künstlerisches Schaffen an sich nicht nur heilsam sein muss, ist mittlerweile bekannt. Offensichtlich kann sogar das Gegenteil eintreten, nämlich dann wenn das Thema den/die KünstlerIn überfordert. Es bedarf auch der inneren Vorbereitung, um sich existenziellen Werkthemen stellen zu können. Um eine solche Entscheidung abzuwägen, benötigt man ein gutes Gespür, ausreichend

Selbstreflektion oder eine gute BegleiterIn (TherapeutIn).

Die analytische Psychologin Aniela Jaffé bemerkt hierzu: „Der moderne Mensch, der sich nicht zu den religiös Gläubigen zählen darf, geht meist unvorbereitet dem Tod entgegen, und hier setzt die analytische Psychologie C.G. Jungs ein. Ursprünglich hatte Jung die Psychologie der Individuation, den Bewusstwerdungsprozess als Auseinandersetzung mit den Inhalten der unbewussten Psyche, im Hinblick auf den Sinn der zweiten Lebenshälfte gestaltet. (...) Letzten Endes ist auch der Individuationsprozess nicht nur eine Schule des Lebens, sondern, wenn er richtig verstanden wird, auch eine Vorbereitung auf den Tod. Es geht dabei nicht nur um vertiefte Selbsterkenntnis, nicht nur um Verwirklichung der eigenen Ganzheit, sondern im Verlauf des Prozesses erfährt und erkennt der Mensch eine Macht, die aus dem Unbewussten wirkt und die über seinen Ich-Willen hinweg entscheidend in sein Leben eingreifen kann (...) Die Verwirklichung seiner selbst, das Werden der Persönlichkeit, ist immer auch eine Relativierung oder Hintersetzung des ICH gegenüber dem autonomen und darum als minus erlebten Willen des Nicht-Ichs, kein ohnmächtiges Geschehenlassen, vielmehr ein bewusstes ‚Ja‘ zu dessen Intentionen oder ein demütiges ‚Ja‘ zur eigenen Unterlegenheit.“ (Jaffé 1984, 12f.)

### Entfremdung vom Sein

In Anbetracht des künstlerischen Schaffens der Menschheit stellt sich die Frage, warum so viele Menschen ihr innewohnendes kreatives Potenzial kaum verwirklichen. Was hemmt Menschen darin, ihren angeborenen Spiel- und Entdeckungstrieb auch im Erwachsenenalter zu entfalten?

Überkommene Lernmethoden, wie sie von der Vorschulziehung bis hin zur Zentralmatura gemacht werden, schüren nicht nur die Ängste der Lernenden, sondern blockieren auch deren kreatives Potenzial. Das herkömmliche Schulsystem ist Bestandteil einer Wissensindustrie, welches die jungen Menschen weniger auf das Leben (Sein) vorbereitet, sondern sie zum funktionierenden Glied in der ökonomisch ausgerichteten Gesellschaft (Haben) machen sollen.

→ Abb. 4: Ruth Hanco: Totentanz  
Abb 5 (unten): Totentanzmotiv



Der Psychoanalytiker Erich Fromm schreibt in seinem Buch „Haben oder Sein“, dass wir uns vom eigenen SEIN entfremdet haben: „Die meisten von uns wissen mehr über die Existenzweise des Habens als über die Existenzweise des Seins, weil Haben die weit häufiger erlebte Existenzweise unserer Gesellschaft ist. (...) Haben bezieht sich auf Dinge, und Dinge sind konkret und beschreibbar. Sein bezieht sich auf Erlebnisse, und diese sind im Prinzip nicht beschreibbar.“ (Fromm 1980, 88)

Es gibt in unserer Konsumgesellschaft einen Wandel vom kindlichen Sein zur materialistischen Grundhaltung des Haben-Wollens der erwachsenen Menschen. Im digitalen Zeitalter wird den Menschen darüber hinaus eine Bilderwelt vorprogrammiert, durch die sie den Bezug zum tatsächlich Sein mehr und mehr verlieren. Die Entfremdung vom eigenen Dasein wird somit zu einer doppelten Entfremdung.

Das Erleben von Kairos (Bakowsky 2016) ist Voraussetzung, um in Kontakt mit den eigenen schöpferischen Energien zu kommen. In einer digitalisierten Zeit, die vom Rhythmus des Chronos beherrscht ist, wird dies zunehmend schwieriger.

Diese Entfremdung könnte ebenfalls dazu beitragen, dass archetypische

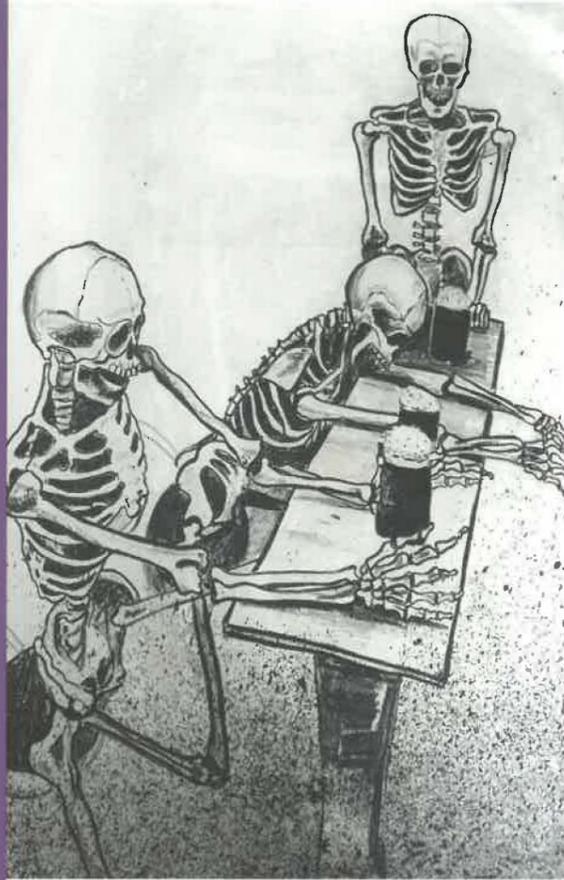
Existenzängste in der menschlichen Seele aktiviert werden. Wenn der entfremdete Mensch den Kontakt zum eigenen lebendigen Sein zunehmend verliert, dann stirbt etwas in ihm. Das macht ihm Angst.

Erich Fromm rät hier zu einer Seins-orientierten Lebensweise:

„Die Voraussetzung für die Existenzweise des Seins sind Unabhängigkeit, Freiheit und das Vorhandensein kritischer Vernunft. Ihr wesentliches Merkmal ist die Aktivität, nicht im Sinne von Geschäftigkeit, sondern im Sinne eines inneren Tätigseins, dem produktiven Gebrauch der menschlichen Kräfte. Tätigsein heißt seinen Anlagen, seinen Talenten, dem Reichtum menschlicher Gaben Ausdruck zu verleihen, mit denen jeder – wenn auch in verschiedenem Maße – ausgestattet ist. Es bedeutet, sich selbst zu erneuern, zu wachsen, sich zu verströmen, zu lieben, das Gefängnis des eigenen isolierten Ichs zu transzendieren, sich zu interessieren, zu lauschen, zu geben.“ (Fromm 1980, 89)

Hier können auch die Methoden des MGT-Kreativtrainings wertvolle Unterstützung geben. Diese sind darauf angelegt, das eigene Potenzial zu entfalten. Im Gegensatz zu Wirtschaftstrainings, bei denen kreative





↑ Abb. 6: Ruth Hanko: Tod

↓ Abb. 7: Ruth Hanko: Totenzanz (Teller)



Methoden einen Beitrag zum wirtschaftlichen Erfolg (Haben) leisten sollen, fördern die MGT-Methoden das Seinspotenzial eines Menschen oder einer Organisation. Sie regen schöpferische Wachstumsprozesse an und unterstützen Transformationsprozesse im Sinne des Seins nach Erich Fromm. Das spiegelt sich auch in der Grundhaltung der Gruppenleitung in der MGT-Grundstufe wieder. Die Methoden und Techniken zur Kreativitätsförderung werden als eine wesentliche Möglichkeit der SELBST-Erfahrung angesehen. Hierdurch werden dem Unbewussten neue Kommunikationskanäle eröffnet. Es kann sich dem bewussten Ich und der Welt in symbolhaften Bildern und Gestaltungen mitteilen.

SELBST-Erfahrung und SEINS-Erfahrung bedingen sich einander. Das Eine ist ohne das Andere nicht möglich.

### Sein und Tod

„Jung hat seine Gedanken über den Tod als persönliche Auffassungen formuliert, ohne dass ihm wissenschaftliche Beweise zur Verfügung standen, und ohne dass er sie für notwendig gehalten hätte. Es ging ihm nicht um objektiv gültige Aussagen, nicht einmal um logische Konsequenz, denn es finden sich manche Widersprüche in seinen Formulierungen. Seinen Aussagen lag eine Erfahrung zugrunde, und er folgte dem Strom seelischer Bilder.“ (Jaffé 1984, 14-15)

Er entdeckte bei seinen psychologischen Forschungen, dass die unbewusste Psyche den Tod als Ende weitgehend ignorierte. Die Träume geben dem ICH zwar unmissverständliche Hinweise, dass der körperliche Tod unmittelbar bevorsteht, jedoch beschäftigen sie sich ansonsten weiterhin mit Individuationsthemen.

„Ich habe in meiner ziemlich langen psychologischen Erfahrung eine Reihe von Beobachtungen bei Personen gemacht, deren unbewusste Seelentätigkeit ich bis in die unmittelbare Nähe des Todes verfolgen konnte. In der Regel wurde das nahende Ende mit jenen Symbolen angezeigt, mit welchen auch im normalen Leben psychologische Zustandsveränderungen angedeutet werden, nämlich Wiedergeburtssymbole wie Ortsveränderungen, Reisen und dergleichen. Die Hinweise auf den nahen

Tod habe ich mehrfach in Traumreihen bis über ein Jahr zurückverfolgen können, auch in Fällen, wo die äußere Situation keine solchen Gedanken aufkommen ließ. Das Sterben setzte also ein, lange bevor der wirkliche Tod eintrat. Übrigens zeigt sich dies auch öfters in einer eigentümlichen Charakterveränderung, die dem Tod längere Zeit vorausgehen kann. Im ganzen war ich erstaunt, zu sehen, wie wenig Aufhebens die unbewusste Seele vom Tode macht. Demnach müsste der Tod etwas verhältnismäßig Belangloses sein, oder unsere Seele kümmert sich nicht darum, was dem Individuum zufällig zustößt. Umso mehr scheint sich die Seele darum zu interessieren, wie man stirbt, nämlich, ob die Einstellung des Bewusstseins zum Sterben passt oder nicht.“ (Jung 1995, §809)

Die analytische Psychologin Marie Louise von Franz schreibt über eine Patientin, die in einem Traum einen eindeutigen Hinweis über den bevorstehenden Tod bekommen hatte:

„Sobald sie aber diesen Gedanken akzeptiert hatte, träumte sie wieder in der ‚normalen‘ Art; d. h. der Prozess ihrer inneren Entwicklung ging weiter wie zuvor. Das Unbewusste versuchte ihr mehr Bewusstheit über sich selbst und die Umgebung zu vermitteln. Das einzige, was man bemerken konnte, ist vielleicht, dass das Unbewusste noch unerbittlicher auf der inneren Wahrheit beharrte als zuvor, als ob es nun wirklich dringend würde, alle Illusionen und neurotischen Selbsttäuschungen aufzugeben.“ (von Franz, 1984, 98)

Sterben aus psychodynamischer Sicht ist ein vollständiges Loslassen, ein Auslöschten des Ich und seiner Bewusstseinswelt hin zu etwas Unbekanntem. Der siebzigjährige C.G. Jung schrieb nach einer schweren Erkrankung, die ihn an den Rand des Todes geführt hatte:

„Nur das ist schwierig: Sich vom Körper zu lösen, nackt zu werden und leer von Welt und Ich-Willen. Wenn man den rasenden Lebenswillen aufgeben kann, und wenn es einem vorkommt, als fiele man in bodenlosen Nebel, dann beginnt das wahre Leben mit allem, wozu man gemeint war, und was man nie erreichte. Das ist etwas unaussprechlich Großes.“ (Jung 1990b, 443)

Interessanterweise beschreibt Jung, dass der Mensch an der Grenze zwischen Leben und Tod in Kon-

takt mit seinem gesamten inneren Potenzial kommen kann. Hier erfährt er auch diejenigen Aspekte, welche er im Leben nicht realisieren konnte. Dies erinnert an die Grenzerfahrung, die Christoph Schlingensiefel in seinem Tagebucheintrag während seiner Krebserkrankung gemacht hat (s. o.).

Gleichzeitig stellt Jung fest, dass für die Seele der körperliche Tod nicht das Ende bedeutet.

„Ich habe gute Gründe anzunehmen, dass die Dinge mit dem Tod nicht zu Ende sind. Es scheint, als sei das Leben ein Zwischenspiel in einer langen Geschichte. Sie bestand schon, bevor ich war und wird höchstwahrscheinlich weitergehen, wenn das bewusste Intervall in einer dreidimensionalen Existenz zu Ende ist.“ (Jung 1989, 520)

Aniela Jaffé dazu ergänzend: „Obwohl Jung immer wieder die Unmöglichkeit einer objektiven Antwort hervorhob, ließ er es nicht dabei bewenden. Von seinem Standpunkt aus erdachte oder erschuf er sich einen Lebenssinn, wohl wissend, dass es sich dabei um seine subjektive Auffassung, um einen Mythos handelte, der ihm jedoch entsprach und ihn zutiefst verpflichtete.“ (Jaffé, 1984, 17)

Bereits in seinem Aufsatz „Seele und Tod“ aus dem Jahre 1934 bemerkt Jung, dass die Psyche zutiefst einer raumzeitlosen Seinsform teilhaftig sei und mithin dem angehöre, was unzulänglich und symbolisch als „Ewigkeit“ bezeichnet wird.

„Es scheinen nämlich der uns unbewußten Psyche Eigenschaften zuzukommen, welche ein ganz merkwürdiges Licht auf deren Verhältnis zu Raum und Zeit werfen. Ich meine damit die räumlichen und zeitlichen telepathischen Phänomene, die bekanntlich viel leichter zu ignorieren als zu erklären sind.(...) Ich habe auf diese Gruppe von Erscheinungen bloß hingewiesen, um anzudeuten, dass die Gehirnverhaftung der Psyche, das heißt ihre Raumzeitbeschränkung, doch nicht so selbstverständlich und unumstößlich ist, wie man bisher glaubte annehmen zu dürfen.“ (Jung 1995 §813)

Jung hat somit in seinen Forschungen über Seele und Tod den Raum erweitert. Für ihn gibt es die Möglichkeit, dass die Seele über das, was wir gewöhnlich als Tod bezeichnen, weiterlebt.

Hierzu gibt es viele Konzepte in den Religionen und Mythologien. Wichtig scheint jedoch, dass es auch

viele individuelle Antworten zum Leben der Seele nach dem Tod gibt. Wie auch immer das jeweilige individuelle Konzept aussehen mag, solange dieses stimmig für das Individuum erscheint, hat es nicht nur seine Berechtigung, sondern auch seine Wahrheit. Im therapeutischen Prozess bzw. in der psychologischen Beratung sollte der Klient seine Antworten finden und formulieren dürfen.

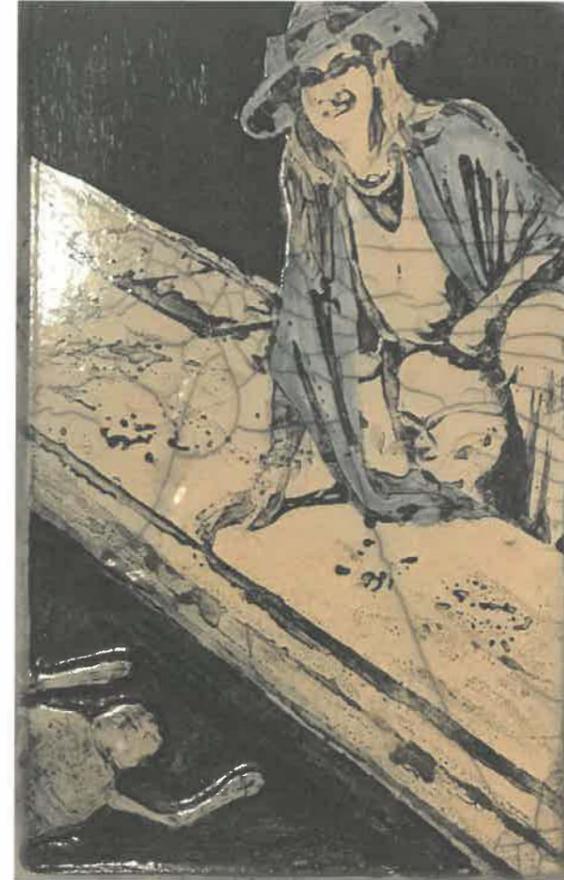
Hierzu gibt es noch folgende Anekdote: „Als C.G. Jung achtzig Jahre alt war, besuchte ihn eine frühere Schülerin, eine siebzigjährige Frau, um ihn zu konsultieren, was seine Vorstellungen über den Tod und ein mögliches Leben nach dem Tode seien. Er antwortete: ‚Es wird Ihnen nicht viel helfen, sich an das zu erinnern, was ich glaube, Sie sollten sich Ihre eigenen Gedanken über diese Fragen machen.‘ Offensichtlich meinte er, sie solle sich mit dem Problem beschäftigen und ihre Träume diesbezüglich beachten.“ (von Franz 1984, 97)

### Der Tod als Lebenswandler

In der Auseinandersetzung mit Todeserlebnissen war C.G. Jung die Arbeit mit den Hinterbliebenen ein wichtiges Anliegen. Obwohl er auch ein tiefes Interesse daran zeigte, wie die Seele auf ihren bevorstehenden Tod reagiert, hatten die Menschen, die den Tod eines Angehörigen verkraften mussten, vorrangige Bedeutung für ihn.

„Ich kann um keinen Toten trauern, sie dauern, wir aber gehen vorüber.“ (Jung 1989, 103) Jungs Mitgefühl war bei den Menschen, die Abschied von ihren Toten nehmen mussten.

„Der Tod ist ja auch eine furchtbare Brutalität – darüber darf man sich nicht täuschen – nicht nur als physisches Geschehen, sondern viel mehr auch als psychisches. Ein Mensch wird weggerissen, und was bleibt ist eisige Totenstille. Keine Hoffnung besteht mehr auf irgendeinen Zusammenhang, denn alle Brücken sind abgebrochen. Menschen, denen man ein langes Leben gewünscht hätte, werden mitten im Leben dahingerafft, und Nichtsnutze erreichen ein hohes Alter. Das ist eine grausame Realität, die man sich nicht verhehlen sollte. Die Brutalität und Willkürlichkeit des Todes können die Menschen so verbittern, dass sie daraus schließen, es gäbe keinen barmherzigen Gott, →



↑ Abb. 8: Ruth Hanko: Tod (Keramik)

↓ Abb. 9: Ruth Hanko: Totenzanz (Teller)



keine Gerechtigkeit und keine Güte.“ (Jung 1990a, 317)

Der Tod kann jedoch das Leben der Hinterbliebenen in vielfältiger Form wandeln. Manchmal wirken die Ereignisse so erschütternd, dass es einer professionellen Trauerbegleitung bedarf (siehe: Müller 2016, 25 ff.). Auch MGT-Studioarbeit kann hier hilfreich sein (vgl. Riesenhuber 2014).

Verena Kast stellt in ihrem Buch „Trauern - Phasen und Chancen des psychischen Prozesses“ (Kast, 1982, 61 ff.) vier Phasen der Trauerarbeit vor:

1. die Phase des Nicht-wahrhaben-Wollens
2. die Phase der aufbrechenden Emotionen
3. die Phase des Suchens und des Sich-Trennens

**Literatur:**

BAKOWSKY, Erwin (2016): Chronos & Kairos. Ein Versuch über die Zeit und Wahrheit in der Therapie. In: \*gestaltungsprozesse „Die Zeit“, 10/2016, Erato: Graz.

FREY-ROHN, Liliane (1984): Sterbeerfahrungen psychologisch beleuchtet. In: von Franz, Frey-Rohn, Jaffé (Hg.): Im Umkreis des Todes. 2. überarbeitete Auflage. Daimon: Zürich.

FROMM, Erich (1980): Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. 5. Auflage, dtv: München.

JAFFÉ, Aniela (1984): Der Tod in der Sicht von C.G. Jung. In: von Franz, Frey-Rohn, Jaffé (Hg.): Im Umkreis des Todes. 2. überarbeitete Auflage, Daimon: Zürich.

JUNG, Carl Gustav (1989): Briefe Bd. 2. In: Jung, C.G., Gesamtausgabe. Briefe II. 1946-1955. 3. Auflage. Walter: Solothurn und Düsseldorf.

JUNG, Carl Gustav (1990): Erinnerungen, Träume, Gedanken. 7. Auflage. Walter: Solothurn und Düsseldorf.

JUNG, Carl Gustav (1990/2): Briefe Bd.1. In: C.G. Jung Gesamtausgabe. Briefe I. 1906-1945. 4. Auflage.

JUNG, Carl Gustav (1995): Seele und Tod. In: Jung, C.G.: Gesamtausgabe. Bd. 8, Dynamik des Unbewussten. 7. Auflage. Walter: Solothurn und Düsseldorf.

KAST, Verena (1982): Trauern – Phasen und Chancen des psychischen Prozesses.

MÜLLER, Nicole (2016): Wege aus der Sprachlosigkeit – Mal- und Gestaltungsthera-

4. die Phase des neuen Selbst- und Weltbezugs

Besonders wichtig scheint mir – neben der emotionalen Verarbeitung – der Aspekt der Integration. Trauerarbeit scheint da zu gelingen, wo ein gutes Maß zwischen der „Akzeptanz des Todes“, dem „Loslassen des Verstorbenen“ sowie dem „Erlernen eines neuen Selbst- und Weltbezugs“ gefunden wird.

Dies geht mit der Frage einher: „Welche seelischen und geistigen Aspekte des Verstorbenen dürfen in meinem Herzen weiterleben?“

Wenn es gelingt, dass der Verstorbene in diesem Sinne zur „Herzensangelegenheit“ wird, dann ist dies ein wesentlicher Beitrag zum eigenen Transformationsprozess des Hinterbliebenen.

So kann der Tod zum Lebenswandler werden.

pie in der Trauerbegleitung. In: \*gestaltungsprozesse „Die Zeit“, 10/2016, Erato: Graz.

RIESENHUBER, Sabine (2014): Interview mit Erwin Bakowsky. In: \*gestaltungsprozesse „Die Metamorphosen“, 07/2014, Erato: Graz.

SCHLINGENSIEF, Christoph (1999): Eine Krokodilfarm wäre ein ideales Holocaust-Zentrum. Rainer Stollmann im Gespräch mit dem Theaterregisseur und Filmautor Christoph Schlingensiefel (1.2.1999 in Bremen). <http://www2.dickinson.edu/glossen/heft8/schlingensiefelinterview.html> vom 18.5.2018.

SCHLINGENSIEF, Christoph (2008): Was ist jetzt mit Gott – Interview mit Christoph Schlingensiefel. <https://www.tagesspiegel.de/kultur/schlingensiefel-im-interview-was-ist-jetzt-mit-gott/1320048.html> vom 18.5.2018.

SCHLINGENSIEF, Christoph (2008/2): Schlingensiefel spricht über seinen Weg durch die Vorhölle. Interview nach langer Krankheit vom 5.9.2008. <https://www.welt.de/regionales/berlin/article2401368/Schlingensiefel-spricht-ueber-seinen-Weg-durch-die-Vorhölle.html> vom 18.5.2018.

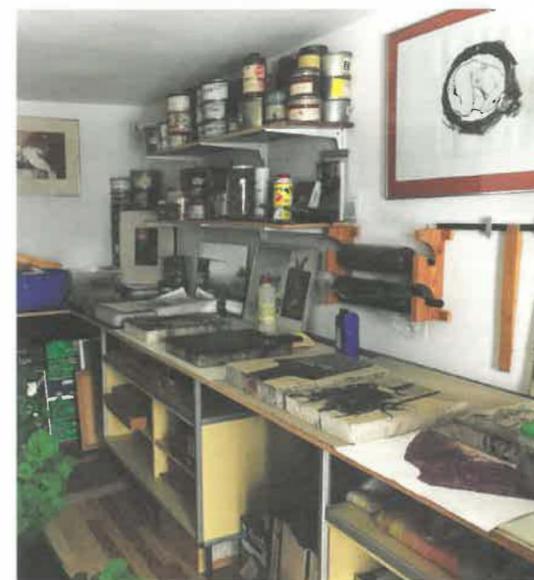
SCHLINGENSIEF, Christoph (2009): So schön wie hier kanns im Himmel gar nicht sein. Tagebuch einer Krebserkrankung. btb: München.

VON FRANZ, Marie-Louise (1984): Archetypische Erfahrungen in der Nähe des Todes. In: von Franz, Frey-Rohn, Jaffé (Hg.): Im Umkreis des Todes. 2. überarbeitete Auflage. Daimon: Zürich.

↓ Abb. 10: Ruth Hanko: Treu bleiben



→ Abb. 11 und 12 (unten): Das Atelier Ruth Hankos



**Ruth Hanko**

Die Bilder zum Leitartikel stellte uns dankenswerterweise die Kärntner Künstlerin sowie Mal- und Gestaltungstherapeutin Ruth Hanko zur Verfügung. Hierbei handelt es sich hauptsächlich um Totentanzmotive aus ihrem künstlerischen Werk. Ruth Hanko lebt und arbeitet in Keutschach/Kärnten.

**Biographie**

1977–2006: Diplombildung zur Intensiv-Kinderkrankens- und Säuglingsschwester, tätig auf der Intensiv-Neonatologie in Klagenfurt  
 Ab 1996: freischaffende Künstlerin, Aufbau des Alpen-Adria-Ateliers  
 1996–2000: Mitglied des Kunstvereins Velden am Wörthersee; klassisches englisches Aquarell, Aktzeichnen, bildnerisches Gestalten, Druckgraphik, Tonarbeiten bei Gerda Madl-Kren  
 1998–2000: Aufbau und Leitung der Druckwerkstatt und der Aktzeichnkurse in Velden am Wörthersee  
 1997–2005: Künstlerdorf Neumarkt an der Raab, Druck-Workshops  
 2001 u. 2002: Sommerakademie Salzburg, Akt und freie Malerei bei Valentin Oman  
 2003: Sommerakademie Bruneck/Südtirol, Druckgraphik bei Petar Waldegg  
 2006: Sommerakademie Mühlbach und St. Jakob im Rosental bei Jože Ciuha  
 2008: Kreativtrainerin am MGT-Institut  
 2010: Dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutin  
 2012: Internationaler Maskenworkshop im Alpen-Adria-Atelier

Weitere Infos sowie einen detaillierten Einblick in ihr Werk findet man in dem Buch: Ruth Hanko – „Eros, Gender, Tod“, das direkt bei der Autorin zu beziehen ist: [alpe.adria.atelier@aon.at](mailto:alpe.adria.atelier@aon.at); Tel. +43 676 614 8116