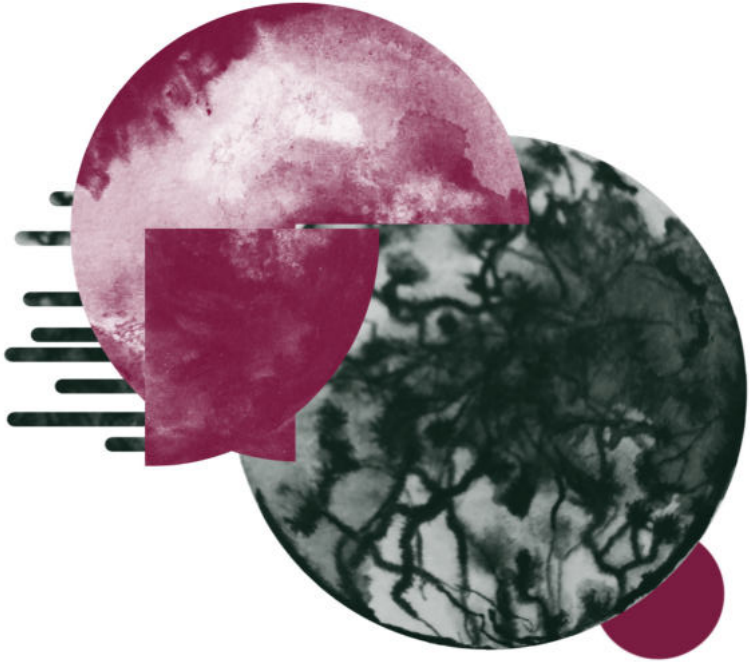
TRAUER UND VERLUST

Wir* wollen ein Zine über Trauer und Verlust schreiben – wie aufregend, ungewiss, beängstigend – weil es wichtig ist, das Thema: Trauer und Verlust. Gefühle und Ereignisse, die uns immer wieder begleiten, begegnen und berühren, mit denen wir durch andere konfrontiert werden; die uns verbinden, überfordern, überwältigen, beängstigen, die uns fragend, suchend,... begleiten.

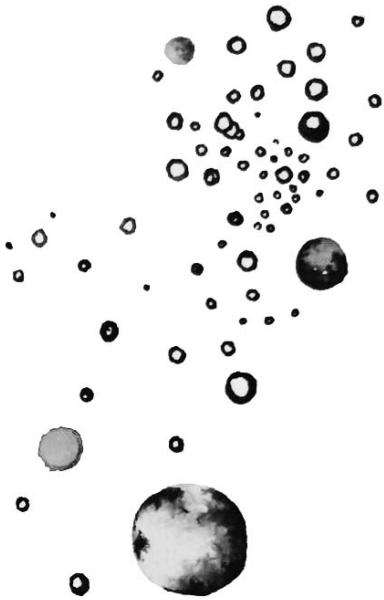
Und jetzt druckfrisch: Trauer und Verlust. Verschiedenste Geschehnisse, Lebenserfahrungen, Gefühle, Diskriminierungen, Auseinandersetzungen, Krisen, Gefühlsausdrücke, Gewalterfahrungen, Lebensrealitäten, Privilegien, Umgänge und vieles mehr können sich dahinter verbergen.
Häufig bleiben Gespräche und Gefühle über Trauer und Verlust im Verborgenen, in den Menschen, schreiben sich in Körpern fest – sind oft tabuisiert. Wenn überhaupt, werden sie meist nur in freund*innenschaftlichen oder romantischen Beziehungen besprechbar. Selten gibt es kollektive Umgänge. Vor allem in *weiß*, patriarchal geprägten Kontexten einer neoliberal ausgerichteten Gesellschaft.
Erstaunlich wenn mensch bedenkt, womit wir uns tagtäglich auseinandersetzen müssen, gegen und für was wir kämpfen – wie viele Verluste auf unseren Wegen liegen, wie viele Abschiede wir schon nehmen mussten und nehmen werden. Wie viel Traurigkeit und Schmerz uns immer wieder begegnen.

Uns haben so viele verschiedene, bewegende, berührende, verbindende, ermutigende Geschichten, Gedichte, Bilder, Texte erreicht. Unterschiedliche Perspektiven. Verschiedene Erlebnisse mit Tod. Verlust und Trauer. (Selbst-)Verletzungen. Verschiedene Formen von Gewalt- und Diskriminierungserfahrungen. Die Macht von Privilegien. Es wird auch erzählt von Trost, Verbundenheit und Stärke. Von Anerkennung und Selbstachtung. Von Befreiung und Kollektivität.



*Wir sind Menschen, die Interesse daran haben, sich mehr kollektiv mit den Themen Trauer und Verlust auseinanderzusetzen. Wir haben verschiedene Zugänge und Erfahrungen gemacht. Wir sind *weiß*, queer, cis-Frau, bi*, wir haben getrauert, auf viele verschiedene Weisen. Um uns nahe stehende gestorbene Menschen, um nicht persönlich gekannte getötete Menschen. Wir haben getrauert um Beziehungen, Orte, Ungerechtigkeiten, Gruppenauflösungen, … Wir haben Trauer als Anerkennung von Gewalterfahrungen und von Verlust erfahren. Wir haben immer mal wieder Angst vor dem eigenen Tod und dem Tod anderer und wünschen uns, das nicht immer mit uns alleine ausmachen zu müssen. Wir kämpfen für eine Welt, in der nicht nur die Toten betrauert werden, die wir selbst gekannt haben;
eine Welt,
in der jedes Leben
wertvoll
ist.

WIE GEHT ES DIR GERADE?



Vielen Dank an alle Mitdenkenden, Mitwirkenden, Mitschreibenden und für das super tolle Layout. Und ein großes Danke, an alle Menschen, an deren Erfahrungen, Wissen und Kämpfe wir heute anknüpfen können.

Schaut, wie viel ihr gerade lesen wollt. Bleibt achtsam mit euch und miteinander. Es werden auch Fragen im Zine gestellt, Übungen die vielleicht hilfreich sein können, um ein paar Dinge in euch zu sortieren.

Die Aussagen, Haltungen, Perspektiven, die in den Beiträgen zu Wort kommen sind nicht unbedingt unsere und auch nicht unbedingt deine. Und doch ist es uns wichtig, Verschiedenes nebeneinander stehen lassen zu können; sichtbar zu machen, welche Erfahrungen hinter politischen Haltungen stecken können. Und wir glauben, dass darin ein wichtiger Schritt für tiefe kollektive Beziehungen und solidarische Verbindungen liegt, um revolutionäre Kräfte zu entwickeln.

Wir wünschen euch viel Verbundenheit, Traurigkeit, Freude, Lachen, Tränen beim Lesen!

INHALT

2 Warum dieses Zine? **EINLEITUNG**

8 Am Ende ein Tag. **VON SVENJA LIESCH**

12 Als meine Mutter starb. **VON EINER TOCHTER**

13 Was wäre, wenn. nicht. **VON EMI**

14 Will mich im Boden vergraben. **VON LENA**

16 Tränen, die mir zustehen. **VON ANNA HOFFMANN**

20 Ein Brief an die Trauer. **VON EMI**

26 Tulpenzeit. **VON VÂN ANH**

VON LENA Wie funktioniert Trauer? **28**

VON HELU Was mir die Trauer (über mich) erzählt hat. **32**

VON EMI Entspannungsschmerz. **38**

VON VÂN ANH Fast 2.190 Tage. **40**

VON RIKE Wenn das Wunschkind ein Chromosom mehr hat. **44**

VON ANA Ver-lust. **52**

VON DORO Sex, Sünde, Tod. **54**

VON LENA Trauer, die. **56**

Zwischenraum. **FÜR DICH** **57**

VON TIMO LUTHMANN Zur Bedeutung von Trauer. **60**

VON HGTH Hilfreiche Ideen für die Stunden und Tage nach dem Tod. **62**

VON NIKOLA GAZZO Hospizbewegung und Trauer am Arbeitsplatz. **65**

VON VERENA KETTNER Unbetrauert. **70**

Ein Ende finden **75**

AM ENDE EIN TAG

VON SVENJA LIESCH

Hallo, ich bin Autistin und kann nicht immer gut sprechen. Dafür schreibe ich meist. Mein Vater starb an Corona. Das ist meine Geschichte.

PHASE 1.

„Corona. Ist da. Ist nah. Und ich wusste nicht, dass es uns treffen wird. Ich wusste nicht, dass es uns so schnell treffen wird. Schon als er bei uns war roch er so komisch. So krank. Er trug den kleinen auf dem Arm, wir lachten noch und wir feierten gemeinsam seinen ersten Geburtstag. Das war vor 4 Wochen. Jetzt liegt er – mein Vater auf der Intensivstation. 400 km weit entfernt. Mit positivem Coronatest und schwerer Lungenentzündung. Es gebe zurzeit Schwierigkeiten ihn zu beatmen, heißt es. Er ist seit zwei Tagen im Koma – heißt es. Ich könne nicht kommen sagten sie. Von der Station auf der er liegt. Alles kreist rund im Kopf und mein Bruder weint, als ich ihn fragte warum er sich verschnupft am Telefon anhörte vorhin. Ich spüre das nicht. Bin ich autistisch? Warum hat er nicht auf mich gehört und ist eher zum Arzt gegangen als er so krank und elend die ganzen 12 Tage zuhause im Bett weilte? Die Charité sagt wir sind negativ. Es hat uns nicht getroffen. Wir sind völlig gesund. Augen zu, Augen wieder auf. Was macht man jetzt? Und wer holt ihn ab? Wir oder der Tod? Eine seltsame Vorstellung. Diese schmale Linie zwischen hier und dort. Und der Geruch seines Aftershaves in unser Wohnung. Obwohl er überhaupt gar nicht hier ist. Muss ich jetzt eine Trauerrede schreiben? Oder wie geht das? Ich verstehe nicht... ⊠⊠⊠“

PHASE 2.

„Eben gerade hat mein Bruder angerufen. Ich habe seinen Videoanruf eigentlich nur ganz zufällig bemerkt. Er sagte: Meine Tante hat angerufen. „Papa hat eine schwere Sepsis. Sie versuchen das Blut jetzt noch mit einer Maschine zu reinigen. Das ist das letzte was sie tun können. Wenn das nicht klappt müssen wir damit rechnen, dass er in den nächsten Stunden stirbt." Ich weine. Währenddessen seine Stimme bestimmend. Verärgert. „Ob es nicht möglich ist, dass er ihn jetzt besuchen fährt um bei ihm zu sein in diesen Stunden"; fragte ich - Nein. „Svenja, da kommt man nicht rein! Das Virus ist hoch ansteckend." Er würde sich später nochmal melden. Nun sitze ich hier und mir gehen tausend Dinge durch den Kopf. Und glauben kann ich es nicht. Weil ich es mir nicht vorstellen kann. Wie er dort liegt. Beatmet wird. Wie seine Haut aussieht, wie sein Gesicht liegt. Ich habe keine Idee davon wie er dort liegen könnte. Auf dieser Intensivstation, seit so vielen Tagen. Seit so - viel zu vielen Tagen. In diesem Krankenhaus. Mit diesem scheiss Virus. Und all den Geräten. In ihm. Die Leute reden davon. Aber solange ich es nicht selbst gesehen habe... Tausend Dinge vor mir. Hinter mir. Neben mir. Ich bin aufgeregt. Wie als wenn ich gerade vor einer Achterbahn in der Schlange warte und total Schiss vor der Fahrt habe. Alle Zellen im Körper sind wach, vibrieren, sie beben und toben in mir. Am liebsten würde ich jetzt los rennen. Würde den nächsten Zug nach Kiel nehmen. Und mir eine Maske aufsetzen um zu ihm zu gehen. Aber diese scheiss Leute hindern mich daran! Diese scheiss Leute. Ich bin so verdammt sauer auf diese scheiss verfluchten Leute, mit ihren scheiss verfluchten Gesetzen und Regeln. Es ist MEIN Vater der dort gerade liegt! Kapiert ihr das denn nicht? WIESO soll er jetzt alleine dort sterben, während alle um ihn herum draußen vor verschlossenen Türen warten und auf Gesetze horchen? WIESO darf jetzt keiner bei ihm sein, seine Hand halten und einfach nur da sein für ihn? Ich hasse euch. Ich hasse euch Menschen. Man lebt und stirbt nur einmal. Und ich soll nicht da sein dürfen? Ich bin doch sein Kind. Wir sind doch seine Kinder... du packst das doch Papa oder? ☒„

PHASE 3.

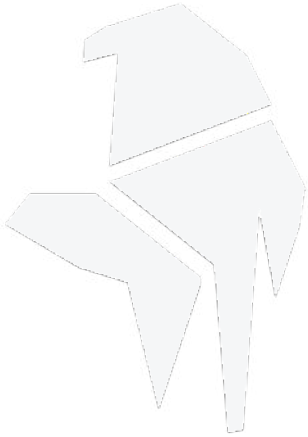
„Zeitpunkt des Todes 08:46 Uhr.

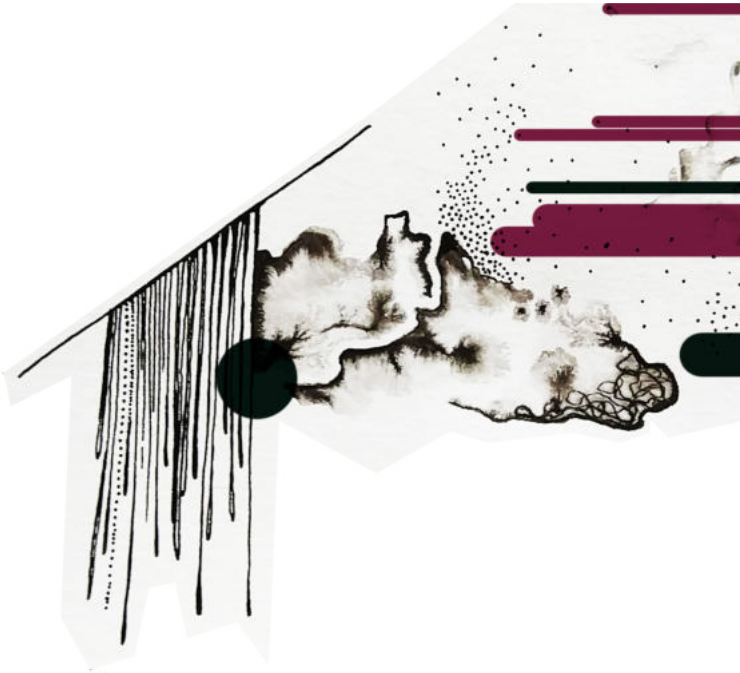
ich wollte dir noch sagen, dass ich all das geliebt habe, wenn du zusammen mit mir Fahrrad gefahren bist. Hunderte von Kilometer von Sylt nach Kiel - weißt du das noch? Wie ich so gequengelt habe auf den letzten Metern? Aber du hast mich angespornt. Hast gesagt, ich solle nicht aufgeben. Das man Dinge auch zu Ende bringt die man angefangen hat. Ja du hast recht! Und jetzt ist es dein Ende. Und ich konnte nicht da sein. Für dich, neben dir, bei dir. Konnte nicht mein Kinderrad nehmen um die Hunderte Kilometer zu dir zu radeln um nah zu sein. Wie gerne würde ich dich berührt haben. Dich eingeatmet haben, dich getastet und dich gesehen haben heute Nacht. Aber sie verboten es mir. Weil du an dem Stirbst was sie - Pandemie - nennen.

Weißt du noch Papa? Das Hüpfen im Bett, das toben, das kitzeln. Unser Lachen, unsere Wut, die zerbrochenen Scherben und all das zusammengeflickte? All die Momente wo wir nah waren und all die, wo wir eigentlich viel zu weit entfernt sind. Ich weiß nicht ob wir immer gut sprechen konnten. Vielleicht war das nicht immer so einfach. Aber ich weiß, dass wir zusammengehören, darum hab ich nie aufgehört nach neuen Worten mit dir zu suchen. Hab nie aufgehört mit dir Freund zu sein und auch nie, an dich zu glauben. Du bist wie ein Fels in der Brandung, bist wie die Führung auf einem Irrweg. Du weißt wo es langgeht und manchmal auch nicht. Dann habe ich versucht dir was neues zu zeigen und plötzlich warst du überrascht davon. Ich wollte dir gerne noch so vieles sagen... Wollte bei dir sein. Dich festhalten, das letzte schlagen deines Herzens in meiner Handfläche spüren um mich für immer daran zu erinnern, dass da jemand war der mein Vater ist. Ich werde mich an dich erinnern. Und du wirst fehlen in diesem Platz in meinem Kopf. An diesem Ort von meinem Zuhause.

PHASE 4.

Vor nicht mal zwei Monaten lag ich doch noch dort. Ich dort auf der Linie. Zwischen dem hier, - und dem da drüben. Die Zellen Entkräftet, voll Wasser die Lungen und kein leiser Ton sprang mehr aus meinem Mund. Nur Schall und Hauch kam raus, als du mit voller Geschwindigkeit des nachts zu mir ins Krankenhaus gefahren bist um für mich da zu sein. Bei mir nah zu sein und solch tiefe Tränen zu weinen - wie ich sie nie vorher bei dir gesehen hatte. Nur Noch Schall und Hauch kommt raus und manchmal möchte ich so viel sagen, aber dann höre ich mich selbst nicht. Weil ich zu leise geworden bin für die Welt. Und manchmal hilft die Musik. Weil ich dann fühlen kann, wie sehr ich dich vermisse. #stimmbandlähmung #lungenentzündung #statusepilepticus #zweitesleben #dufehlst





PHASE 5.

„Von jetzt auf gleich … ohne noch mal aufzuwachen warst du plötzlich weg mit all deinem Lachen – all den Sachen aus dem Leben; was du dir aufgebaut, ein Haus gebaut und dich mit Menschen vertraut gemacht hast. Kein Abschied, kein Wort, einfach so fort. Eben noch hier und jetzt bist du dort. Ich kann es nicht fassen dich loszulassen, am Horizont dein Schiff dass nie mehr zurückkehrt. Nie mehr am Hafen seinen Anker setzt, niemand der mehr von Bord geht und zu seinen Freunden hetzt. Niemand der mehr auf dem Motorrad sitzt und mit seinem Bruder durch die Gegend blitzt. Ich möchte Zeilen hinterlassen die du nicht mehr vergisst und ich hoffe das du mit allen im Himmel jetzt bist und runter schaust zu dem was ich dir einst mal versprach … am Meeresgrund dein Seemannsgrab. Zwischen hier und morgen liegt ein Weg. Wer ihn geht – der lebt. Und wenn du gegangen bist, vergiss uns nicht. Für immer in uns, brennt ein Licht für dich.

KONTAKT: SVENJA@LIESCH.DE

Als
meine Mutter starb
war ich 20 Jahre alt.
Sie starb sowie sie es sich gewünscht h
atte. Mit uuns, zu hause. zu hause? wo
ist das? doch da wo sie war. und jetzt?
dort wo sie nun ist.
Komm ich erst wieder nach hause, wenn i
ch sterbe?
und kann ich eigentlich etwas dagegen m
achen, dass diese schreibmaschine nicht
schreibt?

das ist der anfang

was ist der satzspiegel gegen die traue
r?
was ist der durchschuss gegen den tod?
und, kann man das hier irgendwo einstel
len?
der tod braucht keine einstellungen, de
r macht sowieso was er will

als meine mutter staeb, war es ganz sti
ll. sie atmet, sie atmet nixht,,,
...
worbei -?
...

sieatmet
und wieder nicht

dann ist es still.

es gluckert

das angewinkelte bein neigt sich zur se
ite
die hand wird schwer, kühlt ab
später bildet sich eine rote kante, das
blut sinkt nach unten.am als. unten rot
oben weiß. wie in einem aq quarium, sa
s man v von der seite anguckt. geht spät
er wieder weg sagt angelika
gelbes zezg läuft aus dem mund. angelik
a macht es weg, ich will nicht sehen
und wissen wie,.
alleine mit mama halte ixh es nicht au
s. doch, ich tau mich. später wirst du
es bereuen. nachts um wier bin ich dran

mit nachtwache. ich nehme papier und bl
eistift mit und zeiche sie. das schafft
genug distanz um nicht an horrorfilme z
zu denk ken, ich kanh sie anschauen, ge
au, s sie mit meinem blick streicheln

später kommt christa, liest etwas vor.
wir singen etwas. das freut sie
am morgen gehen wir ins cafe caramel,
etwas frühstücken. doch nich ht.
erst verabschieden wir uns von mamas
körper. es ist nur noch ihr körper
ich mekre es, sie ist schon wo anders
ihr köroer bläht sich auch auf, der kre
bs macht sich breit, zerfrisst den körp
er viel schneller, als normal.
wer stirbt schon normal-?
man richt den verwesungsgeruch
die bestatter tragen sie im tuch nach u
nten, die treppe ist zu mschmal für den
sarg. der sarg kostet 700 euro, der bil
ligste, dabei hätte mama so gern ein ei
faches tuch gehabt
doch in deutschland fragt niemand danac
h, was der sterbende gerne hätte
zurück bleibeibt ein nasser fleck auf d
em bett. waschen?
vom klo aus schau ich ihre zahnbürste a
n

nun geht sie besser did maschine,meint zannes
geht abber trotzdem nicht ri chtig
roz
sch arz
schwarz
geht schon

wo war ich?
vom klo aus schau ichau f mamas zahnbü
rste. weg, wie das la len mit ddem fleck
wie diie matratze
in bs: am anfang war es schwierig in mamas
bett zu schlafen, es wurde immer besser,
jetzt liebe ich es.i cich du er sis

war da irgendwo blut? der wo ist derbluttod den wir
aus den filmen kennen im waren leben. der heldentod?
das massaker, das blutbad, der selbstmord,die ganz
en t ode, die wieder und wieder gestorben werden,
jeden tag im kkno, in den mediej, in den nachrichten
was hab ich damtit zu tun? alles nicht mein tod, mei
n tod ist meine sache, all diese tode sagen mir nich
ts, was ich von ihnen lernen k önnte, sie wissen ni
chhts von meinem tod.

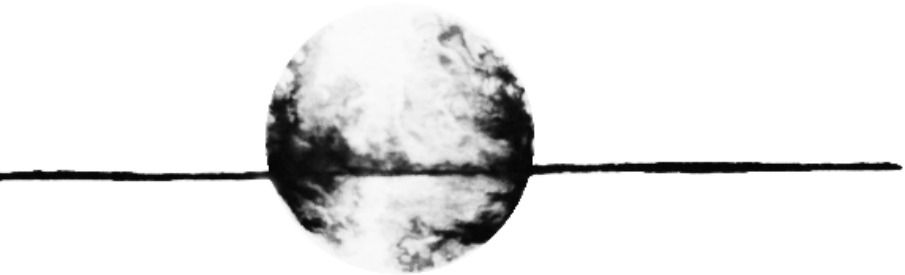
eine tochter

KONTAKT: HGTH@POSTEO.DE

WAS WÄRE WENN NICHT

VON EMI

Wie wäre mein leben verlaufen, wenn.
Wie würde mein leben aussehen, wenn nicht.
Wer wäre ich heute, wenn.
fragen. gedanken. sehnsüchte. wut.
Trauer
Betrauern was war, was ist, was hätte sein können.
Annehmen lernen.
Ich hasse diesen Ausdruck.
Und doch spüre ich ihn - manchmal - mittlerweile
wohltuend und warm.
trauern, betrauern, traurig sein, dass ich wahrscheinlich
nie.
Verlust spüren. Über etwas, was ich nie hatte.
Trauer. spüren. über erlebtes.
Kann ich etwas verlieren, betrauern, was ich nie hatte.
Kann ich etwas betrauern, was ich erlebt habe.
Und doch ist es viel zu einseitig.
Es ist komplexer.
trauern. zulassen. akzeptieren -
trauern. wütend werden. empören.
Begreifen. empören. verändern.



KONTAKT: LEZINE@RISEUP.NET

WILL MICH IM BODEN VERGRABEN

VON LENA

Will mich im Boden vergraben
niemand um mich haben
die Arme um mich schlingen
mich zu einer Kugel kringeln
aber lass mich nicht allein, bitte
nimm meine Hand und geh mit mir da rein
in die Untiefen der Seele
in die Abgründe und Täler
durch das Dickicht der Gedanken
das Gestrüpp der Gefühle
den Urwald der Sorgen um Morgen
durch das Chaos des Verstandes

wenn eine Faust mein Herz zerquetscht
meine Seele im Gerangel der Gefühle ächzt
braucht es einen tiefen Atemzug
ein Öffnen der Augen
ich will hier noch bleiben
durch die Täler und über die Berge gehen
im Regen der Tränen tanzen

TRÄNEN, DIE MIR ZUSTEHEN

VON ANNA HOFFMANN

Dieses Jahr haben wir den elften Todestag meiner Mutter begangen. Heute kann ich mit Gelassenheit sagen: Sie hat sich das Leben genommen.
Damals ist meine Welt von jetzt auf gleich eine andere geworden. Ein Riss tat sich auf. Ich hielt das Handy in der Hand, als mein Vater mir sagte, sie sei tot, und bin langsam an der Wand, an der ich lehnte, nach unten auf den Boden gerutscht.
Als ich irgendwann wieder aufstand, bin ich einen Weg gegangen, der schwer war, und gut im Sinne von: er fühlt sich richtig an.
Ich fing ziemlich schnell nach der Bestattung an, auf Treffen und Konferenzen Räume zu schaffen, wo Trauer und Verlust Thema waren. Einfach, weil ich zu denen gehörte, die weiter busy und unterwegs sein wollten trotz oder gerade wegen der Schmerzen.
Und weil ich mich oft einsam fühlte mit diesen Schmerzen, bis ich diese Orte klar machte und offensichtlich wurde: wir sind viele, die mit Trauer und Verlust unterwegs sind. Gemeinsam traurig sein ist so tröstlich. Zusammen unter Tränen Lachen hat eine ganz eigene Qualität.

Ich machte Ausbildungen: Gestalttherapie, Kunsttherapie, Traumatherapie. Mit dem Geld, das ich geerbt hatte von meiner Mutter. Mit ihren Pinseln und Stiften. Ich weiß, dass sie das feiert.

Inzwischen biete ich seit Jahren Trauer-workshops und -gruppen in verschiedenen Kontexten an und besuche selber welche, immer wieder.

KONTAKT: WWW.GESTALT-THERAPIE-BERLIN.COM

Trauer ist ein Ding für mich geworden, dass weit über „eigene Betroffenheit" oder „interessantes Thema im Rahmen meiner Arbeit" hinausgeht.
Sie ist politisch für mich. Eine Grundlage meines Seins. Und die Basis dafür, „Aktivismus/Kampf für soziale Gerechtigkeit/in dieser Welt klar kommen" so hinzukriegen, dass ich mich dabei nicht völlig verbiegen muss oder ausbrenne.
Wie können wir es mit der Grausamkeit von Kapitalismus und Rassismus und Klassismus und Heteronormativität aufnehmen oder die herzzerreißenden Tatsache verstehen, dass wir unseren Planeten zerstören, ohne zu trauern? Wie können wir uns streiten, ernsthaft streiten, ohne die Verluste von Freundschaften oder Bündnissen oder Gruppenzugehörigkeiten zu beklagen?

Wie kann ich als *weiße* Berlinerin versuchen, Eurozentrismus und westliche Arroganz zu verlernen und mit meinem Erbe des Kolonialismus und Faschismus verantwortungsvoll umzugehen, ohne manchmal schluchzend darüber zu weinen, was lange vorher schon Patriarchat und Christentum und Aufklärung mit heiligen Wissen und der Lebenslust meiner Ahninnen gemacht haben?

Ich habe inzwischen gelernt, dass die jahrhundertealte, auch (epi)genetisch weiter gegebene Kulturlosigkeit in Mitteleuropa, die Verbitterung, die Gefühlskälte, die eisige kopfige Steifheit, die Einsamkeit, unter der so viele von uns auch schon vor der Pandemie gelitten haben, eine Folge von transgenerationalem Trauma ist, das mit brutaler Gewalt in die halbe Welt exportiert wurde, oft von Menschen, die vor den Grausamkeiten in Europa flohen. Extreme kollektive Dissoziation...

Ich kann nicht herzliche und klare und verlässliche Verbündete in antirassistischen Kämpfen sein, ohne mich zwischendurch richtig ordentlich auszuheulen. Und wenn ich mir das erlaube, in angemessenem Rahmen, mit anderen verbündeten *weißen* zum Beispiel, bin ich danach erleichtert und weniger angespannt und in der Lage, ein bisschen mehr integrer Mensch zu sein. Eine Person, die unterscheiden kann, welcher Schmerz in welchem Raum Platz haben sollte, eine Genossin, die weiße Fragilität bemerken und benennen und ansprechen kann, wenn sie sich mal wieder ausbreitet. Zum Beispiel.

Wir brauchen kollektive Räume für Trauer, als selbstverständlichen Teil unserer (linken) Kulturen, unserer politischen Arbeit, unserer Communities.
Das ist das Gegenteil von „weinerlichem" sich selber leid tun. Das ist emotionale Verantwortung übernehmen. Trauer steht mir zu. Sie steht uns allen zu.

Was ich auch gelernt habe:
Trauer braucht Kontakt, braucht Zeug_innen, braucht Community. An Begräbnisritualen in den Breitengraden, in denen ich aufgewachsen bin, ist zu sehen: zumindest das ist nicht verloren gegangen hier. Immerhin, wir kommen wenigstens noch einmal zusammen, um Menschen zu Grabe zu tragen. Wenn nicht gerade Pandemie ist. Wir müssen jetzt, während der Pandemie, andere Wege finden, das zu tun. Es ist unermesslich wichtig.

Trauer ist anarchisch, ist unvorhersehbar, nicht planbar. Sie hält sich nicht an Zeit und Raum. Sie lässt sich nicht einfangen und in feste Strukturen packen. Sie ist wild. Zu ihr gehören Wut und Angst und Erleichterung und Scham und Feiern und Lähmung und tausend andere Gefühle, die alle ihre Berechtigung haben.

Trauer braucht Bewegung. Festzustecken in Leid ist nicht hilfreich. Es ist wichtig, nach einem verheulten Nachmittag zu duschen oder spazieren zu gehen. Nach einem Abschiedsritual zu tanzen. Nach einer schweren Trennung etwas neues anzufangen, vielleicht ein Computerprogramm zu lernen oder Nähen oder Fahrräder Reparieren. Ganz bewusst.

Trauer ist integraler Bestandteil des Lebens. Trauern können ist eins der wichtigsten Dinge überhaupt.

Ich danke meinen Lehrerinnen und Lehrern, ich danke meinen Liebsten, ich danke meiner Mutter.

BRIEF AN DIE TRAUER

VON EMI

Hallo Trauer,

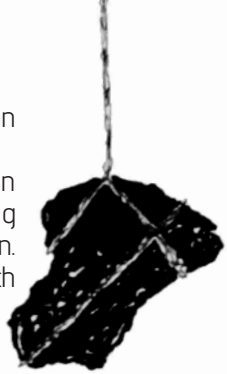
sollte ich dich zuerst Fragen wer du eigentlich bist? Fühlst dich immer wieder so weit und unbekannt an. Zugleich bist du mir doch in all den Jahren schon so vertraut geworden.

Manchmal habe ich auch erst im Laufe der Zeit gelernt und verstanden, dass du du bist.
Vor ein paar Jahren saß ich mit einer Freund*in im Kino. Wir haben einen Film geschaut, in dem Eltern von drogenabhängigen Kindern zusammen kommen. Eine Art Selbsthilfe Gruppe. Dort sprach eine Mutter darüber ihre Tochter zweimal verloren zu haben, einmal in die Welt der Drogen, einmal durch ihren Tod.
Ich habe selten vielleicht auch noch nie so viel in einem Kino geweint.
Ich habe in dem Moment glaube ich begriffen oder noch mal deutlich körperlich zu spüren bekommen oder bin körperlich durch dich erinnert worden, wie stark du, als ich Jugendliche war, Teil meines Lebens warst.

Dass ich dich, Trauer, nicht erst kennen gelernt habe als mein Vater gestorben ist. Sondern bereits Jahre zuvor, als ich ihn Stück für Stück in Psychosen und Alkohol verlor. Es war ein schleichendes Gehen, ein langsamer Abschied. Ein Abschied, den ich damals so nie verstanden habe. Doch du Trauer, warst da.

Ich habe in meinen alten Tagebüchern gelesen. Immer, immer wieder habe ich geschrieben, dass ich will, dass er wieder „normal" wird, dass ich will das er zurückkommt. Obwohl er da war, immer da war. Seine Anwesenheit auch immer wieder so viel Angst und Verzweiflung in mir auslöste. Ich war erleichtert, wenn er mal weg war. Ich wollte, dass er wiederkommt. Es gab ihn und ihn.
Und zugleich beschützen wollen, all die Stigmatisierungen von außen, Bilder und

DA WARST DU SCHON SO VIEL BEI MIR, TRAUER.



Vorurteile nicht an mich, nicht an ihn, nicht an uns ranlassen.
Er war da. Und zugleich war er weg. Wo er hin ist, warum es in seiner neuen Welt so wenig Raum für mich gab, konnte ich nicht begreifen. Ich habe ihn verloren, obwohl ich ihn täglich gesehen habe, so fühlte es sich an.

Da warst du schon so viel bei mir, Trauer.
Das du es warst, habe ich aber erst später begriffen. Jahre später habe ich mich immer mal wieder gefragt, ob du überhaupt jemals wieder aus meinem Leben gehen wirst.
Immer wieder kamst du zu mir zu Besuch, hast eine Schwere in meinem Brustkorb hinterlassen. Meine Glieder schwer werden lassen. Mich isoliert fühlen lassen.
Wandelnde Schwere.

Bis ich verstand, dass ich dem Tod meines Vaters schon viel Raum und Aufmerksamkeit gegeben habe, nicht aber der Trauer und dem Schmerz, die in mir blieb als, mein Vater immer mehr in einer anderen Realität begann zu leben, aus meiner Welt verschwand. In seiner eigenen Welt begann zu leben. Weg war und doch jeden Tag da war.
Dass du, Trauer, vorbeikommst, nicht nur wenn Menschen sterben, sondern auch bei anderen Formen von Verlust. Bei starken Veränderungen. Du hast mir gezeigt, dass ich trauern kann um einen Menschen, den ich verlor, weil wir begannen in unterschiedlichen Lebensrealitäten zu leben. Dass du, Trauer, ganz schön eng verbunden bist mit Wut. Dass ihr auch zusammen vorbei kommt, ihr nebeneinander existieren könnt.

Trauer. Hieß für mich irgendwann Erinnerungen annehmen können. Du hast mir gezeigt, dass sich auch nach 15 Jahren Erfahrungen transformieren können. Dass ich dich auch 15 Jahre später noch einladen darf.

Und, dass du, Trauer, einfach kein Krankheitsbild bist, egal wie wenig, oder wie heftig und in welchem Zeit und Raum Verständnis du zu Besuch kommst. Manches braucht Zeit. Viel Zeit. Und manches auch nur ganz wenig Zeit. Und da gibt es kein richtig und falsch. Und auch, dass was du machst und brauchst wenn du zu Besuch kommst, einfach so verschieden ist. Ist doch eigentlich voll „normal". Wer will schon immer das Gleiche machen, wenn er*sie Menschen besucht?!

Bei mir brauchtest du meistens Ruhe und Zeit und Geborgenheit um vorbei zu kommen, um dich auszuleben, und das ist eben nicht immer da im Leben, manchmal auch nie.

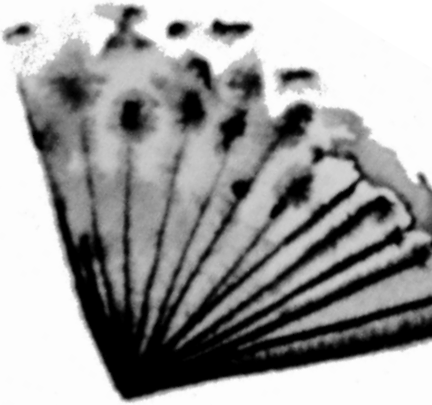
Trauer, du bist so vielfältig. So lebendig. So beängstigend. So befreiend. So verunsichernd.

Heute bin ich dankbar, dass du immer mal wieder angeklopft hast. Dass du hartnäckig geblieben bist. Manchmal stürmisch. Meistens aber eher zaghaft. Zaghaft aber beständig. Mit den Jahren habe ich gelernt, dich in mein Leben zu lassen, dir anders zu begegnen. Ich habe den Eindruck, seit wir die einen oder anderen intensiven Begegnungen hatten, kamen plötzlich auch ganz andere Gefühle viel lieber und intensiver zu mir und blieben auch gern länger zu Besuch. So zum Beispiel Leichtigkeit und Freude. Manchmal wart/seid ihr sogar zusammen da, das war/ist immer wieder abgefahren.

HEUTE BIN ICH DANKBAR DASS DU IMMER MAL WIEDER ANGEKLOPFT HAST.

Es klingt vielleicht absurd. Aber irgendwie bist du eine gute Lehrer*in für mich (gewesen).

Die Welt ist so überwältigend. Voll Schmerz und Gewalt und Verlust. Dass es oft Angst macht, die Vorstellung, dass du vorbeikommst. Du wirkst so all umfänglich. So groß. Und was wenn wir dich erst mal zu uns eingeladen haben. Was wenn du dann nie wieder gehst? Doch, ja, danke, dass du oft die Geduld mit mir an deiner Seite hattest. Dass du oft gar nicht allein kommst und ein wundervolles Freund*innen-Netz hast, an Gefühlen, die du oft mitbringst, oder die später noch dazu kommen, wenn du länger geblieben, oder mal wieder gegangen bist.



Ich brauchte viel Geduld mit dir.
Bis bald mal wieder.

TRAUER UND ICH

Was hat dir in Zeiten der Trauer und des Verlustes geholfen?
Was hat dir gefehlt? Was hättest du gebraucht?

Mit welchen Bildern von Tod und Sterben bist du groß geworden?

Welche Gefühle stecken für dich hinter Trauer und Verlust?
Welche sind für dich leicht zu spüren und zuzulassen, welche schwer?

Kannst du gut vor und mit anderen Menschen zusammen trauern?

Dieser Text erschien erstmals 2019 im Heft PMS: POSTMIGRANTISCHE STÖRUNG.

TULPENZEIT

VON VÂN ANH

Ich weiß noch genau, wie du dasaßt, in deinem langärmligen Oberteil, die Farbe eines ausgeblichenen Sonnenstrahls, so wie ich sie im Kindergarten immer gemalt habe. Eine Schlafhose aus Samt, locker sitzend, eine Mischung aus dunkelrot und violett. Wie das zusammengepasst hat, weiß ich bis heute nicht. Beine überschlagen, immer die Beine überschlagen. Ich weiß nicht, ob ich dich jemals anders sitzen sehen habe.

Dein Blick herausfordernd, „keck" könnte man vielleicht sagen. Eine Augenbraue oben, der Mund leicht geöffnet, ein bisschen lächelnd. Die Haare oben und die Arme überkreuzt auf den Schenkeln.

So sehe ich dich, jedes Mal, wenn ich das Wohnzimmer betrete. Ganz egal, ob jemand anders dort sitzt oder ob ich allein bin.

Fast immer, wenn ich an dich denke, habe ich Angst, mit der Zeit alles zu vergessen. War die Hose wirklich dunkelrot oder doch eher schwarz? Hatte das Oberteil einen Kragen? Hast du dir die Haare zusammengebunden oder hochgesteckt? Welche Hausschuhe hattest du immer an?

Ich habe Angst, zu vergessen, wie deine Stimme klang, wie du gelaufen bist, wie deine Schrift aussah, welches Parfüm du am liebsten getragen hast. Früher habe ich mich immer darüber beschwert, wie du das Auto damit vollstinkst, dass ich Kopfschmerzen davon bekomme. Heute suche ich danach in den Läden, wenn ich samstags durch die Stadt gehe.

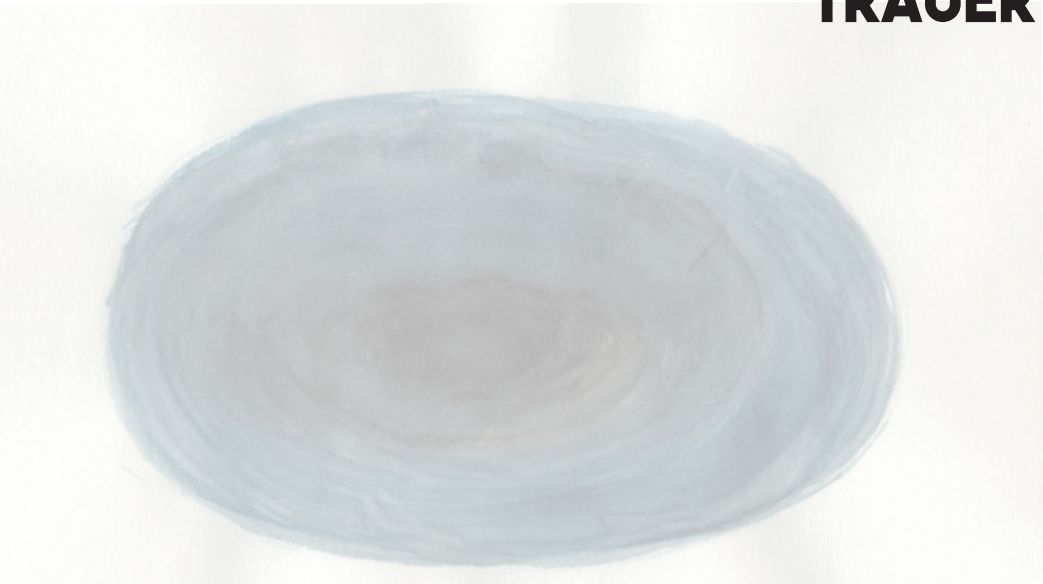
Gerade beginnt die Tulpenzeit. Alle Farben gibt es wieder. Meine letzte Frage an dich war, was deine Lieblingsblumen sind und mein letzter Satz, dass ich dich liebhabe.

Was würde ich dafür tun, dich noch einmal dort sitzen zu sehen, auf dem schwarzen Sofa, mit deinem fragenden Blick. Und wenigstens ein einziges Mal würde ich dir gern auf jede Frage ehrlich antworten.

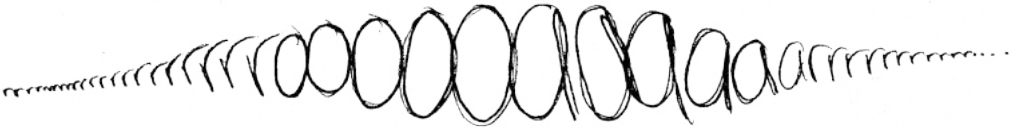
KONTAKT
POSTMIGRANTISCHESTOERUNG@POSTEO.DE

VON LENA
KONTAKT:
LEZINE@RISEUP.NET

WIE FUNKTIONIERT TRAUER?



wie funktioniert Trauer?
steckt sie hinter all dem was ich erlebe?
wird sie mich nun für immer begleiten?



und wieder eine Welle
unablässig, zuverlässig wie das Meer
immer wieder, unregelmäßig, unberechenbar

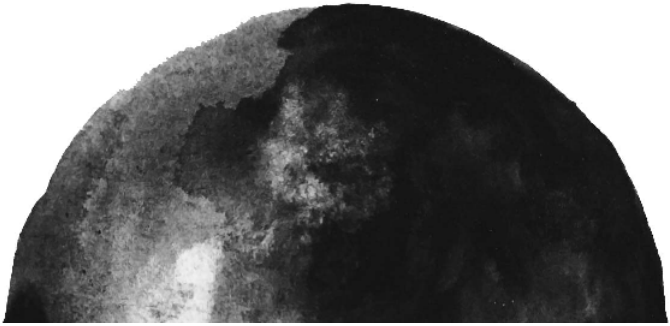
Ich spüre in mir einen Widerstand, mich ähnlich sachlich mit Trauer zu beschäftigen wie mit den anderen Gefühlen. Was soll ich groß über Trauer forschen, sie ist was sie ist.

Irgendwie sind Angst und Wut auch Teil der Trauer. Trauer ist nun wohl ein Teil meines Lebens, in anderem Ausmaß oder in anderer Bedeutung als zuvor. Ist die eigentliche Aufgabe nicht, Trauer anzunehmen und sein zu lassen, jedes Mal die heftige Welle über sich einbrechen zu lassen, sie surfen zu lernen? Sich nicht zu wehren, denn wer anfängt zu strampeln, geht unter*? Immer wieder aufs Neue von ihr überrascht zu werden, wenn man am wenigsten damit gerechnet hat?

* Ähnlich wie wenn man von einer Meeresströmung fortgerissen wird vom sicheren Ufer, kann man untergehen, wenn man versucht dagegen anzuschwimmen, da sie viel zu stark ist und zu viel Kraft raubt. Lässt man sich dagegen ein Stück mitnehmen und schwimmt dabei diagonal zur Strömungsrichtung zum Rand hin, hat man eine Chance. Bloss nicht den Kopf verlieren.

Immer wieder merken, dass es doch noch nicht vorbei ist, dass sie nicht einfach für immer aus dem Leben verschwindet. Dass sie sich schon verändert, dass sich der Umgang damit verändern kann, das darüber Reden, das Erleben und Erfühlen davon. Dass sie kein individuelles Gefühl ist, sondern von vielen geteilt wird und wir vielmehr miteinander darüber reden könnten.

Aber ganz weg sein wird sie nie.

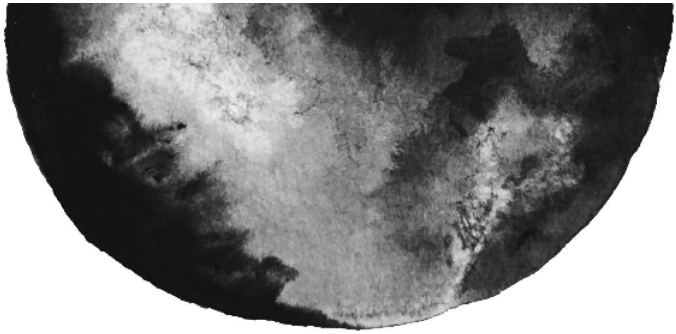


„What becomes possible when movements are brought more healthfully to grief, and what can we do to support leaders, organizations and movements to get there?

Step 1: Feel the loss fully
Step 2: Seek solace and comfort
Step 3: Find inspiration
Step 4: Take action from this place of grounded grief

To have a movement that breathes, you must build a movement with the capacity to grieve."

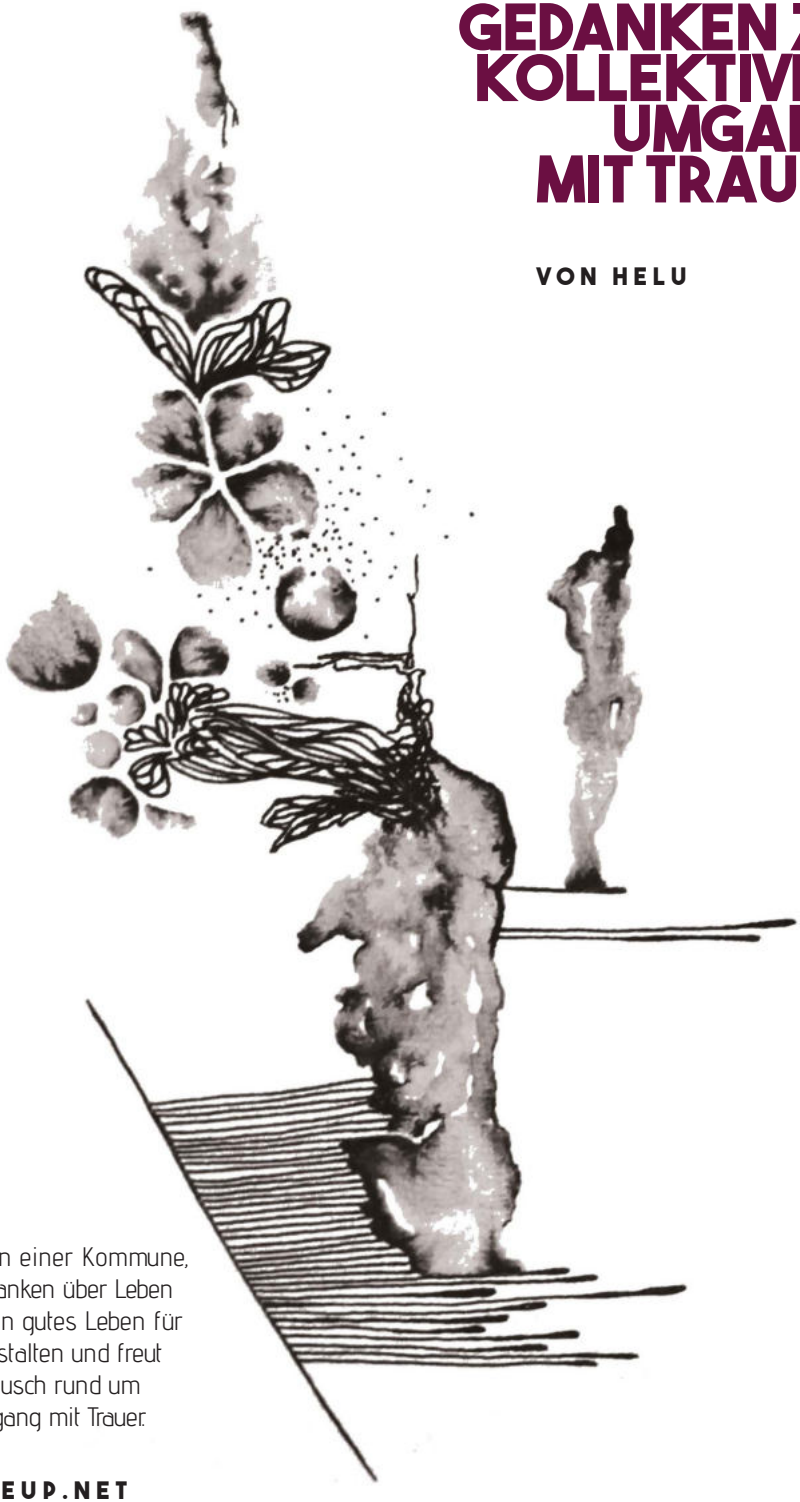
Ausschnitte aus einem längeren Text „Grief Belongs in Social Movements. Can We Embrace It?" von Malkia Devich-Cyril, den es in voller Länge hier zu lesen gibt.
https://inthesetimes.com/article/freedom-grief-healing-death-liberation-movements



Malkia Devich-Cyril is an activist, writer and public speaker on issues of digital rights, narrative power, Black liberation and collective grief. Devich-Cyril is also the founding and former Executive Director of MediaJustice – a national hub boldly advancing racial justice, rights and dignity in a digital age.

GEDANKEN ZU KOLLEKTIVEM UMGANG MIT TRAUER

VON HELU



helu (36) lebt in einer Kommune, macht sich Gedanken über Leben und Tod, will ein gutes Leben für alle aktiv mitgestalten und freut sich über Austausch rund um kollektiven Umgang mit Trauer.

KONTAKT
HELU@RISEUP.NET

Als ich mit 31 zum ersten mal Mutter geworden bin, ist meine Tochter tot geboren. Kurz vor der Geburt verstorben, ich habe es nicht bemerkt. Das war auch das erste mal, dass der Tod mich mit aller Wucht überrascht und die Trauer mich voll erwischt hat. Ich habe mich schwer getan mit Trost – wie soll das gehen? Weil die Trauer so eng mit meinem verstorbenen Kind verknüpft war, fühlte ich, dass wenn die Trauer wegginge, auch noch mehr von meinem Kind weg ginge. Wenn ich mich aber nicht trösten lassen will, welchen Umgang finden andere dann mit mir, finden wir dann? Die erste Zeit war qualvolle Sprachlosigkeit für mich. Nach und nach haben sich Worte gefunden, mit denen ich erzählen konnte, was passiert war. In diesem Erzählen entstand auch eine Distanz, die mir zum Klarkommen hilfreich war. Ich hörte mir selber zu, wie um zu verstehen, was passiert ist.

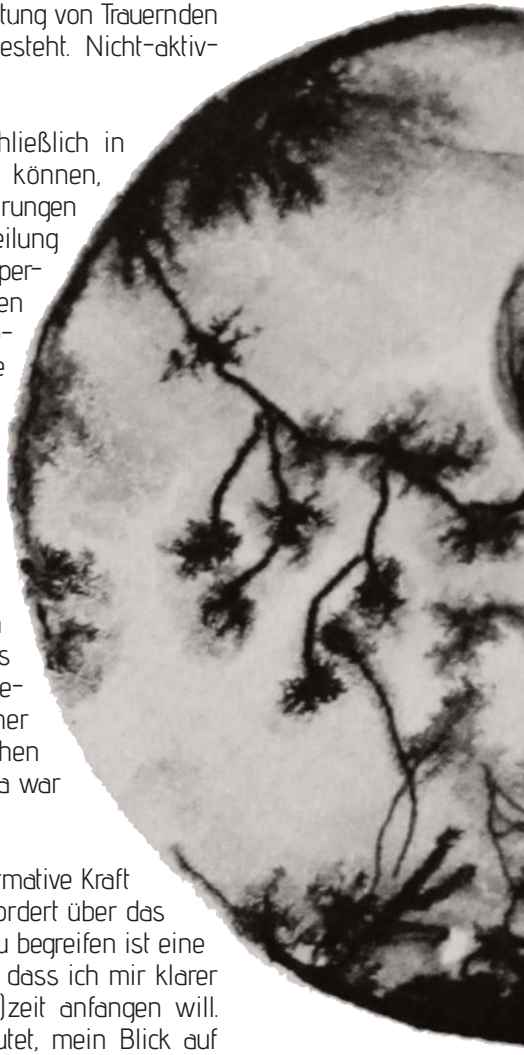
Ich weiß heute, dass unsere Offenheit manche Freund*innen sehr herausgefordert hat. Manche waren auch überfordert – die Konfrontation mit unserem Schmerz war viel verlangt. Sehr gut getan hat es, wenn Menschen mit uns zusammen einfach ausgehalten haben, dass es gerade nichts Hilfreiches gibt. Und das es gerade einfach schlimm ist. Nicht alle wussten damit umzugehen, einige haben sich zurückgezogen. Ich habe zum ersten Mal realisiert, dass mir kein kollektiver Umgang mit Trauer bekannt ist. Ich habe mich erinnert an meine eigene Hilflosigkeit im Umgang mit anderen Trauernden. Freund*innen, die schwere Verluste erlebt hatten, waren doch immer irgendwie rausgefallen aus dem normalen Geschehen, waren – zumindest zeitweise – verschwunden. Heute denke ich, ich habe sie selbst an den Rand gedrängt, ich bin selber ausgewichen. Es war schmerzhaft, zu merken, dass andere mir nur begrenzt folgen konnten in meiner Trauer – und gleichzeitig wie in einem Spiegel meine eigene Begrenztheit in meiner Empathiefähigkeit zu realisieren.

Für mich wurde das Erzählen enorm wichtig (und ich hatte glücklicherweise Menschen, die mir zugehört haben). Das Erzählte veränderte sich Stück für Stück, mal setzte ich den Schwerpunkt da, mal dort und daran konnte ich sehen, wie sich meine Trauer verändert. Ich fand es wichtig, nichts Relativierendes zu hören, nichts, was meine Traurigkeit weg machen sollte. Es war und ist für mich sehr wichtig, dass die Traurigkeit da sein darf. Auch wenn ich mich selber darin üben muss, sie dann zuzulassen, wenn sie kommt, und das kann in sehr unpassenden Momenten sein.

ICH HABE ZUM ERSTEN MAL REALISIERT, DASS MIR KEIN KOLLEKTIVER UMGANG MIT TRAUER BEKANNT IST.

Ich habe bald Kontakt gesucht zu anderen Menschen, die ähnliches erlebt haben.

Das war insofern hilfreich, weil es das bodenlose Gefühl von Einsamkeit geschrumpft hat: andere haben ähnliche Erfahrungen gemacht, ich bin nicht alleine mit dem Erlebten. Ich hörte anderen aufmerksam zu in ihren Geschichten von Verlust. Kann darin ein Ansatz für kollektiven Umgang mit Trauer liegen: einander zuhören, einander erzählen? Reicht das schon? Ich denke, dass eine gute Begleitung von Trauernden zu großen Teilen in Zuhören und Aushalten besteht. Nicht-aktiv-werden-wollen.



Ich bezweifle, dass schlimme Erlebnisse ausschließlich in einer Gruppe erfolgreich „verarbeitet" werden können, zumindest wenn es um so intim-individuelle Erfahrungen wie Verlust geht. Ich lehne es ab, in einer Gruppe Heilung zu suchen, wenn ich es als Individuum nicht zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit meinen inneren Prozessen schaffe. Aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass Menschen sich in tiefen Gefühlen, wie sie durch Tod und Verlust entstehen, miteinander verbinden können und dass das hilfreich sein kann. Wenn im Erzählen das Erlebte für andere greifbar wird und mein Gegenüber mit ganzer Aufmerksamkeit lauscht, kann es sich tatsächlich leichter anfühlen. In dieser Aufmerksamkeit habe ich mich gesehen gefühlt - ich kam mir sogar manches mal nackt vor, entblößt weil ich nicht in der Lage war, etwas Schützendes, Verstellendes vor mich zu halten. Aber ich habe mich ernst genommen gefühlt und habe die Empathie meiner Mitmenschen gespürt. Und in solchen Gesprächen hatten nicht nur Schmerz und Traurigkeit Platz, da war auch Lachen und Dankbarkeit.

Ich habe für mich festgestellt, dass Trauer transformative Kraft entwickeln kann. Ich bin durch den Tod herausgefordert über das Leben zu reflektieren. Die Endlichkeit von Leben zu begreifen ist eine harte Erkenntnis, kann aber auch dazu beitragen, dass ich mir klarer werde, was ich mit meiner begrenzten (Lebens)zeit anfangen will. Meine Vorstellung von dem, was der Tod bedeutet, mein Blick auf Natur und Kreisläufe des Lebens hat sich verändert. Im Bereich des Nicht-Wissen-Könnens ist vieles Fühlen und Glauben - Sehnsucht zum Beispiel, dass da mehr ist als die materielle Welt.

Mit dem Erzählen von dem, was über die reinen Fakten hinausgehend in meinem Leben passiert ist, bin ich nicht immer so vertrauensvoll wie in diesem Text. Ablehnung tut weh, auch wenn sie nicht so sehr wehtut wie Desinteresse. Nichts von meinen individuellen Ansichten kann in gleichem Maße für andere gelten. Dass ich aber intensive Erfahrungen gemacht habe, die auf einer seelisch-geistigen Ebene was bei mir bewegt haben, gehört zu der Geschichte dazu. Manche Erkenntnisse hatten direkte Auswirkungen auf meine Lebensführung. Manche Werte wollte ich kompromissloser leben. Manches in meiner ersten intensiven Trauererfahrung hat mich klarer werden lassen, hat mich politisiert.

Meinen eigenen Weg des Umgangs mit Verlust und Schmerz zu finden ist auch emanzipatorische Arbeit. Ich kann und will mich nicht an vorgefertigten Glaubenssätzen bedienen, weil sie für mich nicht hilfreich sind. Gleichzeitig war es elementar wichtig für mich, eine eigene Idee zu bekommen von dem, was „das Leben" ist und worauf ich mich beziehen kann, wenn es um die Nicht-Sichtbare-Welt geht – also eine Idee von meiner persönlichen Spiritualität zu bekommen. Dieses Sehnen nach einer geistigen Ebene war für mich eine ungewohnte Erfahrung. Dieser Prozess ist noch nicht zu Ende, vielleicht hört sie auch nie auf. Manchmal kann ich es als Qualität sehen, die in einer Art Tiefe mein Leben bereichert. Manchmal siegt der Schwermut und der Pessimismus, dann ist es besonders anstrengend und ernüchternd.

Auch in meinem jetzigen Lebensumfeld spielt dies immer wieder eine Rolle. In unserer Kommune sind wir in einer altersgemischten Gruppe. Welchen Umgang haben wir mit Abschied, Trauer und Verlust? Es geht um einen Raum, in dem intime Gefühle artikuliert werden können und im besten Falle wahrgenommen, verstanden oder sogar geteilt werden von anderen. Aus dem (Mit-)Teilen kann Vertrauen entstehen – es setzt

aber auch großes Vertrauen voraus. Wo also ansetzen mit Ideen zu kollektivem Umgang?

Ein Reflektieren über die weitgehende Unsichtbarkeit der „dunklen" Gefühlspalette in unserem Alltag ist ein wichtiger Ansatzpunkt. Angenommen, wir würden uns vornehmen zu lernen, wie wir einander begleiten können in schweren Lebensphasen: dann müssten wir eine grundsätzliche Offenheit und Toleranz üben gegenüber den „dunklen" Gefühlen in ihrer vollen Breitseite, Wut, Trauer, Neid, Angst. Akzeptanz, dass Menschen nicht im gewohnten Tempo und Umfang im Alltag verfügbar sind. Rücksicht auf die Bedürfnisse derer, die sich schwach fühlen, die sich der Welt nicht gewachsen fühlen. Aber müssten die Personen, die wir darin begleiten wollen, gleichzeitig nicht auch lernen, sich mit ihrer Gefühlswelt sichtbar und hörbar zu machen? Welche Worte oder nonverbalen Ausdrucksformen kennen wir, um uns von unserem Schmerz zu erzählen?
Grundsätzliche vertrauensbildende Erfahrungen bilden eine wichtige Basis, um überhaupt in die erforderliche Offenheit zu kommen.

Kollektiver Umgang mit Trauer und Verlust ist erstrebenswert, weil er uns auffangen kann, wo andere sich auf ihre Religion zurückziehen, weil er uns bewahren kann vor Abgründen wie Sucht, Verschwörungskram, Menschenfeindlichkeit, die ich in engem Zusammenhang sehe mit schmerzhaften Lebenserfahrungen. Ich fürchte, wenn Trauernde keine Verbindung in ihrem Trauern erleben, wenn sie sich allein und zurückgelassen fühlen, weil die Welt sich einfach ohne sie weiterdreht, können sie im schlimmsten Fall leichte Beute werden für die Art von Menschenfänger*innen, die dazu einladen, die ganze dunkle Gefühlspalette auf einzelne Menschengruppen zu projizieren und damit verkürzte Antworten auf komplexe Zusammenhänge anbieten. Wenn mich Menschen in meinem Schmerz kennen lernen und ich trotzdem oder gerade deswegen positive Erfahrungen im Zusammensein mit diesen Menschen mache, kann das Kraft geben, weil ich mich dann nicht alleine fühle. Diese Erfahrung wünsche ich nicht nur Trauernden sondern allen, die in einer Gruppe leben, in Gruppen arbeiten oder sich in welcher Form auch immer in Kollektivität üben.

TRAUER UND WIR

Welche kollektiven Umgangsformen kennst du? Welche positiven Erfahrungen hast du gemacht, in deinem Umfeld, deiner Polit-Gruppe, Wohnzusammenhang, Freund*innenkreis, Community?

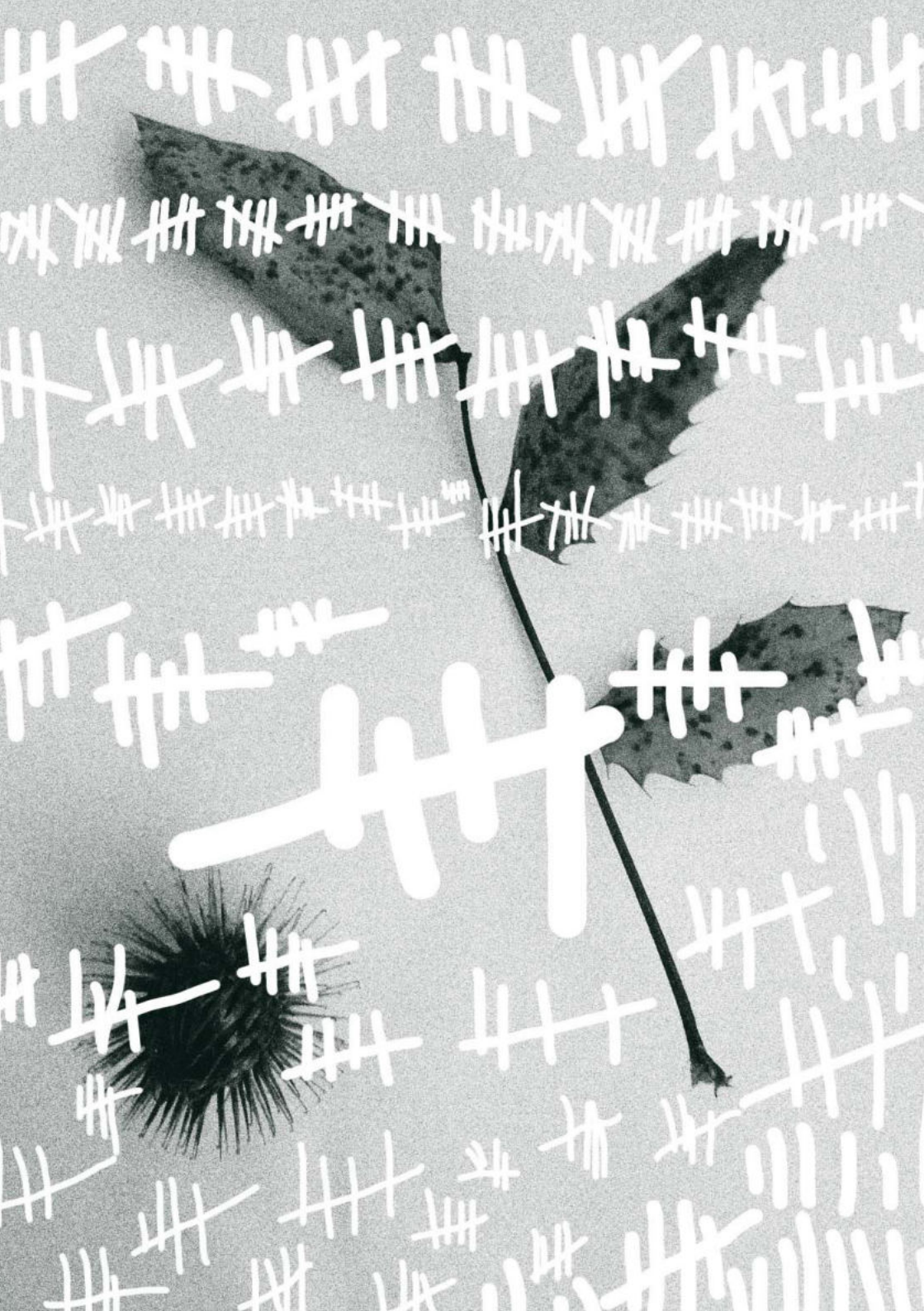
Was hat Trauerarbeit für dich/euch mit linker emanzipativer Politik zu tun? Mit langfristigem, gemeinsamem widerständig bleiben?

Was braucht es deiner Meinung nach an kollektivem Umgang, um mit Ohnmacht und Hilflosigkeit umzugehen, um unsere Zuversicht nicht zu verlieren?

ENTSPANNUNGSSCHMERZ

VON EMI

Immer wieder kämpfen. Immer wieder.
Immer weiter kämpfen.
Energie. Kraft. Verheimlichung.
Einsamkeit.
Energielos. Kraftlos.
Immer wieder Chaos-im-Kopf.
Körper. Kraft - Verlieren. Körperkontakt - Verlieren. Körper.
Gedankenkraft - Verlieren. Gedankenkontakt.
Fremdgedacht. Chaos. Zu viele Stimmen auf einmal.
Körperverlust. Gedankenchaos.
Zurück. Ich will zurück kommen. Panik. Angst.
Es passiert. Passieren lassen.
Spüren. Sich. Spüren. Mich. Spüren.
Spüren. Die Klinge auf meiner Haut.
Die Klinge in meiner Haut.
Druck. Auf Haut. Reißender Schmerz.
Entspannung.
Entspannung.
Langsam. Ziehen.
Nicht zu viel Druck. Kein Blut.
Aufmerksamkeit - Nein. Mich spüren.
Ruhe im Kopf.
Hautschichten. Schichten.
Reißender Schmerz. Entspannung.
Körperruhe. Kopfentspannung.
Körperkontakt. Reißender Schmerz.
Durchatmen. Ruhe im Kopf.
Durchatmen.
Atmen. Atmen.
Körperkontakt.
Ruhe im Kopf.
Atmen.



FAST 2.190 TAGE

VON VÂN ANH

Schmerz ist ein komisches Phänomen. Wenn er da ist, ist er stärker als alles andere. Sobald er weg ist, weiß man nur noch, dass es wehtat, aber nicht mehr, wie sehr.
Ich weiß noch, wie ich die erste Zeit, nachdem du weg warst, jeden Morgen schmerzend aufgewacht bin. Nicht sofort; eine Millisekunde ist das Gehirn noch zu schläfrig. Doch dann, schon bevor ich meine Augen geöffnet habe, hat alles gebrannt. Bis dahin wusste ich nicht, dass es etwas gibt, das so wehtun kann. Wie Feuer und Stiche und Krämpfe und Leere gleichzeitig. So sehr, dass man es nicht glauben kann, ohne verrückt zu werden. Und dann bin ich aufgestanden und mein Körper hat trotzdem so funktioniert, wie er sollte. Das waren die Momente, in denen ich verstanden habe, dass ein Mensch auch ohne Seele leben kann.
Heute musste ich wieder daran denken, dass du für mich nun immer mit dem Konzept des „Nie wieder" verbunden sein wirst. Dass ich nie wieder Beine angewinkelt auf dem Stuhl sitzen werde und dir erzählen werde, wie mein Tag war, während du mit den Stäbchen die Suppe probierst. Dass ich dich nie wieder dafür auslachen kann, wie du alleine vor dich hin fluchst und dir Wuttränen aus den Augenwinkeln wischst, ohne mir zu verraten, worauf du überhaupt wütend bist. Dass ich nie erfahren werde, wie du die nächsten 44 Jahre deines Lebens verbracht hättest. Welche Länder du bereist hättest und ob du dich noch einmal verliebt hättest.
Ich würde dir gern noch Vieles sagen. Nicht nur in meinem Kopf, sondern so richtig, von Angesicht zu Angesicht. Auf der anderen Seite ist nichts davon wirklich wichtig. Wie sehr ich dich liebe, das hätte ich dir gern mehr gezeigt. Aber vielleicht wusste ich auch gar nicht, wie sehr, bis du wirklich weg warst.

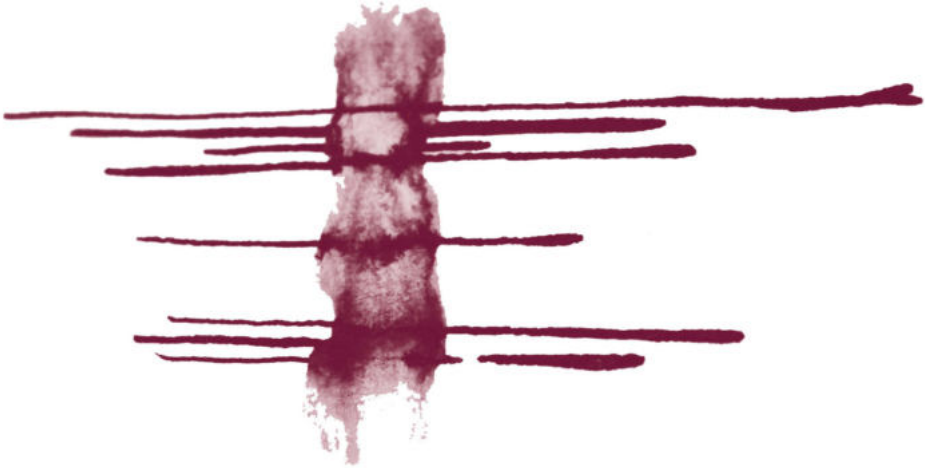
Dieser Text erschien
erstmals 2019 im Heft PMS:
POSTMIGRANTISCHE
STÖRUNG.

KONTAKT
POSTMIGRANTISCHESTOERUNG@POSTEO.DE

WIE GEHT ES DIR GERADE?
WIE FÜHLT SICH
DEIN KÖRPER AN?
WORAUF HAST DU JETZT LUST?

WENN DAS WUNSCHKIND EIN CHROMOSOM MEHR HAT

VON RIKE



KONTAKT: RIKE3X21@POSTEO.DE

Unser erstes Kind haben wir durch eine Fehlgeburt in der 12. Schwangerschaftswoche verloren. Unser zweites Kind starb an Sauerstoffmangel unter der Geburt. Nachdem wir unser drittes Kind endlich gesund und lebendig in die Arme schließen konnten, wurde bei unserem vierten Kind in der 15. Schwangerschaftswoche das Down Syndrom diagnostiziert.

Wir Eltern kannten uns durch die Erfahrungen mit unseren ersten beiden Kindern in unserer Trauer bereits sehr gut. Wir hatten gelernt, wie wir mit uns selbst und miteinander umzugehen haben, was uns guttut, und was nicht. Wie wir die unterschiedlichsten Reaktionen der Menschen um uns herum voller Dankbarkeit annehmen, aber auch verdauen und wegstecken können. Vieles von dem, was uns nach der Diagnose begegnete, schien uns also beinahe schon bekannt und vertraut. Noch mehr aber war diesmal so anders, eine völlig neue Dimension.

Wir hatten uns bei jeder Schwangerschaft mit der Frage befasst, wie viel Pränataldiagnostik wir zulassen, was und wie viel wir warum wissen wollen. Und was wohl wäre, wenn mit dem Baby eben nicht „alles in Ordnung" wäre. Obwohl ich mich also als offenen, reflektierten Menschen verstand, und mich für ganz gut „vorbereitet" hielt (was man ja realistisch gesehen nie wirklich sein kann), war ich sehr überrascht, was da nach der Diagnose so alles aus mir herausbrach. Ein wilder Strudel an Gedanken und Gefühlen, ein stetes Auf und Ab.

Woher kommt eigentlich dieser selbstverständliche Mechanismus, die uns immer wieder begegnende Aussage, dass wir uns nach dieser Diagnose zwischen Austragen und Schwangerschaftsabbruch entscheiden „müssen"? Und was soll das überhaupt heißen, „das Kind nicht bekommen"? Er ist doch schon längst bei uns. Spürbar. Wächst und entwickelt sich jeden Tag. Jetzt steht nur die Frage im Raum, ob wir ihn lebend oder tot hier draußen empfangen. Theoretisch gesehen ist es ein reines Gedankenspiel, weil wir spüren dass Option Nummer zwei für uns persönlich in Wahrheit keine Option ist. Und doch schwirrt sie im Raum herum, weil auch Option Nummer eins sich nicht wirklich richtig anfühlen will... Was ist denn nun richtig, was ist falsch? Was heißt eine Entscheidung, die wir heute treffen, in 1, 2, 3, 4, 40 Jahren – für uns alle? Es gibt ja kein Probeabo, kein Zurück mehr, weder für den einen, noch für den anderen Weg. Und wie es uns Erwachsenen mit der Entscheidung geht ist eine Sache. Aber ich will auch unsere Kinder beschützen. Alle beide. Doch über deren Köpfe diskutieren und entscheiden wir gerade hinweg.

Es tut mir weh, bei anderen die Wunschvorstellung von „normaler" Familie vermeintlich erfüllt zu sehen. Wenn andere so selbstverständlich über die künftigen Lebenswege ihrer Kinder sprechen, wann sie wohl ausziehen, was sie mal arbeiten, mit wem sie mal zusammen sein werden. Woher nehmen die alle bloß diese Gewissheit und Sicherheit?

Mit der Diagnose haben wir einen Beipackzettel bekommen, der uns diese Unbeschwertheit, dieses Sicherheitsgefühl genommen hat. Ist mein Leben privat, beziehungstechnisch und beruflich nun wirklich „gelaufen", wie es manche Menschen mir jetzt weismachen wollen? Warum maßen sie sich ohnehin an, das beurteilen zu können? Der Grat zwischen realistisch Bleiben und selbsterfüllender Prophezeiung des worst case fühlt sich hier so furchtbar schmal an...

Ich fühle mich extrem verwundbar – diese Diagnose ist wie eine Sollbruchstelle, in die jede*r, ob bewusst oder unbedacht, jederzeit voll hineinschlagen kann. Dabei möchte ich doch einfach nur mutig und zuversichtlich sein. Und das glauben, was andere Eltern sagen, die uns bereits viele Schritte voraus sind: Dass das nicht das Ende eines Lebens sein muss, das man als schön und erfüllt bezeichnen kann. Und doch: Was, wenn die sich alle in die Tasche lügen, sich selbst betrügen? Es nicht zugeben können, wenn es anders ist? Ich möchte nicht zur Botschafterin der Message mutieren müssen, dass das alles jetzt und künftig kein Problem ist. Ich will nicht immer „stark" sein müssen. Ich will jetzt und später auch mal sagen dürfen, wenn es mir zu viel ist. Zugleich spüre ich schon jetzt den Wunsch, anderen zu vermitteln, dass diese Diagnose kein Weltuntergang ist. Den Wunsch, keine Vorurteile zu schüren, die ich selbst bekämpfen möchte. Aber nur weil wir uns einmal entschieden haben wird doch nicht plötzlich alles easy – dann geht es doch eigentlich erst so richtig los. Und das ein Leben lang. Andererseits: Tut es das nicht irgendwie bei allen Kindern, nur stellt man sich für gewöhnlich nicht so darauf ein?

Ich will mich nicht für unsere Entscheidung rechtfertigen müssen. Ich will nicht das Gefühl vermittelt bekommen, „selber schuld" zu sein und nun die Konsequenzen tragen zu müssen ohne zu meckern. Ich will kein Mitleid und Bedauern, ich will kein „das ist so ein Geschenk" von Menschen hören, die selbst innerlich erleichtert sind, dass sie nicht an unserer Stelle stehen. Ich habe keinen Bock auf gefühlten Dauerspießrutenlauf und Bewertung durch andere. Ich möchte als Familie nicht immer auffallen. Lebenslang. Ich möchte meine Lieben beschützen. Auch das lebenslang. Ich möchte nicht in diese Spirale geraten, den Kleinen bis zum Anschlag „fördern" zu müssen, weil man dann ja „trotzdem" „alles" erreichen kann. Oder andernfalls zu hören bekommen, dass man halt nicht gut genug gefördert hat. Ich kann nicht viel mehr tun, als unseren beiden Kindern einen sicheren Hafen zu bieten, mit viel Liebe und Geborgenheit. Ihnen helfen, Resilienz aufzubauen. Aber was, wenn wir Eltern einmal nicht mehr sind?

Ich habe die Bindung zu unserem absoluten Wunschkind verloren und solche Angst, sie nicht wieder zu finden. Wie kann sich dies von einem auf den anderen Tag bloß so krass wandeln? Wie soll ich anderen Sicherheit und Optimismus für die Zukunft und Liebe und Respekt für

unser Baby vermitteln, wenn ich all dies selbst erst wieder neu finden und für mich erfahren und erarbeiten muss?

Gedanken, in denen sich der Ableismus der Gesellschaft widerspiegelt, in der ich aufgewachsen bin Da sind so viele Gedanken, die sich wie ein Tabu anfühlen, aber dennoch ihren Platz brauchen. Wäre es so schlimm, wenn er die Fruchtwasseruntersuchung, die Geburt, die ersten Tage, Wochen nicht überlebt? Wäre es nicht vielleicht sogar besser so? Tun wir ihm überhaupt einen Gefallen, wenn wir ihn dieser Welt aussetzen, in der Leistungsdenken und Wettbwerbsdruck Empathie und Solidarität so oft beiseite wischen? Wo „be_hindert" ein Schimpfwort ist? Schäme ich mich selbst irgendwann einmal für ihn, wenn er sich nicht „angepasst" verhält? Muss ich mir irgendwann einmal eingestehen, dass es die falsche Entscheidung für mich und unsere Familie war, weil der Alltag zu viel Kraft kostet?

Und was sagen all diese Gedanken über meine eigenen (unbewussten) Vorurteile aus, von denen ich glaubte, sie nicht zu haben?

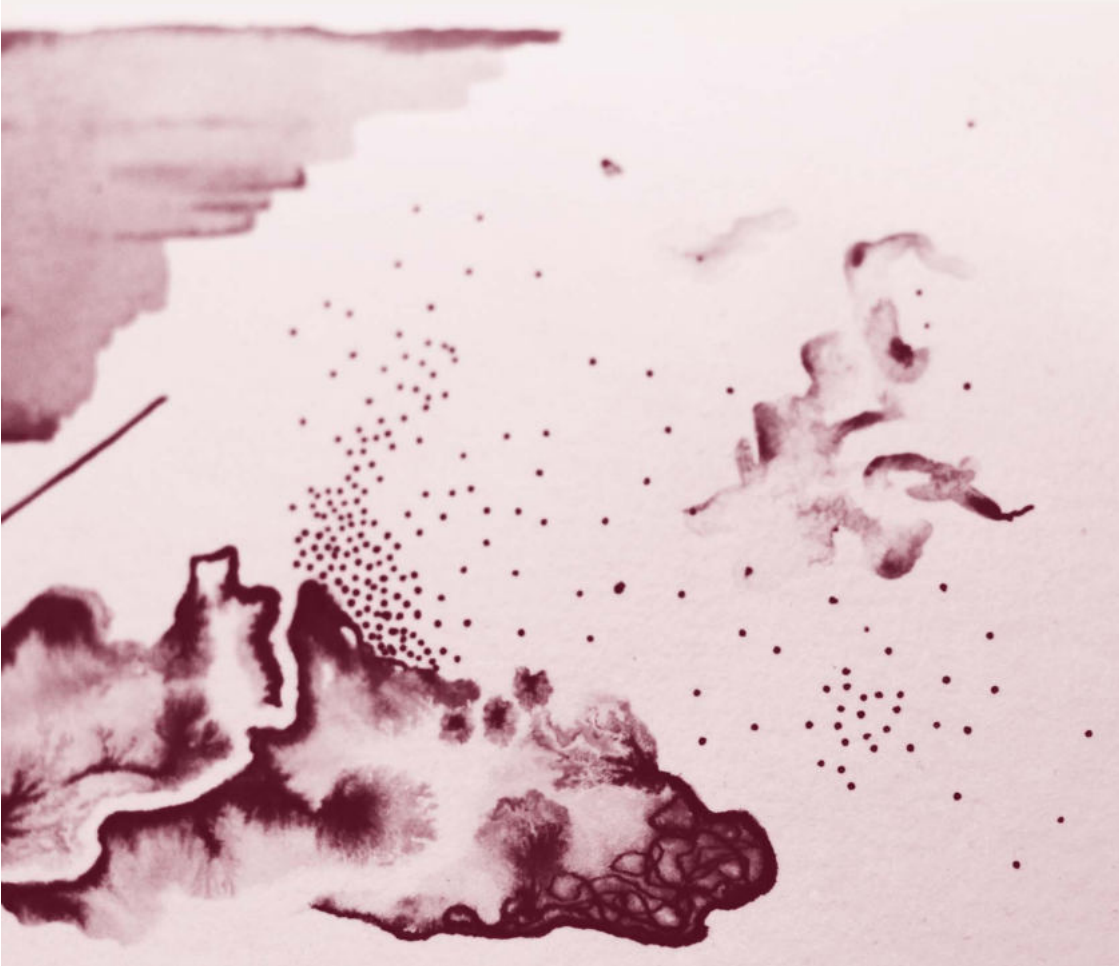
Der Große freut sich schon so auf seinen kleinen Bruder und träumt davon, was es ihm alles beibringen wird. Mir zerbricht das Herz bei dem Gedanken, dass es anders kommen könnte. Weil der Kleine manches spät oder möglicherweise nie lernen wird. Weil andere den Kleinen nicht mit der Liebe betrachten könnten, die der Große dem Kleinen bereits jetzt entgegenbringt. Der Große soll sich oder seinen Bruder nicht verteidigen müssen, nicht in Loyalitäts- und Gewissenskonflikte kommen. Er soll nicht das Gefühl haben, immer Rücksicht nehmen, zurückstecken zu müssen. Er soll auch mal genervt oder sauer sein zu

dürfen. Er soll sein Ding im Leben machen können, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben, weil er vielleicht Chancen hat, die seinem kleinen Bruder verwehrt bleiben könnten. Ich habe ein schlechtes Gewissen, weil ich das Gefühl habe, den Großen zu belügen und ihn darum zu betrügen, einfach mal „normal" Bruder werden zu dürfen.
Der Kleine soll Freunde haben, lieben und geliebt werden dürfen und ein erfülltes Leben haben können. Er soll nicht angestarrt, ausgeschlossen, unterschätzt, gehänselt und diskriminiert werden. Er soll als Mensch und Persönlichkeit gesehen, und nicht auf dieses Extra-Chromosom reduziert werden (und tue ich Letzteres selbst nicht auch gerade irgendwie die ganze Zeit?). Er will ganz sicher nicht immer klischeemäßig der „Sonnenschein" oder gar der „süße Downie" sein. Sondern mit all seinen Ecken, Kanten und Bedürfnissen ernst genommen werden. Und was, wenn er uns eines Tages fragt warum es Tests gibt, um Menschen mit seinem Chromosomensatz ausfindig zu machen? Warum in diesem Zusammenhang von einem „Risiko" gesprochen wird und bis zu neun von zehn Kindern mit diesem Befund nicht lebend das Licht der Welt erblicken dürfen? Was, wenn auch er uns in ein paar Jahren fragt, ob „das" wieder weggeht, und wir ihm sagen müssen, dass es wohl nicht so sein wird?

Und doch... Wir bekommen einen kleinen Jungen – und kein Alien! Auch wenn das aus manchem (Fach)mund beinahe so klingen mag. Und was soll überhaupt dieses „normal" bedeuten, von dem ich die ganze Zeit rede?! Normal im Leben ist, dass es bunt ist und sich nun einmal einfach nicht an Pläne hält. Ist das nicht irgendwie auch bereichernd, ein Abenteuer in Dauerschleife? Wir haben mit uns als Familie, unserem sozialen Umfeld die besten Voraussetzungen, um uns in diesen neuen Abschnitt zu stürzen. Und wir sind als Familie SO viel mehr als nur „die mit...". Wir sind so neugierig auf diesen kleinen Menschen. Wir möchten ihn kennenlernen. Wir möchten ihm die Möglichkeit geben, das Leben auszuprobieren.

Der Kleine ist wie er ist! Schon jetzt eine richtige Persönlichkeit. Und wir alle lieben ihn so sehr und sind so stolz auf ihn! Ich habe eine neue Dimension von Empathie hinzugewonnen, und das Gefühl, das Schöne im Inneren von Menschen noch mehr sehen zu können. Doch bei allem gegenwärtigen Gefühl von Liebe, Glück und Dankbarkeit, der Freude am Familienalltag: Wenn meine Gedanken mal wieder ungebremst in die Zukunft galoppieren, sich in Horrorszenarien austoben und mir Schauergeschichten erzählen, dann verspüre ich wieder diese heftige Angst. Angst vor Menschen und Mechanismen, die es außerhalb unseres schützenden Kokons von Familie und Freund*innen nicht gut mit uns meinen könnten. Die uns Steine in den Weg legen. Die uns aus Gedankenlosigkeit, Ignoranz oder auch der puren Lust daran verletzen. In diesen Momenten kommt auch die Trauer in mir hoch um den Verlust eines Lebensentwurfs, der eben nun nichts anderes war als ein

Entwurf. In diesen Momenten fühlt sich das Familienleben mit einem Chromosom mehr an wie ein schwerer Mantel, den man dauerhaft nicht mehr spürt. Man trägt den Mantel ja Tag ein, Tag aus, gewöhnt sich an sein Gewicht. Ob ich wohl erst merken würde wieviel leichter und unbeschwerter es sich anfühlen könnte, wenn ich den Mantel, die darin eingewobenen Ängste einmal ablegen dürfte? Ich habe eine Ahnung, dass dieses Gefühl mich ein Leben lang begleiten wird. Mal mehr, mal weniger stark. Aber da ist auch so viel mehr. SCHÖNES mehr. So what? Ist dieser Mix nicht das Leben pur?



TRAUER UND ICH

Was für eine Bedeutung haben Trauer und Verlust für dich/euch?

Wie genau fühlt sich Trauer für dich an?
Welche Gefühle gehören für dich zum Spektrum der Trauer?
Unterscheidet sich das Spektrum von dem, was du gelernt hast,
wie „richtiges“ oder „angemessenes“ Trauern geht?

Wie stehen Trauer & Verlust mit meiner gesellschaftlichen Positionierung,
meinen Diskriminierungserfahrungen und meinen Privilegien in Beziehung
zueinander?

VER – LUST

Ich war
nicht, dass es mir immer gut ging
nein,
ich spürte
war lebendig
Ich war

bis zu diesem Nachmittag
an dem ich äußerlich erstarrte
geblendet von Vertrauen in berufliche Qualifizierung
gefesselt von sexistischen Strukturen
beobachtete ich
wie Stück für Stück
meine Grenzen überschritten wurden

bis zu diesem Nachmittag
an dem ich innerlich abstarb
geblendet von Vertrauen in berufliche Qualifizierung
gefesselt von sexistischen Strukturen
wurde ich
Stück für Stück
innerlich taub gemacht

Stille
Stille
Stille
dann Schreie,
als wollte der Rest Leben schnell aus mir heraus
Stille
Stille
Stille

VON ANA

Ana benutzt das Pronomen „sie“ und hatte das Glück so auszusehen und positioniert zu sein, dass andere ihre Erfahrung mit sexualisierter Gewalt nicht in Frage stellten.

Verlust
nach außen funktioniere ich
nach innen nur Leere
und neben dem Trauma
die Suche nach mir
Verlust

Wo
Gänze
Lebendigkeit
Gefühle
Lust
Wo

Stille
Stille
Stille

langsam Verlust
Freund*innenschaft
langsam Verlust
Wut
langsam erlust
Empowerment
langsam erlust
Gemeinschaft
langsam rlust
Feminismus
langsam rlust
langsam lust
Lust!

SEX, SÜNDE, TOD

VON DORO

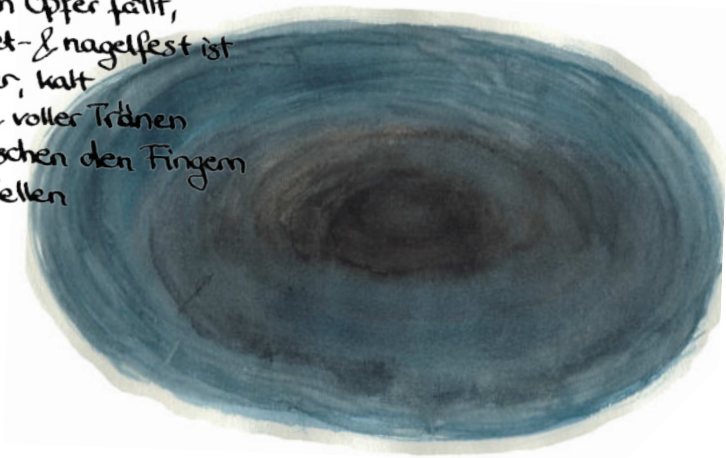
KONTAKT:
COMPANER@RISEUP.NET

Das vergilbte Bildkärtchen hängt harmlos an der Wand. Auf dem abgebildeten, breiten Weg wandelt ein Strom von Menschen. Sie sind bunt gekleidet, sehen vergnügt aus. Sie lachen, trinken, scherzen. Dabei ist ihnen eines nicht bewusst: Sie gehen direkt auf die Hölle zu. Daneben ein schmaler Steig, die Wenigen, die auf ihm gehen, steigen mühevoll über das Geröll. Ihr Preis: Sie werden im Himmel ankommen.
Dieses Kärtchen fasst ziemlich gut zusammen, wie ich als Kind an das Thema Tod herangeführt wurde. Meine Lebensweise konnte in erheblichem Maß beeinflussen, wie mein Totsein aussehen würde. Schlimm genug. Mit Erwachen meiner Sexualität wurde dem noch ein Topping verpasst: Sex ist nur in der heterosexuellen Ehe zulässig. „True love waits" war der verheerende Slogan, der meine erwachten körperlichen Bedürfnisse in einen Käfig sperrten.
In der Verbindung hieß das: Außerehelicher Sex ist Sünde (und Sex ist sehr viel: an Sex denken, masturbieren, homosexueller Sex ist eh am schlimmsten), Sünde erhöht das Risiko in die Hölle zu kommen (und die ist für immer und sehr schmerzhaft), meine Sünde kann ich eh nicht verstecken, weil Gott alles sieht, der Bestrafung kann ich nur entkommen, wenn ich ordentlich an Gott glaube, aber Sicherheit darüber kann es zeitlebens nicht geben.
Eine ziemlich perfide Verquickung. So perfide eng gestrickt, bis in die letzte Ecke ausgeleuchtet, dass ich darüber eine heftige Panik„störung" entwickelt habe. Mein entsprechendes Panik-Gefühl-Bild vom Tod war es, völlig allein in lichtloser Materie zu schweben, keinen Halt zu haben, von einer Kraft in das unendliche Nichts eingesogen werden. Meinem Körper bin ich heute sehr dankbar, dass er mit den völlig richtigen Panikreaktionen darauf geantwortet hat und mich so darauf hingewiesen hat, dass etwas ganz und gar nicht richtig läuft.

Mein Umgang damit: Mutig darauf zu.
Ich habe evangelische Theologie studiert und hatte dort viel Unterstützung dabei, die destruktiven, repressiven Strukturen niederzureißen, die ich verinnerlicht hatte, zu dekonstruieren, einmal alles abzureißen und auf Null zu setzen. Wer hätte gedacht, dass die akademische Theologie meine Quelle der Emanzipation sein würde.
Und heute?
Eine zeitlang war es eine sehr heilsame Vorstellung für mich, den Tod so zu verstehen, dass dann wirklich nichts, rein gar nichts mehr von mir über ist. Das war wichtig. Heute bin ich weicher damit geworden. Viele Sterbende berichten von Visionen am Sterbebett, in denen sie von Freund*innen, nahestehenden Personen, von ihnen wohlgesonnenen Menschen abgeholt werden. Ist es nicht eine wunderbare Vorstellung, den einsamsten Moment, in dem wir über die Schwelle treten, solidarisch gehalten zu sein, von denen begleitet zu sein, denen wir vertrauen und die wir lieben?
Wenn ich abgeholt werde, dann ist mir ganz egal wo hin wir gehen.
Nur Hand in Hand, das ist wichtig.

Trauer, die.

verfärbt alles dunkel
ein tiefes, wanderndes Loch
ein magnetischer Sog in die Tiefe,
dem alles zum Opfer fällt,
was nicht niet- & nagelfest ist
dumpf, düster, kalt
endlos tief & voller Tränen
zerrinnt zwischen den Fingern
kommt in Wellen



VON LENA
KONTAKT:
LEZINE@RISEUP.NET

ZWISCHENRAUM FÜR DICH

Wie geht's dir gerade?
Was bewegt sich in dir?
Wo spürst du das Bewegtsein?

Was brauchst du gerade?
Vielleicht,
... einfach ein bißchen was runter schreiben?
... 3 Mal tief durchatmen?
... laut Musik anmachen und tanzen, ausschütteln?
... schreien? Weinen?
... eine Umarmung? Oder ins Kissen Boxen?

Welche Rolle spielen Trauer und Verlust in meinem Leben?

Wie trauerst du?

ZUR BEDEUTUNG VON TRAUER

VON TIMO LUTHMANN

Aus aktuellen Anlass wegen des Todes eines Journalisten im Hambacher Forst poste ich hier aus dem Kapitel des Handbuchs über die Bedeutung von Emotionen, den kurzen Absatz zu Trauer.

Dieser Beitrag wurde von Timo am 20.09.2018 auf seinem Blog **nachhaltigeraktivismus.org** veröffentlicht.

e.) Trauer

Trauer ist ein Ausdruck unserer wechselseitigen Verbundenheit. Im hektischen Leben vieler Aktivist*innen scheint erstmal relativ wenig Platz für diese Emotion zu sein. Trauer mehr wertzuschätzen und ihr befreiendes Potential zu erkennen, ist für viele Aktivist*innen eine Herausforderung, da die Anlässe dafür Verlusterfahrungen sind. Warum macht dann trauern noch Sinn? Oftmals geht es viel zu schnell weiter im Kampagnenrhythmus oder auf zur Wiederbesetzung.

Das Geschenk, welches Trauer uns anbietet, ist die Fähigkeit, tiefer zu sehen, wie die Dinge sind. Das Leben ist begrenzt. Wir sind hier für eine kurze Zeit. Dabei sorgt Trauer dafür, dass wir dies nicht nur als ein abstraktes Konzept in unserem Gehirn wahrnehmen, sondern zutiefst als körperliches Gefühl in unseren Knochen spüren. Für Miriam Greenspan ist Trauer ein psychospiritueller Prozess. „Wenn das konventionelle Ego beginnt, Platz zu machen, kann der Geist seine Trauerarbeit leisten. Trauerarbeit ist nicht die Wiederkehr zum Status quo vor dem Verlust. Menschen gehen nicht einfach zum 'Normalzustand' über, nachdem ein Kind gestorben ist oder nach irgendeinem anderen tiefgreifenden Verlust. Trauer ist nicht die Gelegenheit für 'Loslösung', wie im populären Sprachgebrauch, sondern für Transformation: ein komplett neues Bewusstsein von Realität, Selbst, den Geliebten und der Welt." Dabei gibt es beim Trauerprozess keine Abkürzung. Die Trauer bricht oft unerwartet über uns herein, durch äußerliche Verlusterlebnisse, wodurch wir die Kontrolle verlieren. Beim Betrauern eines gerodeten Waldes, des geräumten Hauses oder des verlorenen Kampfes gegen eine Abschiebung bricht das Ego im Angesicht seiner Begrenztheit auf. Wenn sich in diesem Prozess unser Herz öffnet und wir die Verbundenheit spüren, beginnt die Reise des Egos raus aus der Isolation, ironischerweise in einer Situation, in der es am meisten infrage gestellt ist. Die physische Verbundenheit weicht einer geistigen Verbundenheit, die uns transformiert.

Unverarbeitete Trauer beinhaltet eine Vielzahl von Gefahren sowohl für das Individuum als auch für die Gesellschaft. Sie wird von Generation zu Generation weitergetragen und bewirkt, dass verschiedenste individuelle, zwischenmenschliche und soziale Leiden, die aus unverarbeiteter Trauer entstehen, weitergehen. Wir müssen einen emotionalen Ausdruck dafür finden, wenn Menschen auf ihrer Flucht im Mittelmeer sterben oder tagtäglich eine Vielzahl von Arten ausgerottet werden. Unser größtenteils geleugneter und nicht anerkannter Schmerz über die stille Zerstörung der Erde produziert ebenfalls mehr und mehr Symptome. Dies beinhaltet das dokumentierte höhere Auftreten von Depressionen, Ängstlichkeit, Einsamkeit, Langeweile, Gewalt, Drogenmissbrauch und Malaise bei Menschen, die in unserer Zeit erwachsen werden. Davon sind Aktivist*innen nicht ausgenommen."

Deswegen wünsche ich den Aktivist*innen im Hambacher Forst von Herzen, dass sie die nötige Ruhe durch einen Räumungs- und Rodungsstopp bekommen und so ihre Forderung respektiert wird, in Frieden trauern zu können. Dies hängt maßgeblich davon ab, ob das Land NRW, Polizei und RWE zur Besinnung kommen. Deren ungeleistete Trauerarbeit allgemein ist vielleicht auch ein Faktor, warum die Menschen dort so abgestumpft funktionieren.

KONTAKT: HGTH@POSTEO.DE

Als ich in den Zwanzigern war habe ich innerhalb weniger Jahre meine Mutter und dann meinen Bruder beim Sterben begleitet. Ich habe diese Monate davor und danach sehr genau in Erinnerung und es ist die Zeit in meinem Leben, in der ich bisher am intensivsten gelebt habe.
Ich schreibe das Folgende nun auf, da viele Menschen nicht wissen, was zu tun ist, wenn ein Mensch seinen letzten Atemzug getan hat. Nicht viele kennen die Situation; es wird nicht darüber gesprochen, es passiert oft im Krankenhaus, wenn niemand dabei ist, oder es wird den „Profis" überlassen.
Um den Moment des Todes und die Wochen danach zu etwas Kraftvollem und Heilsamem zu machen, kannst Du etwas tun um sie als Freund:in oder Angehörige:r bewusst zu erleben. Egal, ob zu Hause, im Krankenhaus oder Hospiz, bei einem Unfall, ... Auch wenn du eventuell nicht körperlich bei der Verstorbenen bist, kannst Du sie in Gedanken begleiten.

Folgende Ideen können für die Stunden und Tage nach dem Tod hilfreich sein:

Am allerwichtigsten: höre auf Dein Gefühl, es wird dir sagen, was für die Verstorbene und Dich richtig ist.

Lasst allen Trauernden ihren eigenen Weg. Niemand kann Dich zwingen, etwas zu tun, aber hindere auch nicht andere daran, ihre Art der Verabschiedung zu vollziehen.

Nach dem Moment des Todes könntest Du das Fenster öffnen. In vielen Traditionen soll damit der Seele ermöglicht werden, zu gehen. Frische Luft tut auch den Trauernden gut.

Wenn Du magst, berühre und streichle den Verstorbenen, verschließe die Augen (kurz halten, dann bleiben sie zu). Stecke ein gerolltes Handtuch unters Kinn, damit der Mund nicht aufklappt.

Legt Blumen oder schöne Gegenstände um den Kopf der Verstorbenen, so ist sie gut geschützt und umhüllt von euren Wünschen.

Singt, esst, lacht, weint, schweigt, ... wie es passt.

VON HGTH

HILFREICHE IDEEN FÜR DIE STUNDEN UND TAGE NACH DEM TOD

Lest Märchen, Geschichten, Gedichte vor.

Zündet Kerzen und Räucherstäbchen an oder räuchert mit Weihrauch, Kräutern, ...

Wenn es geht: wascht die Verstorbene gemeinsam, ölt sie ein und zieh ihr ihre Lieblingsklamotten an.

Haltet Totenwache, sodass der Verstorbene nicht alleine ist. Löst euch dabei ab. Legt Stift und Papier zum Malen und Schreiben bereit, sowie eine Thermoskanne mit Tee und eine warme Decke.

Wenn ihr mögt, macht ein Foto, auch das ist okay und hilft manchmal bei der späteren Trauer.

Ruft die Bestatterin zum Abholen des Leichnams erst, wenn ihr euch gut verabschiedet habt, oder wenn ihr merkt, dass es nur noch die Hülle des Menschen ist, die vor euch liegt. Das kann/darf bis zu drei Tagen dauern.

Lasst euch nicht so schnell rausschmeißen im Krankenhaus. Oft gibt es zur Aufbahrung einen extra Raum, steht für eure Zeit mit dem Toten ein! (Je nach Todesart verändert sich der Körper schneller oder langsamer. Sorgt für kühle Temperaturen, macht z.B. die Heizung aus und das Fenster auf.)

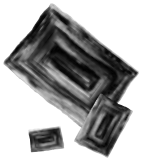
Ermächtigt euch, bei der Bestattung so viel ihr wollt, selbst zu übernehmen. Manche Bestatter:innen sind nicht so offen dafür, aber steht dafür ein, wenn ihr es wollt: Töpfert oder bemalt die Urne selbst. Malt den Sarg an. Oder ölt ihn ein (dafür eignen sich die „günstigen Modelle" aus unbehandeltem Holz). Geht nochmal ins Leichenhaus um Sargbeigaben zu bringen. Legt sie selbst in den Sarg (wenn der Bestatter sagt, dass die Leiche nicht mehr „schön" ist, lasst ihr vorher ein Tuch über das Gesicht decken).

Besteht darauf, wenn ihr es wollt, im Krematorium dabei sein zu dürfen, den Knopf für den Ofen drücken zu dürfen oder ähnliches.

Macht so viel ihr wollt bei der Beerdigung selbst (ihr könnt, aber müsst die Dinge nicht in Profi-Hände geben). Die Trauerrede kann jemand von euch halten. Macht Musik, singt zusammen, oder spielt den Lieblingssong. Tragt den Sarg oder die Urne selbst zum Grab. Wenn ihr Lust habt: schaufelt das Grab selbst zu (Achtung, anstrengende körperliche, matschige Arbeit die manche Trauergäste befremden könnte. Nur die, die wollen - und alle anderen gehen schon mal zur Feier.)

Gestaltet die Feier nach den Vorlieben des Verstorbenen. Hängt Fotos auf, macht einen Erzählkreis oder lasst Luftballons fliegen, zündet Kerzen an, macht Musik und esst gutes Essen (das Mitbring-Buffet bei meinem Bruder war sehr reichhaltig; alle konnten etwas beisteuern und waren so gut versorgt und geerdet).

Die kleinen Dinge sind oft sehr wichtig für die spätere Verarbeitung in den verschiedenen Phasen der Trauer. Macht es so, wie es euch guttut. Die Bestattung ist ein Geschenk an die Verstorbene von euch, aber auch für euch. Sie sollte euch stärken und verbinden, mit der Verstorbenen aber auch untereinander. Denn das Leben wird weitergehen, auch wenn es sich zuerst nicht so anfühlt.



VON NIKOLA GAZZO

Ausschnitte aus einem Interview mit Nikola Gazzo.

„Seit 2014 bin ich als systemische Personal und Business Coachin in Berlin tätig. Ende 2018 wurde ich Mitglied beim „Deutschen Verband für Coaching und Training" e.V. (DVCT e.V.) und bin seit Januar 2019 dort zertifiziert. Als verwaiste Mutter und ausgebildete Trauerbegleiterin habe ich mich auf Trauer - und Resilienz Coachings sowie auf das Thema „Trauer am Arbeitsplatz" spezialisiert. Außerdem bin ich Mit-Autorin des Buches „Über(s)leben nach dem Tod eines Kindes."

HOSPIZBEWEGUNG UND TRAUER AM ARBEITSPLATZ

KONTAKT
NIKOLA.GAZZO@GOOGLEMAIL.COM

„Was glaubst du: Wo stehen wir in Deutschland bei dem Thema Umgang mit Tod und Trauer? Hat sich da - vielleicht auch in den letzten 20 Jahren - etwas verändert?"

Nikola Gazzo: Ich glaube da hat sich sehr viel geändert. Einmal auf dem Gebiet des Verständnisses hinsichtlich des Begriffs „Trauer" und „Sterben". Die Pionierin zu diesem Thema war ja die schweiz-amerikanische Psychiaterin Elizabeth Kübler-Ross die ihr Buch „On death and dying" bereits 1969 geschrieben, und damit das Thema wieder etwas mehr in die Mitte unserer westlichen Gesellschaften gerückt, und weltweit sehr viel positive Aufmerksamkeit errungen hat. In diesem Buch beschreibt sie die 5 Phasen des Sterbens, die heutzutage zum Standardwissen in Psychologie und Psychiatrie gehören, und die auch Trauerbegleiter*innen und Seelsorger*innen kennen lernen. Kurz gesagt sind diese 5 Phasen: Verdrängung, Wut, Ver-

handlung, Verzweiflung, Akzeptanz. Aus diesen 5 Phasen des Sterbens sind dann bei Verena Kast interessanterweise die 5 Phasen des Trauerns geworden, die sie in ihrem Buch „Trauern" aus dem Jahr 2001 aufgenommen hat. Als Resilienz-Coachin, in meinen Beratungen oder als Trainerin, verwende ich dieses 5-Phasenmodell ebenfalls, da es sehr gut veranschaulicht, durch welche Stadien jegliche Verabschiedung bzw. Trauer führt.

Die Kolleg*innen von Kübler-Ross waren damals übrigens gar nicht begeistert, dass sie als Forscherin die Themen Sterben, Tod und Trauer in die „Tempel der Wissenschaft" d.h. die Krankenhäuser gebracht hatte, und ich würde sagen, dort hat sich nicht so viel verändert. Aber immerhin hat man sich mit diesen Themen wieder beschäftigt, wenn auch „ausgelagert" d.h. die Hospize dafür zuständig gemacht. Wohlgemerkt kam die Hospiz-Bewegung nicht von Ärzt*innen, sondern vorwiegend vom pflegenden Personal in den Palliativstationen. Das erste Hospiz entstand 1967 in England, das Hl. Christopherus Hospiz in London.

In Deutschland waren für diese Themen überwiegend die Kirchen zuständig und so ist es nicht erstaunlich, dass das erste Hospiz von einem Priester, aber erst 1986, in Aachen gegründet wurde. Dieser englischen Hospizbewegung hatten sich aber auch in Deutschland schon in den späten 60er Jahren Pfleger*innen und Ärzt*innen angeschlossen und in den Krankenhäusern sogenannte Palliativstationen eingerichtet.[...]

Deshalb noch ein paar Sätze zur Bewegung der Trauergruppen [...]: Die weltweit verbreiteten Trauergruppen haben eine ähnliche Entwicklung wie die Hospizbewegung hinter sich: die erste Trauergruppe „The compassionate friends" wurde ebenfalls 1969 in England gegründet, daraus folgten diverse Trauergruppen in den USA, infolge des Vietnam Krieges. Jetzt gibt es viele spezifische Trauergruppen, z.B Angehörige von Gewalt und Terroropfern, Angehörige um Suizid, Eltern von Sternenkindern, d.h. Totgeburten oder sehr früh verstorbene Babies, etc.

Seit 2011 gibt es auch die analogen „Death Cafés" weltweit, die ein schweizer Anthropologe und Sozialwissenschaftler 2004 gegründet hat. Dort geht es darum, offen über den Tod und das Sterben zu sprechen. Auch in Berlin gibt es sie. Es gibt auch eine Menge Blogs, die sich mit dem

Thema auseinandersetzen: In lauter Trauer, Dein Tod und ich, Wir sind noch hier oder auch der Bestatter Blog.

„Du bist in vielen Berliner Trauergruppen unterwegs. Gibt es eine Art „Gemeinsamkeit", die alle Trauernden eint, oder ist Trauerarbeit etwas sehr Individuelles?"

Nikola Gazzo: Also als erstes wird überall inzwischen sehr betont, wie individuell Trauerarbeit ist – das ist richtig, auch die Wissenschaft räumt das so langsam ein. Aber es gibt auch viele Gemeinsamkeiten, sonst würden wir uns ja zusammen nicht so „wohl" fühlen, uns zusammenraufen und suchen und uns nacheinander sehnen. Ja, wir Trauernden sehnen uns nach einander, wir brauchen uns so sehr, wir brauchen das „sich verstehen ohne große Worte".

Aber nach jetzt fast 6-jähriger Erfahrung in verschiedenen Trauergruppen verwaister Eltern, zeichnen sich doch ein paar spezifische Faktoren ab: Wir Trauernden kommen ja in den sogenannten „offenen Trauergruppen" aus allen Gesellschaftsschichten und spiegeln in einer kleinen Gruppe die ganze Gesellschaft wieder, denn Trauer macht ja auch vor den Schönen und Reichen nicht halt (lächelt). Und so „sortieren" wir uns mit der Zeit zunächst mal nach Sympathie und Herkunft und dann eben auch nochmal spezifischer nach Alter der verstorbenen Kinder und nach dem „Wie" sie verstorben sind, eigentlich nach unserem „Wie" wir traumatisiert sind:

Die Eltern, die ihre Kinder durch Unfall und völlig unvorhergesehen verloren haben, oder die, die wochen- oder monatelang auf den Fluren der onkologischen Kinderabteilung in der Charité gelebt haben, die Eltern von durch Drogen Verstorbenen, die Eltern der Suizidenten, die Eltern, die ihre Kinder in einem Krieg verloren haben... Da gibt es also einfach nochmal zusätzliche Gemeinsamkeiten.

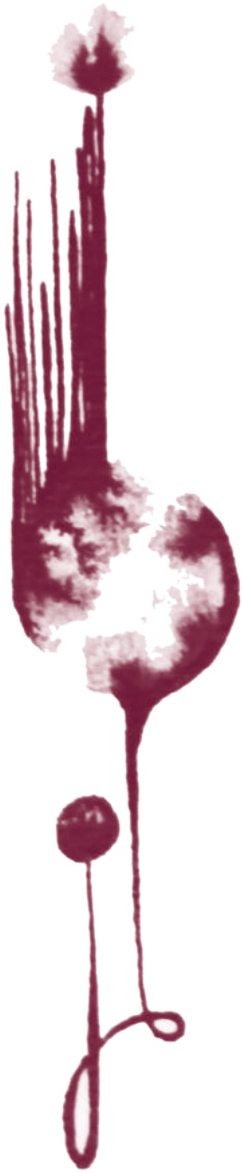
Das „Gemeinsame" ist natürlich und eben auch traurigerweise, wie unsere Umwelt auf uns reagiert: Oft werden wir gemieden, im Freundes- und auch Familienkreis trennt sich die „Spreu vom Weizen", manche kommen mit unserem Schicksal überhaupt nicht zurecht, da kommen dir so Gedanken, wie: „Ist denn meine Trauer ansteckend?" und „warum werden wir geächtet?" Tatsächlich erzählen so viele von den Nachbarn und Freunden, die die Straßenseite wechseln, um den Kontakt zu vermeiden. Diese schlimmen Gemeinsamkeiten gibt es leider auch. Aber im

Grunde ist es eben eine riesen Verunsicherung unserer Mitmenschen den Themen Tod und Sterben gegenüber.

Und am Arbeitsplatz haben wir alle große Probleme gehabt: Der erste Tag am Arbeitsplatz „danach", wie wurde der Tod kommuniziert, wurde offen damit umgegangen oder wurde darüber hinweggegangen etc. Und diese Gemeinsamkeit hat mich auch dazu motiviert, hier etwas zu tun, was sinnvoll sein wird – d.h. Personalabteilungen zu beraten, auch wenn es nicht einfach sein wird, Türen aufzubekommen...

De fakto sind die meisten Trauernden erstmal krankgeschrieben und oder nehmen Urlaub, das geht eine Weile ganz gut, aber wenn nicht sofort das Hamburger Modell beantragt wird – weil es oft auch nicht kommuniziert wird – kann es schon problematisch werden z.B, wenn nach 6 Wochen Krankschreibung die Krankenkasse nicht mehr greift. Dann müssen sich die Trauernden eine „Krankheit" ausdenken, bzw. ein psychologisches Gutachten ausstellen lassen, was für viele ein Hindernis ist und auch ein wenig mit Scham zu tun hat. Die meisten waren ja in ihrem Leben noch nie bei Psycholog*innen oder Psychiater*innen... Noch komplizierter wird es, wenn eine Reha beantragt werden soll – und da gibt es auch unter den Spezialisten eine Polemik, ob Trauer als „Krankheit" bezeichnet werden kann, deren Auswirkungen einer Reha bedarf...

Es gibt übrigens in Deutschland auch einen Streit darüber, ob „andauernde, schwere Trauer" – und das ist die Trauer um ein Kind m.E. fast immer – in die Klassifizierung von psychischen Krankheiten aufgenommen werden soll, wie es die Weltgesundheitsorganisation bereits vor einigen Jahren in die Internationale Klassifikation von Krankheiten (International classification of deseases = ICD) getan hat. Natürlich geht es hauptsächlich darum, wer die Kosten übernimmt, egal wie man Trauer klassifiziert... Und da haben alle Trauernden, die bisher meine Umfrage beantwortet haben, so ihre Schwierigkeiten gehabt. [...] Das finde ich schon schlimm, dass man als akut Trauernde*r dann noch gezwungen wird, rumzutricksen, um eine Reha zu bekommen. Das ist doch das Letzte, wofür man in diesem Zustand noch Kraft hat.



„Du coachst selbst auch Firmen bzw. gerade auch den Personalbereich beim Thema Trauerarbeit und Umgang mit trauernden Mitarbeiter*innen. Was sind die häufigsten Fragen, die dir begegnen? Und was die häufigsten Missverständnisse?"

Die häufigsten Fragen beziehen sich auf die Kommunikation, schlicht und ergreifend: „Welche Worte sollen wir benutzen?" Heute wollen sich Menschen von Formalitäten wie „Herzliches Beileid" distanzieren, finden das altmodisch etc. – aber was ist eigentlich schlecht daran?

Ich erlebe viele Situationen, wo meine Trauer zur Sprache kommt und ich mich einer mir nicht nahe stehenden Person erkläre. Z.B. meinem neuen Zahnarzt, der mich fragt, weshalb ich 2 Jahre nicht beim Zahnarzt war. Und ich antworte: „Ich hatte posttraumatische Angstzustände, weil mein Sohn gestorben ist und konnte auf keinen Fall zum Zahnarzt kommen." Und der nuschelt dann irgendetwas wie: „Oh wie schlimm, so jung zu sterben". Aber warum sagt der nicht einfach zu MIR „Herzliches Beileid"? Oder „Es tut mir sehr Leid" – das wäre für mich viel angebrachter als irgendwas in sich reinzunuscheln oder noch viel, viel schlimmer: gar nichts zu sagen. Was ich auch oft erlebt habe.

Am meisten habe ich mich nach der Rückkehr an meinen Arbeitsplatz über einen Brief einer Kollegin gefreut – das kam nicht sofort, aber irgendwann fand ich ihn auf meinem Schreibtisch. Das war ganz persönlich. Und enthielt auch ein Angebot. Das fand ich schön.

Und mein Thema ist eben: Prävention! Wie man einen Brandschutzbeauftragten, einen Gesundheitsbeauftragten hat, würde ich mir wünschen, es gäbe unter den Personaler*innen auch eine*n „Trauerbeauftragte*n", der oder die geschult und sensibilisiert, aber vor allem informiert ist über ALLE innerbetrieblichen und außerbetrieblichen Möglichkeiten und Hilfsoptionen, über die Gesetzeslage etc. und diese mit den Trauernden besprechen kann.

„Gibt es etwas, dass dich am meisten nervt bei dem Thema Trauerarbeit? Also z.B. bestimmte Vorurteile oder Missverständnisse, denen du immer wieder begegnest?"

Na ja das schlimmste für uns Trauernde ist eben diese Berührungsangst der Nicht-Betroffenen mit uns. Das gibt uns dieses schreckliche und auch nervige Gefühl des „Geächtetseins" oder weniger krass ausgedrückt des „Ausgeschlossenseins". Denn dies, also der Umgang mit Tod und Sterben, wird eben nirgends unterrichtet oder geübt.

UN TRAUERT BE

VON VERENA KETTNER

KONTAKT:
VERENA.KETTNER@UNIVIE.AC.AT

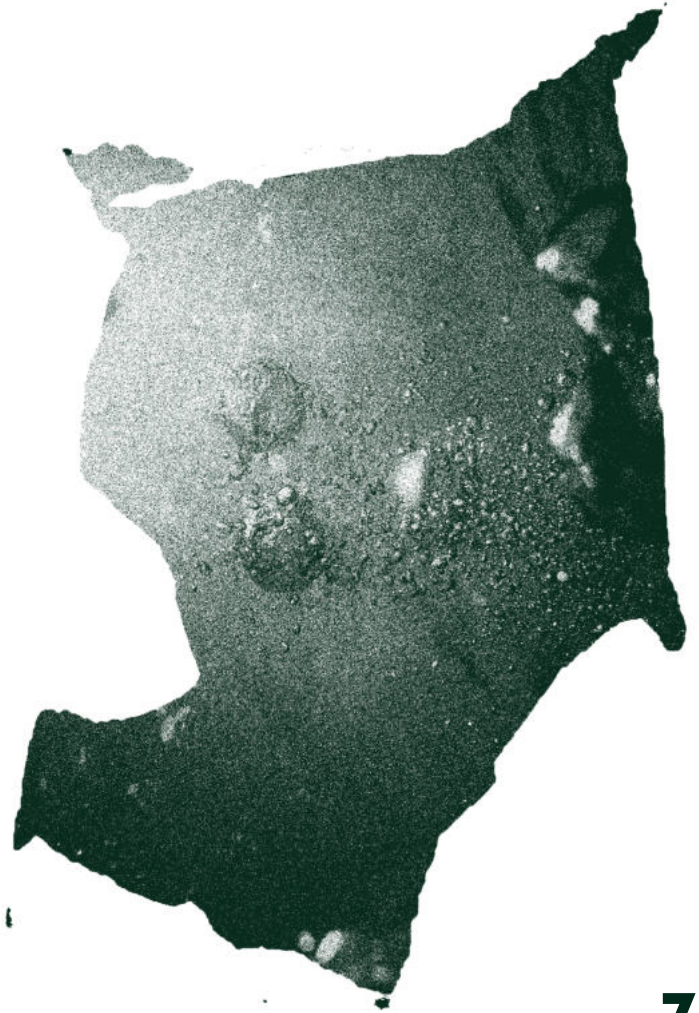
Im Tod sind alle gleich? Nein, denn auch beim Bestatten und Betrauern ist die Ungleichheit groß.

Es waren Schreckensbilder, die uns vor einem Jahr aus der Lombardei erreichten. In der damals als weltweit mit am stärksten von Covid-19 betroffenen italienischen Region wurden unzählige Tote vorübergehend in Messehallen untergebracht, weil die Leichenhallen überfüllt waren. und anschließend vom Militär mit LKWs zu den Friedhöfen transportiert. In den Gesichtern des Gesundheitspersonals standen Verzweiflung und Schock: Die Krankenhäuser hatten nicht mehr genügend Kapazitäten, um den Kranken zu helfen.

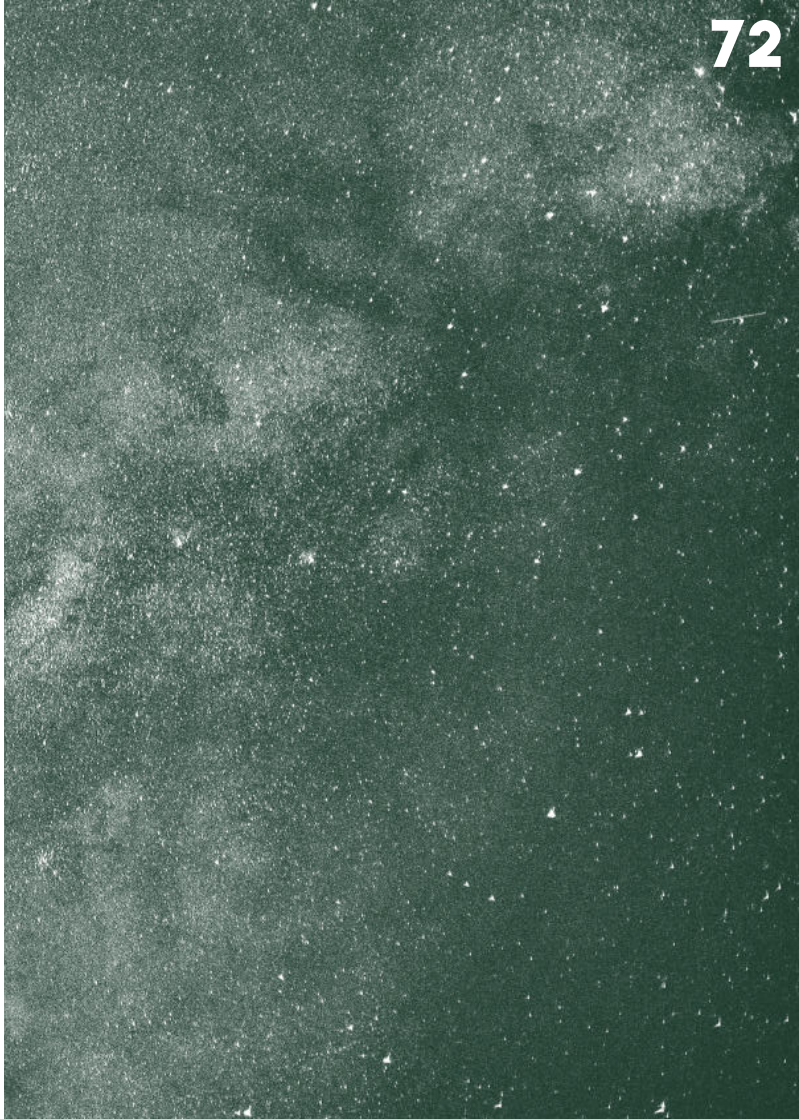
Opfer ohne Gesicht. Die österreichische Bundesregierung scheute sich im Frühling 2020 nicht, immer wieder vor dem italienischen Horrorszenario zu warnen und die Bevölkerung so zum Einhalten der strikten Lockdown-Maßnahmen zu animieren. Einige Monate später befand sich Österreich selbst mitten in der „zweiten Welle" und war im europaweiten Vergleich der Infektions- und Todeszahlen ganz vorne mit dabei. Anlass für einen weiteren „harten Lockdown" gab das zunächst nicht. Obwohl die Bedrohung eines überlasteten und sogar kollabierenden Gesundheitssystems sehr real war und noch immer ist, obwohl so viel mehr Menschen an Covid-19 sterben als in den Monaten zuvor, sind diese über 8000 Corona-Toten kaum mehr der Rede wert. Sie sind gesichtslose Zahlen, die in den Abendnachrichten präsentiert werden, als scheinbar unvermeidbare Opfer. Doch für diese Tode gibt es Gründe. Und all diese Toten sind nicht nur Zahlen und Kurven, die den Verlauf der Pandemie und die Wirksamkeit der Maßnahmen veranschaulichen. Sie alle haben Gesichter und Namen, Lebensgeschichten und Angehörige, die trauern.

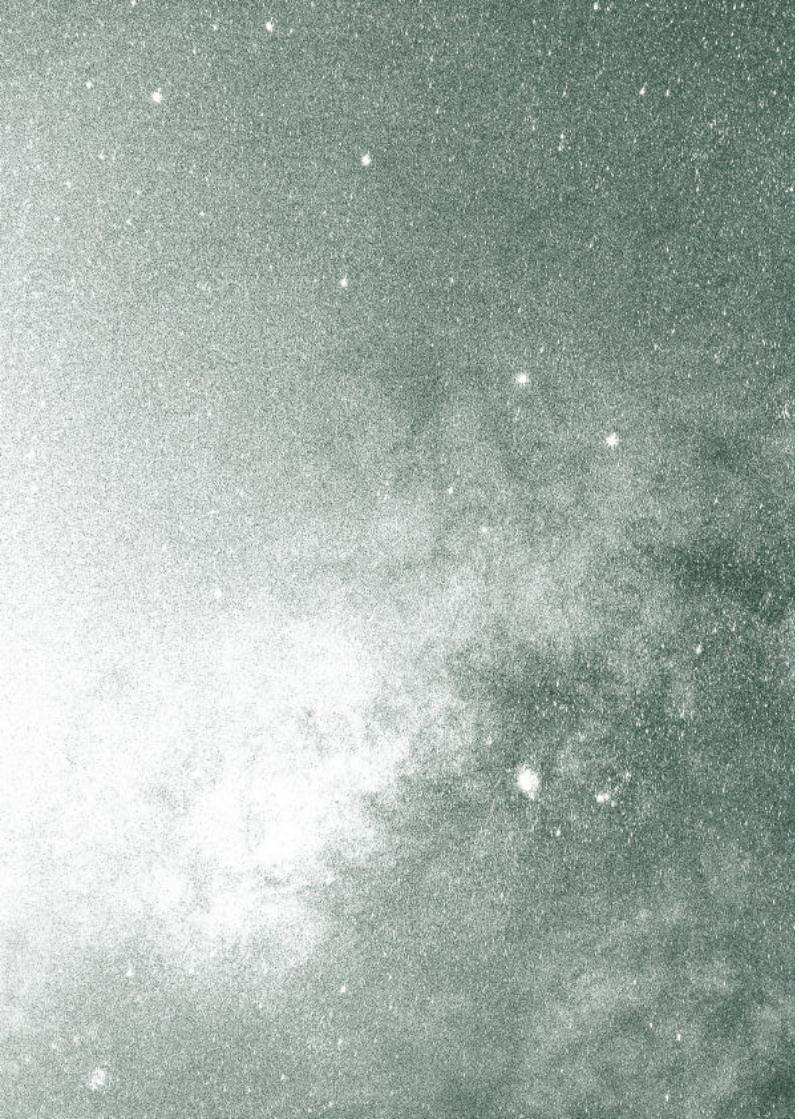
Stigma und Krankheit. Im Tod sind alle gleich, heißt es, doch das trifft genauso wenig zu wie die Annahme, alle Menschen würden im Leben gleich behandelt. Wer woran stirbt, ist Effekt sexistischer, rassistischer und klassistischer Ungleichbehandlung; wer wie betrauert wird oder eben nicht betrauert wird ebenso.
Der französische Philosoph Michel Foucault stellte in seinen Überlegungen zu Macht fest, dass das antike Recht des Souveräns, heute also des Staats, sich von „sterben zu machen oder leben zu lassen" zu „leben zu lassen oder in den Tod zu stoßen" veränderte. Denn in Staaten, in denen die Todesstrafe abgeschafft wurde, kann das staatliche Gewaltmonopol Menschen zwar nicht mehr aktiv töten. Doch Gesetz oder ökonomische und rechtliche Absicherungen lassen bestimmte Menschen (gut) leben und „stoßen andere in den Tod". Sozialmedizinische Studien zeigen deutlich, dass sozioökonomische Umstände die Lebenserwartung und Todesursachen von Menschen beeinflussen. In Wien beispielsweise variiert die Lebenserwartung nach Bezirken: In der Inneren Stadt sowie den Nobelbezirken Hietzing und Döbling ist die Lebenserwartung durchschnittlich bis zu sieben (!) Jahre höher als in den traditionellen Arbeiter*innenbezirken Hernals und Ottakring. Armut verkürzt die Lebenserwartung erheblich, nicht zuletzt durch mangelhafte gesundheitliche Versorgung, krankmachende Arbeits- und Wohnverhältnisse, Stigma, soziale Ausgrenzung und Vereinsamung. Da diskriminierende Strukturen sich oft verschränken, sind vor allem Frauen, trans Personen oder Menschen mit Rassismuserfahrungen betroffen.

Recht auf Trauer. So groß wie die Ungerechtigkeit bei den Lebensbedingungen ist sie auch bei Bestattungspraxis und Erinnerungskultur. Die Autor*in Francis Seeck schreibt, dass es sich in Deutschland immer mehr Angehörige nicht leisten können oder wollen, die Bestattungspflicht wahrzunehmen, und deshalb immer mehr



Menschen ohne Trauerfeier und Grabstein beerdigt werden. Im Zuge ordnungsbehördlicher Sammelbeerdigungen werden sie teilweise im Minutentakt bestattet. Bis zu fünf Urnen kommen in ein anonymes, gemeinsames Grab, das nicht mit Namen gekennzeichnet ist. Den Angehörigen wird das Recht auf Trauer genommen. Insbesondere ehemals alleinstehende und obdachlose Menschen werden oft bei solchen Sammelbeerdigungen bestattet. Um stattdessen unterschiedslos allen Menschen eine würdige Bestattung zu finanzieren, wäre es nötig, das allgemeine Sterbegeld wieder einzuführen. In Österreich gestaltet sich die Situation ein bisschen anders, so die evangelische Theologin Katharina Payk: Behördliche Bestattungen in dieser Form gibt es nicht, anonyme Bestattungen werden nur auf ausdrücklichen Wunsch durchgeführt, beispielsweise, wenn die Verstorbenen sich bereits vor ihrem Ableben für eine Naturbestattung oder ähnliches entscheiden. Naturbestattungen werden aber auch hier oft gewählt, da die Gräber dabei Urnengräber sind und den hinterbliebenen Angehörigen somit die Grabpflegekosten erspart werden. Eine weitere freiwillige anonyme Bestattungsart in Österreich ist das Spenden des Körpers an die Wissenschaft. Diese werden dann in einem Massengrab beerdigt, allerdings kann hier eine Tafel mit dem Namen der verstorbenen Person gekauft und aufgestellt werden. Eine Bestattung im Anatomie-Massengrab kostet in etwa 1000 Euro, während die Preise für ‚normale' Bestattungen bei 5000 Euro beginnen. Auch diese Methode wählen Menschen also durchaus wegen ihrer Erschwinglichkeit. Die früheren Armenbestattungen, heute Sozialbestattungen genannt, ähneln am ehesten den behördlichen Sammelbeerdigungen in Deutschland. Bei vorliegender Mittellosigkeit und keiner Verwandtschaft, die für eine andere Bestattung aufkommen kann oder möchte, werden diese





durchgeführt. Allerdings sind die Gräber hierbei keine Massengräber, sondern Gemeinschaftsgräber und auch Holzkreuze mit den Namen der Verstorbenen werden angebracht. Die Stadt Wien führt jährlich ungefähr 800 bis 900 solcher Bestattungen durch, welche immer auch einen kleinen Blumenstrauß am Grab beinhalten. Auch wenn die Möglichkeit zu trauern und zu gedenken sich in Österreich besser gestaltet als in Deutschland, sollte über die Erinnerungskultur nachgedacht und anerkannt werden, dass Friedhöfe kein Ort sind, an dem alle gleichermaßen trauern können, so Katharina Payk.

Kein Gedenken. Das Zentrum für politische Schönheit, eine Initiative für politischen Protest in Deutschland, zog 2015 mit 5000 Kreuzen und drei Särgen durch Berlins Regierungsviertel, um gegen die europäische Abschottungspolitik an den Außengrenzen zu protestieren und daran zu erinnern, dass es keine Zahlen sind, die täglich im Mittelmeer ertrinken, sondern Menschen. Man lässt sie sterben, sie werden diesseits der EU-Außengrenzen nicht erinnert, geschweige denn betrauert. Keine Todesanzeigen, keine Bestattungen, keine Fahnen auf Halbmast. Auch diese Tode werden als scheinbar unvermeidbar hingenommen. Jeder einzelne Tod lässt Welten einstürzen und verursacht Schmerz und Trauer bei den Angehörigen.
Doch das Sterben dieser marginalisierten und vulnerablen Gruppen wird in Kauf genommen, um nichts an einem bestehenden System verändern zu müssen, sei es ein menschenverachtende Grenzregime der Europäischen Union oder ein neoliberales Wirtschaftssystem. Die „Unbetrauerbaren" nennt Judith Butler diese verleugneten Toten, deren Leben jeder Wert abgesprochen wird. Diesen Wert gilt es zu verteidigen, ausnahmslos für jedes Menschenleben.

EIN ENDE FINDEN

Wie findet mensch ein Ende zu diesem Thema? Es gibt keins. Der Tod ist unser stiller oder ohrenbetäubender Begleiter solange wir auf dieser Erde sind. Die Trauer um geliebte Menschen, um gewaltvolle Verhältnisse, um den Verlust von Gesundheit, von Integrität, von uns wichtigen Dingen finden kein Ende. Sie verändern sich nur.

Sie verändern sich so, dass aus Trauer Wut erwächst und aus der Wut Energie, etwas zu verändern. Sie verändern sich so, dass aus der gemeinsam bearbeiteten Trauer Dankbarkeit erwächst für das Geteilte, das Gelebte, das Gemeinsame. Und aus der Dankbarkeit kann ich lernen, loszulassen und mir selbst wieder das Leben zuzugestehen.

Sie verändern sich so, dass die Qualität des Schmerzes anders wird - mal ganz wirkmächtig, mal weniger spürbar, mal stechend, pulsierend, den Atem raubend, mal sich düster über mein ganzes Sein legend wie die Erinnerung an einen Albtraum, mal dumpf und betäubend.

Es sind Prozesse die wir nicht immer beeinflussen können, aber es sind Prozesse mit denen wir umgehen können - gemeinsam. Und auch wenn das Prozesse sind, die wir gar nicht planen können, sondern die mit uns geschehen, sehnen sich manche Menschen nach einem Umgang mit Trauer und Verlust.

Ein Zine über Trauer lesen.

Nochmehr Zines oder Links oder Bücher über Trauer lesen, zum Beispiel die hier:
Adrienne Maree Brown „Emergent Strategy"
bell hooks „Teaching toward Death"
Francis Seeck „Recht auf Trauer".

Oder die hier:
adriennemareebrown.net/2014/10/09/spell-for-grief-or-letting-go/comment-page-1/

inthesetimes.com/article/freedom-grief-healing-death-liberation-movements (Malkia Devich-Cyril)

Sich mit verschiedenen Techniken in die Gegenwart holen.

Zum Beispiel so:
den ganzen Körper von oben bis unten mit den Händen abklopfen.

Oder so: Mir Zeit für Stille nehmen. Auf meinen Atem achten. Hören, was gerade in meinem Körper, in meinem Bauch und in meinem Herz los ist.

Wild tanzen gehört auch dazu.

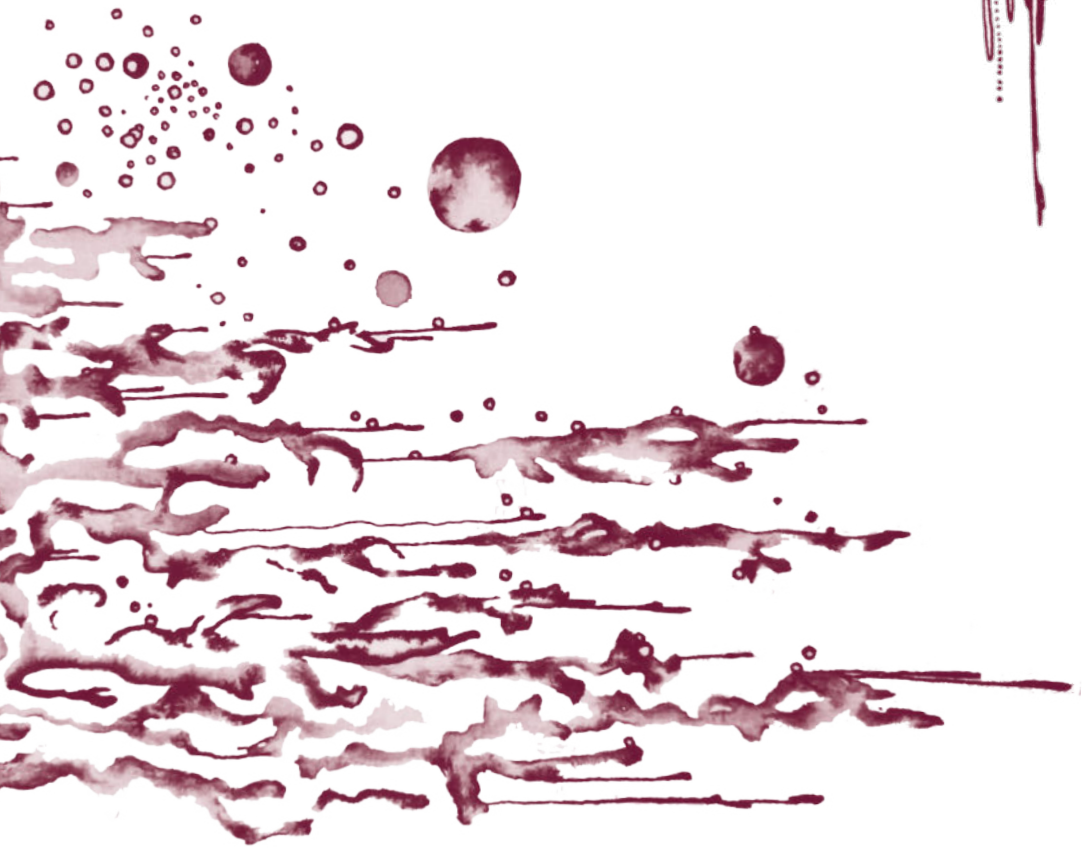
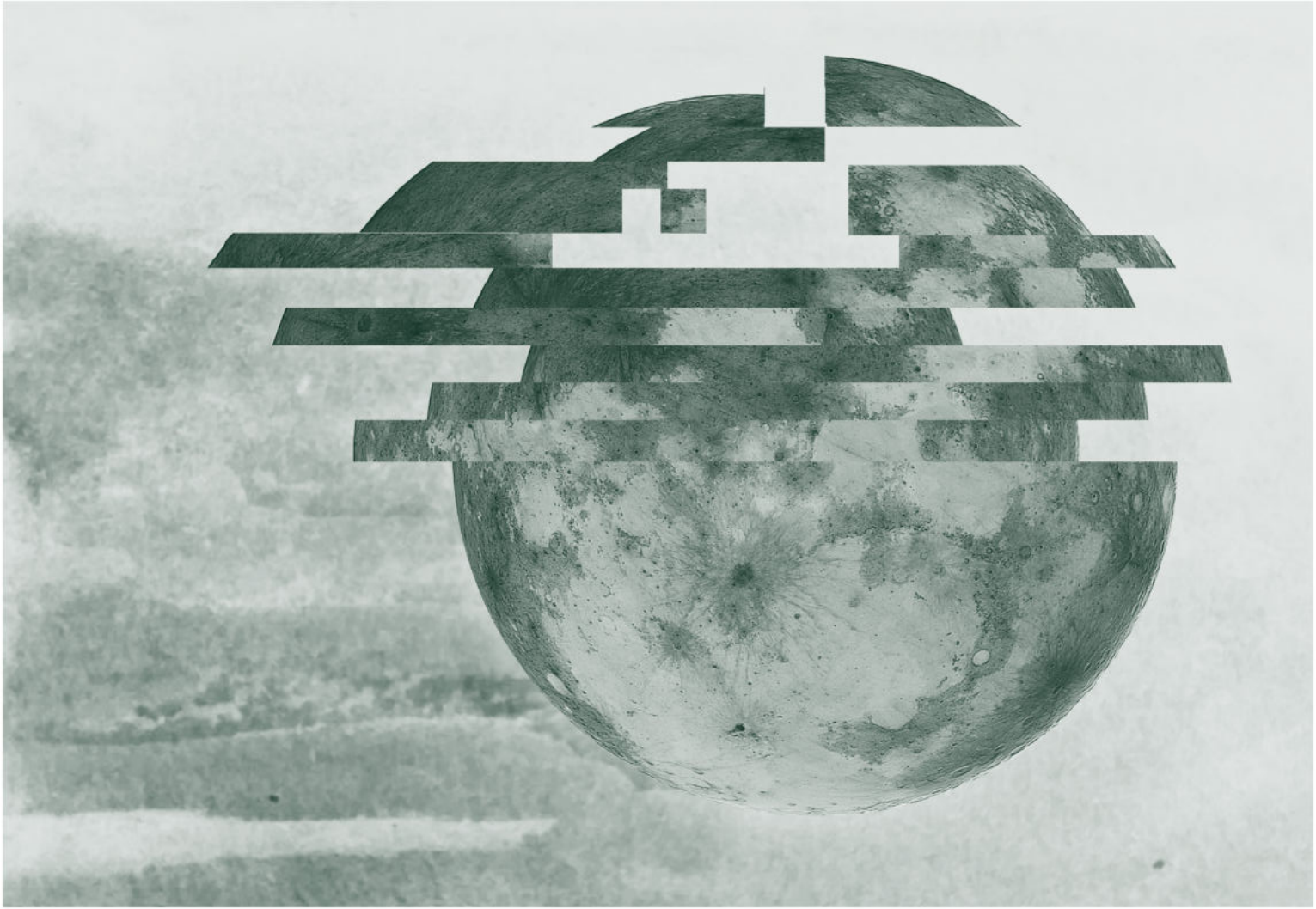
Und Lachen.

Und Weinen.

Weil es kein Ende gibt für Trauer und Verlust, ist das Ende dieses Zines nur ein Doppelpunkt: für all den Austausch in unseren Beziehungen, unseren Bezugsgruppen, für all die inneren Prozesse, die weitergehen und uns Raum zum Atmen, Raum zum Trauern, Raum zum Lachen, Raum zum Träumen lassen.

Eure Doro und Emi.

Wenn ihr uns kontaktieren wollt, könnt ihr das per Mail tun - wir freuen uns!
schreiben@riseup.net

Lumii (Layout&Illustration) erreicht ihr über **ron.yeah@posteo.de**

Ihr seid eingeladen, das Zine zu vervielfältigen und es an andere weiterzugeben. Es ist nicht verkäuflich. Wenn ihr das Zine gelesen habt, gebt es weiter an andere statt es wegzuwerfen.