

# Erfahrungsbericht

*Nina Langensand*

## Stille

Wenn da viel zu viel war, so viel Stress und viel und laut und hektisch und zu viel, **habe ich gesagt bitte sei ruhig, sei ruhig und habe mir Stille gewünscht**. So sehr. Einfach Stille, bitte Stille, dass es einfach ruhig ist, dass es einfach ruhig wird, dass da nur Ruhe ist, nur Stille, nur Ruhe, dass einfach alles ganz ruhig ist.

**Und wenn es ruhig war, hat mir das Angst gemacht**, dann habe ich mich gefürchtet, dass es wieder laut wird. Ich habe die lauten Tage gezählt und mir gewünscht, dass es so schnell wie möglich ruhig wird, und die ruhigen Tage habe ich auch gezählt, in der Hoffnung, dass sie so bleiben. Und die Tage der Angst, dass es jetzt dann wieder vorbei ist. **Und dann wars wieder laut und hektisch und stressig** und nicht ruhig, sondern voller Stress und Angst und Schreien und Weinen und Panik und Hektik und ich habe die ruhigen Tage gezählt in der Hoffnung, dass sie sich ausdehnen in die Unendlichkeit und dann habe ich von Weitem gespürt, dass es wieder laut und hektisch und stressig, voller Panik und Schreien und Ekel und Angst und allem Unangenehmen werden könnte. Ich habe mich zu dieser Zeit selten getäuscht, eigentlich gar nicht, das wurde später anders.

**Und wenn ich nach Hause gelaufen bin und ein mulmiges Gefühl hatte, dann war das auch meistens so, eigentlich würde ich fast behaupten immer, dass es dann wieder laut war, stressig und unangenehm, unangenehm roch, unangenehm sich anfühlte**, ich weiss nicht, ob unangenehm das passend beschreibt, es ist irgendwie zu schwach, und doch auch passend, einfach so richtig, richtig unangenehm.

## Für euch da

Ich sehe die Buchstaben verschwommen. Nicht weil ich Alkohol getrunken habe, vielleicht weil ich eine Brille brauche oder weil ich erschöpft bin. Ich liege im Bett und du, meine kleine neunjährige Tochter Anna, du liegst jetzt neben mir, und ich bin glücklich, auch wenn ich viele Ängste habe. Zum Beispiel, dass ich sterben könnte. Ich werde sterben, und ich hoffe, dass ich später sterbe, nicht jetzt, da ich für dich da sein möchte und auch für Joan, der sieben ist und ganz bald, im April, acht wird. Ihr seid nicht mehr winzig, aber immer noch klein und ich freue mich darauf, wenn ihr dreissig seid und wir uns austauschen können. Das können wir auch schon jetzt. **Ich habe so fest Angst, keine gute Mama zu sein. Und das hatte eure Oma auch. Und ich fühle mich verbunden mit ihr und mit euch auch. Lass uns fühlen und lernen und denken**. Ich bin dankbar dafür, jetzt nicht betrunken hier zu liegen, und dass ihr keinen Alkohol riechen müsst und mich nicht trösten müsst. Dass du, Anna, mich nicht trösten musst. Manchmal machst du das zwar auch, aber ich glaube echt anders. Ich bin in friedlichen Gefühlen mit euren Grosseltern. **Meine Eltern haben das so gut gemacht wie sie konnten**, das mag abgedroschen klingen, ist es nicht. Ich kann sie nicht ändern. Ich konnte sie nicht ändern. Auch das ist nicht abgedroschen. **Ich liebe euch**.

Ich mag mich nur so halb. Und ich glaube, das reicht.

## Warum hat nicht *eine* Person nachgefragt?

**Warum hat da nicht *eine* Person nachgefragt?** Warum hat sich da keine Gemeinschaft, keine Dorfgemeinschaft, Schulgemeinschaft, Gemeindegemeinschaft, Gesundheitsgemeinschaft, Versicherungsgesellschaft, Vergnügungsgemeinschaft, Kirchengesellschaft, Elternratsgemeinschaft und, oder Seelsorgegemeinschaft verantwortlich gefühlt nachzufragen, zu schauen, ob's ok ist für mich, da einfach so drin zu sein, im Stress, in der Angst, in der Panik, den **Schreien, den Suiziddrohungen, dem Treppenrunterfallen und dem Treppenruntergestosse und dem auf dem Küchenboden** liegen, was auch gewählt sein kann, oder den fettigen Haaren, die auch eine Entscheidung sein können. Ich habe mir beispielsweise jetzt auch grad wohl vielleicht bereits schon etwa drei Wochen die Haare nicht mehr gewaschen, weil ich einfach grad keine Lust habe, und am Morgen jeweils kalt dusche, was Mode ist, und dann nicht auch die Haare waschen möchte, da ich so kurz, nur also wirklich ein paar winzig wenige Minuten dusche und dann Morgenrituale mache, über die ich in Selbsthilfebüchern lese oder von denen ich in Podcasts erfahre, von denen mir Freund:innen und Therapeut:innen oder Sozialarbeiter:innen erzählen, die es zum Glück gibt, oder ich lerne das aus einer Mischung von Shiatsu und Craniosacral und Hypnosestunden, die mir gut tun. Also mache ich einfach weiter damit, um eine Ruhe zu finden, oder auch um mit einer Hektik umgehen zu können, die innen drinnen ist. Aber diese Hektik ist nicht nur innen drinnen. Und ich weiss auch nicht, ob ich nur zu einem verschwindend kleinen Teil so bin, wie ich bin, aufgrund meines Erlebens vor vielen Jahren, als ich klein war oder auch weil diese Hektik überall präsent ist. Und in der Hektik, in der ich lebe, aber nicht nur ich, alles andere als nur ich, ist es gar nicht so schwierig, voller Angst zu sein: Hektik und Stress und Panik, und ich muss noch, und ich muss noch, ich müsste noch, und ich muss doch noch das, und ich muss noch viel mehr, ich müsste eher das, und ich müsste weiter sein und woanders sein, und mehr davon, und mehr, viel mehr und weniger davon müsste sein. In kapitalistischen ableistischen patriarchalen rassistischen spezieistischen Strukturen. Fuck. Das so benennen. Ob ich zu verwirrt, zu chaotisch, zu ungenau sei, das mag sein. Neurodivergent, lasst mich sein. Das kann nicht einzelnen Personen angehängt werden. **Keine Schuld.** Lass uns zusammen hinschauen, etwas unternehmen. Lieber machen. Lieber sein. Es ist spät, ich werde jetzt schlafen und ich schreibe das hier morgen weiter.

## Ich habe gesagt, es gehe

Wenn die Polizei zu uns nach Hause kam, **dann hat die uns nicht geholfen, und wir hätten Hilfe gebraucht. Fuck.** Das ist hoffentlich heute anders, aber ich glaube nicht. Ich bin nicht zu pessimistisch, ich wünsche mir nur, dass es die Polizei endlich nicht mehr gibt. Denn das macht mir Angst. Und das macht mich wütend, ich hasse die Polizei, und ich will das hier so stehen lassen und es stimmt nicht, dass sie eine Hilfe ist. Und der Arzt, ja der in

dem Dorf, hat auch nicht geholfen, als er mich gefragt hat «*Und zu Hause immer noch so schlimm?*», so nebenbei hatte er mich das gefragt, ich war vielleicht wegen Husten und Halsweh oder Schmerzen am Zeh dort in der schönen Praxis oder einem sogenannten Muttermal. Muttersprache und Vaterland. Ja ich sage erst Sprache, denn ich spreche oder sprach ja auch mit meinem Papa und auch anderen Menschen. Ich vermisse dich, Pepe. *Danke dir Mama, dass du noch da bist* und danke, dass ihr da wart. Das wart ihr auch. Und oft auch nicht, und das ist ok. *Als der Arzt so nebenbei gefragt hat, ob's daheim immer noch so schlimm sei, hätte ich ihn anschreien können.* Ich hätte ihn am liebsten angespuckt, aber ich habe allenfalls, ich denke sogar bestimmt, wohl gelächelt, und ich hätte schreien wollen «*ja du Arsch*». Ich lasse das auch hier stehen, weil das dann vielleicht Anna und Joan zum Lachen bringt. Ich sage Ihnen auch, dass kein Mensch Schuld hat, dass es Handlungen gibt, die nicht ok sind. Dass es um Verantwortung geht. Ja es ist verdammt Horror, warum fragst du so doof, mach doch was! Und ich hätte ihn anspucken wollen, wie ich auch heute die meisten Polizisten anspucken möchte und das auch schon gemacht habe (Sozialarbeiter:innen habe ich noch nie angespuckt. Eher Blumen gebracht) und mich nicht schlecht fühle dafür und sie mir Angst machen, die Polizisten und das finde ich nicht ok. Das geht einfach nicht. Ich möchte auch nicht Angst machen und das mache ich auch. Ich mache Angst, wenn ich z.B euch beide, die bald acht und neun sind, anschreie, wenn ich wütend bin, wenn's nicht schnell genug geht mit dem Zähneputzen, dem Jackeanziehen, dem Velohelmanziehen und das ist nie ok, auch wenn ihr mir sagt ich sei doof, dann seid ihr Kinder, die das gerade sagen, und da ist es an mir, als Erwachsene, ruhig zu bleiben, ruhig zu sein. Ruhig zu sein. Und das tut auch mir gut. Und dann lese ich erneut Bücher, in denen es um die „21 Tage ohne Schreien“-Challenge geht. Und ich werde diese Bücher weiterhin und erneut lesen und nicht aufhören damit. *Ich habe nicht geschrien, als er mich gefragt hat, ob's daheim immer noch so schlimm sei, ich habe gelogen und ich habe gesagt, ja es gehe, es gehe, und das stimmt nicht.* *Ich wollte, dass ich weinen kann und dass mir geholfen wird,* von einer Gemeinschaft, von einer Gesellschaft von Erwachsenen, anderen, weniger direkt involvierten Personen. Meine Eltern waren viel zu nah, die Grossmütter waren viel zu nah, vielleicht sogar die direkten Nachbar:innen, die eine Lehrerin, zu nah. *Aber wo war die Weite? Die Gemeinschaft, die Verantwortung, die Vision?* Ich habe gesagt, es gehe, und wollte den Check für die Erkältung, das Halsweh den Husten oder egal was. Und schon auch, dass, oder vor allem dass, das alles ruhig wird, dass du, die du heute die berührende Oma bist, die du bist, die so viel liebevolles gibt und ist und das immer schon warst, *dass du nicht mehr trinkst, dass du aufhörst,* so schnell es geht, jetzt sofort und keine Minute später, dass du ab jetzt nie mehr trinkst, dass du jetzt zwar noch betrunken bist aber dass du dich jetzt hinlegst und dich ausruhst und der Alkohol weg geht aus dir und du nicht wieder aufstehst und trinkst und, ich hasse den Ausdruck, zur \* greifst. Ich hasse so viele Ausdrücke und Worte und möchte die hier auch nicht reproduzieren. *Ich wünsche mir immer noch Ruhe,* Ruhe von dem Lauten, und damit meine ich nicht laut zu sein und Polizisten anzuschreien. Ich meine die lauten Uniformen, die lauten Waffen, die ekligen Lacher. Wie schön es ist zu weinen und laut zu schreien und zu weinen und zu schreien. Gemeinsam. *Ich bin müde.*

## Füreinander da sein

Lass uns gemeinsam müde sein. Vom mehr und besser und überrunden und cooler und lustiger sein müssen. Und lass uns zusammen sein, so uncool wie es nur geht sein, und so schwankend wie's nur geht. Und ja lass uns stark sein füreinander und Verantwortung übernehmen, die Verantwortung bereits leben. Nicht eines Tages übernehmen, sondern sofort, von hier aus weiter.

Uns hinlegen und schlafen und ausruhen. **Füreinander da sein, miteinander da sein, zueinander schauen, wenn Hilfe gebraucht wird diese geben, nicht zögern, sie einfach tun,** das ist möglich. Ich lerne jeden Tag, wir lernen jeden Tag, es geht nicht um mich, ich bin bereits da, ich habe Platz. Ich bin Teil. Ich bin da, wir sind da, es geht nicht um mich. Gemeinsam sein, da sein, gemeinsam da sein. Eine andere Welt, eine Erde ist möglich. **Supporten, nicht wegschauen,** nicht so tun, als ob. Nicht verurteilen, nicht töten, nicht einsperren, nicht abschlagen, nicht schwängern und die Kleinen der Kuh wegnehmen um die Milch zu trinken. Hinhören und den Schmerz spüren, dem Schmerz begegnen, mit dem Schmerz sein, mit dem Schmerz bleiben und helfen. Da sein in der Weite in kleinen und größeren Gruppen und in Stille und alleine sein, wenns grad passt und wenns Kraft gibt in Ruhe sein. Nein, Autos gibt es nicht mehr, und auch wenn ich gerne am Compi schreibe und gerne mit dem Handy velofahre und Podcasts höre, hoffe ich, dass das auch aufhört, der Computer, das Handy wird bald sagen *hör mich, bitte, hör mir zu, magst du mich abstellen, dann ist mir wohler.* Und **wir haben die Wahl** und können dann auf das Gerät einschlagen *oder* zuhören, hinhören und abstellen und uns hinlegen, und wenn wir ohne Wecker aufstehen hüpfen. In Ruhe sein, alleine, und in Ruhe sein gemeinsam, und auch Schreien und Weinen, Tanzen, alleine und gemeinsam. Das klingt so einfach, so simple, das ist es! It's not so complicated. **Danke Liebe, danke.**