11 2021

Meditationen zu Trauer

Nida Paracha

Übersetzt aus dem Englischen von Andrea Hummer und Kelly Mulvaney

"…der Gedanke, dass die ultimative, verborgene Wahrheit der Welt ist, dass sie etwas ist, was wir machen, und ebenso gut anders machen könnten."

- David Graeber[1]

Als Zeug:in

Als ich neulich auf einer Corona-Station im Krankenhaus war, registrierte ich den überwältigenden Klang der verschiedenen Atemzüge. Die tiefen, die gebrochenen, die durch Geräte unterstützten. Während diese auditiven Sinneseindrücke durch meinen Körper vibrierten, musste ich wieder daran denken, dass zahllosen spirituellen/religiösen Traditionen zufolge jedem Lebewesen, das auf diese Welt kommt, eine bestimmte Zahl an Atemzügen vorherbestimmt ist. Das Leben wird durch Atemzüge gemessen, und jeder meiner Atemzüge und jeder Atemzug, den ich hörte, ist ein Schritt zu unserem jeweiligen Ende. Aber ein Ende wovon? Jeder dieser Menschen wurde von anderen geliebt, von jenen, die im Wartesaal saßen, von jenen, die sich an jedes Zeichen klammerten, um hoffen zu können, dass sie die geliebten Menschen wieder atmen hören würden, in ihren Häusern, in ihren

Betten, in ihren Armen. Sie warteten auf eine Ärztin, auf einen Pfleger oder auf irgendjemand, der ihnen sagen würde, dass es noch Hoffnung auf ein Überleben gibt. Während Ärzt:innen von Bett zu Bett eilten, mit ihrem eigenen Unvermögen konfrontiert, Leben, Krankheit, Heilung und Tod zu verstehen und sich weigerten aufzugeben, merkte ich, dass sie sich selbst ihrer Menschlichkeit, ihrer Fähigkeit zur menschlichen Beziehung verweigerten; sie gaben den Wartenden keine Antworten oder wiesen sie brüsk zurecht - weil sie sich Sorgen machten, weil sie im Weg standen, weil sie menschlich waren. Während all das um mich herum passierte, kam mir der Gedanke, dass die größte Tragödie in diesem Raum und in den angrenzenden Wartesälen, auch in jenen, die auf Parkplätzen, in den Straßen, in der Tiefe der Nacht geschaffen wurden, vielleicht nicht unbedingt das Ende des Lebens war, das Ende des atmenden Körpers, sondern die Unfähigkeit, von irgendetwas davon Zeug:in sein zu können. Es gab keine Zeug:innen dieser letzten Atemzüge, keine Zeug:innen des Horrors und der Traumata der Wartenden. In der Dringlichkeit des Handelns wurden diejenigen, für die all das gemacht wurde, vergessen.

Durch die Pandemie und ihre vielen Verluste ist eines klar: Wir durchleben eine Krise des Lebens - wenn wir einander nicht atmen können, kann dann überhaupt jemand atmen?[2]

Während sich diese Meditationen über die besondere Erfahrung mit Corona in der pakistanischen Großstadt Karachi verorten, finden sie ihr Echo in den Empfindungen dieses historischen Moments weltweit. Trauer steht hier nicht nur für den Verlust von Menschen, sondern auch für den Verlust von Vertrauen in die Zukunft und insbesondere für die Auflösung der Überzeugungen und des Vertrauens der Trauernden, beispielsweise in Rationalität, Wissenschaft, Medizin, Daten und Statistik, die vorher Sicherheit

und Vorhersehbarkeit vermittelt haben. In Übereinstimmung mit sufistischem Gedankengut wird in diesen Meditationen versucht, Trauer als Lehre zu sehen, um über unseren Zugang zu Leben, Tod, Atem, Not, Handeln und Angst nachzudenken. Auf diese Weise offenbart die sensorische Modalität der Trauer nicht nur die Welt so, wie sie ist – mit all ihren strukturellen Ungleichheiten sowie die dadurch verursachte ökologische, soziale und kulturelle Zerstörung.[3] Sie zwingt uns gleichzeitig in einen Modus, der einen anderen Weg ermöglicht. Obwohl diese Meditationen eine Auseinandersetzung mit Trauer als Sinneserfahrung sind, können sie nicht außerhalb der praktischen Realitäten beschrieben werden, in denen der Verlust stattfindet - dem Un-Sinn des modernen Lebens. Im Tremor der Trauer und in der Tatsache, dass sie für manche härter ist als für andere, hallt die hemmungslose Ungerechtigkeit, die ungleiche Welt wider, die wir geschaffen haben. Doch trotz aller Unterschiede in Tiefe und Erfahrung, ist die Trauer auch kollektiv. Während sie uns voneinander abspaltet, birgt sie gleichzeitig ein Versprechen, das der sufische Mystiker Maulana Rumi so beschreibt: „Dreh nicht den Kopf weg. Schau auf die bandagierte Stelle. Dort dringt das Licht in dich ein.“[4] In der Umklammerung der kollektiven Trauer - wie in diesem historischen Moment - haben wir keine andere Wahl als uns ihrer Reise hinzugeben, dem Licht zu erlauben, uns zu finden, nicht als Rettung sondern als Befähigung, Zeug:in zu sein.

Als etwas Sinnliches

Was dir keine:r über Trauer sagt, ist, wie greifbar sie ist. Wie sie jeden Teil von dir überwältigt, ob über Monate oder über Jahre hinweg, ist sie ein schwerer Schatten, der dir folgt, sich aus jedem Winkel an dich heranschleicht, durch jede kleine Spalte sickert, dich spaltet, deinen Körper auflöst, deinen Geist zerstört, und sie

neu formt, um ihren Zweck zu erfüllen. In jedem Moment verstehst du, dass du nicht diejenige bist, die trauert, sondern dass die Trauer die allumfassende Realität ist, in der du nun existierst; die Trauer bestimmt dich, du bist ihr zu Diensten.

Trauer kommt nicht schrittweise, sie kommt in Spiralen. Innerhalb von wenigen Momenten wechselt man vom Wutausbruch zur Freude, zur Schuld, zum Bedauern, zur Angst und dann geht es wieder von vorne los in einer anderen Reihenfolge - du bist ihr auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Trauer intensiviert alle möglichen Emotionen und zwingt ironischerweise die trauernde Person zu erkennen, dass sie noch lebt. Sie verhöhnt uns geradezu damit, dass es im Tod noch Leben gibt, wenn auch außerhalb von Raum und Zeit, getrennt von allen und allem, was wir jemals kannten. Eine Isolierung, ein Getrennt-Sein, das den Tod nachahmt, aber nicht ganz bei ihm ankommt.

Trauer, wie Liebe, ist immer größer als das Leben. Das ist nichts Neues. Der Verlust eines geliebten Menschen zwingt uns, uns mit der Zerbrechlichkeit des Lebens und unserem völligen Mangel an Kontrolle auseinanderzusetzen. Auch daran ist nichts neu. Auch nicht am Schuldgefühl, am Bedauern, an der Wut, an der Unfähigkeit zu begreifen. Meiner Meinung nach neu ist jedoch, dass die Pandemie uns gemeinsam mit der ökologischen Zerstörung zum Nachdenken darüber zwingt, dass wir die Welt nicht mehr so wiederaufbauen können wie bisher. Und vielleicht auch darüber, ob wir sie überhaupt aufbauen sollten. Sie zwingt uns zur Reflexion, dazu, dass wir damit aufhören müssen, unsere Gedanken, unser Handeln, unsere Energie in genau die Rahmen hineinzuzwingen, die unsere Probleme überhaupt erst verursacht haben. Die Trauer begünstigt, dass sich Geist und Körper entleeren. Durch diese Leere werden wir für Gedanken und Ideen

empfänglich, für die sinnlichen Schwingungen des Lebens und des Todes - und vor allem des Atems.

Als Un-Sinn

Mitten im Verlust kommt seine Verwaltung - der Umgang damit, der geprägt ist von der Tatsache, dass die Trauer in soziopolitischen Strukturen der Moderne eingebettet ist, wo Räume für Sorge, für Nähe und für Stille fehlen. Den Trauernden wird abverlangt, sich mit der Organisation von Beerdigungen und mit Fragen der Erbschaft auseinander zu setzen. In einer Zeit, die man am liebsten geschützt wie ein Fötus verbringen möchte, wird man in Gerichtssäle und in Verwaltungsbüros gezwungen und muss sich mit einer Bürokratie auseinandersetzen, die weder kompetent noch empathisch ist. Mehrere Masken tragend wandert man von Büro zu Büro, während Verlust und Erbschaft, Verlassenschaft und Schmerz zu Un-Sinn wird. Die meisten Menschen, die du an diesen Orten triffst, leiden unter dem gleichen Schmerz wie du, aber zwischen unseren Masken liegen trennende Welten. Eine Welt der Angst. Die Last des Unaussprechbaren. Ihr versucht euch zu helfen, aber du kannst dir kaum selber helfen. Du suchst Verbindungen, aber du fühlst dich kaum selbst.

In der Covid-Zeit gibt es die zusätzliche Bürokratie rund um die Impfung. Wie, wann, wo, welche, was. Jede Spritze eine Erinnerung daran, dass die Person, die du geliebt hast, keine Chance hatte, diese möglicherweise lebensrettende Injektion zu bekommen. Die Schuld ist unermesslich, vermischt mit der Wut auf all diejenigen, die Impfungen aus verschiedensten Gründen ablehnen oder einfach zu faul dafür sind. Diejenigen, die keine Masken tragen und dir ins Gesicht husten oder niesen. Du fühlst dich kaputt, unfähig zu kämpfen, wütend darüber, dass diese

Arschlöcher leben dürfen, wütend, dass du denkst, du solltest entscheiden können, wer lebt und wer stirbt. Irritiert darüber, wie du so weit kommen konntest.

Seitdem ich durch meine eigene Trauer navigiere, lerne ich auch das Unbehagen kennen, das eine trauernde Person in anderen auslöst. Zwischen obligatorischen Plattitüden, die absolut bedeutungslos sind, und religiösen Versen, die genauso hohl sind, wird der trauernde Mensch wie die Pest vermieden. Merkwürdigerweise wird dem/der Trauernden ausgewichen, es/sie wird nicht eingeladen, ist ungewollt, weil Trauer und Tragödie eine Sprache erfordern, eine Liebe, einen Raum, denen Menschen im Allgemeinen lieber aus dem Weg gehen. Also fühlen sich die Trauernden zueinander hingezogen in der Hoffnung auf Verbindung, eine Verbindung, die unmöglich scheint in der Erfahrung des Getrennt-Sein von dem, was die jeweilige Ursache der Trauer ist; die Trauer ist unfassbar, und zwischen den Trauernden schwingt die Unsäglichkeit. Die Bindungen, die du eingegangen bist, kommen dir belastend vor, da du realisierst, dass du in deinem eigenen Unbehagen auch das ihrige mitbetreuen musst. Dadurch wird dir klar, dass, selbst wenn es viele gutgesinnte Menschen geben mag, es der Welt in gravierender Weise und zu ihrem eigenen Schaden an Freundlichkeit, Empathie und Integrität mangelt.

Von den noch Lebenden

Der Silberstreif der Pandemie-Trauer, wenn es überhaupt einen gibt, hat damit zu tun, dass Trauer derzeit in der Luft liegt, und dadurch verstärkt wirkt. Während der moderne Mensch, der entschlossen ist, eine möglichst schmerzfreie Existenz zu führen,

schwer mit der Verstärkung von Trauer umgehen kann, werde ich an den wunderschönen Vers von Bhittai erinnert:

> *Oh Trauer*
> *Ich sehne mich danach, in dir zu wachsen*
> *Eine Million Freuden würde ich tauschen*
> *Und dazu meinen Kopf*
> *Im Tausch mit deiner Berührung* [5]

Der bekannter Sufi-Heilige aus Sindh, Schah Abdul Latif Bhittai wusste, dass die Trauer, eine überwältigende Bürde und eine Erfahrung des Erstickens, uns lebendig machen kann, eine Lebendigkeit nicht der Erfüllung, sondern der Suche, des Entwerdens und des Abgrunds. Ihre Intensität ist nicht vergleichbar mit der Freude, die oft als kurzlebig und verbunden mit der Angst vor ihrem Ende erfahren wird. Trauer existiert mitten in der Angst, das Schlimmste passiert bereits, daher präsentiert sie sich als ein Werden jenseits von Angst, Hoffnung und Freude. Zeit- und raumlos reist die Trauer in der Notwendigkeit des Unerwiderten, in der Einfachheit des Begehrens, und in der Erschöpfung.

Während Milliarden von uns in Trauer um einen unmittelbaren Verlust leben und die anderen sich durch unterschiedliche Erfahrungen mit Kummer, Lockdowns, Normalität, Jobs, Wohnen und Reisen anschließen, haben wir die Gelegenheit, die Welt neu zu erfinden. Von meinen eigenen Verlusten und meiner eigenen Trauer umgeben, die mir täglich das Atmen erschweren, lese ich von der wunderbaren Arbeit, die viele leisten, um auf die Probleme der alten Weltordnung aufmerksam zu machen: wen sie verletzt, wer profitiert, und wie die Krise des öffentlichen Gesundheitswesens und der Umwelt durch beschämende institutionelle Strukturen und eine problematische

Gesellschaftsordnung geschaffen und verschlimmert wurden. Ich denke, die Pandemie hat enorm viel dazu beigetragen, um die vielfältigen Ungleichheiten unserer bisherigen „Normalität“ deutlich zu machen, und jede davon muss angegangen werden – und zwar dringlich.

Ich bin gezwungen, mich damit auseinanderzusetzen, wie wir Dringlichkeit denken. Dringlichkeit als Aktion, die Arten des Aktivismus, Forderns und Veränderns, die wir gelernt haben und anwenden, brechen nicht unbedingt mit den Kreisläufen, die gebrochen werden müssen, und sind selbst systemrelevant. Vielleicht erlaubt uns dieser Moment – oder erzwingt es sogar – ein anderes Register des Veränderns unserer Welt zu ersinnen. Wie wäre es, wenn wir, anstatt mit Vergeltung und Dringlichkeit zu agieren, als Kollektive der Weisheit der Trauer zuhören, unsere Unfähigkeit zu handeln und unseren Mangel an Kontrolle akzeptieren, für unsere Gedanken und unsere Körper empfänglich werden, und der Erde erlauben, sich durch uns hindurch zu bewegen? Vielleicht ist es kein Zufall, dass der Atem, der sinnliche Indikator des Lebens, zu einem Signifikanten dieses historischen Moments geworden ist: die Atemlosigkeit von George Floyd als Markierung rassistischer und struktureller Ungleichheiten, die virale Pandemie, die ökologische Katastrophe. In der Verbindung der Rhythmen von Trauer, Tod und Atem merkt man, dass die Dringlichkeit dieser Stunde nicht eine des Handelns ist, so wie wir es kennen, sondern dass es darum geht, stillzustehen und Zeug:in zu werden von dem, was wir Leben nennen, was wir Leben genannt haben. Wir sind gezwungen, unsere intellektuellen Haltungen der Vernunft und des Handelns loszulassen, und es dem Körper zu erlauben, sich in eine neue Weilt hineinzufühlen. Damit dieser apokalyptische Moment nicht nur die unterdrückenden Strukturen des Hier und Jetzt enthüllt, sondern eine Form des

Handelns aufzeigt, die aus Stille und Inspiration geboren wird; das ist das, was herzzerreißende Trauer uns beibringt.

Das sinnliche Beben der Trauer ist Leere; der Mangel, den die Trauernden begrifflich als Beklemmung, Panik, Angst übersetzen, eine unüberwindliche Leere, die sie meinen, unbedingt mit Bewegung füllen zu müssen. Maulana Rumi schreibt, nachdem er Shams verlor, über diese Leere:

> *Ich habe einen Fuß in die weite Ebene des Todes gesetzt,*
> *Und eine große Unermesslichkeit erklang in der Leere.*
> *Ich habe nie zuvor etwas gefühlt,*
> *Das dem Wunder dieses Moments gleichkommt.* [6]

Für Rumi war der Abgrund, in dem der Trauernde erstarrt, kein Zustand der Panik, sondern eine Einladung zur Stille. Wie auch Imam Ghazali, einer der einflussreichsten Philosophen des Islam in seiner *Risalat Sharh as-Sadr* schreibt, repräsentiert dieser Zustand die spirituelle Erweiterung des Herzens. Rumi beschreibt dies so:

> *Meine Augen sind geschlossen, und mein Herz ist am offenen Tor.*
> *Mein Herz hat seine eigenen fünf Sinne;*
> *Diese Sinne meines Herzens erfahren die beiden Welten* [7]

Demgemäß ist/hat das Herz ein/en Sinn, genau wie das Sehen und das Riechen; durch die Leere, die durch Trauer entsteht, lernt das Herz das wahrzunehmen, was die anderen Sinne nicht wahrnehmen können und macht so neue Wege der Verbindung und der Nähe auf, sodass das Unbeschreibliche irgendwie beschreibbar wird.

Für mich bedeutet das nicht nur zu versuchen, die Zahl der bisherigen und zukünftigen Todesfälle zu reduzieren, sondern auch Sinn zu stiften für das Leben, den Tod, die Trauer und den Atem.

Tod und Trauer sind unausweichlich, die Erfahrung unseres Lebens und Atems dürfen das aber nicht sein. Wenn/falls all das vorbei ist und jede:r von uns in der eigenen Trauer ertrinkt, werden wir einander brauchen, und zwar auf eine Art, die hoffentlich freundlicher und geräumiger ist, und die vor allem unseren kollektiven Atemzügen Leichtigkeit geben. Ich hoffe, diese tiefe kollektive Trauer kann uns lehren, dass wir Zeug:innen sein müssen, füreinander und für jedes Molekül um uns, das uns lebendig gemacht hat, dass wir unsere innige Verbundenheit erkennen, unsere symbiotische Zerbrechlichkeit und unsere Widerstandsfähigkeit.

Während ich mir die Aufnahmen von den Klängen gebrochenen Atems anhöre, registriere ich, wie sie den Klängen eines Erdbebens, grollenden Donners, lodernden Feuers, zerreißender Gletscher, und - wie ein Freund humorvoll hinzugefügt hat -, einer Kommunikation unter Aliens ähneln. Egal, ob wir mit einer bestimmten Anzahl an Atemzügen auf diese Welt kommen, ob durch ein höheres Wesen, durch den Kosmos oder durch außerirdisches Wispern, wir sind angehalten, die Welt anders zu bauen. Das Ausmaß der Trauer hat in uns ein Potenzial geweckt, die Möglichkeiten des Handelns/Nichthandelns und der Neuerfindung der Welt zu empfangen/wahrzunehmen. Ich hoffe, wir können die Stille, die Dunkelheit und die tiefgreifende Nähe zwischen uns allen und der Welt mit Bescheidenheit annehmen. Das Versprechen der Trauer war nie Rettung oder das Ende von Schmerz und Leid, sondern das Wahrnehmen und das Ausbilden der Sinne für die langsamen, tiefen, geteilten Atemzüge; die Klänge der noch Lebenden, die nie von den bereits Gestorbenen entflochten werden können, die aber noch bedeutungsvoller werden können.

---

[1] David Graeber, The Utopia of Rules. On Technology, Stupidity, and the Secret Joys of Bureacuracy. Brooklyn/London: 2015, p. 89. (Trans. transversal texts.)
Vgl.: Bürokratie. Die Utopie der Regeln. (Übers. Hans Freundl & Henning Dedekind.) Stuttgart: 2016, S. 147.

[2] Vgl. Timothy K. Choy, „A Commentary: Breathing Together Now“, Engaging Science,Technology, and Society 6 (2020) 586 – 590; Ibid, „Breathers Conspire- On Drawing Breath Together“, 4S/ EASST
2016 Konferenz: „Science and technology by other means“, https://nomadit.co.uk/conference/easst2016/paper/30820.

[3] Damit ist auch der „Begriffsverlust“ gemeint, der Verlust von Perspektiven: Vgl. Jonathan Lear, Radikale Hoffnung. Ethik im Angesicht kultureller Zerstörung. Berlin: 2020.

[4] Jalalluddin [Dschelal ed-din] Rumi. The Essential Rumi. Trans. Coleman Barks and John Moyne. San Fransisco: 1995, S. 142. (Ubers. transversal texts.)

[5] Shah Abdul Latif Bhittai, Shah jo Risalo, Kaliyan Adwani digitale Edition. Erstellt von Abdul Majid Bhurgri. (Ubers. transversal texts.) Vgl.: Shabnam Virmani and Vipul Rikhi, I Saw Myself: Journeys with Shah Abdul Latif Bhitai, Penguin Random House India: 2019, 46.

[6] Coleman Barks. A Year with Rumi: Daily Readings. HarperCollins: 2006, p. 192. (Ubers. transversal texts.)

[7] Dschelal ed-din Rumi. Aus dem Mesnewi, in: Ektatische Konfessionen, gesammelt von Martin Buber, Veränderte Neuausgabe Leipzig 1921: S. 46