Gram

Five Stages of Grief

Tanz x Physical Theatre von Constantin Hochkeppel & Ensemble
Mit dem Philharmonischen Orchester & dem Opernchor
URAUFFÜHRUNG

Musikwerke

Anna S. Þorvaldsdóttir „Hrím“

Die isländische Komponistin Anna S. Þorvaldsdóttir, auch geschrieben Anna Thorvaldsdottir, komponierte „Hrím“ 2010 im Auftrag des The University of California at San Diego's New Music Ensemble. Das Stück, dessen Titel übersetzt „Raureif“ bedeutet, ist inspiriert von der Idee der Streuung von Licht sowie von Sound in Echo. So wie ein Lichtstrahl durch einen Eiskristall gebrochen wird und sich in einzelnen Farben verteilt, werden in „Hrím“ musikalische Elemente freigesetzt, die sich durch das gesamte Ensemble des Orchesters auf unterschiedlichen Wegen durch das Stück zerstreuen. Die Streicher und Holzbläser schaffen anfangs eine düstere Atmosphäre und den Eindruck eines fernen, heulenden Windes, bevor sie mit dem sich wandelnden harmonischen Gewebe der Komposition zu einem sphärischen Sound verschmelzen.
Erstmals wurde „Hrím“ 2010 in der Nationalgalerie Reykjavík aufgeführt und erschien 2011 auf Thorvaldsdottirs Debütalbum „Rhízōma“.

Arvo Pärt „The Deer's Cry" & „Nunc dimittis"

Arvo Pärt, 1935 in Estland geboren, ist einer der meistgespielten lebenden Komponisten der Welt. Er vertritt einen minimalistischen Stil der zeitgenössischen klassischen Musik, und ist in seinen Stücken von religiösen Gesängen und Texten inspiriert.
„The Deer's Cry" ist eine sakrale Motette auf den Text eines traditionellen irischen Gebets für einen vierstimmigen a cappella Chor. Er komponierte das Stück im Auftrag der Irish Louth Contemporary Music Society, und es wurde 2008 erstmals aufgeführt.
Auch „Nunc dimittis" ist geschrieben für einen eine gemischten Chor a cappella, aufgeführt 2001. Hierbei handelt es sich um eine Vertonung des gleichnamigen lateinischen Gesangs basierend auf der biblischen Erzählung von der „Darstellung des Herrn“ (Lobgesang des Simeon), einem von drei Gesängen im Neuen Testament. Nach der Erzählung in Lukas 2,25-32 war Simeon ein frommer Jude, dem der Heilige Geist verheißen hatte, dass er nicht sterben würde, bevor er den Messias gesehen hätte. Als Maria und Josef das Jesuskind zur Zeremonie der Erstgeburtsweihe in den Jerusalemer Tempel brachten, war Simeon anwesend, nahm Jesus in die Arme und sprach die folgenden Worte: „HERR, nun läßt du deinen Diener in Frieden fahren, wie du gesagt hast / denn meine Augen haben deinen Heiland gesehen, / welchen du bereitet hast vor allen Völkern, / ein Licht, zu erleuchten die Heiden, und zum Preis deines Volkes Israel.“

Anna Clyne „Sound and Fury”

Anna Clyne, geboren 1980, ist eine englische Komponistin, die in den USA lebt. Ihr Orchesterwerk „Sound and Fury“ nimmt das Publikum auf eine stürmische Reise mit: wellenartigen, wilden Streichergesten, die mit spielerischen Ausbrüchen durch das Orchester geschleudert werden, folgen nachdenkliche, eindringliche Melodien, die auftauchen und wieder verschwinden. Seine Inspiration bezieht die Komposition aus zwei großen Kunstwerken: Haydns Symphonie Nr. 60 („Il Distratto“) und Shakespeares Macbeth.
„Il Distratto“ komponierte Haydn 1774 als Schauspielmusik für die deutsche Prosafassung von „Der Zerstreute“ nach der französischen Komödie von Jean-François Regnard. Aus Haydns Werk entnahm Anna Clyne Inspiration für rhythmische Gesten, melodische Ideen und harmonische Verläufe. Sie repräsentieren in ihrer Verspieltheit, der Fähigkeit zur Überraschung sowie klanglichen Wucht den ganzen emotionalen Bogen, von der Komik bis zur Tragik, eines menschlichen Lebens, das durch zunehmende Zerstreutheit und Verwirrung gezeichnet ist. Durch Überlagerung, Dehnung, Fragmentierung und Looping von Schlüsselmomenten, entstand Clynes neue 15-minütige Komposition, die wie Haydns Werk in sechs Unterabschnitte gegliedert ist.
Der fünfte Abschnitt bereitet dabei das Klangbett für einen berühmten Monolog aus Shakespeares „Macbeth“. Es handelt sich um den letzten

Monolog, den dieser hält, nachdem er vom Tod seiner Frau erfahren hat, und von dem Anna Clynes Orchesterstück seinen Titel hat. Im Mittelpunkt von „Tomorrow, and tomorrow, and tomorrow“ steht die vergehende Zeit – das Gestern, das Heute, das Morgen und das Jenseits. Anna Clyne überlagerte rhythmische Fragmente, die sich wiederholen, um diesen Lauf der Zeit zu markieren. Das Leben auf der Bühne der Welt, so heißt es in dem Monolog, sei nichts als ein illusionsgeleiteter kurzer Auftritt voller „sound and fury“ – Getöse und Wut. „Signifying nothing“ – völlig bedeutungslos. Diese letzte Zeile ist unvollständig: „Die Schläge des restlichen Pentameters sind nicht da – denn das Ende der Rede ist totale Stille – totale Vergessenheit – totale Leere.“ (Ian McKellen)
„Sound and Fury“ wurde vom Scottish Chamber Orchestra 2019 uraufgeführt.

Ēriks Ešenvalds „In Paradisum“

Ēriks Ešenvalds, geboren 1977, ist ein zeitgenössischer lettischer Komponist, dessen Werk „In Paradisum“ 2012 vom State Choir Lettland in Auftrag gegeben wurde. Es handelt sich um eine Vertonung der lateinischen Antiphon der Requiem-Messe, die gesungen wird, wenn der Leichnam zur Beerdigung aus der Kirche getragen wird. Sie ist benannt nach ihren Anfangsworten.

In Paradisum deducant te Angeli
in tuo adventu suscipiant te Martyres
et perducant te in civitatem sanctam Jerusalem.
Chorus Angelorum te suscipiant
et cum Lazaro quondam paupere
aeternam habeas requiem.

Ins Paradies mögen die Engel dich geleiten,
bei deiner Ankunft die Märtyrer dich empfangen
und dich führen in die heilige Stadt Jerusalem.
Die Chöre der Engel mögen dich empfangen,
und mit Lazarus, dem einst armen,
mögest du ewige Ruhe haben.

Die Figur des armen Lazarus im Text bezieht sich nicht auf den berühmten Lazarus, der von Jesus von den Toten auferweckt wurde. Es handelt sich stattdessen um einen Mann, der in einem Gleichnis im Lukasevangelium vorkommt, das darstellt, wie die materielle und physische Armut nach dem Tod ihr Ende und ihre Erlösung findet. Aber auch die Figur des wiedererweckten Lazarus könnte in dieser Verheißung ihren Frieden finden. Denn die unfreiwillige Rückholung aus dem Totenreich könnte auch bedeuten, danach nicht mehr sterben zu können – ein Gedanke, in dem der Tod endlich auch eine Befreiung sein kann.
Der Chor wird von einer Solobratsche und -cello begleitet, deren flatternde Tremolinos die sanft schlagenden Flügel der Engel darstellen, die den Verstorbenen ins Paradies führen.

Die Totenklage als Quelle

jeder Kultur

aus: Judith Schalansky „Verzeichnis einiger Verluste“

An einem Augusttag vor einigen Jahren besucht ich eine Stadt im Norden. Sie liegt an einer der letzten Ausbuchtungen eines Meeresarmes, der seit einer vorvergangenen, glazialen Periode weit ins Landesinnere hineinreicht und in dessen brackigem Wasser sich im Frühjahr Heringe, im Sommer Aale, im Herbst Dorsche und im Winter Karpfen, Hechte und Brassen finden, so dass dort der Beruf des Fischers bis heute ausgeübt wird. Diese Männer bewohnen mit ihren Familien seit Jahrhunderten ein nicht anders als malerisch zu nennendes Viertel, das aus kaum mehr als zwei mit Kopfstein gepflasterten Straßen, einem Trockenplatz für die Netze und einer nur noch von zwei alten, adligen Damen bewohnten Klosteranlage besteht. Kurzum, es handelt sich um einen jener scheinbar aus der Zeit gefallenen Orte, in denen sich allzu leicht der Versuchung erliegen lässt, eine ebenso vage wie verlockende Vergangenheit für lebendig zu halten. Doch nicht die blühenden Rosenstöcke und hohen Malven vor den niedrigen, weiß gekalkten Häusern, nicht deren bunt bemalte Holztüren oder die schmalen, zumeist direkt hinunter zum steinigen Ufer führenden Gänge zwischen den Gebäuden sind mir in besonderer Erinnerung geblieben, sondern der merkwürdige Umstand, dass ich im Zentrum der Siedlung keinen Marktplatz, sondern einen Friedhof vorfand, von jungen, sommergrünen Linden beschattet und von einem gusseisernen Zaun eingefasst, dass also ebendort, wo gewöhnlich Ware gegen Geld getauscht wurde, die Toten unter der Erde das taten, was man aus einem unausrottbaren Wunschglauben heraus gerne »ruhen« nennt. Mein Erstaunen, das ich zuerst für Unbehagen hielt, war groß und wuchs noch, als man mich auf das Haus einer Frau aufmerksam machte, die beim Kochen von ihrer Küche aus auf das Grab ihres früh verstorbenen Sohnes blicken konnte, und mir klar wurde, dass die jahrhundertealte Tradition der hier für den Bestattungsritus zuständigen Totengilde dazu geführt hatte, die schon Gestorbenen und die noch Lebenden ein und derselben Familie so nah beieinander zu belassen, wie ich es bisher nur von Bewohnern einiger pazifischer

Inseln kannte. Natürlich hatte ich schon davor andere bemerkenswerte Begräbnisstätten besucht: die Toteninsel San Michele etwa, wie sie mit hohen, roten, Backsteinmauern aus dem blaugrünen Wasser der Lagune von Venedig emporragt gleich einer uneinnehmbaren Festung, oder das grelle Jahrmarktstreiben des Hollywood Forever Cemetery am alljährlich von der mexikanischen Bevölkerung begangenen Día de los Muertos mit den orange-gelb geschmückten Gräbern und den von der fortgeschrittenen Verwesung auf ewig zum Grinsen verdammten Totenschädeln aus bunt gefärbtem Zucker und Pappmaché. Doch keine hat mich so berührt wie der Friedhof jener Fischersiedlung, in dessen eigentümlichen Grundriss – eine Art Kompromiss aus Kreis und Quadrat – ich nichts anderes als ein Sinnbild der ungeheuerlichen Utopie zu erkennen glaubte, die ich dort verwirklicht sah: mit dem Tod vor Augen zu leben. Lange Zeit war ich überzeugt, an diesem Ort, dessen dänischer Name »kleine Insel« oder »vom Wasser umgeben« bedeutet, sei man dem Leben näher, gerade weil seine Bewohner die Toten wortwörtlich in ihre Mitte geholt hatten, anstatt sie, wie sonst in unseren Breitengraden üblich – aus dem Innersten der Gemeinden vor die Stadttore zu verbannen, auch wenn der urbane Raum sich die Gräberstätten durch sein ungehemmtes Anwachsen oft nur wenig später wieder einverleibt hatte.
Erst jetzt sehe ich ein, dass es nur eine der unzähligen Arten darstellt, mit dem Tod umzugehen, die im Grunde nicht unbeholfener oder fürsorglicher ist als jene von Herodot bezeugte Sitte der Kallatier, die ihre verstorbenen Eltern aufzuessen pflegten und voller Entsetzen waren, als sie von jenem Brauch der Griechen hörten, die ihrigen zu verbrennen. Denn darüber, ob derjenige dem Leben näher ist, der sich seine Sterblichkeit unaufhörlich vor Augen führt, oder jener, dem es gelingt, den Tod zu verdrängen, gibt es so widerstreitende Ansichten wie über die Frage, ob die Vorstellung grauenerregender sei, dass alles ein Ende haben wird, oder die, dass es keines geben könnte.

Die Zäsur des Todes ist der Ausgangspunkt von Erbe und Erinnerung und die Totenklage die Quelle jeder Kultur, mit der man die nun klaffende Leerstelle, die plötzliche Stille mit Gesängen, Gebeten und Geschichten füllt, in denen das Abwesende noch einmal verlebendigt wird. Wie eine Hohlform lässt die Erfahrung des Verlusts die Umrisse dessen, was zu beklagen ist, hervortreten, und nicht selten verwandelt es sich im verklärenden Licht der Trauer zu einem Objekt der Begierde, oder wie es ein Heidelberger Professor für Zoologie im Vorwort eines Bändchens der Neuen Brehm-Bücherei formuliert: »Es scheint zu den rational kaum fassbaren Eigenschaften des westlichen Menschen zu gehören, dass er Verlorenes höher bewertet als noch Bestehendes, anders ist die merkwürdige Faszination nicht zu erklären, die seither vom [ausgestorbenen] Beutelwolf ausgeht.«

Es gehört zu den zahlreichen Paradoxien, die dem Entweder-oder von Tod und Leben innewohnen, dass, indem der Verstorbene als etwas unwiederbringlich Verlorenes benannt wird, sich die Trauer über seinen Verlust zugleich verdoppelt und halbiert, wohingegen das im Unklaren liegende Schicksal eines Vermissten oder Verschollenen die Angehörigen in einem diffusen Alptraum aus banger Hoffnung und verwehrter Trauer gefangen hält, der sowohl Aufarbeitung als auch Weiterleben verhindert.

Am Leben zu sein bedeutet, Verluste zu erfahren. Die Frage, was wohl werden wird, dürfte kaum jünger sein als die Menschheit selbst, besteht doch eine so unabdingbare wie beunruhigende Eigenschaft der Zukunft darin, dass sie sich der Vorhersehbarkeit entzieht und damit auch Zeitpunkt und Umstände des Todes im Dunkeln lässt. Wer kennt nicht den Abwehrzauber des süßbittren Vorausleidens, den fatalen Drang, das Befürchtete durch gedankliche Vorwegnahme verhindern zu wollen? Man ahnt die Verheerungen voraus, imaginiert mögliche Katastrophen und wähnt sich vor der bösen Überraschung gefeit. In der Antike versprachen die Träume Trost, sagten die Griechen ihnen doch nach, sie verhießen, Orakeln gleich, das Kommende und nähmen somit der Zukunft zwar nicht das Unabänderliche, wohl aber den Schrecken des Unerwarteten.

Du Dunkelheit

von Rainer Maria Rilke

Du Dunkelheit, aus der ich stamme,
ich liebe dich mehr als die Flamme,
welche die Welt begrenzt,
indem sie glänzt
für irgend einen Kreis,
aus dem heraus kein Wesen von ihr weiß.

Aber die Dunkelheit hält alles an sich:
Gestalten und Flammen, Tiere und mich,
wie sie‘s errafft,
Menschen und Mächte -

Und es kann sein: eine große Kraft
rührt sich in meiner Nachbarschaft.

Ich glaube an Nächte.

Das Kaleidoskop der Trauer

aus: Chris Paul „Ich lebe mit meiner Trauer“

Der Trauerprozess beinhaltet deutlich mehr als das Vergessen und Weitermachen. Trauern ist auch deutlich mehr als das Gefühl „Traurigkeit“. Trauerprozesse enthalten viele verschiedene starke Gefühle und gleichzeitig wirre Gedanken. Mitten im Trauerprozess fühlt es sich chaotisch und unübersichtlich an. Es ist kein geradeaus laufender Weg. Er ähnelt mehr einer Spirale oder einem Labyrinth. In immer weiter werdenden Kreisen betreten Menschen in unterschiedlich großen Zeitabständen immer wieder eine oder mehrere Facetten des Trauerns. Ständig verschieben sich die verschiedenen Erfahrungen eines Trauerweges gegeneinander, wie die Glassteinchen in einem Kaleidoskop, mit dem man als Kind gespielt hat. Mal überdeckt eine Facette alle anderen, dann wieder ergänzen sie sich harmonisch. Es sind verschiedene Farben, die sich immer wieder neu mischen.
Die Facetten des Trauerkaleidoskops sind dabei fast das Gegenteil der bekannten Trauerphasen. Trauerfacetten sind keine Stufen, die man nacheinander erklimmt. Vielmehr zeigen sie Themen und Herausforderungen, die sich gegenseitig beeinflussen und über lange Zeiträume immer wieder auftauchen.

Überleben

Dieser Facette ordne ich die Farbe Orange zu. Leuchtend und schrill wie eine Warnweste. Denn Überleben ist etwas anderes, als es sich gut gehen zu lassen. Überleben ist eine rohe, simple Angelegenheit. Man atmet weiter und übersteht den Tag und die Nacht und den nächsten Tag. Jeder von uns macht das anders. Alles Fühlen, Erinnern und Sprechen ist diesem Anliegen untergeordnet. Überleben hat Vorrang und Überleben ist immer wieder dran zum Kraftschöpfen und zum Ausruhen von den Anstrengungen der anderen Trauerfacetten.

Wirklichkeit begreifen

Dieser Facette ordne ich die Farbe Dunkelgrau zu, weil es sich so unerträglich dunkel und bedrückend anfühlen kann, wenn man begreift, dass ein geliebter Mensch „wirklich" tot ist. Es fällt schwer zu verstehen, dass jemand gestorben ist und was das eigentlich bedeutet. Die Möglichkeit, den Sterbenden und dann den Verstorbenen sehen und berühren zu können, hilft dabei. Auch jedes Mal, wenn klar benannt wird, dass jemand gestorben ist (nicht „gegangen" oder „eingeschlafen"), wird der Tod ein Stück wirklicher. Die Geschichte des Abschieds erzählen können, von anderen etwas dazu hören, sich austauschen und bestätigen, macht den Abschied wirklicher. Diese Wirklichkeit des Todes lernt man nur mit jedem Tag, der vergeht.

Gefühle

Verzweiflung, Wut, Ohnmacht, Schmerz, Erleichterung, Angst, Neid, Dankbarkeit, Sehnsucht, Liebe und viele mehr. Alle diese verwirrenden überwältigenden Gefühle sind wichtig. Dieser Facette ordne ich daher ein kräftiges Rosa zu, weil die vielen unterschiedlichen Gefühle so intensiv und stark sind, aber auch zart und zärtlich sein können. Auch wenn sie anstrengend sind, die Konzentration für den Alltag rauben und Scham hervorrufen – sie helfen, den Verlust zu bewältigen. Jedes Gefühl braucht dafür auch einen Ausdruck. Manchmal verwandelt sich der Seelenschmerz direkt in Körperschmerz. Aber der Körperschmerz braucht den Ausdruck des Seelenschmerzes, um langfristig wieder in den Hintergrund zu treten.

Sich anpassen

Dieser Facette ordne ich die Farbe Grün zu, weil es um uns herum immer etwas Grünes gibt, und hier geht es um alles, was außerhalb der eigenen Gedanken stattfindet. Nach dem Tod eines nahen Menschen ändert sich das eigene Leben – manchmal bleibt keine Minute des Alltags, wie sie vorher war. An diese Veränderungen müssen Trauernde sich anpassen. Sie sind gezwungen neue Wege zu finden, mit sich selbst und dem Leben umzugehen. Diese Veränderungen betreffen das Zuhause und den Alltagsablauf. Sie betreffen die Reaktionen aller Menschen, denen man begegnet. Sie betreffen die Rollen und Aufgaben, die man in Beziehungen zu anderen übernimmt. Es kostet Kraft, sich in diesen Veränderungen zurechtzufinden.

Verbunden bleiben

Menschliche Beziehungen zwischen Lebenden bestehen aus dem Bewusstsein innerer Verbundenheit, aber auch aus Blicken, Berührungen und gemeinsamen Aktivitäten. Nach dem Tod eines Menschen muss man auf alle körpergebundenen Gemeinsamkeiten verzichten und sich mit gedachten und geahnten Bindungsfaktoren begnügen: Erinnerungen und Anekdoten, Träume vom Verstorbenen und die Wahrnehmung von „Zeichen“ schaffen ein Gefühl von innerer Verbindung. Manchmal ist es, als sei der Verstorbene auf eine nicht zu erklärende Weise immer präsent im eigenen Leben. Die Verbundenheit mit dem Verstorbenen ist für viele Trauernde wie ein Sonnenstrahl. Deshalb ordne ich dieser Facette ein leuchtendes Gelb zu. Auf der Suche nach innerer Verbundenheit über den Tod hinaus werden aber auch alle Widersprüche und Schattenseiten einer Beziehung näher erinnert. In dieser Trauerfacette geht es daher um das Suchen nach dem, was bleiben soll und dem, was in den Hintergrund treten kann. Früher dachte man, Trauernde müssten sich komplett von den Verstorbenen lösen, um sich den Lebenden zuwenden zu können. Das gilt als überholt. Trauernde, die sich mit ihren Verstorbenen in positiver und stärkender Weise verbunden fühlen, sind offen für das Leben und die Menschen darin

Einordnen

Dieser Facette ordne ich die Farbe Blau zu, Blau wie der Himmel über uns, der so selbstverständlich ist, dass wir ihn oft gar nicht mehr bemerken. Genauso wenig achten wir im Alltag darauf, welche Gedanken wir denken – aber darum geht es hier. Trauerprozesse bringen nicht nur intensive Gefühle mit sich, sondern sie bewirken auch in unserem Gehirn Höchstleistungen. Jede „Warum?"-Frage, jede Suche nach neuem Lebenssinn ist eine Denkaufgabe. Der Tod eines nahen Menschen und die eigene Reaktion darauf stellt alle bisherigen Grundüberzeugungen in Frage. Manchmal bestätigt ein Sterben frühere Erfahrungen und tiefe Ängste. Manchmal widerspricht es dem Optimismus, der bisher stets getragen hat. Die Neubewertung der Vergangenheit färbt den Blick auf die Gegenwart und hat dann auch Auswirkungen auf die Zukunft. Je düsterer und hoffnungsloser die Interpretation des eigenen Lebens in der Vergangenheit ausfällt, desto weniger Freude und Zufriedenheit sind für die Zukunft denkbar. Umgekehrt sind Vergangenheitsdeutungen, die Freude und Leid nebeneinanderstehen lassen können, ein guter Ausgangspunkt für wachsende Lebensfreude.

Five Gates of Grief

aus: Francis Weller „The Wild Edge of Sorrow“

Wenn wir über Trauer nachdenken, bringen wir damit meistens den Tod eines geliebten Menschen in Verbindung. Jede Kultur hat Rituale um das ungeheure Geheimnis des Todes und der Trauer entwickelt, die mit dem Verschwinden eines Angehörigen einhergeht. Die Quellen unserer Verluste sind jedoch vielfältig, und es kann sich bisweilen überwältigend anfühlen, die Komplexität des Umgangs mit diesem verworrenen Netz der Trauer zu begreifen. Ständig stürzen Verluste in unser Leben. Wir spüren die Präsenz von Verlusten an persönlichen und gemeinschaftlichen, intimen und geteilten Orten. Ein Großteil der Trauer, die wir in uns tragen, ist nicht persönlicher Natur. Vielmehr zirkuliert sie um uns herum, tritt aus größeren Zusammenhängen an uns heran, aus unsichtbaren Strömen, die unsere Seele berühren. Diese Pforten der Trauer offenbaren die durchdringende Realität unseres Daseins: Wir sind keine isolierten Zellen, die von anderen Zellen abgeschottet sind; wir leben mit halbdurchlässigen Membranen, die einen ständigen Austausch mit der Gemeinschaft allen Lebens ermöglichen. Wir reagieren in unserer Psyche, bewusst oder unbewusst, auf die Tatsache unseres gemeinsamen, geteilten Leids in und mit der Welt. Zu lernen, diese Sorgen anzunehmen, zu halten und zu verarbeiten, ist die Arbeit eines ganzen Lebens. In den meisten Fällen ist die dabei empfundene Trauer kein Problem, das gelöst werden, kein Zustand, der medikamentös behandelt werden muss, sondern eine tiefe Begegnung mit einer wesentlichen Erfahrung des Menschseins.

The First Gate of Grief: Everything We Love, We Will Lose

Dies ist eine schmerzhafte Erkenntnis. Diese Tatsache zu akzeptie-ren, bedeutet, nach den Bedingungen des Lebens zu leben und nicht zu versuchen, die einfache Wahrheit des Verlustes zu leugnen. Wenn wir die Trauer anerkennen, akzeptieren wir auch, dass wir alles, was wir lieben, irgendwann verlieren werden. Ohne Ausnahme. Natürlich wollen wir diesen Punkt bestreiten und sagen, dass wir in unseren Herzen die Liebe derer bewahren, die die Erde vor uns verlassen haben: unsere Eltern, unseren Ehepartner oder Kinder, unsere Freunde oder, oder, oder – ja, das ist wahr. Es ist jedoch die Trauer, die es dem Herzen erlaubt, für diese Liebe offen zu bleiben und sich liebevoll daran zu erinnern, wie diese Menschen unser Leben berührt haben. Wenn wir den Eintritt der Trauer in unser Leben verleugnen, verengen wir unsere emotionale Erfahrungsfähigkeit und leben nur an der Oberfläche.
Es gibt ein Gedicht aus dem zwölften Jahrhundert, das diese ewige Wahrheit über die Risiken, die wir eingehen, wenn wir uns entscheiden zu lieben, auf atemberaubende Weise zum Ausdruck bringt.

'Tis a fearful thing
To love
What death can touch.
To love, to hope, to dream,
And oh, to lose.

A thing for fools, this,
Love,
But a holy thing,
To love what death can touch.

For your life has lived in me;
Your laugh once lifted me;
Your word was a gift to me.
To remember this brings painful joy.

'Tis a human thing, love,
A holy thing,
To love
What death can touch.

—Judah Halevi

Wenn wir den Verlust von jemandem oder etwas, das wir lieben, erleben, mögen andere Orte der Trauer aus ihren Verstecken auftauchen und nach Aufmerksamkeit verlangen.

The Second Gate of Grief: The Places That Have Not Known Love

Das zweite Tor der Trauer tritt an Stellen auf, die von Liebe, Freundlichkeit, Mitgefühl, Wärme oder Willkommensein unberührt geblieben sind. Es sind die Orte in uns, die in Scham und Leugnung verwickelt sind. Es sind Teile von uns selbst, vernachlässigte Teile unserer Seele, die wir verachten und denen wir verweigern, an die Oberfläche zu treten. Was wir an uns selbst als mangelhaft wahrnehmen, erleben wir auch als Verlust. Wann immer ein Teil von dem, was wir sind, verleugnet wird, leben wir in einem Zustand des Verlustes. Die angemessene Reaktion wäre Trauer, aber wir können nicht um etwas trauern, von dem wir das Gefühl haben, dass es keinen Wert hat, dass es nicht würdig ist, betrauert zu werden.

In unserem Leben können wir eine gewisse Menge an Enttäuschungen und Kritik verkraften. Aber irgendwann, bei beständiger Wiederholung, erreichen diese Erlebnisse einen Sättigungspunkt und kristallisieren sich zu einer Wahrheit. Damit beginnt ein schleichender, heimtückischer Prozess, das eigene Ich so zurechtzustutzen, dass es in die Welt hineinpasst. Wir sind dann davon überzeugt, dass unsere Freude, unsere Traurigkeit, unsere Bedürfnisse, unsere Sinnlichkeit usw. die Ursache für unsere Unannehmbarkeit sind, und wir sind mehr als bereit, Teile unserer Psyche abzuschneiden. Sie werden zu unseren verstoßenen Brüdern und Schwestern.

Die Idee des Seelenverlusts ist uralt. Diese alte Intuition besagt, dass die Seele zersplittern und gestohlen werden kann. Das kann aus verschiedenen Gründen geschehen: körperliche oder emotionale Traumata, eine längere Krankheit, weitreichende Vernachlässigung und Beschämung und (ein häufiger moderner Grund) die chronische Überlastung einer geistig betäubenden Existenz, die unser Leben abstumpfen und leer werden lässt.
Die Scham darüber verschließt das Herz vor dem Mitgefühl mit sich selbst. Um den Griff der Scham auf unser Leben zu lockern, müssen wir drei Schritte unternehmen. Der erste besteht darin, die eigene Verwundung zu sehen. Der zweite Schritt ergibt sich aus dem ersten und besteht darin, dass wir uns nicht mehr durch die Linse der Verachtung sehen, sondern durch die Brille aufkeimenden Mitgefühls. Der dritte Schritt ist der Übergang vom Schweigen zum Teilen. Solange wir unser Leiden als Beweis für unsere Wertlosigkeit sehen, werden wir uns mit unseren Wunden und Bedürfnissen nicht anvertrauen können.

The Third Gate of Grief: The Sorrows of the World

Das dritte Tor der Trauer öffnet sich, wenn wir die Verluste der Welt um uns herum wahrnehmen. Ob bewusst oder nicht: das tägliche Aussterben von Arten, Lebensräumen und Kulturen macht sich in unserer Psyche bemerkbar. Ein Großteil der Trauer, die wir in uns tragen, ist gemeinschaftlich. Es ist kaum möglich, die Straße einer größeren Stadt entlangzugehen, ohne den kollektiven Kummer zu spüren über Obdachlosigkeit, Verarmung oder den wirtschaftlichen Wahnsinn, der sich in Kommerz und Konsumverhalten zeigt. Es kostet uns große Anstrengung, die Sorgen der Welt zu leugnen. Wir können fast überall auf der Welt reisen und wir sehen unweigerlich die Spuren von Kahlschlägen, von trostlosen, blutenden und vernarbten Landstrichen. Diese Orte zeigen sich als Wunde, als Bruch, wo einst das Leben atmete.
In diesen Momenten spüren unsere Herzen eine Trauer. Die westliche Psychologie würde wahrscheinlich vermuten, dass diese Empfindung mit unseren eigenen Erfahrungen zusammenhängt, weil wir zum Beispiel als Kind metaphorische Kahlschläge erlebt haben.
Was aber, wenn die Gefühle, die wir in solchen Momenten verspüren, während wir durch die Zonen der Zerstörung gehen, tatsächlich aus der Erde selbst kommen? Was ist, wenn es die Trauer des Waldes ist, die sich in unserem Körper und unserer Psyche mani-festiert – die Trauer der Mammutbäume, Wühlmäuse, Sauerampfer, Farne, Eulen, Rehe und aller anderen, die durch den Raubbau ihre Heimat und ihr Leben verloren haben? Es ist unsere Verantwortung, diese Verluste anzuerkennen.

Eine Facette dieses dritten Tores der Trauer ist auch der Verlust unserer Verbindung zur Natur. Wir leben nicht mehr in sinnlicher Verbindung mit dem Wind, den Flüssen, dem Regen und dem Vogelgesang. Für viele von uns sind die Stimmen der wilden Natur verklungen, in unserer Vorstellungskraft kommen sie nicht mehr vor. Der Humanbiologe Paul Shepard beschrieb es so: „Die Traurigkeit und das Gefühl des Verlustes, das wir oft als ein Versagen unserer Persönlichkeit interpretieren, ist in Wirklichkeit ein Gefühl der Leere, wo eine schöne und seltsame Andersartigkeit hätte auftauchen sollen." Die „schöne und seltsame Andersartigkeit" der Welt in der wir leben, sollte eine ständige Präsenz sein, nicht etwas, das wir auf unseren Kameras festhalten, während wir im Nationalpark Urlaub machen oder uns eine Dokumentation im Fernsehen anschauen. Shepard sprach unnachgiebig und wiederholt darüber, wie andere Lebewesen uns Menschen geformt haben, wie die Lektionen von Kojote und Kaninchen, Maus und Falke uns grundlegende Werte über unsere Menschlichkeit lehrten.

The Fourth Gate of Grief: What We Expected and Did Not Receive

Es gibt noch ein anderes Tor zur Trauer, das nicht leicht zu erkennen, aber in jedem von uns sehr präsent ist. Wenn wir geboren werden und die Phasen der Kindheit, der Jugend und des Erwachsenseins durchlaufen, sind wir qua unseres Menschseins dazu bestimmt, eine bestimmte Art des Willkommenseins, des Engagements, der Berührung und der Reflexion von der Welt zu erwarten. Wir erwarten das, was unsere Vorfahren zu Urzeiten als ihr Geburtsrecht in der Gemeinschaft erfahren haben. Wir werden in der Erwartung geboren, reiche und sinnliche Beziehungen zu führen, sinnstiftende gemeinschaftliche Rituale des Feierns, der Trauer und der Heilung zu erleben, die uns in Verbindung mit dem Heiligen halten. Tief in uns steckt die In-tuition, dass wir mit einem Bündel von Gaben und Begabungen auf diese Welt kamen, die wir in die Gemeinschaft einbringen können. Die Gaben wollen erkannt werden, sich entwickeln und eingesetzt werden um unserem Leben Sinn zu schenken. Das Gefühl, für unsere Eigenschaften, mit denen wir geboren wurden, wertgeschätzt zu werden, bestätigt unsere Würde als Mensch. Sein und tun zu können, was wir sind und was uns ausmacht, bestätigt unseren Platz in der Gemeinschaft. In unserer modernen Kultur werden wir selten gefragt, was wir an Gaben in die Welt tragen, als Geschenk für die Gemeinschaft. Die häufige Frage lautet: „Was machen Sie beruflich?" Oder noch schlimmer: „Wie verdienen Sie Ihren Lebensunterhalt?"
Wir sehnen uns danach, uns bedeutend zu fühlen, dass es wichtig ist, dass wir hier sind und dass wir einen Unterschied machen. Die ausbleibende Erfüllung dieses Geburtsrechts verfolgt uns ein Leben lang, auch wenn wir es nicht benennen können. Dieser Mangel ist gleichzeitig einer der Gründe, warum wir es schwierig finden, zu trauern. Der Kern dieser Trauer ist unsere Sehnsucht nach Zugehörigkeit. Diese Sehnsucht ist uns zwangsläufig eingepflanzt. Sie gewährleistet unsere Sicherheit und Fähigkeit, mit Vertrauen in die Welt hinauszugehen, in der Erwartung, dass wir Berührungen empfangen, Klänge und Worte hören, die uns beruhigen, trösten und unterstützen.

The Fifth Gate of Grief: Ancestral Grief

Das fünfte Tor der Trauer konfrontiert uns mit der Trauer unserer Urahnen. Es ist eine transgenerationale Trauer, die wir in uns tragen, die unsere Vorfahren erlebt haben. Ein Großteil dieses Kummers verbleibt oft unter dem Mantel des Schweigens, uneingestanden. Es sind Erfahrungen des Verlusts von Heimat, Traditionen und Beziehungen. Es sind Erfahrungen von Unterdrückung, Vertreibung und Vernichtung. Die Nachkommen fühlen sich oft von der Angst verfolgt, dass sich das Schicksal wiederholen könnte. Die Trauer darüber verdichtet sich im Lauf der Zeit, wird von einer stoischen Fassade überdeckt und unbewusst als psychisches Erbe weitergegeben. Damit einher geht für die Nachgeborenen wiederum ein Verlust des Kontakts zu ihren Vorfahren. Sie müssen den Verlust ihrer Verbindung zu einem Land, einer Sprache, zu Vorstellungen, Ritualen, Liedern und Geschichten verkraften.
Auch an diesem Ort vermischen sich Trauer und Scham, was es schwierig macht, die verwirrenden Gefühle zu sortieren, die die Geschichte unserer Familie und Kultur prägen. Die Bewältigung des unverdauten Kummers unserer Vorfahren befreit uns nicht nur für unser eigenes Leben, sondern lindert auch das Leiden der Vorfahren in der anderen Welt.

***

Alle diese Tore führen in dieselbe Kammer der gemeinsamen Trauer. Es macht keinen Unterschied, welche Tür wir öffnen, welche Schwelle wir überschreiten. Jeder von uns verspürt an jeder dieser Pforten einen Kummer. Allzu oft verleugnen wir ihn. Wir zögern, weil wir uns unsicher fühlen, ob wir es wert sind, unseren Kummer zu berühren; weil er nicht so schwerwiegend ist wie der eines anderen Menschen. Wie können wir uns mit denen vergleichen, die unter den Schrecken von Kriegen, den Verwüstungen durch Umweltkatastrophen oder unerträglicher Armut leiden? Es ist leicht, unsere Trauer abzutun, wenn wir sie auf der Grundlage von Lebensumständen vergleichen, die wir für viel schlimmer halten als unsere eigenen. Trauer gehört zu uns, und wir müssen sie als etwas behandeln, das unsere Aufmerksamkeit verdient. Wenn wir sie annehmen, egal in welcher Form, öffnen wir uns für unsere gemeinsamen Erfahrungen im Leben. Die Trauer ist unser gemeinsames Band. Es gibt keine Geste der Freundlichkeit, die vergeudet, kein Angebot des Mitgefühls, das nutzlos ist. Wir können gegenüber jedem Leid, das wir sehen, großzügig sein.

Welche Leben sind betrauernswert?

aus: Judith Butler „Gewalt, Trauer, Politik“

Mich beschäftigt in Anbetracht der globalen Gewalt die Frage: Wer gilt als Mensch? Wessen Leben gilt als Leben? Und schließlich: Was macht ein betrauernswertes Leben aus? Trotz all unserer Unterschiede im Hinblick auf Standort und Geschichte vermute ich, daß es möglich ist, an ein „wir“ zu appellieren, denn alle haben irgendeine Vorstellung davon, was es heißt, jemanden verloren zu haben. Der Verlust hat aus uns allen ein ansatzweises „wir“ gemacht. Und wenn wir jemanden verloren haben, dann folgt daraus, daß wir jemanden gehabt haben, den wir begehrt und geliebt haben. [...]
Wenn wir bestimmte Menschen verlieren, oder wenn uns ein Ort oder eine Gemeinschaft genommen wird, empfinden wir vielleicht nicht mehr, als daß wir etwas Vorübergehendes durchmachen, daß die Trauer vorbei sein wird und eine gewisse Wiederherstellung der Ordnung zustande kommen wird. Wenn wir so etwas durchleben, wird jedoch vielleicht auch etwas von dem enthüllt, wer wir sind, etwas, das die Bindungen beschreibt, die wir an andere haben, was uns zeigt, daß diese Bindungen das darstellen, was wir sind, Bindungen oder emotionale Bande, die uns ausmachen. Es ist nicht so, als ob hier auf dieser Seite ein „Ich" unabhängig existiert und dann schlicht ein „Du" als Gegenüber verliert, besonders dann nicht, wenn die Zuneigung zu dem „Du" ein Teil von dem ausmacht, wer „ich" bin. Wenn ich dich unter diesen Umständen verliere, betrauere ich nicht bloß den Verlust, sondern ich werde mir selbst unergründlich. Wer „bin" ich ohne dich?

Viele Menschen glauben, große Trauer wirke privatisierend, sie führe uns in eine einsame Situation zurück und sei in diesem Sinne entpolitisierend. Ich denke jedoch, sie gibt uns ein Gefühl für politische Gemeinschaft einer komplexeren Ordnung. Sie tut das zunächst einmal, indem sie die Beziehungsbande zum Vorschein bringt, deren Folgen für die theoretische Erfassung der grundlegenden Abhängigkeit und ethischen Verantwortung nicht unerheblich sind. Wenn mein Schicksal ursprünglich oder letztlich von deinem nicht zu trennen ist, dann ist das „wir" von einer Beziehungsförmigkeit durchwoben, gegen die wir kaum argumentieren können. [...]

Vielleicht können wir sagen, daß der Schmerz der Trauer die Möglichkeit beinhaltet, eine Form der Enteignung zu verstehen, die grundlegend dafür ist, wer ich bin. Diese Möglichkeit bestreitet nicht die Tatsache meiner Autonomie, aber sie schränkt diesen Anspruch ein durch den Rückgriff auf die grundlegende Sozialität des leiblichen Lebens, auf die Art und Weise, in der wir von Anfang an und kraft unseres Daseins als körperliche Wesen bereits anderen anvertraut sind, über uns hinaus sind, in das Leben anderer einbezogen sind. Wenn ich nicht immer weiß, was mich bei solchen Anlässen ergreift, und wenn ich nicht immer weiß, was es ist, das ich in einer anderen Person verloren habe, dann ist diese Sphäre der Enteignung vielleicht genau die, die meine Unwissenheit und den unbewußten Abdruck meiner primären Sozialität aufdeckt.

Kann diese Einsicht zu einer normativen Neuorientierung in der Politik führen? Kann diese Situation des Trauerns – die für diejenigen aus sozialen Bewegungen, die zahllose Verluste erlebt haben, besonders dramatisch ist – eine Perspektive ermöglichen, die uns hilft, die gegenwärtige globale Situation zu begreifen? Trauer, Besorgnis, Angst, Wut. In den Vereinigten Staaten sind wir von Gewalt umgeben, wir haben sie verübt und verüben sie noch, wir haben sie erlitten und leben in Angst vor ihr.

In einer gewissen Hinsicht leben wir alle mit unserer Verletzbarkeit, einer Verletzbarkeit durch den anderen, die zum leiblichen Leben gehört, einer Verletzbarkeit, die wir nicht verhindern können. Diese Verwundbarkeit wird unter bestimmten sozialen und politischen Voraussetzungen in hohem Maße gesteigert, und zwar speziell dann, wenn Gewalt eine Lebensweise ist und die Mittel zur Sicherung der Selbstverteidigung begrenzt sind.

Wir sehen verschiedene Formen des Umgangs mit der Verwundbarkeit und dem Schmerz. Präsident Bush verkündete am 21. September [2001], wir hätten das Trauern beendet und es sei nun an der Zeit, daß entschlossenes Handeln an die Stelle der Trauer tritt. Wenn Trauern etwas ist, das gefürchtet werden muß, kann unsere Furcht den Impuls aufkommen lassen, die Trauer möglichst schnell aufzulösen, sie im Namen eines Handelns zu verbannen, dem man die Macht beimißt, den Verlust auszugleichen oder die Welt in eine alte Ordnung zurückzuversetzen oder eine Phantasie zu nähren, wonach die Welt früher in Ordnung war.

Kann man dem Trauern etwas abgewinnen, dem Ausharren mit dem Schmerz, wenn man sich seiner Unerträglichkeit stellt und sich nicht bemüht, eine Auflösung der Trauer durch Gewalt herbeizuführen? Läßt sich im politischen Bereich dadurch etwas gewinnen, daß man die Trauer als Teil des Rahmens beibehält, in dem wir unsere nationalen Beziehungen denken? Werden wir uns, wie es manche befürchten, nur passiv und machtlos fühlen, wenn wir vor dem Gefühl des Verlusts nicht davonlaufen? Werden wir nicht vielmehr auf ein Gefühl für die Verwundbarkeit des Menschen zurückverwiesen, auf unsere kollektive Verantwortung für das physische Leben eines jeden anderen?

Vielleicht würden wir dann die Bedingungen, unter denen bestimmte Menschenleben verletzbarer sind als andere und demzufolge auch betrauernswerter, kritischer beurteilen und ablehnen. Ich will damit nicht leugnen, daß Verletzbarkeit differenziert ist, daß sie auf der Erde ungleichmäßig verteilt ist. Menschenleben werden auf unterschiedliche Weise unterstützt und aufrechterhalten, und die physische Verletzbarkeit des Menschen ist in ganz verschiedenen Formen auf der Erde verteilt. Bestimmte Menschenleben werden in hohem Maße vor Verletzung geschützt, und die Nichtachtung ihrer Ansprüche auf Unversehrtheit reicht aus, um Kriegsgewalten zu entfesseln. Andere Menschenleben werden nicht so schnell und entschlossen Unterstützung finden und werden nicht einmal als „betrauernswert" gelten. Zweifellos ließe sich eine Hierarchie der Trauer aufstellen. Welche Abwehr gegen ein Begreifen des Verlusts äußert sich in der ungenierten Art, wie wir Tode, die mit militärischen Mitteln herbeigeführt wurden, mit einem Schulterzucken hinnehmen? Welche Grenzen ziehen uns unsere kulturellen Raster, die unsere Vorstellung des Menschlichen prägen, bezogen auf die Sorte von Verlusten, zu denen wir uns als Verlust bekennen können? Und was und wo ist überhaupt der Verlust, und wie findet Trauern statt, wenn jemand umkommt und diese Person ein Niemand ist?
Ich beziehe mich nicht nur auf Menschen, die nicht als Menschen betrachtet werden, und demzufolge auf eine restriktive Konzeption des Menschlichen, die sich auf deren Ausschluß gründet. Es geht nicht um eine einfache Aufnahme der Ausgeschlossenen in eine etablierte Ordnung, sondern um einen Aufstand auf der Ebene der Ontologie, eine kritische Eröffnung der Fragen: Was ist real? Wessen Leben ist real? Wie ließe sich die Realität neu gestalten?

IMPRESSUM

Herausgeber Stadttheater Gießen GmbH
Spielzeit 2022/2023
PREMIERE 8. APRIL 2023

Intendantin Simone Sterr
Geschäftsführender Direktor Dr. Martin Reulecke
Redaktion Caroline Rohmer
Gestaltung Marie Claire Kazandjian
Corporate Design YOOL GmbH & Co. KG | www.yool.de
Fotos Christian Schuller

Textnachweise Judith Schalansky: „Verzeichnis einiger Verluste“, Berlin 2018, S. 11 – 15. I Rilke, Rainer Marie: Du Dunkelheit. In: Ders.: Das Stunden-Buch. Erstes Buch: Das Buch vom mönchischen Leben (1899), Leipzig 1918. S. 11. I Chris Paul: „Ich lebe mit meiner Trauer. Das Kaleidoskop des Trauerns für Trauernde“, Gütersloh 2022, S. 14 – 26. I Francis Weller „The Wild Edge of Sorrow. Rituals of Renewal and the Sacred Work of Grief“, California 2015. Auszug übersetzt für dieses Programmheft von Caroline Rohmer. I Judith Butler „Gewalt, Trauer, Politik“, in: Dies: „Gefährdetes Leben. Politische Essays“, Frankfurt am Main 2005, S. 36 ff.

Alle Texte im Programmheft wurden in sich gekürzt und in ihrer ursprünglichen Orthografie wiedergegeben. Die Überschriften stammen zum Teil von der Redaktion.