

TITELGESCHICHTE

Über Lebende

Wie übersteht man eine große Krise?

Wie findet man aus einem Ausnahmezustand zurück in den Alltag?

Wie lernt man nach einem Schicksalsschlag wieder lachen?

Wir haben sechs Menschen gefragt, die Unvorstellbares erlebt haben –
oder immer noch erleben.

PROTOKOLLE: Petra Ramsauer und Miriam Steiner



›Ich muss die Seelen genau so aufbauen wie die Häuser.«

Leila Mustafa, 33,
Bürgermeisterin in Syrien



Nachdem ihre Heimatstadt Rakka 2017 völlig zerstört wurde, übernahm die damals 30-jährige Syrerin den Job als Bürgermeisterin. Laut einem Bericht der Menschenrechtsorganisation Amnesty International ist Rakka die am schwersten zerstörte Stadt der jüngeren Geschichte.

Ich bin Syrerin, Kurdin, Politikerin und wurde zur Bürgermeisterin Rakkas von Vertretern der Region im Norden Syriens gewählt. Als Ingenieurin, an der Uni ausgebildet, bin ich eigentlich auf Agrartechnologie spezialisiert. Dieses technische Know-How ist zwar ein wichtiger Pfeiler, doch meine zentrale Kompetenz ist es, Politik in Syrien neu zu erfinden. Meinen Job teile ich mir mit einem Araber. Das ist unser Konzept in diesem Teil Syriens: Jeden Job machen eine Frau und ein Mann ge-

meinsam. Auch die verschiedenen Ethnien arbeiten zusammen, teilen sich in Quoten die politische Macht. Mein Ziel, mein Traum wäre, dass wir das, was wir hier verwirklichen, zu einem Modellprojekt für den gesamten Nahen Osten entwickeln. Das brauchen wir. Neue Wege aus dem Dauerkonflikt. Und das gibt mir Kraft.

Ich habe das Amt 2017 übernommen, als der Krieg um Rakka noch im Gang war. Als ich nach dem Ende der Kämpfe in unsere Heimatstadt zurückkam, wurde mir schlagartig fürchterlich übel. Im Schock brachte ich kein Wort hervor. Straßenzug um Straßenzug das gleiche Bild: Zerstörung. Wir, meine Eltern und ich, sind 2012 geflohen, als radikale Islamisten die Macht in Rakka übernahmen. Fünf Jahre später war es eine Geisterstadt. Sechs Monate lang hat die Internationale Militärkoalition Rakka gnadenlos bombardiert, um die Terrormiliz ›Islamischer Staat‹ zu vertreiben. Die meisten der 200.000 Einwohner hatten sich in Sicherheit gebracht. Wer geblieben ist, war in Lebensgefahr. Doch nach den Kämpfen wollten alle so schnell wie möglich zurück. Nur gab es keinen Strom, keine Wasserversorgung, keine

Lebensmittel, dafür überall Minen, Schutt. Im Zentrum waren 80 Prozent aller Gebäude Ruinen.

Mein Job als Bürgermeisterin ist es, die Seelen mit genau so viel Kraft aufzubauen wie die Häuser. Die meisten hier haben jedes Vertrauen verloren: In den syrischen Staat, der sich nie um sie gekümmert hat, die konservative religiöse Elite, die sich mit den Terroristen verbündet hat. Enttäuscht hat uns auch die Internationale Gemeinschaft, die erst die Stadt platt bombardierte, aber nun kaum hilft. 800 Millionen Dollar wird der Wiederaufbau kosten. Eine gigantische Menge Geld. Nur, wer wird sie für eine Stadt bezahlen, die an der Peripherie liegt, während woanders der Krieg weitergeht? An eine Stadtverwaltung, die nicht zum syrischen Regime gehört?

Vorerst helfen wir uns selbst, ich koordiniere diese Arbeiten, auch die Rückkehr zur Normalität. Wir haben rasch den Schulbetrieb wieder aufgenommen, Strom und Wasser fließen wieder, auf den Märkten gibt es Ware. Die Straßen wurden hergerichtet, Tonnen von Schutt weggekart und viele Häuser wieder aufgebaut. Doch die Armut und die Unsicherheit machen den Menschen zu schaffen. Radikale Islamisten im Untergrund destabilisieren die Lage. Mehrere Menschen, die in der neuen Stadtverwaltung arbeiten, sind gezielt ermordet worden. Auch ich kann keinen Schritt ohne Leibwächter tun. Eine andere Wahl als anzupacken habe ich nicht. Ich hätte mir niemals träumen lassen, dass ich als junge Frau einmal Rakka regiere. Doch trotz all der Drohungen weiß ich, dass viele mich akzeptieren, nicht obwohl ich eine junge Frau bin, sondern – hoffentlich – weil ich es bin und so einen echten Neuanfang verkörpere. (PR) •

›Ich habe einen neuen Namen gebraucht.«

Salma, 20,
Kämpferin im Irak



Salma ist eine von 6.470 jesidischen Frauen und Mädchen aus dem Irak, die 2014 von der Terrormiliz ›Islamischer Staat‹ verschleppt wurden. Der ›Islamische Staat‹ ist mittlerweile besiegt, doch von 3.000 Jesidinnen fehlt bis heute jede Spur. Ihre Heimatdörfer im Sinjar-Gebirge sind nicht wieder aufgebaut.

Die Kalaschnikow, die ich immer bei mir trage, gehörte einem Terroristen des ›Islamischen Staates‹, wie ihr diese Gruppe nennt. Daesch nenne ich sie, die Abkürzung auf Arabisch, das klingt in meinen Ohren besser. Der Kämpfer ist tot. Gestorben in einer Schlacht im Irak, bei der ich dabei war. Ich hab seine Waffe einfach mitgenommen und die losen Teile mit einem Plastikband fixiert. Ob sie überhaupt noch

funktioniert, weiß ich nicht. Aber es ist mir egal. Allein, dass ich eine Frau bin, jagt diesen Bestien schreckliche Angst ein. Das ist meine eigentliche Waffe. Die glauben, dass sie keine Märtyrer werden, wenn eine Frau sie tötet. Das heißt, es warten in ihrer kranken Gedankenwelt dann auch keine 72 Jungfrauen im Himmel auf sie. Mich tröstet das, auch wenn es nicht zu mir passt.

Ich war eigentlich ganz anders, eine andere; bin in einem Dorf im Sinjar-Gebirge aufgewachsen. Total behütet. Wir Jesiden lebten geborgen, ganz in unserer Welt. Für meine Eltern wäre es eigentlich undenkbar gewesen, dass ich auch nur alleine spazieren gehe. Früher, als sie noch lebten. Bevor die Katastrophe passiert ist.

Im Sommer 2014 sind die Terroristen über unsere Dörfer hergefallen. Die Männer haben sie erschossen. Zehntausende sind tot. Auch meine Brüder. Wer schnell genug weg war, konnte sich retten. Die Frauen und Mädchen ließen sie leben, um sie zu quälen. Sie nahmen Mädchen, die sieben, acht Jahre alt waren, mit. Auch mich.

Was ich danach erlebt habe, hat jede Faser meines Körpers verändert. Ich

nenne mich jetzt Salma. Ich habe einen neuen Namen gebraucht, denn nichts kann mein altes Leben zurückbringen. Nichts kann meine Freundinnen, meine toten Verwandten zurückbringen. Was ich gesehen habe, was mir angetan wurde, das hat eine tiefe Wunde geschlagen. Sie haben uns auf den Boden gestoßen, in aller Öffentlichkeit. Einer nach dem anderen hat uns vergewaltigt, auch jene, die längst schwer verletzt waren, haben sie nicht verschont. Es gab Märkte, da wurden wir in Ketten gelegt in schwarze Tücher gehüllt, mit Preisschildern vor uns. Wie Tiere.

Mir ist die Flucht gelungen, nach einem Jahr. Ich hatte Helfer, die brachten mich ins Flüchtlingslager, wo die anderen Überlebenden waren. Wenn ich nicht befreit worden wäre, dann hätte ich Gift genommen, so wie einige andere, die bei den Terroristen leben mussten.

Die Erinnerung daran hat mich nicht losgelassen. Ich war eine Gefangene meiner Albträume. Viele Mädchen haben sich auch dann noch umgebracht, als sie längst in Sicherheit waren. Die Häuser weg, die Dörfer, unsere Geborgenheit. Wer lebte, vegetiert in einem Lager. Ich bin dann noch einmal geflüchtet, aus dem Camp, mitten in der Nacht. Heimlich. Ich bin vor der Qual davongelaufen, vor meiner Wehrlosigkeit, und habe mich einer Gruppe von Kämpferinnen angeschlossen. Einer kurdischen Miliz. Ich habe aufgehört, ein Opfer zu sein. Ich bin niemals wieder jemandem ausgeliefert, nicht irgendwelchen Terroristen oder Armeen, die mich nicht schützen. Das war mein Weg, um überleben zu können. Auch meine Albträume. Als Kämpferin, die für jeden Terroristen, der in Zukunft noch einmal anrückt, ein Albtraum ist. (PR) •

TITELGESCHICHTE

›Ich schrieb mir alles von der Seele.«

Selma Jahić, 32,
Content-Managerin



Im Alter von sieben Jahren überlebte sie den Genozid von Srebrenica und flüchtete mit ihrer Familie nach Österreich. Seit vergangenem Jahr spricht Jahić öffentlich über ihr Kriegstrauma.

Die meisten Leute schauen mich an und sehen eine weiße, blonde Frau mit blauen Augen. Sie sehen kein Trauma, keinen Krieg oder Völkermord. Doch genau das hat mein ganzes Leben geprägt.

Dass ich öffentlich über meine Geschichte sprechen will, wurde mir klar, als ich im Vorjahr von der ›Black Lives Matter‹-Demo heimkam. Da war ich emotional sehr bewegt, wollte meinen eigenen Teil beitragen und erkannte: Der Genozid von Srebrenica ist das beste Beispiel dafür, was passieren kann, wenn man Menschen diskriminiert und ausgrenzt – wenn man beginnt, zwischen dem ›wir‹ und den ›anderen‹ zu unterscheiden.

Also setzte ich mich hin und schrieb mir alles von der Seele. Das tat gut, und am Ende schickte ich auf Twitter einen

Thread raus in die Welt. Ich hatte mich bis zu diesem Tag mit meinem Trauma sehr einsam gefühlt, nie viel darüber gesprochen. Als Volksschulkind hatte ich zwar viel gezeichnet, um mich leichter zu fühlen – da waren die Lehrer in Wien immer recht schockiert. Dass eine Siebenjährige Leichenberge zeichnet, war eher unüblich. Psychologische Unterstützung gab es aber nie. Später kamen manchmal Geschichtslehrer auf die Idee, ich könnte doch als Zeitzeugin vom Krieg erzählen. Aber ich konnte nicht darüber reden, bekam jedes Mal einen Kloß im Hals. Abgesehen von meinen Verwandten kannte ich auch niemanden mit demselben Schicksal.

Das änderte sich schlagartig im Juni 2020. Ich erhielt viele Rückmeldungen von Bosniern, aber auch von Geflüchteten aus anderen Regionen. Das bewegte mich sehr. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich wirklich verstanden.

Ich war sieben Jahre alt, als ich mit meiner Mutter und meinem jüngeren Bruder den Genozid von Srebrenica überlebte. Drei Kriegsjahre hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon hinter mir, war zwischen Dörfern hin und her geflüchtet, hatte Bombenanschläge erlebt, Angehörige verloren. Mein Vater war schon zu Beginn des Krieges nach

Österreich geflüchtet, deshalb hatte mein Großvater die Rolle des Beschützers der Familie übernommen. Er beobachtete immer sehr genau, was andere Väter für ihre Kinder taten und das machte er dann nach. Damit mein Bruder und ich nie das Gefühl bekommen, es würde uns ein Vater fehlen.

Die Überreste meines Großvaters wurden erst 13 Jahre nach dem Massaker gefunden. Erst durch die Beisetzung und die damit verbundene Reise nach Srebrenica begann ich, mein Trauma zu verarbeiten. Ich las sehr viel und setzte mich mit anderen Genoziden auseinander. In Geschichtsbüchern suchte ich nach Menschen, denen es ähnlich ging wie mir. Seit ein paar Jahren arbeite ich auch die Geschichte des Balkans für mich auf. Ich will zumindest historisch verstehen, wie sich das so zuspitzen konnte.

Öffentlich darüber zu sprechen, ist gewiss nicht für alle eine Lösung, aber mir hat es definitiv geholfen. Ich bin jetzt mental stärker, traue mir auch zu, wieder nach Srebrenica zu fahren. Ich will es sogar. Die für mich schlimmste Vorstellung ist jetzt, dass die Geschichte in Vergessenheit gerät und sich womöglich wiederholt. Menschen wie mein Großvater, die in Srebrenica starben, können ihre Geschichte nicht mehr weitererzählen. Ich hingegen schon. (MS) •

›Ich bin nicht mehr Teil dieser Leistungsgesellschaft.«

Golli Marboe, 56,
Journalist



Über den Suizid seines Sohnes Tobias im Jahr 2018, damals 29 Jahre alt, hat Marboe soeben ein Buch veröffentlicht: ›Notizen an Tobias. Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes‹ (Residenz Verlag) ist ein Versuch, Menschen zu inspirieren, über psychische Probleme zu sprechen.

Kurz bevor es geschah, hat Tobias mich umarmt und gesagt: ›Papa, pass auf, dass andere Leute nicht so traurig werden wie ich.‹ Damals wusste ich es nicht: Dies war sein Abschied. Heute ahne ich, dass er mir damit helfen wollte. Für mich schwingt in dem Satz ein Auftrag mit: Menschen dazu anzuregen, zu reden, das Gespräch zu suchen, wenn es jemandem nicht gut geht. Das Tabu zu brechen. Was mit Tobi geschehen ist, nehme ich in seinem Sinne zum Anlass zu ermutigen, sich rechtzeitig helfen zu lassen. Leiden nicht zu verschweigen. Ich fühle mich nicht schuldig, aber verantwortlich. Natürlich trägt mich, dass meine drei anderen Kinder

mich brauchen. Und auch ich hab mir helfen lassen, das war der erste, zentrale Schritt, um es zu überstehen. Dies auch als Vorbild für die Kinder. Wir haben uns ärztlicher Hilfe und Medikamenten, auch Schlafmitteln, nicht verschlossen. So etwas schafft man nicht alleine, aus eigener Kraft. Man braucht den Dialog, das Zuhören, die Verzweiflung, aus sich heraus weinen und reden zu können.

Eine wichtige Rolle spielt für mich, dass ich Hoffnung habe: darauf, dass ich nach meinem Tod den Tobi wiedersehen werde. Ich bin nicht fromm, aber intellektuell gläubig, vertraue darauf, dass es mehr gibt, als wir sehen können. Insgesamt geht es vielleicht darum, dass Resilienz nicht etwas ist, das man sich antrainieren kann, da gibt es kein Handwerkszeug, das sich sofort einsetzen lässt, wenn einen etwas niederstreckt. Es geht einmal darum, sich erst den großen Fragen zu stellen. Wo komme ich her? Wer bin ich? Was ist der Sinn? Um Schuld, Versagen, Angst, aber eben auch Hoffnung. Vor allem geht es um die Akzeptanz: Nein, es wird nimmer mehr so, wie es einmal war. In dieser Haltung steckt ein wesentlicher Faktor, der hilft, ›es‹ zu überleben. Eben nicht zu erwarten oder gar zu tun, als sei alles in Ordnung. Um als Gesellschaft resilienter zu werden, würde es schon helfen, auf diese eine Frage, ›Wie geht es dir?‹, die



SKREIN*
WIEN

Auszeichnungen: Nachhaltige Gestalter*innen 2019,
TRIGOS Nominierung 2019, Juwelier des Jahres 2017

TITELGESCHICHTE

einem jeden, einer jeden bis zu 20 Mal am Tag gestellt wird, nicht mit einer Unwahrheit, sondern ehrlich zu antworten.

In unserer Ersatz-Religion des Kapitalismus geht es ja darum, so gut wie möglich zu funktionieren. Ein Künstler, wie unser Tobias, der mit dem Verkauf seiner Werke Schwierigkeiten hatte, passte nicht in unsere Erfolgskriterien. Doch darum sollte es gehen, dass wir für die Einzelgänger, ihre Inspiration, mehr Raum schaffen. Manchmal fühle ich mich heute fast erleichtert. Ich bin nicht mehr Teil dieser Leistungsgesell-

schaft, die eine Menge an psychischer Belastung schafft, weil es darum geht, immer schöner, immer jünger, immer produktiver zu werden. Ich habe meine Endlichkeit erkannt, habe erkannt, dass es darum geht, Dinge zu diskutieren, ohne dass man darauf unbedingt eine Antwort finden muss. Ich erinnere mich an das, was mich mit Tobias verbunden hat, richte meinen Blick auf das Erlebte, nicht auf die Zweifel, die Verzweiflung – die sich einstellen würde, wenn ich die Antwort suchen würde auf das zuzusagen wahre Warum dessen, was geschehen ist. (PR) •

durch so enorm gestiegen ist. Dass von zehn Patienten auf der Intensivstation sieben sterben, das ist nicht normal. Das waren wir vorher nicht gewohnt. Gleichzeitig baut man zu Corona-Patienten eine stärkere Bindung auf, weil man sehr viel mehr Zeit mit ihnen verbringt und ab dem ersten Moment alles versucht, aber letztendlich bloße Symptombekämpfung betreibt. Die Krankheit selbst können wir ja nicht behandeln.

Die Arbeit auf der Intensivstation ist also derzeit sehr belastend. Wenn ich dann nach Hause komme, kann ich mich nur noch duschen und niederlegen. Danach lenkt mich mein Privatleben ab, ich bin alleinerziehende Mutter eines siebenjährigen Buben. Aber dann, wenn wirklich Ruhe einkehrt, denke ich wieder an gewisse Situationen. Ich rufe dann manchmal auf der Intensivstation an und erkundige mich nach Kollegen und Patienten. Auch mit Freunden spreche ich darüber. Und wenn es mir wirklich reicht, gehe ich laufen, renne einfach durch den Wald. Runterkommen, auspowern, Kopf auslüften.

Ein, zwei Tage später sind extreme Situationen zwar nicht vergessen, aber nicht mehr im Kopf. Und dann geht das Leben weiter. Gerade deshalb, weil ich im Job sehe, wie schnell alles vorbei sein kann, lebe ich mein Leben in vollen Zügen. Das ist die große Lehre daraus, wenn man beruflich regelmäßig dem Tod begegnet: Das Leben ist kostbar.

Man kann da auch viel von älteren Patienten lernen. Intensivmedizin bedeutet auch, für jeden Patienten eine individuelle und sinnvolle Therapie zu versuchen, und es gibt immer wieder ältere Frauen oder Männer, die mit einer gewissen Zufriedenheit auf manche Behandlungen verzichten und sagen: Ich hatte mein Leben, es war schön, und wenn ich jetzt gehe, ist das in Ordnung. Manchmal sterben Patienten und es ist okay.

Ich für mich habe jedenfalls Folgendes erkannt: Es geht nicht darum, das Leben zu überleben. Es geht vielmehr darum, das Leben zu erleben. Und vielleicht muss man manchmal etwas überleben, damit man dann wieder etwas erleben kann. (MS) •

›Ich lebe mein Leben in vollen Zügen.‹

Eva Potura, 39,
Ärztin



Die Oberärztin für Anästhesie und Intensivmedizin steht im Universitätsklinikum Tulln an vorderster Front im Kampf um das Leben schwer erkrankter Covid- und anderer Notfallpatienten.

Manchmal, wenn ich nach einem 25-Stunden-Dienst noch schnell einkaufen gehe, dann betrachte ich erschöpft die anderen Menschen im Supermarkt und denke mir: Wenn ihr wüsstet, was ich die ganze Nacht gemacht habe. In solchen Momenten erscheint mir all das, was auf der Intensivstation passiert, einfach nur surreal.

Ich mache diesen Job, weil mich der menschliche Körper fasziniert. Intensivmedizin macht nichts anderes, als diese faszinierenden Funktionen des Körpers zu übernehmen. Mit Medikamenten, Beatmungsmaschinen und Blutwäschen ersetzen wir ganze Organe. Das Besondere daran ist, dass wir immer alles geben – sich das selbst sagen zu können, hilft auch dann, wenn es mal nicht klappt.

Der Tod ist Teil meines Jobs, und über die Jahre lernt man auch zu akzeptieren, dass er einfach dazugehört. Also ja, man wird in diesem Beruf mit der Zeit sicherlich abgehärtet. Das ist ja auch ein normaler Schutzmechanismus. Extremsituationen hingegen nehmen einen trotzdem auch nach vielen Jahren noch mit – und die Corona-Pandemie ist letztendlich eine solche Extremsituation, weil die Mortalität da-



Ö1 Club. In guter Gesellschaft.

Mit Kunst, Kultur und Wissenschaft. Mit Menschen, die sich dafür interessieren. Mit Ermäßigungen für zwei bei 600 Kulturpartnern, dem monatlichen Ö1 Magazin *gehört*, Freikarten und exklusiven Veranstaltungen.

Seit 25 Jahren in guter Gesellschaft. Im Ö1 Club.

Alle Vorteile für Ö1 Club-Mitglieder auf [oe1.ORF.at/club](https://oe1.orf.at/club)



Ö1 CLUB

›Ich ließ dem Humor freien Lauf.‹

Barbara Pachl-Eberhart, 47,
Autorin



2008 verlor sie ihren Mann Heli sowie ihre beiden kleinen Kinder Thimo und Valentina Fini bei einem Autounfall. Heute wohnt Pachl-Eberhart mit ihrer vierjährigen Tochter in Wien und beschreibt sich selbst als ›Autorin, Schreibcoach und Mutter von drei Kindern, davon zwei schon im Himmelk.

Am Gründonnerstag 2008 trat der Tod ganz plötzlich in mein Leben. Als Krankenhausclown hatte ich zuvor schon Erfahrung im Umgang mit dem Tod gesammelt: Ich war sterbenden Kindern begegnet, die Tatsache, dass Kinder sterben, war keine Überraschung für mich. Etwas, das mir half, das alles anzunehmen. Jetzt betrifft es also mich selbst, dachte ich mir.

Mein Mann war damals sofort tot, meine Kinder kamen ins Krankenhaus – auf genau jene Station, auf der ich an diesem Nachmittag als Krankenhausclown einen Einsatz gehabt hätte. Ei-

gentlich hätte ich hier die Söhne und Töchter anderer besuchen sollen, jetzt saß ich an den Betten meiner eigenen Kinder.

Wenn so etwas passiert, dann hat man erst einmal viel zu tun. Das gibt Halt: Maschinen verstehen, eine Zahnbürste besorgen. Beten, hoffen, Abschied nehmen. Den Kindern weiterhin eine gute Mami sein. Ich fühlte mich wie in einem Theaterstück. Die Rollen waren klar aufgeteilt, wir waren jetzt eine Familie auf beiden Seiten – mein Mann drüben, ich hier. Ich sagte: Heli, du mach da oben, ich mach hier unten. Gemeinsam kümmern wir uns um unsere Kinder, wo auch immer sie hingehen.

Rückblickend waren die drei Tage auf der Intensivstation die bisher wichtigste Zeit meines Lebens. Ich streichelte meine Kinder fast ununterbrochen, flüsterte ihnen alles ins Ohr, was ich ihnen noch sagen wollte. Ich begann, diesen Raum zwischen Leben und Tod zu erfassen und stellte mich der Frage: Ist mein Leben noch lebenswert, wenn ich hier alleine rausgehen muss?

Am Ende ging ich alleine raus – aber nur für Außenstehende. Ich selbst fühlte, dass ich mit Heli, Thimo und Fini noch vieles erleben würde und dass die

drei weiterhin an meiner Seite sein würden. Nur eben in einer anderen Form.

Ich suchte mir damals Vorbilder – Menschen, die Ähnliches erlebt hatten und nicht daran zerbrochen waren. Ich begann auch bald, fast todesmutig, wieder als Clown zu arbeiten, ließ dem Humor, auch dem Galgenhumor, freien Lauf. Besonders wichtig war mir, dass ich meine Lebensfreude behalte und nicht verbittere. Unsere gemeinsame Zeit war so lebensfroh gewesen, das wollte ich nicht vergessen. Ich begann zu schreiben, um mir ein Erinnerungsreservoir anzulegen. Zuerst waren es Briefe an meine Familie, dann schrieb ich mein erstes Buch ›vier minus drei‹. Ich konservierte darin meine Erinnerungen, nicht nur als Stichworte, sondern ausführlich, lebendig.

Der größte Erfolg meines neuen Lebens ist, dass ich mir nun wieder erlaube, mich weiter zu verändern. Ich habe zum Beispiel gelernt, nein zu sagen und auch, dass es mir manchmal einfach schlecht gehen darf. Ich habe erkannt, dass manch schwere Phase im Leben zu nichts gut sein muss, aber trotzdem Teil des Ganzen ist.

Heute kann ich sagen, dass der Tod meiner Familie nicht mehr als Trauma in mir steckt. Ich habe auch keine Angst vor meinem eigenen Tod, denn in diesem letzten Moment werde ich meine Familie wiedersehen.

Im Widerspruch zum Leben steht das für mich nicht. Ganz im Gegenteil: Das Wissen, dort drüben drei Verbündete zu haben, erlaubt mir, dem Leben einen Vertrauensvorsprung zu geben. Ich unterstelle ihm, es gut mit mir zu meinen. (MS) •