

## Folge 66 – Scheißt auf Trauer: Verdrängt!

Mod	Ton
<p>Hadija: „David lass mal über die neue Folge sprechen: Ich würde so gerne über Trauer, Tod und Sterben sprechen.“</p> <p>David: „Oh Gott, neee.“</p> <p>Hadija: „Ich finde das ist ein Thema, das viel zu wenig besprochen wird.“</p> <p>David: „Ich bin glaube ich der völlig falsche dafür, kannst du mit Anne machen.“</p> <p>Hadija: „Aber wieso? Du, man kann das von so vielen Arten aufrollen.“</p> <p>David: „I know. Das ist aber einfach ein Thema, das ich so wenig in meinem Leben habe.“</p> <p>Hadija: „David du verdrängst.“</p> <p>David: „Ja, ja, ja, das kann sein. Das finde ich bei dem Thema so okay.“</p> <p>Hadija: „Genau darüber könntest du sprechen. Du könntest es authentisch erzählen, wie du dich fühlst. Wäre auch etwas.“</p> <p>David: „Boah ne so eine gefühlige Sendung... ich habe gar keine Lust mein Innerstes so nach außen zu kehren.“</p> <p>Hadija: „Aber warum? Wir sind Studio Komplex.“</p>	

<p>David: „Na und? Was hilft das Menschen?“</p> <p>Hadija: „Weil wir über Dinge, wie Palliativmedizin, über Kinder, über Tod zu wenig reden. Komm spring über deinen Schatten!“</p> <p>*David verhaspelt sich*</p> <p>Hadija: „KOMM SPRING ÜBER DEINEN SCHATTEN!“</p>	
<p>So... da sind wir. Am Anfang einer Folge über Tod und Trauer. Aber vielleicht nicht ganz so, wie meine Kollegin Hadija sie geplant hat. Ich kann was sie sagt... intellektuell schon irgendwie begreifen, aber... ich will nicht!</p> <p>Und mehr noch: Ich glaube auch nicht daran, dass das Verdrängen von Tod und Trauer wirklich so schlecht sein soll. Im Gegenteil. Ich habe den Eindruck, dass es Dinge im Leben gibt, die man ganz ohne Probleme in einen kleinen Tresor sperren kann. Damit sie dieses ohnehin schon viel zu kurze Leben nicht noch anstrengender machen als es eh schon ist.</p> <p>Um aber eine Folge über Tod und Trauer zu machen. Und zwar darüber, wie gut in diesem Zusammenhang das Verdrängen tun kann...</p> <p>Werde ich meinen kleinen Tresor heute öffnen. Mindestens das hat Hadija schon mal geschafft. Um meinen Punkt zu machen - wie wichtig und heilsam das Verdrängen sein kann - werde ich in dieser Folge überhaupt nicht verdrängen können.</p> <p>Es geht um Tod und Trauer.</p>	
	<p>Dann hat sich vor mittlerweile sieben Jahren mein Exfreund das Leben genommen und das hat mich von heute auf morgen in</p>

	eine ziemlich krasse Krise gestürzt.
	Ja, der Papa ist jetzt im Himmel und der trinkt sein Bier. Und die Mama schimpft nicht mehr.
	Und dieser Tod hat uns als Familie schon ziemlich den Boden unter den Füßen weggezogen.
	Soundlogo
Ich bin David Ahlf und das ist STUDIO KOMPLEX.	
<p>Etwas lebensbejahendere Folgen STUDIO KOMPLEX gibt es en masse! Alle zu hören unter anderem in der ARD-Audiothek.</p> <p>“Lebensbejahender” habe ich gerade gesagt... Und ich merke schon, dass mich das nicht komplett kalt lässt, was Hadija am Anfang gesagt hat. Ich weiß schon auch, dass der Tod zum Leben gehört. Ist es daher lebensverneinend, über ihn zu sprechen? Wahrscheinlich nicht.</p> <p>Aber was hier so schlüssig klingt... fühlt sich für mich halt gar nicht schlüssig an. Der Tod meiner Eltern... meiner Frau... meiner Kinder (!)... da schnürt sich bei mir alles zu!</p> <p>Oh Gott, ich will wirklich über alles nachdenken. Aber doch nicht darüber!</p> <p>Ich merke schon aber auch, dass ich allein da nicht rauskomme. Das ist Eva Schläfer:</p>	

	Also. Das war, Das war ein sehr plötzlicher Tod. Und der hat uns schon als Familie. Wir haben noch einen Bruder, der in der Mitte von uns beiden war und wir haben Eltern oder hatten damals noch beide Eltern. Und dieser Tod hat uns als Familie schon ziemlich den Boden unter den Füßen weggezogen.
Ganz plötzlich... mit gerade mal 51 Jahren... stirbt Evas Schwester. Sie sagt, sie hat sich auch vorher schon viel mit dem Tod beschäftigt... achso, dass bin ich euch noch schuldig... Eva ist Journalistin.	
	Im Ressort Leben bei der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung.
Und als Journalistin hatte sie schon immer ein Interesse an	
	Trauern, Tod und Sterben.
Auf einmal aber... traf es sie selbst.	
	Wir waren da schon in der Großen, in einem großen Schock und wir haben uns im großen Schock gestanden. Und das hat die Zeit nach dem Tod für mich auch geprägt, dass man wie unter so einer Käseglocke irgendwie läuft für vier Wochen. Und das war eigentlich so, das ist so, dass das stärkste Gefühl sozusagen, was ich mit dem Tod meiner Schwester in Verbindung bringe.
Ich habe keine Schwester. Bislang - toitoitoi - ist auch noch kein nahestehender Verwandter plötzlich und viel zu früh gestorben. Und trotzdem kann ich die Gefühle, die Eva hier beschreibt, so	

<p>gut nachempfinden. Ja... genau so muss es sich anfühlen. Und ehrlich gesagt: So fühlt es sich auch gerade für mich an! Was mich mehr denn je darin bestärkt - "gut, dass du das immer schön weit weg von dir hältst!"...</p> <p>Aber jetzt wirds spannend. Denn Eva kann man sagen... hat den Tod ihrer Schwester auch... gut auf Distanz gehalten.</p>	
	<p>Ich habe gearbeitet, ich habe alles getan, was ich sonst auch getan habe und hatte auch auf die Arbeit, auf Sport, auf Freunde treffen. Ich hatte da auch jeweils Lust drauf und wollte das tun. Und das hat mich dann halt eigentlich fast so ein bisschen irritiert, dass das so war.</p> <p>David: Warum? Weil das andere irritiert. Hat die, die das gespiegelt haben? Oder kam das tatsächlich aus dir heraus?</p> <p>Eva: Ja, also. Also irritiert waren vielleicht jetzt nur die Freunde ganz zu Beginn, so in den ersten Tagen nach dem Tod meiner Schwester. Als ich dann zum Beispiel tatsächlich auch eine Dienstreise unternommen habe, die ich sicherlich hätte absagen können und ich aber einfach in dem Moment das Gefühl hatte, es tut mir wahrscheinlich gut, wenn ich mal rauskomme und wenn ich an einem Ort bin, wo niemand weiß, was wir gerade durchmachen und ich da nicht drüber reden muss. Weil man redet ja am Anfang über nichts anderes als über das, was da passiert ist. Und dann ist es tatsächlich ganz gut, wenn es Orte gibt, an denen man da nicht drüber reden muss. Also so habe ich das empfunden. Aber insgesamt war das eher so, dass ich irritiert war, weil wenn mich vorher jemand gefragt hätte, wenn jemand aus deiner Kernfamilie verstirbt, wie geht es dir dann? Dann hätte ich halt, glaube ich, erwartet, dass ich einfach stärker noch mal durch den Wind bin, sozusagen. Und dass ich nicht in</p>

	<p>der Lage bin, mein Leben so einfach normal weiterzuführen. Aber ich war dazu in der Lage.</p>
<p>Ganz ehrlich... als Eva meinte, dass sie wenige Tage nach dem Tod ihrer Schwester auf Dienstreise gefahren ist... dachte ich so: "Okay, das ist wirklich n bisschen krass."          Und andererseits denke ich mir so: "Ja klar... Ich hatte Glück bislang. Kann den Tod aus meinem Leben halten, weil er sich weitgehend aus meinem Leben rausgehalten hat. Ich hab euch auch gesagt, warum mir das gut tut.          Warum es nicht dann aber auch durchziehen? So wie Eva? Im Fall des Falles... einfach weitermachen. Hadija wär bestimmt gar kein Fan... ich denke mir so... Warum eigentlich nicht?"</p>	
	<p>ich habe mich gefragt ist das Verdrängung, was mein Geist oder mein Körper da gerade machen? Und wenn ich dann merke, eigentlich geht es mir ganz gut, wie ich mit der Situation umgehe. Und wenn das Verdrängung ist, wenn meine Psyche irgendwie sagt Eva, beschäftige dich nur in dem Maße mit dem Tod und was das für euch alle bedeutet. Also nur in dem Maße, dass ich damit dann irgendwie gut auch klarkomme. Dann wäre ja auch Verdrängung erst mal eine gute Sache.</p>
<p>Eine sehr gute Sache sogar... finde ich. Ist Klarkommen nicht noch wichtiger als das hehre Ziel... super achtsam auf die eigenen Gefühle einzugehen? Richtig reinzugehen in den Schmerz?</p> <p>Eva hat sich wie gesagt schon sehr viel mit dem Sterben beschäftigt. Aber eben beruflich. Hat gelernt, dass es viele Menschen gibt, für die der Tod einer nahestehenden Person wie so eine Zäsur ist. Wo eine neue Zeitrechnung beginnt. Wo es ein Vorher und ein Nachher gibt.          Bei ihr war das komplett anders.</p>	

	<p>Das ist bei mir überhaupt nicht der Fall. Da gab es natürlich dieses einschneidende Erlebnis des Todes meiner Schwester. Aber ich habe vorher ein glückliches und ein gutes Leben geführt und ich tue das weiterhin. Also wenn wir von Verdrängung sprechen und wenn wir Verdrängung so definieren, dass man dadurch in der Lage ist, sein Leben gut weiterzuführen, dann würde ich das eindeutig als einen Vorteil des Verdrängens definieren.</p>
<p>Keine Ahnung, wie es euch geht, aber.. ich auch! Aber liegt das daran, dass Eva und ich einfach strange sind? Hat sie sich auch gefragt. Ist irgendwas komisch bei ihr? Das... vermutlich etwas elaborierter... hat sie Annette Kersting gefragt. Die ist Direktorin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Uniklinik Leipzig.</p>	
	<p>Und sie hat mir berichtet, und das war damals so neu für mich, dass Verdrängung ein Abwehrmechanismus ist, der nicht vom Willen dirigiert wird, sondern dass das ein unbewusster Prozess ist und dass der einsetzt, weil vielleicht doch der Körper oder der Geist merkt Ich bin gerade ein bisschen gefährdet, sage ich es mal, und da hilft dann Verdrängung. Also heißt man muss Verdrängung überhaupt nicht skeptisch sehen, sondern diese Verdrängung kann durchaus hilfreich sein für die eigene mentale psychische Gesundheit.</p>
<p>Ja siehste mal. Jetzt auch abgeseget... mache ich offenbar aus Versehen alles richtig. Gleichzeitig... während ichs schon sage kommts mir komisch vor... geht mir ja bei ungefähr allen anderen Themen anders. "Ja, bitte immer drüber reden! Raus aus der Tabuzone! Gerade in Deutschland ist Verdrängung das letzte, was uns hilft."  Aber halt... Tod... bitte schon verdrängen...</p>	

<p>Macht irgendwie keinen Sinn. Aber ja... vielleicht ist es wirklich so ne Frage der Prägung. Ist das Verdrängen vom Tod... so n deutsches Ding?</p>	
	<p>2077 Tage dauert der Zweite Weltkrieg. Dadurch sterben durchschnittlich weltweit jede Minute 19 Menschen. Der Krieg ist auch in Deutschland eine Zeit der großen Angst. Nach dem Krieg wird kaum über diese Zeit gesprochen – vor allem nicht über Schuld und Verbrechen. Lange wirkt der Umgang mit den Gefühlen im Krieg nach: Wer Emotionen zeigt, gilt als Schwächling, und Schwäche war geächtet. Auch heute noch wirkt dieser Mechanismus, wirken die Erfahrungen von damals heute noch nach: in Form von Angst, Verlust und Trauer. Die Traumata von damals werden an die Folgegenerationen weitergegeben: Es gibt ein Tabu, über diese Gefühle zu sprechen.</p>
<p>Ich kann den Zwiespalt in mir nicht völlig auflösen. Einerseits komisch zu denken, dass so ein kollektives Trauma und seine Bewältigung Einfluss auf meinen Umgang mit Tod haben könnte. Fühlt sich son bisschen nach Kontrollverlust an. Andererseits.. einigermmaßen nachvollziehbar oder?</p>	
<p>“Kann ja sein”, wird sie mir jetzt entgegen:</p>	
	<p>Caroline Kraft</p>
<p>Ist aber von Grund auf falsch, dass wir das tun.</p>	
	<p>führt halt an anderen Stellen dazu, dass es eine Welt ist, in der ich nicht leben will, wir gucken lieber nicht hin, wir beschäftigen uns nicht so so damit, so lange wie wir irgendwie, wie es irgendwie geht und solange es für uns funktioniert. Das führt aber dazu, dass zum Beispiel Leute wie ich, die ganz anders auf Trauer reagieren und die ein ganz anderes Bedürfnis hätten,</p>



	dass die riesige Probleme damit haben, so zu trauern wie sie, wie sie trauern wollen.
Und an dieser Stelle, soll sich auch Caroline noch gebührend vorstellen dürfen.	
	Ich lebe und arbeite als freie Autorin in Berlin. Ich habe zusammen mit Susann Brückner das Buch "endlich über Trauer reden" geschrieben und außerdem haben wir einen Podcast, der heißt "Endlich, Wir reden über den Tod".
Inhaltlich ist Caroline also schon mal meine Endgegnerin. "Endlich: Über Trauer reden" whuaaa - ohne mich! Zugegeben: Caroline konnte es sich anders als ich nicht aussuchen.	
	ich habe wie alle anderen auch solange wie ich konnte, relativ unbeleckt von diesem Thema so vor mich hin gelebt. Und dann hat sich vor mittlerweile sieben Jahren mein Exfreund das Leben genommen und das hat mich von heute auf morgen in eine ziemlich krasse Krise gestürzt. Also tatsächlich so, wie ich es vorher noch nie erlebt habe. Und ich hatte Nervenzusammenbrüche. Und irgendwann habe ich mich dann für eine längere Zeit krankschreiben lassen. Und ja, habe. Hat sich einfach so ein ganz sich so ein ganz großes schwarzes Loch vor mir aufgetan und ich hatte das Gefühl, ich muss mich in diese Schwärze und in dieses Nichts und in dieses krasse Gefühl der Trauer einfach reinfallen lassen.
Caroline hat ungefähr das Gegenteil dessen erlebt, was Eva uns über ihre Trauer um ihre Schwester erzählt hat. Was sie beschreibt... scheint mir das krasse Gegenteil von Verdrängen zu sein.  Caroline hat im Zuge ihrer Trauer Susann Brückner kennengelernt. Sie war eine Kollegin von ihr... aber wirklich zu	

<p>tun miteinander hatten sie nicht.</p> <p>Bis Susann Caroline eine Mail geschrieben hat. In ihrem Podcast beschreibt Caroline den Moment so.</p>	
	<p>Caroline: "Du hast mir relativ kurz danach geschrieben, dass du auch Erfahrungen mit dem Thema gemacht hast. Du hast geschrieben, wenn du mal mit jemandem darüber sprechen willst, der dich nicht betroffen anschaut, dann soll ich dir Bescheid sagen. Das fand ich total cool. Ich kriege auch jetzt noch Gänsehaut."</p> <p>Susann: "Ja ich auch gerade."</p> <p>Caroline: "Wenn ich das so erzähle, weil das total wichtig war. Das ist ja auch der Anfang von all dem hier."</p>
<p>Susann konnte anders mit Caroline umgehen als alle anderen. Sie hat ihren Vater verloren, als sie 19 war. Er hat sich das Leben genommen.</p> <p>Die beiden haben sich getroffen. Viel getrunken... viel geweint... und viel geredet. Und aus dem Drüberreden... ist ihr Podcast geworden.</p>	
	<p>wir hatten halt, als wir selbst getrauert haben, so die Erfahrung gemacht, dass so der Ton für Menschen, die trauern, ein ganz komischer ist. Da wird man dann plötzlich in Büchern mit Du angesprochen und alles wird ganz vorsichtig in Watte gepackt und ein bisschen trotzig wird plötzlich alles. Und irgendwie haben wir uns da überhaupt nicht wiedergefunden. Und wir dachten, irgendwie braucht es diese Normalität im Ton und dieses, dass man einfach die Dinge genauso sagen kann, wie sie eben sind und nicht irgendwie noch Watte und Wölkchen drumrum packen. Und ich glaube, das war so der der Moment,</p>

	<p>wo wir gesagt haben, vielleicht wäre so ein Podcast echt gut, auch für andere Leute.</p>
<p>Ja, wahrscheinlich... für manche Leute. Ich gehöre wohl eher nicht zur Kernzielgruppe. Mir ist der Ton egal.. lieber gar nicht drüber reden! Findet Caroline problematisch.</p>	
	<p>ich glaube, viele von uns sind darauf getrimmt, dass wir einfach irgendwie eine Lösung haben wollen, dass wir helfen wollen, dass wir irgendeine magische Formel irgendwie haben, die diese Situation jetzt aushebelt. Und das geht halt nicht, wenn jemand gestorben ist. Wenn jemand gestorben ist, ist die Situation maximal schlimm und man kann nichts tun, außer da sein und den Schmerz mit der Person zusammen aushalten. Und ich glaube, dass das was ist, was uns tatsächlich als Gesellschaft extrem schwerfällt.</p>
<p>Als Gesellschaft. Aber halt auch vor allem als Individuum, oder? Woher solls denn kommen, wenn wir lernen, dass wir das eigentlich von unseren Eltern und Großeltern schon so vorgelebt bekommen haben?</p> <p>Und weil die Welt nicht so schwarz und weiß ist wie STUDIO KOMPLEX-Thesen... ist Caroline beim Thema Verdrängen.. durchaus ambivalent. Sie hat schon auch Verständnis für mich.</p>	
	<p>Wir haben mal mit einem Bestatter gesprochen, Jan Möllers, Und der sagte, dass eben zum Beispiel das, was wir verdrängen, eben oft auch einfach eine Form der Stabilisierung ist. Also sich selbst zu stabilisieren, seinen Alltag weiterzumachen, das weiterzumachen, was einem guttut, Struktur zu haben, Alltag zu haben usw weiter. Dass das einfach wirklich eine Form ist, sich selbst zu stabilisieren und sich selbst auch mit dem zu konfrontieren, was gerade geht und das, was nicht geht, dann eben nicht. Und ich glaube, dass das total gut</p>

	<p>ist. Also ich will niemanden dazu animieren, es irgendwie so zu machen, wie ich das gemacht habe, nämlich wochen und monatelang auszufallen. Ich glaube nur, dass es oft vielleicht ein Bedürfnis danach gibt oder dass es Menschen gibt, die da sehr gegen ankämpfen, obwohl sie das gar nicht müssten.</p>
<p>... ((sinnierend))          Und das wird mir tatsächlich durch das Gespräch mit Caroline klar. Indem ich Tod, Sterben, Trauer... so fern von mir halte.. nehme ich mir natürlich die Chance herauszufinden: Was wird eigentlich <u>mein</u> Bedürfnis sein? Wenn es passiert?</p>	
<p>Der Tod von Carolines Exfreund ist jetzt sieben Jahre her. Sieben Jahre, in denen sie sich mit kaum etwas so sehr auseinandergesetzt hat wie mit Tod und Trauer.</p> <p>Vor kurzem ist ihre Oma gestorben. Und wieder ging dieses Schwarze Loch vor ihr auf. Und wieder hat sie sich hineinbegeben. Und doch war diesmal alles anders.</p>	
	<p>Also, ich bin so einer dieser seltsamen Trauer. Typen, die wirklich ganz viel Raum für ihre Trauer brauchen. Ich bin eigentlich permanent im Kopf die ganze Zeit mit diesem Thema beschäftigt. Ich kann auch nicht. Ich kann davon auch nicht absehen. Und als mir das zum Ersten Mal begegnet ist, habe ich einfach wirklich gedacht Ich habe war die ganze Zeit damit beschäftigt, mich zu fragen, ob ich irgendwie verrückt bin, Weil andere Leute gehen eben arbeiten, wenn jemand gestorben ist. Andere Leute machen ganz normale Dinge und ich kann das nicht. Und das war zum Beispiel ein Punkt einfach, dass ich viel besser wusste, was ich brauche und das eben auch durchsetzen kann und auch vertreten kann. Anderen Leuten gegenüber zu sagen Nee, ich arbeite jetzt nicht, ich kann nicht arbeiten und ich will nicht arbeiten, weil eben meine Oma gestorben ist und nicht so denken Oh, darf ich das jetzt oder ich kann mich gar nicht</p>

	konzentrieren.
<p>Für Caroline scheint diese intensive Auseinandersetzung mit Tod und Trauer nicht nur ihren Schmerz gelindert zu haben.</p> <p>Sie hat ganz viel gelernt. Über sich selbst gelernt. Sie hat erfahren, was sie braucht. Und was ihr gut tut.</p>	
	<p>Als meine Oma gestorben ist. Angefangen von organisatorischen Dingen bis hin zu den emotionalen Dingen, hatte ich das Gefühl Wow, ich bin wirklich gut vorbereitet auf das, was da gerade jetzt passiert und vor mir liegt. Und das hätte ich nicht gedacht. Also da hat mir der Podcast tatsächlich vieles einfach gemacht.</p> <p>David: Das habe ich nämlich gerade auch, während wir so gesprochen haben, überlegt. Ich bin eigentlich immer noch Fan von der Art und Weise, wie ich das für mich jedenfalls ganz individuell so von mir fernhalte, solange ich noch kann.</p> <p>Caroline: Ja.</p> <p>David: Aber als du gesagt hast, "ich war so gut vorbereitet", dachte ich mir "Ja, genau, das ist halt, das kann ich dann wirklich nicht von mir behaupten. Ich werde wirklich komplett. Ja wissentlich und willentlich in diese komplette Kontrolllosigkeit fallen, die dann irgendwie mit so einem Trauma verbunden ist." Ich werde mich fragen wo, wie? Wie jetzt? Wir sind ja auch ein Service Podcast. Wissen viele nicht genau, weiß ich auch nicht. Aber wie? Wie kann man sich dem nähern herauszufinden? Und ja, um dir mal zu folgen. Besser früher, als wenn es zu spät ist, wie man trauern sollte?</p>

	<p>Caroline:  Dann könnte ich jetzt ganz platt antworten. "Hört mal unseren Podcast und lest mal genau." Das ist genau der Punkt. Weil ein Grund, warum wir dieses Buch geschrieben haben, war, dass wir gesagt haben, wir wollen überhaupt niemanden indoktrinieren oder jemandem sagen, wie irgendwas geht. Das einzige, was wir gerne hätten ist, wir würden gerne viel mehr Geschichten übers Trauern hören und die sind halt echt so, das klingt immer so abgeschmackt, aber die sind so einzigartig und so individuell, wie wir Menschen sind. Und wirklich keine Trauer. Geschichte gleicht irgendwie der anderen und ich glaube, es hilft wirklich nur darüber zu sprechen und vielleicht auch nicht nur fremden Menschen zuzuhören, wie sie irgendwie im Podcast darüber sprechen, sondern einfach Leute mal fragen Sag mal, wie hast du eigentlich hier, hast du das erlebt? Wie hast du getrauert, was hast du gebraucht und was hat dir geholfen?</p>
<p>"Das perfekte Horrorszenario für David Ahlf"... dachte sich die Redaktion diese Woche und meinte so: "David, genau das kriegst du von uns. Individuelle Trauergeschichten. Konfrontationstherapie quasi." ...  Und here we go. Ich weiß nicht, was jetzt kommt. Ich habe eine Sprachnachricht bekommen... und die höre ich jetzt ab.</p>	
	<p>Trauergeschichten-Collage</p> <p>Ton 1 „Trauer tut einfach unglaublich weh. Also ich hatte während meiner Trauerphase die ganze Zeit das Gefühl, es steht jemand auf meinem Brustkorb. Dass ich nicht atmen kann. Das war ein Schmerz, der unvorstellbar ist. Ich wollte niemanden sehen, ich wollte mit niemandem sprechen, ich war einfach gefangen in meiner Traurigkeit und bin da auch gar nicht mehr wirklich rausgekommen.“</p>

	<p>Ton 2 „Mein Opa ist letztes Jahr gestorben. Die Tage danach hatte ich voll wenig Appetit und habe da auch gar nicht drüber nachgedacht, konnte es kaum realisieren. Ich habe immer gedacht, wenn ich jetzt wieder zu meinen Eltern fahre, ist der wirklich nicht mehr da. Ich habe auch geweint, es nicht wahr haben wollen.“</p> <p>Ton 3 „Als mein Sohn starb war es so als hätte mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen. Ich war total verzweifelt, hilflos und nicht mehr ich selbst. Ich wusste nicht wo links und rechts ist und vor allem wie soll mein Leben ohne meinen Sohn weitergehen.“</p>
<p>Reaktion auf die Nachrichten</p> <p>... Keine Ahnung, ich bin dafür irgendwie nicht gemacht.</p> <p>Und gleichzeitig bin ich an einem Punkt in dieser Folge, wo ich denke: Keine Ahnung, ob sich diese These heute so durchziehen lässt: “Ja, das Verdrängen mag mir total helfen. Scheint ein normaler Bewältigungsprozess zu sein.”</p> <p>Aber bringt mir das was, wenn ich selbst irgendwann trauere? Und dass das passieren wird - so realistisch bin ich schon - ist einigermaßen wahrscheinlich.</p> <p>Und viel mehr noch als “bringt mir das was?” Ist es vielleicht sogar richtig doof? Weil es dadurch schlimmer wird, als es sein müsste?</p>	
<p>Ich habe am Anfang dieser Folge gesagt, dass ich in dieser Folge... ja... so ne Art Pause machen muss vom Verdrängen. Mich diesen Themen widmen muss. Themen, die auch mit Worten verbunden sind, die ich kaum denken kann, ohne dass es mir den Hals zusammen schnürt. Dass mir einfach sofort die Tränen kommen.</p> <p>Und ich sags gleich: Im Gespräch mit dieser Frau:</p>	

	Mein Name ist Karolina Stolecka-Meinert.
war mein Hals quasi dauer-zugeschnürt. Und ja... ein paar Mal sind mir auch die Tränen gekommen.	
	Von Beruf bin ich Diplom Psychologin und Kinder und Jugendlichen-Psychotherapeutin und arbeite in der Kinder und Jugend Ambulanz für psychische Gesundheit in Heppenheim und ehrenamtlich im Hospiz in Bensheim.
Karolina begleitet unter anderem trauernde Kinder. Die ein oder beide Elternteile verloren haben.  Und keine Ahnung... ich war bei dem Thema bestimmt schon immer... angefasster, als es sonst meine Art ist. Aber seit ich selbst Kinder habe... Ist Trauer und Tod... einfach mein absoluter Killer. Ich kriege das auch einfach nicht zusammen. Kinder. Und Tod.	
	David: Wie schaffst du das? Wie kriegst du das hin, überhaupt auch nur im Ansatz, dich dem zu widmen. Also denke ich und ich will dir überhaupt nicht zu nahetreten, aber denk, irgendwas muss doch bei dir anders sein. Irgendwas stimmt doch nicht bei dir.  Karolina: Na ja, ich würde sagen, es geht vielleicht darum, dass ich mich mit dem Thema schon auch oft auseinandergesetzt habe. Das ist nichts, was jetzt einfach neu für mich ist. Vielleicht hat das auch etwas mit meinem Hintergrund zu tun, dass ich aus Polen komme und dort aufgewachsen bin. Und dann war der Tod einfach einfach da. Und ich weiß noch, als mein Urgroßvater gestorben ist, da war die Leiche noch zwei, drei Tage zu Hause und das war auch ganz normal, dass der Urgroßvater noch da war.



	<p>David: Anders in Polen als hier, meinst du?</p> <p>Karolina: Ja. Ja, also ich denke. Also wie jetzt? Ich denke, vor 40 Jahren war es damals auch anders, wie jetzt hier in Deutschland und auch in Polen. Ja, das jetzt alles eher im Krankenhaus passiert, das wollen wir einfach zu Hause nicht mehr haben. Das ist etwas, was einfach Angst macht.</p> <p>David: Das heißt, du würdest sagen, das eigentlich ist fast eine frühkindliche Prägung von dir ist, die dich in die Lage versetzt, das zu tun, was du tust. Gar nicht so sehr ein bewusster Akt.</p> <p>Karolina: Dass das einfach zum Leben gehört. Ja, und da ist das auch etwas etwas Normales ist. Und ich habe auch keine Angst. Ich habe vielleicht Angst vor Sterben, aber ich habe keine Angst vor dem Tod.</p> <p>David: Angst vorm Trauern?</p> <p>Karolina: Auch nicht.</p> <p>David: Gut, dass ich mit dir spreche heute.</p>
<p>Denn was mich ja interessiert ist: Wie schätzt Karolina... auch so als Psychologin... meine Art mit all dem umzugehen ein.</p>	

Fangen wir mit dem Verdrängen an. Wie steht sie dazu?	
	<p>Ja, also ich würde sagen, dass Verdrängung auch manchmal sinnvoll ist. Das ist für mich ein gesunder Schutz vor Überforderung. Und Normalität kann für Struktur sorgen in der Welt, die einfach die Struktur verloren hat.</p> <p>David: Kann Verdrängung im Umkehrschluss aber auch dazu führen, dass ich mich zu wenig mit der Realität auseinandersetze. Ich verstehe den Schutzmechanismus. Ich glaube, ich trag den tagtäglich vor mir her, was dieses Thema angeht und frage mich aber gleichzeitig wird mir das mal auf die Füße fallen? Könnte ich mich jetzt schon dem ganzen viel bewusster zuwenden und würde dann nicht angenommen, meine Eltern sterben? Das ist vielleicht noch das naheliegendste Szenario, über das ich jetzt nachdenken würde. Dann nicht einfach die völlige Kontrolle verlieren?</p> <p>Karolina: Das weiß ich nicht. Vielleicht bist du einfach noch nicht so weit. Vielleicht ist das noch nicht dein Thema für dich. Und dann kommt diese Erfahrung und dann auf einmal ist man da und da muss man sich mit den Sachen auseinandersetzen.</p> <p>David: Das heißt. Grundsätzlich ist es, sagst du. Legitim, darauf zu warten und es zu verdrängen, es außen vor zu lassen?</p> <p>Karolina: Das würde ich nicht sagen. Ich denke, die Bereitschaft sollte einfach da sein und ich denke, das kann auch ein Gewinn sein, weil ich denke, je früher ich mich mit dem Thema auseinandersetze. Das kann einfach mein Blick auf das Leben</p>

	<p>verändern. Dass ich mich auch frage, was, was einfach wichtig im Leben ist. Und ich denke, je früher ich das mache, desto mehr kann ich das Leben auch schätzen.</p>
<p>Okay, das ist natürlich Next Level Tod und Trauer embracen: Weil es das Leben verändert? Lebenswerter macht?</p> <p>Boah. Keine Ahnung.</p> <p>Und eine Perspektive, die ich als Erwachsener vielleicht haben kann. Aber die Kinder, mit denen Karolina arbeitet? Solche Gedanken werden die sich ja kaum machen, oder? Und während ich das sage, merke ich: Ich habe keine Ahnung, wie Kinder mit dem Tod umgehen.</p>	
	<p>Vielleicht ist die Bereitschaft, das zu akzeptieren, was gerade passiert ist, viel größer als bei uns Erwachsenen. Ich würde schon sagen, dass ich vielleicht auch ein bisschen mehr Leichtigkeit haben. Dass sie kooperativer mit dem Thema umgehen können, dass sie andere Methoden haben, mit den Themen auseinander sich auseinanderzusetzen. Das ist nicht das Wort bei Kindern. Ja, ich würde sagen, das ist. Das ist das Spielen. Ich weiß es nicht. Schreien, malen, toben. Die haben andere Kanäle, wie sie mit dem Thema umgehen können.</p>
<p>Spielen, schreien, malen, toben.. klingt nach Standard-Kinder-Beschäftigungen. Verdrängen die vielleicht auch auf ne Art?</p>	
	<p>Und das ist das, was wir von den Kindern auch lernen dürfen. Ja, dass die auch in Wellen trauern. Ja, das ist wie so das Hobby: Pfützen. Ja... kurz in die Trauer rein gehüpft, aber dann gleich wieder raus. Und das ist einfach so kurze Momente bei den Kindern sind. Sie können todunglücklich sein und in fünf Minuten können sie mit mir spielen und das schon vergessen zu haben. Weil sie punktuell trauern. Und vielleicht auch phasenweise.</p>

	<p>Manchmal indirekt, manchmal symbolisch.</p> <p>David: Weißt du, warum das so ist? Warum die so punktuell trauern und wir nicht? Warum also über die Lebensspanne eines Menschen beschrieben? warum verlernen wir das?</p> <p>Karolina: Ich denke, dass die Kinder einfach mehr mit ihrem Herzen noch unterwegs sind und wir versuchen alles zu verstehen. Und wenn wir zu sehr mit dem Kopf sind, dann ist es einfach schwierig, das alles zu begreifen.</p>
<p>Okay, meine Überforderung ist komplett. Einerseits soll ich mich dem Tod und der Trauer stellen. Andererseits, wie Kinder es tun, mit dem Herzen trauern. Es nicht als etwas begreifen, dem ich mich intellektuell nähere und dann schon irgendwie lösen kann.</p>	
	<p>Es gibt ein ganz schönes Bilderbuch zum Thema Warum bin ich auf der Welt? Und dann fragt man verschiedene Personen oder Gegenstände Warum bist du auf der Welt und was denkst du? Was sagt zum Beispiel die Mutter sagt Ja, warum bin ich auf der Welt, um dich zu lieben? Der Bruder würde ich würde sagen, um die Schwester zu ärgern. Der Bäcker sagt, um früh aufzustehen. Und was denkst du? Was sagt der Tod? Warum bist du auf der Welt?</p> <p>David: Ich habe keine Ahnung.</p> <p>Karolina: Der Tod sagt, um das Leben zu lieben. Es gibt dann auch noch so ein. Ein schöner Text. Darf ich den vorlesen?</p>

	<p>David: Na klar.</p> <p>Karolina: Trauer endet nie, aber sie wandelt sich. Sie ist ein Übergang, nicht ein Ort, an dem man bleibt. Trauer ist nicht ein Zeichen von Schwäche und auch kein Mangel an Glaube. Sie ist der Preis der Liebe.</p>
	<p>David: Kannst du verstehen, dass. Ich mich die ganze Zeit hinterfrage in dieser... also ich traue meinem Umgang damit, nicht ich. Einerseits habe ich den Eindruck, mir tut das gut, einfach keine Gedanken daran zu verschwenden. Wann immer ich merke, oh, das fasst mich jetzt zu sehr an, springe ich gedanklich schnell irgendwie aufs andere Surfbrett und nehme die nächste Welle in Richtung Glückseligkeit. Und gleichzeitig merke ich Wenn du so ein Text vorliest wie Ebene, fange ich sofort an zu weinen.</p> <p>Karolina: Und das ist auch gut. Und das ist auch das, was in der Gesellschaft ist. Warum haben wir Angst vor Gefühlen? Weil wir alles kontrollieren wollen. Und man muss einfach. Ich sage Trauer muss man nicht loslassen, aber auch zulassen. Wir sollten keine Angst vor Gefühlen haben. Auch, die vielleicht nicht so schön sind, aber auch die gehören auch zum Leben. Vielleicht nicht so einatmen, aber ich muss auch ausatmen.</p> <p>David: Vielleicht ist es das. Vielleicht kann man. Kann man Tod und Trauer im Prozess mal verdrängen. Aber die Gefühle nicht.</p> <p>Karolina:</p>

	Ja.
<p>... Kann sein, dass ihr viel klüger seid als ich. Kann sein, dass euch das vorkommt, wie ein Wandtattoo. "den Tod kann man verdrängen, aber die Gefühle nicht."</p> <p>Und ja, vielleicht würde ich nicht so weit gehen, mir das an die Wohnzimmerwand zu kleben. Aber ehrlich gesagt: Ich habe über mein Verdrängen so noch nicht nachgedacht. Ich habe mich nicht gefragt, ob ich weniger den Tod verdränge oder das Trauern... sondern eher die Angst davor.</p> <p>Ich habe Angst vor der Angst. Und dass ich sie habe, zeigt mir allein die Tatsache, wie krass ich auf all das reagiere, was mit Karolina sagt.</p>	
	<p>Und ich sage Trauer ist eine Chance, das zuzulassen, dass ich nicht nur das Schmerzhaftes erlebe, aber dass ich auch dankbar sein kann für die Person, die einfach da war. Trauer ist für mich eine Erinnerungsarbeit. Und wir sagen, das sagen oft die Kinder. Ja, solange ich an die an die Mama denke. Sie lebt immer in meinem Herzen. Ja, Kinder haben tolle Vorstellungen. Ja, oder sie sagen zum Beispiel auch Ein Kind hat mich dann auch gefragt, ob man dann im Himmel auch Nutella essen kann. Ja, ich kann ja etwas vorlesen, was ich dann von den Kindern, was wir gesagt haben. Natürlich gibt es ein Danach. Für was war man sonst brav auf der Erde? Man lebt und man stirbt. So ist es eben. Die Seele ist so was wie lebendig. Lebendige Luft. Wir können sie nicht sehen, aber sie lebt. Menschen müssen sterben, weil die Erde sonst zu klein ist. Der Himmel ist wie ein Treff. Da trifft man alle Verstorbenen wieder. Und die Kinder glauben daran.</p>

	<p>David: Eigentlich hat sich das gerade bei mir total so verfestigt, was ich glaube ich, was einerseits so klar ist und mir aber jetzt auch, weil ich einfach so bemerkenswert wenig drüber nachdenke, deutlich wird, was Kinder halt bemerkenswert schlecht können. Und das ist in Wahrheit ihre große Stärke. Ihre Gefühle nicht verdrängen. Die fühlen alles.</p> <p>Karolina: Ja.</p> <p>David: Die verleihen allen Gefühlen Ausdruck. Dann, wann immer wir eigentlich sagen wollen Hör auf, es gibt keinen Grund zu weinen. Will man eigentlich ständig sagen. Man hat dann irgendwann gelernt, dass das pädagogisch vielleicht ein bisschen fragwürdig ist, aber es ist. Aber es ist auch wirklich fragwürdig, weil wir irgendwann im älter werden, ob nun beigebracht bekommen oder es einfach so annehmen. Und zusammenzureißen. Damit es irgendwie weitergeht, lernt man und schluckt runter. Sonst geht es nicht weiter. Und eigentlich ja, man kann Tod und Trauer intellektuell verdrängen. Aber wenn du anfängst, Gefühle zu verdrängen, geht es vielleicht irgendwann nicht weiter.</p> <p>Karolina: Das kann krank machen.</p>
<p>Gut... also. Ich fühle mich tatsächlich, als wäre ich einen entscheidenden Schritt weiter. Bloß weiß ich überhaupt nicht, wie es jetzt weitergeht. Ganz offenbar, habe ich Schiss, mich meinen Gefühlen, was Tod und Trauer angeht, zu stellen. Und nu?</p>	
	<p>Es gibt einen schönen Satz von Astrid Lindgren. "Lange saßen</p>

	<p>sie dort und hatten es schwer. Doch sie hatten es gemeinsam schwer. Und das war ein Trost. Leicht war es trotzdem nicht.”</p>
<p>...          Vielleicht müssen wir lernen, gemeinsam trauern zu können. Weil es sich so besser aushalten lässt.</p> <p>Relativ am Anfang dieser Folge habe ich mich gefragt, ob mein Verdrängen auch irgendwie kulturell geprägt ist. Scheint so zu sein.          Aber ist es vielleicht sogar noch mehr? Fehlt uns hierzulande auch dieses Gemeinschaftliche, im Umgang mit dem Tod?</p>	
	<p>Flugzeugdurchsage: Liebe Gäste, herzlich-Willkommen zur Reise in den Tod. Und damit Bienvenidos an unserer ersten Station. Bienvenidos en México!</p> <p>Gast David: Huch, das ist ja alles ganz bunt hier, wie schön! Äh und wer sind Sie?</p> <p>La Catrina: Sie kennen mich nicht? Also wirklich, hier dreht sich doch am Día de los Muertos alles um mich, ich bin la Catrina – DAS Skelett Mexikos! Jedes Kind träumt davon, wie ich verkleidet durch die Straßen zu ziehen!</p> <p>Flugzeugdurchsage: Unser nächster Stopp: Ghana.</p> <p>Reiseführer: Bei den Ashanti ist die Beerdigung wichtiger als die Hochzeit und kann bis zu 15.000 Euro kosten.</p> <p>Gast David: Wow, diese Plakate am Straßenrand, das sieht ja aus wie Wahlkampf. Werbung für die Beerdigung: Hier sind die Toten ja richtige Stars. Wie lange bleiben wir hier?</p>



	<p>Reiseführer: Die Feierlichkeiten gehen tagelang, also lassen wir uns drauf ein!</p> <p>Flugzeugdurchsage: Letzter Stopp: Madagaskar.</p> <p>Reiseführer: Hier mussten wir unsere Reise ganz genau timen. Denn alle sieben Jahre werden hier die Knochen der Toten aus Seidentüchern ausgewickelt und die Angehörigen tanzen mit ihnen zu Live-Musik.</p>
<p>Karolina hat ja eben diesen Absatz von Astrid Lindgren vorgelesen. Wo es um das gemeinsame Trauern ging...</p>	
	<p>David:  Das schlägt auch den Bogen zum Anfang, wo du gesagt hast, Du in Polen hast den Umgang mit Tod erst mal ganz anders kennengelernt. <del>Der war</del> das war ein kollektives Erleben, eigentlich ein gemeinsames Durchstehen, Bewältigen. Daraus lese ich so ein bisschen das. Jetzt müssen wir vielleicht wegkommen von den Kindern. Mehr so, wo wir eigentlich auch als Erwachsene, als Gesellschaft, wo wir hinkommen müssten. Ich habe das jetzt auch schon von Caroline Kraft gehört, dass der Tod, die Trauer bei uns gesellschaftlich so ins Private gedrängt wird und eigentlich was Gemeinschaftliches sein sollte. Ich habe aber noch kein konkretes Bild davon, wie das passieren könnte. Wie würde das aussehen? Wie wäre das in einer idealen Welt, in der wir, in der wir das befolgen und sagen Tod sollte nicht sein, was man alleine irgendwie zu bewältigen hat, sondern lasst uns das gemeinsam tun. Hast du eine Vorstellung?</p> <p>Karolina:  Na ja, vielleicht müssen wir uns einfach trauen, über das Thema zu sprechen. Weißt du? Also, dass ein Hospiz nicht am Rande irgendwo ist, sondern in der Mitte der Stadt, dass es präsent ist</p>

	<p>und dass wir einfach keine Angst haben. Und das ist wie so eine Annäherung <small>wie mit Tieren, Ja, die brauchen dann auch Zeit.</small> Und wenn wir immer wieder über das Thema sprechen, merken wir auf einmal Ja, ich brauche keine Angst zu haben.</p>
<p>Ich muss an Eva Schläfer denken. Meine allererste Gesprächspartnerin. Die, die so erschreckend gut funktioniert hat, in ihrer Trauer. Die gesagt hat: "Naja, vielleicht ist Verdrängen ja gar nichts persé Schlimmes!"</p> <p>Seit ihre Schwester gestorben ist, sind einige Jahre vergangen. Inzwischen ist auch ihr Vater gestorben. Schon wieder kam sie einigermaßen gut klar. Obwohl das Verhältnis zu ihm auch noch enger war, als das zu ihrer Schwester.</p> <p>Und wieder macht sie sich Gedanken darüber, ob es das Verdrängen ist, was ihr bei ihrer Trauer hilft.</p>	
	<p>Es kann durchaus sein, dass diese Verdrängung, wie Frau Professor Kersting sie mir auch erklärt hat, das Mag ja sein, dass genau das tatsächlich bei mir abgelaufen ist. Ich hatte eigentlich nicht unbedingt den Eindruck, dass da was unbewusst sozusagen passiert. Aber das ist natürlich auch eine Anmaßung von mir, dann zu sagen Nein, nein, das sind keine unbewussten Prozesse. Aber ich hatte den Eindruck, ich gehe doch mit dem Thema sehr offen um. Ich rede darüber, ich beschäftige mich. Jeder in meinem Umfeld weiß von dem Tod. Also für mich wäre halt jetzt Verdrängung eher so gewesen. Ich rede halt auch gar nicht drüber. Dann vielleicht schon, wenn wir jetzt vorhin schon ein paar Mal diese Dienstreise erwähnt haben. Das war ja schon vielleicht so die kleine Flucht. Ja, ich habe ja auch gesagt, es ist gut, wenn es Orte gibt, wo niemand weiß, was mich gerade eigentlich beschäftigt, weil dann bin ich auch nicht gezwungen, drüber zu sprechen. Also so diese kleinen Auszeiten, die wollte ich schon haben. Aber generell war ja jeder, der mir näher steht,</p>

	<p>wusste irgendwie in den jeweiligen Situationen, was gerade los ist. Und deshalb tue ich mich da mit dem Begriff der Verdrängung dann doch eher schwer und habe mich jetzt eigentlich auch noch mal nach dem Tod meines Vaters und dann meinen Gefühlen danach. Habe ich mich eigentlich eher darin bestätigt gesehen, dass ich möglicherweise einfach ein Typ bin, der damit gut umgehen kann. Das klingt fast so ein bisschen herzlos. Das bin ich, glaube ich nicht. Aber ich finde, das ist halt doch ein gewisser Pragmatismus, mit dem ich mich irgendwie diesen Situationen gestellt habe.</p>
<p>Okay... zeigt sich also: Selbst Eva hat über die Zeit gemerkt, dass die pauschale Erkenntnis "Verdrängung ist doch eigentlich super!" keine wirklich befriedigende Antwort auf ihren Umgang mit Tod und Trauer ist.</p> <p>Ja, Eva ist bemerkenswert abgeklärt, was das angeht. Aber vielleicht, weil sie einfach gut abschließen kann.</p> <p>Was sie auf gar keinen Fall will: Dass wir dieses Thema tabuisieren. Im Gegenteil!</p>	
	<p>Ja, weil es doch halt einfach so klar dazugehört zum Leben. Ich schreibe viel über Organspende. Ich schreibe in der letzten Zeit auch viel über assistierten Suizid und da erlebe ich immer wieder, dass Menschen einfach völlig vor den Kopf gestoßen sind. Zum Beispiel beim Thema Organspende. Wir haben in Deutschland viel zu wenig Organspender. Und ich? Ich kriege immer wieder mit, dass Angehörige, die da auf einmal einen hirntoten Menschen auf einer Intensivstation liegen, haben und dann entscheiden müssen Spendet diese Person jetzt die Organe oder nicht? Die sind komplett überfordert mit dieser Situation und haben aber auch vorher mit dem, der da jetzt in diesem Bett auf der Intensivstation liegt, nie darüber gesprochen. Und das ist einfach verkehrt. Da werden Menschen</p>

	<p>in Situationen gebracht, in denen sie einfach vollkommen überfordert sind. Und man kann doch einmal am Abendbrottisch oder wo auch immer einfach im Kreise der Familie kann man doch einmal sich darüber austauschen, was man sich vorstellt nach seinem Tod, vielleicht auch, was man sich vorstellt, wie man sterben möchte. Und dann hat das der Partner oder die Eltern oder die Kinder haben das einfach schon mal gehört und ich glaube, das würde das Leben deutlich einfacher machen.</p>
<p>Und das ist ganz nach Carolines Geschmack!</p>	
	<p>wenn wir das schaffen würden, uns gesellschaftlich ein bisschen mehr damit zu beschäftigen. Dass die Gesellschaft tatsächlich auch eine bessere wäre und nicht nur eine bessere, sondern auch eine, in der man sehr viel mehr Spaß haben kann.</p> <p>David: Okay, das musst du erklären.</p> <p>Caroline: Und ja, ich glaube, da ist wiederum das Beispiel von Susann, meiner Koautoren und Podcast Partnerin total gut, weil sie sagt immer, seit sie sich mit dem Tod beschäftigt hat, kann sie das Leben einfach viel, viel mehr schätzen und will irgendwie jedes bisschen Glück und Spaß und alles was das Leben irgendwie zu bieten hat, aus ihrem Leben rauspressen. Und sie hat dafür irgendwie dieses Bild, dass sie. Dass sie rückwärts auf ihr Grab zugeht. Also sie weiß, dass das, was da ist, und sie hat sich ziemlich eingehend damit beschäftigt. Und seitdem hat sie das irgendwie so im Rücken und guckt aber viel intensiver auf das Leben, als sie das irgendwie vorher getan hat. wenn wir alle unsere Bedürfnisse viel besser kennen würden und damit auch irgendwie unsere Grenzen besser verteidigen können, und alles, was damit einhergeht, dann sind wir sowieso eine bessere Gesellschaft.</p>

<p>Und ich sage wie es: Einer besseren Gesellschaft möchte ich nicht im Wege stehen. Auch wenn es mich wahrscheinlich auch weiterhin Überwindung kosten wird... mich der Angst vor der Angst zu stellen. Ich hab schon begriffen, dass es helfen kann. Für eine bessere Gesellschaft. Aber ganz egoistisch. Auch mir selbst.</p>	
	<p>Also ich glaube, Trauer sucht sich eben auf eine ganz komische Art ihren Weg. Aber ich glaube, dass man dem tatsächlich vertrauen sollte.</p>
<p>Das war STUDIO KOMPLEX für diese Woche. Falls ihr auf den Geschmack in Sachen Tod, Trauer und vor allem Tabus gekommen seid: Ich habe noch einen Tipp für euch:</p> <p>Bei "Tabulos" spricht Claudia Kamieth über Themen, die wir sonst oft verschweigen - über Süchte, psychische Krankheiten oder Gewalterfahrungen. Zum Beispiel geht es in einer Folge um Leon, der für den Unfalltod eines Menschen verantwortlich ist. Wie er die Zeit nach dem Unfall erlebt hat, wie andere Menschen auf sein Verschulden reagieren und wie er es geschafft hat, sich selbst zu verzeihen, das hört ihr im Podcast "Tabulos". Ihr findet ihn in der ARD Audiothek und überall wo es Podcasts gibt.</p> <p>Wenn ihr Fragen, Wünsche, Anregungen, Kritik habt, was STUDIO KOMPLEX angeht... oder auch einfach nur Lob: Her damit! Entweder bei Insta oder an <a href="mailto:studiokomplex@hr.de">studiokomplex@hr.de</a></p> <p>In der Redaktion diese Woche waren Celine Schäfer, Milena Pieper, Hadija Haruna-Oelker und Tamara Marszalkowski.</p> <p>Unser Episodenbild kommt von Martina Sauer. Der gute Sound</p>	

von Henning Schmidt. und diese Stimme von David Ahlf.

Bis ganz bald!