Zeitschrift: Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin
Herausgeber: Verein Saiten
Band: 28 (2021)
Heft: 317

Artikel: Vergessen, erinnern, verzweifeln, Krone richten, weitergehen
Autor: Jurassica, Jessica
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-958541

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Dass das Private politisch ist, gilt auch für das Innerste: Eine geschädigte Psyche ist oft Indiz einer schädigenden Gesellschaft. Aber wohin mit den ganzen Prägungen und Traumata? Von Jessica Jurassica

Vergessen, erinnern, verzweifeln, Krone richten, weitergehen

Manchmal fühle ich mich wie eine Erinnerungsmaschine. Aber ich habe nicht idyllische Urlaubsfotos oder nice ikonische Bilder aus der Renaissance im Kopf, sondern alles, was ich die vergangenen Jahre über die Kämpfe von Frauen und anderen unterdrückten Gruppen gelernt habe. Es ist, als müsste ich jetzt, wo ich für mich persönlich diese Dinge aus der Vergessenheit geborgen habe, die notorische Geschichtsvergessenheit kompensieren, indem ich die ganze Zeit daran denke. Düstere Kapitel umkreisen sich selbst. Dieser Negativ-Mechanismus ist hingegen auch wieder nicht erstaunlich, wenn man bedenkt, dass ich unter einer mittelgradigen Depression leide. Doch halten mich diese Geschichten gefangen, weil ich depressiv bin, oder bin ich umgekehrt vielleicht depressiv, weil ich die Last der Vergangenheit nicht tragen kann?

Die Anfrage zu diesem Text kommt in einem Moment, als ich zum ersten Mal seit Monaten einigermassen klar bin, mich selbst, meine Umwelt und mein Erleben nicht primär als erdrückend, sondern als bestärkend wahrnehme, und das ganze sieben Tage am Stück. Irgendwas war kaputt gegangen in meinem Kopf, ich weiss nicht genau wann, vielleicht war da schon länger etwas kaputt, meine Psyche von Rissen durchzogen. Aber dieses Jahr sind die Risse aufgebrochen und es war vorbei mit den coolen, hippen drogeninduzierten Psychoseepisoden, die einigermassen zu handeln waren und die sich mein Publikum immer gern reingezogen hat, weil sie aufregend und verrucht sind und nicht erdrückend wie die ewigen Negativspiralen der Depression.

Nun hatte sich meine psychische Verfassung zu einem ernsthaften Problem entwickelt. Mir ging es so schlecht, dass ich kaum mehr essen konnte, ich nahm ab, bis ich das Gefühl hatte, ich würde mich auflösen und einfach verschwinden. Ich war geschwächt, hatte kaum Energie und kurze Spaziergänge förderten wenigstens etwas Appetit, ermüdeten mich aber übermässig. Ich fühlte mich so gebrechlich, dass ich dachte, so müssten sich sehr alte Menschen fühlen, wenn ihre Knochen und Muskeln schwinden und die Organe schwächer werden.

Depressionen mögen manchmal einfach durch eine Fehlfunktion im Gehirn zu erklären sein; Hormone, Botenstoffe, was weiss ich, ich kenne mich damit zu wenig aus. Aber oft haben Depressionen externe Ursachen, das zeigt zum Beispiel der Anstieg depressiver Symptome während der Pandemie, dies hat etwa «The Swiss Corona Stress Study» der Universität Basel im November 2020 ergeben. Psychische Krankheiten können nicht immer isoliert als solche betrachtet werden, denn oft sind sie die direkte Folge gesellschaftlicher Missstände und also eine politische Angelegenheit.

Mein Millennialkörper ist über die 90er- und Nuller-Jahre hinweg zur Frau herangewachsen – eine denkbar scheiss Zeit für diesen Prozess. Nach Kurt Cobains Tod war es nämlich auch schon wieder vorbei mit einer potenziellen gesellschaftlichen männlichen Emanzipation, mit sensiblen, genderflexibeln Männlichkeitsbildern. Der ag-

gressive New-Metal wurde gross, und damit einhergehend Sexismus und Homophobie. Auf MTV lief «Girls gone wild» und am Woodstockfestival 1999 gipfelte diese wütende, virile, weisse Mittelschichtjugend in Riots und systematischer sexueller Gewalt.
Danach kamen die hypersexualisierten Nuller-Jahre. Frauen waren entweder zu sexuell aufgeschlossen oder zu frigide und wurden für beides gleichermassen gehasst. Raum einnehmen durften sie nur in einer passiven Rolle als Sexobjekt. Das von einem vorherrschend weissen US-Amerika herüberschwappende Schönheitsideal: mädchenhaft. Also dünn, kindlich, komplett glattrasiert, aber irgendwie trotzdem grosse Brüste. Und blond wie Paris Hilton. Derweilen entwickelte sich der Playboyhase zu einem der grössten popkulturellen Symbole und auf MTV lief «The Girls of the Playboy Mansion».

Dieses Klima führte schliesslich zu einer epidemischen Verbreitung von Essstörungen. Tausende junge Frauen hungerten sich in den wohlhabendsten Staaten der Welt zu Tode, einfach weil sie gelernt hatten, ihre Körper abzustossen, da sie gesellschaftlich sanktioniert werden, wenn sie Raum einnehmen, sei es nur mit der Präsenz eines durchschnittlich gewichtigen Frauenkörpers. Die Sehnsucht nach Kontrolle hatte sich auf den eigenen Hunger eingeschossen, weil es sonst nichts gab, worüber junge Frauen Kontrolle hätten haben können. Britney Spears' Geschichte hatte eine ganze Generation gelehrt: Wer als Frau nicht den Erwartungen gerecht wird, welche die Gesellschaft an einen hat, oder gar öffentlich für das eigene Recht zu kämpfen wagt, muss man damit rechnen, sanktioniert zu werden. Im schlimmsten Fall heisst das: Entmündigung, also das grundlegende Entziehen der Kontrolle über das eigene Leben.

Das war also die Scheisszeit, in der mein Körper erwachsen wurde. Diese Prägungen haben sich eingebrannt und werden immer Teil von mir sein. Nicht einmal meine psychedelische Nahtoderfahrung im kolumbianischen Urwald hat mir diesen ganzen misogynen Bullshit austreiben können.

Gleichzeitig bin ich jedoch mit dem Glaubenssatz aufgewachsen, in einer gleichberechtigten, gerechten Gesellschaft zu leben. Frauen seien inzwischen vollständig gleichberechtigt, schliesslich haben wir ja inzwischen das Stimmrecht. (Ähnlich verhält es sich übrigens mit Rassismus: Es heisst, es gäbe ihn hierzulande nicht, denn die Schweiz habe ja nichts mit der Kolonialgeschichte zu tun, und wenn, dann gehöre dies einer Vergangenheit an, die auf die Gegenwart keine Nachwirkungen habe.) Mir wurde also subtil vermittelt, dass mir kein aktives Raumeinnehmen zustünde, und gleichzeitig, dass ich vollständig gleichgestellt sei.

Eine solche Dissonanz bringt die eigene Realitätswahrnehmung durcheinander und man wird unsicher, ob man der eigenen Wahrnehmung überhaupt trauen kann. Dieser kleine, aber wirksame Trick ist eine Form von Gaslighting. Bei Gaslighting geht es immer darum, aus einer Machtposition heraus nach unten zu manipulieren, um die eigene Stellung zu wahren. Wenn unterdrückte Positionen so verunsichert sind, dass sie selbst nicht mehr wissen, ob sie jetzt unterdrückt sind oder einfach nur paranoid, weil sie ständig gesagt bekommen, *nein du spinnst, übertreib mal nicht so, deine Kämpfe sind nicht berechtigt*, können sie sich nur schwer gegen Herrschaftsverhältnisse auflehnen, weil das einen im Innersten angreift und an den Grundüberzeugungen rüttelt.

Gaslighting ist einerseits ein gesellschaftliches Phänomen, aber andererseits auch eines, das in Einzelbeziehungen auftritt. Es ist allgemein eine sehr effiziente und schädliche Form der psychischen Gewalt, aber ganz besonders, wenn sie in einer Beziehung, die von egal welcher Form von persönlicher Nähe geprägt ist, stattfindet. So kann sie zum Beispiel eine posttraumatische Belastungsstörung zur Folge haben.

Bei einer posttraumatischen Belastungsstörung gibt es etwas, das nennt sich *Intrusion*: Intrusion ist das wiederholte quälende Wiedererinnern von erschütternden, nicht verarbeiteten Ereignissen oder Situationen. Das Auftauchen dieser Erinnerungen entzieht sich weitgehend der Kontrolle der betroffenen Person, es kann durch äussere Trigger oder auch völlig willkürlich auftreten. Erinnerungen verblassen normalerweise mit der Zeit oder sind zumindest nicht belastend. In diesem Fall werden sie jedoch immer wieder an die Oberfläche gespült, weil Körper und Psyche unfähig sind, das Er- oder Überlebte zu verarbeiten und bei all den anderen Erinnerungen abzulegen.

Keine Traumata erfahren zu haben, ist in unserer Gesellschaft ein Privileg. Wenn man sie doch wenigstens einfach vergessen könnte. Aber nein, sie sitzen tief drin im System, jederzeit wieder aktivierbar und dann sprudeln sie raus und verätzen das Kopfkissen und die Bettlaken, die ohnehin schon von Brandlöchern durchzogen sind, wegen der vielen Angst-Zigaretten. Erstarrt wartet man auf den Wind, der die Nebel zerreissen möge, die an einem kleben. Symptome ziehen auf, wie Unwetter in der Ferne. Es gibt keine Wetter-App, die sagen könnte, ob sie vorbeiziehen würden oder nicht.

Ich bin keine Therapeutin, ich weiss nicht, wie Traumata geheilt werden, wie man aus dem endlosen Strudel rauskommt, aber bei mir war es so:

> Ich stand auf einer Bühne und alles war plötzlich gut. Der Bass bebte unter meinen Füssen und trug mich fort, Scheinwerfer blendeten, Augen glänzten diffus. Ich war glücklich, irgendwie. Es war, als hätte der Bass und die Euphorie, die von allen Seiten zu mir herschwappte, getragen von den Schallwellen, die negativen Gefühle endgültig aus meinem Fleisch herausgelöst, mich frei gemacht von alldem und Platz für alles Neue …

Jessica Jurassica, 1993, ist Literatin, Musikerin und Künstlerin. Sie ist in der Ostschweiz aufgewachsen und lebt heute in Bern. Im März 2021 erschien, nach der erotischen Fan-Fiction *Verbotene Frucht im Bundeshaus*, ihr erstes Buch *Das Ideal des Kaputten* bei Lectorbooks.

Auf folgende Quellen beziehen sich die Thesen zur Kultur der 90er- und Nuller-Jahre: In *Fleischmarkt* (2012) geht Laurie Penny auf Anorexie und Sexualisierung in den Nuller-Jahren ein, der Dokfilm *Woodstock '99 – Peace, Love and Rage* (2021) befasst sich mit den virilen Entgleisungen am Woodstockfestival mit Blick auf die 90er, *This is Paris* (2020) räumt mit misogynen Darstellungen von Paris Hilton der vergangenen 20 Jahre auf, *Framing Britney Spears* (2021) mit der medialen Shitshow um das Jahr 2008 herum, die schliesslich zur Entmündigung von Britney Spears führte.

Psot-it

Was ich gern vergessen würde:
3 Erinnerungen an meine Kindheit, in welchen ich gemein war.

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie meine Eltern als Paar wohl waren?

Luisa Zürcher, Künstlerin

Was ich nie vergessen werde:
Ich gehöre zur letzten Generation, die in einer Welt gelebt hat, die sich nicht inmitten der Klimakrise befindet.

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wann Kaffee auf einmal geil geworden ist.

Was ich gern vergessen würde:
Die unbeantworteten Nachrichten auf meinem Telefon.

Woran du mich immer erinnern sollst:
Eine Pause zu machen.

Miriam Rizvi, Klimaaktivistin

Was ich nie vergessen werde:
Das Gefühl, das eigene Leben auf Messers Schneide zu sehen und der anschliessende Moment der Erleichterung, noch hier zu sein.

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie der Streuselkuchen meiner Grossmutter schmeckte.

Was ich gerne vergessen würde:
Wie mir im Klassenlager vor allen die Hose heruntergezogen wurde.

Woran du mich erinnern sollst:
Hör auf zu labern!

Meine frühste Erinnerung:
Wie ich in der Kita in Japan ein Buch über Vulkane anschaue.

Florian Wüstholz, Journalist

Was ich nie vergessen werde:
Meinen ersten Tag in der ehemaligen DDR.

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie es früher in einer Bäckerei duftete.

Woran du mich immer erinnern sollst:
Grosszügig zu sein.

Meine früheste Erinnerung:
Tram fahren in Zürich.

Diana Dengler, Schauspielerin

Was ich nie vergessen werde:
Ich habe alte Menschen in ihren letzten Lebensjahren erlebt. Darum: Ich werde auch alles vergessen. Gut so.

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie sich das Gewickeltwerden anfühlt. Konrad Hummler weiss es noch.

Was ich gern vergessen würde:
Nichts. T.S. Eliot schreibt: «I remember. Not worth forgetting.»

Woran du mich immer erinnern sollst:
Vorwärts und nicht vergessen: die Solidarität!

Was nie in Vergessenheit geraten darf:
Sklaverei, Pogrome, Genozid, Kongogräuel, Holocaust, Atombombenabwürfe, Apartheid.

Meine früheste Erinnerung:
Ich weiss es nicht. Wie kann man unterscheiden zwischen Familiengeschichten, alten schwarz-weiss Fotos und wirklichem Erleben?

Hans Fässler, Historiker

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie es war, erstmals das Licht der Welt zu erblicken.

Woran du mich immer erinnern sollst:
Dass ich ein Mensch von 8 Milliarden bin, die auf dem Planet «Erde» zur Zeit zu Gast sind. Und dass ich dieses Gastrecht mit weiteren unzähligen Milliarden von Lebewesen teile.

Meine früheste Erinnerung:
Als das Seil der «Gireizi» plötzlich riss. Dieser Schrecken, im Kies zu landen.

Christine Fischer, Schriftstellerin

Was ich nie vergessen werde:
Die Geburt unserer Kinder!

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie ich neben meiner Zwillingsschwester im Kinderwagen lag.

Woran du mich immer erinnern sollst:
Genügend Zeit zu investieren für bildschirmfreie Zeiten.

Was nie in Vergessenheit geraten darf:
Dass es auch in Beziehungen Überstunden braucht.

Meine früheste Erinnerung:
Als ich immer wieder auf dem benachbarten Bauernhof verschwand, um beim Heuen zu helfen.

Mark Riklin, Sozialforscher

Was ich nie vergessen werde:
Zahlen von 1-10 ziemlich stabil, denk ich.

Was ich leider nicht mehr weiss:
z.B. Integralrechnen, z.B. das Passé Simple, z.B. Säure-Basen-Reaktion in der Chemie.

Was ich gern vergessen würde:
Wie gut sich 1 Zigarette nach 1 Bier anfühlt.

Woran du mich immer erinnern sollst:
Steuererklärung einreichen.

Meine früheste Erinnerung:
Gelber Durchfall im Flugzeug auf meinem ersten Flug (2 Jahre alt).

Sascha Rijkeboer, Bartender/Trans-Aktivismus

Was ich nie vergessen werde:
Die Aussicht vom Pico Austria über fast die gesamte Cordillera Real in Bolivien.

Was ich leider nicht mehr weiss:
Wie der Sugo von meiner Nonna schmeckt.

Laura Cutolo, Sozialarbeiterin

Was ich nie vergessen werde:
9.Oktober 2019, rechtsterroristischer Anschlag in Halle (Saale).

Woran du mich immer erinnern sollst:
An deinen Geburtstag.

Sam Assir, macht Kunst und Musik