

Nutzen und Koks?

Ein Bericht aus und über den Basler Strassenstrich

Susan Reznik

Die Autorin studiert im ersten Semester MMP. Neben den üblichen Dingen die Studenten so tun, Hundevideos auf Instagram liken, viel zu billigen Wein trinken und alles auf den letzten Drücker erledigen, ist sie gerne Glitzerfee auf Partys und interessiert sich für alles im Bereich Kultur, Gesellschaft und Politik.

Die Schweiz ist eines der liberalsten Länder, wenn es um die Prostitution geht. Seit 1942 ist das Sexgewerbe in der Schweiz legal und mit 182 Bordellen von 600 schweizweit, ist Basel-Stadt zudem nach Zürich die Schweizer Stadt mit den meisten Sexlokalen. Die Autorin wohnt direkt beim Strassenstrich und wollte mehr über diese verschlossene Parallelgesellschaft herausfinden.

Es ist kurz vor Dämmerung. Ein kühler Winterabend, um 17:30 in Basel. Der Claraplatz, Verkehrsknotenpunkt vom Kleinbasel, ist gefüllt von Menschen, die auf ihre Tram Richtung nachhause warten und die Rheingasse daneben, ist voll von enthusiastischen Früh-Weihnachtsgeschenkeinkäufern, die hastig durch die Geschäfte huschen. Auch die Strasse zwischen dem Kulturbetrieb Kaserne in Richtung Claraplatz ist rege belebt, von den feierabendlichen Einkäufen in den Lebensmittelgeschäften. Zwischen diesen Strassen liegen die Ochsen und Webergasse, sowie das Teichgässlein. Deren Strassenenden werden durch grüne Piktogramme gegenzeichnet. Zusammen bilden sie das, von der lokalen Bevölkerung getaufte, Bermudadreieck.

Herzlich Willkommen, mitten in der Basler Toleranzzone. Ein Euphemismus für den städtischen, legalen Strassenstrich. Und zwischen all diesem Getümmel wohne ich.

Drei kleine Gassen, in denen täglich wohl mehr Ereignisse passieren, als in der ganzen Stadt zusammen. Ein Mikrokosmos, der im Kleinen die grossen Probleme unserer Gesellschaft abbildet.

Über Prostitution habe ich zuvor nie viel gesprochen, geschweige denn mich damit befasst. Der einzige Berührungspunkt, welchen mich bis anhin mit dem Rotlichtviertel verband, war meine abendliche Abkürzung mit dem Fahrrad durch das Milieu Richtung Nachhause. Jetzt, da der Strich wortwörtlich vor unserer Haustüre liegt, ist dieses Thema bei meinen Mitbewohnerinnen und mir ein fast alltägliches Thema geworden. Seit ich in unserer neuen Wohnung des Öfteren am Fenster in unserem Wohnzimmer sitze, weiss ich auch, dass hier nicht nur ältere, Männer mit dicken Bierbäuchen vorbeischaun. Auch Statistiken bestätigen: Jeder fünfte Mann zwischen 20-65 Jahren war schon einmal im Puff.

«Willst du ficken?»

Verrucht, schummrig, zwielichtig, dreckig und obwohl mitten in der Stadt auch irgendwie tabu. Das Milieu von Basel. Hier gibt es schnellen Sex und billige Drogen. Seit ich vor einem halben Jahr mit meinen Freundinnen in das Eckhaus zur Webergasse gezogen bin, liegt unser Hauseingang genau hinter den grüngestrichelten Linien mit dem weiblichen Piktogramm, das sich an eine Laterne lehnt. Diese Symbole, wurden 2016 von Baschi Dürr, dem Direktor des Justiz und Sicherheitdepartements Basel-Stadt, rund um alle Strassenenden des Strassenstrichs verordnet. Es war die Antwort auf die Beschwerden der Passanten. Die Frauen würden sie mit plumpen Sätzen, wie «willst du ficken?» belästigen und beim Vorbeigehen begrabschen. Doch sind die Piktogramme nicht nur zum Symbol der Grenze des Strassenstrichs geworden, sondern zu einer Symptom, statt Ursachenbekämpfung vorkommen. Laut Berichten der BZ und TeleBasel, wäre der Grund für das penetrante Verhalten, die unglaubliche Konkurrenz. So müssten sich Frauen, die in Basel auf dem Strich arbeiten, teilweise für 20.- anbieten, um auf dem freien Markt zu überleben. Leider gäbe es genug Freier, die diese prekären Dumpingpreise schamlos ausnützen würden, meint Rebecca Angelini von der FIZ, der Schweizer Fachstelle für Frauenhandel und Frauenmigration. Was ich von Angelini in einem Podcast vom SRF höre, kann ich leider selber nur zu oft von meinem Wohnzimmerfenster aus beobachten.

Lebenslinien, die unberührt aneinander vorbeiziehen

Abends, wenn ich von der Uni nachhause komme, sitzen vor meiner Haustüre oft Frauen auf der Eingangstreppe. Es sind immer andere Gesichter. Manchmal sind es sehr junge Frauen, ich schätze sie auf höchstens 20 Jahre. Wenn sie mich sehen, gehen sie immer wortlos zur Seite und auch ich schliesse die Türe auf und schiebe mit einem schüchternen Lächeln mein Fahrrad wortlos an ihnen durch die Eingangstüre. Meistens, wenn sie bei uns vor dem Eingang sitzen, telefonieren sie am Handy. Die Treppe eignet sich gut, als Rast-Ort vom Anwerben. Sie spielen Candy Crush, oder telefonieren auf ihrer Sprache per Facetime. Nur ganz selten gibt es kleine Berührungspunkte an der Türe. Zum Beispiel, als ein Kumpel der uns Zuhause besuchte und von

einer Frau vor unserem Eingang ein Kompliment für seine schönen, langen Haare bekam. Oder als meine Mitbewohnerin vor ein paar Wochen betrunken mit einem Uber nachhause gefahren wurde und in der Nähe unseres Hauses auf eine Gruppe von Prostituierten stiess. Sie fragten ob der Fahrer ihr Freund sei und meinten dann, auf ihre Verneinung hin kichernd, sie sei hübsch und solle doch auch zu ihnen arbeiten kommen. Meistens bleibt es aber beim wortlosen aneinander vorbeikommen an unserem Hauseingang. Laut der FIZ, sei für viel Frauen die Arbeit in der Pflege, im Privathaushalt und im Sexgewerbe die einzige Möglichkeit, um im Ausland Geld zu verdienen. In ihren Heimatländern haben sie meistens schlechte Bildungschancen und fast keine Möglichkeit zum Gelderwerb. Es sind vor allem Frauen aus Osteuropa, die im Rahmen des EU-Rahmenabkommen in die Schweiz ein Arbeitsvisum für 90 Tage beantragen können, um hier zu arbeiten.

«Ein Verbot ist keine Lösung»

Gerne würde ich mit den Frauen persönlichen Kontakt aufnehmen, um mehr über das Arbeiten auf dem Strich zu erfahren. Mein Versuch mit den Prostituierten zu sprechen scheitert aber leider mehrere Male. In ein Gespräch komme ich nicht wirklich. Entweder meinen die Frauen sie hätten keine Zeit, oder ich traue mich nicht auf sie zuzugehen. Tatsächlich, irgendwann, schaffe ich es einmal beim Nachhause gehen auf zwei Prostituierte in der Nähe der Adler Beiz zuzugehen. Die Jüngere von beiden ist auch vielleicht höchstens 20 Jahre alt. Während unseres Gesprächs werden wir von einem Mann unterbrochen, der offensichtlich Interesse an mir hat. Die Frauen erklären dem Mann aber sofort, dass ich hier nur für ein Gespräch bin und nicht arbeite. Er meint «schade», ich sei eine hübsche Frau und lässt uns dann aber wieder in Ruhe. Die ältere der beiden zeigt plötzlich auf meine Hand und auf das Haus auf der anderen Strassenseite. Als ich die Jüngere, die Deutsch kann, verwirrt anschau, erklärt sie mir, dass sie mir Karten legen möchte und ich mit ihr raufkommen solle. Als ich dankend ablehne, fragt die ältere nach Geld. Ich zeige ihr meine Taschen. Ausser meinem Schlüsselbund, irgendwelchem Papiermüll und den Fahrradlichtern habe ich nichts dabei. Das Gespräch läuft ins Leere hinaus, da die Situation irgendwie alle Beteiligten verwirrt, weil niemand

eigentlich genau versteht, was wir voneinander wollen.

Ich beginne zu verstehen, warum hier keine Zeit für meine Fragen hat. Die Frauen stehen unter Druck, müssen Geld verdienen. Meistens weiss das Umfeld im Heimatland nichts von ihrem Job. Zu gross die Scham und Angst vor Verstossung der Familie. Jedoch ist es oft der einzige Weg, um an schnelles Geld zu kommen und in den meisten Fällen ist die Familie im Heimatland darauf angewiesen.

Sexarbeit ist auch Arbeit

Bei meinen Recherchen um das Milieu von Basel, stolpere ich über eine Spezialeinsendung von Tele-Basel zum Basler Rotlichtviertel auf Silvia Eme-negger. Sie führte jahrelang mit ihrem Ex-Mann das bekannte Szenegewerbe Roter Kater und ist seit 12 Jahren Geschäftsführerin der Kontaktbar Bermuda-Bar am Ende der Webergasse.

So finde ich mich am nächsten Tag vor den Türen der Bermuda-Bar wieder. Zugegeben, mit leichtem Zögern und auch ein bisschen Respekt. Kann ich da als junge Frau einfach alleine rein? Vor der Bar auf der Strasse stehen zu bleiben erscheint mir jedoch eher komisch und so wage ich mich hinein durch die hölzerne Schwingtü-re. An der Bar steht Silvia, die mich freundlich in Empfang nimmt. Wiedererwartet nimmt sie sich Zeit für mich und bietet mir ein Bier an. Dann lässt sie mich kurz am runden, schwarzen Steh-tisch alleine, um einen Gast, der gerade zur Türe hineinkommt zu bedienen. Also nutze ich die Zeit und schaue mich um. Die Lichter hier sind ziemlich stark runtergedimmt, an den Spiegel hängen kleine, blaue Neonlichter und im Radio, der im Hintergrund läuft, erklingt ironischerweise passend dazu Venus von Shocking Blue. Irgend-wie witzig, denke ich mir, etwa genauso habe ich mir eine Kontaktbar vorgestellt. Was ich jedoch nicht erwartet habe, ist die ruhige, gemütliche Stimmung. Ein paar Männer sitzen an der Bar und unterhalten sich über triviale Dinge, wie die letzte Sunrise-Rechnung und Stammtisch-Polit-gespräche. Silvia scherzt mit den Besuchern. Es herrscht eine Vertraute Stimmung und lässt auf eine ausgeprägte Stammkundschaft deuten. Als sie zu mir zurückkommt erklärt sie mir, dass gerade nicht so viel los sei. «Die Mädchen sind gerade um die Festtagsperiode in ihre Heimat zurückgereist.»

Ich bemerke hinter mir einen künstlichen Weihnachtsbaum, üppig geschmückt. Der Bartresen, so wie die Decke sind mit weissen, glitzernden Sternen beklebt. Bei ihr würden Mädchen verkehren die mehr von sich halten. Sie würden selber wählen, wen sie aufs Zimmer nehmen würden und können sich ihre Arbeitszeiten selbst einteilen. Sie zahlen pro Tag ein Zimmer, den Rest des Geldes behalten sie für sich. Mehrmals betont sie, dass die Bermuda-Bar nichts mit dem Strassenstrich vor der Türe zu tun hätte. Emenegger scheint es sehr wichtig diese Abgrenzung zu ziehen. Eine Sexarbeitende kommt zur Türe hinein, begrüsst Silvia fröhlich, die ihr einen Drink anbietet. Kurze Zeit später verschwindet die gleiche Frau mit einem Mann nach oben. Es scheint so als würden die Männer hier nicht nur für billigen Sex herkommen. Ein älterer Mann sitzt am Ende des Tresens mit einer jungen Frau. Sie reden und lachen immer mal wieder dazwischen. Der Strassenstrich wäre besonders in den letzten Jahren zu einer Katastrophe verkommen. Es würde keine Übersicht mehr über das Geschehen herrschen. Trotzdem fände sie es fatal den Strassenstrich zu verbieten. «Es ist wie mit den Drogen. Es wird dann einfach in den Untergrund verdrängt. Ein Verbot ist keine Lösung.» Dort hätten die Frauen dann gar keinen Schutz mehr.

Auch PROKORE, ein Schweizer Netzwerk, welches sich aktiv für die Rechte und den Schutz von Sexarbeitenden einsetzt, ist dieser Meinung. Laut der Organisation sei es für jede Stadt wichtig, den Strich im Zentrum beizubehalten und nicht in Industriegebiete oder Peripheriezonen zu verbannen. Nur durch eine zentrale Lage, sei die Sicherheit der Sexarbeitenden gewährleistet.

Hipsterkneipen statt Kontaktbars

Wie lange das Milieu hier im Kleinbasel noch bleiben wird ist unklar. Wo früher zwielichtige Spelunken standen sind heute Hipsterbars wie das René, der rote Bären oder auch das neue hippe Restaurant Klingeli. In ein paar Monaten werden wir unsere Wohnung verlassen müssen, da alle Wohnungen im Haus kernsaniert werden. Nach der Renovierung können wir uns den Mietpreis nicht mehr leisten. Schon länger wird spekuliert, dass die Webergasse in ein paar Jahren «gesäubert» sein wird und sich zu einer hippen Ausgangsmeile und Caféstrasse wandeln wird. Was dann mit dem Strich passiert ist ungewiss.

Obwohl es das älteste Gewerbe der Welt ist, wird wahrscheinlich kein Beruf so umstritten und heiss diskutiert, wie die Ausübung von Sexarbeit. Es gibt Stimmen, wie die Schweizer Frauenzentrale, die mit einer Petition für eine Bestrafung der Freier vor einem Jahr für aufsehen sorgte. So sollten die Frauen vor sexueller Ausbeutung geschützt werden. Andere Organisationen wie Aliena, die Basler Stiftung für Frauen im Sexgewerbe, die FIZ oder Prokore, sehen darin eine Verschiebung in den Schwarzmarkt und fürchten dadurch noch grössere schutzlose Auslieferung von Sexarbeiterinnen.

Nach der Odyssee durch das Milieu habe ich jedoch gemerkt, dass alles wie vieles im Leben nicht so schwarz/ weiss ist. Das Sexgewerbe wird es wahrscheinlich immer geben. Und solange es im Rahmen verläuft, wie in der Bermuda-Bar ist es auch tragbar. Das Allerwichtigste ist, die Selbstbestimmung der Frauen zu wahren. Und ein Reglement gegen Dumpingpreise in der Sexbranche. Nur so kann ihr Schutz gewährleistet werden und eine Arbeitsatmosphäre unter menschenwürdigen Bedingungen.

So schummrig wie die Lichter in der Kontaktbar bleibt für mich auch das Rotlichtviertel. Nur mit mehr Verständnis und weniger Berührung Angst. Als ich ein übrigens ein paar Tage später spätabends nachhause komme, laufen an mir ein paar bekannte Frauengesichter mit Rollkoffern vorbei, raus aus der Webergasse. Sie wirken ausgelassen und fröhlich. Wahrscheinlich fahren sie nachhause. Es ist kurz vor den Festtagen.

**Reportage im Rahmen vom Modul
"Schreiben und Sprechen" , 2019**

«Aufstieg»-Kinder der Diaspora

(Bühnenbild: Dunkel. Im Hintergrund läuft ein Mix aus verschiedenen Kinderliedern in verschiedensten Sprachen. Russisch, Türkisch, Vietnamesisch, Kurdisch, Polnisch, Albanisch etc. Vermischt sich zu grossem Kauderwelsch. Drei Spotlights. Auf drei Personen, die in der Mitte des Raums stehen. Personen schauen frontal zum Publikum)

A: Meine Mutter hat ihre Jugend an die Migration verloren.

B: Sie hatte keine Freunde. Sie war oft alleine.

C: Weil sie Angst hatte Fehler zu machen.

A: Fehler in der Sprache.

B: Fehler im Verhalten

C: Fehler bei der Arbeit.

B: Papa hat immer vom fortschrittlichen Westen geträumt.

C: Zum Beispiel davon, echte Coca-Cola zu probieren.

A&B: Echt jetzt? Coca-Cola als Symbol der Freiheit?

C: Ja, oder halt chemische Haarfarbe. Und McDonalds.

A: Als er dann hier war merkte er, dass es gar nicht so war, wie er es sich vorgestellt hatte. Hier war gar nicht alles besser. Nur schöner verpackt.

B: 20 paar verschiedene Jeansschnitte und 10 verschiedene Marken von Orangensaft.

C: Aber 0 sozialen Status.

B: Das Land

C: wo Honig und

A: Milch fliesse

Alle: 2. Mose/Exodus 3,8; vgl. auch 2. Mose/Exodus 3,17

A: Aber auch die Hebräer haben erkannt

B: Das der Weg dahin, nicht so einfach und wohlwollend war, wie es klingt.

C: Es war auch viel Schmerz und Leid auf dem Wege dahin. Gleichzeitig muss man auch einen Teil seiner Identität zurücklassen.

(Ziehen farbige T-Shirts und Hosen ab. Während dem abziehen tritt C nach vorne. Spotlight folgt C. Spotlight der anderen geht aus.)

C:

Ich glaube das schwierigste war, dass es nie wirklich ausgesprochen wurde. Die Erwartungen, die irgendwie da sind.

Für meinen Vater war schulischer Erfolg immer sehr wichtig. Vor allem wenn es um wissenschaftliche Fächer und Mathe ging.

Als Antwort kam immer diese Sachen seien wichtig, weil es ebenso ist. Er konnte mir nie erklären, warum es im so wichtig ist. Er hat nie gesagt, dass ich ein besseres Leben als er haben sollte. Aber er hat uns auch nie über sein Leben vor Frankreich erzählt.

Wir sind eine ziemlich emotional reservierte Familie. Aber in letzter Zeit öffnen wir uns gegenseitig mehr.

B: Oma und Opa erzählen immer wie viel Glück sie hatten hierher zu kommen.

A: Oma hat irgendwann einen Sack von der SVP als Werbegeschenk bekommen.

C: Jetzt läuft sie immer mit dem einkaufen. Da draufsteht. «SVP. Sackstark.»

B: Ich habe ihr schon oft gesagt, dass dies eine blöde Partei sei, die eigentlich gegen sie ist.

A: Doch Oma will diesen Sack einfach nicht loswerden. Sie findet er sei praktisch zum Einkaufen und es wäre ihr doch egal. Sie sei ja eine gute Ausländerin.

B: Sie kümmert sich nicht gross, um Politik. Aber ihr ist es sehr wichtig immer alles pünktlich einzuzahlen und richtig zu machen. Damit niemand falsch von ihr denkt.

B:

Als ich 18 war sind, haben meine Eltern eine Hypothek aufgenommen und sind aufs Land gezogen. Meinte Tante und Onkel haben das ein paar Jahre zuvor auch gemacht. Haus und kleiner Garten. Für mich waren sie damals freiwillig zu Spiessern geworden. Erst heute begreife ich, dass diese Spiessigkeit vor dem alle meine Freunde, die hier eben genau in solchen Quartieren oder Vororten aufgewachsen sind, wegflüchten wollen, für meine Eltern ein Statussymbol ist. Es ist der Beweis, dass sie es hier geschafft haben. Und jetzt bin ich stolz auf sie. Es ist nicht den Weg, den ich gehen möchte. Aber ich verstehe heute meine Eltern besser. Es ist einfach zu finden Geld spiele keine Rolle und es cool finden, bisschen abgefickt zu sein, wenn man nie Geldsorgen hatte und wenn es zu ungemütlich im besetzten Haus wird, man einfach wieder bei den Eltern im Vorort pennen kann. Meine Eltern kamen mit nichts. Ihre Ausbildungen waren hier nicht anerkannt. Sie hatten keine Freunde, sie kannten die Sprache nicht. Meine Mutter war die einzige die arbeiten ging von den Müttern in meiner Klasse. Und wenn mein Vater mir heute voller Freude seine angepflanzten Erdbeeren zeigen will, dann freue ich mich mit ihm.

Alle: Wir sind die Kinder der Diaspora.

A:

Oft muss ich denken, dass ich das eben nicht nur für mich tu, sondern auch für meine Familie. Papa hatte studiert. Aber hier musste er putzen gehen. Er hat so viel gelesen und so vieles gewusst, aber wegen der Sprachbarriere sahen sie ihn als ungebildeten Migrant. Aber er liess die Höhe seines Intellekts nicht von solchen unreflektierten Meinungen beeinflussen. Er gab sein Potenzial auf, damit ich hier irgendwann ein viel grösseres Ausschöpfen kann. Bei jeder meiner Entscheidungen wurde ich von diesem Gedanken begleitet. Ich wollte eigentlich Kunst studieren, aber hatte stattdessen Jura gemacht. Damit werde ich einen richtigen Job haben und ich will auf keinen Fall Papa enttäuschen. Mit Kunst würde ich Böden putzen gehen wie er, meinte Papa. Er sah besorgt aus.

C: Sie haben ihre Heimat verlassen. Die Identität von damals ist langsam am Verblassen. Wir sind die Kinder der Diaspora.

B: Unsere Eltern verbindet ihr mit Putzpersonal, Fabrikarbeiterinnen und Strassenfegern. Mit Pflegekräften, Tellerwäschern.

A: Sie haben uns den Weg freigeschaufelt. Und wir sind jetzt hier, um zu bleiben.

Von diesen Haralds und der Selbstliebe

Es gibt Tage, da finde ich mich eigentlich ziemlich okay so wie ich bin.
Aber es gibt auch Tage, da finde ich mich wirklich in allen Belangen nur furchtbar.

Vor allem an den Tagen vor meinen Tagen. Nicht, dass ich nicht sonst auch absolute Expertin darin wäre, ja, ich bin manchmal wahrliche Meisterin im Metier des Selbsthasses. Doch meistens häuft sich dieser Zustand die Woche vor meiner Periode an.

Dann intensiviert sich dieses Gefühl manchmal bis zur Maxime. Meistens unterteilt sich das Gefühl in zu wenig;

Zu wenig schön, zu wenig talentiert, zu wenig sympathisch, zu wenig gute Freundin, Schwester, Tochter, Enkelin, Mensch.

Oder zu viel;

Zu viel für Andere, zu viel Raum einnehmend, zu viel Gewicht, zu viel nicht könnend, zu viel Baustellen.

Danach bekomme ich meine Menstruation und dieses Gefühl pendelt sich wieder in ein «eigentlich bin ich auch ziemlich okay»-Zustand ein.

Auch, wenn sich das in diesen Momenten immer so anfühlt, als wäre ich die einzige Person auf der Welt, die so vor ihrer Menstruation fühlt, machen viele Menschen mit Menstruation auch solche Zustände vor ihrer Periode durch.

Zurückzuführen ist sie auf die fiese PMS, die uns vor unserer Blutung eine Achterbahn der Hormone beschert.

Diesen Zustand des Selbsthasses ist sogar wissenschaftlich folgendermassen erklärbar:

Während das Hormon Östrogen vor dem Eisprung für Hochform sorgt, senkt sich der Östrogenspiegel in der zweiten Zyklushälfte und das Hormon Progesteron steigt an.

Das wir also vor unseren Tagen, bei manchen sogar bis zu zwei Wochen vor Einsetzen der Menstruation, mit depressiven Verstimmungen zu kämpfen haben, hat also unter anderem mit Neurotransmittern in unserem Gehirn zu tun, welche aus dem Gleichgewicht geraten.

Warum manche so viel sensibler darauf reagieren als andere, ist bis heute immer noch nicht erforscht.

Klar, es klingt jetzt gerade nicht sonderlich romantisch und spirituell bereichernd sich darauf zu besinnen, dass wir Menschen neben all unserem Sein auch «nur» ein biologischer Zellhaufen mit vielen komplexen Abläufen sind, die unter anderem vom Ausschütten und der Abwesenheit von gewissen Hormonen beeinflusst werden.

Doch manchmal kann dieser Gedanke auch helfen, wenn gerade mal wieder gar nichts richtig zu gehen scheint und wir unsere eigene Existenz bis in jede Faser mit gemeinen Behauptungen und Gedanken über uns selbst befüllen.

Was hilft also gegen diese Gefühle? Radikale Selbstfürsorge.

«Acht die gute, alte Selbstliebe. Wenn das so einfach wäre», denkst du jetzt vielleicht.

Ja ich weiss es klingt wie eine Binsenwahrheit und ist leider aus eigener Erfahrung heraus doch schwerer umzusetzen als gedacht.

Pickel, Wassereinlagerungen und allfälliger Blähbauch, lassen uns fühlen wie eine unbewegliche Kartoffel, die Brüste schmerzen und dann kommt noch die hormonelle

Achterbahn dazu. Ziemlich fies, dass uns also all diese Symptome nach der zweiten Zyklushälfte diese Selbstfürsorge und Liebe noch zusätzlich erschweren.

Ich persönlich finde es hilfreich sich in solchen Momenten, wenn ich in den Sog hineinfalle und im Strudel von negativen Gedanken zu ertrinken scheine, bewusst zu machen, dass ich zwar meiner Intuition trauen darf und soll. Aber meinen Gedanken auch oft nicht trauen muss. Denn tatsächlich hast du sicher ganz viele schöne, kreative, bereichernde und wichtige Gedanken in deinem Kopf. Aber auch solche die dich ganz schön fies belügen und Freude daran haben zu erniedrigen.

Stellen wir uns diese gemeinen, verhärteten, pikenden Glaubenssätze und Gedanken als ganz kleine, von toxischem Schleim triefenden, abscheulichen, mit Widerhaken besetzten, Monster vor. Die Farbe und Form sollen sich alle selbst vorstellen. Am besten geben wir ihnen noch einen Namen.

Meiner heisst Harald. (Sorry an alle Haralds, die sich auf diesem Blog wiedergefunden haben. Ich bin mir sicher ihr seid ganz lieb und süss.)

Jedenfalls ist dieser Harald ein fetter Lügner! HE IS A LYER DARLING!

Harald will, dass du gemein bist zu dir. Harald nährt sich nämlich von deinen Unsicherheiten und je mehr du Harald zuhörst, je grösser wird er und umso mehr Harald-Babys setzt er in die Welt (ja Harald kann sich selbst reproduzieren).

Diese finden natürlich noch mehr Unsicherheiten von dir und flüstern dir Gemeinheiten, ins Ohr.

Wie gehen wir also gegen diesen Harald und seine Babys vor? In dem wir sie ignorieren?

Geht sehr schlecht. Die sind widerspenstig, mit ihren Widerhaken. Vielleicht in dem wir sie hören, aber ihnen versuchen nicht zu glauben.

Die Bloggerin «Vulva-Bloggerin Janina», welche für «The Female Company» schreibt hat es sehr treffend in einem Blogbeitrag über PMS auf den Punkt gebracht. Dort schreibt sie:

«Unser Körper leistet in dieser Zeit Grossartiges. Deshalb sollten wir ihn ohne schlechtes Gewissen und ohne Scham feiern und ihn so sehen, wie er ist – einzigartig, komplex und wundervoll. Man sollte auch aufhören die Frage „Hast du etwa deine Tage?“ als etwas Schlechtes zu sehen. Vermutlich haben wir alle diese Frage irgendwann in unserem privaten oder beruflichen Leben gestellt bekommen, weil wir in einer Situation „schwierig“ oder emotional waren. Es ist falsch sich deshalb zu schämen! Stattdessen sollten wir uns bewusst machen, was unser Körper da Monat für Monat leistet und ihm den nötigen Respekt zollen.

Dafür würde ich sie am liebsten umarmen, denn sie hat so recht.

Versuche lieb zu dir zu sein, trotz aller kleiner Haralds im Kopf. Deine Gefühle sind valid und kein hysterischer Humbug. Aber deine Gedanken sind nicht Du, da sitzt gerade ein fieser Harald in deinem Kopf und versucht dich, wundervolles Wesen, runterzumachen.

Die meisten Menschen sind sowieso zu sich selbst am gemeinsten und härtesten. Zusätzlich lassen uns internalisierte, patriarchale Strukturen oft die Ruhe nicht eingestehen, die wir vor unserer Periode oft brauchen. Ja, wir können alles und das sogar blutend. Trotzdem scheint es mir, dass uns manchmal das Gefühl hemmt, von anderen dafür verurteilt zu werden sich «nur» wegen der Periode, diese Ruhe, oder was auch immer wir gerade brauchen, für unsere körperlichen und psychischen

Umstände zu «gönnen». Doch wir dürfen uns diese uns selbst gegenüber einfordern und eingestehen. Wirklich ganz ohne Scham und Schuldgefühle.

Du bist niemandem Rechenschaft schuldig. Wenn wir zyklisch denken, fährt dein Körper gerade runter und bereitet alles auf deine Periode vor. Eine gute Zeit, also, um für dich da zu sein und dir etwas Gutes zu tun. Setze deine Grenzen, wenn du musst. Für dich, gegenüber Anderen, für deinen Körper. Daran ist nichts falsch oder verwerflich.

Und ganz ehrlich: Wir brauchen ja oft gar keinen Grund, um sehr fies zu uns selbst zu sein. Das können die meisten gut. Dann lasst uns wenigstens versuchen während der PMS, nicht auch noch gemeiner zu uns zu sein, sondern mal ganz lieb selbst umarmen und zu flüstern (ach fuck this, schreit es heraus!) «Du bist ziemlich okay. Ja eigentlich sogar ziemlich fest gut, so wie du bist. Genauso wie du bist. Du wundervoller Mensch.»

<3

**Text für Blogbeitrag bei
Period. 28. FEBRUAR 2022**

Momente des Erinnerns und Vergessens

Wie ein Lümpli aka ein Taschentuch an Bedeutung gewann und zum Symbol der Hoffnung und des Guten wurde.

Es Mitt-Januar und auch Mitt-Pandemie.

Seit Tagen ist der Himmel in Grautönen gefärbt. Gnadenlose Optimisten würden behaupten er sei bunt-gefärbt- in verschiedensten Tönen- Von Dunkel bis Hellgrau. Ich bin aber gerade nicht optimistisch und möchte es auch nicht sein. Für mich sieht der Himmel seit Tagen aus wie eine einzige trübe, schwere Suppe. Und in mir drinnen sieht es nicht anders aus. Es ist Mitt-Januar und Mitt-Pandemie und mein Gemüt ist seit Tagen schwer.

Energie und Elan haben sich schon lange verabschiedet und ich sehe weder im sozialen Austausch, Studium, oder anderen aktiven Tätigkeiten einen Sinn. Schlaf ist das Einzige, dass ich noch mit Mühe hinkriege. Die Melancholie, das Misstrauen und das Trübsal zur Welt haben mich heimgesucht und es sich in mir so richtig gemütlich gemacht.

Was mir mit meinen, lethargischen, dunklen Gedanken und Gefühlen leider nicht gelingt, schaffe ich mit meinen «Pflichten» um so mehr. Sie nämlich zu vergessen und zu verdrängen.

Der Kompost überquillt in den – mittlerweile drei gefüllten grossen Plastikschaalen – in der Küche und draussen steht ein ganzer grüner Kübel voll davon- nicht zu vergessen den Kompost schon abgefüllt in die kompostierbaren Säcke, die eben schon selbst fast kompostiert sind und dadurch der Saft auf den Balkonboden drückt. (Richtig Lecker) Ja ich weiss ich bin nicht immer die organisierteste Mitbewohnerin. Aber ich habe andere Eigenschaften. Bilde ich mir zumindest ein. Zum Beispiel die anderen immer in allen Gesellschaftsspielen gewinnen lassen. Also zwingt mich meine Mitbewohnerin zur Bioabfalltonne- «Früschi Luft duet dir guet!»

Ich fahre also runter mit dem Rad, die Säcke kippen mir halb auf die Strasse und meine Laune kippt dabei mit den Säcken gleich noch ein Stückchen mit.

Als ich ankomme befeuchtet der Nieselregen mein Gesicht, während meine Hände nass sind vom Sumpf der Kompostsäcke. Die Welt ist doch scheisse – denke ich mir – , während ich angeekelt versuche meine Hände von meinem Körper zu halten.

«Tja selbst schuld, jetzt musst du dadurch.»

Und so stopfe ich die halb schon selbst abgebauten Säcke in die Tonne, während ich hoffe, dass niemand mein Kompost-Dilemma bemerkt. Wer

Kompost rausbringt, weiss was für stinkende Hürden man für eine bessere Welt entgegennimmt.

Während ich also mich bemitleide, sehe ich im Augenwinkel wie die Menschen in die Migros hinter mir rein und rausgehen. Es ist dieses bemerken, ohne wirklich die ganze Person wahrzunehmen. So eben beiläufig. Eine Frau im roten Hut, Mann im graumelierten Mantel, Person mit Pudel, Mann mit Baby.

Ich gehe zum Brunnen und wasche meine Hände mit Wasser ab. Als ich die Kompostkarte zurückholen will, steht auf einmal der Herr im graumelierten Mantel mit seiner frischen Ausbeute aus der Migros, die er im Papiersack vor sich trägt, vor mir. Er hält mir eine blaue, rechteckige Plastikpackung mit der Aufschrift «Tempo» entgegen.

«Für Sie!»

Ich brauche einen Moment, bis ich irritiert bei mir mit dem Kopf bei ihm bin. «Danke, Dankschön!», erwidere ich verwirrt. «Sie hän usgseh, als brüchte sie es Lümpli.» Da ist er schon weg.

Auf der anderen Strassenseite.

So putze ich mir die Hände mit dem «Lümpli», oder besser gesagt, trockne ich sie ab vom kalten Wasser des Brunnenhahnes. Einen kurzen Moment behalte ich es in meiner Hand und habe das Gefühl das dieses simple, kleine, schon verknüllte Taschentuch meine Hände wärmt und diese Wärme bis in meinen Brustkorb zieht, um sich dort auszubreiten.

Ich packe es in meine Hose, und fahre Nachhause.

Meiner Mitbewohnerin erzähle ich unter Tränen von diesem Erlebnis. Ich meine ich sei auch sonst nah am Wasser gebaut, gestehe ich ihr ein und sie schmunzelt nur, weil sie das natürlich auch schon lange weiss. Aber das hier hat mich zutiefst berührt. Diese Tränen sind vor Rührung.

«Weisch das Lümpli – und är het das mir eifach gä- ohni irgendwelchi Hintergedanke – är weiss gar nit wie viel mir das in däm Momänt bedütet het. Und weisch är wird das au jetzte nie erfahre. Är dänkt sich so. Easy sie het was brucht, um ihri Händ sauber z mache. Aber was mir die simpli Geschte gäh het, dass weiss är gar nit!»

Und so wurde dieses simple Taschentuch aka «Lümpli» zur absoluten Symbol-An das Gute an die Empathie, An die Gemeinschaft- an das Schöne im Leben ernannt.

Die grossen epischen Momente, die uns nicht mehr aus dem Gedächtnis gehen, können oft von aussen als Lappalien wahrgenommen werden, aber für uns sind sie wie Brandeisen, die sich in unser Gedächtnis gravieren.

Auch heute noch ist das «Lümpeli» auf meinem Schreibtisch. Auch wenn davon nicht mehr wirklich viel übriggeblieben ist.

Fragmente

Das Gedächtnis ist der Aufbewahrungsort aller Erinnerungen. Seine wesentliche Funktion besteht darin, Erinnerungen so aufzuarbeiten und zu speichern, dass sie für zukünftige Situationen nutzbar sind. Alle Erfahrungen, die jemand macht, können zu einem Bestandteil des eigenen Gedächtnisses werden.

1. Schlüsselmomente

Ich komme gerade aus der Pflegeabteilung des Pfauens, wieder einmal mit neuem Shampoo- und dem Wissen der Werbebranche verfallen zu sein, aber doch mit der Hoffnung, dass dieses Shampoo nun endlich meine Haare bändigt.

Die letzten Geschäfte schliessen gerade ihre Türen und die Freie Strasse- Epizentrum und Symbol der Basler Konsumwelt ist beinahe leer. Die letzten Leute verstreut es in die umliegenden Gassen, in Richtung Markt oder Barfüsserplatz.

Ich stehe am Ecken. Ein ungewohntes Bild, das seit ein paar Monaten doch immer wie mehr zur Gewohnheit wird. Es ist kalt und es herrscht Corona, die Leute sind zu Hause- oder rennen direkt nach Hause. Auch ich möchte es ihnen gleich tun, und hole mein Fahrrad- an der Ecke Streitgasse / New Yorker. Die Geschäfte haben eben geschlossen und das einzige, das die Freie Strasse vor der Verstummung bewahrt, ist ein Violinist der etwa 20 Meter vor mir unter einer kleinen Überdachung, die durch den herausschauenden Dachgiebel gebildet wird, so herzlich wehmütige Lieder spielt, wie sie eben nur so klagevoll und doch voller Lebensfreude von einer Violine erklingen kann.

Die einzigen Menschen noch weit und breit sind wir – du, ein kleiner Junge, vielleicht 4/5 mit kastanienbraunen Locken im roten Regenmäntelchen, grünen Regenhosen (erinnert mich wieder daran wie cool Regenhosen sind) und in kleinen, hellbraunen Stiefelchen. Der andere grosse Herr im langen, schwarzen Mantel, mit dezentem, aber doch eleganter, Schiffermütze dein Papa oder Opa?

Du bleibst wie angewurzelt stehen vor dem Herrn mit der Violine, er bemerkt deinen Blick und lächelt dir zu. wieder schaust du fasziniert zu ihm hoch. Er streicht über seine Violine und der Klang breitet sich auf der Strasse aus.

Es beginnt zu regnen. Es werden immer wie schneller Ströme statt Tropfen.

Wir alle stehen aber immer noch da. Gefesselt von der Versunkenheit dieses Mannes in sein Element- Ich beobachte das Zusammenspiel aus der Ferne und präge mir das Szenario gut ein. Du schaust weiter gebannt zu. Du kriegst eine Münze, kniest dich hin und übergibst sie ganz behutsam in seinen Violinen-Koffer, der als subtile Aufforderung vor dem Violinisten liegt. Immer wieder schaust du fasziniert zu Papa, dann wieder zur Violine.

Ich spinne mein Gedankenspiel weiter.

Wird das in 10 Jahren noch wichtig sein für dich?

Fängst du vielleicht auch an Violine zu spielen?

Wirst du eines Tags von dieser Situation als Schlüsselmoment für deine Leidenschaft zur Musik, zur Violine sprechen?

Bleibst du bis ins hohe Alter mit grosser Güte und Achtsamkeit gegenüber Strassenmusikern verbunden, geprägt durch diesen Moment den du als kleines Kind machen durftest?

Und ich, ich war dabei vor Ort. Im Glück des Zufalls konnte ich diesen Moment erleben.

Oder wird dieser Moment bald nichtig sein für dich?

2. Vergessen?

«Oma?» Frage ich dich.

«Was war das Frechste, Wildeste, Verrückteste das du je gemacht hast?»

Du schaust mich verwundert und genervt zu gleich an. So wie du es immer tust, wenn ich dir solche Fragen stelle. «Was willst du von mir?», antwortest du grummelnd!

«Nun sag schon!»

«Ich kann mich nicht erinnern!

Wir hatten keine Zeit für solche Sachen.»

«Ja aber da muss es ja trotzdem Sachen geben! Früher als Kind? Jugendliche?»

Du sagst nichts, ignorierst mich, aber ich weiss in deinem Kopf passiert gerade ganz schön viel. Ich male mir aus, was du mal angestellt haben könntest. Alle Nachbarschaftskatzen an den Schwänzen gezogen? Mal zwei Jungs gleichzeitig gedatet? Eine Wandmalerei an ein Haus gepinselt? So eine Art prähistorisches Graffiti? Ins Stadtbad eingebrochen?

«Und? Und?»

«Hör auf zu nerven! Was sind das für fragen.»

Ich weiss sie nerven dich, und ich finds auch ein bisschen lustig, dass du dich davon so nerven lässt. Deshalb stelle ich sie dir immer wieder mal. Aus dem nichts. Einfach so.

Doch es interessiert mich auch. Es interessiert mich wirklich sehr. Es gab ja mal ein anderes DU! Nicht das Oma Du. Sondern eben dieses andere DU. Vielleicht auch leichtere, sorglosere Du.

Deine Augen haben so vieles gesehen, deine Ohren so vieles gehört. Deine Nase so viele Düfte schon gerochen.

Aber es scheint so als würdest du nicht wollen. Wollen das ich die Geschichten hinter dem Gesehenen, Gehörten und Gerochenen höre. Und du? Du scheinst entweder wirklich vergessen zu haben, oder du willst es selbst nicht mehr wissen.

Ich esse mein Eis weiter.

3. Momentaufnahme

Ich habe mir überlegt, dass Tagebücher, Fotos Souvenirs als Spritze gegen das Vergessen dienen. Wir nehmen sie hervor und injizieren es uns, wenn wir uns wieder an Momente erinnern möchten, die ohne diese Stützen und gelegentlichen Aufrischungsspritze gegen das Vergessen vielleicht schon lange verblasst wären. Aber gibt es nicht manchmal diese Augenblicke. Die wirklich nur im Augenblick wichtig sind und zählen. Und ob sie nachher noch in unseren Köpfen bleiben ist dann auch egal. Es ist nur für diesen einen Moment wichtig und vielleicht muss es dann auch gar nicht für immer bleiben.

Dazu habe ich ein Gedicht der Dichterin Mascha Kaléko aufgeschrieben, dass ich sehr liebe.

Mascha Kaléko Mein
schönstes Gedicht?

Ich schrieb es nicht.

Aus tiefsten Tiefen stieg es. Ich
schwieg es.

4. Verdrängung

Du stehst auf dem Schulhof. Allein. Tag ein. Tag aus.

Du stehst auf dem Schulhof. Schaust zu aus der Ecke,
Vor dir herum rennen Kinder, spielen mit Ball und ihrer Imagination.
Du stellst dich dazu, die Plätze sind voll, sagen sie dir.
Zwei schreien und rufen dir nach wie hässlich du seist. Du verkriechst
dich in dein Refugium, in deine Gedanken. Redest im Kopf mit deiner
Jacke.
Stellst dir vor sie wäre ein Freund. Und bist dadurch nie alleine.

Du nimmst einen Schluck vom Getränk, die Party ist im vollen Gange. Du
schüttelst diese Szenarien weg, doch sie bleiben an dir hängen.
Deine Welt sieht heute anders aus, du tanzt mit fröhlichen Menschen.
Doch tief in deinem Hinterkopf bleiben diese Momente unvergessen. So
viele Menschen umarmen dich Tag für Tag mit warmen Worten und
Gesten.
Doch die Unsicherheit bleibt, werden sie morgen noch zu dir stehen?
Stehen sie heimlich in Kreisen und Reden über deine Schwächen und
deine Erscheinung? Du spürst wieder dein Kinder-Ich und wie es anfängt
zu weinen.
Erneut: Du versuchst mit aller Kraft diese lärmenden, grässlichen
Gedanken abzuschütteln.
Doch sie kommen immer und immer wieder zurück. Du weißt, das
Einzigste was hilft, du darfst sie nicht füttern!
So ist es mit Erinnerungen und Momenten. Manchmal gehen schöne
vergessen und wir werden dafür von traurigen gefressen

5. Nostalgia

*«Oy, oy, oy Belts, mayn shtetele Belts, Mayn heymele, vu ikh hob
Mayne kindershe yorn farbrakht. Belts, mayn shtetele Belts.»*

Du sitzt vor deinem Computer und singst wieder mal Karaoke. So laut
und mit so mächtiger Stimme, dass der Klang die ganze Wohnung
erzittern lässt. Wenn du die Lieder in der Mameloschen, also de
jiddischen Muttersprache deiner Vorfahren singst, oder die alten
Folklieder deiner alten sowjetischen Heimat, so sind deine Augen und
Herz mit Nostalgie, Sehnsucht und auch Stolz erfüllt.

Du bist 3. Jahrzente hier, doch mit deiner Seele oft dort.
Alle deine Freunde und Bekannten, die auch an anderen Orten in der
Diaspora leben, meinen hier liegt das Paradies.
Und du wohnst da mittendrin.

Es ist sicher und sauber und schön.

Doch dir fehlen die Freunde, die Mentalität, das Konstrukt, dass du kennst.

Hier ist alles anders. Auch nach so langer Zeit.

Aber da konntest du auch nicht bleiben- sie haben dir genommen, dass du dich dort noch Zuhause fühlen durftest und hier ist es auch schön- aber eben anders- du konntest dich nie ganz adaptieren und so lebst du oft in Nostalgie. Statt im Jetzt. Die Nostalgie ist dein Trostpflaster, dass du dir auf die Wunde klebst, wenn sie wieder mal anfängt vor Schmerz zu pochen. Es fällt dir schwer zu akzeptieren, dass mittlerweile dort auch vieles anders ist.

Die alten Gerüche, Geschmäcker, Worte, Gemüte fehlen dir. Es ist Heimat hier geworden, aber auch Fremde. Und wenn du zurück gehst so ist es eben auch Heimat, aber auch Fremde.

Belts. Mein Städtchen Belz- Meine Heimat wo ich meine Kinderjahre verbracht habe.

6. Wir erinnern uns nicht

Was bleibt uns im Kopf, wenn wir alt sind? Wirst du irgendwann auf einem alten, rostigen Schaukelstuhl auf der Veranda eines netten Vororts, einer Stadt sitzen und dich an den Geruch von Omas selbstgemachten Eintopf erinnern? Seinen Küssen? Ihrem Gesicht. Deren Stimme? Der Musik von der gestrigen Party im Club? Dem warmen Regen unter dem du letzten Sommer getanzt hattest? Deiner allerletzten Matheprüfung?

So viele durchgetanzte Nächte, werden auf deinem Buckel sein.

So viele Tränen. Und die Lachfalten werden sich in dein Gesicht legen.

So viele tiefe Gespräche und wahrscheinlich noch mehr belanglose Worte. Wirst du dich erinnern? An die langen Sommernächte bei Wein, welche du mit deinen Freunden auf deiner Terrasse verbracht hattest.

An die vielen tiefen Gespräche. Bruchteile sind dir geblieben davon.

Waren sie also doch belanglos? Oder vergisst man nun einmal. Wir erinnern uns nicht. Alles nicht mehr so wie es genau war.

Schon komisch, du kannst dich an den Sommer 97 erinnern. Wie du als kleines Kind auf der Wiese sasst. Du hast es genau vor dir. Den Geruch des Grases und was du anhattest. Doch du kannst dich nicht an dein gestriges Abendessen erinnern. Irgendwann werden deine Falten die Momente überklappen und du wirst Mosaik um Mosaik zusammenbasteln. Vielleicht bastelst du mehrere verschiedene Geschichten und Erinnerungen zu einer. Vielleicht ist es so.

Wahrscheinlich wird es so sein! Ist das überhaupt schlimm? Doch du
erinnerst dich an jetzt und an das nun! Jemand hat dir mal gesagt, dass
das wichtigste ist jetzt hier zu sein! Nicht in der Vergangenheit und nicht
in der Zukunft!

Erinnerungen sind nicht statisch, sondern veränderbar.
Doch sie sind immer Fragmente unseres Seins.

**Kaleidoskop von
Kurzgeschichten rund um das
Thema Erinnern und Vergessen,
2021**