



Ein Gedicht von Maḥmūd Darwīš

Wenn du dein Frühstück vorbereitest, denke an die anderen

Vergiss nicht, die Tauben zu füttern.

Wenn du dich in Kriege stürzt, denke an die anderen

Vergiss nicht die, die um Frieden bitten.

Wenn du die Wasserrechnung bezahlst, denke an die anderen

Jene, die aus Wolken trinken.

Wenn du in's Haus zurückkehrst, in dein Haus, denke an die anderen

Vergiss nicht die Menschen der Zelte.

Wenn du schläfst und die Planeten zählst, denke an die anderen

An die, die keinen Schlafplatz gefunden haben.

Und wenn du deine Seele mit Metaphern befreist, denke an die anderen

Jene, die das Recht auf Worte verloren haben.

Und wenn du an die weit entfernten Anderen denkst, denke an dich selbst.

Sag: Ich will eine Kerze in der Dunkelheit sein.

Maḥmūd Darwīš (1941-2008) gilt als der berühmteste Dichter der arabischen Welt. Er wurde in einem kleinen palästinensischen Dorf geboren. 1948 floh seine Familie in den Libanon, kehrte jedoch kurz darauf auf illegalem Weg zurück. Bis 1969 lebte und wirkte Maḥmūd in Israel, engagierte sich mit seiner Lyrik politisch und wurde einige Male inhaftiert, bevor er schließlich das Land verließ und sich der PLO anschloss. Er war bekannt für seine klare, einfache Ausdrucksweise, aber auch für die Emotionalität und Kraft seiner Worte.

Definition Trauma

(Deutsche Traumastiftung)

Was ist ein Trauma?

Wie eine körperliche Verletzung Zeit braucht, um zu verheilen, ist auch ein Trauma eine Verletzung der Seele, die ebenfalls Zeit braucht zum Verheilen.

Ein Trauma (griech.: Wunde) ist ein belastendes Ereignis oder eine Situation, die von der betreffenden Person nicht bewältigt und verarbeitet werden kann. Es ist oft Resultat von Gewalteinwirkung – sowohl physischer wie psychischer Natur. Bildhaft lässt es sich als eine „seelische Verletzung“ verstehen.

Als traumatisierend werden im Allgemeinen belastende Ereignisse wie schwere Unfälle, Erkrankungen und Naturkatastrophen, aber auch Erfahrungen erheblicher psychischer, körperlicher und sexueller Gewalt sowie schwere Verlust- und Vernachlässigungserfahrungen bezeichnet. Sie können tiefe Wunden in der Seele hinterlassen, die einen Menschen das Leben lang beeinträchtigen.

Klassische Beispiele sind hier die posttraumatischen Belastungsstörungen verletzter Soldaten, Flüchtlinge, von Opfern von Gewaltverbrechen oder Unfallopfern.

Traumatisierungen, die zunächst rein psychischer Natur sind, können sich in der Folge in psychosomatischen Leiden niederschlagen.