

## Rampe? Reicht! Folge 8: Krisen und Freund\_innschaften

tier: rampe?

SR: reicht!

tier: 20 minuten podcast über

SR: heute geht es um krisenhaftigkeit und freund\_innschaften

tier: ich bin simo tier und zurzeit backe ich sehr viele leckere sachen und wie immer dabei ist mein co-host SchwarzRund autor\*in von dem afroqueeren roman Biskaya, woraus sie uns heute zur einföhrung des themas eine scene vorlesen wird

SR: genau, und zwar steigen wir ein bei einem konzert. die protagonistin Tue ist Schwarze deutsche und hat früher einer wg gewohnt zusammen mit Plenz einer weißen trans person und Mal einer anderen queeren person und Mal und Tue haben sich lange um Plenz gekümmert bis Plenz dann tatsächlich sich das leben genommen hat und die beiden haben seitdem fast keinen kontakt gehabt, also Tue und Mal, und treffen sich jetzt das erste mal auf dem dach dieses konzerthauses wieder vor der show von Tue. "Mit musik auf den ohren sagen sie sich warm, ging die setlist durch, mied jeden blickkontakt. den soundcheck schwänzte sie, keiner zog sie zur verantwortung. als endlich die getränke bereitgestellt wurden, griff sie sich eine der tiefgekühlten wodkaflaschen. bewaffnet mit musik, alkohol und Bettos gras, das er sicherlich vermissen würde, machte sie sich auf zum dach der location. als sie auf dem flachen dach angekommen war, balancierte sie vorsichtig zur kante, ließ die beine baumeln, während der pure wodka in ihrem hals brannte. es waren noch zwei stunden bis sie auf die bühne musste. sie fühlte sich leer, blickte, ohne an etwas zu denken, über die altstadt, auf deren straßen die abendsonne brannte. der geruch vom weichem asphalt mischte sich mit den abendkuchen, die für die touris groß aufstichteten. der sommer bäumte sich ein letztes mal auf, es war noch immer über 30 grad. leise sang sie klassiker mit, knibbelte dabei an ihren nägeln. trotz allem was in ihrer band passierte: auf einem dach zu sitzen, zu singen, zu wissen, was in den nächsten stunden passieren würde, vorgeschriebene euphorie, dies war der cocktail den sie genoss. sie konnte in diesen momenten jede traurigkeit zulassen, weil es keinen grad an depression gab, der nicht automatisch in den zwei stunden show weggewischt werden würde. laut rief sie der vibrierenden altstadt unter sich zu: 'inzwischen bin ich ziemlich müde und ich gewöhne mich daran, dass man, egal was man auch anstellt, diese art von spiel nur verlieren kann' " das ist aus dem song von herrenmagazin "früher war ich meistens traurig". "sie schrak zusammen, als sich ein arm um sie legte. Mal, ihr ehemaliger mitbewohner, griff nach ihrer wodkaflasche, beide starrten wortlos in den sonnenuntergang. in ihr war nur stille, es gab keine energie, um nachzufragen. nach einigen minuten nahm Mal ihr die kopfhörer raus. 'ich wusste dass ich dich hier erwische. hab mich selbst reingelassen mit einer backstage karte', sagte er. 'wirklich sehr guter sicherheitscheck hier', antwortete Tue trocken, fuhr dann aber weicher fort: 'wie geht es dir, dear? es tut mir leid, dass ich nicht für dich da sein konnte...' doch Mal unterbrach sie. 'mach dir keine gedanken. die hauptsache ist, du bist noch da. du bist Plenz nicht gefolgt.' erst jetzt realisierte sie, wie lange sie die namen nicht mehr gehört hatte, obwohl alles, was geschehen war, mit Plenz' tod verbunden war. 'na ja, Plenz hätte das sicherlich gehasst, wenn ich's nachgemacht hätte.' Mal lachte. 'ja. gönne Plenz ein paar jahre ohne dich, wo auch immer der ort nach dem tod ist.' sie nickte. 'wer wird sich jetzt nur mit Plenz sinnlose diskussionen liefern über das regelwerk zur wahrlich guten, edlen queerness?' fragte sie nachdenklich. 'da findet sich sicher wer. sehr schnell, nehme ich an, Plenz vereint doch alle stilistischen klischees in sich zwecks schneller erkennung.' es tat gut über Plenz zu reden, zu lachen, ohne dinge beschönigen zu müssen. mit Mal hier oben hatte sie das erste gespräch, welches Plenz gerecht wurde, sich nicht wie eine lüge anföhlte. irgendwie war Plenz bei ihnen, trank den wodka zu schnell leer, nervte die beiden mit der altbekannten engstirnigkeit, wenn es um szenecodes ging, die weder Tue noch Mal erfüllen mochten. sie zogen her über Plenz' buttons und aufnäher, die jede tasche zur politischen bedienungsanleitung gemacht hatten. es war ein abschied voneinander, sosehr sie auch die gegenwart voneinander genossen. in den letzten jahren, in denen sie sich um Plenz gekümmert hatten, waren ihre alten verbindung erstarrt unter dem druck, Plenz am leben zu halten. sie waren wie eltern gewesen, die einander nicht mehr liebten,

zusammengeblieben wegen des Kindes. nun erinnern ihre Gesichter einander nur noch an den Verlust, die Enttäuschung versagt zu haben. irgendwann klingelt Tues Telefon, sie musste runter gehen, um sich bereit zu machen. Mal wollte auf dem Dach bleiben, Tue ließ ihm in die Wodkaflasche, umarmte ihn zum Abschied, der anhalten würde."

tier: dankeschön!

SR: das ist der Ausschnitt.

tier: schön, jetzt so zum Ende unserer ersten Staffel ein bisschen...

SR: Prosa, ein bisschen Geschichte zu hören. genau wir haben ja ein bisschen überlegt wie wir das Thema angehen und haben uns dann dazu entschieden mit Fiktion zu starten. weil als Thema nicht ganz einfach ist.

tier: das stimmt. also ich merke auch bei mir tickt es vieles an

SR: ja

tier: auch diese, diese Szene im Buch die mich auch beim Lesen sehr berührt hat weil ja ich denke viele viele von uns kennen dass: diese, so ein Abschied oder wenn eine Freund\_innenschaft zu Ende geht obwohl Mensch sich noch sehr sehr sehr liebt

SR: ja

tier: das ist nicht ganz einfach und ich finde wie du das in dieser Szene und überhaupt in dem Roman in Worte fassen konntest ist sehr beeindruckend.

SR: oh, dankeschön!

tier: ja, dank dir!

SR: ja ich habe mich dazu entschieden diese Szene zu lesen weil sie so ein bisschen ein Abschluss darstellt von dieser ersten Behandlung die sich um Plenz dreht, und heute ist ja auch unsere letzte Folge von der ersten Staffel, das passt ganz gut zusammen. Plenz ist natürlich jetzt ein Extrembeispiel aber letztendlich kennen wir das ja alle dass queere Leute, behinderte Leute, Menschen mit psychischen Erkrankungen, wir sind einfach krisenhaftiger, wir haben mehr Krisen in unserem Leben und das belastet einfach. also das ist glaube ich gar nicht jetzt abwertend gemeint, aber es ist einfach eine Belastung für Freund\_innenschaften.

tier: das stimmt. wenn Mensch sich dann auch noch anguckt dass ja prozentuell queere und behinderte Leute auch eher mit queeren und behinderten Leuten befreundet sind dann kommt es zusammen dass krisenhaftige Menschen mit krisenhaftigen Menschen zusammenleben

SR: zusammen ihr Leben gestalten

tier: genau, sich ihr Leben teilen

SR: zusammen arbeiten

tier: genau und da passiert es früher oder später dass es auch sehr schnell schwierig werden kann.

SR: genau und es ist dann total schwierig zu sagen wer muss das jetzt eigentlich leisten dass das nicht die Freundschaft zerstört, weil zum Beispiel in dem Buch geht es ja auch darum dass Plenz, das wird so am Rand nur erwähnt, aufgrund von trans-feindlichkeit gar keinen Zugang gehabt hätte zur Psychiatrie und Psychopharmaka und so weiter und so fort, also halt total auf sich selbst gestellt war mit allem, während Tue, die cis ist, ja zum Beispiel in der Psychiatrie landet. und im Krankenhaus und so weiter und das ist so ein bisschen das Problem: wie mit dieser alten Doktrin die wir haben von "jeder kann doch Hilfe kriegen" über Rassismus, trans-feindlichkeit, fetten-feindlichkeit und Gesundheitssystem nachdenken und über Status auch! also für wen sind auch wegen Startbürgerlichkeit überhaupt medizinische Einrichtungen zugänglich?

tier: ja!

SR: vielleicht magst du erzählen: wie gehst du damit um? also weil du hast ja zum Beispiel chronische Schmerzen und ein hohes Schmerz Level ist ja sonst.. ja das ist ein Krisenfall der selten vorkommt, also es bricht sich mal jemand im Freundeskreis ein Bein oder so

tier: genau

SR: und das passiert alle zehn Jahre und dann kümmern sich alle ganz doll und dann ist das Bein wieder heile und dann ist auch wieder gut. tier. ja das ist eine gute Frage, vor allem weil heute auch wieder so ein Tag ist wo es ziemlich schlimm ist, also ich musste meine Podcastaufnahme-Station ganz anders gestalten damit ich auf dem Sofa sitzen oder liegen bleiben kann. das ist so die Frage,

also bei mir ist es ja tatsächlich so dass ich versuche so viel wie möglich hilfe von außen zu bekommen also antrag läuft um zum beispiel assistenz zu bekommen, aber der weg dahin ist sehr lang und ich habe das privileg dass es wahrscheinlich irgendwann auch klappt. trotzdem sind freund\_innenschaften gefragt, also vor allem du (beide lachen) weil du bist die person die ich dann anrufe und damit vollheule erstmal

SR: sehr gut

tier: aber was dann auch so praktische sachen angeht, also einkaufen oder essen

SR: ja, auch entscheidungsfähigkeit, also ich finde halt bei schmerz ist es so krass weil du eigentlich jemanden bräuchtest der ganze zeit das händchen hält, selbst wenn du sachen machen kannst, aber es ist einfach..

tier: was geht, was geht nicht und es ist, ja wahrscheinlich dieses was sehr sehr sehr schnell und sehr oft passiert bei chronischen krankheiten und krisen dass schnell freund\_innenschaften zu assistent.. also freund\_innen werden zu assistent\_innen.

SR: ja, das ist auf jeden fall ein großes problem.

tier: und es ist ein problem, aber es muss auch kein problem sein wenn das benannt wird und ich denke dass ist so was: leute haben berührungängste, aber haben halt auch ängste dass zu benennen, weil ich glaube es ist tatsächlich besser zu sagen: "hey, friends, ich brauche hilfe mit abc und ich bekomme noch keine hilfe von außen oder behördliche hilfe oder so, es funktioniert noch nicht, oder es ist noch nicht so weit, das wär jetzt so die liste an sachen die ich brauchen würde, wer könnte das in welcher form übernehmen?"

SR: ja das stimmt

tier: das finde ich eine sehr gute lösung und ich würde auch darauf appellieren irgendwie das eher direkt anzusprechen, weil es unglaublich viel energie und anstrengungen benötigt von der, sag ich mal jetzt, betroffenen person und von, den aber auch von den freund\_innen die helfen wollen, weil es manchmal wirklich schwer ist erstens um hilfe zu bitten, und zweitens wenn mensch helfen möchte zu fragen "was brauchst du eigentlich?"

SR: ja, ich glaube dieses eigentlich ist eine ganz große sache, weil ich glaube wie wir meistens in freund\_innenschaften helfen ist eher so eine art von, ist jetzt nicht böse gemeint, ich mache das selber definitiv auch, so was wie.. mir fällt grad kein beispiel ein, aber dass wir eher in der form helfen um das leben der anderen person auf das niveau zu heben was wir richtig finden, aber nicht fragen was die person eigentlich, also was ist die idee vom buen vivir, also vom guten leben so für die person und...

tier: (lacht), ich hab ein gutes beispiel, weil ich das auch mache und für mich wenn und alles zu viel ist so sich hinlegen und ausruhen immer so das wichtigste und ich empfehle immer leuten: "geht euch ausruhen" obwohl, ich empfehle dir dass ja auch und wenn du dann gerade so sehr im arbeitsmodus bist, bist du so: "warum soll ich mich jetzt ausruhen?" (lacht)

SR: (lacht) genau! wenn ich so probleme habe wegen irgendwie ich habe eine große to-do liste aber krieg mich nicht dazu das zu starten, ist so "wenn ich mich jetzt ausruhe geht es mir noch schlechter und ich krieg nichts geschmissen" so

tier: (lacht) genau, und das wäre ja wirklich so der punkt zu sagen: "okay ich höre du bräuchtest gerade unterstützung, wie wie kann ich dich jetzt unterstützen?"

SR: genau, genau! ich glaube das ist halt ein krasser schritt sich zurückzunehmen, der definitiv eigentlich immer wichtig ist, aber besonders wichtig ist wenn wir über so physische und psychische chronische situationen reden einfach.

tier: tatsächlich!

SR: genau, also ich glaube zum beispiel, wir haben ja beide so andere schwerpunkte was für uns eine gute wohnung ist quasi, also für mich ist ja, also nicht die perfekte wohnung, die perfekte wohnung ist glaub ich gleich bei uns, weil das ist gesellschaftlich bestimmt: alles ist sauber, punkt! aber eine gute wohnung, damit meine ich jetzt so, so dass man sich damit ok fühlt. und das ist ja für dich: die küche des sauber und der rest ist ok aber die küche ist picobello.

tier: ja!

SR: und bei mir ist es ja genau andersrum, weil ich zuhause arbeite, dass es so ist die küche ist ein

werkraum den es auch gibt

tier: und der schreibtisch muss ganz frei sein von sachen (lacht)

SR: der schreibtisch muss picobello sein so, und ich glaube das ist total witzig das das dann mitzukriegen wie wir da beide auch mehr und mehr einen weg finden dass wenn du hilfe brauchst, versuche ich jetzt mehr darauf zu achten zu fragen "okay, wie sieht's in deiner küche aus? okay was brauchst du an essen?" also mehr zu verstehen dass es bei dir einfach andere themen sind, während das bei mir eher ist so was wie "ok, schaffst du es jetzt irgendwie fünf bis zehn minuten dein wohnzimmer aufzuräumen oder was wär die erste aufgabe die du am schreibtisch übernehmen könntest?" und ich glaub, ich glaube dass ist so mit so einer ständigen krisenhaftigkeit einfach total wichtig zu lernen und auch proaktiv zu lernen außerhalb der krise, weil sonst kommst du genau da rein wo halt die personen im buch sind, dass du eigentlich die freundschaftsdynamik verlierst, weil du dich nur noch am.. weißt du, du bist du noch so am reagieren aber gar nicht mehr am planen und..

tier: ja das stimmt, dass nicht vorher irgendwelche rahmenbedingungen festgelegt sind und daher gibt es dann auch keine.. hat mensch eigentlich auch nie so eine freie zeit sondern dann geht's ja nur um das reagieren und das supporten

SR: genau und das ist halt keine freundschaftliche dynamik, das is eine notfallversorgung dynamik!

tier: ideal wäre natürlich wenn wir jetzt darüber reden tatsächlich das freund\_innen nicht einschreiten müssten, oder dass leute nicht auf sich selber gestellt wären, also das ist jetzt nicht dass wir sagen "so soll das sein", sondern ein bisschen vorschläge wie mensch es vielleicht einfacher für sich machen kann.

SR: genau ich find auch, also ich glaube wenn quasi der gleiche fehler immer wieder auftaucht, so ein bisschen jetzt im programm sprache geschrieben, aber wenn du immer wieder mit demselben problem konfrontiert bist in einer freund\_innenschaft, dann stellt sich definitiv irgendwann die frage "ok, welche assistenz könnte das übernehmen?" oder wie kommen wir da hin dass du das selber hin kriegst, oder geht das einfach nicht und dann braucht es halt eine andere lösung so, und ich glaube dass ist definitiv das woran man sich so auf brauchen kann. außer es ist halt was hast du gern übernimmst und für dich auch ein benefit bringt. das typische beispiel wäre bei alten leuten mit dem hund raus gehen.

tier: ja

SR: also da kann es ja total sinnvoll sein dass zum beispiel das enkelkind das eh eigentlich gern ein hund hätte oder den eltern damit auf den keks geht jeden tag einmal mit dem hund raus, weil das ist zwar immer wiederkehrend aber es bringt der person ja was, weil hunde sind einfach super!

tier: (lacht) ja das stimmt!

SR: genau, also ich glaube dass ist so auf jeden fall ein, ein punkt der da drinne steckt, so klar es wäre gut wenn das system alles übernimmt, aber das tut es ja nicht und ich glaube es ist auch ein sehr westlicher blickwinkel darauf dass jegliche versorgungsarbeit immer verstaatlicht sein muss und eigentlich delegitim ist in jeder form von nichtehelicher sozialer verbindung

tier: ah, außerhalb von familie weil wir hier im westlichen raum so detached teilweise sind von familie, aber halt jetzt wenn ich auf uns persönlich gucke mit unserer migrationsgeschichte, dass wir beide tatsächlich geografisch removed sind von familie

SR: ja, definitiv!

tier: also wir sind nicht da wo, also auch wenn unsere familie vielleicht unterstützen wollen würde, sind sie halt

SR: genau, nicht greifbar

tier: genau und daher geht es zwangsläufig so dass wir uns dann familiäre strukturen aufbauen die halt auf freund\_innenschaften dann basieren.

SR: ich struggle damit, es gibt ja so beide konzepte: einerseits dieses ding von zu sagen das ist die wahl familie

tier: ja

SR: und dann gibt es dieses konzept von dass es nur freund\_innenschaft die wie eine familie ist, und irgendwie ist das alles so (lacht), das ist so very german for me, so dieses "bekannter, freund,

wahlfamilie, familie" und das einzige queere darin ist jemanden wahl- familie zu nennen, während es halt aus meinem kulturellen kontext heraus ist wenn du jemanden.. also mein papa sagt immer fünf jahre, also wenn du mit jemanden länger wie fünf jahre befreundet bist, ist die person familie! und eigentlich ist eine ganz gute so hausnummer, weil das eigentlich sagt "zwischen dem dritten und fünften jahr wird jemand eine familie.., in die familie aufgenommen" es gibt kein wort dafür (lacht) familisiert, so! und das ist halt eher unabhängig, also es gibt halt nicht diesen moment von "du heiratest und dann bist du familie", sondern wenn du fünf jahre in in dem leben von jemanden bist, bist du dann familie mit allen pros und cons, so. aber es ist egal ob ihr nach dem ersten jahr geheiratet habt, nach dem siebten oder nach dem, weißt du, es macht keinen, keinen, hat keinen einfluss darauf! und ich glaube dann hat man auch gar nicht so sehr diesen struggle mit "oh gott, ist es ja nur eine freund\_innenschaft, wie kann ich da jetzt nach hilfe fragen?" oder "wer ist eigentlich familie?"

tier: das stimmt

SR: in the broader sense so, und nicht wahl-familie, weil ich wähl auch meine biologische familie. das ist auch so eine verantwortungs- abgabe die mir nicht gefällt. ich wähle ja mit wem ich von meiner geburtsfamilie zu tun hab

tier: ja, voll

SR: naja, in krisen sind wir eher, neigen wir eher dazu die menschen um uns herum um hilfe zu bitten.

tier: wer ist die person wenn du in einer krise bist, wer ist die person die dir als erstes einfällt mit der du dann redest?

SR: ja

tier: das könnte auch ein indiz sein für tatsächlich familie und verbundenheit

SR: und auch eine gute handreichung: wenn du das bist für jemensch anderen, also jemensch dich zuerst anruft wenn die person krisenhaft ist, aber sich das für dich noch total weird anfühlt, dann solltet ihr auf jeden fall über eure dynamik sprechen und das ist so was was ich gerade lerne! manche menschen nehmen mich echt gerne als krisenpfeiler, wo ich denke "hey, wir kennen uns doch erst seit fünf minuten, warum..?"

tier: ja, und dann auch dieses: "wirst du dann nur angerufen wenn es krisen gibt?"

SR: genau, genau , genau!

tier: oder gibt es auch andere aspekte zu eurer verbinding?

SR: ja, und das ist glaube ich ein ganz wichtiger pfeiler: du bist keine gute krisenhilfe aus freundschaftlicher perspektive wenn du nur da bist wenn es kriselt, weil dann dann bist du nur assistenz und nicht mehr, da war es nie freund\_innenschaft.

tier: genau

SR: ja, das so als erste erste blicke darauf, wir haben auf jeden fall ein paar ideen dazu in der nächsten staffel weiterzuarbeiten

tier: uh, ja das ist auch ein riesiges thema also um das überhaupt jetzt anzuschneiden, ist nicht einfach alles kurz zu halten, aber wir versuchen es!

SR: genau, wir haben noch zwei kaufempfehlungen neben Biskaya für euch, sag du mal deine zuerst

tier: empfehle mein... ein zine von mir, das ist das freund\_innen zine, das kennen vielleicht einige schon, wenn wir jetzt schon über freund\_innenschaften reden, vielleicht dann so ein bisschen sowas aufheiterndes, das ist sowas wie so'n posie-buch wo ihr eure freund\_innen reinschreiben lassen könnt. nicht so normativ, also ehrer so die queer feministische version von dem und das findet ihr in meinem etsy-shop das wird hier verlinkt.

SR: super! genau, das ist sehr sehr bunt auf jeden fall und auch sehr kinder geeignet. ja ich habe noch ne empfehlungen von einem buch war es jetzt erscheinen wird, das ist von Eliah Lüthi herausgegeben mit enger betreuung von Lahya Aukongo, das wird bei der edition assemblage erscheinen und heißt "Be\_hindert und Ver\_rückt Worte\_Gebärden\_Bilder finden" das sind texte von ich glaube über 40 autor\_innen und ich bin darin vertreten mit einem text zu neurodiversität und freund\_innenschaften, also passend zum thema heute, und einem fan text zu Nina Simone

tier: bin ich gespannt drauf!

SR: genau! ansonsten ist das die letzte folge der ersten staffel!

tier: wow! eine ganze staffel rampe reicht gibt's schon, krass!

SR: das ist sehr sehr cool und komplett in der krise aufgenommen, ich bin sehr stolz auf uns! genau, ihr könnt uns unterstützen bei patreon das hat verschiedene tolle consequenzen! consequenz eins ist ich muss die website kosten nicht mehr selber tragen das wäre wundervoll!

tier: das wäre wirklich toll!

SR: die viel größere consequenz wäre aber das wir uns gäste einladen könnten für die nächste staffel

tier: ja, weil wir planen schon fleißig die zweite staffel, sind auch sehr motiviert! unser großer wunsch ist dass wir gäste einladen können die halt ein take over machen von unserem podcast, eigene folgen produzieren zu themen wo wir halt vielleicht nicht so viel wissen zu haben.

SR: genau, also falls ihr bock habt zu unterstützen geht auf [patreon.com/rampereicht](https://patreon.com/rampereicht), oder unterstützt einmalig an [rampereicht@gmail.com](mailto:rampereicht@gmail.com) über paypal und genau dahin könnt ihr auch eigene themenwünsche schicken, wir gucken dann ob wir uns dafür kompetent genug fühlen um das umzusetzen oder ob wir uns wen dafür holen, oder falls ihr selber als behindert und oder chronisch erkrankt und oder psychisch erkrankt positioniert seid, oder neurodivergent, neurodivers, dann könnt ihr gerne takeover machen! schreibt uns einfach, wir versuchen wie gesagt geld zu organisieren, wir wollen niemanden unbezahlt arbeiten lassen und wir planen auf jeden fall staffel 2 zu produzieren. wann die kommt erfahrt ihr

tier: wie gewohnt über youtube, oder über die sozialen medien wo ihr uns findet, mich findet ihr zum beispiel auf twitter unter [@simo\\_tier](https://twitter.com/simo_tier) oder auf instagram als [simo\\_tier](https://www.instagram.com/simo_tier)

SR: mich findet ihr als [@SchwarzRund](https://www.instagram.com/SchwarzRund) und überall ganz einfach überall das gleiche das ist einfach und ihr findet uns jetzt auch bei instagram, wir haben uns doch für einen social media account entschieden als [@rampereicht](https://www.instagram.com/rampereicht)

tier: genau, spätestens da werdet ihr erfahren werden es weitergeht mit staffel 2!

SR: wir sind am ende dieser staffel!

tier: und dieser podcast

SR: ist es auch!