

## *Das Trauerbuch für Eltern*



Silia Wiebe Silke Baumgarten

# Das Trauerbuch für Eltern

*Was Müttern und Vätern  
nach dem Tod ihres Kindes  
geholfen hat*

Inklusive Interview mit Verena Kast

*Kösel*

# Inhalt

- 6 *Vorwort*
- 9 *Mir war wichtig, gleich wieder zu arbeiten*  
Carola Gruchatka-Denien über die Trauer um ihren Sohn  
Lukas, der mit sieben Jahren an den Folgen einer Stoff-  
wechselstörung starb
- 22 *Ich will den Schmerz empfinden*  
und
- 31 *Ich bin noch immer auf der Suche*  
Willi Bergjürgen und Stefanie Assmann über die Trauer  
um ihre Tochter Linda, die mit 15 Jahren bei einem ab-  
sichtlich herbeigeführten Flugzeugabsturz ums Leben  
kam
- 41 *Das Leben mit ihr und ihr Tod haben mich verändert*  
Silke Baumgarten über die Trauer um ihre Tochter  
Jolanda, die schwerbehindert war und unerwartet mit neun  
Jahren starb
- 55 *Ohne Freunde und Familie hätten wir es nicht geschafft*  
Anja Jacquemin über die Trauer um ihre Tochter Sarah,  
die mit einem Jahr an einer Meningitis starb
- 69 *Wir hatten noch einen Berg Liebe zu geben*  
Andrea Beltz und Dr. Michael Spöttel über die Trauer um  
ihren Sohn Julian, der mit zwölf Jahren an einer Krebser-  
krankung starb

- 81 *Ich musste mich einfach wehren*  
Renate Rappenecker über die Trauer um ihren Sohn Benjamin, der mit 13 Jahren bei einem Verkehrsunfall starb
- 95 *Wir werden nie erfahren, warum*  
Vera Schmidt über die Trauer um ihre Tochter Martha, die sich mit 18 Jahren selbst tötete
- 107 *Als Clown verwalte ich das Erbe meines Sohnes*  
Tanja Landes über die Trauer um ihren Sohn Kilian, der schwer behindert war und mit 16 Jahren starb, weil er keine Nahrung mehr aufnehmen konnte
- 118 *Ich muss meinen Sohn nicht loslassen*  
Denise van Recum über die Trauer um ihren Sohn Pascal, der mit acht Jahren an einem plötzlichen Herzstillstand starb
- 133 *Ich wollte verstanden werden*  
Silia Wiebe über die Trauer um ihren Sohn Willem, der in der 28. Schwangerschaftswoche starb
- 146 *Er hatte ein Recht zu gehen*  
Matthias Petter über die Trauer um seinen Sohn Sören, der nach einem Ertrinkungsunfall mit zwei Jahren schwer behindert war und elf Jahre später starb
- 158 *Trauernde fühlen sich hautlos*  
Psychologie-Professorin Verena Kast über Trauerphasen und über Möglichkeiten, wie Familie und Freunde trauernde Eltern unterstützen können
- 172 *Von den Eltern empfohlene Trauerliteratur*

# Vorwort

Wir haben uns über die Trauer kennengelernt. Silia verlor zwei Kinder in der späten Schwangerschaft, Silkes behinderte Tochter war einige Jahre zuvor im Alter von neun Jahren gestorben. Trotz unserer unterschiedlichen Schicksale merkten wir, dass wir vieles ähnlich empfanden und uns gegenseitig stützen konnten. Aus unserer Arbeitsbeziehung entwickelte sich eine tiefe Freundschaft. Diese Erfahrung ermutigte uns zu diesem Buch.

Was trägt, wenn eigentlich nichts mehr trägt? Wie findet man nach dem Tod seines Kindes zurück ins Leben? Was hilft? Diese Fragen bewegten uns. Wir haben Antworten gesucht und mit anderen Eltern gesprochen, die ein Kind verloren haben. Sie haben uns ihre Erfahrungen geschildert, haben uns erzählt, was ihnen gutgetan hat – und was nicht. Herausgekommen sind sehr persönliche Protokolle.

Wichtig war uns, nichts zu bewerten, nichts wegzulassen. Wir möchten mit diesem Buch keine Ratschläge geben, sondern verwaiste Eltern ermutigen, ihren eigenen Weg zu suchen und zu gehen.

Wir trafen Eltern, bei denen der Todestag des Kindes schon einige Jahre zurückliegt, und andere, die gerade das erste schwere Jahr hinter sich hatten. Einige Mütter und Väter wollten möglichst schnell wieder zurück in den Alltag und in den Beruf, an-

dere brauchten den geschützten Raum zu Hause und fürchteten den Lärm und die Geschäftigkeit der Kollegen. Manche fanden Trost im Glauben, andere suchten Unterstützung bei Therapeuten oder Gleichgesinnten, die Ähnliches erlebt haben. Deutlich wird: In der Trauer gibt es kein Richtig und kein Falsch.

Wir wissen: Auch wenn Eltern einen erwachsenen Sohn, eine erwachsene Tochter verlieren, stirbt für sie ihr Kind. In diesem Buch konzentrieren wir uns dennoch auf Kinder, die bis zu ihrem 18. Lebensjahr gestorben sind. Wir hoffen, mit unserem Buch auch dazu beizutragen, dass Angehörige und Freunde trauernde Eltern besser verstehen und unterstützen können. Denn Trauer hat viele Gesichter. Und wenn Menschen durch den Tod ihres Kindes in ihren Grundfesten erschüttert werden, brauchen sie andere, die da sind und dableiben, die zuhören, sich nicht zurückziehen und die akzeptieren, dass Trauer laut sein kann und wütend, leise und tränenreich, schwankend oder äußerlich wenig sichtbar.

Wir danken allen Eltern, die uns Einblick in ihre innersten Gefühlswelten gewährten. Und wir danken Professorin Verena Kast. Die international anerkannte Trauerexpertin war gern bereit, unser Vorhaben zu unterstützen. Sie erläutert die typischen Trauerphasen, spricht über Träume und Schuldgefühle, über die Sehnsucht nach dem gestorbenen Kind und die Frage, warum einige Hilfsangebote gut ankommen und sich andere für verwaiste Eltern falsch anfühlen.

Uns hat damals, als unsere Kinder starben, genau dieses Buch gefehlt. Deshalb haben wir es jetzt geschrieben.





# Mir war wichtig, gleich wieder zu arbeiten

*Die schwere Stoffwechselstörung, an der Lukas litt, wurde kurz nach seiner Geburt diagnostiziert. Er starb mit sieben Jahren – und lebte damit viel länger, als die Ärzte prognostiziert hatten. Trotzdem kam sein Tod für seine Familie unerwartet. Seine Mutter Carola Gruchatka-Denien aus Sittensen bei Hamburg erzählt.*

Als es klingelte und ich durch die Glasscheibe in unserer Haustür Lukas' Lieblingsbetreuerinnen erkannte, wusste ich sofort: Jetzt ist es passiert.

Dabei ist Lukas am Morgen topfit gewesen. Seine Sternenaugen haben gelacht, als ich mich mit ihm auf dem Arm zum Abschied im Kreis gedreht habe. Das machte ich immer, das war unser Ritual, das liebte er. Und ich war beruhigt. Denn in der Woche vorher war er müder als sonst und ich hatte mich schon gefragt: Was ist los mit ihm? Brütet er etwas aus? Doch an diesem Morgen ging es ihm offenbar wieder gut. Er strahlte. Ich schob ihn in den Bus, schnallte ihn an. Dann vergaß ich allerdings etwas sehr Wichtiges. Immer sagte ich zum Abschied zu ihm: »Und mach keinen Blödsinn.« Nur an diesem Morgen sagte ich das nicht.

Beim Mittagsschlaf in der Schule ist es passiert. Er war erst kurz vorher eingeschult worden, sein Bett stand im Klassenzimmer der Sonderschule. Plötzlich sei sein Arm einfach zur Seite gerutscht, erzählten die beiden Kinderkrankenschwestern, die Lukas schon aus der Kita kannten. Sie waren zu uns geschickt worden, weil sie Lukas besonders ins Herz geschlossen hatten und fast zu einem Teil unserer Familie geworden waren.

Ich hockte im Türrahmen. Eine Betreuerin kümmerte sich um Laura, Lukas' Zwillingschwester. In mir nur Schmerz. Und zwei Gedanken, sofort, gleichzeitig. Erstens: Mir wird ein riesiger Rucksack von den Schultern genommen. Und zweitens: Da, wo Lukas jetzt ist, da geht es ihm gut. Das war für mich ganz klar. Denn wenn es ihm nicht gut ginge, würde ich es spüren. Mein Bauchgefühl würde es mir sagen. Und dass ich mich auf mein Bauchgefühl verlassen kann – das hatte ich mit Lukas gelernt.

Bei der Geburt schien alles noch normal. Lukas hatte, genau wie seine Zwillingschwester Laura, gute Werte. Und er sah genauso süß aus wie sie, mit seinem blonden Haar und einer unglaublich weichen Haut. Aber ich merkte bald, dass irgendetwas mit ihm nicht stimmt. Er trank nicht gut, schlief immer wieder ein, wenn ich ihn stillte. Und er war sehr lichtempfindlich, konnte einen nicht angucken. Als ich mit ihm zum Augenarzt wollte, musste ich mich allerdings erst mal mit der Kinderärztin streiten. Sie meinte, wir sollten noch abwarten. Aber ich ließ nicht locker, vertraute das erste Mal als Mutter auf mein Bauchgefühl.

Leider hatte ich recht. Der Augenarzt stellte fest, dass Lukas auf beiden Augen grauen Star hatte. Und dann nahm alles seinen Lauf. Zweimal musste er operiert werden, erhielt künstliche Linsen. Dann bemerkten wir, dass Lukas schlecht hören konnte. Er bekam Hörgeräte. Dann stimmten seine Blutwerte nicht. Monatelang waren wir mit ihm in verschiedenen Krankenhäusern. Und nach fast einem Jahr und fürchterlich vielen Untersuchungen stand fest: Lukas konnte Kupfer nicht richtig

verwerten. Es war nicht das Menkes-Syndrom, aber wohl eine Unterform davon.

Mit der Diagnose lieferten uns die Ärzte die Prognose gleich mit. Ich weiß gar nicht, ob wir das hätten wissen wollen. Aber wir wurden auch nicht gefragt. Lukas wird höchstens zwei bis drei Jahre alt werden, sagten die Ärzte.

Klar, in so einem Moment begräbt man einen Traum. Den Traum von gesunden Kindern und einer kompletten Familie. Aber wir hatten gar keine Zeit, Luft zu holen oder uns groß Gedanken zu machen, es ging ja sofort weiter. Lukas war ständig krank. Insofern gab es für meinen Mann und mich eigentlich nur: Augen zu und durch. Nicht im Sinne von irgendwie, sondern im Sinne von: Wir versuchen das Beste daraus zu machen. Traurigkeit kam eigentlich nur auf, wenn wir völlig erschöpft waren, wenn die Müdigkeit zu groß und die Kraft zu klein schien.

Von Anfang an, gleich nach der Diagnose, habe ich überlegt: Wofür willst du jetzt deine Kraft geben? Für den Ärger, die Wut und die Trauer, dass es nicht so ist, wie du es möchtest, wie du es dir vorgestellt hast? Oder willst du deine Kraft darauf verwenden, für beide Kinder so da zu sein, dass sie möglichst glücklich sind. Und das war das, was wir uns vorgenommen hatten, das war das oberste Gebot von meinem Mann und mir – schon als wir uns für Kinder entschieden hatten. Natürlich war uns klar: Das können wir nicht jeden Tag schaffen. Aber wir können eine gesunde Basis dafür schaffen.

Lukas baute rapide ab. Er verlernte wieder sich zu drehen, konnte nicht mehr richtig schlucken und hatte – bevor er eine Magensonde bekam – eine Lungenentzündung nach der anderen. Immer wieder mussten wir mit ihm ins Krankenhaus. In unserem schlechtesten Jahr, 2003, verbrachten wir insgesamt 30 Wochen in der Klinik. Oft ging es nachts mit Notarzt los. Planen konnten wir gar nichts mehr.

Die Standardfrage unserer Tochter lautete: Und wer passt

heute auf mich auf? Ohne unsere Familie und meine beste Freundin hätten wir das nie geschafft. Da konnte ich jederzeit anrufen, und mein Vater und seine Frau kamen auch mitten in der Nacht, wenn wir mal wieder plötzlich losmussten.

Doch egal, was mit Lukas war: Mindestens eine Stunde am Tag haben mein Mann oder ich uns für Laura frei gehalten, eine Stunde, in der sie einen von uns ganz für sich allein hatte. Mehr ging manchmal nicht, aber diese eine Stunde, die musste sein.

Als Laura älter war und es ihrem Bruder wieder einmal sehr schlecht ging, fragte sie mich direkt: »Muss Lukas sterben?« »Ja«, habe ich geantwortet, »viel früher, als wir es möchten. Er ist sehr krank und irgendwann wird seine Kraft nicht mehr ausreichen für dieses Leben hier.« Sie hat geweint und ich habe versucht sie zu trösten, habe ihr gesagt, dass wir alles dafür tun, damit es ihm möglichst gut geht. Dass es aber trotzdem immer wieder Momente gibt, in denen er leidet und wir es leider nicht ändern können. Dass eben nicht alles in unserer Hand liegt.

Eine Freundin sagte mal: »Irgendwie ist es doch ungerecht. Mit zu wenig Liebe kann man Kinder krank machen. Aber mit ganz viel Liebe kann man sie nicht gesund machen.« Das habe ich meiner Tochter natürlich nicht gesagt. Aber daran gedacht habe ich häufiger.

Als Lukas vier war, hörte ich von Dr. Gennadij Romanov. Er ist leitender Arzt am Zentrum »Rehabilitation des Kindes« in St. Petersburg und arbeitet mit fernöstlichen und westlichen medizinischen Ansätzen. Ab und zu kommt er nach Deutschland, um sich Kinder anzuschauen und zu entscheiden, ob sie für seine Therapie geeignet wären. Ich organisierte einen Termin. Er kannte nur Lukas' Namen, machte chinesische Augendiagnostik – und erzählte mir detailliert, was wir in den letzten vier Jahren erlebt hatten. Das war wirklich erstaunlich. Bei diesem Arzt hatte ich sofort ein gutes Bauchgefühl. Er sagte, er bräuchte drei

Monate mit Lukas in St. Petersburg. Natürlich ginge es nicht um Gesundwerden, sondern um Stabilisierung. Aber wie sollten wir das bezahlen? Ich schrieb Stiftungen an, wir sammelten mit selbst gemalten Plakaten Spenden, unsere Kirchengemeinde engagierte sich. Und innerhalb von zwei Monaten hatten wir 30 000 Euro zusammen. Diese Hilfsbereitschaft hier im Ort, die tat gut. Der Pastor hat das Geld verwaltet und uns auch ansonsten sehr unterstützt – ich habe durch Lukas wirklich viele unglaublich tolle Menschen kennengelernt.

Im Frühjahr 2005 flogen wir nach St. Petersburg. Die ersten vier Wochen war ich mit Lukas dort, dann kam mein Mann, der seinen Jahresurlaub dafür einsetzte, und dann habe ich ihn wieder abgelöst. Ich weiß nicht warum und wieso, aber Lukas wurde durch die Therapie von Dr. Romanov viel wacher. Er lachte mehr, sein wunderschönes Sonnenstrahlachen, seine Lungen wurden kräftiger. Es war wirklich fast ein Wunder: Nach der Zeit in St. Petersburg mussten wir nur noch zweimal mit ihm ins Krankenhaus. Dieser Arzt schenkte uns zwei Jahre Lebensqualität.

Kurz vor seinem siebten Geburtstag wurde Lukas eingeschult. Wie fit er geistig war, wie viel er verstanden hat, das wissen wir nicht. Aber dass er etwas verstand, zeigte er zum Beispiel wenn jemand fragte: »Wer will noch Eis?« Dann schoss sein Arm als erster nach oben. Er wurde ja eigentlich durch die Sonde ernährt, aber ab und zu ein bisschen Eis, das musste sein.

Wir wussten ja, dass es keine Hoffnung gab für Lukas. Insofern waren wir vielleicht anders vorbereitet als Eltern, die ein Kind durch einen Unfall oder eine plötzliche Krankheit verlieren. Aber andererseits war uns auch nicht ständig präsent, dass er sterben könnte. Er lebte ja schon viel länger, als die Ärzte prognostiziert hatten. Und es ging ihm gut – das jedenfalls war mein Eindruck, auch an diesem Tag.

Mir war allerdings immer klar, dass Lukas nicht zu Hause sterben wird. Ich weiß zwar nicht, ob und wie wir auf unseren To-

deszeitpunkt Einfluss nehmen können. Aber ich war mir sicher, dass er uns würde schonen wollen, indem er woanders starb. Und ich bin ihm dankbar dafür, dass er nicht in der Klinik gestorben ist, dass wir nichts entscheiden mussten. Manchmal, wenn es Lukas sehr schlecht ging, habe ich zu ihm gesagt: »Du bestimmst, wann es für dich nicht mehr geht. Das Allerletzte was ich möchte, ist, dass du dich quälst.«

Als es am 17. September 2007 an unserer Haustür klingelte und die beiden Kinderkrankenschwestern vor der Tür standen, saßen Laura und ich gerade beim Mittagessen. Merkwürdigerweise hatte ich kaum einen Bissen herunterbekommen, obwohl ich hungrig gewesen war. Irgendwie klebten die Nudeln in meinem Hals. Später war mir klar warum. Mein Bauchgefühl trog eben einfach nie.

Und darum war ich auch so froh, dass mein Bauchgefühl mir sofort sagte: Lukas geht es gut. Da, wo er jetzt ist, da ist alles hell und freundlich, da ist ganz viel Grün – meine Lieblingsfarbe. So sehe ich das auch heute noch: Lukas ist im Licht, hat jetzt keine körperlichen Beschwerden mehr, er lacht ganz viel, sein wunderbares Lachen.

Ich bin nicht hochreligiös, ich gehe nicht oft in die Kirche. Ich habe mich erst kurz vor unserer Hochzeit taufen lassen, das war ein ganz bewusster Entschluss. Lukas war für mich ein Gottesgeschenk, auch wenn ich manchmal mit unserem, oder besser mit seinem Schicksal gehadert habe. Aber Lukas hat mir eben auch gezeigt, was wirklich zählt im Leben, was wirklich wichtig ist. Und das ist nur eins: die Liebe.

Schon zu Lebzeiten war Lukas für mich ein Engel. Und nun ist er ein Engel in einer anderen Dimension. Darum heißt es auch auf unserem Anrufbeantworter: »Dies ist der Anrufbeantworter von Lars, als Herrn des Hauses, von Carola, als Frau des Hauses, von Laura, als Teenie des Hauses, und Lukas, als Engel des Hauses.« Für manche mag das komisch klingen, aber das ist mir

egal. Für mich zählt er immer noch dazu. Auch wenn ich gefragt werde, wie viel Kinder ich habe, sage ich grundsätzlich: zwei. Ein einziges Mal habe ich »eins« gesagt. Und da bin ich am nächsten Tag zu der Person hingegangen und habe gesagt: »Übrigens ...« Das konnte ich so nicht stehen lassen.

Immer, wenn ich einen Schmetterling sehe, denke ich an Lukas. Und jeden Tag, wenn ich auf dem Weg zur Schule oder zurück an seinem Grab vorbeifahre, bekommt er einen Gruß. Das vergesse ich nie. Einen auf dem Hinweg und einen auf dem Rückweg. Und ich bin sicher: Irgendwann werden wir uns wiedersehen, vielleicht nicht direkt sehen, aber wiederfühlen. Sein kräftiges Haar, seine butterweiche Haut, daran werde ich ihn erkennen.

Im Nachhinein kommt es mir so vor, als wenn der Tag, an dem Lukas starb, unendlich viele Stunden hatte. Mein Vater fuhr zu meinem Mann, ich wollte es ihm nicht am Telefon sagen, aber auch Laura nicht alleinlassen. Meine Schwester machte sich sofort auf den Weg zu uns. Irgendwann kam die Kripo. Lukas musste obduziert werden. Das war für mich das Schlimmste in diesem Moment. Diese Vorstellung – grauenvoll.

Vorher konnten wir Lukas allerdings noch einmal sehen. Er lag aufgebahrt in der Kapelle des Krankenhauses, in das er überführt worden war. Als ich Lukas da so liegen sah, kam wieder der Reflex, den ich schon kannte, dieses Gefühl: Ich muss mein Kind nehmen und weglaufen, jetzt sofort, ich muss es beschützen. Diesen Gedanken habe ich öfter mit Lukas gehabt. Und ein-, zweimal habe ich ihn mir tatsächlich auch geschnappt und bin mit ihm vor einem Arzt abgehauen.

Auch wenn es natürlich wehtat – es war gut, ihn gleich noch einmal zu sehen. Denn dort, in der Kapelle, war Lukas noch genau der Lukas, den ich morgens verabschiedet hatte. Später, im Hospiz, war das anders. Da hatte ich das Gefühl, alles, was Lukas ausgemacht hat, ist nicht mehr da.

Bis zur Trauerfeier am Freitag konnten wir uns von Lukas

im Hospiz Löwenherz verabschieden. Wir kannten die Schwestern, alles war vertraut, wir waren mit Lukas einige Male dort gewesen. Und nun tat es gut, umsorgt zu werden. Ich musste nichts machen, nicht ans Telefon gehen, musste gar nichts, nur auf meine Familie und mich achten.

Unsere Familie und all unsere Freunde kamen ins Hospiz. Also die, die übrig geblieben sind. Einige haben nie verstanden, warum wir nicht mehr jede Hochzeit mitfeiern wollten. Insofern hat sich unser Freundeskreis mit Lukas neu sortiert. Aber alle, die wichtig waren, kamen. Diese Anteilnahme war mir enorm wichtig, sie hat geholfen. Genauso wie das Reden-Können, das Wieder-und-wieder-erzählen-Können.

In den Tagen und Wochen nach seinem Tod fand ich nichts schlimmer, als wenn Leute um mich rumgeschlichen sind oder wenn ich merkte, dass es ihnen unangenehm war, mir zu begegnen. Wenn jemand auf mich zukam und sagte: »Es tut mir so leid, ich weiß gar nicht, was ich sagen soll, ich fühle mich ganz hilflos ...« – damit konnte ich umgehen. Aber dieses Rumgedruckse, das war fürchterlich für mich. Solche Situationen habe ich möglichst vermieden. Und da wir hier im Ort durch die Spendenaktion ziemlich bekannt waren, mochte ich auch die ersten Wochen nicht einkaufen gehen, das hat mein Mann erledigt.

Ganz schlimm fand ich auch, wenn Normalität vorgegaukelt wurde. Nach dem Motto: »Nun ist es doch schon einige Monate her. Bist du denn immer noch traurig?« Dann konnte ich nur sagen: »Ja, Lukas ist ja auch immer noch tot.« Ich finde sowieso: Der Schmerz wird nicht weniger. Er wird nur anders. Und ich setze ihm halt das pralle Leben entgegen.

Am Tag nach der Beerdigung wollte Laura in Lukas' Zimmer umziehen. Die beiden hatten eine innige Beziehung zueinander und oft habe ich ihnen abends zusammen in Lukas' Bett vorgelesen. Jetzt sollte ihr Bett dort stehen, wo Lukas geschlafen hatte.



Dafür mussten wir Lukas' Zimmer größtenteils ausräumen. Mein Mann konnte das nicht. Er hat Lauras Bett, ihren Schreibtisch und ihren Schrank auseinandergeschraubt und vor Lukas' Tür gestellt und ich habe die Sachen dann in seinem Zimmer wieder aufgebaut. Wie ich das geschafft habe, weiß ich nicht. Ich habe einfach funktioniert.

Und ich habe Laura in den ersten Wochen nach Lukas' Tod ein fantastisches Buch vorgelesen: *Auf der Suche nach den Regenbogentränen* (siehe: Von den Eltern empfohlene Bücher). Das war wirklich ein Segen für uns beide. Es ist ein Märchen, aber nicht nur für Kinder. Wir haben gelacht und geweint beim Lesen und ganz unterschiedliche Dinge rausgezogen. Mein Spruch war danach: Man geht mit zwei Beinen durchs Leben – einem Freudenfuß und einem Trauerfuß. Und man kann nicht immer nur auf einem Bein hüpfen.

Unsere Therapeutin hatte uns das Buch empfohlen. Andert-halb Jahre vor Lukas' Tod hatten wir eine Paartherapie angefangen. Es war ein großes Glück für uns, dass sie uns nun schon so lange kannte und wusste, was bei uns los war.

Mein Mann wollte die Therapie, er war die treibende Kraft. Ich habe mich erst mal gesträubt, wollte keinen Abendtermin, ich war immer früh müde. Aber ich verstand ihn auch. Er sagte: »Ich habe solche Angst, dass hier alles auseinanderbricht, wenn Lukas mal stirbt.« Denn wir waren eigentlich nur noch Eltern. Ein funktionierendes, tolles Elternteam zwar, aber wir waren eben fast nur noch getrennt unterwegs, hatten kaum mehr eine Basis als Ehepaar.

Durch die Therapie haben wir gelernt, dass man selbst an oberster Stelle steht und dass das eben nicht egoistisch ist. Im Gegenteil: Man hat sogar eine Art Pflicht zur Selbstfürsorge. Und dieses Für-sich-Sorgen, das tut nicht nur einem selbst gut, das ist für alle gut.

Mein Mann und ich sind sehr unterschiedlich mit dem Ver-