



Leseprobe

Christiane zu Salm

Weiterleben

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 256

Erscheinungstermin: 16. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wenn ein geliebter Mensch plötzlich stirbt – über das Wesen der Trauer und die Kraft des Weiterlebens

Der Tod eines geliebten Menschen – des Partners, des Kindes, eines engen Familienangehörigen – ist ein zutiefst erschütterndes Ereignis, das das Leben für immer verändert. Oft geht dieser Verlust mit Sprachlosigkeit einher. Weil der Schmerz zu groß, zu verzehrend ist. Und weil Tod und Trauer in unserer Gesellschaft immer noch mit einem stillschweigenden Tabu belegt sind. Bereits in ihrem SPIEGEL-Bestseller »Dieser Mensch war ich« versammelte Christiane zu Salm Nachrufe von Sterbenden auf das eigene Leben und bewegte damit viele Leser. In ihrem neuen Buch nun verleiht sie mit großer Einfühlsamkeit denjenigen eine Stimme, die Kraft zum Weiterleben gefunden haben, nachdem ein geliebter Mensch von ihrer Seite gerissen wurde. Ein oft verstörendes, immer ergreifendes Buch von beispielhaftem Mut und existenzieller Ehrlichkeit.



Autor

Christiane zu Salm

Christiane zu Salm, 1966 in Mainz geboren, arbeitete viele Jahre erfolgreich als

Christiane zu Salm

Weiterleben

– nach dem Verlust
eines geliebten Menschen

GOLDMANN

Nur Liebe und Tod ändern alle Dinge.

Khalil Gibran

Dem Nicht-Verstehenmüssen gewidmet

Aufstehen und Weiterleben

Was fühlt ein Mensch, wenn er einen geliebten Menschen verliert? Was geht in ihm vor, wenn von heute auf morgen sein Partner, sein Kind, seine Eltern oder Geschwister sterben, ein geliebter Familienangehöriger plötzlich nicht mehr da ist? Wie kann er danach überhaupt weiterleben?

Der Tod eines geliebten Menschen verändert das eigene Leben für immer. Nicht nur das eigene, sondern auch das von ganzen Familien. Als ich sechs Jahre alt war, starb mein kleiner Bruder vor meinen Augen. Es war bei uns zu Hause, und es war ein Unfall. Ich weiß noch heute, über vierzig Jahre danach, wie das Wetter war, erinnere, dass ich ein blau-weiß gestreiftes Sommerkleid trug, sehe die rote Farbe meiner Schuhe vor mir und die langen Zöpfe, die meine Mutter mir an jenem Sonntagmorgen geflochten hatte. Ich habe die versteinerten Gesichter meiner Eltern vor Augen, glasklar, bis heute. Dieses traurige Ereignis hat das Leben unserer gesamten Familie für immer verändert.

Tod und Trauer beschäftigen mich seither. Vor einigen Jahren machte ich eine Ausbildung zur Sterbebegleiterin

in einem Berliner Hospiz. Ich lernte, wie für Menschen, die um ihr baldiges Sterben wissen, am Ende noch ein würdiger Raum entstehen kann, zu sich selber zu finden, mit sich ins Reine zu kommen. Viele Sterbende erzählten mir, wie sie ihr Leben im Rückblick betrachteten. Jede einzelne Lebensgeschichte hat mich tief berührt. Darüber habe ich mein erstes Buch geschrieben.

Bei meiner Hospiz-Arbeit bin ich auch mit vielen Angehörigen ins Gespräch gekommen. Zu manchen habe ich noch Jahre nach dem Verlust ihrer geliebten Frau, ihres Kindes, des Vaters oder des Bruders Kontakt. Wie haben sie es geschafft, sich dem Leben wieder zu öffnen? Wie haben sie nach oft langen Jahren der Trauer dem Leben wieder etwas Positives abgewinnen können?

Darum geht es in diesem Buch. Hinterbliebene haben mir erzählt, wie sie einen oder sogar mehrere große Verluste verschmerzt haben. Wie sie zunächst unter Schock standen, dann trauerten, und irgendwann mit dem Weiterleben begonnen haben.

So, wie jeder Mensch anders liebt, trauert jeder anders. Jeder Verlust ist ein anderer und mit keinem weiteren vergleichbar. Es gibt auch keinen leichteren oder schwereren Schicksalsschlag, selbst wenn das von außen manchmal so erscheinen mag.

Was hilft es einem schon, wenn es heißt: »Es war besser so für ihn«? Ein Verlust wiegt genauso schwer, wie er von dem trauernden Menschen empfunden wird. Ganz gleich, ob Eltern ihr Kind verloren oder die Ehefrau ih-

ren geliebten Ehemann. Während aller Gespräche habe ich gespürt: Man kann seine Seele nicht vor dem Gefühl der Trauer schützen. Ich kann mir keine größere emotionale Wucht im Leben vorstellen als die, mit der der Mensch im Verlust eines geliebten Menschen auf sich selber zurückgeworfen wird.

Auch kann man sich auf Trauer nicht vorbereiten. (Vielleicht können es einige buddhistische Mönche, denen es auch gelingt, sich angstfrei auf das Sterben vorzubereiten, aber sie sind eine Ausnahme.) Es gibt keinen Maßstab, keinen Deal, keine Vermittlung, keinen Pakt, kein Ende, auf das man hinleiden könnte. Trauer fühlt sich so tief, weit und bodenlos an wie ein unendliches Meer. Kein Land in Sicht, keine Zukunft. Deswegen haben die allermeisten Menschen auch Angst vor diesem Gefühl. Ich gehöre sicher dazu.

Gerade in der Zeit, in der wir leben, findet die Trauer keinen angemessenen Platz. Trauern steht für Unglück, und das entspricht nicht dem Zeitgeist: Alles Forschen, Denken und Handeln ist auf das immer bessere, glücklichere Leben ausgerichtet. Auf das Wachsen und das Werden, auf das Sein – und auf den Erhalt des Seins.

Irgendwann auf den vielen Fortschrittswegen, die wir alle täglich gehen, haben wir aber verlernt, vergehen zu können. Und noch viel weniger können wir dieses Vergehen müssen bewusst akzeptieren. Als Gesellschaft tun wir vielmehr alles dafür, dem Vergehen zu entgehen. Immer wieder. Wir tun unser Möglichstes, den Tod zu verhin-

dern, und wenig, ihn als etwas ebenso Natürliches wie das Leben anzunehmen.

Genau das aber ist unsere Aufgabe, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren. Und diese Aufgabe ist sehr groß. Vielleicht gehört sie sogar zu den größten und wichtigsten Aufgaben, die das Leben an uns stellt. Denn es geht um nichts Geringeres als um das Loslassen können. Wer jemals einen anderen Menschen geliebt hat, dem wird das Leben diese Aufgabe stellen, früher oder später. Und zwar, bevor er selber stirbt. Es gibt also kein Entkommen.

Deswegen bin ich den Menschen, die mir für dieses Buch von ihrer Verlusterfahrung erzählt haben, äußerst dankbar: für ihren Mut, über das traurigste, schmerzhafteste Kapitel ihres Lebens zu sprechen. Für ihre Bereitschaft, längst oder auch nur gerade eben geheilte Wunden wieder aufreißen zu lassen – durch das Sprechen über ihren Schmerz. Ganz gleich, ob der Verlust zehn, vierzig oder nur zwei Jahre her ist. Ohne ihren Mut, sich ihrem Schmerz erneut durch das Erzählen zu stellen, gäbe es dieses Buch nicht.

Viele haben dies vor allem getan, um anderen, die ihre Geschichte lesen, Mut zum Weiterleben zu machen – nachdem auch sie jemanden verloren haben oder noch verlieren werden. Fast alle erlebten es als heilsamen, wenn auch harten Prozess, ihre Verlustgeschichte in Worte zu fassen und sich das eigentlich Unsagbare von der Seele zu reden. Einige, die ich fragte, konnten einfach nicht darü-

ber sprechen, weil es noch oder wieder zu schmerzhaft gewesen wäre. Auch ihnen möchte ich danken, dafür, dass sie sich genau das bewusst gemacht haben.

Wie schwer es ist, über den Tod eines geliebten Menschen innerhalb der Familie zu sprechen, ist für mich eine erschütternde Erkenntnis. Totale Sprachlosigkeit. Jahrzehntelang, manchmal für immer. Schockstarre der Seele. Zu groß ist für viele Menschen der Tod, um ihn zu begreifen. Zu groß der Schmerz, um Worte zu finden. Um darüber zu reden. Darüber, was dieser Verlust mit der hinterbliebenen Mutter, dem hinterbliebenen Ehemann, den zurückgelassenen Geschwistern und auch Freunden macht. Was sie fühlen, welche Gedanken ihnen kommen, was dieses Nichtmehrdasein eines Menschen für sie bedeutet. Darüber, wie sehr er oder sie fehlen. Über mögliche Schuldgefühle. Wie verzweifelt man ist. Wie wenig man es noch geschafft hat, diesen Verlust anzunehmen. Wie schwer es ist, morgens aufzustehen und weiterzuleben.

Nicht-Sprechen hat leider oft weiteres Unglück zur Folge. Vielleicht zerbräche manche Familie nicht, könnten ihre Mitglieder miteinander reden – über das, was am meisten weh tut.

Mich berührt zutiefst, wie die Erzählenden in diesem Buch es vermocht haben, nach dem Verlust eines oder mehrerer wichtiger, nahestehender Menschen Kraft zum Weiterleben zu schöpfen. Wie sie nach für mich unvorstellbaren

Tragödien, die viele erlebt haben, Schritt für Schritt wieder ins Leben zurückfanden. Denn während die Außenwelt schon kurz nach dem Begräbnis zur Tagesordnung übergeht, bleibt die Innenwelt der Hinterbliebenen für immer verändert, bis zu ihrem eigenen Tod. Die Erzählenden haben sich Hilfe von Psychologen geholt, haben Halt im Glauben gefunden, auch in der Arbeit, haben Familienzusammenhalt erfahren, oder sie haben ein Kind adoptiert. Sie haben es irgendwann geschafft, den Verlust als Teil ihres Lebens zu akzeptieren und auch zu integrieren. Selbst wenn das bedeutete, dass das bestehende Familiensystem zusammenbrach und sich ein neues zusammenfügte. Dass nach dem Tod eines gemeinsamen Kindes die Ehe auseinanderbrach oder, im Gegenteil, dieser Verlust ein Paar umso mehr zusammenschweißte. Sie haben sich helfen lassen – von Freunden, Verwandten, Therapeuten oder Seelsorgern.

Aus allen Lebensgeschichten erfahren wir, dass der Schmerz über den Verlust eine transformative Kraft hat oder selber ist: durch das Leiden und die Trauer sind die Erzählenden zu anderen Menschen geworden. Zu stärkeren, einfühlsameren und achtsameren Menschen. Der Verlust lehrt einen, das Wesentliche in sich selber zu sehen.

Das ist für mich die große und wichtige Botschaft dieses Buches: dass es möglich ist, nach einer gewissen Zeit, wie lange sie auch immer dauert, einen geliebten Men-

schen loszulassen. Dass man es schaffen kann, sich irgendwann wieder dem Leben zu öffnen, einem neuen Leben. Dass der Sinn des Lebens nicht in der immerwährenden Trauer liegen kann. Sondern irgendwo im Leben. Im Weiterleben.

Andrea Gunthert

*Es gibt keinen Tag, an dem ich
nicht daran denke*

Ich habe begonnen, Julian zu verlieren, nicht, als er starb, sondern, als ich ihn auf die Welt brachte. Das war die Zeit des Verlustes, und es war die allerschlimmste Zeit meines Lebens. Denn mir war von der ersten Sekunde an klar, was da Schreckliches auf uns zukommt. Das habe ich sofort gewusst.

Es war eine ganz normale Schwangerschaft, aber ich bin ja so ein Organisations- und Kontroll- und Sicherheitsfanatiker, also habe ich jede Art von Vorsorge gemacht, die der Mensch nur machen kann. Ich war auch nicht mehr die Jüngste, schon Mitte dreißig. Es war mein erstes Kind. Da habe ich einfach alle Vorsorgeuntersuchungen mitgemacht.

Drei Wochen vor dem errechneten Geburtstermin wachte ich morgens auf und bekam den Eindruck, dass da etwas nicht stimmte. Auch wenn es meine erste Schwangerschaft war und ich keine Gynäkologin bin, sondern Hautärztin, aber hier stimmte etwas nicht. Die Kindsbewegungen hatten stark nachgelassen. Daraufhin bin ich sofort in die Klinik gefahren. Ich war schon vom niedergelassenen Arzt an die Klinik überwiesen worden, damit

die einen kennenlernen, bevor man zur Entbindung dort auftaucht.

Mein Arzt selber war noch im Urlaub. Er wäre zum errechneten Geburtstermin da gewesen. Ich wurde von einem Oberarzt untersucht, der mich zu beruhigen versuchte: »Machen Sie sich keine Gedanken, dieses Kind ist schon so groß, der kann sich gar nicht mehr bewegen, der liegt schon im kleinen Becken.« Und so weiter. Na ja, ich ging halbwegs beruhigt da weg. Ich bin auch jemand, der sich auf Fachleute verlässt. Dann war auch viel zu tun, es war unter der Woche, und ich arbeitete immer noch.

Zwei, drei Tage später kam das Wochenende, ich kam zur Ruhe und bemerkte: Mein Kind bewegt sich nicht nur nicht. Mein Gefühl war: Mein Sohn hängt da drin wie ein nasser Sack. Also bin ich wieder in die Klinik gefahren und habe gesagt: »Hören Sie mal, ich bin nicht angemeldet, tut mir leid, und jetzt ist auch noch Wochenende, aber ich glaube, da stimmt was nicht. Ich würde sagen, mein Kind hängt da in mir drin wie ein nasser Sack. Das kann doch nicht normal sein.« Diesmal haben die Ärzte die Notsituation erkannt. Es gab einen Notkaiserschnitt, eine Dreiviertelstunde dauerte das. Obwohl, wie ich später von den Anwälten hörte, das Baby bei einem Notkaiserschnitt in 13 Minuten draußen sein muss.

Es war an einem Sonntag. Ich lag noch in Narkose, als mein Kind zur Welt kam. Mit Apgar null. Apgar ist ein Punkteschema, in das man die Kinder nach der Geburt einteilt. Das besteht aus Punkten für Spontanatmung,

Muskelspannung, Herzschlag und Hautfarbe etc. Die Kinder, die man so kennt, haben fast immer zehn Punkte. Es gibt welche, die haben neun Punkte. Man mag auch das eine oder andere Kind kennen, das acht Apgar-Punkte hat. Mein Sohn hatte null. Wenn man das in die Umgangssprache übersetzt, heißt das: Totgeburt.

Als ich aufwachte, sah ich die Gesichter um mich herum und hörte: Apgar null. Da war mir alles klar. Mir war wirklich alles klar. Sofort. Ich weiß noch, am ersten Abend, wir saßen im Dunkeln, mein Mann Stefan und ich, und ... furchtbar. Furchtbar! Es kamen dann auch die Schwestern und sagten: »Ach, warten Sie mal ab. Es hat sich schon so viel noch gewendet.« Aber mir war von Anfang an klar, was die Null bedeuten würde.

Wir hatten uns Julian so sehr gewünscht. Es hat jahrelang gedauert, bis es überhaupt zu dieser Schwangerschaft gekommen war. Die Schwangerschaft mit Julian war das Ergebnis von elf Inseminationen und dreimal Reagenzglas. Und jetzt lag er auf der Intensivstation, an alle Maschinen und Schläuche angeschlossen, die so ein Krankenhaus zu bieten hat. Wo war sein Leben?

Ich hatte gleich zu Stefan gesagt: »Also ich glaube, das Einzige, was uns hier je wieder rausführt, ist so schnell wie möglich so viele weitere Kinder wie möglich zu kriegen.« Aber das war natürlich alles Wunschdenken. Und nun kam die schlimmste Zeit, die ich mir je hatte vorstellen können. Ich war wirklich in der dunkelsten Ecke vom finstersten Jammertal. Zwei Jahre lang.

Bei so einem neugeborenen Baby kannst du natürlich alle möglichen Funktionen noch gar nicht testen. Du hast keine Ahnung vom Intellekt, vom Sehvermögen, vom Hörvermögen usw. Das geht nur schrittweise. Ist ja klar, je älter ein Baby wird, desto mehr Tests kannst du dann auch machen. Und so durftest du dich als eigentlich glückliche frischgeborene Mutter schrittweise verabschieden von deinem Kind, das einmal laufen wird, von einem Kind, das mal sprechen wird, von dem Kind, das überhaupt und ungefähr versteht, was du sagst, geschweige denn genau.

Und das war das Furchtbarste an dieser ganzen Geschichte. Der Tod nachher – aber jetzt greife ich schon vor –, der Tod meines geliebten Julian, das war wie eine Art Riesenpaukenschlag am Ende. Aber diese finsterste, schrecklichste, traurigste Zeit war vorher, denn man hat dann doch ein bisschen Hoffnung.

Eine schreckliche Zäsur kam ungefähr drei Wochen nach der Entbindung. Man gab sich furchtbare Mühe, alles für uns zu tun, sehr viele Ärzte halfen mit, überlegten mit, machten Vorschläge. Ich wurde von Pontius zu Pilatus geschickt mit meinem Neugeborenen, weil man irgendwie sehen wollte, wem kann hier in diesem schrecklichen Fall noch irgendwas einfallen. Ich wurde zu einer besonderen Ultraschalluntersuchung in ein spezialisiertes Krankenhaus geschickt. Die Schädigung von Julian war im Gehirn. Und vom Gehirn aus werden ja alle Funktionen gesteuert: Laufen, Sprechen, Denken, Fühlen, Sehen. Alles findet im Gehirn statt, der Zentrale sozusagen. Da

war der Hauptschaden. Es war ein Sauerstoffschaden. Es wurde nie geklärt, was die Ursache seiner Krankheit war. Ob mein Kind sich selber mit der Schulter die Nabelschnur abgedrückt hatte? Man wusste es nicht. Und man wird es nie wissen. Die Frage nach dem Warum konnte nie beantwortet werden.

Nach drei Wochen wurde ich also in dieses Krankenhaus geschickt zu einer Ultraschall-Spezialistin. Ich war wie immer bei diesen vielen Besuchen ganz alleine. Ich fuhr mit dem Taxi dorthin, meinen kleinen Sohn in einer Wolldecke eingewickelt auf dem Arm. Ich war aufgelöst! Ich wusste genau, jetzt wird die Büchse der Pandora wieder geöffnet, und ich kriege irgendwelche Ausblicke auf die Zukunft, irgendwelche Ideen, wie dieses Gehirn wohl von innen genau aussieht. Die Frau war furchtbar nett. Sie sah, dass ich aufgelöst war. Ich konnte kaum sprechen. Sie war sehr warmherzig, sehr freundlich und sagte: »Kommen Sie doch erst mal rein.« Und lächelte mich an: »Jetzt warten Sie mal ab, jetzt wollen wir doch erst mal schauen.« Dann begann sie mit der Untersuchung. Sie sprach kein Wort. Sie sprach überhaupt kein Wort. Und als sie dann endlich fertig war, schaute sie in Unterlagen auf ihrem Schreibtisch nach.

Was war passiert? Ich glaube, ich habe die Szenerie genau richtig gedeutet: Sie rang mit ihrer eigenen Fassung, weil sie in dieses Gehirn reinschaute. Es hieß nachher, die ganzen Kavernen und Windungen wären mit Wasser gefüllt. Ich habe das Monate später noch wiederholt: »Mit was haben Sie gesagt? Mit Wasser gefüllt?« Es stellte

sich heraus, dass da, wo sonst Gehirn ist, bei Julian nur Flüssigkeit war. Gewebewasser, vereinfacht ausgedrückt. Diese Frau war so fassungslos, dass sie sich gar nicht richtig verbalisieren konnte. Sie konnte mir weder sagen, es ist alles in Ordnung, oder, jetzt warten wir mal ab und schauen wir mal, da ist noch alles möglich und vielversprechend vielleicht. Nichts dergleichen! Ich sah in ihrem Gesicht, in ihren Gesichtszügen, was in ihrem Kopf vorging. Sie brauchte mir gar nichts zu sagen, ich habe alles in ihrem Gesicht gesehen. Das war die schrecklichste Zeit.

Und es war doppelt furchtbar. Erst bekam ich in regelmäßigen Abständen eine schlimme neue Nachricht, zum Beispiel die, dass Julian blind ist. Und die zweite schlimme Sache war: Bei solchen Nachrichten war ich immer alleine mit den Kollegen, die unseren geliebten Sohn untersuchten. Und dann musste ich es noch Stefan beibringen, das machte es doppelt schlimm. Denn mein Mann regte sich furchtbar auf und setzte in seiner Verbitterung dem Leben gegenüber immer noch einen obendrauf, so dass ich das schon gar nicht mehr ertragen konnte. Und dieses Zweizeitige, das war dann ein doppeltes Package, das ich irgendwie verarbeiten musste. Es war eine furchtbare Zeit.

Vor der Geburt dachte ich mir: Hach, so eine Mutter mit Baby, das wollen wir mal so richtig genießen. Deswegen hatte ich schon lange vorher eine Wochenbettpflegerin engagiert, die auch Kinderkrankenschwester

war. Ohne zu wissen, wie wichtig diese Entscheidung werden würde. So kam es, dass ich in der Klinik nach vier Wochen sagen konnte: »Jetzt geben Sie mir doch endlich mein Baby nach Hause, ich habe dort doch eine Kinderkrankenschwester.« Und deswegen durfte er dann mit. Sonst hätte Julian noch viel länger in der Klinik sein müssen.

Ich war so fertig. Und daher war es natürlich viel schöner, als das Baby im Haus war und ich neben seinem Bettchen sitzen konnte. Stundenlang. Eine Mahlzeit mit meinem Sohn dauerte meistens eine Stunde und 45 Minuten, denn er entwickelte dann auch diese spastische Schluckstörung, und von jeder Nahrung, die er schlucken sollte, kam drei Viertel wieder raus.

Obwohl ich ein positiver und tatkräftiger Mensch bin, wollte ich morgens nicht mehr wach werden. Ich blieb einfach im Bett liegen. Ich bin ein Frühaufsteher mit guter Laune, jeden Morgen bin ich um sechs Uhr wach.

Irgendwann in dieser Zeit begann ich aufzuwachen, und dann war es so, als schlug mich jemand mit einem nassen Tuch. Ich war noch im Halbschlaf, weil dieser ganze schreckliche Kummer mich sofort überfiel beim Aufwachen. Ich wollte gar nicht wach werden. Wach werden bedeutete ja weiterleben mit diesem Schmerz. Ich sagte mir vielmehr: Schlaf noch weiter, dann denkst du vielleicht nicht daran.

Und so kam es, dass ich an unheimlich vielen Tagen um Viertel vor zwölf morgens, also mittags, noch im Nachthemd aufgelöst durch meinen Haushalt geisterte. Denn

als Mutter ist es natürlich dein natürlicher Trieb und auch deine Intention, dafür ist man ja als Mutter da, seinem Baby zu helfen, irgendwie. Ich steigerte mich da so sehr rein, dass ich mir nachher ernsthafte Gedanken machte, ob ich den Schnuller für mein Baby von links oder von rechts in dieses Mündchen stecke. Es kamen zahlreiche Therapeuten, Frühtherapeuten und Krankengymnasten, alle kamen und wollten helfen. Da gibt es viele gute Tipps. Aber innerlich übersteigerte ich das so dermaßen, dass ich überhaupt keine Lässigkeit hatte zu sagen: Komm, jetzt lassen wir heute mal den lieben Gott einen guten Mann sein. Sondern ich versuchte alles aufzunehmen und alles noch besser und noch genauer zu machen, immerzu. Und ich schaffte es bei dieser ganzen absoluten Überfürsorge, die das Kind wahrscheinlich fertiger gemacht hat, als wenn ich gar nichts gemacht hätte, noch nicht mal, mich anzuziehen.

Dann kam aber der Tag. Julian kam im August zur Welt, und ich hatte gesagt, okay, im neuen Jahr komme ich dann wieder zur Arbeit. Wir müssen mal sehen, wie es geht. Was man halt so sagt, bevor eine normale Mutter ein normales Kind gebärt. Meine Sprechstundenhilfe telefonierte immer wieder aufs Neue herum nach einem Praxisvertreter. Ein Riesendurcheinander in meiner Praxis. Aber der Tag kam näher, an dem ich wieder selber anfangen sollte und auch musste, schließlich verdiene ich mit der Praxis unseren Lebensunterhalt. Das war eine der wichtigen Triebfedern für mich, meine Arbeit als Hautärztin wieder aufzunehmen.

Dabei war ich überhaupt nicht in der Lage dazu. Ich war ja noch nicht mal in der Lage, mich bis zwölf Uhr mittags anzuziehen! Aber der Tag kam. Und dann habe ich mit etwas angefangen, was unglaublich banal ist, aber für mich die einzige Möglichkeit war weiterzuleben: Ich lag im Bett und habe zu mir gesagt: Andrea, nicht denken, sondern nur den ersten Schritt aus dem Bett raus machen. Aufstehen und ins Badezimmer gehen. Nur einen ersten Schritt. Nur diesen. Und als ich das dann irgendwann geschafft hatte und im Badezimmer stand, da habe ich gesagt: Okay, gar nicht weiterdenken, nur den zweiten Schritt tun, die Zähne putzen. Und dann habe ich die Zähne geputzt.

So habe ich mich wieder ins Leben reingekriegt, mit diesen lächerlichen, banalen Schritten. Nur so habe ich es geschafft, überhaupt zu einer ordentlichen Uhrzeit fertig angezogen zu sein. Und das habe ich gemacht mit einer eisernen Disziplin. Ich habe versucht, das Gehirn auszuschalten, habe nur den Weg überlegt, der jetzt zu gehen ist – vom Bett ins Badezimmer. Und dann bis zur Zahnbürste mit Zahnpasta. Und so weiter.

Irgendwann war ich fertig. Dann musste ich also in die Praxis fahren. Okay. Hier kam mir eine ganz wichtige Sache zu Hilfe, und das ist meine Botschaft: Wenn man einen halbwegs vernünftigen Beruf hat, muss man ihn machen. Es passierte dann Folgendes: Erstens musste ich mich unheimlich konzentrieren. Ich konnte ja nicht meinen schlimmen, desolaten Zustand an der Gesundheit von anderen Leuten auslassen, die vielleicht im schlimmsten

Fall – so etwas passiert nicht so schnell, aber trotzdem – noch kränker werden würden als vor ihrem Besuch in meiner Praxis. Das heißt, ich habe da gesessen und habe wirklich mein Äußerstes gegeben. Und zweitens fühlte ich mich durch die Begegnung mit meinen Patienten in meinem unendlichen Leid in einem menschlichen Umfeld, in dem so etwas nicht wirklich eine Seltenheit ist, sondern in dem andere auch mehr oder weniger und schlimmer oder weniger schlimm ihren Kummer haben. Mittags eilte ich nach Hause, schaute mir mein eigenes Elend an und ging nachmittags wieder in die Praxis.

Das ist etwas, was andere auch schaffen können, die Ähnliches erlebt haben wie ich: Man schafft es mit den denkbar kleinsten Schritten, morgens in den Tag zu gelangen, und man schafft es mit seiner Arbeit. So habe ich mir meine eigene Zukunft jeden Tag ein kleines Stück mehr erarbeitet. Nur so. Wenn Sie gesehen hätten, wie ich versucht habe, mich anzuziehen ...

Dass ich dann tatsächlich noch mit zwei weiteren Söhnen schwanger wurde, die beide kerngesund sind, war, glaube ich, das Mutigste, was ich in meinem ganzen Leben gemacht habe. Weil ich natürlich auf meinem Weg durch die verschiedenen Institutionen, Behindertenheime und Fördereinrichtungen genügend Mütter gesehen habe, die nicht ein behindertes Kind hatten, sondern zwei oder drei behinderte Kinder. Das ist nämlich gar keine Seltenheit. Ob es ein Gendefekt ist, eine Plazenta-insuffizienz ist, die dann auch beim zweiten und dritten

Mal zum Tragen kommt, wie auch immer. Von daher war das schon mutig.

Ich hatte einen Arzt, einen Kinder-Neurologen, der mir unheimlich Mut gemacht hat. Ein ganz erfahrener. Er empfing mich noch aus seinem Ruhestand heraus und gab mir Tipps. Er sagte jedes Mal als Erstes: »Na, Frau Gunthert, sind Sie schon wieder schwanger?« Und ich habe nachher schon gelacht und gesagt: »Herr Professor, ich werde doch nicht so schnell schwanger und kann noch keinen Erfolg melden, aber ja, ich bleibe am Ball.«

Constantin kam drei Jahre nach Julian zur Welt. Wieder nach 13 Inseminationen. Und er war quietschfidel. Ich hatte große Angst vor seiner Geburt. Schon sechs Wochen vor dem errechneten Geburtstermin bin ich ins Krankenhaus eingezogen. Ich habe gesagt, ich bin jetzt nicht hysterisch, aber ich überlasse gar nichts mehr dem Zufall. Hier bin ich.

Man hat mir ein nettes, kleines Zimmerchen gegeben neben dem Kreißsaal. »Bitte verstehen Sie mich nicht falsch, aber ich möchte, dass Sie mich jeden Morgen und jeden Abend untersuchen. Machen Sie jeden Test mit mir, und zwar nicht doppelt und dreifach, sondern alles, was wichtig ist, jeden Tag aufs Neue. Und wenn das Kind halbwegs groß genug ist, dann holen wir es einfach da raus.« Die Gynäkologen waren gar nicht begeistert. Das war drei Wochen vor dem Termin. Die haben mit mir um jeden Tag gerungen. Ich habe gesagt: »Okay, machen wir einen Kompromiss, Sie holen nachher den Kinderarzt, also morgen oder bei der Visite, und wenn der Kinderarzt

