



Leseprobe aus Links, Stilles Herz. Über den Verlust meines Kindes
und die Kraft, neu zu leben, ISBN 978-3-407-86675-2

© 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86675-2](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86675-2)

Inhalt

<i>Vorwort</i>	9
Kokon	11
Angst	15
Vertrauen	20
Aushalten	24
Manchmal	28
Ahnung	32
Narbe	37
Schicksal	41
An mein Kind	46
Himmel	49
Fragezeichen	55
Kraft	60
Sinn	66
Liebste Milla	72
Schlaflied	77
Gemeinsam	82
Höhenflüge	88

Hoffen	93
Mein Sternchen	98
Schritte	105
Riss	110
Gewissheit	114
Leise	121
Meine Kleine	124
Schuld	127
All das	133
Spur	136
Stille	142
Gezeiten	145
Himmelspunkte	149
Geliebte Tochter	152
Geheimnisse	155
<i>Epilog</i>	156
<i>Dank</i>	158
<i>Über die Autorin</i>	159

Vorwort

Mein erstes Kind starb, während ich es zur Welt brachte. Als wir unsere Tochter endlich in den Armen hielten, atmete sie nicht. Die Begrüßung war Abschied, Liebe und tiefster Schmerz in einem. Von einem Moment auf den anderen drehte sich unsere Welt. Eltern werden hieß für uns trauern lernen.

Was trauern, Abschied nehmen, loslassen und sich neu in der Welt wiederfinden wirklich bedeutet, habe ich in den Tagen, Monaten, ja Jahren nach diesem alles verändernden Moment erfahren. Diese Erfahrung war anders, vielschichtiger, komplexer, als ich gedacht hätte. Und sie hat mich – natürlich – sehr verändert.

Vieles hat mir, hat uns auf diesem Weg geholfen, und ich habe gemerkt, dass wir mit unserem Erleben nicht allein sind. Verlust gehört zum Leben – zwar nicht gerade zur Geburt, aber doch öfter, als uns lieb ist, auch zu Schwangerschaften. Und der Abschied von diesem kleinen Wesen kann dem von einem anderen geliebten Menschen sehr ähnlich sein.

Neben vielem anderen hat mir das Schreiben dieses Buches geholfen, einen Umgang mit dem Erlebten und

neue Kraft zu finden – und nun habe ich die Hoffnung, dass die Lektüre wiederum jenen eine Hilfe sein kann, die sich in einer ähnlichen Situation befinden oder jemanden darin begleiten. Es ist kein Ratgeber im klassischen Sinne, es ist eine persönliche Erzählung geworden: eine Mischung aus eigenem Erleben, Erinnern und der Geschichte von Clara, die ihren ganz eigenen Weg zurück ins Leben findet. Und die auch eine neue Kraft und Lebensfreude darin entdeckt. Clara ist nicht ich, aber sehr viel von mir ist in Clara. Durch die erzählende Distanz habe ich Aspekte meiner eigenen Geschichte noch besser sehen und beschreiben können.

Ich hoffe, dass dieses Buch Horizonte erweitern und Einblicke in die vielen Gesichter des Lebens geben kann – so wie es gute Romane vermögen, ganz unabhängig davon, was man selbst erlebt hat.

Und ich hoffe, dass es Hoffnung schenken kann und Lust zum Leben, denn dieses Leben steckt voller Wunder und Geheimnisse ...

Josephine Links

Kokon

Ich bin eine andere, ich kann nicht mehr zurück in mein altes Leben. Alles ist anders. Alleinsein ist anders, Atmen ist anders, Lieben ist anders.

Aus dem Kokon, der mich eine Zeit schützend umgab, der auch ich selbst war, ist ein Netz geworden. Ein löchriges Netz, durch das ich in die Tiefe unter mir blicken kann. Der Wind weht durch die unzähligen Leerräume, zerrt an meinen Haaren und lässt mich dann und wann erschauern. Alles dringt ein, berührt mich mehr und härter als je zuvor. Das Leid der anderen verschmilzt mit meiner Trauer, wird seltsam universal.

Leben ist anstrengend geworden. Es wirft mich immer wieder um. Manchmal auch aus Freude oder Dankbarkeit oder Liebe. Aber auch aus Angst – einer Angst, die ich früher nicht kannte.

Clara läuft über den Friedhof. Lange war sie nicht alleine hier, heute ist das Wetter relativ mild, die Sonne scheint durch die lichter gewordenen Bäume. Die Vögel singen, als wüssten sie, dass bald der stille Winter kommt. In der Ferne streicht eine dicke Katze vorbei. Zum Glück sind keine Menschen da, denkt Clara. Sie setzt ihre Schritte behutsam und sicher zwischen den frei angeordneten Grabstellen auf dem ehemaligen Wiesenstück. Jeder Erinnerungsplatz sieht besonders aus, hier liegen Menschen jeden Alters begraben; die Grabsteine, wenn es welche gibt, sind individuell und schön gestaltet. Die Pflanzen wachsen üppig und wild, hier und da gibt es Fotos, kleine Skulpturen, Muscheln, Windspiele, Äste, auch eine Piratenfahne, einen alten Fotoapparat und einen großen hölzernen Kochlöffel. Jeder Platz ist so eigen, dass ein relativ klares Bild davon entsteht, wer hier begraben ist. Und es ist sehr friedvoll, immer. Als Clara vor ein paar Jahren in der Nähe wohnte, kam sie manchmal her, um diesen Ort auf sich wirken zu lassen, einfach so.

Jetzt bleibt sie an einer Grabstelle, die von Gras umgeben ist, stehen. »Hallo, mein Schatz«, sagt sie leise und

hockt sich hinunter. Der Boden ist feucht und kühl, es hängen Tautropfen im Gras. Lange schaut sie auf das kleine Stückchen Erde. Dann beginnt sie behutsam Blätter aufzusammeln, die zwischen den kleinen und größeren Pflanzen gelandet sind: Lavendel, Rose, Klee, Moos, Vergissmeinnicht. Von den anderen Pflanzen kennt sie die Namen nicht, aber das zählt nicht, sie ist hier schließlich nicht als Gärtnerin. Sie pflanzt die Blumen nach Farbe und Gefühl und, wenn sie zusammen da sind, gemeinsam mit Erik. »Dein Papa ...« Clara lächelt. »Ich soll dir ein Küsschen von ihm geben.« Er wollte leider nicht mitkommen, denkt sie und geht auf die andere Seite des Grabes. Sie richtet die langen zarten Stiele einer Pflanze auf, die sie damals mit als Erste gekauft hatten. Letztes Jahr war sie noch klein und unscheinbar, jetzt wiegen sich die weißen Blüten schon anderthalb Meter über dem Boden im Wind. »Aber du bist ja bestimmt auf deine Weise oft an seiner Seite.«

Sie schaut auf und läuft zwischen Grabstellen entlang, um Wasser zu holen. Sie kehrt mit der Friedhofsgießkanne in ihren feuchten Händen zurück, gießt vorsichtig Wasser in eine Plastikvase am vorderen Ende des Grabes und stellt leuchtende kleine Sonnenblumen hinein. Den Rest des Wassers verteilt sie großzügig über die anderen Pflanzen. Dann zündet sie die Teelichter an, die sie mitge-

bracht hat, und verteilt sie in kleinen Gläsern und Schalen auf dem Grab. Es sieht auf eigene Weise schön aus und durch die Kerzen bekommt der Anblick etwas geborgen Warmes. Lange hockt sie da und blickt in die kleinen Lichter und auf das Moos, die Lavendelblüten, den braunen glatten Stein, den Erik hierhingelegt hat. Sie hört, wie das Wasser in die Erde eindringt. »Du fehlst mir so«, flüstert sie. Claras warme Tränen fallen auf die Erde – auf die Erde, in der der kleine Körper ihrer Tochter liegt.

Schicksal

Trägt man sein Schicksal eigentlich wie eine schwere
Reisetasche oder eher wie einen zarten Umhang?



Clara räumt die Küche noch ein bisschen auf, stellt Geschirr weg, blättert durch eine alte Zeitung. Es ist schon spät. Mitten aus dem Nichts die SMS: »Hurra, Lasse ist da! Er ist heute früh um 5:20 Uhr geboren, wiegt 3450 g, ist 51 cm lang, gesund und munter. Wir sind erleichtert und überglücklich ...« Clara überfliegt die Nachricht und legt das Telefon schnell wieder weg. Na super. Danke.

Ja, sie freut sich, schließlich sind es Freunde, und es ist schön, wenn ein neuer Mensch auf die Welt kommt. Und es ist gut, wenn alles gut geht. Aber es ist auch scheißgemein! Immer geht alles gut, alles läuft glatt, alle haben ihre Kinder und sind dankbar und glücklich und voller Stauen. »Scheiße«, flüstert Clara. Klar soll so etwas Schreckliches nicht noch jemandem passieren, das ist sicher nicht das, was sie will, aber es ist doch auch einfach gemein, gemein, gemein, dass ihnen das alles passiert ist. Clara haut mit der Faust auf den Tisch, eine vielleicht alberne, hilflose Geste, aber sie lässt den Druck ein bisschen weniger werden. Scheiße, Drecksacke.

Wenigstens war kein Foto dabei, denkt sie und nimmt das Telefon noch mal zur Hand. Und Lasse ist ein cooler

Name. Sie überlegt, was sie antworten könnte. Gar nicht leicht. Es heißt, einen schmalen Grat zwischen Aufrichtigkeit und Lüge zu treffen. »Wir freuen uns für euch« wäre zum Beispiel nicht wirklich wahr. »Herzlichen Glückwunsch« vielleicht, auch wenn das etwas unpersönlich ist. »Wir wünschen euch einen wunderbaren Start miteinander« – auch nur halb wahr. Wir wünschen uns, dass wir die Zeit zurückdrehen und das Schicksal ändern können, dass wir unser Kind im Schlaf beobachten und morgen auf den Schultern zur Kita bringen können ... Aber darum geht es gerade nicht. Mehr fällt ihr jetzt aber nicht ein. Vielleicht bringt der neue Tag eine Formulierung, die passt und ehrlich ist.

»Neid ist ein Scheißgefühl«, sagt Clara, während sie Wasser in den Wasserkocher laufen lässt. Und als sie einen Teebeutel aus der Verpackung holt und eine Tasse nimmt, denkt sie: Aber so wie es aussieht, soll ich gerade die ganze vielfarbige Bandbreite der Scheißgefühle im Intensivstudium erforschen. Da kommt es auf die eine Facette mehr auch nicht an.

Sie kocht den Tee auf und macht das Radio an, um nicht mehr zu denken. Nachrichten. Sie hat keine Lust auf Katastrophenstimmung, macht das Radio wieder aus und bringt den Tee zum Bett. Schlafen ist auch gut.

All das

Dass der Tod auch schön sein könnte, dass in all der Trauer und den Abschiedshandlungen auch eine beruhigende Klarheit und Schönheit liegen würde ... Dass man auch in der leuchtenden Kraft des Sommers sterben und vergehen könnte, dass man zugleich leiden und in Frieden sein könnte, all das habe ich nicht gewusst.

