

«Ich bin einfach weitermarschiert»

Baselbiet | Denise Dettwiler gründete eine Selbsthilfegruppe für Eltern, die ein Kind verloren haben

Der Tod ihres Sohnes hat im Leben der Oberbaselbieterin Denise Dettwiler eine ewige Lücke hinterlassen. Im Interview mit der «Volksstimme» sagt sie, warum die Trauer nie aufhört, was sie trotzdem am Leben hält und warum sie für andere da sein will.

pm. Vor fünf Jahren starb Denise Dettwilers Sohn Kevin im Alter von zwölf Jahren – im Schlaf und ohne ersichtliche Todesursache. Seither vergeht im Leben der 42-jährigen Oberdörferin kein Tag, an dem sie nicht mit Trauergefühlen konfrontiert ist. Um mit dem Schmerz umzugehen, begann Dettwiler gleich nach der Beerdigung mit ihrer Suche nach Menschen, die das gleiche Schicksal ereilt hat. Beim deutschen Internet-Forum «Leben ohne Dich – Selbsthilfe für Familien, die ein Kind verloren haben» wurde sie fündig. Da ihr der Austausch Halt gab, entschloss sie sich, unter demselben Namen eine regionale Selbsthilfegruppe zu gründen. Heute Abend findet in Liestal das erste Treffen statt.

■ **«Volksstimme»: Frau Dettwiler, Ihr Sohn starb vor fünf Jahren. Haben Sie den Verlust heute überwunden?**

Denise Dettwiler: Nein, der Verlust eines Kindes ist nicht zu überwinden. Man kann höchstens lernen, ihn als Teil des eigenen Lebens zu akzeptieren.

■ **Wie geht man mit dieser emotionalen Belastung um? Was hält einem am Leben?**

Zuerst konnte ich mir nicht vorstellen, weiterzuleben. Aber ich hatte meinen Mann und meine anderen Familienangehörigen. Der Tod meines Sohnes hat bei uns allen eine Lücke hinterlassen. Mir das Leben zu nehmen, hätte ich der Familie nicht auch noch antun können. Im ersten Moment ist man in einem Schockzustand, der bei mir etwa ein Jahr dauerte. In dieser Zeit marschierte ich einfach weiter durchs Leben. Erst danach realisierte ich wirklich, was geschehen war. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich die Sache dann aber auch schon ein wenig verarbeitet.

■ **Nach dem Tod eines geliebten Menschen wird in Stille getrauert. Wäre es für die Betroffenen besser, wenn die Gesellschaft die Trauer enttabuisiert?**

Noch heute geht Denise Dettwiler häufig ans Grab ihres verstorbenen Sohnes Kevin.

Bild Patrick Moser



Ja, ich denke schon. Es gibt Personen aus meinem persönlichen Umfeld, die sich wundern, warum ich jetzt diese Selbsthilfegruppe ins Leben rufe, weil nach fünf Jahren Kevins Tod eigentlich überwunden sein müsste. Das ist er aber nicht – und er wird auch nach 30 Jahren noch nicht überwunden sein. Jeder Geburtstag, den man nicht mit dem Kind feiern kann, tut weh. In solchen Momenten ist es wichtig, darüber reden zu können. Wir gehen auch oft auf den Friedhof und feiern jedes Jahr Kevins Geburtstag. Es ist schlimm, wenn der Name des Kindes nicht mehr ausgesprochen wird, denn es bleibt Bestandteil des eigenen Lebens. Möglicherweise kommt es auf die Art des Todes an und ist vielleicht im Falle eines Suizids anders. Aber mir hilft es, wenn mir jemand eine Erinnerung über Kevin erzählt.

■ **Auf Ihrer Website schreiben Sie, dass das vergangene Jahr das anspruchsvollste gewesen sei. Wieso?** Wenn ich das wüsste. Ich habe viele Bücher über das Thema gelesen. Nach der Trauer kommt der Schock und dann fasst man langsam wieder Tritt. Eigentlich hätte 2008 ein einfaches Jahr werden müssen, ich empfand es aber als sehr schwer. Ich

war vielleicht überrascht, dass es immer noch so wehtut. Zum Beispiel, wenn im Bekanntenkreis Hochzeiten und Familienfeste gefeiert werden oder ein Buschi zur Welt kommt. Das hat nichts mit Eifersucht zu tun – ich wünsche niemandem, dass er so etwas erleben muss! Aber es kommt dann so vieles hoch und man wird sich bewusst, dass das eigene Leben nie mehr komplett sein wird, weil immer jemand fehlt.

■ **Sie schreiben weiter, dass Medikamente alles noch schlimmer gemacht hätten. Können Sie das erklären?**

Mir wurden keine Medikamente verschrieben. Ich nahm nur manchmal etwas, um besser einschlafen zu können. Aus persönlicher Erfahrung weiss ich aber, dass Beruhigungsmittel lediglich dazu dienen, für den Moment ein Gefühl zu dämpfen, das im Nachhinein doppelt so stark wieder an die Oberfläche drängt. Hier hat bei mir während der Trauerverarbeitung ein Gesinnungswandel eingesetzt: Ich nehme seither aus Prinzip nichts mehr zu mir und trinke auch keinen Alkohol oder dergleichen. Ich kann aber gut nachvollziehen, dass Betroffene nach dem Verlust ihres Kindes in der Krise oftmals zu Medikamenten oder Alkohol greifen.

■ **Auf Ihrer Suche nach Menschen mit demselben Schicksal hatten Sie «gute, schlechte und zum Teil auch sehr bizarre Erlebnisse». Welches ist Ihnen besonders in Erinnerung geblieben?**

Schlimm war, als man versuchte, mir gleich nach Kevins Tod am Telefon einen Grabstein zu verkaufen. Auch wurde ich an Geistheiler verwiesen. Einmal fing mich sogar so jemand am Friedhof ab. Er fand, ich hätte keine gute Aura. Man begegnet vielen seltsamen Leuten. Es gibt sicher auch seriöse Menschen, die einem helfen können. Aber die kommen im Gegensatz zu den Scharlatanen nicht von sich aus auf einen zu.

■ **Sie sind nach Kevins Tod nochmals Mutter geworden, ihr Sohn ist heute drei Jahre alt. Hilft die neuerliche Verantwortung als Mutter, über die Vergangenheit hinwegzukommen?** Ich denke schon. Das Ausleben der Muttergefühle, das «Mami-Sein», tut gut. Das Schlimmste am Tod des einzigen Kindes ist, dass man plötzlich kein Mami und kein Papi mehr ist. Kevin starb Sonntagnacht. Am Dienstag hätte er mit dem FC einen Match gehabt, bald darauf eine Schulaufführung. Das ist alles von einem Tag auf den anderen weg, es bleibt nichts mehr zu tun, ausser

der Grabpflege. Hat man hingegen wieder Verantwortung und kann die Mutterliebe wieder aktiv leben, ist das sehr schön und hilft teilweise über den Schmerz hinweg.

■ **Sie treffen nun zum ersten Mal betroffene Eltern aus der Region. Mit welchen Gefühlen sehen Sie dem heutigen Abend entgegen?**

Freude ist der falsche Ausdruck, aber ich bin gespannt und auch ein wenig aufgeregt. Ich hoffe, dass ich helfen kann. Ich tue das nicht für mich selber, sondern will etwas weitergeben. Etwas, was mir damals gefehlt hat. Es ist vielleicht vergleichbar mit dem Besuch eines Landes, dessen Sprache man nicht spricht. Trifft man dann jemanden, der die Sprache kennt, tut das gut. Es ist mir übrigens wichtig zu sagen, dass ich in der Selbsthilfegruppe von Kevins Vater und meinem Ehemann unterstützt werde. Ich glaube, es ist für Väter wichtig, dass sie auch männliche Ansprechpersonen haben.

Interview Patrick Moser

«Leben ohne Dich», Denise Dettwiler, Kontakt: 061 922 04 25, 079 435 95 89 oder shg-liestal@lebenohnedich.de; erstes Treffen heute um 19 Uhr, Gitterlistrasse 8, Liestal, künftig jeden ersten Donnerstag im Monat um 19 Uhr. Weitere Infos unter www.lod.de oder www.kevinjaggi.ch