

---

# Kunst des Weiterlebens

---

Es gibt Menschen, die Schicksalsschläge überstehen, an denen andere zerbrechen. Ihre Widerstandskraft trägt den wissenschaftlichen Namen Resilienz. Sie ist das pure Gegenteil des grassierenden Burnout-Syndroms. *Von Barbara Lukesch und Yasser Abd El Gaber (Bild)*



*Starkes Gefühl für die eigene Schaffenskraft: Referentin und Begabtenförderin Joëlle Huser.*

Joëlle Huser wurde immer unruhiger. Es kam ihr wie eine Ewigkeit vor, bis der Kinderarzt endlich die Röntgenbilder ausgewertet hatte und zu ihr und ihrer zehnjährigen Tochter Nadja zurückkehrte. Mit versteinerner Miene forderte er sie auf, die Notfallabteilung des Zürcher Kinderspitals aufzusuchen: «Jetzt! Sofort!» Er habe alles aufgeschrieben, was die diensthabenden Kollegen wissen müssten, sagte er, überreichte der Mutter ein Kuvert und verabschiedete sich.

Im Kinderspital warteten bereits zwei Ärzte auf sie. Nadja wurde ein zweites Mal an diesem Samstagmorgen geröntgt. Wenig später eröffnete der Oberarzt Joëlle Huser, dass ihre Tochter einen faustgrossen Tumor auf der Luftröhre habe. Am Montag müsse mit einer Punktion abgeklärt werden, ob dieser gut- oder bösartig sei. Die Mutter war wie vom Schlag getroffen und bat darum, diese Untersuchung sofort vorzunehmen. Die Abteilung sei leider geschlossen. Aber es bestehe keine akute Lebensgefahr, versicherte ihr der Arzt.

Joëlle Huser war verzweifelt. Sie setzte sich zu Nadja ans Spitalbett und sagte ihr, woher die Atemnot und die Schmerzen auf der Brust rührten, die sie seit dem Vorabend quälten. Sie erzählte ihr auch von der Punktion, woraufhin das Mädchen ruhig, aber sehr bestimmt sagte: «Mamuschka, ich will nicht, dass man mir in den Körper sticht.»

Den Sonntag verbrachte Joëlle Huser gemeinsam mit ihrem Ex-Mann und ihrer jüngeren Tochter Carmen im Kinderspital, an der Seite von Nadja. Ein eisiger Wind trieb düstere Wolken und Regenschauer über Zürich. Die Ungewissheit war schwer zu ertragen. Als die Familie am Abend aufbrach, verabschiedete Nadja sie mit den Worten: «Ich liebe euch.»

### Bruch mit den Eltern

Gegen zwei Uhr in der Früh hielt Joëlle Huser es nicht länger aus und rief im Spital an. «Mein Gefühl sagte mir, dass es Nadja nicht gutging», erinnert sie sich. Die Nachtschwester tröstete sie, Nadja schlafe, und auch sie solle sich noch ein paar Stunden Ruhe gönnen.

Kurz vor sieben Uhr klingelte das Telefon. Huser hastete aus dem Bett und griff nach dem Apparat. Ihr schwante Böses, dennoch trafen die Worte des Oberarztes sie mit voller Wucht: «Frau Huser, ich muss Ihnen etwas ganz Schlimmes mitteilen. Ihre Tochter Nadja ist gestorben.» Sie schrie «Nein» ohne Unterlass, schluchzte und heulte und merkte gar nicht, dass ihre achtjährige Tochter Carmen längst neben ihr stand, zitternd und mit vor Panik weitaufgerissenen Augen. «Ich schrie meinen Schmerz hinaus», sagt sie, «unfähig, mich in diesem Moment um Carmen zu kümmern.»

Erst im Spital fand sie ihre Fassung wieder: «Nadja sah so friedlich aus, wie sie in ihrem Bett lag, dass ich sofort ruhig wurde.» In Aufregung geriet sie neuerlich, als die Ärzte sie um

ihre Einwilligung zu einer Obduktion baten: «Niemand hätte ich das zugelassen», sagt sie, «Nadja hatte sich so entschieden gegen eine Punktion gewehrt, da kam eine Obduktion erst recht nicht in Frage.»

Joëlle Huser wurde von einer grossen Trauer ergriffen. Ihr ganzer Körper schmerzte, die alleinerziehende Mutter war nicht mehr in der Lage, ihrer Arbeit voll nachzugehen. Gleichzeitig aber merkte sie, dass ihre Tochter Carmen es überhaupt nicht verkraftete, wenn sie ihre Mutter in Tränen aufgelöst sah: «In solchen Augenblicken dachte sie», so Huser, «dass auch ich gleich sterben werde.» Sie habe sich daher vor der Achtjährigen, die ein Jahr lang keinen Ton über den Tod ihrer geliebten Schwester verlor, zusammengenommen und ihre Trauer, so gut es ging, vor ihr verborgen. Trotzdem hatte das kleine Mädchen, das seit jenem verhängnisvollen Anruf des Kinderspitals regelrecht traumatisiert war, monatelang schwere Einschlafstörungen und litt unter Alpträumen. Joëlle Huser sagt: «Das Schlimmste nach dem Tod Nadjas war meine Unfähigkeit, Carmen zu trösten.»

### Resiliente Menschen stecken Schicksalsschläge nicht nur weg, sondern wachsen an ihnen.

In einem Gespräch mit den verantwortlichen Ärzten wurde klar, dass Nadja nicht unter einem Tumor gelitten hatte, sondern höchstwahrscheinlich an einer geplatzten Hauptschlagader, einer sogenannten Aneurysma-Ruptur, gestorben war. Offenbar war es im Kinderspital zu einer Fehlinterpretation der Röntgenbilder gekommen, aus der fatalerweise die falschen Schlüsse gezogen wurden. Vorausgesetzt, es war eine Aneurysma-Ruptur, hätte man Nadja nämlich ruhigstellen müssen. Der Gang aufs WC, bei dem sie zusammengebrochen war, hatte zum endgültigen Riss ihrer bereits beschädigten Hauptschlagader geführt. Wäre die richtige Diagnose gestellt worden, hätte man eine Operation durchführen können, die gemäss Fachleuten in rund fünfzig Prozent aller Fälle gelinge. Die geplante Punktion hingegen hätte augenblicklich zu ihrem Tod geführt.

Joëlle Huser nahm diese Informationen zur Kenntnis. Sie war betroffen und traurig. Wenn sie so etwas wie Wut auf das Spital oder den verantwortlichen Arzt empfand, löste sich dieses Gefühl schnell wieder auf: «Jeder Mensch kann einen Fehler machen», sagt sie mit beeindruckender Souveränität. Sie haderte auch nicht mit ihrem Schicksal, vergrub sich nicht in ihrem Leid, sondern lebte weiter und suchte in dieser ganzen Sache einen Sinn. Sie wusste auch, dass Carmen sie brauchte, und fasste den Entschluss, ganz für sie da zu sein. So konnte sie ihre Widerstandskraft mobilisieren.

Joëlle Huser ist ein Mensch, der über sogenannte Resilienz verfügt. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Physik und bezeichnet Stoffe, die so elastisch sind, dass sie selbst bei grossem Druck nicht zerbrechen. Die amerikanische Psychologin Emmy Werner war die Erste, die den technischen Terminus auf menschliches Verhalten übertrug. Wer resilient ist, so Werner, vermag selbst widrigsten Umständen zu trotzen. Resiliente Menschen stecken Schicksalsschläge nicht nur weg, sondern wachsen an ihnen. Im besten Fall gelingt es ihnen sogar, etwas Sinnvolles aus den schmerzvollen Erfahrungen zu machen. Ihre Haltung dem Leben gegenüber ist trotz tiefer Krisen von Zuversicht geprägt und von einem starken Gefühl für die eigene Schaffenskraft.

### Bruch mit den Eltern

Joëlle Huser, heute fünfzig Jahre alt, nickt. Sie sitzt in ihrer hellen, sorgfältig möblierten Praxis an der Zürcher Asylstrasse und erzählt voller Ruhe und Gelassenheit. Sie weiss, dass sie ein resilienter Mensch ist. War doch Nadjas Tod nicht die erste Prüfung, die ihr das Leben auferlegte und die sie auf eindrückliche Art meisterte. Seitdem sie fünf Jahre alt war, beutete der Partner ihrer Mutter sie sexuell aus, meistens in deren Gegenwart. Im Alter von zwanzig wagte sie den Bruch, obwohl ihr Stiefvater und ihre Mutter ihr mit Selbstmord drohten. Sie heiratete, bekam ihre beiden Töchter, ihre Ehe scheiterte, und die gelernte Sekundarlehrerin, die als selbständige Ausbilderin, Referentin und Buchautorin tätig ist, teilte das Schicksal der vielen alleinerziehenden Mütter.

Dann wurde Carmen schwer depressiv, litt unter Kopf- und Bauchschmerzen, ass nichts mehr, konnte nicht mehr schlafen. Wenn sie von der Schule nach Hause kam, warf sie sich wiederholt zu Boden und schluchzte herzzerreissend. Sie habe Hunger, klagte sie, kaum aber stand eine Mahlzeit auf dem Tisch, brachte sie keinen Bissen herunter. Was tun? Nichts schien die Not des kleinen Mädchens zu lindern, bis sich nach monatelangem Martyrium herausstellte, dass es hochbegabt war und vor allem eins brauchte, nämlich geistige Nahrung. Carmen übersprang eine Klasse, wurde dann in der Inter-Community School auf Englisch unterrichtet, übersprang ein zweites Mal, spielte Klavier, Theater und Volleyball und wird diesen Herbst mit 23 Jahren ihre Ausbildung zur Ärztin abschliessen.

In all diesen Lebensphasen konnte Huser auf Ressourcen zurückgreifen, die ihr das Ertragen und Verarbeiten des Schwerverdaulichen erleichterten. Sie hatte immer Menschen in ihrer Nähe, auf die sie sich verlassen konnte. Seien das ihre beiden Primarlehrerinnen, die sie sehr gern hatte, oder ihre Schulfreundin. Mit ihr entwickelte sie eine Geheimsprache, so dass sie sich trotz des stiefväterlichen Schweigegebots



*Suche nach dem Sinn:* im Kinderspital.

über die sexuelle Ausbeutung austauschen konnte. Seitdem sie erfahren hat, wie fragil familiäre Beziehungen sein können, pflegt sie ihre, für sie so wertvollen Freundschaften sehr bewusst.

Aus der Fachliteratur weiss man, dass resiliente Menschen grosses Interesse an ihren Mitmenschen haben, sie knüpfen sorgfältig Kontakte und bauen tragfähige Netzwerke auf.

Darüber hinaus verfügt Huser über «Gottvertrauen», wie sie es nennt, «eine spirituelle Kraft, dank der ich mich selbst in schwierigsten Momenten nicht ganz allein fühle, sondern zugehörig zu etwas Grösserem». Sie sei zwar nie eine regelmässige Kirchgängerin gewesen, habe aber als Kind während der Übergänge gebetet, um sich so mindestens ein Stück weit in Gedanken von dem Erlittenen zu distanzieren.

Ein wichtiges Ventil bildete auch ihr Tagebuch, das sie von früh auf führte, um Ordnung in ihr emotionales Chaos zu bringen. Ab einem gewissen Punkt las sie Unmengen an Fachliteratur zu sexuellem Missbrauch, später zum Thema Hochbegabung, und nach Nadjas Tod verschlang sie alles über das Sterben eines Kindes: «Ich wollte verstehen, was passiert ist», sagt sie, «und suchte nach einem Sinn in all dem Unerträglichen.» Als sie feststellte, dass es am Pestalozzianum Zürich seinerzeit keine Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen zum Thema sexuelle Ausbeutung gab, ergriff sie die Initiative und entwickelte entsprechende Präventionskurse. Huser vollzog einen regelrechten Berufswechsel, wurde zur gefragten Referentin über das Thema und verfasste mit einer Kollegin auch ein Lehrmittel dazu: «Da hatte ich den tieferen Sinn des in meiner Kindheit und Jugend Erlittenen ge-



*Zuversicht trotz tiefer Krisen:* Nadja, kurz vor ihrem Tod.

funden», sagt sie, «aus der schrecklichen Erfahrung war etwas Neues, Zukunftsweisendes geworden.» Nach genau sieben Jahren hatte sich das Thema allerdings erschöpft. Als eine Seminarteilnehmerin sie mit den Worten ansprach: «Ich bin auch ein Opfer sexueller Gewalt», wusste Huser, dass sie ihrem Leben eine neue Wendung geben musste: «Ich fühlte mich schon lange nicht mehr als Opfer, sondern hatte mein Leben längst in die eigenen Hände genommen.»

#### Alles hinter sich zurückgelassen

Als Carmens Hochbegabung immer mehr Aufmerksamkeit erforderte, machte ihre Mutter einmal mehr aus der Not eine Tugend: Sie bildete sich zur Expertin aus, absolvierte in den USA und in den Niederlanden Weiterbildungen, verfasste wiederum ein Fachbuch, leitet seither Weiterbildungsseminare und führt heute mit drei Kolleginnen die Gemeinschaftspraxis «Lichtblick» zur Begabtenförderung.

Der 15. Mai 1995 war Nadjas Todestag. Joëlle Huser sagt, die Erfahrung, dass das eigene Kind stirbt, lasse alles hinter sich zurück. Auch heute noch nehme sie ihr Leben geteilt in zwei Hälften wahr: die Jahre vor und die Zeit nach Nadjas Tod. Dennoch hat ihre Resilienz sie auch diesmal davor bewahrt, sich in ihrer Not zu vergraben und vom täglichen Leben zu verabschieden. Nach dem Tod wollte die Mutter alles über dessen Begleitumstände wissen. Sie bat die Ärzte und das Pflegepersonal, ihr jedes Detail zu schildern, um sich von der Ungewissheit zu befreien, etwas verpasst oder falsch gemacht zu haben. Dabei erfuhr sie auch, dass Nadja kurz vor ihrem Ableben noch mit der Nachtschwester gescherzt und gelacht hatte. Ihr Tod muss schnell und, soweit von aussen

zu beurteilen, frei von Schmerzen erfolgt sein.

Ihr Beziehungsnetz trug sie auch dieses Mal. Mit der Hilfe ihrer Schwester, die extra aus den USA in die Schweiz gekommen war, bereitete sie die Beerdigung vor. Dank ihr konnte sie sich gegen die vielen Anrufe abschotten, in denen ihr Freunde und Bekannte ihr Beileid ausdrücken wollten und von den eigenen Gefühlen übermannt wurden: «Was ich da erlebt habe», sagt sie, «war teilweise eine echte Überforderung. Am Ende eines solchen Gesprächs musste ich den Leuten Mut machen.» Die Beerdigung, so Huser, war trotz vieler Tränen und grosser Trauer ein «sehr bewegendes und tröstliches Erlebnis mit vielen Kindern, die sich von Nadja verabschiedet haben».

Gleichzeitig musste sie sich um Carmen kümmern. Die Achtjährige fragte sie kurze Zeit später, ob sie jetzt nie wieder lachen dürfe. «Doch, natürlich!», gab ihre Mutter geistesgegenwärtig zur Antwort. Carmen brauchte Zeit, bis sie die schmerzliche Tatsache, dass ihre Schwester gestorben war, in ihren Kopf und ihr kleines Herz hineinlassen konnte. Als ihre Mutter ihr aus dem Kinderbuch «Max, mein Bruder» vorlas, das vom Verlust eines Geschwisters handelt, war sie zwar jedes Mal zu Tränen gerührt, versicherte aber wiederholt: «Gäll, Mami, ich weine nur wegen Max, nicht wegen Nadja.»

Und das Spital? Die Verantwortlichen luden die Mutter zu einem Treffen ein, an dem sie sie darüber informierten, was vermutlich vorgefallen war. Entschuldigt habe sich niemand bei ihr, sagt Huser auf eine entsprechende Frage. Aber der Oberarzt, der an jenem Wochenende Dienst hatte und somit die Verantwortung trug, sei zitternd und sehr nervös am Tisch ge-



sessen: «Er hat wirklich gelitten», sagt sie. Schon an Nadjas Todestag habe er mit den Tränen gekämpft. Einige Zeit später hat sie nochmals das Gespräch mit ihm gesucht und ihm erklärt, dass sie ihm nicht böse sei und frei von Schuldzuweisungen. Irren sei menschlich.

Wenn Joëlle Huser gewollt hätte, hätte sie das Kinderspital wegen eines Kunstfehlers anzeigen können. Der Anwalt, den ihre Rechtsschutzversicherung ihr zur Seite stellte, erklärte ihr, dass sie gute Chancen hätte, einen Prozess zu gewinnen. Diesen Weg wollte sie nicht gehen. Stattdessen einigten sich die beiden Parteien aussergerichtlich auf einen Betrag von 30 000 Franken (ergänzt um den Verzicht auf weitere Forderungen). Einen Drittel brauchte Huser, die während Monaten erwerbsunfähig war, zum Begleichen der Beerdigungskosten und ihres Lebensunterhalts, einen weiteren Drittel legte sie für Carmens Ausbildung auf die Seite, und 10 000 Franken spendete sie dem Kinderspital.

### Wohltuende Fähigkeiten

Sie verknüpfte die Zahlung mit der Forderung, dass mit diesem Geld eine interne Weiterbildung zur besseren Kommunikation bei der Übermittlung einer Todesnachricht finanziert werde: «Es soll nicht wieder passieren, dass Menschen so unsensibel und brüsk über einen Todesfall informiert werden wie ich seinerzeit. Und dass dadurch Angehörige wie Carmen zusätzlich traumatisiert und damit doppelt bestraft werden.» Als das Weiterbildungsseminar durchgeführt wurde, trat Huser als Gast auf und schilderte ihre persönlichen Erfahrungen. Auch das ist Ausdruck von Resilienz und ein weiterer kleiner Schritt, um Nadjas Tod zu verarbeiten.

Diesem Zweck diene auch ihr Besuch einer Selbsthilfegruppe für Menschen, die ein Kind verloren haben. Da sassen zehn, zwölf Frauen

und Männer im Kreis, alle mit einem Bild des Verstorbenen in der Hand. Einer nach dem anderen ergriff das Wort. «Schluchzend schilderten die Leute Todesfälle, die zehn, ja zwanzig Jahre zurücklagen», erinnert sich Huser, «aber für die Mütter und Väter nichts von ihrem Schrecken verloren hatten.» Sie habe sich

---

### «Das Leben geht weiter. Das Verharren in der Opferrolle widerstrebt mir.»

---

fast ein bisschen geschämt, dass sie über Nadjas Tod erzählte, ohne in Tränen auszubrechen. Nach diesem Abend war ihr klar, dass die Gruppe nicht ihren Bedürfnissen entsprach: «Das Leben geht weiter», sagt sie, «das Verharren in der Opferrolle widerstrebt mir.»

Im Oktober 1996, eineinhalb Jahre später, erlitt ein enger Freund von ihr eine Hirnblutung. Er lag drei Wochen im Koma, und sie sass stundenlang an seinem Spitalbett. Sie fühlte sich matt und mitgenommen. Da hörte sie, dass es im englischen Standed ein spirituelles Zentrum, das Arthur Findlay College, gebe. Sie war zwar skeptisch und wusste nicht recht, was sie sich darunter vorstellen sollte, letztlich aber buchte sie in den Herbstferien, die Carmen bei ihrem Vater verbrachte, einen einwöchigen Aufenthalt. Dort angekommen, traf sie auf Menschen, die Schlange standen. Man empfahl ihr den knapp dreissigjährigen Simon, jenes Medium des Hauses, das am besten sei. Als sie sein Zimmer betrat, staunte sie über dessen Nüchternheit. Simon wollte weder ihren Namen noch den Grund ihres Kommens wissen: Das beeinträchtigt nur seine Fähigkeit, mit den Toten in Kontakt zu treten. Nach ihrem *sitting* war Joëlle Huser so glücklich wie schon lange nicht mehr. Simon hatte ihr von einem etwa zehnjährigen Mädchen

mit dunklen halblangen Haaren und kohlrabenschwarzen Augen erzählt, das zu ihr Mamuschka sage. Nadja! Jedes Detail stimmte. Das Mädchen bitte ihn, ihr zu sagen, dass sie vor ihrem Tod nicht gelitten habe, im Gegenteil, kurz vor ihrem Hinübergehen habe sie mit der Krankenschwester noch herumgealbert. Exakt, hatte ihr doch die Nachtschwester erzählt, wie sie eine farbige Jacke Nadjas gegen das blendende Licht des Spitalflurs vor ein kleines Fenster geklemmt hatte, woraufhin Nadja lachen musste und rief: «Das sieht ja aus wie ein bunter Clown.»

Kurze Zeit später lud sie Simon zu einem Vortrag in die Schweiz ein, um ihr «Glück mit anderen» zu teilen und «seine wohltuenden Fähigkeiten auch anderen zugänglich zu machen». Resiliente Menschen, weiss die Fachliteratur, verfügen auch über die Fähigkeit, eine spirituelle Saite in sich zum Klingen zu bringen.

Joëlle Huser, grossgewachsen, gertenschlank und ungeschminkt natürlich, sagt, sie halte sich für einen privilegierten Menschen: «Ich habe eine tolle Tochter, einen tollen Mann, den ich übrigens vor sechs Jahren via das Internet kennengelernt habe, bin beruflich erfolgreich und sehr zufrieden.» Sie wisse, dass es Nadja gutgehe: «Seitdem ich gelernt habe, die Zeichen zu lesen, die sie mir regelmässig schickt, bin ich sehr froh.»

**Joëlle Huser, Romana Leuzinger:** Grenzen. Prävention sexueller Gewalt. ELK, 2009

**Joëlle Huser, Romana Leuzinger:** Denk-Landschaften. Auf den Spuren von Wahrheit und Liebe. Philosophieren mit Kindern. Sauerländer, 2001

**Joëlle Huser:** Lichtblick für helle Köpfe. Ein Wegweiser zur Erkennung und Förderung von hohen Fähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen aller Schulstufen. Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, 2007

**Seminar zur Begabungs- und Begabtenförderung:** [www.wingsseminar.ch](http://www.wingsseminar.ch)

# Aufgedeckt: Die teuflischen Geldgeschäfte der Kirche.

Der neue Bestseller. Spannend wie ein Krimi. Aber mit realem explosivem Inhalt: Ein unglaublicher Einblick in die geheime Welt der Geldwäscher Gottes.

Gianluigi Nuzzi **Vatikan AG**  
360 Seiten, CHF 39,80 EUR 22,50 (D/A)  
ISBN: 978-3-902404-89-3

**ecoxin**

