

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Buch möchte ich die Erfahrung weitergeben, dass sich der Weg aus der Magersucht lohnt: Das Leben wird danach nicht plötzlich rosig, dafür aber bunt und echt – und vor allem sehr viel weniger anstrengend.

Trotz der Schwere der Krankheit wollte ich ein Buch schreiben, das vor allem die Kraft und das Potenzial dieser betroffenen Menschen in den Vordergrund stellt. Magersucht ist in erster Linie Angst – und Angst ist immer gebundenes Potenzial. Mein Ziel war es, ein Buch zu schaffen, das die Erkrankung aus einer neuen und größeren Perspektive darstellt und den Menschen, die dieses Buch lesen, Mut macht.

Wenn wir an unserem Leben verzweifeln, dann deshalb, weil wir eine ungünstige Perspektive gewählt haben. Unser Leben gleicht einer Geschichte und jede Geschichte wird immer aus einer bestimmten Sichtweise erzählt. Diese bestimmt, was erzählt wird und wie es erzählt wird. Das ist wie beim Fotografieren. Der Fotograf wählt aus, was er fotografieren und wie er es fotografieren möchte. Er muss eine Perspektive wählen. Wenn wir also unsere eigene Geschichte erzählen, können wir sie über die Wahl unserer Blickrichtung in ein eher dunkleres oder in ein eher helleres Licht rücken. Es ist unsere Wahl.

Mit diesem Buch habe ich meine eigene Geschichte so lange umgeschrieben, bis die für mich stimmigste und kraftvollste Version entstanden ist. Und ich hoffe, dass Sie sich beim Lesen eingeladen fühlen, mit Ihrem Leben das Gleiche zu tun und Ihre Geschichte umschreiben – so lange, bis Sinn entsteht und bis alles darin seinen Platz gefunden hat. Wie Sie dabei genau vorgehen können, sehen wir uns ab dem zweiten Kapitel näher an.

Nach der Einführung möchte ich Ihnen zunächst erklären, welche Überlegungen mich dazu gebracht haben, dieses Buch zu schreiben und für wen es gedacht ist. Fangen wir also ganz von vorne an.

Die Erkrankung, um die es hier geht, ist komplex und sie gilt als schwer therapierbar. Wenn sie nicht rechtzeitig und nicht angemessen behandelt wird, kann sie zu dauerhaften körperlichen, seelischen und sozialen Schädigungen führen. Magersucht neigt zur Chronifizierung und zum Übergang in andere psychische Krankheiten wie Angststörungen, Depression oder diverse andere Suchtformen. Infolge der Mangelernährung kann es zu Organschäden oder schweren Infektionen kommen. Viele Betroffene sterben an den körperlichen Folgen der Erkrankung. Andere sterben durch Suizid, vor allem, wenn sie zusätzlich an einer schweren Depression leiden. Die Magersucht zählt zu den psychischen Erkrankungen mit der höchsten Sterblichkeit.

Was bedeutet es nun, diese Erkrankung zu bewältigen?

Wie jede andere Form von Sucht stellt auch die Anorexia nervosa¹ die Betroffenen vor eine dreifache Herausforderung: Zum einen geht es um den Ausstieg aus der Sucht, zum anderen um die Bewältigung der darunterliegenden Themen und schließlich um die Entwicklung einer neuen Perspektive. Die Tatsache, dass ein Mensch keinen Alkohol mehr trinkt, keine Zigaretten mehr raucht oder – wie im Fall der Magersucht – wieder normal essen kann und sein Gewicht hält, bedeutet noch lange nicht, dass er seine Sucht auch bewältigt hat.

Vielen Betroffenen gelingt es nicht, ihre Erkrankung vollständig aufzuarbeiten und dauerhaft gesund zu bleiben. Magersucht ist vielschichtig und die Rückfallquote entsprechend hoch.²

Warum ist es so schwierig, aus dieser Erkrankung auszusteigen?

Ein entscheidender Faktor ist die Tatsache, dass die Erkrankung sehr stark mit Selbstwert- und Autonomiekonflikten verbunden ist. Viele Betroffene begeben sich aus Gründen der Scham oder der fehlgeleiteten Selbstbehauptung gar nicht, nicht von selbst beziehungsweise nicht rechtzeitig in Beratung oder Behandlung. Häufig vergehen Jahre, bis es zu einer hilfreichen therapeutischen Interaktion kommt.³ Die krankhaften Muster haben sich in dieser Zeit weiter verfestigt und sind dementsprechend schwieriger zu therapieren.

Ebenfalls mit Selbstwert- und Autonomiekonflikten verbunden ist die Problematik, dass die Betroffenen in der Therapie häufig nicht wirklich in der Lage sind zu kooperieren. Sie stehen auch in der Therapie unter enormem Leistungsdruck und möchten ein »guter« Patient sein, der schnell versteht, alles umsetzen kann und eigentlich nicht wirklich Hilfe braucht. Sie stellen daher kaum Fragen und trauen sich oft nicht, ihre wahren Gefühle preiszugeben – sofern sie diese überhaupt noch spüren können. Oft verstehen sie bestimmte Inhalte nur auf einer rein kognitiven Ebene, schaffen es jedoch nicht, die neuen Erkenntnisse auch umzusetzen und fallen daher über kurz oder lang in die alten Verhaltensmuster zurück. Dies gilt auch für Betroffene, die sich einer stationären Therapie unterziehen und nach diesem Aufenthalt meist motiviert die Klinik verlassen. Sie haben in einem geschützten Umfeld viel Zeit mit Gleichgesinnten und Therapeuten verbracht und fühlen sich am Ende des Aufenthaltes in der Lage, das Erlernete nun auch in ihrer gewohnten Umgebung umzusetzen. Wieder in ihrem Alltag angekommen, sehen sie sich dann meist mit denselben Strukturen und Situationen konfrontiert, in denen die Krankheit entstanden ist. Obwohl sie nach der stationären Therapiephase im Regelfall weiterhin psychologisch betreut werden, verschlechtert sich in dieser Zeit häufig die Prognose. Die hohen Rückfallzahlen werfen an dieser Stelle natürlich die Frage auf, wie wirksam eine Therapie letztendlich war.

Was macht eine Therapie mehr oder weniger wirksam?

Ich gehe davon aus, dass eine Therapie umso wirksamer ist, je mehr sie den Menschen in seiner Ganzheit anspricht. Über intellektuelles Verstehen ist diese Erkrankung nicht zu heilen. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass unser Unterbewusstsein eine sehr machtvolle psychische Instanz ist. Ungefähr 95 Prozent unserer Handlungen kommen aus dem Unterbewusstsein. Es ist demnach um einiges mächtiger als unser Verstand. Gerade in anspruchsvollen Situationen und Krisensituationen greifen sehr schnell die alten Programme des Unterbewusstseins und wir haben meist keine Möglichkeit mehr, hier mit dem Verstand gegenzusteuern. Für die Therapie der Magersucht bedeutet dies, dass letztlich das ganze innere System einer betroffenen

Person dazu gebracht werden muss, neue und gesunde Wege einzuschlagen. Wirkt eine Therapie nur an der Oberfläche, kommen die Betroffenen zwar in guten Zeiten mit ihrem Leben zurecht und fühlen sich geheilt, in Krisen- oder Umbruchzeiten werden jedoch augenblicklich die alten Programme aktiviert und die Betroffenen fallen in ihre ursprüngliche Hilflosigkeit zurück.

Wann erfasst eine Therapie das gesamte innere System eines Menschen?

Die Erfahrung zeigt, dass eine Therapie dann auf allen Ebenen wirkt, wenn sie einen Menschen in dem, was er ist, berührt und ihn an dem Punkt abholt, an dem er steht. Um dauerhaft wirksam zu sein, muss eine Therapie der Tiefe der Erkrankung gerecht werden. Menschen, die an Magersucht erkrankt sind, haben sich auf sehr existenzielle Weise verloren. Sie sind mit ernsthaften und tiefgehenden Fragen beschäftigt – auch wenn sie diese Fragen nicht immer deutlich formulieren können. Sie befinden sich dadurch in einer Art Dauerstress und sind dabei, ihr Leben aufzugeben, da sie es für sinnlos halten und keinen Weg sehen, sich aus dieser Sinnlosigkeit zu befreien. Letztendlich ist die Erkrankung ein Kampf gegen das Leben selbst und eine Suche nach dem Sinn – nach dem Sinn der eigenen Existenz, aber auch der Existenz an sich.

Ich gehe daher in diesem Buch von folgenden Annahmen aus. Wirklich und dauerhaft gesund wird,

- wer den Sinn einer Krise und damit auch den Sinn der eigenen Erkrankung versteht.
- wer seine eigenen und ganz persönlichen Antworten auf die wesentlichen Fragen des Lebens gefunden hat: Wer bin ich eigentlich? Wozu bin ich hier? Welchen Sinn hat das Leben?
- und wem es dadurch gelingt, eine Haltung zu entwickeln, die dem Leben Vertrauen entgegenbringt.
- wer genau verstanden hat, wie er in die momentane Situation gekommen ist.
- wer in der Lage ist, klar und bewusst die eigenen inneren Prozesse zu beobachten.

- wer gelernt hat, das eigene Stressempfinden wahrzunehmen und diesen Stress auf eine gesunde Art und Weise selbst zu regulieren.
- wer sich wieder aus seinem tiefsten Inneren heraus freuen kann.
- wer erfüllte und nahe Beziehungen führt.
- wer den Weg in ein gesundes Leben aus einem guten Grund heraus antritt.

Was aber ist ein guter Grund? Hier gibt es verschiedenste Möglichkeiten. Eine betroffene Person kann beispielsweise den Weg aus der Erkrankung wählen, um möglichst schnell aus der Klinik entlassen zu werden, um den Schulabschluss machen zu können oder auch anderen Personen zuliebe. Was all diese Gründe gemeinsam haben, ist, dass sie sich durchwegs im Außen verankern, und zwar kurzfristig hilfreich sein können, langfristig aber an Wirksamkeit verlieren. Erfahrungsgemäß gibt es nur einen einzigen Grund, der dauerhaft trägt und der auch in allen weiteren Lebenslagen bestehen bleibt: Eine betroffene Person wählt den Weg aus der Erkrankung, weil sie es sich selbst wert ist. Wirklich und dauerhaft gesund wird daher nur, wer gelernt hat, sich selbst zu lieben – auch und gerade in der Krise.

Wozu noch ein Buch zu diesem Thema?

Sich selbst lieben zu lernen ist für Menschen, die an Magersucht erkrankt sind, keine leichte Aufgabe. Sie sind verzweifelt auf der Suche nach dem eigenen Ich, finden sich jedoch immer wieder einem Nichts gegenüber. In der Therapie muss es daher darum gehen, diesen Verlust der eigenen Identität und die überwältigende Ohnmacht vor dem eigenen Leben auf tiefster Ebene zu heilen und die Betroffenen in dem zu verankern, was sie eigentlich sind, was unser Menschsein ausmacht und was uns mit allen anderen Menschen verbindet. Die Betroffenen brauchen ein inneres Bild ihres ureigenen Wesens und Potenzials, das in der Lage ist, ihnen eine neue Richtung in ihrem Leben vorzugeben.

Meine Überlegungen gehen deswegen davon aus, dass eine Therapie umso tiefer wirkt, je mehr sie eine Dimension unseres Menschseins mit einbezieht, die über die Ebene der Persönlichkeit hinausgeht. Im Folgenden möchte ich diese Dimension als die seelische Ebene unse-

res Daseins bezeichnen. Diese Ebene macht unser wahres Sein aus und ist größer als alles, was wir mit unseren Sinnen konkret erfahren können. Wir kommen darauf im zweiten Kapitel zurück. In der Therapie ist die Integration dieser Ebene von besonderer Bedeutung, da sie es erlaubt, ein und dieselbe Situation aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. So wird eine neue Dimension von Heilung ermöglicht. Die meisten Klientinnen⁴ können diese Dimension ganz klar in sich spüren – selbst in Momenten größter Verzweiflung. Eine größere Ressource wird daher in der Therapiearbeit nicht zu finden sein.

Ich bin der Ansicht, dass die in einigen Büchern beschriebene Einübung von Konfliktbewältigungsstrategien erst dann wirksam ist, wenn die erkrankte Person tatsächlich in der Lage ist, den Sinn im eigenen Dasein zu sehen. Ohne diese Voraussetzung wird es schwierig, den Weg aus der Erkrankung ganz zu gehen. Ziel der in diesem Buch vorliegenden Überlegungen ist es, diesen Weg ganz zu beschreiben und die bereits existierenden Bücher zum Thema Magersucht um diese seelische Dimension zu erweitern.

Je länger ich an diesem Buch geschrieben habe, desto selbstverständlicher ist diese Ebene für mich geworden. Ich denke, dass die Arbeit mit dieser Ebene keine Frage des Glaubens ist, sondern dass jeder Mensch diese weitere Dimension in sich spürt – auf seine ganz persönliche Art und Weise. Einige Menschen spüren sie vor allem in der Musik oder in der Kunst, andere in der Religion, wieder andere in der Meditation oder beim Sport – wo auch immer. Jeder fühlt anders und jeder würde dieses Gefühl natürlich mit seinen eigenen Worten beschreiben. Letztendlich ist diese weitere Dimension unseres Menschseins nur schwer über unsere gewöhnlichen Sinne zu erfahren und daher auch kaum in Worte zu fassen. Um dieses Buch schreiben zu können, musste ich mich dennoch auf verschiedene Begriffe wie »Geist« oder »Seele« festlegen. Fühlen Sie sich bitte frei, diese Begriffe durch Ihre eigenen Worte oder Gefühle zu ersetzen, wenn das für Sie passender ist.

Für wen ist dieses Buch?

In erster Linie habe ich dieses Buch für Menschen geschrieben, die an Magersucht erkrankt sind oder erkrankt waren. Ich hoffe, dass meine Ausführungen den Betroffenen helfen, sich selbst neu zu finden und ein Gefühl für den eigenen Wert zu bekommen. Ich wünsche mir weiterhin, dass sie Menschen dabei unterstützen, eine stabile Orientierung in sich selbst aufzubauen, aus der heraus sie die Anforderungen des Lebens bewältigen können. In einer Welt, die täglich komplexer wird, ist es schwierig, eine Orientierung im Außen zu finden. Der Weg kann daher nur darin bestehen, in sich selbst klar und zentriert zu sein.

Ein grundlegender Teil der Erkrankung muss ohne jeden Zweifel in psychotherapeutischen Sitzungen aufgearbeitet werden. Das vorliegende Buch kann keinen Arztbesuch und keine Therapie ersetzen. Es hilft aber, den Weg aus der Krankheit als einen Lernprozess anzusehen. Jeder, der eine schwere und langandauernde Suchterkrankung durchlebt hat, weiß, dass es nicht genügt, einmal in der Woche zum Therapeuten zu gehen. Letztendlich stehen die Betroffenen vor der Aufgabe, die alten Muster Schritt für Schritt immer wieder loszulassen und sich jeden Tag neu für einen konstruktiven und gesunden Weg zu entscheiden.

In zweiter Linie habe ich dieses Buch für die Eltern und Angehörigen der Betroffenen geschrieben. Familien, in denen ein Mitglied an Magersucht erkrankt ist, befinden sich in einer absoluten Notsituation: Sie sehen zu, wie ein geliebter Mensch immer mehr an Gewicht verliert und plötzlich skelettartige Züge annimmt. Eltern, Großeltern und Geschwister – alle möchten helfen, wissen aber nicht wie. Die zunehmende Abmagerung und dadurch häufig vorhandene körperliche Gefährdung der Betroffenen macht es vor allem für die Eltern schwierig, am Esstisch die Ruhe zu bewahren. Hier kann es zu sehr anspruchsvollen Situationen kommen, gerade wenn die Betroffenen im Vorfeld versprochen haben, mehr zu essen, dies dann aber in der konkreten Situation doch nicht tun. Die Familien tendieren dazu, sich in langwierigen Diskussionen zu verfangen, die sich immer um ähnliche Themen

drehen, selten jedoch zu einem neuen und konstruktiven Miteinander führen. Im Gegenteil – die Situation wird immer verfahrenener und alle Beteiligten werden immer angespannter.

Vor Ausbruch der Erkrankung werden diese Familien oft als sogenannte Bilderbuchfamilien beschrieben. Dieser Umstand macht es umso schwerer, die Tatsache zu akzeptieren, dass (scheinbar) plötzlich ein Mitglied der Familie deutlich sichtbar psychisch und körperlich erkrankt. Meist haben alle Beteiligten große Angst davor, psychotherapeutische Beratung in Anspruch zu nehmen. Gerade daher ist Aufklärung so wichtig. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch einen Überblick über die Themen geben, die in einer Therapie möglicherweise auf Sie zukommen. Die Erkrankung ist vielschichtig und steht in engem Zusammenhang mit den Mustern des sozialen Miteinanders in einer Familie. Nur durch Offenheit, Selbsterkenntnis und Selbstreflexion kann es einer Familie gelingen, zu einem neuen Miteinander zu kommen, in dem die Krankheit überflüssig geworden ist. Das Buch soll als Arbeitsgrundlage dienen, um offene und ehrliche Gespräche zu führen und so eine neue Verbindung zwischen den einzelnen Familienmitgliedern entstehen zu lassen.

In den meisten Familien, in denen Magersucht auftritt, geht es früher oder später um Fragen der Schuld. Die Schuldfrage stellt sich sowohl bei den Klientinnen selbst wie bei den Eltern. Die Betroffenen sind der Ansicht, sie hätten durch die Krankheit die scheinbar perfekte Familie zerstört. Und die Eltern fragen sich, was sie bis zu diesem Punkt falsch gemacht haben, dass gerade ihr Kind magersüchtig wird. Ein Ziel dieses Buches ist es darzustellen, dass Fragen der Schuld in diesem Zusammenhang nicht zielführend sind. Vielmehr geht es darum, die momentane Situation anzunehmen und sie gemeinsam bestmöglich zu gestalten.

Und schließlich wendet sich dieses Buch an Therapeuten. Ich hoffe, Sie finden im Folgenden einige Erklärungen, die Sie die Erkrankung noch tiefer verstehen lassen, und Ideen, die mit Ihren eigenen Therapieformen kombinierbar sind.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Im ersten Kapitel wird in die Thematik eingeführt und die Erkrankung wird zunächst nach den Diagnosekriterien der ICD-10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten) beschrieben. Es folgt eine komprimierte Darstellung der Dynamik der Erkrankung innerhalb des Familiensystems. Den Abschluss des ersten Kapitels bildet eine tiefer gehende Betrachtung der Essensthematik.

Das zweite Kapitel stellt die beiden großen Ressourcen dar, welche die Grundlage für alle weiteren hier dargestellten Überlegungen bilden: die seelische Ebene eines Menschen und die Macht unseres Bewusstseins. Jeder von uns besitzt einen unantastbaren Kern, der größer und freier ist als alles, was in unserem alltäglichen Leben zum Ausdruck kommt. Jeder besitzt weiterhin ein Bewusstsein, das es uns erlaubt, verschiedene Perspektiven auf ein und dieselbe Situation einzunehmen und klar zu überblicken, was passiert. Je bewusster wir sind und je mehr wir unser Leben aus einer seelischen Perspektive betrachten können, desto mehr Sinn erfahren wir und desto weniger Dramen erleben wir auf der persönlichen Ebene.


Die seelische Ebene mit einzubeziehen impliziert nicht, der persönlichen Ebene weniger Bedeutung zukommen zu lassen. Daher beschäftigen wir uns im dritten Kapitel noch einmal genauer mit der Ebene der Persönlichkeit. Hier geht es um die Frage, wie wir die Realität, in der wir leben, letztendlich selbst konstruieren und wie wir kraft unseres Bewusstseins aus diesen Programmierungen auch wieder aussteigen können. Die Erkrankung wirkt in hohem Maße selbstzerstörerisch. Die Betroffenen müssen daher in die Lage versetzt werden, ihre krankhaften Muster auch in zukünftigen Situationen schnell wiederzuerkennen. Je mehr sie zu Experten ihrer eigenen Schwierigkeiten werden, desto leichter wird sichtbar, dass hinter der Vielzahl an belastenden Themen oft nur einige wenige Grundstrukturen stecken. Es ist sehr viel motivierender, drei bis vier Grundthemen anzugehen, als den ganzen Tag von scheinbar neuen Problemen überflutet zu werden. Insofern fördert Wissen über die Krankheit die Fähigkeit, die eigenen Themen selbstbestimmt und selbstverantwortlich anzugehen.

Das folgende vierte Kapitel konzentriert sich auf unsere inneren Prozesse und wie wir sie nutzen können, um ein stabiles und gesundes Zentrum in uns selbst aufzubauen. Je besser wir verstehen, wie unsere Wahrnehmung, unser Denken und unser Fühlen funktionieren, und je mehr wir diese Prozesse beobachten können, desto eher können wir auch in konstruktiver Weise auf sie Einfluss nehmen.

Die Steuerung der eigenen inneren Prozesse fällt leichter, wenn wir eine ungefähre Vorstellung davon haben, wohin die Reise gehen soll. Darum betrachten wir im fünften Kapitel die Anzeichen in unserem Leben, die ein erster Hinweis darauf sind, dass wir uns auf unserem eigenen Weg befinden.

Einen großen Teil unserer Reise machen die Menschen aus, die uns auf unserem Weg durch das Leben begleiten. Das sechste Kapitel beschäftigt sich daher ausführlich mit dem tieferen Sinn von Beziehungen und der Kunst, sich sowohl in der Beziehung zu sich selbst als auch in der Beziehung zu anderen Menschen sicher zu fühlen.

Den Abschluss des Buches bilden Überlegungen zur Individualität des Menschen. Je mehr ein Mensch weiß, was ihn selbst ausmacht und worin sein eigenes Potenzial besteht, desto leichter kann er sich in diesem Potenzial auch für andere sichtbar machen.

Jeder Teil des Buches ist sowohl für betroffene Menschen wie auch deren Angehörige und Therapeuten geschrieben. Einige Passagen richten sich in erster Linie an von der Erkrankung betroffene Personen. Diese Abschnitte beginnen mit dem Zeichen  und sind in der Du-Form verfasst, da es sich so persönlicher und näher anfühlt. Sie sind zudem farbig hinterlegt, um sich besser vom Rest des Textes abzuheben.

Das vorliegende Buch ist als Arbeitsbuch konzipiert. In fast allen Kapiteln finden Sie daher verschiedenste Fragen, die entweder an die ganze Familie, an die Eltern oder an die Betroffenen selbst gerichtet sind. Gute Fragen haben das Potenzial, die Aufmerksamkeit in eine neue Richtung zu lenken und das Bewusstsein zu weiten. Sie dienen in diesem Buch als Anregung, sich mit der beschriebenen Thematik eingehender zu beschäftigen.

Die Fragen, die sich an Sie gemeinsam als Familie richten, dienen dazu, das gegenseitige Verständnis und das Gefühl der Verbundenheit innerhalb der Familie zu stärken. Diese Verbundenheit ist für ein an Magersucht erkranktes Familienmitglied von besonders großer Bedeutung – auch wenn es im Außen nicht immer danach aussieht.

Jeder Mensch verfügt über die Kraft, sich selbst zu heilen. Dabei hat jeder einen anderen Zugang zu seinen eigenen Heilungskräften und jeder greift dabei auf unterschiedliche Ressourcen zurück. Jeder lernt anders. Gemeinsam ist uns allen aber, dass wir Anschauungsmaterial brauchen, um wirklich gut lernen zu können. Sie finden deshalb in diesem Buch eine Sammlung verschiedenster Texte, Geschichten und Übungsanregungen – in der Hoffnung, dass Sie an der einen oder anderen Stelle Lust bekommen, die beschriebene Thematik weiter zu vertiefen.

Die Krankheit aufrechtzuerhalten erfordert ein Höchstmaß an Anstrengung, Kraft und Disziplin. Das vorliegende Buch ist eine Einladung an die Betroffenen, diese Kräfte in eine neue Richtung zu lenken, die eigene Situation aus anderen Perspektiven zu betrachten und die Reise zu sich selbst neu anzutreten – im Vertrauen darauf, dass sich der Weg lohnen wird.

Das Buch ist darüber hinaus eine Einladung an die ganze Familie, diesen Weg gemeinsam zu gehen und die Entwicklungsmöglichkeit, die diese Erkrankung bietet, anzunehmen.

*»Möge das Leben Ihnen aufgehen, Tür um Tür,
mögen Sie in sich die Fähigkeit finden, ihm zu
vertrauen, und den Mut, gerade dem Schweren
das meiste Vertrauen zu geben ... Was von uns
verlangt wird, ist, dass wir das Schwere lieben
und mit dem Schweren umgehen lernen.«*

Rainer Maria Rilke