



SCHICKSALE Es sollte der erste längere Familienurlaub werden. Dann rollte der Tsunami über Khao Lak. Die Schauspielerin Tina Degener Eschmann rettete sich mit ihren Kindern, ihr Mann starb. Ein Überlebensbericht.

FOTOS ROMAN PAWLOWSKI

»Mama, wie sollen wir das denn ohne Papa schaffen?«

Für mich, aber auch für meine Kinder, ist es ganz wichtig, dass wir von unserem Schicksal erzählen – aber auch davon, was wir daraus gelernt haben und dass wir ganz viel positive Kraft daraus gewonnen haben für unser Leben. Mein Mann Marc Degener und ich waren beide Schauspieler. Als wir noch keine Kinder hatten, sind wir oft zusammen verreist. Und als die Kinder klein waren, hatte er im Winter oft Hummeln im Hintern und ist dann auch mal für drei, vier Wochen allein in den Urlaub gefahren. Weihnachten 2004 wollten wir zum ersten Mal einen längeren gemeinsamen Familienurlaub machen. Unser Sohn Scott war 4 Jahre alt und unsere Tochter Alina 9; ich war 38 und mein Mann 41 Jahre alt. Wir wollten gut vier Wochen lang durch Thailand reisen. Am letzten Wochenende vor Heiligabend haben wir in Hamburg zusammen Weihnachten gefeiert, wir haben Plätzchen gebacken, den Baum geschmückt. Die Bilder, die wir an dem Abend gemacht haben, sind die letzten Familienfotos, die es gibt. Wir sind nach Bangkok geflogen und von dort aus weiter nach Khao Lak. Freunde von uns hatten ein Reisebüro,

die hatten uns geholfen, das Hotel rauszusuchen. Dort wollten wir die Weihnachtsfeiertage verbringen und bis Silvester bleiben und anschließend schauen, wo es uns so hinverschlägt. Es war ein kleines, sehr, sehr romantisches Hotel, mit einem zweistöckigen Haupthaus und vielen kleinen Hütten.

Wir hatten uns ein Gefühl der Leichtigkeit für den Urlaub gewünscht, aber Marc hatte zwei Tage lang ganz schlimme Schweißausbrüche. Er sagte: »Ich verstehe nicht, was mit mir los ist.« Er hat sich dauernd zurückgezogen und am Computer allen möglichen Freunden und Bekannten geschrieben. Er hatte offenbar das Gefühl, er müsse sich noch mal melden und Kontakt aufnehmen und vielleicht auch verabschieden. Ich glaube, er hatte eine Vorahnung. Schon in Hamburg hatte er gesagt, er habe ein schlechtes Gefühl, er überlege, den Urlaub abzusagen. Marc und ich waren beide schon immer auch sehr spirituell, wir haben darüber philosophiert, dass es andere Fähigkeiten, andere geistige Welten und Kräfte gibt, als wir mit unseren sechs Sinnen wahrnehmen können.

Marc war ein hübscher junger Mann und sehr, sehr sportlich. Er hat den Tsunami nicht überlebt, aber seine Tochter und sein kleiner Sohn haben es geschafft.

An diesem 26. Dezember 2004 haben wir morgens gemeinsam mit einer französischen Familie gefrühstückt. Sie hatten eine Tochter in Scotts Alter und ein kleines Baby. Anschließend bin ich mit den Kindern zurück in unsere Hütten gegangen. Marc wollte noch mal in ein Internetcafé, das war ein Stück landeinwärts.

Ich habe die Badesachen gepackt und bin mit Scott und Alina zum Strand gegangen. Wir wollten mit den Füßen ins Wasser, aber es gab kein Wasser, es war wie im Watt bei Ebbe. Da hätte ich eigentlich kapiert müssen, dass etwas nicht stimmt. Stattdessen bin ich mit den Kindern auf das Wasser zugelaufen. Irgendwann sagte Alina, Mama, dreh dich mal um, und dann sah ich, wie die Thailänder am Strand ganz hektisch winkten, und dann habe ich wieder zum Meer geschaut und gesehen, dass die Welle kam.

Ich habe die Badetasche fallen gelassen und meinem Sohn die Schwimmflügel angezogen, er konnte ja noch nicht schwimmen. Und dann sind wir zum Strand gerannt. Ich musste mich ganz schnell entscheiden, was ich tue. Alles war in diesem Moment unglaublich verlangsamt, ich war völlig klar im Kopf und habe pragmatisch gehandelt. Ich hatte keine Emotion, Gott sei Dank. Wir sind zum Haupthaus gelaufen, und ich wusste, ich muss hoch in den ersten Stock. Meine Tochter wollte eigentlich am Haus vorbeirennen, aber ich habe sie festgehalten. Es war die richtige Entscheidung, die Treppe hochzulaufen. In diesem Moment kam auch der Vater der französischen Familie, mit denen wir gefrühstückt hatten, mit seinen beiden Kindern. Der Mann hat das Baby hochgereicht, um dann selbst mit seiner anderen Tochter hochzuklettern. Da wollten viele Menschen gleichzeitig hoch in den ersten Stock.

Und dann kam die Welle, eine Wasserwand, die sechs, sieben Meter über uns war.

Die Kinder, die man eben noch versucht hat festzuhalten, waren weg, hier schwamm ein Auto, da knallte ein

»Ich dachte, ich muss aufpassen, dass er sich nicht die Beinchen am Auspuff verbrennt. Total pragmatisch, nüchtern.«



Dann habe ich gehört, wie meine Tochter gerufen hat, sie war auf einen Baum geklettert. Welch ein Glück, dass wir an die gleiche Stelle geschwemmt wurden. Sie war schwerst verletzt am Bein, aber wie schwer, das war mir in dem Moment nicht bewusst. Wir hatten keine Kleider mehr am Leib, denn wir hatten ja nur Badesachen angehabt, und die waren weggerissen worden. Plötzlich riefen die Menschen, dass eine zweite Welle komme. Zwei Thailänder mit Motorrädern haben uns hinten draufgenommen, der eine Alina, der andere Scott und mich, und ich weiß noch, dass ich dachte, ich muss aufpassen, dass Scott sich nicht die Beinchen am Auspuff verbrennt. Total pragmatisch und nüchtern.

Ich musste unseren Motorradfahrer überreden, dass er dem anderen Motorrad hinterherfährt, obwohl die Straße schon von der Polizei abgeriegelt wurde, weil die zweite Flutwelle da hochkommen könnte.

Ich dachte, wenn ich Alina jetzt aus den Augen verliere, kann es Wochen dauern, bis ich sie wiederfinde. Der Thailänder hat seine Angst überwunden und ist tatsächlich hinterhergerast. Wir sind den Hügel hochgefahren, dorthin, wo die Einheimischen wohnten. Nach und nach kamen immer mehr Menschen, irgendwann haben sie auch die kleine Ariane gebracht, die Tochter der französischen Familie aus unserem Hotel. Sie war vollkommen unverletzt. Obwohl sie erst vier Jahre alt war, konnte sie gut schwimmen. Ich habe sie gleich zu mir genommen.

Ich hatte das sichere Gefühl, dass Marc nicht mehr lebt. Gleichzeitig war ich dankbar, dass meine beiden Kinder

bei mir waren. Inzwischen wurde mir auch immer klarer, dass Alina schwer verletzt am Bein war und viel Blut verloren hatte. Sie kam auf einen Lastwagen, aber sie wollten mich nicht mitnehmen, nur die Schwerverletzten. Die haben die Klappe hochgemacht, und dann sah ich, dass es noch Platz gab, um sich hinzuhocken. Ich dachte, das ist unsere Chance, ich habe Scott und Ariane gepackt und auf den Lkw gesetzt und bin hinterhergeklettert. Inzwischen hatten wir T-Shirts an und Handtücher, ich weiß nicht, woher.

W

ir kamen in ein Auffanglager, was eine Wiese vor einem Krankenhaus war. Hunderte Menschen lagen dort. Ich habe eine Ärztin gefragt, ob es Sinn hat, dass wir hierbleiben. Sie antwortete, hier könne man nichts für uns tun. Deshalb sind wir mit dem Lastwagen ins nächste Krankenhaus gefahren.

Und das war genau die richtige Entscheidung. Dort wurde mir von einer ärztlichen Helferin die geplatzte Augenbraue genäht. In weiter Ferne sah ich eine Frau mit einem Tuch auf dem Vorhof des Krankenhauses, und ich wusste sofort: Das ist Arianes Mutter. Sie hatte im Frühstücksraum gesessen, als die Welle kam, und war mit Thailändern im Auto ins Hinterland gefahren. Sie war nicht mal nass geworden. Das Baby war tot, das war klar, man konnte in der Welle nichts festhalten. Später hat die Französin auch noch ihren Mann wiedergefunden, er war auch fast unverletzt.

Für meine Tochter Alina wurde es nun noch schrecklicher. Sie war auf der Wiese vor dem Krankenhaus schon ohne Betäubung verarztet worden, und nun musste sie in den OP, die Leute sprachen nur Englisch, und sie als Neunjährige verstand nichts. Als sie zurück zu mir kam, war sie völlig verstört. Und dann habe ich gemerkt, dass auch ich schwer verletzt war und gar nicht mehr laufen konnte. Eine Palme hatte in der Welle ein riesiges Stück Fleisch aus meinem Bein gerissen.

Dass die Jahre danach heftiger werden würden als dieser Tag es war, das habe ich nicht gewusst in diesem Moment. Ich habe damals die Stimme meines Mannes gehört, der sagte: »Nur so geht's doch. Die Kinder haben

überlebt, und du auch. Wenn die Kinder gestorben wären, dann hätten wir das nicht verkraftet.« Das hat mir unglaublich viel Kraft gegeben, die hat mich über die nächsten zwei, drei Jahre getragen.

Ich habe hohes Fieber bekommen, denn meine schwere Wunde am Bein war gar nicht behandelt worden. Ich hatte Angst, das Bein zu verlieren, denn ich bin doch auch Tänzerin. Die Ärzte sagten, dass einer der besten Chirurgen aus Bangkok mich operieren werde. Und er hat es tatsächlich sehr gut gemacht. Silvester sind wir dann nach Deutschland ausgeflogen worden. Meine Tochter fragte mich oft in dieser Zeit: »Mama, wie sollen wir das denn ohne Papa schaffen?«

Zwei Monate lang waren wir in der Nähe von Frankfurt im Krankenhaus, das hatte meine Familie organisiert. Meine Tochter und ich waren an Vakuumpumpen angeschlossen, die die Rückbildung der fehlenden Haut in den offenen Beinwunden beschleunigen, mein Sohn war körperlich fast unverletzt durch die Flut gekommen. Wir wurden sofort in der Klinik psychologisch therapeutisch betreut. Wir mussten die Erlebnisse schildern, während wir auf den Zeigefinger schauten, den sie die ganze Zeit vor den Augen hin- und her bewegten. Meinem kleinen Sohn Scott haben sie rhythmisch abwechselnd links und rechts auf den Körper geklopft. Das soll helfen, die trau-

matischen Erinnerungen durch Vernetzung beider Gehirnhälften besser zu verarbeiten. EMDR Traumatherapie heißt das.

Ich habe mich sehr stark gefühlt in dieser Zeit, neben der unendlich tiefen Trauer und Erschöpfung. Manchmal kamen auch Schuldgefühle hoch: Was habe ich meinen Kindern angetan? Hätte ich am Strand nicht merken müssen, dass etwas nicht stimmt, statt noch auf die Welle zuzulaufen? Hätte ich nicht klüger, vorsichtiger sein müssen? Ich weiß, dass das Blödsinn ist und dass ich Tolles geleistet habe, weil ich die Kinder gerettet habe.

Im Frühsommer waren wir – körperlich – geheilt und sind nach Hamburg zurückgefahren. Für Alina ging auch die Schule wieder los. Heute denke

ich: Es ist das Allerschlimmste, wenn man die Normalität der anderen Menschen leben will, aber durch die Ereignisse in eine ganz andere Normalität geworfen wurde. Die Klassenlehrerin hat den anderen Kindern gesagt, sie



Familienglück Vor der Thailandreise feierte Tina Degener Eschmann mit Mann und Kindern noch Weihnachten in Hamburg.

Kühlschrank gegen eine Palme, es kam mir vor wie Zeitlupe, ich habe alles ganz nüchtern wahrgenommen: Wenn ich jetzt nicht auftauche, dann ertrinke ich. In dem Moment, als ich an die Wasseroberfläche kam, habe ich einen kleinen orangefarbenen Ball gesehen. Ich wusste sofort, dass das mein Sohn ist, ein Schwimmflügelchen hing noch an einem Arm. Ich dachte, dass ich zu ihm muss und dass ich mich auf die Strömung konzentrieren muss. Ich habe ihn gegriffen und sah, dass er die Augen geöffnet hatte. Dann wurden wir gemeinsam nach unten gezogen und wieder hochgespült. Du kannst nichts tun, das ist eine Naturgewalt, und wir haben Glück gehabt, dass wir es geschafft haben.

sollten Alina nicht auf den Tsunami ansprechen. Aber dadurch hat Alina umso mehr gemerkt, dass sie anders ist. Wir hatten durch unsere Erlebnisse eine ganz andere Bandbreite an Emotionen, an Höhen und Tiefen erlebt, die andere überhaupt nicht nachvollziehen können. Man möchte von den anderen darauf angesprochen werden, möchte gefragt werden: Wie geht es dir, auch wenn wir es nicht verstehen? Erzähl davon! Man möchte die Wertschätzung erfahren, dass man das alles so gut hingekriegt hat. Und weil das nicht kam, hat sich Alina einsam und traurig gefühlt. Mir war das damals nicht so klar, ich war selbst überfordert. Mein Sohn erfuhr da mehr Offenheit im Kindergarten.

Die Kindergärtnerinnen wollten, dass ich ihnen davon erzähle, damit sie wissen, was Scott erlebt hatte.

Für Alina war mit neun Jahren die Kindheit zu Ende. Sie ist in den ersten Monaten nach dem Tsunami auch körperlich unglaublich gewachsen und war dann mit zehn Jahren größer als ich. Vielleicht hatte sie das Gefühl, sie muss schnell erwachsen werden und mich unterstützen.

Für mich war eine tolle Hilfe, dass Schauspielkollegen, Freunde und Bekannte ein Spendenkonto für uns eingerichtet und ein Benefizkonzert veranstaltet haben. Ich musste deshalb einige Monate lang nicht arbeiten und konnte die Beerdigung von Marc bezahlen. Er wurde im März gefunden, ich bin dann nach Thailand geflogen, wo er eingeäschert wurde. Im April wurde er in Deutschland beerdigt.

Ich wusste, dass ich raus musste aus unserem Haus. Wir wohnten am Hamburger Stadtrand, und ich hatte mir schon vor dem Thailandurlaub überlegt, dass die Kinder im Hamburger Westen in die Schule gehen sollen – ich wollte keine Helikoptermutter sein, die ihre Kinder überall hinführt, weil die Infrastruktur fehlt. Wir haben eine Wohnung in Altona gefunden



»Ich konnte mir die Haare büschelweise rausziehen. Ich bin eine Kämpfernatur, aber das machte mir klar, dass ich mich um mich kümmern muss.«

und räumten das ganze Haus aus, auch Marcs Sachen. Ich musste mir überlegen: Was behalte ich von ihm? Was verchenke ich? Auch das ist ein Abschiednehmen.

Beide Kinder waren zunächst in therapeutischer Behandlung, später entschied sich meine Tochter, nicht mehr hinzugehen. Sie wollte sich dem Heute zuwenden, der neuen Schule, den Freunden, ihren Hobbys. Für mich war das sehr schwierig: Weiß ich besser als die Kinder selbst, was für sie das Richtige ist? Die Therapeuten haben mir gesagt, es sei eine große Stärke meiner Tochter, dass sie diese Klarheit habe. Mein Sohn war anfangs zu jung, um über die Ereignisse zu reden. Ich finde es traurig, dass er sich nicht mehr an seinen Vater erinnert, und er ist ihm gleichzeitig so ähnlich.

Ich habe allmählich beruflich Fuß gefasst, habe Theater gespielt und gedreht. Ich war sehr glücklich über den Neuanfang. Im Sommer 2005 habe ich dann sehr viel Gewicht verloren, und ich konnte mir die Haare büschelweise rausziehen. Alles Stresssymptome. Ich bin eine Kämpfernatur, aber das machte mir klar, dass ich mich auch um mich sorgen muss. Ein Arzt hat mir Vitamin-B-Spritzen gegeben, um mich wieder aufzupäppeln.

Ich weiß, dass viele es für Hokuspokus halten: Ich bin zu einer schottischen Pastorin gefahren, die auch als Medium arbeitet. Sie hat mir erzählt, wie Marc den Tsunami erlebt hat und wie es ihm jetzt geht.

Ich habe mich dann auch beruflich weiter- und neu orientiert, weitere Ausbildungen gemacht. Neben der Schauspielerei unterrichte ich Yoga, biete Lebensberatung und Sitzungen an, die den Energiehaushalt stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren.

Ich wollte ein neues Berufsfeld finden, in dem ich anderen Menschen helfen kann. Heute in der Coronakrise ist das wieder besonders nötig. Den wenigsten Menschen ist bewusst, dass neben der Schulmedizin so vieles mehr möglich ist.

Für mich war es wichtig, ganz bewusst wahrzunehmen, wie ich mich fühle, wie ich mich verändere und es zulasse. Dass ich die Herausforderungen annehme und die Dinge, die ich nicht ändern kann. Aber wieder mehr und mehr ins Vertrauen und in die Zuversicht finde.

So bin ich, so kann man aus der Krise kommen. Wenn wir Angst haben, dann ist unser ganzer Körper im Chaos. Deshalb möchte ich in meiner Praxis Menschen helfen, in ihre Kraft zu kommen, Ängste loszulassen, um in einen harmonischen Seinszustand, in innere Balance, zu kommen, der durch Gelassenheit und Klar-

heit gekennzeichnet ist. Wenn wir verstehen, was unsere Seele uns über unseren Körper sagen will, können sich Symptome wie Kopfschmerzen oder Neurodermitis auch wieder auflösen.

M

ein jetziger Freund hat ein Büro mit Blick auf die Elbe. Ich finde es dort wunderschön. Ich habe Wasser immer geliebt, und zum Glück habe ich die Angst vor dem Wasser nach dem Tsunami schnell wieder verloren. Aber vor einigen Monaten war ich mit meinem Freund auf der Insel La Gomera.

Wir sind über die Felsen am Wasser geklettert. Es war sehr stürmisch an dem Tag, die Wellen brachen sich, und das Wasser brodelte zwischen den Steinen.

Und da kam bei mir tatsächlich seit langer Zeit wieder ein Panikgefühl hoch. Habe ich mich verschätzt, ist es sehr gefährlich hier? Kann ich abrutschen und in die Wellen stürzen? Ich wusste im Grunde, dass ich nicht in Lebensgefahr bin, aber allein schon, dass ich die Situation nicht richtig eingeschätzt hatte, hat in mir diese Angst erzeugt. Ich musste an meine Naivität denken, als vor dem Tsunami das Wasser weg war.

Jetzt in der Corona-Pandemie müssen wir alle neue Kräfte in uns entwickeln. Ich glaube nicht, dass das Virus so einfach verschwindet. Wir werden damit umgehen müssen, wir werden uns klarmachen müssen, dass wir vielleicht jemanden infizieren können, wir werden uns dauerhaft umsichtig verhalten und uns um die kümmern müssen, die besonders gefährdet sind. Die alten Menschen zum Beispiel, die sich isolieren müssen und keinen Besuch mehr bekommen. Gestern habe ich in einem Seniorenheim angerufen und gefragt, ob sie Hilfe brauchen.

Die Tsunami-Katastrophe hat mir klargemacht: Wenn wir versuchen, Normalität zu simulieren in einer Situation, die nicht normal ist, machen wir es uns schwerer, als wenn wir einfach akzeptieren, dass eine neue Zeit anbricht und dass bestimmte Dinge nun notwendigerweise anders sind.

Meine Tochter Alina studiert heute Psychologie, und mein Sohn Scott hat nach dem Schulabschluss ein Jahr im Bundesfreiwilligendienst gearbeitet, in einer Schule. Er kann sehr gut mit Kindern umgehen, und er hat sehr viel Wertschätzung erfahren. Schade, dass die Schulen und Kitas wegen Corona geschlossen sind und er seine Ausbildung nun online beginnen muss.

Ich habe nach dem Tsunami bestimmt viel auffangen können, was meine Kinder belastet hat, aber nicht alles. Ich wollte alles richtig machen, aber sicherlich habe ich auch vieles falsch gemacht. Meinen Sohn habe ich jahrelang, im übertragenen Sinn, an den Schwimmflügeln festgehalten. Aber: Ich kann und ich muss mir auch das verzeihen können.

Aufgezeichnet von Marianne Wellershoff