

Drengen midt imellem os

Kirsten Stendevad og Esben Kjær's søn døde af kræft for syv år siden. De er stadig forældre til ham. Og gift med hinanden



- Vi kunne næsten ikke holde hinandens sorg ud, fortæller Esben Kjær om det ægteskab, han og Sebastians mor, Kirsten Stendevad, skulle bygge op efter sønnens død i "det ensomme rum, alle forældre til afdøde børn lever i", som hun kalder livet med et barn, der ikke lever her på jorden.

Af Charlotte Rørth og Jens Astrup (foto) charlotte.roerth@nordjyske.dk

De mødtes til en fest i 1995, hvor hun var klædt ud som Dolly Parton, han "som sig selv" i sorte jeans og matchende rullekravesweater.

Hun "orkede" egentlig ikke den danske, studentikose verden, men når hun nu var hjemme fra New York, så kunne hun lige så godt tage imod tilbuddet om at bo billigt på kollegiet Regensen ved Rundetårn.

Det var der, der var løse øl og udklædning denne aften.

Han var alvorlig og målrettet, godt på vej opad i Finansministeriet, en økonom med briller og stålsatte karrieremål, men komplet forsvarsløs, da den høje, danskamerikanske udgave af den barmfagre country-sangerinde trådte hen over gulvet. Og kyssede ham.

Midt på munden. Uden at sige noget først. - Jeg orkede ikke flere ligegyldige samta-

ler om, hvor kommer du fra og hvor spændende med New York og bla bla bla, husker Kirsten Stendevad og trækker stemmen lang henover sit unge jeg, der helt konsekvent ikke orkede ret meget langsommelighed, men "vidste, at ham der, ham ville jeg have".

- Det var et arrangeret ægteskab. Af Gud, siger hun og ler, men alvoren er lige så stor som selve ordet. Hun bruger gerne de store ord, der giver hendes og andres følelser og viden den størrelse, hun synes, er passende.

- Livet er stort. Større end en selv. Det skal man anerkende, når man får øje på det. Og jeg fik jo ret, konstaterer hun, der har været sammen med Esben Kjær siden den aften.

Som han har været sammen med hende.

- Det krævede og kræver overgivelse. Loyaltitet. *Staying power*, siger han med den præcisering, de begge bruger både engelsk og dansk til at opnå.

Begge lever de af at sammensætte ord til sætninger, så de kan forstås af den, der lytter, så han eller hun kan forandres i den retning, de to lyser frem.

Kirsten Stendevad er vokset op i en stor diplomatfamilie i Bruxelles, er uddannet cand.mag. i moderne kultur og kulturformidling fra Københavns Universitet og New School for Social Research, New York. Hun udvikler ledere verden over og har blandt andet skrevet "Fremtiden er Feminin - 7 Spilleregler i det 21. århundredes lederskab", der også er udkommet i USA.

Esben Kjær tog som nyuddannet cand.scient.pol. fra Københavns Universitet den sikre vej til stjernerne i Finansministeriet, men så mødte han hende, der kysede ham på munden.

Han tog med retur til USA, hvor han ikke alene kom ind og tog en MA i journalistik på New York University, men også fik job på Time Magazine, der ledte til en stærk karriere i dansk presse, hvor han p.t. er vært på P1-programmet Bagklog.

Deres ægteskab har skullet holde til meget.

Et helt liv. To krævende karrierer.

Tre sønner. Drengen i midten, Sebastian, døde af kræft for snart syv år siden.

Hans storebror skrev og tegnede om sin usynlige bror. Fortællingen om at leve med ham i himlen fortsatte i Esben Kjær's bog, "Min usynlige søn", der udkom 2015.

Siden fulgte radioudsendelser, tv-indslag, foredrag, og for nylig udkom forsættelsen, "Døden - en overlevelsesguide. En eksistentiel håndbog til efterladte".

- Et forsøg på at skrive den eneste bog, man behøver, når man er lige ved at miste eller lige har mistet en, man elsker, kalder han den.

Uddanner sig selv og andre

Få andre ægtepar arbejder så ekspressivt og så professionelt med deres eget liv som Kjær & Stendevad. De er husbond og hustru, mand og kvinde og kommunikerer maskulint og feminint i deres bøger, kurser, foredrag og interview om udvikling af mennesket, om ledelse, familieliv, sorg ...



Esben Kjær: "Døden - en overlevelsesguide. En eksistentiel håndbog til efterladte."

Er netop udkommet.

Bogen er, skriver Esben Kjær i sin forettale, "med dig på hele rejsen: Fra din elskede bliver erklæret uhelbredeligt syg, over selve døden og begravelsen, gennem sorgen og hele vejen til, hvordan du udvikler og vedligeholder et fortsat forhold til din døde elskede."

Udover hans egne erfaringer og viden indeholder bogen interviews med eksperter og trækker på "erfaringer fra de tusinder af efterladte, jeg har mødt til mine foredrag".

Sig ikke, at ...

- Det var det bedste, at han fik fred.
- Han er et bedre sted.
- Du klarer dit tab så flot.
- Tiden læger alle sår.
- Jeg ved ikke, hvad jeg havde gjort, hvis det var mig.
- Nu må du se at komme videre.
- Kilde: "Døden - en overlevelsesguide. En eksistentiel håndbog til efterladte"

Vær ren i hjertet

- Hvis du siger ting af et rent hjerte og ægte deltagelse og ikke for enten at snage eller slippe af med den spørgendes sorg, er det svært at sige noget forkert.
- Men derfor kan det godt være, at dine ord får den efterladte til at græde. Det skal du ikke være ked af. Den efterladte græder alligevel jævnligt.
- Tårene var allerede derinde og skulle ud.
- Kilde: "Døden - en overlevelsesguide. En eksistentiel håndbog til efterladte"



Esben Kjær og Kirsten Stendevad mistede deres søn, Sebastian Calvin Kenzo, i 2012.

De tager selv på kurser og i terapi og læser for at "systematisk at få så stor en værktøjskasse som muligt", som Esben Kjær forklarer, mens Kirsten Stendevad kalder det "at tage ansvar for sig selv og sin familie", når man bevidst øger indsigten i mønstrene i sit sind, hjerte, hjerne og hjem.

- Vi talte meget om at flytte, efter Sebastian døde, men i stedet renoverede vi, fortæller Kirsten Stendevad, mens hun leder ind i den lyse villalejlighed på Frederiksberg, hvor klassisk stuk får Newyorkerselskab af glimmer i fugerne på den moderne køkkenvæg i den inderste stue. Her er cocktailbar og lilla lænestole, storskærmede computere, krystaller og lysekroner og en havestue med en mild sofa til to.

Kontrasterne står i kø. Som ordene.

De taler begge to meget, og er man ikke årvågen, kan man tro, at kærligheden drukner i de mange ord om kurser og viden og om at "videreudanne sig i at leve sit liv, præcis som man i erhvervslivet skal tage på

efteruddannelse", som Esben Kjær formulerer det.

Begge har de skabt deres egne job, formet deres karrierer efter deres profiler, levet med en indbygget skabertrang og et højt ambitionsniveau. Også i deres private liv.

Da de spørges om deres kærlighed, taler de om at udvikle hinanden.

Han fortæller, at hun trak "en vildskab" ind i hans liv, så det blev større.

Hun mærker, at "deres sjæle vokser" ved at være sammen.

Han nikker, da hun siger, at de også på nogle områder er som "nat og dag, salt og sukker" og kan sære hinanden.

Sammen i et ensomt rum

Da vi taler videre om den smerte, de måtte leve i sammen, da Sebastian blev syg og døde, bliver talestrømmen mere sprød hos dem begge.

Han er vant til at holde foredrag om at leve med sorg og kommer hurtigst i gang med

sin fortælling om, hvordan de drog ud for at finde helbredelse, og han bebrejder sig selv, at han ikke blev og brugte tiden på at sige farvel.

Han fortæller om, at de støttede hinanden, respekterede hinandens forskellige måder at være i sygdommen på, hjalp hinanden.

- Men bagefter ... Vi kunne næsten ikke holde hinandens sorg ud, fortsætter han, holder en sjælden pause og taler så om hjælpeløsheden over at se hende og drengene i sorg, men også afhængigheden af hende som livsvidne.

- Ingen andre kan relatere til Sebastian og hans død, som vi kan, konstaterer han om den binding, de altid vil have.

- Ja, siger hun og taler om, at netop "det ensomme rum" er det, "alle forældre til afdøde børn lever i".

- Mange par går fra hinanden, hvis deres barn dør, og jeg forstår det godt. Man minder hinanden om det liv, der var. Om smerten, siger Kirsten Stendevad.

» Mange går, første gang de oplever modstand, eller de dulmer sig med piller eller lægger låg på. Men vi undersøger, lærer og forsøger. Jeg har for eksempel lært, at mine følelser også sidder i kroppen, så jeg må dyrke yoga for at frigøre dem. Det virker faktisk.

ESBEN KJÆR

» Jeg synes, der er mange overvejelser i et ægteskab, men jeg synes også, at de skal ende med, at man bliver, fordi vi har fået børn sammen. En af dem er nu en engel. Han er midt i mellem os. Ikke som et stort krater, men som en engel.

Jeg har tillid til, at den kærlighed, han er i, også binder os sammen.

KIRSTEN STENDEVAD

Hun husker, hvordan hun, da Sebastian døde, "traf en meget aktiv beslutning" om at trods "sorgens tyngdelov".

- Jeg ville ikke trækkes ned i depressionen og blive skilt og brænde huset af. Jeg ville ikke, selv om hele min livsfilosofi blev flået i stykker af Sebastians død. Vi kunne ikke redde ham, selv om vi havde opført os ordentligt. Livet var ikke retfærdigt. Men jeg havde to andre børn på to og 10 år, og det var alt for tidligt for dem at miste troen på livet. Så jeg måtte finde en anden vej.

Kirsten Stendevad drog af sted på retræte alene for at finde en mening med, at Sebastian ikke længere levede.

Esben tog efter en orlov på arbejde, men blev hjemme.

- Det smukke var, at vi lod hinanden have to meget forskellige sorgforløb, sammenfatter han.

- Jeg var desillusioneret og vred, og det havde været meget lettere at gå fra det hele, men jeg gjorde det ikke. Jeg mistede jo også den tro, jeg hidtil havde levet med, nemlig,

at jeg styrede mit eget liv. Jeg var så at sige Gud i mit eget liv, husker han.

Blomster som surrogat

Begge mistede de barnet, men også den måde at leve på, som de hidtil havde levet. Væk var visheden om, at de kunne styre deres liv, hvis bare de gjorde sig umage - som de altid gjorde. Og gør. For de gik begge i gang med at bruge de særlige kræfter, de hver især har.

- Jeg erkender via mit hoved og bruger min vilje til at flytte mig efter den viden, jeg får. Og så giver jeg den viden videre. Jeg lagde min lære ud i bogform, forklarer Esben Kjær.

- Det er så smukt at se, hvordan Esben og Sebastian arbejder sammen, siger Kirsten Stendevad, der ikke har været meget involveret i hverken den første eller anden bog.

- Kun en smule i redigeringen af den første især, ligesom han også har luget noget bla bla ud i mine bøger. Vi er meget forskellige, men selv om der er ting, jeg ikke er enig med Esben i, synes jeg, det er et fantastisk stykke arbejde, han gør. Han er så god til at gøre ting meget tydelige. Jeg tror, at især mange mænd taler mere om sorg nu.

- Tak, siger han og uddyber:

- Jeg er meget bevidst om, at det ikke er et "vi", der skriver bøgerne, men mig. For eksempel er vi meget uenige om, hvor meget andre var der for os, efter Sebastians døde. Min oplevelse var, at to ud af tre stort set ikke var der, og det er ikke fordi, vi har særligt dårlige venner og familie. Min oplevelse er typisk, ved jeg.

- Og jeg havde en helt anden oplevelse, indskyder Kirsten Stendevad.

- Jeg var glædeligt overrasket over de mange, der væltede ind til os med blomster og ...

- Blomster, afbryder Esben Kjær.

- Vi havde ikke brug for blomster. Det er en alt for let måde at slippe om ved omsorgen på. Det giver jeg ikke meget for, men da et par forældre til en af Sebastians gamle klassekammerater kom med video af de to, blev jeg bevæget.

- Jeg syntes også, det var så smukt af dem, der kom med blomster, og blev meget rørt, fastholder Kirsten Stendevad, og de taler om kønsforskelle og om at være relationelt indstillet, indtil Esben Kjær hæver stemmen og siger:

- Nu skal jeg ikke fremstilles som en indadvendt gammel knark fra badmintonklubben. Jeg har masser af kvindelige venner.

Kirsten Stendevad giver ham ret, men taler så om at se glasset som halvt fyldt eller halvt tomt.

- En kliché, Esben, men sådan er det, fastslår hun.

Nyt ægteskab

Hans latter buldrer, han ser ud til at genkende argumentet og vælter hånden gennem håret, inden han svarer, at det "netop er de mange års arbejde med vores ægteskab, der gør, at vi kan blive sammen".

- Mange går, første gang de oplever modstand, eller de dulmer sig med piller eller lægger låg på. Men vi undersøger, lærer og forsøger. Jeg har for eksempel lært, at mine følelser også sidder i kroppen, så jeg må dyrke yoga for at frigøre dem. Det virker faktisk, siger Esben Kjær, der har uddannet sig til yogainstruktør.

Også Kirsten Stendevad dyrker og underviser i yoga, så også på det punkt kan der ses ligheder i dem. Udefra.

- Jeg synes, der er mange overvejelser i et ægteskab, men jeg synes også, at de skal ende med, at man bliver, fordi vi har fået børn sammen. En af dem er nu en engel. Han er



Hun trak "en vildskab" ind i hans liv, så det blev større.

midt i mellem os. Ikke som et stort krater, men som en engel. Jeg har tillid til, at den kærlighed, han er i, også binder os sammen.

- Man kan altid gå, siger Esben Kjær lakonisk og uddyber:

- Man kan altid lade være med at tage fat i det, man brænder inde med i ægteskabet. Man kan lade være med at overgive sig. Man kan bare skride.

- Ja, whatever, indskyder Kirsten Stendevad og slår ud med armene og ler med lysende, hvide tænder og lange, røde negle.

- Whatever, men det gør du jo ikke. Går, altså. Vores ægteskab er ikke let, men det er vores. Og vi har en kæmpe stor værktøjskasse, som vi begge kan benytte, men en gang i mellem er selv det ikke nok. Ikke engang vores stærke viljer er nok. Da må vi overgive os og sige Guds vilje ske, fastslår hun.

- Hengive, ikke overgive, siger han så.

Hun ser spørgende på ham.

Han svarer, at der for ham er stor forskel.

- Det kan godt være, siger hun, og de lader det ligge, for det er den måde at være gift på, de nu lever i.

- Vi er vokset ind i en ny version af vores ægteskab. Da vi mistede Sebastian, blev vores liv kastet ind i en uventet retning. Planterne flyttede sig. Vi måtte flytte med, siger han, og hun taler om, at der er tab i ægteskab flere gange i et liv. Når børnene flytter for eksempel.

- Man må være vågen og følge med. Jeg har blandt meget andet lært, at jeg ikke skal kontrollere, hvad Esben finder på. Vi lader hinanden have hver sit liv, men vil også fortsætte med at være familie. Og os to, siger Kirsten Stendevad, der "indtil nu ikke har fortrudt, at vi har ladet vores ægteskab forandre sig, forandre os".

Så tal dog om dem

Nogle bliver vrede, nogle arbejdsomme, nogle passive af sorg. Nogle bygger andre, andre går på kirkegården, nogle ser på stjerner.

Esben Kjær beskriver i sin nyeste bog, at det hverken for efterladte eller pårørende

handler om at lære modeller og faser og værktøjer, men om at være til stede. Bare være der. Virkelig være der.

"Svømme med sorgens bølge," beskriver han det som.

Alligevel kalder bogen en overlevelsesguide og en håndbog, som om det er en manual med præcise vejledninger.

- Fordi det er det. Der er en stor kerne af sorg, hvor man ikke kan gøre noget. Hvor man bare skal lade være med at gøre noget og lade sorgen gøre sit arbejde. Men så er der en masse ting udenom, hvor man kan handle, hvor sorgen kan blive lettere eller værre, afhængigt af hvad man gør. Jeg fortæller, hvor man kan handle, og hvor man ikke kan - både som efterladt og pårørende. Jeg slår fast, at det vigtigste er, at man skal opgave ideen om at gøre noget forkert. Man må være i det. Udvis ægte empati. Stille sig et rent sted, fastslår han og kalder mennesket robust.

- Sorgende mennesker er utroligt robuste. Tænk, at vi overhovedet overlever, siger han og fortsætter:

- Vi kan ikke afgøre, om vi rammes af sorg, men vi har viljen til at vælge, hvordan vi lever bagefter. Det værste, man kan gøre for sig selv og andre, er at tie den døde ihjel. Det er ondt. Sempelthen ondt. Så er det som om, den døde dør en gang til.

Han synes, familie og venner "så godt som aldrig" taler om Sebastian, mens hun synes, han er med i mange samtaler og fortæller, hvor "healende" det var, da hans kusiner havde hængt perleplader op på hans gravsted til fødselsdagen.

- Men det er nok mest os fire her, der taler om ham, erkender hun om far, mor, storebror og den lillebror, der ikke kan huske den rødhårede knægt på fotoet på hylden ude i gangen med levende lys ved sin side.

På side 182 skriver Esben Kjær også helt enkelt: "Forholdet til de døde går ikke væk. Men forholdet til dem ændrer sig. Ligesom dit liv gør."

Kirsten Stendevad nikker, da hun hører citatet.

- Der er syv år siden nu, og det er anderle-

des end for mange år siden. Vi kender smerten, og den blusser ikke voldsomt op så ofte som før, oftere er det glæden, der kommer med minderne.

At se bag lærredet

Det første år efter Sebastians død var fyldt med smerte. En smerte, de ikke kunne tage fra hinanden eller fra deres børn.

- Jeg fandt ud af, hvor ondt det gør. Og hvor meget plads, der er i mit hjerte, husker Kirsten Stendevad.

- Hun havde meget skyld. Det havde jeg ikke. Jeg vidste, jeg havde gjort alt, hvad jeg kunne for at finde helbredelsesmuligheder, husker Esben Kjær.

Hun vidste at hun måtte gøre sig fri af, at hun burde have kunnet redde ham.

- Man har to job som mor, ikke? At holde sine børn i live og beskytte dem mod alt ondt. Min søn døde, og de to andre lider. Det er forfærdeligt. Det er stadig forfærdeligt. Jeg har båret det barn i min mave.

Kirsten Stendevads mange timer alene på retræter i Tyskland og i Danmark, i meditation og stilhed, i anråben til universet, samlede hende til slut.

- Jeg skal have en forklaring for at få ro i mig. Det har jeg fået. Jeg ved, at hver sjæl har sin egen vej, og at det ikke er karmisk tyveri, at han døde så tidligt. Jeg ved, at han arbejder for lyset og kærligheden derfra, hvor han er. Jeg vil møde ham der, og jeg har mødt ham mange gange, siden han døde, siger hun og har den gråd i stemmen, der ikke kan holdes tilbage af selv den stærkeste vilje.

- Det sker som i drømme, men det er ikke drømme. Det er at se igennem et stykke lærred, hvor han er bagved. Det gav mig fred allerede første gang, det skete. Jeg kan ikke nøjes med at tro og tænke, jeg skal vide og erfare, fortæller Kirsten Stendevad og kalder oplevelsen af Sebastian "lige så virkelig, som hvis han sad her."

- Men det gør han ikke, og mit savn er enormt. Det holder aldrig op.



» Hun havde meget skyld. Det havde jeg ikke. Jeg vidste, jeg havde gjort alt, hvad jeg kunne for at finde helbredelsesmuligheder.



» Jeg ved, at hver sjæl har sin egen vej, og at det ikke er karmisk tyveri, at han døde så tidligt.

Blå bog

- ☐ **Kirsten Stendevad.**
- ☐ Nummer to af fem døtre.
- ☐ Opvokset i Bruxelles.
- ☐ Cand.mag. i moderne kultur og kulturformidling, Københavns Universitet og New School for Social Research, New York.
- ☐ Kundalini yoga instruktør med mere.
- ☐ Underviser i og skriver om feminin ledelsesudvikling.
- ☐ Forfatter til blandt andet "Moderskab som Karrierefordel" og "Fremtiden er Feminin - 7 Spilleregler i det 21. århundrede lederskab", der også udkommet i USA.
- ☐ Har undervist på Harvard Business School, MIT og McKinsey & Company.
- ☐ www.kirstenstendevad.dk
- ☐ **Esben Kjær.**
- ☐ Enebarn.
- ☐ Opvokset i Storkøbenhavn.
- ☐ Cand.scient.pol., Københavns Universitet, og MA i journalistik, New York University.
- ☐ Uddannet yoga-lærer.
- ☐ Forfatter til "Døden - en overlevelseshandbog", "Min usynlige søn - kunsten at leve med sine døde resten af livet" og "Den Nye Karrierefær".
- ☐ Foredragsholder.
- ☐ Radiovært, "Bagklog på P1".
- ☐ Tidligere vært på andre P1- og Radio 24syv-programmer samt erhvervsredaktør på Politiken, New York-korrespondent på Berlingske og redaktionssekretær, Time Magazine.
- ☐ Har været fuldmægtig i Finansministeriet og stagiaire ved EU-kommissionen, Bruxelles.
- ☐ www.esbenkjaer.dk
- ☐ De har boet sammen i New York i 10 år og bor nu på Frederiksberg.
- ☐ De er forældre til:
- ☐ David Cozmo,
- ☐ Sebastian Calvin Kenzo, død 2012, og
- ☐ Jonathan Nicholas Tazo.



♥ når du kan høre stilheden

Tyrkiet, 1 uge
3.499,-

Sunprime Numa Beach, kat. 4+
 Afrejse f.eks. 8. august
 Med fly fra Aalborg

Rejs i august og forlæng følelsen af sommer
 Vågn op til palmesus, spis sen morgenmad, tag en yogatime eller drøm dagen væk ved en fredelig pool. Sunprime Hotels er vores bedste valg, når du rejser uden børn. Her handler ferien om dig, og derfor har vi skabt en afslappet oase med designede omgivelser, skønne suiter, gode restauranter, spa og gratis træning.

Bestil ferien på spies.dk eller 70 10 42 00

Sunprime Hotels | Designed for you