

SWR2 Glauben

Mein Abschied

Letzte Worte in Hörbuch, Gedicht und Lied

Von Sabine Stahl

Sendung: 3.6.2021, 12.05 Uhr

Redaktion: Susanne Babila

Produktion: SWR 2021

Sterbenskranke hinterlassen in Hörbüchern intime Botschaften für ihre Kinder und Partner. Diese Erinnerungen schenken Nähe und geben Kraft fürs Weiterleben.

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT:

Regie: Lied Julia Boskovic *Halt mich* (Intro ca. 00:08')

Halt mich, halt mich - komm halt mich fest

*Erzähl mir vom Leben - das dich entlässt **abblenden***

Sprecher:

Julia Boskovic, Mutter von vier Söhnen. Der älteste, Jona, stirbt mit 13 an einem Hirntumor.

Cut 1: Sandra

Süße, du fragst mich so oft: Mama, erzähl mir doch eine Geschichte. Und du bist so unglaublich interessiert und du willst so viel wissen. Und weißt du, genau deshalb hab ich, glaub ich, dieses Hörbuch jetzt gemacht.

Sprecher:

Sandra ist an Krebs erkrankt, stirbt im Alter von 42 Jahren. Sie hinterlässt für ihren Mann und ihre neunjährige Tochter ihre Lebenserinnerungen.

Cut 2: Sandra

Da erzähl ich Geschichten, meine Geschichte. Für dich.

Regie: Loreena McKennit Intro *Dante's Prayer*

Cut 3: B. Pacht-Eberhart

Ich hab Briefe geschrieben oder Kleinigkeiten an meine Familie, an meinen Mann und meine Kinder. Tagebuch aufschlagen hieß, die Tür zum Himmel aufmachen.

Sprecher:

Barbara Pacht-Eberhart. Ihr Mann und ihre beiden Kinder sterben durch einen Autounfall, da ist sie 34.

Regie: *Dante's Prayer* instr. auf

Ansage:

Mein Abschied – Letzte Worte in Hörbuch, Gedicht und Lied

Ein Feature von Sabine Stahl

Sprecher:

Wie bewältigen Menschen den Tod und den Verlust ihrer Kinder und Partner? Wie können sie sich einigermaßen versöhnt von ihrem bisherigen Leben und der Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft verabschieden? - Ein Schlüssel dazu ist: wieder mit sich selbst und anderen ins Gespräch kommen. Nicht in der Sprachlosigkeit erstarren.

Regie: *Dante's Prayer*

Sprecher:

Das Erlebte, aber auch Vorstellungen über das Kommende in Worte zu fassen, dafür eine Stimme, einen Ausdruck zu finden, sich dabei aktiv und schöpferisch erleben zu dürfen – das entlastet und fördert die Trauerbewältigung. Und es schenkt eine tiefe Verbindung zwischen denen, die des Todes sind, und jenen, die weiterleben.

Regie: Schluss *Dante's Prayer: Please remember me*

Sprecher:

Julia Boskovic lebt in Ravensburg. Der Alltag ihrer Familie ist sieben Jahre lang durch die Tumorerkrankung des ältesten Sohnes Jona bestimmt. Mehr als die Hälfte seines Lebens.

Cut 5a: J. Boskovic

Speziell als Eltern, die n pflegebedürftiges Kind haben oder eben ein schwerkrankes Kind haben: Man funktioniert ja eigentlich nur. Also man schafft halt einfach und denkt teilweise gar nicht mehr nach.

Sprecher:

Meistens begleitet die Mutter Jona zu den Therapien in die Kinderklinik. Allein 2016 muss er 200 Tage stationär verbringen.

Julia Boskovic startet einen Blog über ihre Erfahrungen.

Und sie besucht eine therapeutische Schreibgruppe für Eltern krebskranker Kinder – kleine Auszeiten beim Spagat zwischen Krankenhaus und Familie.

Cut 5b: J. Boskovic

Klar gibt's Dinge, die lassen sich nicht zu 100% in Worte fassen: aber auf jeden Fall sich dem stellen und versuchen, das nicht einfach nur zuzumachen und zu sagen, auf geht's, weiter geht's. Weil irgendwo, an irgendeiner Stelle müssen diese Sachen raus, die in einem drin sind.

Regie: Lied Julia Boskovic *Halt mich* (Intro ca. 00:08')

Sprecher:

Kurze Texte entsprechen ihr. Und schon immer war ihr die Stimme wichtig. Die Momente, an denen sie sich an ihr Klavier setzen und singen kann, sind besonders wertvoll.

Cut 6: J. Boskovic

Es ist in der Tat schon so, dass ich eigentlich das Liederschreiben erst intensiv angefangen hab oder überhaupt zu entdecken, was für ne heilsame Kraft das hat, als der Jona so durch die erste Krankheitszeit durch war, und dass ich einfach ganz, ganz viele Sachen auch jetzt

immer wieder dadurch verarbeite.

Regie: *Halt mich* abblenden

Sprecher:

Die Familie geht offen mit der Erkrankung von Jona um, will der Realität ins Auge sehen. Das aber lässt die Trauer beim langen Abschied nicht weniger tief werden. Im Sommer 2018 stirbt Jona zu Hause.

Das Lied „Halt mich“ ist für Julia Boskovic ein bis heute abrufbarer Ausdruck ihrer Gefühle.

Cut 7: J. Boskovic

Das hab ich geschrieben in der Zeit, wo man wirklich auch spüren konnte, dass es jetzt langsam dem Ende zugeht bei Jona, ja und es war so einfach dieser Wunsch, dass er dableiben kann. Ich wusste ja eigentlich, dass er's nicht kann, das war mir ganz klar, und trotzdem hab ich dann da auch geschrieben: Bleib doch, dreh doch die Uhr, lass die Zeit stehn, bleib doch bei mir. Halt mich, halt mich bei dir. Und das Lied spiel ich manchmal und dann denk ich, es ist nicht mehr ganz real, weil [ich muss das Jona nicht mehr sagen. Weil] er ist ja nicht mehr da, er ist gestorben. Aber trotzdem ist das Lied ein Teil dieser Zeit und auch jetzt noch dieser Wunsch: Halt mich, halt mich fest. -

Sprecher:

Die Österreicherin Barbara Pachi-Eberhart wird vom Tod völlig unerwartet dreimal innerhalb von fünf Tagen getroffen. Während sie am Gründonnerstag 2008 alleine einen Termin wahrnimmt, prallt der Kleinbus der Familie an einem unbeschränkten Bahnübergang auf einen Zug: Ihr Mann Heli ist sofort tot, ihre nicht einmal 2 Jahre alte Tochter Valentina und ihr 6-jähriger Sohn Thimo sterben im

Krankenhaus.

Danach schickt Barbara Pacht-Eberhart eine Mail an ihre Freunde: „Ich bin am Leben und möchte Teil des ‚ganz normalen Lebens‘ bleiben.“

[o/c Sie meint damit: ein Leben der Teilhabe, ein Leben, das sinnerfüllt ist, ein Leben, in dem sie auch mit ihrer Trauer einen Platz einnehmen darf.]

Cut 8: B. Pacht-Eberhart

Ich glaube, mit jedem Tod verliert man nicht nur geliebte Menschen, sondern man verliert auch Rollen, die man selber hatte. Und da war bei mir sowieso schon so viel verloren: Ehefrau, Mutter, und vielleicht war es auch dieser Ruf, lasst mir ein paar meiner vertrauten Rollen, nämlich vollkommen umzubauen, das kann ich nicht von heute auf morgen.

Ich glaub, was man gar nicht wahrhaben kann, weil man keine Erfahrung hat, ist eben dieser radikale und fundamentale Lebensumbau, und heute, 13 Jahre danach, sag ich, da ist kaum ein Stein auf dem andern geblieben.

Sprecher:

Sie wird gut unterstützt von ihren Eltern und Freunden. Doch die Zeit des Schocks, des Abschieds von ihrer Familie und des Aufsichzurückgeworfenseins ist für sie ein „zeitloses, risikoloses, lebloses Exil“. Dem will sie entgehen, sie arbeitet wieder als Klinikclown, besucht einen Tanzworkshop, eine kreative Schreibwerkstatt. Zwar hat sie Musik studiert, doch die, sagt sie, ist vergänglich.

Cut 4: B. Pacht-Eberhart

Grade nach dem Tod meiner Familie war's mir so wichtig, etwas Haltbares zu schaffen, und mir war's auch wichtig, präzise zu sein und eben Dinge beim Namen zu nennen.

Sprecher:

Das Schreiben schenkt ihr Kraft und Freude, trägt sie beim Nachsinnen und Nachspüren, auch wenn es sich im Kreise dreht.

Regie: Helene Blum *Vil du som jeg* auf, stehenlassen, drüber -

Cut 9: B. Pacht-Eberhart

Das Schöne am Schreiben im Vergleich zu einem Gespräch ist, dass man so viel mehr Zeit hat. Dass die Stille lang dauern darf, bevor man das erste oder das nächste Wort findet, und auch dass man immer wieder sich selbst lesen kann, wie Max Frisch glaub ich gesagt hat: Schreiben heißt sich selber lesen. Schreiben heißt, immer wieder ruminieren dürfen, was man als Trauernder ja so gern macht und so Angst hat, dass man Freunden auf die Nerven geht. Am Papier kann ich das, und ich kann es siebenmal schreiben und kann's dann sechsmal davon wieder weglöschen oder eben immer wieder mich selbst nochmal lesen, mir selbst zuhören auch auf diesem Weg.

Sprecher:

Das Schreiben gibt ihr die Freiheit, nichts bewerten zu müssen, es ist ein kommunikativer Akt und erlaubt doch Distanz. Damit beginnt ihr Leben, eine neue Richtung zu nehmen.

Regie: *Vil du som jeg* auf

[Cut 10: B. Pacht-Eberhart

Ich hab übers Schreiben gelernt, dass alles ausgedrückt werden darf, dass alles gefühlt werden darf, ausgedrückt

werden kann, dass es Formen gibt, eben speziell durchs Schreiben, das anderen sogar so mitzuteilen, dass sie davon nicht überwältigt sind, ohne etwas auszusparen. Das ist die Magie des Papiers.]

Sprecher:

Ein Jahr nach dem Tod ihrer Familie, mit einem neuen Lebenspartner und einem Verleger an der Seite, entsteht ihr erstes Buch, das 2010 zum Bestseller wird: „vier minus drei – Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand“.

Cut 11: B. Pahl-Eberhart

Begonnen hat das als Brief an meinen Lebensgefährten: „Lieber Ulrich, ich möchte dir erzählen, warum ich die bin, die ich heute bin“.

(Regie: *Vil du som jeg* abblenden)

Natürlich war es auch ein Teil der Sinnggebung, ich hab dieses Buch nicht zur Aufarbeitung geschrieben oder um mein Schicksal zu bewältigen, sondern ich wollte das Buch schreiben, das ich gerne gelesen hätte gleich nach dem Tod meiner Familie: ein Erfahrungsbericht, der nicht im Leid versinkt, sondern ermutigend ist.

Cut 13: Sandra

(Mozart) Meine Eltern - mein Schwesterli – was nicht selbstverständlich war ... (Regie: abblenden)

Sprecher:

Zum Ausdruck bringen, was in der Vergangenheit wichtig war, und Mut machen für das Leben nach der Begegnung mit dem Tod: Das ist für junge sterbenskranken Väter und Mütter wie Sandra im „Familienhörbuch“ möglich. Ihre Audiobiografien sind allerdings nicht für die Öffentlichkeit

bestimmt. Adressaten sind nur die, die sie zurücklassen müssen – Angehörige, Partner und vor allem ihre Kinder, die sie nicht mehr in den Kindergarten bringen, deren Schulabschluss sie nicht mehr erleben, die sie nicht aufwachsen sehen werden.

Cut 12: J. Grümmer

Die allermeisten jungen Mütter und Väter, die mit dieser Diagnose unheilbar und lebensverkürzend erkrankt konfrontiert werden, sagen mir, der zweite Gedanke, wenn nicht sogar der erste Gedanke ist: Um Gottes Willen, was bleibt für meine Kinder? Was kann ich tun über meinen eigenen Tod hinaus? Aber grade so in diesem Prozess von Therapie und überhaupt Anerkennung der Krankheit ist das natürlich ein ganz großer Kraftaufwand, sich wirklich hinzusetzen und ein Werk zu schaffen. In ein Mikrofon zu erzählen, so wie einem der Schnabel gewachsen ist mit seinen ganzen Emotionen, ist möglicherweise dann doch leichter.

Sprecher:

Judith Grümmer aus Köln ist Rundfunkjournalistin und setzt ganz auf die unmittelbare, authentische Wirkung der Stimme.

Einer ihrer Themenschwerpunkte dreht sich um die Palliativmedizin, die Begleitung und Versorgung von schwerstkranken Menschen. Dabei liegen ihr besonders Eltern mit minderjährigen Kindern am Herzen. Für sie hat sie das gemeinnützige Projekt „Familienhörbuch“ initiiert.

Cut 14: Sandra

... Weihnachten – die Tanzstundenzeit - (Regie: abblenden)

Sprecher:

Wie die Stuttgarterin Sandra erzählen sie darin ihre Lebensgeschichte. Sie können ihren Kindern vorlesen oder singen, sie suchen Musik aus, die sie lieben, oder wählen Ausschnitte aus Fernsehsendungen der Kindheit. Aus diesem reichen Tonmaterial produzieren professionelle Techniker dann ein radiophones Unikat, das ganz persönliche Hörbuch für eine Familie.

Cut 14: Sandra

*- wie ich Olli kennengelernt habe - Abi 90 - unsere Hochzeit
- Eltern werden - unser Leben mit Pauline (Regie:
abblenden)*

Sprecher:

Die mittlerweile verstorbene Sandra war 2014 die erste von inzwischen rund 90 Vätern und Müttern, die auf diese Weise „letzte Worte“ an ihre Angehörigen gerichtet haben. Sie hat damals erlaubt, dass kurze Ausschnitte aus ihrem privaten Hörbuch veröffentlicht werden dürfen.

Cut 15: Sandra

Es gibt ganz viele lustige und unterhaltsame Kapitel, und dann gibt es die Kapitel mit Karl, dem Krebs, und die sind vielleicht einfach nicht so lustig. Und da nochmal mehr wär mein Wunsch, dass ihr die zusammen anhört, in Momenten wenn ihr das aushalten könnt, und dann aber auch weiterhört, und einfach auch hört von mir, dass alles nicht ganz so düster is und düster sein muss.

Sprecher:

Das ist der Appell: aushalten und weiterhören. Alles, ihren ganzen Weg, im Blick behalten. Sie am Ende nicht auf Krankheit und Tod reduzieren, sondern sie in allen Facetten

und der ganzen Fülle ihres Lebens und ihrer Leidenschaften wahrnehmen.

Cut 16: Sandra

Ja, ich liebe Tango, weil's einfach so gegen den Strich is und man sich ganz toll bewegen kann! Slow Fox ist auch ein gaanz wunderbarer Tanz, wenngleich wir immer mal wieder drauskommen. Also ich tanz jetzt auch noch gern, indem ich abtanz, so discomäßig, und da gibts auch so zwei Lieder, die ich total – oh, wenn ich die hör, da geh ich ab wie Rakete (lacht). Das eine is „Faceless“ (Einspiel), und des andere is Safri Duo, da gibt's eins mit Schlagzeug „...“, wenn die gespielt werden, dann sind wir auf der Tanzfläche. Und des is nach wie vor unendlich schön, mit dem Olli zu tanzen!

Achtung Regie: im File ist Zuspiel Safri Duo *Played a Live* nur 7s (Perc.) - **bitte** Original einspielen, kurz stehenlassen, dann unterlegen

Cut 17: J. Grümmer

Wenn wir diesen Berg gemeinsam erklommen haben, von oben über das gelebte Leben schauen, ist das oft ein sehr großes Glücksgefühl, oder auch wie Projektteilnehmer dann sagen: Jetzt hab ich begonnen, Abschied zu nehmen.

Regie: Safri Duo

Sprecher:

Viele Trauernde sprechen davon, dass sie erst durch die Begegnung mit dem Tod zum „Wesentlichen“ gekommen sind. Viele sprechen auch vom Glauben, an Gott oder die Kraft des Lebens, und vom Vertrauen in eine sinnhafte übergeordnete Instanz.

Cut 18: J. Grümmer

Es ist eben auch eine Reflexion des eigenen Lebens und der Krisen, die auch bewältigt worden und angegangen oder überlebt worden sind, und dann oft getragen vom Wunsch: Hier, ich erzähl dir hier, dass man auch schlimme Dinge irgendwie gut überstehen kann. Und das Ganze wird getragen von unendlich viel Liebe, denn ohne die Liebe hätten Menschen in dieser Situation sicherlich nicht die Kraft, den Wunsch, den Elan, diese Erinnerungsarbeit zu machen.

Regie: Safri Duo nochmal hoch - ab

Cut 19: Sandra

Das Hörbuch, würd ich mir wünschen, dass ihr's bewahrt als Schatzkästchen.

Sprecher:

Auch Julia Boskovic bezeichnet ihre Erinnerungen an Jona als Schatz, eingeschrieben in ihrem Herzen. Momente ganz besonderer Nähe zu ihrem Sohn, zum Beispiel bei Gesprächen während der Autofahrten zwischen Klinik und Zuhause.

Cut 20: J. Boskovic

Das Leben hat ne wahnsinnige Tiefe gekriegt durch dieses Leben, Erleben mit Jona. Und der Jona und ich haben, weiß ich noch, selber da drüber mal gesprochen: Wir hatten's von Menschen, die wir kennengelernt ham im Krankenhauskontext und dann ham wir gesagt - woah, wie toll, dass wir diesen Menschen kennen, und dann hab ich gesagt, Wahnsinn, aber was wär dir jetzt lieber: Du wärst gesund und wir würden diesen Menschen nicht kennen?

Und dann hat er gesagt, och, das ist echt schwer! Das ist so schwer und man kann das auch gar nicht sagen, das eine hätte ich jetzt lieber gehabt als das andere. Eben das ist mein Leben und ich find mein Leben nicht nur schlecht.

Sprecher:

Jona hat einige solcher unvergesslichen Botschaften an die Familie hinterlassen. Immer wieder hat auch er von Abschied gesprochen.

Cut 21: J. Boskovic

Es war wie so n Prozess des Ablösens, der da bei ihm stattgefunden hat, und ich weiß, dass er dann irgendwann mal zu mir gesagt hat: „Mama, ich werd euch vermissen! Aber wenn Gott mich mehr braucht, dann muss ich halt gehen.“ Boah eh: Das hab ich noch nie so gesehen. Ich hab noch nie gedacht, dass n Mensch da, wo er hingehet nach dem Tod, gebraucht werden kann, ich hab immer gedacht, ja dem geht's halt gut und der ist jetzt gut aufgehoben, ja uns fehlt er, aber das hat mir eine völlig andere Perspektive aufgetan.

(Regie: Akzent Satie *Le Fils des Etoiles* (nur evt. / möglichst ohne weiter))

Cut 22: B. Pachtl-Eberhart

*Natürlich passe ich auf dich auf
nein, nicht wie die Wolke,
sie hat doch keine Augen.
Du bist komisch, Mama,
ich passe besser auf dich auf,
aber nicht so wie früher,
da war ich ja noch viel zu klein.
Ich bin ein bisschen vorausgegangen
bergauf*

*weißt du noch, so wie immer,
weil ich es kaum erwarten konnte,
dass wir ins Auto steigen.
Ich war so gerne auf der Fahrt
und jetzt hab ich einen guten Überblick
als Ahne.
Hast du eine Ahnung, Mama,
wie gut ich aufpassen kann
von hier.*

*Ich hab das geschrieben in einem Moment, wo ich sehr große
Sehnsucht nach meinem Sohn hatte, und dann hab ich mir
was Schönes herbeigeschrieben. Dieses Gedicht heißt „Ich
bin da“.*

Sprecher:

Das Gedicht, sagt Barbara Pahl-Eberhart, sei kurz, der Prozess dahin aber lang. Zum Beispiel immer wieder auszuhalten, im Taxi oder im Fitnessstudio gefragt zu werden, ob sie Kinder habe und wie alt die denn seien. Fragen, die Trauernde nur schwer ertragen.

Cut 23: B. Pahl-Eberhart

Der Prozess, der hinter diesem Gedicht steht, ist wirklich sehr lang gewesen und hat vor allem zu der Ahnung geführt oder zu der Idee, dass meine Kinder eben nicht mehr klein sind, sondern groß. Dass sie nicht mehr meine Schutzbefohlenen sind, sondern dass sich das sogar umdrehen darf. Dass meine Kinder, da wo sie jetzt sind, auf mich aufpassen. Und das hat mein Leben unglaublich erleichtert. Aber natürlich ist dieses Bild auch eins, das mir hilft und mich trägt.

Sprecher:

Und sie nennt noch ein Beispiel, was mit Sprache möglich ist: In der ersten Fassung ihres Buches „vier minus drei“ habe sie auf einer halben Seite in der Vergangenheitsform geschildert, wie sie von dem Unfall ihrer Familie erfuhr. Ihr Verleger riet: „Schreiben Sie das mal im Präsens.“ So entsteht eine vier Seiten lange Schlüsselstelle im Buch, und eine tiefe Erfahrung.

Cut 24: B. Pacht-Eberhart

Ich habe es buchstäblich wieder erlebt auf Papier. Und ich weiß noch danach, ich bin zwei Tage aufm Sofa gelegen und konnt gar nicht aufstehen, weil s mich so durchgeschüttelt hat. Aber ich war nicht retraumatisiert, sondern ich war einfach nur durchgearbeitet, durchgeknetet wie ein Teig in der Knetmaschine. Ich war auch in therapeutischer Betreuung die ganze Zeit während des Schreibens, weil mir klar war, dass ich da auch Hilfe brauch, wenn mal alle Stricke reißen. Insofern war's Seelenarbeit, dieses wieder Durchleben. Aber ich kann es beim Wiedererleben gestalten, ich kann es mitgestalten, ich kann wählen, wohin ich die Scheinwerfer richte, was möcht ich erzählen, was nicht. Und das hat mir sehr gut getan und war sicher ein Akt der Selbstbestimmung auch und der Selbstwirksamkeit.

Sprecher:

Was für Barbara Pacht-Eberhart Therapeut und Papier, leisten Judith Grümmer und ihr Team bei den Tonaufnahmen als professionell geschultes, hörendes und fragendes Gegenüber: offen, geduldig, ermutigend.

Cut 25: J. Grümmer

Ich sag dann auch immer wieder, wir machen diese Wanderung durch Ihr Leben und es gibt schöne Momente,

*von denen Sie erzählen, wir werden viel lachen, das Leben feiern, aber es gibt natürlich auch die schweren Themen und die halte ich aus. Sie können brüllen, schreien, wütend sein, mir das Leben im wahrsten Sinne des Wortes vor die Füße kotzen, das halte ich aus. Das halte ich eben auch viel besser aus, als wenn es die beste Freundin oder der Partner oder oder ist.
Das gibt den Projektteilnehmern schon sehr viel Sicherheit -*

Sprecher:

genauso wie die Erlaubnis, sich im Erinnerungsstrom einfach treiben zu lassen und dabei jederzeit die Oberhoheit über das wortwörtlich letzte Wort innezuhaben.

Cut 26: J. Grümmer

Man kann ja auch sagen, stopp, da hab ich was erzählt, das will ich nicht, dass das reinkommt. In dem Ganzen aber dann ein Werk zu schaffen, auch die Selbstdeutung des Lebens zu haben, ich erzähle euch so, wie ich es erlebt habe, das ist ein großer Schatz, so sagen es die Projektteilnehmerinnen [und so sind auch die Ergebnisse der bisherigen Begleitforschung].

Sprecher:

Das durch Spenden finanzierte, für die Eltern kostenlose „Familienhörbuch“ wird wissenschaftlich begleitet von der Bonner Klinik für Palliativmedizin. Sie werden zu ihren Erfahrungen mit dieser Art Biografiearbeit befragt; und in einer Langzeitstudie wird untersucht, wie der Umgang mit dem Hörbuch vor allem die verwaisten Kinder positiv beeinflussen, ob es die Krankheits- und Verlusterfahrungen abmildern oder gar erschwerter Trauer und posttraumatischen Belastungsstörungen vorbeugen kann. In Zukunft, so die Vision, sollte die Audiobiografiearbeit als

wichtige Präventionsmaßnahme von den Krankenkassen mitgetragen und im Gesundheitswesen etabliert werden –wünschenswert übrigens auch für Schreib- und Kreativtherapien für Trauernde, die ebenfalls überwiegend über Spenden finanziert werden müssen.

Cut 27: J. Grümmer

Was man jetzt schon sagen kann ist, dass der Blick aufs eigene Leben auf jeden Fall etwas Versöhnendes hat und dass es gut ist und wohltuend ist, auf die Scheune der Fülle des Lebens zu schauen und nicht auf die abgeernteten Felder der Vergänglichkeit.

Sprecher:

Dass dies mitunter ein Kraftakt ist, ist auch dem herrschenden Tabu Tod geschuldet. Trauernde kennen die Situationen, in denen schmerzliche Sätze fallen, andere Menschen die Straßenseite wechseln oder Gespräche abbrechen, wenn sie auftauchen – oft aus einer Hilflosigkeit und Unsicherheit heraus. Das erfahren nicht nur sterbensranke Eltern, sondern auch Eltern, die ein Kind verloren haben.

Cut 28: J. Grümmer

Letztendlich ist es ne Frage, wie die Gesellschaft, wie wir alle miteinander uns dieses Themas annehmen, und über dieses Projekt weitererzählen wird ja auch die eigene Sprachlosigkeit ein Stück weit überwunden, nämlich dass es überhaupt tatsächlich junge Eltern gibt, die sterbenskrank sind. Also dass man dieses Unvorstellbare ausspricht. Einfach dieses sich trauen, darüber zu sprechen, nicht zu verstummen, wenn eine todkranke Mutter auf den Spielplatz kommt, sondern weiterzureden, sie mit ins Leben zu nehmen und die Sprachlosigkeit zu

überwinden.

Regie: Akzent Satie *Le fils des Etoiles*

Sprecher:

Abschied, Tod und Trauer zu thematisieren, ist wichtig. Offenheit, Ansprache und Akzeptanz geben Trauernden das Gefühl, noch dazuzugehören. Vor allem aber geht es darum, dass sie mit der Trauer und dem Verlust wieder ins Leben zurückzufinden. Dazu gehört das Vertrauen auf die eigenen inneren Fähigkeiten und Kraftreserven, auf Ressourcen. Und das Vertrauen, den individuell richtigen Weg erkennen und aktiv, aus eigener Entscheidung heraus beschreiten zu können.

Barbara Pacht-Eberhart spürt schreibend in ihren ersten beiden Büchern ihrer Trauer und ihrer neuen Rolle als verwaiste Witwe nach. Dann war ihr klar:

Cut 29: B. Pacht-Eberhart

Ich glaub, es geht eher darum, wo findet man seinen Platz in der Welt, was möchte man der Welt schenken, und es gibt die Menschen, die der Welt schenken, sie aufmerksam zu machen auf die Zustände, die man als trauernder Mensch hat, und dann muss ich ein trauernder Mensch bleiben. Ich selbst hab gemerkt, mein Weg ist ein anderer, vor allem weil ich mich nicht auf die Trauer reduzieren lassen wollte.

Sprecher:

Mittlerweile lebt sie mit ihrem Mann in Wien. 2017 sind sie Eltern einer Tochter geworden. Beruflich hat sie als erfolgreiche kreative Schreibtrainerin, Autorin und Referentin ihre Erfüllung gefunden.

Judith Grümmer hat normalerweise nach der Übergabe

eines Hörbuchs keinen Kontakt mehr zu den Teilnehmenden ihres Projekts. Doch von der Familie der verstorbenen Sandra weiß sie, dass Mann und Tochter noch ab und an in ihr „Schatzkästchen“ Hörbuch hineinlauschen.

Cut 30: J. Grümmer

*[Das ist auch was, von dem ich weiß, dass das sowohl den Witwer als auch die Tochter ins Leben begleitet und eben ihnen auch immer wieder ein Lächeln ins Gesicht zaubert.]
Aber das Leben geht natürlich weiter und das ist auch ganz wichtig, dass Sandra das auch gesagt hat: Hey, ihr habt euer Leben noch vor euch, es geht weiter, genießt das Leben, werdet wieder glücklich.*

Regie: Julia Boskovic *Leben* Intro

Sprecher:

Julia Boskovic managt den turbulenten Alltag mit Mann, drei Jungs und Hund. Nach Jonas Tod hat sie gemeinsam mit ihrem Mann eine Kunsttherapie gemacht. Die habe ihnen gut getan – aber sie will am liebsten singen und schreiben: Lieder, die auch andere ermutigen, Gefühlen und Erfahrungen eine ehrliche, authentische Stimme zu geben.

Regie: Julia Boskovic *Leben* auf 2:30

Der Grat ist schmal, das Eis ist dünn

Ich will voran, möchte weiterziehn. abblenden

Sprecher:

Worte des Abschieds zeugen von einzigartigen Menschen und der Wertschätzung ihrer Beziehungen. Sie wirken im „Hallraum des Herzens“ und eröffnen heilsame Prozesse. Sie sind nicht mit einem Schlusspunkt versehen, sondern laden ein, immer wieder anders betont, auch gestrichen

oder ergänzt zu werden. Das Beste an ihnen ist, dass sie überhaupt gesagt, geschrieben, gesungen, gelesen und gehört werden.

Die Lyrikerin Hilde Domin fasst das in zwei Worte:
„Benennen befreit“.

Regie: Julia Boskovic Leben Schluss.

*Leben – unbeschwert und frei, Leben – die Ebbe geht vorbei
Wie die Flut das Meer reinbringt und den Strand
kommt das Leben zurück an meinen Strand ...*

Literatur und Links:

+++ zu Judith Grümmer, der gGmbH Projekt „Familienhörbuch“;
<https://www.judithgruemmer.de/arbeit/familienhoerbuch/>
<https://familienhoerbuch.com/>

+++ zu Barbara Pacht-Eberhart:

www.barbara-pacht-eberhart.at/

von dort weitere Websites der Autorin

Literatur (zur Trauer):

Pacht-Eberhart, Barbara: vier minus drei. Wie ich nach dem Verlust meiner Familie zu einem neuen Leben fand. Integral Verlag München 2010 (11. Aufl.)

dies.: Warum gerade du? Antworten auf die großen Fragen der Trauer. Heyne München 2017 (3. Aufl.)

+++ zu Julia Boskovic:

<https://www.juliaboskovic.com/>

<https://www.mamamoment.de>