

SWR2 Leben

## **Trauer – was hilft und heilt?**

Von Sabine Stahl

Sendung vom: 24.11.21, 15.05 Uhr

Redaktion: Petra Mallwitz

Regie: Andrea Leclerque

Produktion: SWR 2021

SWR2 Leben können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter [www.SWR2.de](http://www.SWR2.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:  
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/podcast-sw2-tandem-100.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.

---

### **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](http://www.swr2.de/app)

## TRAUER – WAS HILFT UND HEILT?

*Wincent Weiss „Pläne“ Intro Klavier und erster Text*

*Was ist mit allem, was wir vorhatten? Was ist mit all den kleinen Dingen, die wir uns mal geschworn haben? Was ist mit all den Orten wo wir noch nie waren.*

Marina:

Nie wieder wirst du mir sanft ins Ohr flüstern  
w'rd ich deinen Körper riechen und deine Haut spüren

*W. Weiss*

*Was ist mit einmal um die Welt reisen. Ein Tag zu zweit mal allein und einfach nur im Bett bleiben. Was ist denn jetzt mit der Zukunft, die vor uns lag?*

Erzählerin:

Vier Jahre mit einer unheilbaren Krankheit, vier Jahre Pflege und Abschied liegen hinter Marina, als ihr Mann Uwe 2016 stirbt.

*W. Weiss auf: Ey, wir hatten doch Pläne Wir hatten ein Ziel Wir haben geträumt Und wir wollten so viel Was nützen die Pläne, wenn das Wichtigste fehlt.*

Erzählerin:

In seinem Lied „Pläne“ singt Wincent Weiss von dem, was Marina lange Zeit nicht in Worte fassen kann. Erst viel später bringt sie eigene „Gedankenmomente“ aufs Papier: So nennt sie ihre Notizen.

Marina:

Nie wieder wirst du meine Hand halten,  
meine Füße kraulen oder für mich singen

*Klavier Marina „Innerer Frieden“ auf, unterlegen*

Erzählerin:

Mittlerweile, sagt sie, kann sie sich selbst wieder spüren und ihren Gefühlen Ausdruck verleihen. Wie zum Beispiel in ihrem Stück „Innerer Frieden“.

*„Innerer Frieden“*

Cut 4 Marina:

Es dürfen neue Wege entstehen und neue Wege kommen, nicht mehr anhaften an den alten.

*„Innerer Frieden“*

Erzählerin:

Marina ist Anfang 60, eine zierliche, lebendige, sehr jung wirkende Frau. Gleich nach dem Studium der Sozialpädagogik hat sie mit viel Engagement das Klavierspielen erlernt und sich dann für die Musik entschieden. Seitdem lebt sie als freiberufliche Pianistin vom Unterricht und von Auftritten.

*Atmo Vogelgezwitscher*

Erzählerin:

Die überzeugte Vegetarierin wohnt in einem Dorf im fruchtbaren „Pfälzer Gemüsegarten“. Nicht weit von hier haben Uwe und Marina sich in den 1980er-Jahren kennengelernt: In Mannheim haben sie damals dasselbe Fach studiert.

Marina:

Schon in diesen jungen Jahren verspürten wir ne tiefe Verbundenheit zueinander. Wir kamen allerdings erst viele, viele Jahre später als Paar zusammen. Da hatten wir schon Kinder und waren von den jeweiligen Partnern getrennt.

Erzählerin:

Das geschieht Anfang 2012, einem Jahr, das zunächst das große Glück für sie verheißt: Sie sind total verliebt und teilen viele Interessen – die Musik, das Reisen, das Reiten auf Uwes Islandpferden.

Doch schon gegen Ende 2012 trifft sie eine schlimme Diagnose: Uwe hat ALS, die amyotrophe Lateralsklerose. Trotzdem heiraten sie und feiern noch ein großes Fest.

Chris:

Das war dann auch sehr schön, da konnt er noch laufen und lachen und Wein trinken –

Erzählerin:

Chris ist eine langjährige Freundin der beiden – sie hat damals mit ihnen Sozialpädagogik in Mannheim studiert und stand seitdem vor allem Uwe sehr nahe. Chris weiß um die tiefe innere Beziehung von Marina und Uwe von Anfang an.

Chris:

Ich hatte immer s Gefühl, dass die beiden ne große Liebe sind, und als die dann geheiratet haben, dacht ich, na endlich ham sie sich jetzt gefunden, hab Marina sehr bewundert, dass sie des macht, dachte, das muss wirklich eine große Liebe sein, sonst würd man mit so einer Diagnose nicht heiraten. Hab mich einfach immer nur für die beiden gefreut, obwohl mir auch immer klar war: Es is schwer.

Erzählerin:

Bei der neurologischen Krankheit ALS gehen bei vollem Bewusstsein schrittweise alle motorischen Funktionen verloren, außer denen der Augen-, Schließ- und

Herzmuskulatur. Die Überlebenszeit beträgt laut Statistik ab Diagnosestellung drei bis fünf Jahre.

Chris erzählt, dass Uwe ihre Hilfsangebote abgelehnt hat. Den Grund nennt er nicht. So hängt alles an Marina. Und die hat zunächst gar keine Vorstellung, was auf sie zukommen wird.

Marina:

Nach dem ersten Schock über diese Diagnose kam dann schon diese Erkenntnis, dass das einzige, was wir haben werden, der Augenblick sein wird.

Erzählerin:

Chris erlebt Marina als sehr fürsorglich, aber natürlich auch als angespannt. Ihre Trauer hätten beide jedoch fast gar nicht thematisiert, und manchmal sogar überspielt.

Chris:

Meistens habe se beide gesagt, es geht gut, aber mir war klar, dass das so net sein kann, weil Marina hatte des Haus und die Pferde und den Uwe und ihre Arbeit und musste mit der Prognose, Diagnose leben; Marina hat vor allem immer gsagt, sie hat Angst, ihne läuft die Zeit weg.

Erzählerin:

Uwe ist Leiter eines kommunalen Kinder- und Jugendbüros. Später erfährt Chris von Marina, dass er sich sofort nach der Diagnose intensiv darum gekümmert hat, Privates und Berufliches zu regeln, solange es noch ging. Das frisch verheiratete Paar versucht aber auch, noch viel gemeinsam zu unternehmen.

Chris:

Sie sind solang essen gegange, wie's möglich war, es war halt bald zu Ende, weil ja grad Schlucken ein großes Thema is. Haben Ausflüge gemacht, sie sind auch zusammen in die Reha gegange, sie waren in Urlaub –

Erzählerin:

Doch eine zweite Ayurveda-Kur in Sri Lanka oder Ausflüge in den Schwarzwald, auch im Rollstuhl, sind irgendwann nicht mehr drin.

Marina:

Die größte Herausforderung für mich waren die Nächte. Dadurch dass er schwer Luft bekam, musste ich ihn immer wieder umbetten. Und das mehrmals in der Nacht, sodass ich selbst erst vielleicht in den Morgenstunden n Häppchen Schlaf bekam. Heute weiß ich gar nicht, wie mein Körper das so lange überhaupt ohne Schlaf ausgehalten hat. Und der ganze Tagesablauf mit der Pflege und meiner selbstständigen Arbeit war ja ebenfalls so anstrengend. Und des hat schon dazu geführt, dass ich mich selbst aus den Augen verloren hab und meine Bedürfnisse – das hab ich gar nicht mehr wahrgenommen.

Erzählerin:

Schließlich, nach einem schweren Schub, verabschiedet sich Uwe; schon vorher hat er entschieden, dass er nicht an ein Beatmungsgerät will. Er stirbt im August 2016 zu Hause, im Alter von 56 Jahren.

Marina übernimmt das Ritual des Waschens im kleinen familiären Kreis, enge Freunde kommen zum Abschiednehmen. Auch Chris, die ihn dann gemeinsam mit Marina und anderen Freunden in den Sarg legt.

Marina:

Nie wieder wirst du nach einem Konzert auf mich warten  
Nie wieder wirst du für mich kochen,  
werden wir miteinander lachen und weinen

Erzählerin:

Trotz ihrer tiefen Trauer geht es Marina gleich nach Uwes Tod wie den meisten Hinterbliebenen: Sie funktioniert erst einmal einfach weiter. Chris kann sich nicht erinnern, dass sie in ihrer Gegenwart viel geweint hat.

Chris:

Ich hab Marina so erlebt, dass sie nach wie vor auch aktiv war und ihr Leben, ihren Alltag in die Hand genommen hat, ja, sehr sehr traurig war, sich sehr einsam, verlassen fühlt hat, net einsam und verlassen in diesem Sinne, sondern: Ihr geliebter Uwe war einfach nimmer da, ihr Partner war nimmer da. Ihr Mann. Sie war in dieser Glocke mit ihrem Uwe, so hab ich's erlebt.

Marina:

Nie wieder werde ich den Duft unseres gemeinsamen Lebens riechen  
Wir hatten doch Pläne und davon so viel

*Atmo Unterricht/Musik, ges. 1:50*

Erzählerin:

Marina will nicht mehr in dem Haus wohnen, in dem sie mit Uwe gelebt hat, und zieht für einen Neuanfang in das Dorf zurück, in dem sie früher schon einmal gewohnt hat. Beziehungsweise: Sie wird umgezogen, wie sie sagt. Denn eigentlich fühlt sie sich kraftlos und zu kaum etwas in der Lage.

Zitatorin:

An der Baumgrenze  
der Sprache  
wo den Sätzen die Luft ausgeht ...

Eveline Hasler

Erzählerin:

Ihre Mutter und ihr erwachsener Sohn unterstützen sie tatkräftig. Gute Freunde im Ort vermitteln ihr ein Haus, in dem sie der Musik und dem Unterricht nachgehen kann. Die Menschen hier kennen sie noch und sie fühlt sich willkommen. Das hilft.

### *Unterricht*

Erzählerin:

Im alten Terrazzoboden ihrer Eingangsdiele empfängt ein grün-roter Mosaik-Stern mit heller Mitte die Besucher des Hauses. Von da geht es ins Musikzimmer: ((Hier befinden sich das E-Piano für ihre Auftritte, eine Trommel, Noten, Bücher. Mitten im Raum steht ein echter Hingucker: ihr Herzensinstrument, ein ganz besonderer und, wie Marina sagt, sehr weiblich wirkender Flügel.))

Auf dem cremefarbenen Steinway mit den geschwungenen Chippendale-Beinen und den mit Blattgold versehenen Ornamenten spielt nur sie. Der Unterricht findet auf einem schwarzen Klavier statt, das an der Wand steht. Sie nennt es respektvoll „die alte Dame“.

### *Atmo Unterricht ab*

Erzählerin:

Der regelmäßige Klavierunterricht und die Besuche ihrer Schüler geben Marina Halt und Struktur, genauso wie die Auftritte mit ihrer Duo-Kollegin an den Wochenenden. Und natürlich Freunde wie Chris, denen es nicht zu viel ist, mit ihr über ihren Mann zu sprechen.

Chris:

Mit Uwe war ich immer die ganzen Jahre einfach dick Freund, wir waren so n Dreiergespann, noch ne Freundin aus dem Studium, und beide sind schon verstorben, übrig geblieben bin ich alleine und hab jetzt Marina dazugewonnen. Und ich hab's immer so erlebt, der Uwe sitzt immer mit uns dabei, ja. Weil wir habe über den Uwe gredet, wir habe Geschichten erzählt, der war einfach immer mit uns da und der isch au heut immer noch mit uns da.

Erzählerin:

Solche wertschätzenden Erinnerungen und der Austausch darüber halten die Toten lebendig.

Im Trauerprozess sind aber auch Orte der Verbindung wichtig. Für viele Menschen ist das der Friedhof. Nicht so für Marina.

Marina:

An Uwes Grab, da kann ich gar nicht hin. Des Grab ist mir zu kalt und zu dunkel und zu eng, und außerdem weckt es in mir viel zu viele schwere Erinnerungen.

### *Atmo Vögel (Regie: Achtung sehr windig, ggf. andere nehmen)*

Erzählerin:

Direkt neben ihrer Haustür steht auf einer hochkant gestellten Holzkiste eine Schale, die Edelrost angesetzt hat. In ihr wächst Hauswurz, eine immergrüne Pflanze, die Unsterblichkeit und Widerstandskraft.

Dazwischen liegen frische Blüten von gelben Mädchenaugen und roten Rosen, ein kleiner Leuchtturm und ein kleiner Engel aus Naturmaterialien.

Marina:

Hier bei mir, da kann ich ihm nahe sein, da kann ich mich auch mit ihm verbinden.

Und es tut mir gut, einen so ganz unspektakulären Alltagsort für ihn zu haben. Das ist sein Platz, und da ist der kleine Leuchtturm, in dem wir geheiratet haben. Und des ist für mich n ganz schöner Ort und ich schau da total gern hin, jo: Des tut mir gut.

Erzählerin:

Marinas Hauseingang liegt in einem Hof, von dem aus sie zu ihrem Gartenstück gelangt. Dort summen Bienen um buschige Minze, um Dill und Estragon, Melisse, Rosmarin, Thymian und Lavendel. Ein paar Meter weiter, im Rasen, hat ein Freund ein Beet für sie angelegt, in dem sie Johannisbeeren, Zucchini, Salat anbauen kann. Diesen Flecken Grün nennt sie ihr Paradies.

*Atmo Garten / Marina*

*Um in den Garten zu kommen, geht man hier in der Pfalz natürlich durch eine Scheune, und dann voilà ist man hier (Atmo Schritte, Hacken, Rechen)*

Erzählerin:

Marina erzählt, dass sie morgens gerne barfuß durchs taunasse Gras geht. Im Garten nämlich entdeckte sie wieder eine Leichtigkeit, die sie schon verloren glaubte.

Marina:

Er zeigt mir einfach, dass wir alle mit allem verbunden sind. Er nährt mich und gibt mir einfach ganz tiefes Vertrauen wieder zurück.

Wachsen, Gedeihen, Erblühen, das pralle Leben und natürlich auch das Vergehen, das eben alles dazugehört, und genau das zu spüren und zu erkennen, das lehrt mich der Garten. Irgendwie gibt er mir ganz tiefen Frieden und zeigt mir, wie wertvoll das Leben ist.

Jo, der Garten ist für mich ein großes, großes Geschenk.

*Atmo außen*

Erzählerin:

Neben der Gartenarbeit tun ihr auch das Joggen, die Spaziergänge und Ausflüge mit Freunden gut. Trotzdem spürt sie lange innerlich nur eine bleierne Schwere.

Zitatorin:

Die schwersten Wege  
werden alleine gegangen,  
die Enttäuschung, der Verlust,  
das Opfer,  
sind einsam.

Hilde Domin

Marina:

Ich will schreien und kann meine Stimme nicht hören. Zu schwach. Zu schwach für das Ungeheuerliche. Zu schwach für Wut und Verzweiflung. Zu schwach, um den Schmerz hinauszubrüllen.

Chris:

Klar war die Marina schwach und schmal und zierlich, wie sie immer isch, dann war sie halt noch a bissl durchsichtiger, ((und man hat schon s Gefühl ghabt, so n Vögelchen, das man so a bissl beschützen muss)), aber Marina ist schon auch ein sehr starker Mensch, das war für mich immer so nebeneinander. Marina lacht gerne, sie isch ja voller Humor, ((und hat ja ne wahnsinnig ansteckende Lache)), das war immer da. Aber auch die Traurigkeit war immer da. Aber Marina hat selten um Hilfe gerufen –

Erzählerin:

- auch weil es ihr nach Uwes Tod immer wieder aufs Neue die Sprache verschlägt.  
2017 stirbt ihre geliebte Katze, was sie tief erschüttert ...

*Klavier Marina „noch nicht vorbei“*

Marina:

Und das war so n Einschnitt nochmal, der in mir des ausgelöst hat: Ich will über nichts und niemanden mehr Verantwortung übernehmen. ((Da kam ich dann schon an so n Punkt, wo ich dann nochmal an ne Grenze kam.)) Und der nächste Punkt war, dass des Jahr drauf ich ne Diagnose hatte, dass ich Darmkrebs hab. Also immer war ich grad am Verarbeiten, und dann kam wieder was, ja, und dann nochmal was, und da wusst ich schon gar nimmer, wie ich wieder Boden unter den Füßen krieg.

*„noch nicht vorbei“*

Erzählerin:

Doch auch jetzt funktioniert sie, gibt nach der OP, noch während der Chemotherapie, gleich wieder Unterricht. Fühlt sich ihren Kollegen und den Auftraggebern verpflichtet, gibt Konzerte, spielt bei Hochzeiten auf.

*„noch nicht vorbei“*



Erzählerin:

Vor allem morgens und abends aber, wenn sie ganz mit sich allein ist, wird sie von einer lähmenden Trauer befallen, von diffusen, nicht benennbaren Ängsten, die sie eigentlich nicht wahrhaben will. Sie beschreibt es als Gefühl, nichts mehr zu fühlen.

Marina:

Des is auch was, das man erst mal aushalten lernen muss. Alles war leer und kalt. Ja, und genau mit diesem Gefühl kam ich eines Morgens runter und ohne nachzudenken bin ich an meinen Flügel gegangen, immer noch dieses Gefühl in mir.

*Marina „noch nicht vorbei“*

Marina:

Und da war plötzlich so ne, ich kann nicht sagen Eingebung, des war's nicht, sondern meine Hände sind einfach auf die Tasten und ((haben dieses Gefühl, was ich gar nicht beschreiben kann, die haben die Tasten berührt und haben dieses Gefühl ausgedrückt. Und)) des war des erste Mal, dass meine tiefen Gefühle wirklich sich Luft machen konnten. All des, wofür ich gar keine Worte hatte, des ging plötzlich über die Finger am Flügel raus. Da drüber war ich selbst erstaunt, und des hat mich sehr erfüllt, dann zu sehen – wah, was da für ne Kraft drin liegt, dass ich's ausdrücken kann. Und des war auch des erste Mal, dass ich wirklich aus tiefstem Innern komponiert hab.

*„noch nicht vorbei“*

Erzählerin:

Vorher war Komponieren für sie mehr Technik, mehr ein Spiel mit Gesetzmäßigkeiten und Strukturen. In diesem Moment aber, sagt sie, spürte sie eine neuartige und viel innigere Verbundenheit mit ihrem Flügel – der ihr plötzlich wie eine richtige Vertraute war.

Marina:

Des war für mich in der Musik auch das erste Mal ne ganz andere Dimension. Ohne nachzudenken einfach zu spielen. Einfach loszulassen.

*Marina „noch nicht vorbei“*

Marina:

s kam alles raus, die ganze Verzweiflung, die ganze Wut, die ganze Trauer, der ganze Schmerz, des hat sich alles gezeigt.

Marina:

Und jedes Stück hatte so n Thema, das eine den Tod von Uwe, dass die Zeit eben so tickt nach so ner Diagnose, dass die tickt und tickt und tickt, so ganz unaufhörlich im Alltag – babababa - und es is klar, sie geht unausweichlich einem Moment entgegen.

Erzählerin:

Alle diese Kompositionen, die ihre Erstarrungen lösten, hat Marina nicht notiert. Auch das Stück „noch nicht vorbei“, das die Wucht der sie immer wieder von Neuem überwältigenden Trauer ausdrückt, spielt sie auswendig – aus dem Herzen.

*„noch nicht vorbei“ Schluss*

Erzählerin:

Damals, erzählt Marina, entdeckt sie für sich auch die heilsame Kraft der Meditation. Sie trifft auf einen für sie wichtigen Lehrer und beginnt intensiv mit einer Übung, bei der sie sich ganz auf das Hier und Jetzt konzentrieren und ihre Gefühle wahrnehmen, sie genau anschauen, aushalten – und „loslassen“ soll.

Marina:

Innerhalb von diesem Prozess, da saß ich abends in meiner Stille sozusagen (lacht) und hab ich gedacht: Boah, ich brauch Stifte! Irgendwie brauch ich n Blatt Papier und n Stift.

Und da hab ich hier nur so bunte Malstifte gehabt für Kinder und hab einfach mal drauflos gemalt.

Und damit war ne andere Schleuse offen, nämlich des Malen. Ich wusste gar net, dass ich des kann, dass ich überhaupt mit nem Stift irgendwas zu Papier bring. Und somit kam zu jedem Stück auch n Bild. Also ich musste, konnte über die Hände ganz viel aufarbeiten. Des war meine Heilung. Und somit hat meine Reise zu mir selbst begonnen.

Erzählerin:

Manche dieser Bilder hängen in ihrem Haus, manche hat sie verschenkt. Eines trägt den Titel „Zeit“: ein Frauengesicht mit einer Pupille, die zum Ziffernblatt geworden ist – sie zeigt Uwes Sterbeminute.

Auf „Es ist noch nicht vorbei“ blickt eine Frau die Betrachter an, hinter einem Schleier, geschützt, aber auch getrennt und abgeschirmt von der Außenwelt.

„Gedankenkreisel“: ein gefräßiges Tier hat sich auf den Kopf gelegt. „Hoffnung“: ein einzelner bunter Regenschirm schwebt über grauen Menschen in einer grauen Welt. Das Bild „Zurück ins Leben“ – zeigt eine Katze. Das hat sie einem guten Freund geschenkt, der ihr beim Umzug geholfen und den Garten mit angelegt hat, und der ihr auch bei dem besonderen Projekt zur Seite stand, ihre „KlangBilder“ öffentlich zu präsentieren: für Freunde, Schüler und die Menschen im Ort, die sie während ihrer Krankheit unterstützt haben.

Marina:

Es sollte einfach net nur „Ja, danke“ sein, sondern was wirklich von mir is, so ganz aus tiefem Herzen, weil ich wurde aus ganz tiefem Herzen begleitet, ich durfte ganz viel Liebe erfahren. Und dem wollt ich n Ausdruck geben. Und somit hab ich hier, bei uns im Gemeindehaus, quasi dieses Konzert organisiert.

Erzählerin:

Marina kommt heraus ihrem Kokon, zeigt sich, spielt ihre Kompositionen. Zu jedem Musikstück wird das entsprechende Bild nochmals groß an die Wand projiziert. Dazwischen liest sie Gedichte und Songtexte, die ihr in der Trauerzeit wichtig waren, von Wincent Weiss oder Klaus Hoffmann, und sie trägt eigene Gedanken vor, die sie endlich formulieren kann. Vor 120 Menschen.

Marina:

Des war dann so sehr besonders, und für mich auch nochmal sehr bewegend war, dass so viele Menschen gekommen sind. Dass so viele mir doch ihre Wertschätzung entgegenbrachten und dass ich auch diese Wertschätzung wieder zurückgeben konnte. Des war schon n sehr intimes Konzert. Sehr intim, sehr persönlich und sehr berührend.

Erzählerin:

Die Aufführung endet mit dem, was sie eine Offenbarung für sich nennt: einen längeren Text, der Charlie Chaplin zugeschrieben wird. „Als ich mich selbst zu lieben begann“.

Zitator:

Als ich mich selbst zu lieben begann, hörte ich auf, mich nach einem anderen Leben zu sehnen. Jetzt kann ich sehen, dass alles um mich herum Einladung und Aufforderung zum Wachsen ist. Heute weiß ich, das bereitet den Boden für Reife. Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit zur rechten Zeit am rechten Ort bin und alles genau zum rechten Zeitpunkt geschieht. Von da an konnte ich gelassen sein. Heute weiß ich, das ist Vertrauen.

Erzählerin:

Marina beginnt, sich in diesem Sinne zu lieben und sich wieder lebendig zu fühlen.

*Atmo Katze Luna*

Chris:

Marina liebt ja gesundes Essen und Blumen und n Garten und die Musik. Und ihre Katze.

*Atmo Luna*

Erzählerin:

Ja, sie hat doch wieder Verantwortung übernommen: Seit zwei Jahren lebt die schwarz-weiße Luna bei ihr. Deren Lieblingsplatz ist die rote Couch im Wohnzimmer. Gegenüber, auf der Kommode, steht ein Foto von Uwe. Ein sportlicher, sympathischer Mann mit Brille und Fleecemütze auf dem Kopf, der in einer Winterlandschaft sich seinem geliebten Pferd zuwendet und dabei ein bisschen melancholisch wirkt.

Marina zeigt noch drei Bilder. Uwe auf dem Pferd reitend. Und sie beide als Paar bei einem Ausflug, eng beieinander, ganz verbunden und glücklich lachend.

Marina:

Nie wieder werden wir die Welt ganz neu für uns erkunden

Erzählerin:

Vor dem weißen Kachelofen, an einem runden Holztisch, hat Marina ihre Bilder gemalt. Eines hängt hier an der Wand. Es zeigt eine an eine Wunde erinnernde, am linken Rand ins Schwarzblau gehende dunkelrote Kugel. In der Mitte klafft eine Öffnung, und dort leuchtet intensives Gelb heraus. Das symbolisiere für sie Frieden und Hoffnung, eine Art Urvertrauen in das Lichte und Ausdruck für das Wesentliche.

*Atmo Kaffeemaschine*

Erzählerin:

Marina macht Kaffee, den sie neben der schlafenden Katze trinken wird.

Marina:

Ich wär nicht an dem Punkt, wo ich heute bin, wär des nicht alles passiert: meine Krebserkrankung, auch der Umgang mit der Trauer, mit Uwes Tod. Nicht in der Vergangenheit bleiben, wieder hier, jetzt ist das Leben, es geht weiter. Ich kann mich mit ihm verbinden, es ist alles gut. So diesen tiefen inneren Frieden zu schließen, es ist alles okay, es war sein Weg und ich durfte ihn bis dahin begleiten. Des ist was ganz Kostbares, und trotzdem ist des Leben für mich jetzt hier nicht zu Ende.

Zitatorin:

Eine Schale Schmerz, eine Glocke Glück.

Was ich hier verliere, gewinne ich dort.

Rose Ausländer

*Klavier Marina „Magie des Lebens“ auf*

Marina:

Ich darf weiterleben, ich darf des Leben in vollen Zügen auch genießen dürfen – trotzdem mir so viel Trauer widerfahren ist!

*„Magie des Lebens“*

Erzählerin:

Das ist Marinas heutige Lebenseinstellung und Haltung.

Was sie in ihrem langen und noch immer währenden Trauerprozess erfahren hat, ist in ein neues Stück eingeflossen, das für sie die „Magie und Mystik des Lebens“ ausdrückt – und ihre momentane Gefühlslage.

*„Magie des Lebens“*

Marina:

Dass ich ihm vergebe, dass er gegangen ist, dass ich mir vergebe, dass ich dem Leben vergebe, dadurch kommt ganz viel Frieden und Leichtigkeit wieder in mein Leben: Vergebung glaub ich ist der ganz große Schlüssel zu innerem Frieden. Liebevoll auf sich zu schauen, auf sich, auf das Leben auch, was es einem Schönes bringt.

*„Magie des Lebens“*

Marina:

Ja. Ich kann es wieder spüren, ich kann Glück spüren. Ich kann aber auch Trauer spüren, aber sie macht mir keine Angst mehr, sie lähmt mich nicht mehr. So die ganzen Facetten, die das Leben hat und die das Leben einem bringt, des anzunehmen und dadrüber in Frieden zu sein. Es ist nicht das große - DAS - Ereignis, sondern wenn ich im Garten bin und die Schmetterlinge um mich rumfliegen, des sind lauter kleine Glücksmomente. Es ist net DIESES GROSSE GLÜCK, sondern die kleinen Momente zu sehen und dafür des Herz zu öffnen, dass man die wahrnimmt und wertschätzt. Und dann ist alles super. (lacht)

*„Magie des Lebens“*