„Ich habe nie aufgehört zu leben“

Vor elf Jahren verlor Barbara Pachl-Eberhart durch einen Unfall ihren Mann und ihre beiden Kinder. Doch ihre Liebe zum Leben ließ sie sich nicht nehmen, sie erlaubte sich, wieder glücklich zu sein – und hatte den Mut für eine neue Familie. Eine Begegnung in Wien

Manchmal scheint er gestern gewesen zu sein, dann wieder eine Ewigkeit her: der Tag, an dem Barbara Pachl-Eberhart, 45, ihre Familie loslassen musste. Über den unbeschrankten Bahnübergang, an dem ein Zug in den Kleinbus raste, in dem ihr Mann Helmut, ihr Sohn Thimo, 6, und ihre Tochter Valentina, 2, saßen, ist sie seither so viele Male gefahren, dass er seinen Schrecken verloren hat. Der Vater starb noch dort, am Unfallort, von den Kindern nahm sie in den kommenden fünf Tagen im Krankenhaus Abschied. Ein Verlust, der so unermesslich groß ist, dass es kaum ein Gefühl zu geben scheint, das ihm gerecht werden könnte; von dem man erwartet, dass kein Mensch ihn aushält, ohne auseinanderzufallen.

Als wir die Frau, die damals allein zurückblieb, in der „Meierei“ im Wiener Stadtpark zum Frühstück treffen, empfängt uns ein Mensch mit dem Strahlen eines Kindes – und der Lebensweisheit einer 90-Jährigen. Das, was wir Schicksal nennen, hat sie nicht bitter werden lassen. Im Gegenteil: Es hat ihren Blick aufs Leben noch liebevoller gemacht. Von der Kraft, die ihr in dieser tiefen Krise zuteil wurde, hat sie damals in ihrem Buch „Vier minus drei“ geschrieben, das zum Bestseller wurde. Auch von den Zeiten, in denen die Last so schwer drückte, dass sie nicht aufstehen konnte. Doch wann immer es ging, hat sie sich Freude erlaubt. Lachen. Schokoladeneis. Sie war mutig genug für eine neue Liebe. Und für ein Kind.

KLEINE WUNDER

In „Vier minus drei“ und „Warum gerade du?“ erzählte Barbara Pachl-Eberhart von ihrem Verlust und dem Umgang mit der Trauer. Ihr neues Buch „Wunder warten gleich ums Eck“ (Integral, 18 Euro) ist eine Einladung, achtsamer durchs Leben zu gehen und den Blick für die kleinen Wunder des Alltags zu öffnen.

Wie geht es Ihnen heute, Frau Pachl-Eberhart?
Vor dieser Frage habe ich mich lange gefürchtet. Ich wusste nie, ob ich jemandem eine ehrliche Antwort zumuten kann. Und wie die überhaupt lauten könnte. Heute ist das anders. Ich habe ein Wort erfunden, das es meiner Meinung nach am besten ausdrückt: grundgut. Am Grund, unter den Wellen des täglichen Auf und Ab, da geht es mir gut. →

Interview
LENA SCHINDLER

Fotos
ANDREAS JAKWERTH

Barbara Pachl-Eberhart, hier beim Fototermin im Wiener Stadtpark, hat es geschafft, aus der Krise auch neue Kraft zu schöpfen

Viele glauben, nach so einem existenziellen Verlust könnte man nie wieder glücklich sein.
Ich habe früher genauso gedacht. Und tatsächlich ist es vor allem für jene, die keinen Verlust erlebt haben, schwer zu begreifen, aber ja, es geht. Dieses Glück hat viel mit Dankbarkeit zu tun, dafür, überhaupt am Leben zu sein. Ich war zu jung, zu lebensfroh und auch zu trotzig, um für immer traurig zu sein. Ich habe zum Schicksal gesagt: Du kannst mir alles nehmen, aber nicht mich selbst, nicht meine Liebe zum Leben! Als meine Familie gestorben ist, hatte ich nicht den leisesten Zweifel daran, dass es ihnen dort, wo auch immer sie jetzt sind, gut geht. Ich sagte mir, dass ich es ihnen schulde, weiter fröhlich zu sein. Leben und Tod sind für mich kein Widerspruch. Deshalb habe ich von Anfang an Anlässe zur Freude gesucht, ich wollte in Übung bleiben, was das Lachen angeht – und stieß damit oft auf Unverständnis. „Ich glaube dir dein Lachen nicht", hieß es dann. Dabei habe ich mich darin immer echt empfunden. Aber es war auch ein Türöffner für die Tränen, die bei mir nicht so leicht fließen wollten.

Woher kommt dieser versöhnliche Blick auf das, was Ihnen passiert ist?
Ich glaube, diese Sanft-rosa-Brille aufs Leben habe ich von meinem Vater geerbt, wir sind uns da ähnlich. Wie viel mir aber mitgegeben ist und was durch meine Lebensschule gekommen ist, kann ich nicht sagen. Doch ich weiß sicher, dass der Clown-Beruf, den ich über zehn Jahre lang ausgeübt habe, wesentlich dazu beigetragen hat. Der Clown weiß ja, dass alles, was ihm gegeben ist, nur geliehen ist und jeden Moment vorbei sein kann; umso mehr kann er sich daran erfreuen. Das hat viel mit meiner Haltung zum Leben zu tun. Als ich

„Das Lachen war ein Türöffner für die Tränen, die bei mir nicht so leicht fließen wollten"

meine Kinder gehen lassen musste, war das ohne Groll. Ich war vor allem dankbar für all das, was ich mit ihnen erleben durfte.

Glauben Sie, dass Sie sich deshalb wieder neu verlieben konnten?
Ich habe nie aufgehört zu lieben und zu leben und hatte auch nicht das Gefühl, einen Verrat an meiner Familie zu begehen, wenn ich es tue. Meinen

Weil sie ihren heutigen Mann vier Monate nach dem Unfall kennenlernte, entsprach sie für viele nicht dem Bild der trauernden Witwe

heutigen Mann habe ich vier Monate nach dem Unfall kennengelernt. Auch darin entsprach ich für viele nicht dem Bild der trauernden Witwe, aber ich bin sicher, meine Familie da oben hat kräftig mitgeholfen und gesagt: Die braucht jetzt jemanden, der sie trägt.

Sie wären damals am liebsten gleich wieder Mutter geworden.
Heute denke ich, es ist gut, dass es neun Jahre gedauert hat, bis sich dieser Wunsch tatsächlich erfüllt hat. Denn jetzt darf dieses Kind wirklich es selbst sein. Am Anfang wäre der Vergleich sehr stark gewesen und die Lücke, die es zu schließen gehabt hätte, riesig. Diese Narbe, die meine gestorbene Familie hinterlassen hat, wird immer bleiben, aber sie war vor Erikas Geburt vor zweieinhalb Jahren schon so gut ausgeheilt, dass es keine Verwechslungen mehr gab: Sie ist keine Reinkarnation, sondern der Nachzügler in unserer Familie.

Hatten Sie sich schon mit dem Gedanken abgefunden, dass es nicht mehr klappen könnte?
Mit 41 hatte ich eine frühe Fehlgeburt. Die Trauer war für mich mehr als die um dieses spezielle Kind. Weil ich dachte, vielleicht war es die letzte Chance. Ich habe mein Leben auf den Prüfstand gestellt und mich gefragt: Ist es auch ohne Kind wertvoll? Diese Prüfung vor mir selbst hat es gut bestanden. Und wie es oft ist an so einem Punkt – irgendetwas in einem wird weich und gibt einem Kind die Möglichkeit, dort zu landen, wo es keine Erwartungshaltung mehr gibt.

Wo steckt Ihre kleine Tochter denn jetzt gerade?
Bei der Babysitterin. Das Abschiednehmen fällt mir immer schwer, ich muss oft weinen, wenn die Tür hinter mir ins Schloss fällt. Wer zwei Kinder verloren hat, der hält natürlich fest. Dieses bewusste Loslassen, das ist schlimm für mich. Ich erinnere mich an einen Abend im Januar: Am nächsten Morgen sollte ich zum ersten Mal ohne sie für drei Tage zu einem Seminar nach Deutschland fliegen. Ich habe dann zu rechnen angefangen und gemerkt: Am Tag meines Hinflugs war Erika auf den Tag genau so alt wie Fini, als sie starb. Ich habe den schlimmsten Trennungsschmerz empfunden und absolute Todesangst.

DER MANN AN IHRER SEITE
Ihren heutigen Mann, den Schauspieler Ulrich Reinthaller, 54, lernte Barbara Pachl-Eberhart über eine gemeinsame Freundin kennen. Nach sieben Jahren Beziehung haben die beiden 2015 geheiratet, wovor sie lange großen Respekt hatte: „Das war so ein irrationales Gefühl: Je freier die Beziehung, desto weniger groß die Gefahr, dass ihm etwas passiert." Im März 2017 kam ihre gemeinsame Tochter Erika Johanna zur Welt.

Aber wir haben es überlebt. Danach waren wir beide buchstäblich über den Berg.

Sich neu einzulassen, birgt ja immer auch ein Risiko …
… und man muss neu vertrauen lernen, dass es dieses Mal etwas Längeres sein darf und nicht wieder verloren gehen muss.

Wie gehen Sie mit Ängsten um?
Im Alltag bin ich überhaupt nicht ängstlich, ich traue meinem Kind viel zu, aber Erika ist auch sehr vorsichtig. In Situationen, die ins Auge gehen könnten, kommt sie mir behütet vor. Da stelle ich mir vor, dass der Helmut und meine zwei anderen Kinder sie beschützen.

Sie haben sich mal als Patchworkfamilie zwischen dem Hier und dem Jenseits beschrieben. Wie sieht das Zusammenleben denn aus?
Thimo und Fini sind bei uns zu Hause vor allem in Redewendungen und geflügelten Worten lebendig, die auch meinem Mann inzwischen so vertraut sind, als hätte er sie gekannt. Ihre →

ANZEIGE

Ist dein Kind bestmöglich geschützt?

Impfungen gehören zu den wichtigsten Schutzmaßnahmen in den ersten Lebensjahren – auch gegen Meningokokken.

Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren haben das höchste Risiko an Meningokokken zu erkranken.[1]

Der häufigste Typ ist B, gefolgt von C.[1] Du kannst dein Kind frühzeitig dagegen impfen lassen.

Tausche dich beim nächsten Termin mit deinem Kinder- und Jugendarzt über Meningokokken aus.

[1]RKI Epidemiologisches Bulletin 03/2018: https://www.rki.de/DE/Content/Infekt/EpidBull/Archiv/2018/Ausgaben/03_18.pdf?__blob=publicationFile

gsk

Meningitis bewegt.

Mehr Informationen zu Meningokokken unter: www.meningitis-bewegt.de

DE/BEX/0021/19a; 03/2019

Geschwister und meinen ersten Mann kennt Erika aus einem Fotoalbum, das wir manchmal zusammen anschauen. Wir sagen aber bewusst noch nicht „deine Geschwister" – im Moment fühlt es sich richtig an, das ein bisschen auseinanderzuhalten. Wann wir ihr mehr erzählen oder gemeinsam auf den Friedhof gehen, das lassen wir von ihren Fragen steuern.

Worin liegt für Sie die größte Herausforderung, mit Ihrer Geschichte im Gepäck ein Kind großzuziehen?
Sie in kleinen Schritten loszulassen, mich nicht an sie zu klammern, sie nicht nur nach Strich und Faden zu verwöhnen, auch Grenzen aufzuzeigen. Ich möchte für Erika ein kraftvolles Gegenüber sein und keine Mutter, die sagt: Es ist nur schön, dass du da bist, du kriegst alles, was du willst. Und es ist wichtig, ihr einen unbeschwerten Umgang mit meiner Geschichte zu ermöglichen. Wir werden sie gut wappnen müssen, damit sie ihre eigenen Antworten findet auf Reaktionen, die auf sie zukommen werden.

DAS LEBEN NACH DER TRAUER

Als Trauerbuch-Autorin ist Barbara Pachl-Eberhart bekannt geworden. Nun nimmt sie bewusst Abstand von dieser Rolle. Heute gibt sie Seminare zum Thema kreatives und biografisches Schreiben. Termine: barbara-pachl-eberhart.at

Empfinden Sie sich im Vergleich zu damals heute als eine andere Mutter?
Früher war ich eher wie eine große Schwester, eine Spielgefährtin. Jetzt bin ich nicht nur eine ältere Mama, sondern auch eine erwachsenere – trotz aller Spielfreude in mir. Bei dem, was ich erlebt habe, vergisst man einfach keinen Moment, wie riesengroß dieses Geschenk ist, ein Kind zu haben. Ich bin unendlich dankbar, dass sie da ist und ich das alles noch einmal erleben darf. Die Wutanfälle, den Schlafentzug – das nehme ich alles sehr gern in Kauf.

Fällt Ihnen der Umgang mit anderen Kindern durch Erika wieder leichter?
Das ist eigentlich jetzt das Schönste in meinem Leben, dass ich Kinder wieder unbefangen anschauen und mit ihnen in Kontakt treten kann. Das ist erst durch Erika wieder gekommen. Für mich waren Kinder in all den Jahren ausgesperrt aus meinem Wahrnehmungsfeld, wie künstlich ausradiert, jetzt sehe ich sie wieder überall.

In welchen Momenten überrascht Sie der Schmerz heute noch?
Wenn ich auf ein Foto stoße, das ich noch nicht kenne, oder auf Spielzeug meiner Kinder. Von ihren Spielsachen hatte ich damals nur einen einzigen Seehund aufgehoben – es war einfach zu schmerzhaft, sie zu behalten. Wenn ich nun etwas von dem, das ich an Freunde verschenkt hatte, zurückkriege, kommen die Tränen. Über den Dingen, die ich oft gesehen oder in Händen gehalten habe, liegt eine Art Schutzfilm.

Worüber können Sie sich heute freuen?
Das sind vor allem kleine Momente. Nach einem Schicksalsschlag wird man aufmerksamer für Kleinigkeiten. Wenn es einem ganz schlecht geht, muss man an diesen dünnen Grashalmen festhalten, denn das große Glück steht einem lange nicht zur Verfügung.

Was werden Sie gleich tun, wenn Sie Ihre Tochter in Empfang nehmen?
Jubeln! Wenn sie mit der Babysitterin draußen im Park ist, wird sie auf mich zulaufen, mir um den Hals hüpfen, und ich werde sie den ganzen Weg nach Hause tragen und mit der freien Hand den Kinderwagen schieben – und alle Zeichen meines Körpers ignorieren, dem das eigentlich viel zu schwer ist.

Barbara Pachl-Eberhart, hier im Gespräch mit Lena Schindler, nimmt Schlafentzug und Wutanfälle ihrer kleinen Tochter heute gern in Kauf