

„DER BESTE PLATZ FÜR DEN SCHMERZ, DER, UM DEN ER BETTELT, IST MITTEN IN UNS.“

Barbara Pahl-Eberhart

# Die LEBENS- FREUDE ist zurück



## VIER MINUS DREI.

2008 verlor Pahl-Eberhart ihren Mann und die Kinder Thimo (l.) und Fini.



**NEUES GLÜCK.** Seit 2015 sind Barbara Pahl-Eberhart und Ulrich Reinthaller verheiratet, seit acht Jahren ein Paar.

Barbara Pahl-Eberhart hat Mann und Kinder verloren und sich ins Leben zurückgekämpft. Heute lehrt sie andere, den Schmerz anzunehmen. Der Talk.

Text Alexandra Stroh Fotos Nina Goldnagl

Sie hatte gerade Schoko-Eier für das bevorstehende Osterfest gekauft, als das Unfassbare geschah. Barbara Pahl-Eberhart verliert am 20. März 2008 ihren Mann und die zwei gemeinsamen Kinder Thimo (+6) und Fini (+2) bei einem Unfall an den Bahngleisen. Im bewegenden Buch „Vier minus drei“ verarbeitet die ehemalige CliniClownin ihr unglaubliches Schicksal.

**Seelen-Heil.** Heute, acht Jahre später, sagt sie: „Ich habe mit mir selbst abgemacht, dass es in Ordnung ist, wenn ich zugebe: Es geht mir inzwischen (wieder) richtig gut.“ Vor einem Jahr hat sie den Schauspieler Ulrich Reinthaller geheiratet, gemeinsam leiten sie ein Seminarzentrum. Denn eines hat der ehemals zweifachen Mutter sehr geholfen, den größten Verlust zu verarbeiten: das Schreiben. Sie bietet therapeutische Schreibseminare an, hat aber auch eine Ausbildung zur Dialogprozessbegleiterin gemacht. Überhaupt beschäftigt sich Barbara Pahl-Eberhart sehr mit der Seele. Ihre ist, nach dem Erлитenen, in Balance. Der Talk.

**look:** Zuerst darf ich fragen, wie es Ihnen geht und an welchem Projekt Sie aktuell arbeiten?

**Barbara Pahl-Eberhart:** Ich habe

mit mir selbst abgemacht, dass es in Ordnung ist, wenn ich zugebe: Es geht mir inzwischen (wieder) richtig gut. Ich arbeite an Projekten, die mich erfüllen, gebe Schreibseminare und Seminare zur „dialogischen Beziehungskunst“, ich halte Vorträge, daneben richten wir gerade unser Almhaus in Niederösterreich für die Vermietung als Ferienhaus her – Ende des Jahres kommen schon die ersten Gäste.

**Dezember, der letzte Monat des Jahres. Was bedeutet er Ihnen? Ziehen Sie eine Art „Jahres-Bilanz“?**

Ich halte mich mit meinen Bilanzen nicht unbedingt an den Kalender. Im Leben laufen ja unterschiedliche Wellen parallel, manche Themen beginnen, andere kommen gerade zu einem Ende. Wenn man aufmerksam ist, spürt man, wann eine Phase bilanziert

werden will. Als Autorin habe ich da, Gott sei Dank, viele kreative Methoden an der Hand, mit denen das Bilanzziehen Spaß macht und die Seele zur Ruhe bringt. Dezember bedeutet für mich vor allem: Dunkelheit. Frühes Schlafengehen, dicke Socken. Ich liebe Weihnachtsbeleuchtung, freue mich über die Lichter wie ein Kind. Den Stress, im Advent um jeden Preis besinnlich sein zu müssen, mache ich mir nicht mehr. Ich finde es inspirierend, wie die Welt im Jahres-Endspurt brummt. Vor Weihnachten fühlt es sich an, als sei die Welt voller Heinzelmännchen. Und dann kehrt plötzlich die große Stille ein. Ich mag diese Wechsel, sie fühlen sich lebendig an.

**Viele Menschen sind gerade zum Jahresende sehr dünnhäutig, haben nicht mehr viel Energie, die Seele ist durchlässig. Warum, glauben Sie, ist das so?**

Ich glaube, dass Kälte und Finsternis mehr an uns zehren, als wir denken. Im Winter haben wir viel damit zu tun, die Impulse unseres Körpers zu unterdrücken. Der sagt: Bleib zu Hause. Bleib im Bett. Ernähre dich von dem, was du im Sommer gesammelt hast. Und wir? Stehen auf, schleppen uns im Dunkeln zur Straßenbahn, haben keine vollen Speisekammern, →

## WIEDER FROH.

Nachdem sie ihren Mann und ihre zwei Kinder verlor, kann Pahl-Eberhart heute wieder lachen.



sondern ein Konto, das wir füllen müssen. Kein Wunder, dass Körper und Seele müde sind.

*Lassen Sie uns überhaupt über die Seele reden: Warum sind diese letzten Jahreswochen oft so belastend für uns?*

Ich stelle mir immer wieder die Frage, ob wir noch in der Lage sind, etwas abzuschließen. Zum Beispiel ein Kalenderjahr. Als Konsumbürger lieben wir das Neue, immer das Neue. Loslassen ist nicht in. Unsere Seelen sind so vollgestopft, und wir füttern sie immer weiter mit Erlebnissen, als wären sie Weihnachtsgänse. Die dunkle Zeit wäre höchst geeignet, um zurückzutreten und zu verdauen. Stattdessen erheben wir sogar die Weihnachtstage zum Erlebnis-Event.

*Wie können wir, gerade in einer Zeit der Überinformation, der Überkommunikation und der Dauerberieselung durch das World Wide Web unsere Seele beschützen?*

Ha! Genau diese Frage stelle ich meiner Lieblichkeitstherapeutin gerade ziemlich oft. Die Antwort ist viel simpler als wir denken. Das macht sie so schwierig, denn das Hirn liebt ja eher die komplizierten Dinge, da gibt es viele Wege, sich zu drücken. Die einfache Antwort lautet: Pausen machen, die eigene Mitte spüren. Den Körper gut nähren, sich bewegen. Damit ist sehr viel gewonnen.

*Wie halten Sie es persönlich? Wie behüten Sie Ihre Seele, Ihre Psyche vor dem „Zuwiel“ und vor allem nach dem Erlebten?*

Ich nenne meine winzigen Auszeiten: buchstabenfreie Zeit. Ich versuche, oft Pausen zu machen, in denen ich keine Buchstaben schreibe, lese oder höre. Ich habe aber auch bemerkt, dass „Pause“ für mich nicht nur Ruhe bedeuten darf. Ich finde gut zu mir, wenn ich singe, frei tanze und Holz säge. Meine Kraft zu spüren ist für mich der beste Schutz, um vor der Wucht von Gefühlen zu bestehen. Gut gelaunt lasse ich mich auch von anderen nicht umwerfen, nicht einmal von Bedürftigkeit. Das durfte ich auf meinen Vortragsreisen lernen: dass die effizienteste Grenze nicht aus einem harten „Nein“ besteht, sondern aus einem Lächeln, das mir selbst gilt, aus einem Abendspaziergang am See, aus roten Wangen, die ich der Welt entgegenhalte.

*Sie bieten, gemeinsam mit Ihrem Mann, Seminare und Vorträge zum The-*



## SEMINARE & VORTRÄGE

### B. PACHL-EBERHART

**Verwandlungen aller Art.** Unter diesem Motto bietet Pachl-Eberhart Seminare, Vorträge u. v. m. an. Infos: [www.barbara-pachl-eberhart.at](http://www.barbara-pachl-eberhart.at)

*ma – darf ich es „Seelengesundheit“ nennen – an. Auf welche Art und Weise beschädigt diese fortschrittliche, schnelle und oftmals hyperaktive Welt unser Sein, unsere Seelen-Balance?*

Es ist höchst spannend: Wir leben in einer Welt, die uns überflutet – und haben doch immer ein Mangelgefühl. Natürlich suchen auch die Menschen, die in unsere Seminare kommen, nach „mehr“. Mehr Wissen, mehr Übung, mehr Kraft. Wir arbeiten dann daran, dass aus „mehr“ weniger werden darf. Weniger Eile. Weniger Worte. Weniger Anspruch an sich selbst. Sobald die erste Panik überwunden ist, nehmen die meisten Menschen dieses Angebot dankbar an.

*Wie können wir uns vom Drang nach mehr befreien?*

Indem wir wieder lernen, genau hinzuschauen – nicht auf das, was fehlt, sondern auf das, was schon da ist. Ich habe das als Clown im Altersheim gelernt: winzige Gesten wahrzunehmen. Die Sprache der Stille zu hören. Heute kommt es immer wieder vor, dass in den Dialogkreisen unserer Seminare zehn Minuten nichts gesprochen wird. Anfänger werden unruhig. „Wieso sagt denn keiner was?“ Mit etwas Übung hört man die Fülle, die in der Stille klingt. Man nimmt Gesichter wahr, liest Gedanken, bemerkt, dass draußen der

„IN MEINER HEUTIGEN LEBENSPHASE KANN ICH SAGEN: DIE LEBENSFREUDE KOMMT ZURÜCK.“

Barbara Pachl-Eberhart

Mond aufgeht. Auch in jedem von uns ist so eine Fülle. Wir bemerken sie, wenn wir uns einlassen, auf das scheinbare Nichts.

*Zum Schluss darf ich Sie persönlich fragen: Was bedeutet Ihnen Weihnachten und die Festtage drumherum? Ist das, nachdem Sie Ihre Familie verloren haben, immer noch eine Zeit, in der Sie sich besonders lebhaft und wohl auch schmerzhaft erinnern?*

Die Erinnerung an die Vergangenheit tut mir heute nur mehr da weh, wo die Gegenwart gerade schmerzhaft ist – also wenn das, was jetzt ist, den Rosa-Brille-Vergleich zu damals nicht besteht. Daher bin ich immer wieder, auch und vor allem zu Weihnachten, aufgerufen, meine Gegenwart mit Liebe zu befüllen. Dann ist auch die Erinnerung warm und weich.

*Zum Ende: Wenn Menschen zu Ihnen kommen und sagen: Ich weiß nicht mehr, wohin mit meinem Schmerz. Was können Sie raten?*

Der beste Platz für den Schmerz, der Platz, um den er bettelt, ist der Platz mitten in uns. Ein Schmerz, der weggeschickt wird, wird sauer. Es ist der Kampf gegen den Schmerz, der am schlimmsten weh tut. In der Trauer darf man lernen, sich selbst im Schmerz zu begleiten. Jede Faser des Körpers durchlässig zu machen für die Wellen des Schmerzes. Zu atmen, zu bejahen. In meiner heutigen Rolle kann ich sagen: Die Lebensfreude kommt zurück. Und sie breitet sich umso lebendiger aus, in einem Körper, der in Trauerzeiten durchlässig geworden ist.

*Hilft der Glaube? Der Glaube an etwas?*

Ich glaube daran, nicht alles wissen und können zu müssen. Da gibt es etwas, das mir immer einen entscheidenden Schritt an Weisheit und Kraft voraus ist. Ich nenne es ihn, sie: Gott. Der Glaube an dieses Prinzip hilft mir, offen und geduldig zu bleiben. ●