

# Was von uns bleibt

Jeder Elternteil möchte seine Kinder aufwachsen sehen und bis ins Erwachsenenalter begleiten. Jedoch ist dies nicht allen vergönnt. Der Verein Hörschatz bietet Betroffenen die Möglichkeit, ihren Kindern eine Audiobiografie zu hinterlassen, sodass ihr Vermächtnis auch in ihrer eigenen Stimme in Erinnerung bleibt. Doch die Frage, was wir unseren Liebsten hinterlassen können und wollen, ist für jeden von uns relevant.

Text: Claudia Wyrsh

Unser aller Leben und damit auch die Zeit, die uns mit unseren Liebsten zur Verfügung steht, sind endlich. Zwar ist man sich dieser Tatsache bewusst, jedoch ist es ein Gedanke, der im Alltag nicht sonderlich präsent ist. Und doch gibt es immer wieder Momente im Leben, in denen man innehält und sich mit der Frage beschäftigt, was von einem bleibt, wenn man irgendwann nicht mehr da ist. Was möchte man seinen Liebsten hinterlassen? Die Mutter, die ihr schlafendes Baby betrachtet und hofft, dass ihr Kind – egal was passiert – weiss, wie sehr sie es liebt. Der Vater, der mit seinen Kindern durch den Wald tollt und sich gerade nichts Schöneres vorstellen kann, als das Lachen seiner ausgelassenen Sprösslinge zu hören. Wissen die Kinder, dass er diese Momente um nichts in der Welt missen wollen würde?

## Der Verein Hörschatz und seine Arbeit

Für Familien, die sich an den Verein Hörschatz wenden, ist die Frage, was die Mutter oder der Vater den Kindern hinterlassen, akut. Denn ein Elternteil ist unheilbar krank, die Kinder sind minderjährig oder sogar noch sehr klein. Je kleiner die Kinder sind, desto schneller verblassen Erinnerungen an die Mutter

oder den Vater. Zwar können die Kinder irgendwann auf Fotos oder vielleicht auch Videos zurückgreifen, mit einer Hörschatz Audiografie bleibt die Stimme des verstorbenen Elternteils jedoch als klingendes Vermächtnis zurück. In Zusammenarbeit mit der Audiobiografin vom Verein Hörschatz realisiert die Mutter oder der Vater eine professionelle Audiobiografie, in der sehr individuelle Anekdoten, Erlebnisse, Meilensteine, Lieblingsrezepte, Erkenntnisse und natürlich auch Liebesbriefe ihren Platz finden. Die Audiobiografie – als «Hörschatz» bezeichnet – begleitet die Kinder auf ihrem weiteren Lebensweg.

## Wie kam es dazu?

Die Gründerinnen, Franziska von Grünigen und Gabriela Meisner, schauten – wie es der Zufall so will – beide im Herbst 2019 eine Dokumentation über ein sehr ähnliches Projekt auf YouTube in Deutschland. Beide fanden, dass das Unterfangen eine wunderbare Idee ist, und lernten sich deswegen über Social Media kennen. Sie waren sich einig, dass ein entsprechendes Angebot auch in der Schweiz vorhanden sein sollte, und stürzten sich in die notwendigen Abklärungen und Arbeiten. Im Mai 2020 e

folgte bereits die Gründung des Vereins. Gabriela Meissner war zu dieser Zeit bei einer Fachorganisation für Palliative Care tätig, und die ersten Hörschätze wurden als Pilotprojekte in Zusammenarbeit mit einem ambulanten Palliative-Care-Dienst umgesetzt. Sie dienten neben ihrem eigentlichen Zweck auch als Beispiele für potenzielle Spenderinnen und Spender, da sich der Verein über solche finanziert. Die Audiobiografien sind für die betroffenen Familien kostenlos.

2021 wurde der Vorstand erweitert und neu besetzt, damit die beiden Gründerinnen sich um die operativen Belange kümmern konnten. Sie begleiten heute den Vorstand in der Funktion als fachliche Beirätinnen. «Wir waren von Beginn weg überzeugt, dass es dem Projekt guttut, wenn wir andere Ideen und weitere Ressourcen dazuholen, damit es wirklich fliegen kann», erklärt von Grünigen.

### Die Arbeit hinterlässt Spuren

Bis Ende 2022 werden rund 30 Hörschätze realisiert worden sein. 30 Familien, die eine Audiobiografie des Vereins begleitet und in deren Leben sie einen Einblick erhalten hat. Wie gehen sie selbst mit diesen Situationen um und gibt es Aspekte der Arbeit, die sie überrascht haben?

Es sei eine Gratwanderung, erklärt Franziska von Grünigen im Gespräch. «Wir sind uns unserer Rolle und unseres Auftrags bewusst. Das hilft uns, trotz des Mitgefühls, das wir empfin-

den, auch wieder ein Stück weit loslassen zu können. Aber es entsteht ganz klar eine Verbindung. Die Hörschätze werden beispielsweise oft mit Musik unterlegt, und wenn ich eines dieser Lieder höre, erinnert es mich sofort an die jeweilige Person. Wir sind auch betroffen, wenn wir erfahren, dass eine Mutter oder ein Vater, die wir kennengelernt haben, verstorben sind.» Die Hörschätze sind Rückblicke auf die eigene Kindheit und Jugendzeit, das Erwachsenenleben, die Berufswahl, das Kennenlernen des Lebenspartners und damit voll von lustigen, glücklichen, nachdenklichen oder schwierigen Ereignissen. Berührend und oft auch sehr traurig sind die Aufnahmen dann, wenn die Eltern den Abschied von den Kindern thematisieren. Diese verarbeiten die Audiobiografinnen jeweils im gegenseitigen Austausch. Neben dem eigentlichen Zweck der Hörschätze entdeckten sie auch positive Nebeneffekte bei den Betroffenen selbst. Die Aufnahmen und die dazugehörenden Arbeiten sind zwar anstrengend, jedoch haben sie bei vielen Betroffenen den Effekt, dass sie richtiggehend aufblühen. Denn durch den Rückblick und die bewusste Würdigung ihrer Lebensgeschichte wird vielen bewusst, wie reich ihr Leben trotz der verkürzten Dauer war, und sie realisieren, was sie alles erschaffen haben, das überdauert, das sinnstiftend war und ist. Dies verschafft vielerorts eine gewisse Genugtuung.

### Der Tod, ein Teil des Lebens

Die Arbeit für den Verein Hörschatz und damit die vermehrte Auseinandersetzung mit dem Tod haben bei den beiden Gründerinnen zu Veränderungen geführt. So erzählt Gabriela Meissner: «Ich denke, wir sind demütiger geworden und schätze das Leben viel mehr. Oder im Falle meiner erwachsenen Kinder, dass mir bewusst wird, was für ein Glück ich hatte, sie den ganzen Weg bis jetzt begleiten zu können.» Franziska von Grünigen führt weiter aus: «Wir gehen mit dem Thema Tod, auch in unseren eigenen Familien, sicher offener um, als dies möglicherweise bei anderen der Fall ist. Der Tod darf und soll zum Leben gehören. Ich wünschte mir, dass diese elementaren Dinge des Lebens, wie Liebe, Beziehungen, Tod und auch Trauer offener thematisiert würden – auch mit Kindern. Denn der Umgang damit ist so wichtig und nichts, wofür man sich schämen oder verstecken sollte.»

## Was ist Palliative Care?

Unter dem Begriff der Palliative Care wird die Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten zusammengefasst. Bei der Palliative Care steht nicht mehr die Heilung im Zentrum, sondern Leiden und Komplikationen vorzubeugen und zu minimieren. Hierzu kommen nicht nur medizinische Behandlungen und pflegerische Interventionen zum Einsatz, sondern auch psychologische, soziale und spirituelle Unterstützung.







### Und was hinterlassen wir?

Die Möglichkeiten sind fast grenzenlos und sehr individuell. Neben Fotobüchern, selbst aufgezeichneten Audio- und Videodateien gibt es noch zig weitere Optionen. Sie lieben Listen? Erstellen Sie doch ein Buch, das aus Listen zu unterschiedlichen Themen besteht – die schönsten Orte, die Sie bereist haben, die aberwitzigsten Wortkreationen, die Ihre Kinder in jungen Jahren von sich gegeben haben, die (bis dato) glücklichsten Momente in Ihrem Leben. Die Möglichkeiten sind endlos. Oder schwelgen Sie mit Ihren Geschwistern in Kindheitserinnerungen und nehmen Sie das Gespräch mit der Videokamera auf. Wenn Sie gerne schreiben, bringen Sie Ihre Gedanken und Gefühle zu Papier.

Alles, was man grundsätzlich dazu braucht, ist Zeit und eine gewisse Musse. Als Tipp geben die Hörschatz-Gründerinnen mit: «Bei den Audiobiografien achten wir jeweils darauf, dass sich die wohlgemeinten Wünsche für die Kinder nicht plötzlich als Bürde entpuppen. Es ist verständlich, dass man als Elternteil nicht will, dass die Kinder traurig sind. Aber Wünsche wie «Sei nicht traurig, wenn ich nicht mehr da bin» oder «Ich möchte, dass du immer glücklich bist» sind nicht realistisch. Sie können eher dafür sorgen – trotz der gut gemeinten Intention –, dass das Kind sich zu etwas verpflichtet fühlt, das gar nicht möglich ist und das es in diesem Moment dann mit dem verstorbenen Elternteil auch nicht mehr verhandeln kann.»

Neben den Fotobüchern sowie Audio- und Videoaufnahmen haben wir auch die Möglichkeit, immer wieder dem Alltag für kürzer oder länger den Rücken zu kehren und bewusste Momente zu schaffen. Halten wir unsere Kinder oder Enkel noch ein bisschen länger, wenn sie das möchten, legen wir uns mit ihnen in den Schnee und machen Schneengel, als wären wir selbst wieder acht Jahre alt, stibitzen wir gemeinsam vom Guetzliteig und zwinkern uns verschwörerisch zu, nehmen wir unsere Liebsten in den Arm und sagen ihnen offen, wie viel sie uns bedeuten und dass wir dankbar für sie sind.



#### Online

Erfahren Sie mehr über den Verein Hörschatz auf der Webseite [www.hoerschatz.ch](http://www.hoerschatz.ch)

### Zu den Personen



**Franziska von Grünigen** ist Audiobiografin ([www.mein-nachklang.ch](http://www.mein-nachklang.ch)), Radiomoderatorin und Journalistin. Bei allem, was sie interessiert und antreibt, steht der Mensch im Mittelpunkt: ob als ehemaliger Host des SRF-Talks «Focus», bei ihrer langjährigen Tätigkeit als Teamleiterin des TV-Formats «nachtwach», als Kolumnistin für verschiedene Medien oder bei audiobiografischen Streifzügen durch das Leben ihrer KundInnen.



**Gabriela Meissner** ist Fachfrau für Kommunikation und führt ihre eigene Agentur «wort- und textwerkstatt». In ihrem Berufsleben als Journalistin, Redaktorin und Chefredaktorin fesselten sie die Geschichten, die Menschen zu erzählen haben, immer am meisten. Nach einem Wechsel in die Unternehmenskommunikation und später zu einer Fachorganisation im Gesundheitswesen, begleitet sie heute als Audiobiografin mit ihrem Angebot «lebensspur.ch» ([www.lebens-spur.ch](http://www.lebens-spur.ch)) Menschen auch ausserhalb der Hörschatz-Zielgruppe und greift als Podcasterin im «Palli Pod» Themen rund um die Palliative Care auf.