

# „Gemeinsam ist man stärker!“

Der Podcast „Sternenwege“ bietet Hilfe und Inspiration rund um das Thema Sternenkinder

**SCHWARZENBEK.** „Gemeinsam ist man stärker!“ Hannes Pahl lädt so mit angenehm ruhiger Stimme im Intro des Podcast „Sternenwege“ die Hörer:innen dazu ein, gemeinsam dem herzerreißenden Thema Sternenkinder nachzuspüren, sich eventuell mit der persönlichen Trauer auseinanderzusetzen oder schlichtweg Inspiration, Verständnis und Hilfe zu finden. Dabei kann sich Hannes in viele Aspekte reinversetzen. Denn auch er ist Vater eines Sternenkindes.

„Ich habe schnell festgestellt, dass es für mich eine Therapie ist“, erklärt er seine Intention, einen Podcast ins Leben zu rufen. 2022 war er noch voller Vorfreude. Die Vorbereitungen waren nahezu abgeschlossen, das Kinderzimmer war hergerichtet, alles war startbereit für die kleine Familie. Doch die kleine Lou ist ein Sternenkind und ihr Leben war nur sehr kurz. Ein unfassbarer Verlust, mit dem die Familie zurechtkommen, den sie betauern und verarbeiten musste. „Damals habe ich das relativ gut verkraftet“, erinnert sich der Schwarzenbeker an diese Zeit. Doch Jahre später, während der Folgeschwangerschaft, kamen die Gefühle, die Trauer und auch die Ängste zurück. In dieser Zeit entwickelte er



Tim und Hannes sind der Podcast Sternenwege.

Foto: T. Meyer/hfr

nun die Idee „Sternenwege“ zu gründen und so seinen ganz eigenen Weg der Bewältigung zu finden.

Diese jeweilige „Sternenwegezeit“, aktuell gibt es 26 Folgen auf den gängigen Plattformen, zerrt ein Thema in die Öffentlichkeit, über das viel zu wenig gesprochen wird. Gepaart mit der Tatsache, dass der Podcast von einem Mann betrieben wird. „In einer Welt, in der männliche Trauer häufig unsichtbar bleibt, möchte ich genau

hier ein Zeichen setzen und ein Tabu brechen“, betont der Mittdreißiger außerdem. Dabei spricht er mit Expert:innen und Betroffenen. Oder auch ehrenamtlich Aktiven, wie etwa Tim-Oliwer Meyer. Sein heutiger Co-Host ist ehrenamtlicher Fotograf bei der „Dein-Sternenkind Stiftung“ und selbst nicht betroffen. Im April war

der Bückener noch Gast. Jetzt ist er längst involviert. Beide betonen, dass der Podcast keine durchgeplante Show, sondern ein authentisches Gespräch sein soll. „Einfach quatschen. Das kann ich“, stellt Hannes entsprechend klar. Und Tim ergänzt: „Wir wollen diesen gewissen Spirit erhalten“. Das bei diesen One-Takes ohne Schnitt auch polarisierende gesellschaftliche Themen angestoßen werden können, ist dabei gewollt. Das Bedarf an einem solchen Podcast besteht, zeigen auch die Zahlen. Waren es ganz am Anfang noch 100 Abrufe auf Spotify. Verselbstständigte sich der Podcast kurz darauf und stand nur wenige Zeit später bei 2.000 Streams. Zudem hat sich das Duo noch stärker vernetzt. Sternenwege ist beispielsweise Mitglied im Bundesverband Kindstod in Schwangerschaft und nach Geburt (BVKSG).

Das Thema Sternenkinder habe jedenfalls mehr Aufmerksamkeit verdient, sind sie sich sicher. Entsprechend betont Hannes abschließend noch: „Es ist eine ecklige Realität. Aber es ist Realität.“ *bda*

Podcast: <https://linktr.ee/Sternenwege>

Instagram: <https://www.instagram.com/sternenwege.life/>