



Leseprobe

Dorothea Mihm, Annette Bopp

Die sieben Geheimnisse guten Sterbens

Erfahrungen einer buddhistischen Palliativschwester

»Ein berührendes Buch über einen neuen, hoffnungsvollen Umgang mit dem Tod.«
Sonntag

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 16. Oktober 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Wie wird es sein, wenn uns nicht mehr viel Zeit bleibt? Dorothea Mihm hat ihr Leben der Aufgabe gewidmet, Menschen ein Sterben in Würde zu ermöglichen. Von den ersten Anfängen an begleitete sie die Entwicklung der Palliativmedizin und kam Sterbenden in ihren letzten Tagen und Stunden so nah wie nur wenige Menschen. Zusammen mit der Medizinjournalistin Annette Bopp zeigt sie: Wir können dem Tod zwar nicht entgehen, doch wir können uns und andere vorbereiten, um ihm angstfrei und friedvoll entgegenzusehen. Ein berührendes Buch voller hilfreicher und praktischer Informationen über einen neuen, hoffnungsvollen Umgang mit dem Tod.



Autor

Dorothea Mihm, Annette Bopp

Dorothea Mihm, geboren 1958 in Steinbach/Röhn, arbeitet seit fast 40 Jahren als Krankenschwester, davon 20 Jahre in der Pflege mit Palliativpatienten. Auf ihren zahlreichen Reisen nach Asien lernte sie neue Wege des Umgangs mit dem Sterben kennen und integriert diese in ihre Arbeit – wie auch die »Basale Stimulation in der Pflege« und andere im Westen entwickelte therapeutische Methoden. Als Seminarleiterin, Coach und Heilpraktikerin gibt sie ihr Wissen an Fachpublikum und Laien weiter.

DOROTHEA MIHM / ANNETTE BOPP
Die sieben Geheimnisse guten Sterbens



GOLDMANN

Buch

»Die Angst vor dem Sterben ist die archaischste und tiefste Furcht, die wir haben können. Sie ist auch eine Angst vor der Unwissenheit, was im Sterbeprozess geschieht, vor dem Alleinsein, dem Verlassenwerden. Deshalb handelt dieses Buch vor allem davon, wie sich diese Angst verändern lässt, damit wir gut sterben können.«

Der Tod gehört zum Leben. Dorothea Mihm hat als Kranken- und Palliativschwester jahrzehntelang tagtäglich mit Sterbenden gearbeitet. Ihr Wunsch, das Sterben zu verstehen, führte sie bis nach Asien, wo sie neue, würdevolle Sterbetraditionen kennenlernte. Zusammen mit der Medizin-Journalistin Annette Bopp erzählt sie in sehr persönlicher, ergreifender Weise von ihren Erfahrungen und bietet gleichzeitig Zugang zu grundlegendem Wissen über die Vorgänge des Sterbeprozesses. Die »sieben Geheimnisse« sind die Voraussetzungen dafür, dass wir dieser letzten Lebensphase ruhig und gelassen entgegensehen können. Eine Fülle von praktischen Informationen zur Pflege und Begleitung von Sterbenden hilft uns, ihre Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. Und wir erfahren, wie wir sogar mit Menschen, die nicht mehr bei Bewusstsein sind, in liebevollen Kontakt treten können.

Dieses Buch ist nicht nur ein Buch über den Tod, sondern vor allem über das Leben. Und über die Kraft, die alles überspannt: die Liebe, das Mitgefühl.

Die Autorinnen

Dorothea Mihm, geboren 1958, arbeitet seit über 30 Jahren als Krankenschwester, davon 15 Jahre in der Pflege mit Palliativpatienten. Auf ihren zahlreichen Reisen nach Asien lernte sie neue Wege des Umgangs mit dem Sterben kennen und integriert diese in ihre Arbeit – wie auch die »Basale Stimulation« und andere im Westen entwickelte therapeutische Methoden. Als Seminarleiterin, Coach und Heilpraktikerin gibt sie ihr Wissen weiter.

Annette Bopp, geboren 1952, ist Diplom-Biologin und freie Journalistin für Medizin und Kultursowie erfolgreiche Sachbuchautorin. Für ihre Arbeit wurde sie mehrfach ausgezeichnet. Sie hat zwei Kinder und lebt in Hamburg (www.annettebopp.de, Blog: www.frolleindoktor.de).

Weitere Titel der Autorinnen bei Goldmann:

Anleitung zum guten Sterben (TB 22120)

Dorothea Mihm / Annette Bopp

Die sieben Geheimnisse guten Sterbens

Erfahrungen einer buddhistischen
Palliativschwester

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

7. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2014 der Originalausgabe

Kailash Verlag, München, in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotive: Trinette Reed/Digital Vision und

Christine Glade/Getty Images

SSt · Herstellung: cf

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22222-3

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Zu diesem Buch	9
----------------------	---

Das erste Geheimnis

<i>Memento mori: Der Tod gehört zum Leben</i>	17
---	----

Bäuerin und Priester	21
----------------------------	----

Die ersten acht Jahre	24
-----------------------------	----

Ein Neutrum.	27
-------------------	----

Memento mori – erinnere dich daran, dass du sterben wirst 31

Verlorene Kindheit	34
--------------------------	----

Faszination Krankenhaus	38
-------------------------------	----

Das zweite Geheimnis

<i>Innere Hindernisse überwinden</i>	43
--	----

Auf dem Weg zu mir selbst	46
---------------------------------	----

Entzug und erste Erfahrungen auf der Intensivstation 48 –

Entwicklungshilfe? 51 – *Naturheilkunde und Alkohol-*

klinik 53 – *Heilsame Therapien* 56 – *Annäherung an die*

Großstadt 58 – *Herzchirurgische Intensivstation* 62

Überwinde deine inneren Hindernisse 64

Den Abschied leben 70

Das dritte Geheimnis

<i>Das Sterben verstehen</i>	77
Auf der Suche nach der Seele	79
<i>Abkehr von Bhagwan</i> 81	
<i>Das Tibetische Totenbuch: Die fünf Sterbephasen</i> 84	
Der Tod meines Vaters	102
<i>Das größte Geschenk</i> 104 – <i>Unerklärliche Ereignisse</i> 109 –	
<i>Praxis Adarsha</i> 111	
<i>Ein gelungener Sterbeprozess</i> 113	

Das vierte Geheimnis

<i>Über den Körper die Seele erreichen</i>	125
Der Schlüssel: Basale Stimulation	132
<i>Neu wahrnehmen lernen</i> 134	
<i>Ein Konzept der Menschenwürde</i> 138	
»Der größte menschliche Schmerz ist die soziale Isolation«	152
<i>Herzensdialoge</i> 154	

Das fünfte Geheimnis

<i>Entwicklung hat keine Grenzen.</i>	183
Folgenreiche Begegnungen	186
<i>Zum Abgewöhnen</i> 189 – <i>Eine neue geistige Heimat</i> 191 –	
<i>Gespräche mit Hirntoten</i> 192	
<i>Entwicklung ist möglich bis zum letzten Atemzug</i> 207	
Einfühlsam begleiten	216
<i>Präsenz am Krankenbett</i> 217 – <i>Der Mund muss</i>	
<i>»kussfrisch« sein!</i> 218 – <i>Intimpflege und Sexualität</i> 220 –	
<i>Den Respekt wahren</i> 223 – <i>Für Ausgleich sorgen</i> 224	

Das sechste Geheimnis

<i>Das Lassen lernen</i>	227
Kreative Dunkelheit.....	230
Der Verein Lebens- und Sterbep Praxis e. V.....	233
<i>Der Segen des Dalai Lama</i> 238 – <i>Gegenwind und</i> <i>Neubeginn</i> 241 – <i>Schicksalhafte Fügung</i> 243 – <i>Seilschaften</i> <i>und Intrigen</i> 246	
<i>Loslassen können</i> 250	

Das siebte Geheimnis

<i>Die Liebe finden</i>	261
Neue Perspektiven.....	265
<i>Ein Angebot</i> 268 – <i>Tibet</i> 270	
<i>In sich die Liebe finden</i> 272	

Anhang

Dank.....	279
Gut zu wissen.....	281
<i>Packen Sie ein Sterbeköffchen!</i> 281 – <i>Erstellen Sie eine</i> <i>Patientenverfügung</i> 281 – <i>Das richtige Bestattungsunter-</i> <i>nehmen finden</i> 282 – <i>Kurse in Basaler Stimulation, CDs,</i> <i>Fortbildung</i> 283 – <i>Informationen zum Hospizprojekt</i> 284	
<i>Die tibetische Bön-Tradition</i> 285	
Bibliografie.....	286
<i>Quellennachweis</i> 286 – <i>Buchtipps</i> 286	

Die Kalligraphien am Anfang jedes Kapitels sind Segenswünsche in Form von heiligen Mantren des tibetischen Bön-Meisters Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche. Das empfinden wir als große Ehre und sind dafür sehr dankbar.

Zu diesem Buch

Schon im Mutterleib begegnete ich dem Tod. Meine Mutter war bereits schwer krebserkrank, als sie mich empfing. Seither hat mich der Tod nie wieder verlassen. Ich war sogar regelrecht auf der Suche nach ihm. Als Kind, als Jugendliche, als Erwachsene. Unbewusst wählte ich einen Beruf, in dem ich ständig mit ihm zu tun habe. Zuerst als Krankenschwester, später als Palliativschwester, in der Arbeit auf Intensiv- und Palliativstationen, im Hospiz oder seit Herbst 2013 in der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung.

Mein ganzes Leben ist durchzogen von Begegnungen mit sterbenden Wesen. Menschen, Tiere, Kreaturen. Bis heute. Der Tod ist mein Begleiter, aber auch mein Widerpart. Ich überlasse ihm nicht so einfach die Macht. Ich gehe ihm nicht zur Hand, ich helfe ihm nicht. Aber er ist auch nicht mein Feind, ich kämpfe nicht gegen ihn an. Der Tod gehört für mich zum Leben. Denn es gibt kein Leben ohne ihn. Das eine bedingt das andere. Es ist ein ständiger Kreislauf von Werden – Sein – Vergehen. Dieser Dreiklang bestimmt unsere Welt, unser Leben. Jeder Atemzug produziert Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Das, was war, ist, sein wird.

Nur der Augenblick zählt. Nichts können wir festhalten. Und doch versuchen wir es immer wieder. Das Bewahrenwollen ist die größte Sehnsucht, die wir in uns tragen. Eine Sehnsucht, die nie erfüllt wird, weil wir nichts festhalten und bewahren können.

Nichts. Gar nichts. Alles müssen wir immer wieder loslassen, freilassen, gehen lassen: Besitz, Gegenstände, Statussymbole, Tiere, vor allem aber Menschen. Menschen, die uns wichtig sind, die uns nahestehen, die wir lieben. Dieses Lassen fällt uns am schwersten. Es ist die schmerzlichste Prüfung, die das Leben mit sich bringt, und im Tod wird sie am brutalsten von uns gefordert. Sowohl im Tod eines uns nahestehenden Wesens wie auch in unserem eigenen. Das Sterben ist die wohl intensivste und radikalste, oft von einer Minute zur anderen erzwungene Übung des Loslassens. Und wir alle haben Angst davor.

Die Angst vor dem Sterben und vor dem Tod ist die archaischste und tiefste Furcht, die wir haben können. Sie ist auch eine Angst vor der Unwissenheit, was im Sterbeprozess geschieht, vor dem Alleinsein, dem Ver-Lassenwerden. Deshalb handelt dieses Buch vor allem davon, wie sich diese Angst verändern und transformieren lässt, damit wir gut sterben können.

»Gut sterben« – was heißt das? Geht das überhaupt? Wahrscheinlich hat jeder eine andere Vorstellung davon, was »gutes Sterben« konkret bedeuten könnte. Für die einen ist es der Tod im Schlaf, der unmerklich kommt, auf leisen Sohlen. Für andere ist es der Tod aus heiterem Himmel, der den Menschen fällt wie der Blitz einen morschen Baum. Zack – und weg. Oder es ist der Tod mit Ankündigung, zum Beispiel eine chronische Erkrankung, die sich erst über viele Monate oder Jahre hinweg ganz allmählich verschlimmert und schließlich im Tod endet; ein langsames Abschiednehmen also. Oder es ist der selbstbestimmte Tod.

Im Laufe meines jetzt 56-jährigen Lebens, in dem ich Tausende von Menschen auf ihrem Weg in den Tod begleitet habe, sind mir sieben Aspekte klargeworden, die zu einem guten Sterben beitragen. Es sind Voraussetzungen dafür, dass wir dieser letzten Lebensphase in Ruhe und Gelassenheit entgegensehen können. Einige davon entspringen meiner Kindheit und Jugend, andere meinem nunmehr fast vierzigjährigen Berufsleben als Krankenschwester auf Intensiv- und Palliativstationen sowie im Hos-

pizwesen. Und wieder andere entspringen den Erkenntnissen meiner spirituellen Entwicklung.

In unserem täglichen Leben gehen diese sieben Aspekte oft unter. Weil das Sterben ebenso wie der Tod immer noch ein großes Tabu darstellt, auch wenn es inzwischen sehr viel mehr Literatur dazu gibt als noch vor zehn oder zwanzig Jahren. Ich habe die Entwicklung der Palliativmedizin und des Hospizwesens von den ersten Anfängen an begleitet und in entsprechenden Einrichtungen jahrzehntelang gearbeitet. Es ist ein großer Fortschritt, dass beides inzwischen innerhalb der Gesellschaft voll anerkannt wird und große Unterstützung erfährt. Dennoch gibt es auch dort Bereiche, die noch entwicklungsbedürftig und erweiterungsfähig sind.

Das betrifft vor allem den Umgang mit Sterbenden in ihren letzten Tagen und Stunden, im aktiven Sterbeprozess, wenn sie nicht mehr sprechen können. Hier liegt noch vieles im Argen, weil gerade diese Zeit unmittelbar vor dem letzten Atemzug mit so vielen Tabus und so viel Unkenntnis belastet ist. Die meisten Menschen, auch viele Pflegende und Ärzte, wissen nicht, wie mit Sterbenden in dieser Grauzone zwischen Leben und Tod angemessen umzugehen ist.

Es ist mir ein besonderes Anliegen, mit diesem Buch zu bewirken, dass diese Grauzone besser verstanden wird und dass Sterbende in dieser Phase würdiger begleitet werden, als es jetzt leider allzu oft geschieht. Dass denjenigen, die es wünschen, ein bewusstes Sterben ermöglicht wird und ihnen nicht aus Unkenntnis und Hilflosigkeit ein Tod im Dämmer Schlaf starker Beruhigungsmittel aufgezwungen wird. Denn wir wissen heute: Auch wenn Menschen in ihren letzten Stunden bewegungslos und anscheinend friedlich daliegen, geht es in ihrem Inneren oft alles andere als friedlich und ruhig zu.

Dieses Buch will auch dazu beitragen, das Wissen um grundlegende Vorgänge, die uns ein gutes Sterben ermöglichen, zu erweitern. Das Wissen um das, was beim Sterben auf uns zukommt.

Das Wissen darum, wie wir Sterbenden so begegnen können, dass wir ihnen bei dem schwierigen Prozess des Loslassens helfen, ohne einzugreifen, ohne zu manipulieren, ohne zu fördern oder etwas aufzuhalten. Wie wir sie respektvoll begleiten, ohne sie zu bevormunden. Wie wir mit Gefühlen umgehen können, die dabei zwangsläufig in uns aufkommen – und das sind oft schwierige, negative, unangenehme, belastende Gefühle: Wut, Ekel, Unsicherheit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Angst. Wie wir den Mut zum eigenen Weg aufbringen können – auch im Sterbeprozess. Bedürfnisse erkennen, formulieren, einfordern. Wie wir uns auf dieses Lassen vorbereiten können, schon im Leben, jeden Tag aufs Neue.

Dieses Buch handelt auch von der Kraft, die das alles überspannt: der Liebe, dem Mitgefühl. Wo der Tod ein Zeichen für das Vergängliche, das Sterbliche ist, steht die Liebe für den göttlichen Funken, für das Ewige, Unzerstörbare, Bleibende. Die Liebe ist die einzige Kraft, die dem Tod und der Angst überlegen ist, die unsere Hoffnung nährt und damit unser Leben stärkt.

Bis heute arbeite ich tagtäglich mit Sterbenden. Ständig dem Tod zu begegnen kostet Kraft, schenkt aber auch tiefen Frieden. Die Quelle meiner Kraft für diese Aufgabe, aber auch für alle anderen Herausforderungen des Lebens liegt für mich im tibetischen Buddhismus. Es war ein langer Weg, bis ich dazu gefunden habe. Niemals würde ich jedoch einem Sterbenden oder einem anderen Menschen meine Religion aufzwingen, ich will niemanden bekehren oder missionieren. Ich respektiere jede andere Glaubensrichtung, ob es sich um das Christentum handelt, den Islam, das Judentum oder eine andere Religion. Wenn dennoch in diesem Buch immer wieder Elemente aus der Weisheit des Buddhismus zu spüren sind, so hängt das mit den Erkenntnissen zusammen, die ich in der Auseinandersetzung mit Leben, Sterben und Tod, mit dem Tibetischen Totenbuch und auch in meiner alltäglichen beruflichen Praxis gewonnen habe. Ich möchte Ihnen damit Anregungen zum Nachdenken geben, zum Reflek-

tieren, zum Weiterdenken und eigenen Erforschen. Und ich freue mich über jede weitere Anregung, die Sie mir vielleicht nach der Lektüre rückmelden wollen.

Dieses Buch habe ich nicht allein geschrieben. Es basiert auf diversen Aufzeichnungen, vor allem aber auf vielen tage- und nächtelangen Gesprächen, die ich mit meiner Koautorin geführt habe: der Hamburger Journalistin Annette Bopp. Sie hat aus allen diesen Mitschriften und Notizen erst einen Text gemacht. Beim Gegenlesen ging es mir nicht nur einmal so, dass ich dachte: Wie ist das möglich? Sie schreibt, als wäre ich es selbst. Wir sind uns vorher noch nie begegnet – der Verlag hat uns zusammengebracht. Mit ihrer über dreißigjährigen Erfahrung als Journalistin für Medizin und Kultur, mit ihrer Kompetenz, aber auch ihrem Einfühlungsvermögen in ein so schwieriges und vielschichtiges Thema war diese Zusammenarbeit wie vom Schicksal vorgebahnt. Ich bin sehr dankbar, dass sie dieses Buch mit mir zusammen geboren hat – es ist ein Gemeinschaftswerk im besten Sinne. Es ist uns beiden ans Herz gewachsen, hat viele unserer Tage geprägt und wird wohl auch noch viele weitere Tage prägen. Nun wünschen wir uns, dass es Ihnen eine Quelle zur Inspiration wird – und eine Hilfe im Lassen.

Dorothea Mihm

Wenn ich Freunden und Bekannten von der Arbeit an diesem Buch erzählte, reagierten viele erschrocken oder zumindest erstaunt. Warum ich so freudig über ein so düsteres Thema sprechen könne, fragten sie. Ob es nicht eher deprimierend sei, darüber zu schreiben, belastend, herunterziehend? Nein, das fand ich nicht. Im Gegenteil: Für mich war diese Arbeit sehr erfüllend.

An diesen Reaktionen wurde mir jedoch klar: Sterben und Tod sind noch immer Themen, über die man nicht spricht. Zwar wis-

sen wir alle, dass beides unausweichlich auf uns zukommt. Aber bis es so weit ist, verdrängt man das besser. Damit tun wir uns keinen Gefallen. Am Ende unserer Tage wäre vieles einfacher und verlöre einen Teil seines Schreckens, wenn wir zuließen, schon im Leben darüber nachzudenken.

Sterben und Tod waren für mich selbst nie »Igitt«-Themen, die es zu meiden galt – weder als Journalistin noch privat. Vielmehr erregten sie schon immer meine Neugier, mein Interesse. Meine erste Begegnung mit dem Tod fand 1980 statt, als meine Mutter an den Folgen ihres dritten Herzinfarktes starb. Noch am Abend zuvor hatte sie die ganze Familie um ihr Bett versammelt, als habe sie extra auf uns gewartet. Es ging ihr gut, wir ahnten nicht, dass wir sie zum letzten Mal lebend sahen. Als wir am nächsten Tag noch einmal zu ihr durften, hatte das nichts Erschreckendes. Aller Schmerz, alle Traurigkeit und Verbitterung waren aus ihrem Gesicht gewichen und hatten einem tiefen Frieden, fast schon einer heiteren Freude Platz gemacht. Meine gerade verstorbene 67-jährige Mutter sah aus wie eine junge Braut. So gelöst hatte ich sie nie zuvor gesehen.

Meine zweite Begegnung mit dem Tod war etwas verstörender. Ich arbeitete Anfang der Siebzigerjahre als Schwesternhelferin in den Semesterferien in einem großen Hamburger Krankenhaus und war gerade dabei, eine ältere Patientin zu versorgen, als sie plötzlich blau anlief, nach Luft schnappte und kurz darauf verschied. Sie hatte eine tödliche Lungenembolie erlitten. Bis heute steht mir das Bild dieses Erlebnisses lebhaft vor Augen.

1989 recherchierte ich für eine GEO-Reportage drei Wochen lang auf einer chirurgischen Intensivstation, erlebte, wie Organe ex- und implantiert wurden – eine zwangsläufige Begegnung mit dem Tod.

Als meine Freundin Angelika Blume im Frühjahr 2000 im Sterben lag, durfte ich sie in ihren letzten Stunden gemeinsam mit ihrem Mann begleiten. Noch heute betrachte ich diese Erfahrung als Geschenk.

So gab es immer wieder Berührungspunkte mit Sterben und Tod – und bis heute beschäftigt mich die Frage, wie es möglich ist, ein würdevolles, angstfreies Sterben zu ermöglichen. Mich fasziniert der Umgang mit Menschen an ihrem Lebensende und die Aufbahrungskultur in anthroposophischen Kliniken. Wo sich Pflegende, Therapeuten und Ärzte noch einmal am Bett des Verstorbenen versammeln, ein Gedicht sprechen, ein Lied singen, sich verabschieden. Es erscheint mir auch so viel menschlicher (wie es dort üblich ist), den Leichnam zwei bis drei Tage lang aufzubahren und nicht sofort in ein dusteres, enges Kühlfach in einem eiskalten Keller abzuschieben.

Schon seit vielen Jahren sammle ich Bücher zum Thema Sterben und Tod, beobachte mit Freude, wie sich Palliativmedizin und Hospizwesen weiterentwickeln. Mehrfach schrieb ich Reportagen und Beiträge darüber, führte Interviews, besuchte Tagungen und Kongresse zu diesen Themen.

Als ich gefragt wurde, ob ich mir vorstellen könne, zusammen mit Dorothea Mihm ein Buch über das »gute Sterben« zu schreiben, erschien mir das wie eine wunderbare Fügung. Ich durfte tief in dieses wichtige Thema eintauchen, zu einer Zeit, in der ich selbst wenige Wochen zuvor aufgrund einer schweren akuten Erkrankung dem Tod schon sehr nahe gekommen war. Die Arbeit an diesem Text, die vielen Gespräche und Auseinandersetzungen mit Dorothea, unser gemeinsames Ringen um die beste Formulierung und Ausdrucksweise erscheinen mir wie ein Geschenk des Lebens an uns beide. Und vielleicht können wir mit diesem Buch dazu beitragen, Sterben und Tod aus der Tabuzone noch weiter herauszuholen.

Annette Bopp

*»Wird ein Mensch geboren, stirbt ein Geist;
stirbt ein Mensch, wird ein Geist geboren.«*

NOVALIS

Dass ich gezeugt wurde, grenzt an ein Wunder. Fünf Jahre zuvor, 1952, hatte meine Mutter einen Sohn geboren. Er war ein sehr großes Kind, und meine Mutter hatte Verletzungen im Intimbereich davongetragen. Sie führten dazu, dass Geschlechtsverkehr schwierig bis unmöglich war. Aber irgendwie muss es wohl doch mal geklappt haben. Denn im Spätsommer 1957 plagte meine Mutter eine anhaltende morgendliche Übelkeit, und natürlich hegte sie einen einschlägigen Verdacht. Mein Vater brachte sie mit dem Traktor von unserem Dorf zum Frauenarzt in das zehn Kilometer entfernte Hünfeld – ein anderes Verkehrsmittel gab es damals nicht. Dann stand fest: Sie war schwanger.

Damals war meine Mutter bereits todkrank: Leberkrebs im Endstadium. Der Krebs war Folge einer schweren Hepatitis, an der sie 1955 im Alter von 34 Jahren erkrankt war. Seinerzeit konnte man gegen Leberkrebs nicht viel tun. Meine Mutter suchte zwar alle möglichen Ärzte auf, sogar »Bispelmännchen« – so nannten wir in der Rhön heilkundige Menschen. Aber auch sie konnten nicht viel ausrichten. Rasch bildeten sich sehr schmerz-

hafte Metastasen, und um die Schmerzen zu lindern, verordnete der Arzt meiner Mutter Morphiumtropfen. Das war damals eine Seltenheit, eine Morphinthherapie war noch nicht so gängig wie heute. Damit stand fest: Kinder dürfte sie nun keine mehr bekommen.

Als der Arzt ihr die Schwangerschaft bestätigte, stürzte das meine Mutter in einen tiefen Zwiespalt, legte er ihr doch sofort eine Abtreibung nahe. Das Kind, so sagte er, könne durch die Medikamente schwer geschädigt werden. Auch sei unklar, ob sie die Schwangerschaft überhaupt überlebte.

Als gläubige Katholikin kam eine Abtreibung für meine Mutter jedoch keinesfalls infrage. Auch hätte sich das ganze Dorf über sie das Maul zerrissen und sie aus der dörflichen Gemeinschaft ausgegrenzt, wenn sie die Frucht ihres Leibes hätte wegmachen lassen. Deshalb entschied sie sich für das Kind – für mich – und gegen die Abtreibung. Und um kein Risiko für eventuelle Schäden einzugehen, reduzierte sie während der restlichen Schwangerschaft das Morphium auf ein Minimum.

Diesen Mut bewundere ich noch heute. Sie mobilisierte alle körperlichen und mentalen Kräfte, um mich auf die Welt zu bringen. Mit eisernem Willen stand sie die Schwangerschaft durch, Übelkeit und Erbrechen waren jedoch ständige Begleiter. Es muss sehr qualvoll gewesen sein. Aber als noch qualvoller hätte sie es empfunden, mich abzutreiben. Sie hat sich, wie mir meine Tanten später erzählten, unglaublich auf mich gefreut – ein Kind hat ja auch etwas sehr Zukünftiges, Lebensbejahendes. Dieses »Ich will das« und »Ich schaff das« übertrug sie wohl schon während der Schwangerschaft auf mich – es ist eine Haltung, die ich mit in mein Leben nahm.

Und so brachte sie mich am 12. März 1958 auf die Welt, einem Mittwoch, im Krankenhaus in Hünfeld – eine Hausgeburt wäre in ihrem Zustand viel zu gefährlich gewesen. Ich war dann auch noch ausgerechnet eine Steißgeburt, meine Mutter hatte ziemlich viel Mühe mit mir. Die Hebamme sah aufgrund der Becken-

endlage schon früh, dass ich ein Mädchen war, und darüber freute sich meine Mutter noch mehr, sodass sie alle Kraft mobilisierte, um mich schnell in den Armen halten zu können.

Ihr Mut und ihre Zuversicht wurden belohnt. Wir sind beide nicht an der Geburt gestorben, und meine Mutter lebte sogar noch weitere acht Jahre: ein Wunder bei dieser Krebsdiagnose. Totgesagte leben länger ... Die Ärzte verstanden das alle nicht. Mein Vater meinte, das hätte am »Bispelmännchen« gelegen, zu dem sie immer wieder mal ging. Dieser Heilkundige aus der Rhön rezitierte dann Gebete und Beschwörungsformeln und legte die Hand auf. Manchmal musste meine Mutter die Leberregion mit Schweineschmalz einreiben und andere merkwürdige Dinge tun. Heute würde da nicht lange gefackelt, da wäre ich einfach abgetrieben worden, und vermutlich wäre meine Mutter an der Chemotherapie gestorben.

Das Jahr meiner Geburt – 1958 – war die Zeit des beginnenden Wirtschaftswunders, der Petticoats und des Rock 'n' Roll. Eine Forschungsexpedition durchquerte die Antarktis; der amerikanische Hausfrauenverein verlieh Pat Nixon, der Gattin des amerikanischen Vizepräsidenten, den Titel »ideale Ehefrau der Nation«, weil sie »ihrem Ehemann in der Öffentlichkeit keine Konkurrenz zu machen versucht«. Bundeskanzler Konrad Adenauer urlaubte an der Riviera, und in politischen Kreisen kursierten Gerüchte, dass die Sowjetunion über einen Friedensvertrag für Deutschland verhandeln wolle. Bei uns in der Rhön war von all diesem Weltgeschehen nicht viel zu spüren. Der Boden war karg, das Leben hart und der Alltag eintönig.

Gleich nach der Geburt traten bei mir seltsame Symptome auf: Ich war ein Spei- und ein Schreikind. Ständig hatte ich Hunger, erbrach die Milch aber gleich nach dem Stillen wieder. Auch muss ich stundenlang geschrien haben, wie mir mein Vater später berichtete. Meine Eltern machten sich erst mal keine großen Gedanken darüber – »Speikinder sind Gedeihkinder« lautete damals ein weitverbreitetes Sprichwort. Aber nachdem mein

Spucken und mein Geschrei auch zwei Wochen nach der Geburt unvermindert anhielten, fuhren meine Eltern mit mir 27 Kilometer nach Fulda zum Kinderarzt – wiederum auf dem offenen Traktor, mit 20 Kilometern in der Stunde, Ende März, es war eiskalt. Der Kinderarzt fand dann heraus: Ich war auf Entzug. Meine Mutter hatte ja während der Schwangerschaft weiterhin Morphium eingenommen, wenngleich in verringerter Dosierung. Der Kinderarzt verordnete Medikamente, um die Symptome abzumildern, und so wurde ich langsam entwöhnt. Nach einigen Wochen war alles überstanden, und künftig entwickelte ich mich normal, ich hatte keine Schäden zurückbehalten.

Bäuerin und Priester

Meine Eltern kamen beide vom Land, aus der Gegend um Hünfeld. Das ist waldiges, hügeliges Land mit vielen Wiesen, sehr idyllisch, die lieblichere Seite der Rhön.

Hedwig, meine Mutter, war eine große, schlanke, fast dürre Frau mit dichtem, braunem Haar. Sie trug es immer kurz geschnitten und dauergewellt; das war praktisch und in den Fünfzigerjahren so üblich. Sie war das älteste von vier Kindern, drei Mädchen und ein Junge. Ihr Bruder sollte dereinst den Hof erben – damals war das so üblich in Bauersfamilien. Aber mit elf Jahren bekam dieser Junge eine Hirnhautentzündung und starb. Der Vater verkraftete das nicht, und von da an drangsalierte er seine Töchter nur noch, nichts konnten sie ihm recht machen. Als Älteste übernahm dann meine Mutter den Hof. Sie war die Tatkräftigste, sie hatte richtig Power.

August, mein Vater, war Jahrgang 1916 und entstammte einer großen Bauersfamilie mit vierzehn Kindern in Malges, dem Nachbardorf. Er war ein großer, stattlicher, sehr gut aussehender Mann. Seine dünnen braunen Haare trug er immer glatt nach hinten gekämmt. Er war ein sehr guter und sehr strebsamer

Schüler. Deshalb durfte er Abitur machen und studieren – Theologie. Priester wollte er werden. Aber dann kam der Krieg. Er wurde eingezogen und kam an die Ostfront nach Russland. Dort geriet er auch in Kriegsgefangenschaft. Für viele Soldaten war das ja ein Todesurteil oder zumindest Entsetzen pur. Nicht für ihn. Er sagte später immer: »Das war die schönste Zeit in meinem Leben.« Er muss viele Privilegien genossen haben, es ging ihm gut bei den Russen. Warum – das weiß ich nicht. Wir sprachen nie darüber. Vielleicht waren sie nett zu ihm, weil er so gut mit Pferden umgehen konnte – aber das konnten andere ja auch; vielleicht hat er auch sehr rasch Russisch gelernt und konnte sich deshalb gut verständigen. Er gehörte nicht zu den Spätheimkehrern, sondern kam schon 1946 wieder nach Malges zurück. Da war dann aber an eine Fortsetzung des Studiums nicht mehr zu denken. Sein ältester Bruder hatte mittlerweile den Hof übernommen, und August musste so schnell wie möglich aus dem Haus – Hauptsache ein Esser weniger.

So sah man sich eben nach einer Frau für ihn um – und wurde in Steinbach fündig: Hedwig war noch solo. Sie hatte sich zwar in einen Jungen aus dem Dorf verliebt, aber der passte ihrem Vater nicht. Mein Großvater war ein ziemlich gerissener Bursche, er hatte die Raiffeisenbank in Steinbach mit gegründet und saß dort im Vorstand. Es passte ihm nicht, dass seine Tochter einen Mann liebte, der ihm im Kopf nicht das Wasser reichen konnte. Hedwigs Favorit war ihm zu plump. Da war mein Vater dann schon eher der Richtige. So kamen die beiden zusammen. Es war mehr eine Zweck- als eine Liebesheirat. Allerdings hatte auch mein Vater einen Makel: Er war kein Landwirt und handwerklich gänzlich unbegabt. Deshalb brachte ihm sein Schwiegervater alles bei, was man als Bauer können und wissen muss. Ein schwieriges Unterfangen, denn mein Vater hatte wirklich zwei linke Hände. Der Schwiegervater war nicht sehr geduldig mit ihm und demütigte ihn oft. Es war kein leichtes Leben für meinen Vater auf dem Hof, zu keiner Zeit. Meine Mutter war die Chefin und

gab den Ton an. Aber allein hätte sie die Landwirtschaft auch nicht stemmen können.

Der Hof meiner Eltern war ein mittelgroßer Betrieb mit drei Pferden, fünf oder sechs Bullen, zehn Milchkühen, vierzig Schweinen und zwanzig Hühnern, deren Eier ich meistens suchen durfte. Es gab auch einen Hofhund, einen Mischling aus dem Dorf, der immer eine Hündin war und »Susi« hieß – wenn die eine Susi starb, gab es gleich wieder eine neue. Wir bauten Getreide an, Rüben, Kartoffeln und Heu für die Kühe. Die Kartoffeln waren für den Eigenbedarf und die Schweine, das Getreide wurde verkauft. Dafür fuhren wir immer mit dem Traktor zur Mühle nach Hünfeld, die Körner lose auf dem Hänger. Ich weiß noch, wie bei uns gedroschen wurde. Die gemähten Ähren wurden in den Hof gefahren und dann die Körner in einer von Hand gesteuerten Maschine herausgedroschen – das war sehr laut und sehr staubig. Aber weil es ein so feierlicher Akt war, gab es an diesem Tag für alle Helfer und natürlich auch für uns Kinder süßen Sprudel. Klebrigen, gelben Zitronensprudel – ein Fest!

Auch an die Schlachttagge kann ich mich noch erinnern. Zweimal im Jahr schlachteten wir für den Eigenbedarf ein Schwein, die anderen wurden verkauft. Wenn der Metzger auf den Hof kam, schickte mein Vater mich immer weg, ich sollte nicht zuschauen. Aber natürlich war ich neugierig und stellte mich heimlich im Klo hinter die Gardine. Von dort konnte ich zusehen, wie das Schwein getötet, das Blut ausgelassen und sofort mit dem Glasstab gerührt wurde, damit es nicht klumpt. Drei Tage dauerte es, bis alles fertig war, es war jedes Mal ein richtiges Schlachtfest. Ich fand das sehr gruselig, mir taten die Schweine immer leid.

Mein Bruder war – ähnlich wie sein Vater und Großvater – ein ziemlicher Schlaumeier, ein kluges Bürschchen. Seine Lehrer sagten: »Der muss auf die höhere Schule und später auf die Universität.« Das erlaubten meine Eltern aber nicht. Sie sagten: »Nein, der wird Bauer.« Da war meine Mutter stark von ihrem

