

SWR2 Leben

Solange ich keine Schmerzen habe – Sterben heute

Von Frank Schüre

Sendung vom: 19. Januar 2023, 15.05 Uhr

Redaktion: Rudolf Linßen

Regie: Frank Schüre

Produktion: SWR 2022

SWR2 können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

Mein Vater wollte nicht sterben. Meine Mutter wollte nicht sterben. Meine Schwiegereltern wollten nicht sterben. Alle vier sind inzwischen tot. Jetzt bin ich dran als ältester Nachkomme.

Tod war kein Thema in unserer Familie. Leben aber auch nicht. Meine Eltern und Schwiegereltern sind schwer gestorben in den letzten 15 Jahren. Danach war mir klar: so will ich das nicht.

Neşmil Ghassemlou

Ich bin Neşmil Ghassemlou – Deutsch-Kurdisch und seit über 50 Jahren in Deutschland. Ich hab mich immer schon für das Sterben interessiert, also während meines Medizinstudiums habe ich einen jungen Menschen begleitet, der Leukämie hatte –

Wie wollen wir sterben? Mich hat überrascht, wie positiv die mir nahen Menschen auf diese Frage reagiert haben. Als ob sie darauf gewartet hätten... Je tiefer ich mich hineinbegeben habe in diesen so verdrängten Bereich, desto lebendiger wurde es.

Wie geht Sterben? Ich habe Menschen getroffen, die bald darauf gestorben sind, die davon wussten und sich darauf vorbereitet haben, die mit mir darüber sprechen wollten. Für dieses Radiostück.

Neşmil Ghassemlou

Ich bin ja sehr lange schon ärztliche Psychotherapeutin, da wußte ich schon, wie stark die Seele bei allen Krankheiten einwirkt. Deswegen dachte ich mir, dass ich noch Palliativ-Medizin lerne, damit ich die Menschen wirklich fundiert beraten kann aus einem Wissen heraus.

Ich habe mit Sterbenden und ihren Angehörigen gesprochen. Die Begegnungen mit ihnen haben mich so berührt, dass ich mehr davon wollte. Ich will Menschen beim Sterben begleiten. Dazu ermutigt hat mich zuerst meine Frau, die mir ein Buch gegeben hat – von Neşmil Ghassemlou.

Neşmil Ghassemlou

Dann hab ich auf der Palliativstation hospitiert und dann mit 68 noch die Prüfung Palliativmedizin gemacht. Ich hab gar keine Angst, ich bin eher neugierig und will was lernen!

Was lernt man dabei?

Sterben.

Wie geht Sterben?

Man kann's ja nur zuschauen, das eigene Sterben wird ja auch noch einmal anders sein. Aber ich hab jetzt viele sterben gesehen, und ich muss sagen, auch das ist eigentlich gut eingerichtet von der Natur.

Seelensang. Geschichten vom Leben und Sterben – in ihrem Buch erzählt Neşmil Ghassemilou ganz konkret, ganz nah von ganz kranken und ganz lebendigen Menschen. Das hat mich berührt. Ich wollte sie kennenlernen. Und ihre Arbeit. Und ich brauchte ihre Hilfe.

Eine Email und ein Telefonat später fahre ich durch ein tief verschneites Allgäu.

Ursula D.

Mein Name ist Ursula D.. Ich bin 56 Jahre alt. Ich wohne seit meiner Geburt hier in Legau. Bin nur einmal umgezogen, von meinem Elternhaus hierher. Als ich geheiratet hab. Im Jahr 1990. Genau, seitdem wohne ich hier. Ich hab zwei erwachsene Töchter, mit 28 und 25 Jahren. Ich bin von Beruf Rechtsanwaltsfachangestellte. Genau.

Es ist Anfang Dezember, Weihnachtsschmuck glitzert zwischen Schneebergen. Ich biege in eine Einfahrt, parke vor einer Garage. Frau D. macht sofort auf und bittet mich herein. Wir setzen uns über Eck an einen Esstisch. Die Wände sind in warmen Farben gestrichen. An der Wand über dem Tisch und über Frau D. hängt ein einfaches, aber deutliches Kreuz.

Ursula D.

Das Kreuz? Ja. Das bedeutet mir sehr viel. Ich bin schon immer ein gläubiger Mensch, bin in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen. Und ich weiß nicht, wie ich die Zeit der Krankheit überstanden hätte, ohne meinen Glauben.

Es beginnt mit einer Erkältung, die nicht aufhört, mit Erschöpfung, die immer größer wird. Schlechte Blutwerte, weiße Fingernägel – es ist Magenkrebs, inoperabel. Die Chemo nutzt nichts. Peter D. wird der Magen entfernt...

Ursula D.

Die zweite Chemo war richtig hart, richtig hart. Also eigentlich ist es ein Wunder, dass er an der nicht schon starb. Es ging ihm richtigrichtig schlecht. Aber, ja, wir haben... Uns wurden in der ganzen Zeit Engel zur Seite gestellt.

Ich merke, wie gerne ich ihr zuhöre. Wie völlig okay es ist, dass sie vom Sterben ihres geliebten Mannes erzählt. Ich spüre, da waren jede Menge Engel beteiligt. Vor allem wohl Frau D. selbst. Aber auch ihr Mann hat sich im Sterben wie verwandelt.

Ursula D.

Er hat uns das auch gesagt, uns spüren lassen, dass er meine Kinder und mi' einfach über alles liebt, und dass er uns dankbar ist für das Leben, das wir gehabt haben. Und er hat nicht mit seinem Schicksal gehadert. Und er ist von Anfang an offen mit der Krankheit umganga'. Deswegen hatten wir die Möglichkeit, uns auf das Ende miteinander vorzubereiten. Wir haben immer offen und ehrlich über alles gesprochen. Er hat selber den Platz im Friedhof ausgesucht, wo er liegen möchte'. So dass er letztendlich – sich drauf g'freut hat, sterben zum könne'.

Nach der zweiten Chemo geht es den D's zwei Jahre lang gut. Dann ist der Krebs

wieder da, im Knochenmark diesmal. Unheilbar.

Ursula D.

Mir ham's nicht geschafft, die Schmerze in' Griff zu bekommen. Mir ham dann irgendwann das Palium mit dazu genommen, das ist eine ambulante Palliativbetreuung, die haben auch gesagt, sie hatten noch nie einen Patienten mit so'm hohen Schmerzmittelbedarf – ja, und so ging das dann bis August – am 8. August 2015 ist er dann verstorben.

Wie kommt man damit klar, wenn der liebste Mensch stirbt? Ich weiß es nicht. Ich spüre, davor habe ich mehr Angst als vor meinem eigenen Sterben. Ich spüre, wie gut es tut, Frau D. zuzuhören. Ich spüre, wie gut sie damit klarkommt.

Ursula D.

Ich möchte trauern, auch heute noch. Es gibt immer wieder Momente, in denen ich sehr traurig bin. Und, ja, in der Anfangszeit – klar, da war ich auch traurig, da hab ich viel g'weint, aber das wollt' ich bewußt. Ich wollte wirklich bewußt die Trauer au' leben. Aber die Trauer war bei mir kein Dauerzustand.

Gesang

Neşmil Ghassemlou

Ich habe versucht, meiner Tochter ein Wiegenlied zu singen. Und zwar das Wiegenlied, das ich von meiner Mama gesungen bekam. Ich bekam's aber nicht hin – und meine Mutter war da schon tot. Und dann habe ich irgendeine Melodie gesungen und die Worte immer wieder zu singen, die ich schon hatte –

Das hat mich in ihrem Buch *Seelensang* besonders berührt. Neşmil Ghassemlou singt für ihre Schwerkranken. Keine Lieder, keine Gebete. Sie singt, was sie im Herzen fühlt, mit und ohne Worte, mit und ohne Melodie.

Neşmil Ghassemlou

Dann habe ich angefangen, in der Meditation zu singen und erlebt, dass mich das sehr zentriert. Ich singe nichts Vorgegebenes, keine Mantren, sondern das, was kommt. Das bringt mich ins Jetzt, weil das, was kommt, ist im Jetzt. Dabei entsteht, wenn ich dann aufhöre, so ein Nachklang, wo ich das Gefühl habe, als würde ich den Grundton des Lebens noch mal hören.

Ich besuche Nesmil Ghassemlou ein zweites Mal. Wir wollen sehen, ob es passt, wenn sie für mich singt. Es passt – und es ist anders. Ich liege nicht im Sterben, und da steht ein Mikrofon zwischen uns. Wie kommt man darauf, beim Sterben zu singen?

Gesang unter

Neşmil Ghassemlou

Was tut man, wenn man da sitzt und der andere liegt im Sterben und – reden geht sowieso nicht mehr? Dann habe ich angefangen, für sie zu singen. Das war eines der ersten Male, dass ich bei Sterbenden gesungen habe, und jetzt mache ich es immer öfter. Sie finden das zugewandt und herzlich. Und das brauchen die

Menschen. Und es ist ja schwer, einem fremden Menschen seine Freundlichkeit, Liebe zu zeigen. Wie geht das? Ich finde, mit dem Singen geht das ganz gut.

Guido K.

– Ersteinmal, (stammelnd) man weiß gar nicht, wo soll man anfangen: mit Schmerzen? Das war ja dann für mich klar, dass ich die Beschwerden auf den Tumor zurückführen kann. Und dann hat sich die klinische Symptomatik verschlimmert...

Die Sonne scheint in Füssen, verschneite Berge über einem See, ich parke vor einem Einfamilienhaus. Johanna K. öffnet mir die Tür und führt mich ins Wohnzimmer. Ihr Mann Guido wird gerade mithilfe eines Rollators an den Esstisch gebracht.

Johanna K.

Wir haben es in der Klinik erfahren. Er war in der Klinik, es wurde das MRT gemacht. Dann hat man gesagt: der Tumor hat so stark gedrückt, man muss eine Entlastungsoperation machen, man kann den Tumor nicht total entfernen leider, weil er schon so fortgeschritten war.

Guido K. hat eine orthopädische Praxis geleitet, seine Frau Johanna hat ihn als Physiotherapeutin unterstützt. Sie sagen sofort zu, als meine Anfrage für ein Interview sie erreicht. Genau wie alle anderen, mit denen ich spreche.

Johanna K.

Also ich war noch in der Schule, und er im ersten Semester Medizinstudium. Also wir kennen uns hundert Jahre – (er) Ja... Aber es ist jetzt so: er will nicht, wir wollen nicht, dass er in die Klinik jemals wieder muss. Wir wollen palliativ behandeln, und wir sind sehrsehrsehr gut betreut.

Ich setze mich zwischen die beiden. Guido K. greift während des Gesprächs immer wieder nach meinem Rekorder, dann nach dem Mikrofon und meiner Hand. Er hält und wärmt meine Hand, die kalt ist vor Aufregung. Es ist eine traurige und zärtliche Geste – die beiden sind so lebendig in ihrer Not und Verzweiflung. So hilfsbereit.

Guido K.

Die Idee von einer Rehabilitation, von einer Besserung, von einem Wegfall der Behinderung, die ist nicht mehr da. – Aber solange ich keine Schmerzen hab', solange es mir nicht schlecht geht, solange ich zerebral einigermaßen unterwegs bin - und zuhause sein kann, das ist wichtig.

Johanna K.

Er möchte ja eigentlich auch – wie sagst du immer? – den Winter über schlafen. Er möchte wie der Bär sich in Tiefschlaf versetzen und dann aufwachen im Frühling. Vielleicht ist das dann so? Ich möcht' mir's lieber so vorstellen: schön.

Guido K.

Letztlich wird's so sein, dass man schlafen möchte und dann möglichst nicht mehr aufwacht (lacht)...

Guido K. ist am 11. Februar 2022 verstorben.

Neşmil Ghassemlou

Wenn ich das Gefühl hab, das Sterben muss jetzt mal angesprochen werden, dann sag ich: Also, ich möchte mit Ihnen über das Sterben reden, aber nicht, weil es keine Hoffnung gibt – die Hoffnung muss immer da sein – sondern weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es entlastet, wenn man solche Themen nicht alleine mit sich ausmacht. Und dann einfach gucken, welche Vorstellungen haben die Menschen: gibt es da Ängste? Da kann ich nämlich ein bisschen helfen... Und das öffnet eine Tür, da entsteht dann auch Nähe.

Mit Nesmil Ghassemlou erlebe ich einen Umgang mit unserem Sterben, der mich froh und neugierig macht. Ich merke, so möchte ich selbst begleitet werden. Aber vorher möchte ich Sterbende begleiten!

Neşmil Ghassemlou

Ist dieses Leben, was ich führe, wirklich meins?! Will ich das? Oder lebe ich Vorstellungen, oder lebe ich Wünsche von anderen? Das finde ich ganz wichtig, damit ich dann beim Sterben weniger das Gefühl habe, Dinge versäumt zu haben. Also der Tod ist wirklich sehr hilfreich einen anzuregen, zu leben.

Es ist spät geworden und dunkel, als ich ins Parkhaus des Klinikums Memmingen fahre. Ich gehe zur Palliativstation und werde dort in einem großen, freundlich eingerichteten Zimmer von einer völlig entspannten Sterbenden erwartet.

Ludmilla Kulikova

Naja, es gibt schon Menschen auf diesem Planeten, die wenig oder gar keine Angst vor dem Tod haben. Weil sie haben, jeder aus seinem Grund, die Möglichkeiten gehabt, sich früh damit auseinanderzusetzen.

Sie wollte mich sprechen. Sie hat auf dieses Interview gewartet. Mit ihrem Sterben. In der Palliativstation war man unsicher, ob sie noch lang genug lebt dafür. Ich war unsicher und gespannt, was für ein Mensch mich da erwartet, in seinen letzten Lebenszügen.

Ludmilla Kulikova

Ich bin Ludmilla Kulikova-Südkamp. Ich bin von Beruf Psychologin und Psychotherapeutin. Ich bin 61 Jahre alt und stamme aus der Ukraine.

Auf Palliativstation bin ich aufgrund meiner schweren Erkrankung, Krebserkrankung, und in den letzten Monaten hat die Erkrankung sich rasch verbreitet oder verschlimmert, so dass es ging nur um Behandlung der Symptome, insbesondere Schmerzsyndrom.

Ludmilla Kulikova fühlt sich gut aufgehoben hier auf der Palliativstation. Sie ist vollkommen einverstanden mit sich und ihrem Leben und ihrem Sterben. Wieso?

Ludmilla Kulikova

Ja, es sind wahrscheinlich Menschen, die wenig Angst vor dem Tod haben, die gewöhnt sind zu denken und eigene Meinung zu bilden und überhaupt Lebensereignisse auf eigene Weise wahrzunehmen, also nicht verstecken, nicht verdecken, nicht verdrängen – ja, und je mehr Eigenes daraus entsteht, desto weniger Angst bildet sich.

Bei dieser Ausbildung des Eigenen hat ihre Großmutter geholfen. Sie nimmt die kleine Ludmilla ganz früh in ihrem Leben ganz einfach mit, zum Sterben.

Ludmilla Kulikova

Sie wurde eingeladen zu alle Beerdigungen, Hochzeiten und anderen familiären Anlässe. Bei Beerdigungen hat sie die Leichname gewaschen, angezogen, hergerichtet im Sarg. Sie saß da, neben dem Kopf des Verstorbenen und hat Psalme gesungen. Ich stand zwischen ihren Oberschenkeln, und meine Ellenbogen haben sich auf ihren Oberschenkeln geruht.

Und später, was dazugehört unbedingt, alle nach Hause zu Verstorbenem. Und dann merkte man nicht, wie das Ganze in eine Feier umgewandelt wird, dann immer lustiger, da hat man gelacht und am Ende hat man getanzt.

Ludmilla Kulikova hat geklärt, wie es weitergeht – nach ihrem Sterben.

Ja, ich hab's gesagt, ich möchte Feuerbestattung, und bitte keinen Sarg, keinen teuren Friedhofplatz. Nix. Vielleicht gibt es da – es gibt so Wiesenbestattung, es gibt so Waldbestattung, wo unter einem Baum kann man sogar bestatten...

Wie bereite ich mich darauf vor, dass meine Liebsten sterben – dass ich sterbe? Ich melde mich nach meiner Rückkehr aus dem verschneiten Allgäu beim Hospizdienst an, für eine Ausbildung zum Sterbebegleiter.

Ludmilla Kulikova

Ich kann nur aus meiner Erfahrung das sagen: Lebt so, damit es nicht schmerzhaft wird – in dem Moment, wo Sie sterben.

Von den beiden Koordinatorinnen erfahre ich, dass die meisten Sterbebegleiterinnen genauso motiviert worden sind wie ich: von der lebendigen Begegnung mit Sterbenden.

Ludmilla Kulikova

Ich habe für diese Seite gesorgt. Dass ich möglichst wenig Reue und Bedauern empfinden kann. Ja? In dem Sinne, ich hab's versucht so zu leben, dh meine Vorbereitung lief jeden Tag. So dass am Ende ich merkte: oh, gar keine Angst da! (lacht)

Ludmilla Kulikova-Südkamp ist am 3. Februar 2022 im Hospiz verstorben.

Neşmil Ghassemlou

Also ich würde gerne Zuhause sterben. Ich hab mir das auch vorgestellt, ich hätte gern mein Krankenbett hier in meinem Wohnzimmer, mit Blick auf meine Pappel, und dann hat man ja – wenn das so läuft, wie ich's mir vorstelle - dann habe ich ja ein, zwei Wochen Zeit, mich drauf einzustellen – dann würde ich einfach in meinem Bett liegen, meditieren, und immer wieder gerne Besuch empfangen, und von deren Leben hören, aber auch erzählen, wie es mir geht. Also wenn man im Sterben liegt, lebt man noch!