

SABINE MEHNE

Licht ohne Schatten

Leben mit
einer Nahtoderfahrung
Mit einem Nachwort von
Pim van Lommel



PATMOS



NAVIGATION

Buch lesen

Cover

Haupttitel

Widmung

Inhalt

Literatur

Über die Autorin

Über das Buch

Impressum

Hinweise des Verlags

Sabine Mehne

Licht ohne Schatten

Leben mit einer Nahtoderfahrung

Mit einem Nachwort von Pim van Lommel

Patmos Verlag

Für meinen Mann, die Liebe meines Lebens.
Für unsere Kinder F+F+B+♥

INHALT

Teil 1

Die Zeit der Verwirrung: 1996 bis 1999

Teil 2

Die Zeit der Erkenntnis: 1999 bis 2002

Teil 3

Die Zeit der Vertiefung: 2003 bis 2007

Teil 4

Die Zeit des inneren Friedens: 2008 bis 2012

Nachwort von Pim van Lommel

Es gibt nichts Qualvolleres, als
eine nicht erzählte Geschichte
in sich herumzutragen.

ZORA NEALE HURSTON

Prolog

Mein Körper liegt in einem weißen Krankenhausbett. Rechts ein weißes Schränkchen auf Rollen, das Telefon, eine Lampe, ein Glas Wasser. Das Bett ist der sichere Aufbewahrungsort für diesen kranken Körper, wie eine Garage, die das Auto vor Regen und Schnee schützt. Keiner weiß, wie die Krankheit heißt, die mich seit Monaten in Schach hält. Ich weiß, dass sie mich töten kann, doch darüber spreche ich nicht. Stattdessen tauche ich ein in eine andere Dimension meines Bewusstseins. Dieses Bewusstsein ist klar und rein und wird zu meinem inneren Maßstab. Mein Körper verwandelt sich in eine Hülle, ist eine weiche Masse am Stück, Arme und Beine stülpen sich wie Würste heraus. Der Kopf eine Kugel, wie bei einem Strichmännchen, von Kinderhand gezeichnet. Die Körperhülle ist das Experimentierfeld der Ärzte. Ich überlasse sie ihnen. Mein Inneres verpuppt sich und steckt in einem Kokon, wie eine Kugel in einem Sack, der oben mit einer Kordel zugebunden ist. Darin bin ich, mein Wesen, mein wahres Selbst. Es ist zart und fein, es leuchtet und fühlt sich frei und beschützt. Mein Wesen ist sicher

verpackt, umhüllt von meinen Atemzügen. Mein Wesen fühlt eine tiefe Liebe und Geborgenheit und tritt in den Raum der All-Einheit. Die Schmerzen sind außerhalb des Kokons. Dort stöhne und jammere ich und fühle die volle Wucht der Schmerzen. Wochenlang haben sie mich schon im Griff, als gebäre ich Kinder im Akkord. Mein Wesen blickt von innen auf die Außenwelt, mit großer Klarheit und hoher Konzentration. Ganz wach sehe ich jede Spritzenadel und jede Medizinerhand. Oft habe ich Angst, riesengroße Angst. Ich möchte flüchten, mich verkriechen und schreien.

Aber mein Fluchtreflex versagt. Ich stelle mich tot. Lege die Hülle auf den harten Röntgentischen ab, verkrieche mich in meinen Kokon und halte mich fest an dem inneren Licht. Wenn es vorbei ist, dehne ich mich langsam wieder aus, bis an die Schmerzgrenze. Mein Zeitempfinden ist neu getaktet. Stunden dauern ewig. Sie werden unterbrochen von Momenten, in denen ich das größte Glück, das lichterlohe Bewusstsein als pure Essenz des Lebens fühle. Meine Atmung, meinen Herzschlag, das nackte Sein in seiner ganzen Größe und Erbärmlichkeit. Aber am stärksten spüre ich die Gefühle der anderen. Jeder, der das Zimmer betritt, hat eine Botschaft, die ich schon beim ersten Öffnen der Tür fühle. Es sind Nachrichten, Fragen, Anordnungen. Es ist ein liebevolles Lächeln, ein besorgter Blick und manchmal ein Moment, der länger ausfällt als geplant beim Berühren meiner Hand. Ich spüre sofort, wer unsicher, verlegen oder müde ist und wer Angst hat vor dem Tod.

Teil 1

Die Zeit der Verwirrung 1996 bis 1999

Wolkenspringerei

Ein gutes Jahr war ich krank, lag immer wieder wochenlang im Krankenhaus. Die Chemotherapie hat mich plattgemacht. Alle Muskeln sind schlapp. Ich will unbedingt wieder ganz gesund werden, so schnell wie möglich. Nichts Schöneres auf dieser Welt, als einfach losrennen zu können! Doch gerade das geht nicht. Ich kann es nicht! Warum will ich es einfach nicht begreifen? Alle Ärzte haben doch gesagt: »Es dauert mindestens sechs Monate, bis Sie wieder zu Kräften kommen!«

Könnte ich rennen oder wenigstens schnell gehen, dann könnte ich ja vielleicht vor mir selbst davonlaufen! All diese Erinnerungen, die mich ständig im Geiste heimsuchen, einfach abschütteln. In Gedanken übe ich ständig zu gehen. Unentwegt stelle ich mir vor, wie ich wieder lachend mit den Kindern durch die Wiesen streifen werde. Aber die Realität sieht anders aus. Unsere zweijährige Tochter kann schneller laufen als ich. An der Straße kann ich sie nicht beschützen, wenn sie sich von meiner Hand losreißt. Ich habe keinen Mumm in den Knochen, keine Kraft in den

Beinen. Schlimmer noch: Kindergeschrei und Kinderlachen sind mir viel zu laut. Es tut mir körperlich weh, wenn sich alle drei Kinder um mich scharen. Dann kriege ich mich fast nicht ein vor seelischem Schmerz in meiner Brust. Jedes Mal nehme ich mir vor, das auszuhalten, es sind doch meine Kinder, ich liebe sie und ihre Lebensfreude, und schließlich war ich sonst doch auch nicht so zimperlich.

Ich beginne an mir selbst zu zweifeln. Ich fühle mich wie eine löchrige Luftmatratze. Ich träume mich an einen Strand und blicke sehnsüchtig aufs Meer. Weil es das vor meinem Fenster nicht gibt, nehme ich mit dem Himmel und den vorbeiziehenden Wolken vorlieb. Dieser Anblick ist mir vertraut. Monatelang war dieser Ausschnitt des Himmels das Einzige, was ich von der Welt draußen von meinem Krankenbett aus zu sehen bekam. Ich hatte mir immer und immer wieder vorgestellt, wie sich mein Inneres auf einer dieser Wolken befindet und sich vom Wind in Richtung Heilung blasen lässt. Ich konnte mich in zwei Ebenen teilen: Die eine, mein kranker Körper, lag in diesem Bett; die andere, mein wahres Selbst, schwebte auf dieser Wolke. Meine Seele, oder wie auch immer sich dieser Teil nennen lässt, ist etwas Unzerstörbares, das sich von keiner Hochleistungsmedizin beeinflussen lässt, das jeden noch so gravierenden Eingriff überleben kann. Immer, wenn es mir gelungen war, dieses Etwas auf eine Wolke zu bringen, spürte ich in mir einen tiefen Frieden, eine Art Zauber, etwas unaussprechlich Schönes, ein Kraftschöpfen. Meine Überlebensstrategie. Der Himmel hat für mich etwas Tröstliches.

Ich ertappe mich dabei, wie ich dem Kindergeplärr zu entkommen versuche, indem ich mich im Kinderzimmer in eine Ecke ans Fenster setze, meinen Kindern den Eindruck vermittele, ihre Mutter säße bei ihnen, passte auf sie auf,

schlichtete Streit, beobachtete wohlwollend ihr Spiel und liebte sie über alles. Doch was dort sitzt, ist nur meine Hülle. Meine Essenz hingegen, dieses innere Selbst, schicke ich nach draußen auf die Wolken, lasse es sich vollsaugen mit der Kraft des Himmels, tauche ein in dessen Frieden und vergesse jegliche zeitliche Dimension. Ich möchte immer öfter in diesen Zustand verschwinden und erfinde Vorwände, die mir die Möglichkeit dazu geben.

Die Einsamkeit ist die höchste Stufe der Wolkenspringerei. Ich möchte weg, weit weg, nur noch alleine sein. Bin ich bescheuert? Bin ich krank? Habe ich einen an der Waffel? Vermutlich ja, sage ich mir selbst. Und ich sehe, wie unsere zweijährige Tochter leidet. Sie will mich keinen Moment mehr aus den Augen lassen. Sie unterbricht jedes Spiel, wenn sie merkt, dass ich innerlich weggehe. Dann kommt sie zu mir, wie ein kleiner Hund, blickt mich mit ihren braunen Kinderkulleraugen fragend an, schmiegt sich an mich, krabbelt auf meinen Schoß und lockt mich mit ihrer Kinderstimme. Bemüht, mich von ihr verzaubern zu lassen, spüre ich dennoch eine gewisse Wut. Warum lässt sie mich nicht? Warum raubt sie mir meine Freiheit? Und gleichzeitig regt sich mein schlechtes Gewissen, fühle ich mich mies, dass ich so denke.

Kannst du dich nicht beherrschen, fauche ich mich an. Du bist hier die Erwachsene, das Kind hat ein Recht auf seine Mutter, du warst lange genug weg. Reiß dich am Riemen und mach endlich ein fröhliches Gesicht. Ich zwingen mich in eine gekünstelte Fröhlichkeit, die mich aber nur noch trauriger werden lässt.

Unser Kind will zu niemand anderem mehr gehen. Als würde sie spüren, dass ich ihr sonst ganz entgleite, als würde sie sonst für immer von mir getrennt werden. Jedes Abschiednehmen wird zur Tortur. Sie weint, schreit und

tobt. Mein schlechtes Gewissen wird immer größer, und trotzdem weiß ich nicht, wie ich den Wunsch, mich in den Himmel zu beamen, abschalten kann. Ich kann diese Sehnsucht nicht bezwingen. Wieso gelingt mir das bloß nicht? Ich bin doch sonst so zielstrebig und korrekt.

Jede Nacht kommt unsere Tochter in unser Bett gekrabbelt. Jede Nacht werde ich mit schlechtem Gewissen wach, weil ich weiß, dass sie nur nachsehen will, ob ich überhaupt noch da bin. Wenn sie dann zwischen mir und meinem Mann wieder eingeschlafen ist, nah an mich gekuschelt, liege ich wach. Schlagartig ist mein Geist auf Hochtouren. Es rattert in meinem Kopf, ich kann denken wie der Blitz. Doch eigentlich sollte ich schlafen und Kraft sammeln für den rauen Alltag mit zwei Schulkindern, einem Kleinkind und einem Mann, der das Geld verdienen muss. Es soll noch Jahre dauern, bis ich wieder einen einigermaßen vernünftigen Schlafrythmus lerne und bis ich verstehe, was eigentlich mit mir geschehen ist.

Bett-Universität

Eigentlich müsste ich an einer Rehamaßnahme teilnehmen, doch ich will keine kranken Menschen und kahlen Köpfe mehr sehen. Ich will niemals mehr in einem Krankenhausbett liegen müssen. Und ich bringe es für nichts auf der Welt übers Herz, unsere Kinder erneut zu verlassen.

Ich erlebe unser Haus wie eine Schutzhülle, wie eine weitere Haut. Ich wusste bis dahin nicht, wie wichtig eine bauliche Umgebung für das Innere eines Menschen ist. Wie bedeutungsvoll eine Raumatmosphäre für das Empfinden

von tiefer Geborgenheit ist. Dass Genesung etwas Entscheidendes mit dieser äußeren Umgebung zu tun hat.

Unser Haus ist wie eine Oase, die meine Essenz, mein Wesen nährt, die mir hilft mich auszuloten und Ruhe in mir wachsen lässt. Eine neu eingestellte Haushaltshilfe kümmert sich um das Einkaufen, um gesundes Essen und die Wäsche. Zusätzlich kommt unsere Kinderfrau Gudrun. Sie ist schon lange bei uns, weil ich beruflich sehr eingespannt war in meiner Praxis für Physiotherapie. Jetzt wird sie noch mehr zu einer Zweitmutter für unsere Kinder und zu einer Freundin für mich. Sie schenkt mir immer wieder freie Zeit, in der ich ruhen kann. Wenn sie da ist, kann ich mich entspannt in mein Zimmer verziehen, weil ich weiß, dass alles gut läuft, dass die Kinder sich bei ihr wohlfühlen. Sie ist einfach unersetzlich. Mit ihr kann ich auch immer wieder wunderbare Gespräche führen, die uns beiden guttun.

In diesen Ruhephasen besuche ich die von mir gegründete Bett-Universität. Mein Geist braucht Beschäftigung, sonst kommt er auf dumme Gedanken und will wieder Ehrenrunden durch die Zeit der Krankheit mit ihren Grausamkeiten ziehen. Ich stopfe mir ein Kissen in den Rücken, sitze im warmen und kuscheligen Bett, habe ein Beintablett auf dem Schoß und klappe meinen Laptop auf. Ich wage die ersten Schreibversuche. Es geht mühsam vorwärts, weil ich mich nur schwer konzentrieren kann, aber jedes Wort, das ich schreibe, befreit mich. In dieser Zeit verfasse ich einen Bericht über meine Erfahrungen mit moderner Hochleistungsmedizin, der später von der Deutschen Krebsgesellschaft in einen Ratgeber für Stammzelltransplantation einfließt. Später folgen sogar Bücher und ein Manuskript für ein Theaterstück.

Während dieser Schreibphasen lehne ich mich oft zurück auf mein Kissen und gehe auf die mir nun schon vertraute Wolken-Himmelsreise. Ich brauche das, auch wenn ich nicht verstehe, warum. Ich kann daran mein Inneres weiten, habe Freude an meinen Gedanken und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Meine geschwächte Körperhülle kann ich so besser ertragen, ich kann freundlicher zu mir und den anderen sein, wenn ich den Geist freigegeben darf.

Alltag

Ein Zahnarzttermin steht auf meinem Wochenplan. Eigentlich keine große Sache, es muss nur eine Füllung erneuert werden. Für mich ist das schwierig. Ich hasse es, wenn aus medizinischen Gründen an mir herumhantiert wird, auch wenn mein Verstand mir einzureden versucht, dass es sich hier um eine Lappalie handelt. Ich hasse Betäubungsspritzen und Schmerzen. Warum ich ausgerechnet heute die Heldin spielen will, verstehe ich selbst nicht, aber ich entscheide mich tatsächlich dafür, das Ganze ohne Betäubung zu versuchen. Der Stuhl wird nach hinten gefahren, mein Kopf hängt schräg, im Nacken drückt ein Polster, das eigentlich für Entspannung sorgen soll. Ich lege die Füße übereinander und die Hände auf meinen Bauch. Ich schließe die Augen und ergebe mich in die Situation. Rede mir ein, dass es nicht so schlimm werden wird, dass ich schon viel Schlimmeres ausgehalten habe. Ich rede mit mir, als müsste ich einen verängstigten Hund beruhigen. Ist ja alles gut, bleib schön ruhig, komm, sei kein Frosch, es ist nur ein Zahnarztbesuch und der Mann gibt sicher sein Bestes. Atme zu deinen Händen, los

jetzt! Verkrampf dich nicht in den Schultern, das bringt auch nix. Du weißt doch, dass alles irgendwie gut wird. Der Bohrer surrt, es tuckert im Kopf, das Absauggerät gurgelt und schmatzt in meinem offenen Mund. Eklig. Ich spüre, wie ich mich im tiefsten Inneren zusammenziehe, wie sich alles, was mich ausmacht, punktförmig versammelt, sehr vertraut.

Plötzlich überrumpelt mich dieser Nervenschmerz, als säße ich auf dem elektrischen Stuhl. Ich zucke, der Zahnarzt bietet mir erneut die Betäubungsspritze an. Nein, jetzt erst recht nicht, das stehe ich durch! Ich will nicht stundenlang mit einer tauben Backe herumlaufen! Er bohrt weiter, ich atme tief aus. Ich fühle, wie ich mit dieser Ausatmung leichter werde, wie der Bohrer leiser und leiser wird und wie ich mich plötzlich von oben aus anschau, von dieser grellen Lampe aus. Kein Schmerz, keine unangenehmen Geräusche mehr, ein kurzes Ausruhen, eine Zeitverschiebung.

Ich schaue dem Zahnarzt genau auf die Finger. Interessant – so ein offener Schlund! Wie genau und sicher er den Bohrer hält, um bloß nicht einen Millimeter zu verrutschen. Ich spüre seine Konzentration und seine Freude, dass er es bald geschafft hat. Ich bin so fasziniert und erleichtert, dass ich ihn machen lasse und innerlich weiter weggehe. Ein kurzes Eintauchen in die Ewigkeit, einfach weg, einfach so. Es fühlt sich leicht und schön an. Ich könnte noch Stunden so verbringen. »Würden Sie bitte mal ausspülen!« Ich rege mich nicht. Die Assistentin klopft mir auf die Schulter. »Wir sind fast fertig, Frau Mehne, bitte spülen Sie mal kräftig aus!« Ich zucke und bin wieder auf diesem Stuhl und ringe damit, die Augen zu öffnen. »Ist alles in Ordnung?« Ich habe keine Lust zu antworten und spüle langsam und behäbig aus. Lege den Kopf zurück,

öffne den Mund und gebe Zeichen, fortzufahren. »Ist wirklich alles in Ordnung?«, höre ich den Zahnarzt besorgt fragen. »Ja, ja«, antworte ich verlegen. »Ich habe so eine Art Technik gelernt«, höre ich mich sagen, »mit der ich ganz tief entspannen kann.«

Auf dem Heimweg lächele ich in mich hinein. Was habe ich ihm denn da aufgetischt? Eine Entspannungstechnik? Hä, geht's noch? Aber warum eigentlich nicht, dann nenne ich es eben so, klingt gut! Komisch fühle ich mich trotzdem, denn eigentlich kam ja alles wie von selbst. Ich habe das doch nicht selbst gemacht. Oder doch? In welchem Film bin ich unterwegs? Warum schiebe ich die Verunsicherung nicht einfach weg und sage mir: Wieder etwas gut überstanden, ist doch klasse!

Es nagt ein seltsames Gefühl in mir, eine undefinierbare innere Verwirrung, wie ein fernes Donnerrollen bei einem Sommergewitter. Wieder fühle ich Frieden, Leichtigkeit, Dankbarkeit. Und dann könnte ich wieder nur heulen. Mir laufen die Tränen einfach so aus den Augen, es schüttelt mich innerlich, keine Chance, das zu unterdrücken. Wie gut, dass ich hier auf dem kleinen Waldweg niemandem begegne und mich erklären muss. Ich gehe langsam, ich weine, bleibe stehen, blicke nach oben in die Baumkronen mit dem Blau des Himmels dazwischen. Und da kommt ein Lächeln in mich hinein, ein tiefes, gutes Lächeln. Ich fühle mich wie neugeboren, aber auch müde und geschafft.

Geburtstag

Viele Menschen fürchten sich vor ihrem vierzigsten Geburtstag, weil er die ersten Falten mit sich bringt und

die besten Jahre vorbei zu sein scheinen. Mein vierzigster Geburtstag ist für mich Anlass zur Freude, egal wie viele Falten ich mittlerweile habe. Denn das erste Jahr nach der Knochenmarktransplantation habe ich ohne Rückfall überlebt! Meine Ärzte hatten mir routiniert sachlich erklärt, dass dieses erste Jahr von großer Wichtigkeit sei, denn die Gefahr eines Rückfalls sei dann besonders hoch. Medizinisch hätten sie im Falle eines Rückfalls für mich nichts mehr tun können. Sie haben alle Therapie-Kanonen zu Beginn verfeuert, weil diese Strategie für mich und meine Krebsart eine achtzigprozentige Heilungschance versprach.

Mein Hämatologe begrüßt mich heiter bei der Jahreskontrolle. Er meint, eine Flasche Sekt könne ich schon mal köpfen und auf dieses Ereignis anstoßen. Das will ich gerne tun, auch wenn ich mir aus Alkohol nicht mehr die Bohne mache. Ich vertrage keinen Tropfen mehr, aber das finde ich nicht schlimm. Nur bemerkenswert, wie es gesellschaftlich wichtig ist, so ein Glas in der Hand zu halten und einen zu trinken. Ich fülle mir immer etwas farblich Entsprechendes in mein Glas und kann auch ohne Alkohol lustig sein, wenn ich es will.

Ich entschieße mich, diesen Geburtstag mit einem kleinen Gartenfest zu feiern, und freue mich, dass ich mittlerweile wieder etwas Mumm in den Knochen habe. Am Tag davor stehe ich in der Sonne auf unserer Terrasse, um die Lage zu peilen und mich innerlich auf das Fest einzustimmen. Ich fühle eine innere Ergriffenheit, die mich zum Hinsetzen zwingt. Ich gönne mir einen Moment Ruhe, ein Anhalten des Alltags.

Mich erfüllt ein inneres Vibrieren, als wären alle Fasern meines Seins auf Empfang gestellt, als wollte sich etwas Schönes in mir manifestieren, als wäre mein Körper ein

Gefäß, das mit heiliger Kraft gefüllt werden wird. Ich friere und lausche den Vögeln. Es kommt mir so vor, als ob die Luft zart und rein schwingt. Als wäre meine Haut eine Folie mit hunderttausend Löchern und ich wäre aus Luft und könnte fliegen. Ich sitze ganz still. Ich spüre, wie das Blut in meinen Adern fließt, jedes Blutplättchen, jedes weiße Blutkörperchen, die roten, die den Sauerstoff huckepack transportieren, und all diese anderen kleinen Teile, die nun mein gesundes Knochenmark bilden und die sich zu der roten Flüssigkeit zusammenschließen. Meinen Atem fühle ich als kleine lustige Welle im Bauch. Mein Darm gluckert, als wäre zu viel Luft dabei, und meine Füße berühren den Boden. Mein Kopf sitzt wie eine kleine, goldene Kugel obendrauf. Ich lebe! Ich bin da! So wie ich gerade bin, bin ich gut und richtig. Ich muss nichts vorweisen, keine Heldentat, es reicht, dass ich hier sitze, einfach so. In diesem Moment bin ich glücklich. Ein wunderschönes Gefühl ist das. Plötzlich formen sich in meinem Geist Worte und ich sage sie mir laut vor. Ich hole ein Blatt Papier, schreibe und frage mich, wer das hier alles schreibt? Ich fühle, dass ich wie geführt werde, so als ob da etwas Großes wäre, das mich dazu befähigt.

Ich lese mir die Worte laut vor und staune. Mir kommen die Tränen. Es ist so unfassbar für mich, dass ich lebe und gesund bin. Ich ahne, dass ich auch wieder heil werde. Das wird aber noch dauern. Lange wird es noch dauern.

Was ich geschrieben habe, war: »Überall das Licht.« Ich empfinde tief in mir, dass mich dieses Licht begleiten wird, komme, was wolle.

Sommer 1997

Vor mir
das Leben

Über mir
der Himmel

Unter mir
die Erde

Hinter mir
das Schwere

Und in mir
die Zuversicht

Und überall
die Sonne

Und überall
das Licht.

Am liebsten möchte ich das Gedicht zur Begrüßung meiner Gäste vorlesen. Ich tue es auch, spüre aber, dass meine Stimme hier in der Runde nicht mehr diesen Hall hat, den sie tags zuvor in der Stille entfalten konnte. Ich schäme mich, mein Inneres so nach außen zu kehren, und es wundert mich nicht, dass sich diese Beklemmung auf meine Gäste überträgt. Eigentlich will es keiner hören. Alle sind gekommen, um mich zu feiern. Sie möchten fröhlich und lustig sein. Nicht so viel Tiefgang bitte! So wie immer soll es sein. Schade, aber auch in Ordnung. Ich beschließe, ihnen den Gefallen zu tun, und bin lustig. Ich bin überrascht, dass ich es sogar hinkriege. Es wird ein schöner Abend. Ein Gartensommerfest mit Lampions, die

Kinder spielen ein paar Sketche vor, wir lachen und Grüppchen bilden sich zum Klönen. Es wird gegessen und getrunken, wie immer, wie all die Jahre, wie es sich gehört. Nur ich bin anders. Ich mache zwar mit, aber ich habe ständig eine zweite Ebene in mir präsent, meinen doppelten Boden. Im Geiste lese ich ständig mein Gedicht und fühle mein kleines Glück, am Leben zu sein, für mich allein.

Kontrolle mit Nebenwirkungen

Eine weitere Kontroll-CT-Untersuchung in der Uniklinik Mainz steht an. Ich traue mich, alleine mit dem Auto zu fahren. Ich befürchte nichts Schlimmes. Den Ablauf kenne ich zur Genüge und Schmerzen werde ich keine haben müssen. Nur die Nadel im Arm und das Kontrastmittel. Die nette Tonbandstimme, die mir den Atemrhythmus vorspricht, könnte ich, wie jedes Mal, abwürgen. Sie hat keine Ahnung, wie Menschen atmen. Ich beschliesse zum wiederholten Mal, einen Brief an die Herstellerfirma zu schreiben, was ich natürlich nie machen werde. Aber wenn ich zum absoluten Stramm-Stillliegen verdammt bin, kommen mir halt immer solche Ideen. Wieder bin ich froh, dass ich einen Kopf zum Denken habe, wenn schon alle restlichen Teile von mir sich an irgendwelche Vorschriften zu halten haben. Keiner weiß, was ich damit alles zu denken und zu fühlen vermag. Mein Rest Privatsphäre, ein kostbares Gut. Die Gedanken sind frei, dieses Lied aus Kindertagen schiebt sich in mein Hirn. Ich muss mich beherrschen, den Takt nicht mit den Füßen mitzuwippen, denn die müssen ja absolut still liegen.

Am Ende der Untersuchung schüttelt mich ein starker Hustenreiz. Der Arzt befürchtet eine Allergie auf das Kontrastmittel und spritzt mir ein Gegenmittel. Ich werde langsam schläfrig, diese bekannte bleierne Schläfrigkeit, die auch was Schönes hat. Weil ich den geplanten Ablauf durcheinanderbringe, werde ich auf eine rollbare Trage verfrachtet. Aus Platzgründen muss ich meinen »Rausch« auf dem Flur vor den Kabinen ausschlafen. Das ist mir egal. Ich bin so müde, dass ich froh bin, ein Gestell unter mir zu haben, sei es auch hart und schmal. Nur liegen. Ab und zu kommt eine Schwester und schaut nach mir, doch irgendwann kann ich ihr keine Antwort mehr geben. Ich höre sie wohl, aber ich bin weit weg. Das führt zu großer Hektik. Im Eiltempo werde ich zur nahe gelegenen Notaufnahme gerollt. Diesen Weg verfolge ich außerhalb von mir. Ich schwebe über mir und sehe auf meinen Körper auf der Trage hinunter. Er ist mir egal. Ich bin eingehüllt in ein helles Licht, als schwebte ich auf Wolke sieben. Ups, denke ich, warum rennen die so schnell? Die schieben meinen Körper weg und ich komme nicht mehr hinterher. Ich will meine Ruhe haben, es ist so schön hier. Hallo, will ich rufen, machen Sie doch bitte mal langsam, es ist alles in Ordnung. Es scheint mich keiner zu hören. Der Abstand von meiner Wolke zu meinem Körper auf der Trage wird immer größer, beängstigend groß. Ich fürchte, dass mein Körper gleich weg sein wird und ich ihn womöglich nicht mehr wiederfinde, hier in der riesigen Klinik mit den vielen Gängen. Ich beeile mich, hinterherzukommen, und schaffe es gerade noch, durch die sich automatisch schließende Tür der Notaufnahme durchzuhuschen. Jetzt, da ich wieder näher an meinem Körper dran bin, werde ich ruhiger und finde das alles erheiternd. Die Notaufnahme ist auch voll und wieder werde ich an eine Seite auf den Flur

geschoben. Ich sehe von oben, wie mir Blut abgenommen wird, was ich nicht spüre, und wie ein Arzt mir mit einer Lampe in die Augen leuchtet. Ich höre eine erleichterte Frauenstimme: »Jetzt reagiert sie wieder. Sie ist wieder da.« Ich bin irre müde und genervt, schaue mich um und habe ein Plastikding am Finger klemmen.

Auf dem Heimweg bin ich wenig gesprächig. Mein Mann musste extra mit dem Zug anreisen, um mich und das Auto an der Uniklinik Mainz einzusammeln. Er ist verduzt über den Vorfall. Ich kann ihm nicht genau erklären, was da heute passiert ist, und bin froh, dass er nicht weiter fragt. Er ist immer sehr geduldig mit mir und hat sich eine dicke Schicht an Gelassenheit zugelegt.

Die Tage danach bin ich völlig durch den Wind. Ich habe eine Sehnsucht in mir, für die ich keinen Namen weiß. Eine anonyme Sehnsucht also, eine, die mich fast erdrückt und im selben Moment fast zum Zerbersten bringt. Ich fühle mich in mir so eingeeengt wie eine in Folie eingerollte und eingeschweißte Matratze bei Aldi auf der Holzpalette. Wieder muss ich heulen. Wie viel habe ich in den letzten Jahren schon geheult? Woher kommen all die Tränen? Eigentlich müssen sie längst aufgebraucht sein. Hat jeder Mensch ein bestimmtes Kontingent an Tränen?

Ich heule heimlich, denn heulende Mütter sind für Kinder einfach grässlich und meinen Mann mache ich damit sowieso komplett hilflos. Alles nervt mich. Ich frage mich, ob ich doch verrückt geworden bin? Wäre eigentlich normal. Wie kann ein Mensch nur so viel Medizin aushalten, wie ich sie bekommen habe? Dabei normal zu bleiben, ist doch verrückt! Aber nein! Ich will doch leben und ich bin doch dankbar, dass ich es bis hierher geschafft habe. Warum um alles in der Welt kann ich nicht einfach fröhlich sein und das Leben schön finden?

Als ich zwei Wochen später den Besprechungstermin bei meinem Professor habe, ist er wie immer freundlich und eröffnet mir in seiner sachlichen Präzision, dass der CT-Befund gut aussieht. Dieses Mal freue ich mich nicht so wie sonst, ich habe erwartet, dass sie nichts finden werden. Alles andere wäre grässlich. Ich spüre seine Verklemmung, als er auf den »Zwischenfall« zu sprechen kommt. Medizinisch sei der nicht wirklich erklärbar. Dass ich eine Allergie auf das Kontrastmittel habe, will er nicht hoffen, dann könnten wir keine weiteren Kontrolluntersuchungen mehr durchführen. An seinem Ton höre ich, dass er nicht sagen möchte, was er glaubt, dass nämlich alles psychisch zu erklären sei. Er ist sehr vorsichtig mit mir, will mir nicht zu nahe treten. Ob ich vielleicht doch mal darüber nachdenken wolle, mir psychologische Hilfe zu holen, fragt er dann doch. Auf meinem Stuhl ihm gegenüber sacke ich zusammen. Mein Blick geht an ihm vorbei auf dieses Bild in seinem Sprechzimmer, diesem einzigen Kunstdruck, der den Patienten eine angenehme Atmosphäre mitten in der onkologischen-hämatologischen Ambulanz bieten soll. Diese Blumen mit hellem Blau im Hintergrund und ganz viel Gelb und Rot. Optimismus? Nein, Sarkasmus! Rot ist die Farbe des Blutes, hier bin ich doch in der Abteilung der Bluterkrankungen. Ich habe schon so viel Blut hergegeben, fast so viel wie Tränen. Nein, nicht schon wieder die Psyche herholen, wenn es keine Erklärung gibt. Auf dem Ohr bin ich taub! Es gab genug Menschen, die meinten, es sei alles psychisch, nur weil die Ärzte sechs Monate lang keine Erklärung für meine Krankheit finden konnten. Mit mir geht diese Nummer nicht mehr! Keine Psychotherapie, was soll ich denn dort sagen? Er schweigt, lässt mir Zeit, spürt, dass er mich getroffen hat. Er räuspert sich. Ich kriege den Augenkontakt wieder zustande und blicke in sein vom

vielen Arbeiten müdes Gesicht. Er lächelt und rät mir, mir mehr Ruhe zu gönnen.

Schöne Begegnung

Der Edeka-Markt liegt bei uns mitten im Ort, gegenüber der Grundschule und der Apotheke. Dort erfährt man die wichtigsten Neuigkeiten in Windeseile. Ich treffe auf Frau Tillich, die vor einer Woche ihren Mann beerdigt hat. Ihre Augen leuchten, als sie mich sieht. Schnurstracks steuert sie auf mich zu. Ich überlege kurz weiterzugehen, denn ich habe keine Zeit, doch im Näherkommen spüre ich, dass sie darauf drängt, von mir nach ihrem Wohlergehen gefragt zu werden. Wir stehen zwischen den Regalen mit den Spaghetti und den Tomatensoßen, und sie berichtet mir von der letzten Stunde ihres Mannes. Wie sie neben ihm gesessen und gespürt habe, dass sein Körper langsam immer hohler geworden sei, und sie in seiner Todesminute ein helles Licht über seinem Kopf gesehen habe. Ich nicke, bemerke nicht, wer alles an uns vorübergeht oder mithören könnte. Zwischen den Nudeln fühle ich mich auf unerklärliche Weise unverschämt vertraut. So, als wäre es das Normalste von der Welt, dieses Thema hier zu erörtern.

Sie hat Tränen in den Augen, sie ist erfüllt und angerührt, ihre Hände zittern leicht. Auch mir steigt das Wasser hoch. Ich schniefe und krame nach einem Taschentuch. Unsere Blicke treffen sich, wir schauen uns in die Augen. Es kommt mir vor, als sähe ich bis auf den Grund ihres Wesens. Ich erinnere mich an das Spiel aus meiner Kindheit, wer eher wegschauen musste, hatte verloren. Wir können diesen Blick lange halten. Wir sind

beide Gewinner. Es ist mir, als könnte ich ihre Gefühle komplett und exakt auf gleicher Wellenlänge mitfühlen. Mehr noch, auch die ihres Mannes in seiner letzten Stunde. Aber das ist doch unmöglich, er ist doch längst tot! Ich fühle alles, was ihn ausgemacht hat, obwohl ich ihn kaum kannte. Sabine, wo bist du gerade? Hallo, hier ist der Edeka-Markt, du bist beim Einkaufen, komm mal zu dir!

Sie flüstert: »Aber sagen Sie das niemandem, sonst denken die hier, ich wäre jetzt auch noch wahnsinnig.« Ich schüttele meinen Kopf und streiche ihr zart über die Wange. Sie steht still, wie für einen Moment festgetackert, und atmet erleichtert aus. Ein kleines, fast schelmisches Lächeln huscht über ihr Gesicht. Ihre Augen mitten im faltigen, vom Leben gezeichneten Gesicht leuchten. Mit einem Ruck sind wir wieder in der Einkaufsrealität und wechseln die Rollen. Ganz nüchtern verabschiedet sie sich von mir und im letzten Moment sagt sie: »Es ist schön, dass Sie mir zugehört haben.«

Ich fühle eine seltsame Freude in mir, eine Leichtigkeit. Und gleichzeitig zieht wieder dieser Sehnsuchtsfaden an mir. Ich krame meine Sachen unkonzentriert zusammen, schiebe mich durch die Kasse und laufe heim. Wie kann es sein, dass ich immer und immer wieder mit dem Tod so gut klarkomme? Ich fühle überhaupt keine Angst. Ich wäre in der Lage, jeden Menschen beim Sterben zu begleiten, aber ich würde vor Angst vergehen, müsste ich jemals wieder in einem Krankenhausbett liegen. Als ich durch die Haustür trete, freue ich mich, dass ich wieder in meinem vertrauten Heim gelandet bin und Nudeln für die Kinder kochen muss.

Beerdigung

Gegen jede Vernunft beschließe ich, zur Beerdigung von Kirsten zu fahren. Die Kinder habe ich verteilt, obwohl es mich unendlich viel Kraft und ein schlechtes Gewissen gekostet hat. Vor mir liegen zwei Stunden Bahnfahrt. Die erste, die ich nach der Krankheit ohne Begleitung wage. Das Abteil gehört mir ganz alleine. Das schwarze Kostüm ist gewöhnungsbedürftig, der Rock zu weit, der Blazer fühlt sich steif und fest an. Er drückt mich innerlich noch mehr zusammen und ich finde diese schwarze Maskerade auf einmal so blöde. Etwas Helles wäre doch viel passender!

Am Fensterplatz mache ich es mir bequem. Meine Augen springen in die Landschaft. Sie ziehen im Wackelmodus mit dem Zug mit. Erinnerungen kommen hoch. Kirsten war mein Engel in der Nacht. Sie teilte mit mir das erste Zimmer in der Uniklinik Mainz, nachdem ich mit meiner Krebsdiagnose dorthin verlegt worden war. Die erste Chemotherapie bekam ich neben ihr, sie hatte schon unzählige hinter sich. Sie passte auf mich auf, sie machte mir Mut und war in dieser Zeit der wichtigste Mensch für mich. Sie zeigte mir ihre Häkelmützchen, sie erzählte mir, wie es ist, wenn die Haare ausfallen, und ließ mich sogar ihre Perücke aufsetzen. Wir lachten das Lachen Todgeweihter und redeten nächtelang, weil an Schlaf sowieso nicht zu denken war. Wir weinten zusammen, denn ihre Prognose stand weit schlechter als meine.

Sie war zehn Jahre jünger als ich und hatte vor einigen Jahren geheiratet. Kinder durfte sie keine haben, eine chronische Leukämie plagte sie seit ihrem neunzehnten Lebensjahr. Die Ärzte hatten ihr damals noch fünf Jahre gegeben, jetzt hatte sie schon das Doppelte an Lebenszeit herausgeschunden. Kirsten war müde und zart. Ihr Gesicht hatte diese typische gelbbräunliche Hautfarbe, die viele Menschen nach der Chemotherapie haben. Ihren nackten

Kopf verpackte sie meist unter ihrer hellblauen Mütze. Zur Toilette schlurfte sie gebeugt und sehr langsam. Den Infusionsständer zog sie wie einen Dackel neben sich her. Zwischen uns existierte ein sofortiges gegenseitiges Verstehen. Wir beide konnten alles, was die andere sagte, blitzartig und in einem rasanten Tempo verstehen. Gesunde schaffen das selten, auch wenn sie sich wirklich sehr bemühen. Ich verdanke ihr viel. Im Zugabteil spüre ich, wie kostbar diese Zeit mit ihr war. Sie war mein bestes Omen.

Am Eingang zum Friedhof kaufe ich eine große rosafarbene Rose. Die Verkäuferin erklärt mir den Weg zur Kapelle. Dort angekommen, höre ich die Musik von *Time to Say Goodbye* und muss augenblicklich weinen. Boah, das geht mir durch und durch. Die Kapelle platzt aus allen Nähten, lauter junge Leute, ich kenne niemanden hier. In der ersten Reihe erblicke ich ihren Mann. Er kam so oft er konnte ins Krankenhaus. Von meinem Stuhl aus, den mir freundlicherweise jemand abgetreten hat, starre ich auf das große Foto von ihr. Ich kenne es. Sie hatte es mir kurz vor ihrem Tod zugeschickt. Als ich es damals aus dem Briefumschlag fingerte und betrachtete, wusste ich: Dieser Brief ist ihr Abschiedsbrief an mich, obwohl sie mir darin alles von ihrem Leben erzählte.

Als eine der Letzten stehe ich an ihrem Grab, vor diesem Loch. Ich bin erschöpft. Meine Rose werfe ich zusammen mit allen guten Gedanken in die Erde und merke, wie mir die Beine schwach werden. Alle Lebenskraft fließt aus mir heraus, hinein in dieses Erdloch. Für einen kurzen Moment verspüre ich den Drang, einfach in das Loch zu fallen. Ich fühle so etwas wie Neid. Ich bin neidisch darauf, dass sie es geschafft hat, dass sie nun frei ist, dass sie in Frieden ist. Alles davor war doch nur noch Qual. Sage mir einer, die Hölle komme nach dem Tod, und ich schreie ihn an, dass

dies gelogen ist. Die Hölle gibt es auf der Erde, vor dem Tod. Vierundzwanzig Stunden in einem kranken Körper eingesperrt zu sein, das ist ein Teil der Hölle! Was wisst ihr Moralapostel und unerbittlichen Mutmacher schon vom Leid? Ihr könnt mich alle mal. Der Tod ist etwas Gutes! Ich weiß es, aber sagen darf ich es nicht.

Ich schwanke und knicke in den Knien ein, da packt mich eine große Hand am Arm und zieht mich hoch. Ich schwitze, zittere und möchte mich am liebsten hinlegen. Stattdessen blicke ich in die Augen von Kirstens Mann. Seine Freude, mich wiederzusehen, ist ihm ins Gesicht geschrieben. Er schnappt mich und drückt mich. Was sollen bloß die anderen denken? Doch das ist mir piepegal. Sein fester Halt tut mir unendlich gut. Es ist mir, als fließe von seiner Kraft wieder etwas in mich zurück, so, wie man mit dem Blasebalg eine Luftmatratze aufpumpt. Voller Freude bietet er mir seinen Arm an, ich hake mich unter und wir laufen zu der Gastwirtschaft, in der sich alle schon zum üblichen Leichenschmauskafee versammelt haben. Er stellt mich allen vor, und ich weiß gar nicht, wie mir geschieht. Alle freuen sich, dass ich es geschafft habe, dass ich eine derjenigen bin, die Kirsten in ihrer schweren Zeit begleiten durften, obwohl sie eher mich gestützt hat. Ich erfahre, dass sie viel von mir erzählt hat und mich einige der Anwesenden also schon kennen. Wie ein kleiner Star, eine Überlebende, eine, die den Krebs besiegt hat, werde ich gefeiert. Ich tue allen den Gefallen und strahle wie ein Honigkuchenpferd, das Strahlen einer Geretteten. Offensichtlich verkörpere ich für alle die Hoffnung, den Tod überwinden zu können. Das ist unglaublich, als wäre Kirsten schon vergessen. In mir fühle ich sie ganz präsent. Ich fühle diesen freien Teil ihres Selbst, den, der

unzerstörbar sein muss. Es ist ein sehr schönes Gefühl, zart, fein, hell. Es ist ein heiliges Gefühl.

Auf dem Rückweg im Zug nistet sich eine seltsame Traurigkeit in mir ein. Ich kann nur daran denken, wie frei Kirsten jetzt ist und wie gefangen ich noch bin, obwohl ich die Gnade des Weiterlebens habe. Hier in der Einsamkeit eines Zugabteiles der Deutschen Bahn schäme ich mich nicht. Ich kenne den Tod, ich weiß, was Sterben bedeutet, und ich fühle mit der ganzen Wachheit meines Seins, dass es nicht schlimm ist. Ich möchte auch frei, aber noch nicht tot sein. Warum geht nicht beides zusammen?

Wald

Nur zweimal um die Ecke biegen und ich bin im Wald. Dieses Glück, den Wald so nah zu haben, schätze ich besonders dann, wenn ich über wenig Kraft verfüge, aber dringend die frische Luft benötige. Dieses Stück deutscher Wald wurde im Laufe der Jahre zu meinem besten Freund, zu meinem Seelsorger, zu meinem Therapeuten. Dort habe ich mich nie einsam gefühlt, dort habe ich meine mühsamen ersten Trainingsgehversuche gestartet, dort habe ich Selbstgespräche geführt, geweint, gelacht, meine Ängste vergraben, meine Sehnsucht gestillt und mich absolut aufgehoben und behütet gefühlt. Es ist diese Mischung aus dem Duft des Waldes, besonders nach einem Regenguss, und der beruhigenden Farben, der Ruhe und Weite. Diese Verbundenheit, dass ich mich in meinem tiefsten Wesen mit den Bäumen und der ganzen Natur wie eins fühlen kann. Das hat für mich etwas Heiliges. Mir ist schon klar, dass dies seltsam klingt und mich mancher

spätestens jetzt für nicht ganz dicht hält, aber wie soll ich es anders sagen, als so, wie ich es fühle? Ich empfinde eine tiefe Ergriffenheit, ein stetes Verbundensein mit etwas Größerem, ich sage mal »Gott«, obwohl mir dabei nicht ganz wohl ist. Ich bin es so gewohnt. Ich sage es so und ich suche ihn ständig. Ich suche diese Verbundenheit, die ich im Wald spüren kann. Ich suche sie auch in der Kirche, denn eine Kirche ist ein heiliger Ort für mich. Ein Gotteshaus, auch wenn von Menschenhand erbaut.

Die Kirche in unserem Ort ist mir vertraut. Dort wurde ich konfirmiert, dort wurden unsere Kinder getauft. Ich habe den Kindergottesdienst gehalten und war sogar im Kirchenvorstand aktiv. Und trotzdem erlebe ich, dass all dies nach meiner überstandenen Krankheit anders geworden ist. Ich fühle mich fremd. Die Lieder und die Orgel sind für meine Ohren viel zu laut. Ich höre jede Dissonanz. Es klingt so schräg, wenn Menschen singen, auch wenn sie es aus vollem Herzen tun und ich hier niemandem zu nahe treten möchte. Die harten Bänke sind eine Zumutung für Kranke und Alte, jeder Knochen schmerzt. Das alles könnte ich ertragen, denn aushalten habe ich gelernt, doch ich fühle ausgerechnet an diesem Ort keine innere Verbundenheit mehr. Dieses Heilige, das ich so liebe, ist dort für mich nicht im Geringsten zu spüren. Es ist weg, obwohl ich in der Kirche bin. Dort muss es doch sein!

Ich stelle mir erstmalig die Frage, ob all die anderen es spüren können oder ob sie sich darum gar nicht kümmern? Was fühlen sie, wenn sie in der Kirche sind und das »Vater Unser« beten? Ich fühle eine Starre. Ich möchte es nicht mehr mitsprechen. Es einfach so runterraspeln, das geht mir nicht mehr über die Lippen und erst recht nicht über mein Herz. Meine Sehnsucht verwandelt sich in eine innere