

SEELEN SANG

NEŞMIL GHASSEMLOU HAT EIN WUNDERBARES BUCH GESCHRIEBEN. IN *GESCHICHTEN VOM LEBEN UND STERBEN* BEGLEITET SIE MENSCHEN IN IHRER LETZTEN LEBENSPHASE, ERMUTIGT SIE, TIEF EINZUTAUCHEN IN *IHR* LEBEN. SIE SINGT FÜR IHRE STERBENDEN. **VISIONEN** HAT NEŞMIL GHASSEMLOU BESUCHT UND MÖCHTE VON IHR ERZÄHLEN. MIT DER TITELGESCHICHTE IHRES *SEELENSANG* (CLAUDIUS 2021), MIT IHREN ANTWORTEN AUF UNSERE FRAGEN, MIT DER *STERBEMEDITATION*, DIE IHR BUCH ABSCHLIESST.

ÜBER LEBENSMUT UND STERBEHILFE



SCHÖPFUNG DES
AUGENBLICKS,
LIED DER SEELE,
FEUER DER
SEHNSUCHT,
WEITE DES SEINS,
HERZ KURDISTANS.
N.G.

Sie saß nach Luft ringend auf der Bettkante.

Ich setzte mich vorsichtig neben sie und stellte mich vor.

Nach einem kurzen Moment des Schweigens, in dem ich mich auf ihre Atmung und damit ihre gesamte Situation einstellte, fragte ich sie nach ihrem Befinden. Wegen ihrer Kurzatmigkeit konnte sie nur mühsam sprechen. Aus ihren abgehackten Worten und meiner Einfühlung in ihre Situation wurde mir bald klar, dass sie mit dem Tempo der Ereignisse der letzten Monate in ihrem Leben nicht mitkam und buchstäblich keuchend hinterherrannte.

Vor eineinhalb Monaten hatte Frau Reicher, 65 Jahre alt, starke Luftnot bekommen. Seitdem war sie zur Diagnostik und Behandlung in der Klinik, also nicht mehr zu Hause. Es wurde ein Bronchialkarzinom diagnostiziert und sofort mit Chemotherapie behandelt. Die Folgen waren Blutarmut und eine Verschlechterung der Nierenausscheidung. Da sie sehr abbaute, war sie vor einer Woche auf die Palliativstation verlegt worden...

Frau Reicher konnte ihre Situation noch gar nicht begreifen und war wie in einem seelischen Schockzustand. Als ich mitfühlend diese Vermutung aussprach, überlegte sie, nickte dann heftig mit dem Kopf und seufzte „Ja, jaah“.

Wir verabredeten uns dann für zwei Tage später, da ihr das Sprechen im Moment sehr schwerfiel. Da sollte ich ihr vor allem zuhören. Vom Palliativteam erfuhr ich, dass sie bis dahin jedes Gespräch über ihre Erkrankung verweigert hatte.

Als ich sie wie ausgemacht besuchte..., hatte sie ziemliche

Atemnot und wirkte seelisch sehr belastet. Sie sagte: „Meine Eltern waren kalt und haben mich nicht verstanden.“

Ich sah ihr in die Augen: „Da haben Sie sich sicher oft sehr einsam gefühlt.“ Damit drückte ich ihr unausgesprochenes Gefühl aus. Sie nahm meine hingehaltene Hand und hielt sie ganz fest. „In einer Notsituation hat mir Gott auch nicht geholfen“, rief sie.

Ich streichelte ihre Schulter und fasste ihre Gefühle in Worte: „Da waren Sie auch von Gott sehr enttäuscht.“

„Ja, jaah!“, keuchte sie, erleichtert, dass ich sie verstand. Sie neigte ihren Körper als Zeichen ihres Vertrauens in meine Richtung. Die Tränen wollten kommen, Frau Reicher konnte aber nicht weinen. Sie sagte immer wieder: „Ich kann nicht, ich kann nicht...“

„Sie müssen gar nichts tun, ich bin jetzt einfach für Sie da“, versuchte ich sie zu entlasten.

Die Erinnerung an ihre kalten Eltern und die Enttäuschung über Gott hatten sie sehr aufgewühlt und mich mit. Da sie erschöpft war und Trost brauchte, sang ich für sie: ein absichtsloses Summen und Singen, wie ein Wiegenlied. Diese Art des Singens entdeckte ich in meiner Meditation. Sie entsteht im Moment, indem ich mich auf die Töne und meinen Atem konzentriere und mich ganz auf sie einlasse. Das bringt mich ins Hier und Jetzt und zentriert. Der Raum wird weit und die Wahrnehmung verändert sich. Im Nachklang entsteht eine tiefe Stille und Ruhe, die über mich hinausgeht, und ich spüre dem Grundton des Lebens

nach. *Seelensang* ist eine Sprache der Seele, die das Herz direkt anspricht. Sie spricht vom Wesentlichen, von der Essenz des Seins. Das wirkt sich auf mich und die Patienten aus. Es öffnet sich ein heilsamer Raum, in dem Bitterkeit und Verzweiflung gehalten sind.

Am nächsten Tag erzählte mir die Krankenschwester, dass die Patientin die Nacht über sehr unruhig war und deshalb Beruhigungsmittel erhielt. Frau Reicher erkannte mich trotzdem, als ich eintrat. Ein ganz feines, kaum merkliches Lächeln zog über ihr Gesicht und erlosch gleich darauf. Sie konnte nicht sprechen. Sie hielt wieder ganz fest meine Hand. Ich sang für sie und saß einfach bei ihr.

Vier Tage später wurde sie in ein Einzelzimmer verlegt, da sie im Sterben lag. Sie war nicht mehr ansprechbar, reagierte auch nicht, als ich ihre Hand hielt. Da Sterbende bis zuletzt gut hören können, saß ich eine Dreiviertelstunde bei ihr und sang wieder für sie. Aus ihren wenigen Worten über ihre Vergangenheit wusste ich, dass sie mütterliche Zuwendung brauchte. Mein Singen konnte sie wie ein Wiegenlied erreichen und ihre Sehnsucht nach mütterlicher Annahme, die sie vermutlich ein Leben lang in sich getragen hatte, etwas stillen...

Frau Reicher starb noch am selben Tag an ihrer Nierenschwäche.

DER TOD IST GROSS.
WIR SIND DIE SEINEN
LACHENDEN MUNDS.
WENN WIR UNS
MITTEN IM LEBEN
MEINEN,
WAGT ER ZU WEINEN
MITTEN IN UNS.
Rainer Maria Rilke,
Schlussstück

Seelensang – Geschichten vom Leben und Sterben

Ich lese ihr Buch und spüre: ich möchte diese Frau kennenlernen. Eine Email und ein paar Telefonate später fahre ich durch ein tief verschneites Allgäu, drücke die Klingel an einem unauffälligen Holzhaus in einer kleinen Siedlung irgendwo in weitläufigen Feldern...

Ich bin Neşmil GhassemLou...

...Deutsch-Kurdin und seit über 50 Jahren in Deutschland. Ich habe hier Medizin studiert und bin dann Psychotherapeutin geworden. Ich hab mich immer schon für das Sterben interessiert. Ich wollte das: während meines Medizinstudiums einen jungen Menschen begleiten, der Leukämie hatte – und in den vielen Toten in meinem Leben dem Sterben begegnen.

Mit 58 erhielt ich dann eine Krebsdiagnose, die sich als falsch herausstellte. Sechs Wochen lang lebte ich in dem Gefühl, bald an einem Nierenzellkarzinom zu sterben. Ich machte die typische Erfahrung schwerkranker Menschen: einen Schockzustand, der mich aus der Welt fallen ließ.

Neşmil GhassemLou erzählt es Freunden, die helfen. Auf einem Seminar erlebt sie ein Heilritual und tief mitfühlende Teilnehmer. Sie fühlt sich wieder in die Welt zurückgeholt. Sie geht als Ärztin zu einem Heiler, der nichts Schlimmes in ihr spürt – „und so war's auch“. Und dann wollte sie es noch mehr: Menschen beim Sterben begleiten.

Ich bin sehr lange schon ärztliche Psychotherapeutin...

...und ich weiß, 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, wobei es mir ums Seelische geht.

Als ihr Lebensgefährte an Krebs stirbt, macht Neşmil GhassemLou eine Hospiz-Begleiter-Ausbildung und wird mit 68 Palliativ-Medizinerin.

Palliativ-Medizin lindert die Symptome bei einer unheilbaren Erkrankung: Schmerzen und Übelkeit, Schwindel und Schwäche. Das kann man sehr gut behandeln, und deswegen ist es sinnvoll, sich mit einer nichtheilbaren Krankheit auf eine Palliativ-Station zu begeben. Dort findet man sehr erfahrene Ärzte und Krankenschwestern, die mit diesen Symptomen sehr gut umgehen können. Sobald die Symptome sich gebessert haben und es ihre Situation erlaubt, werden die Patienten wieder nach Hause zu ihrer Familie entlassen.

Neşmil GhassemLou erlebt gar keine Angst bei ihrer Arbeit. Sie ist eher neugierig, will lernen. Was lernt man dabei?

Sterben... Ich habe viele Menschen sterben gesehen...

...und finde: auch das hat die Natur gut eingerichtet. Die Leute werden immer müder, sie verlieren das Interesse an ihrer Umwelt, am Essen, sie ziehen sich immer mehr in sich zurück. Das geht irgendwann über in den Sterbe-Prozess.

Aber wir vermeiden das Thema, so gut und so lang es geht. Als ich mit meiner fünfjährigen Tochter ins Altenheim gegangen bin, um mich von meiner verstorbenen Schwiegermutter zu verabschieden, ist die Frau an der Pforte entsetzt:

Neşmil GhassemLou mit dem ‚Klinik-Clown‘ und Ludmilla Kulikova, die am 3. Februar verstorben ist. Und bei ihrer ‚Arbeit‘ am Krankenbett.



„Ja, wollen Sie mit dem Kind da runter?! – Ja, aber das tut man doch nicht, um Gottes Willen!“ Also frage ich meine Tochter: „Willst du mit mir zur Oma?“ – „JA!“, sagt sie.

Also gehen wir da runter. Wir öffnen die Tür, natürlich in einem schrecklichen Kellerraum – und da lag sie – und dann sagt meine Tochter: „Die schaut ja aus wie ein Baby.“ Und ist hingegangen, hat sie gestreichelt.

Neşmil Ghassemlou findet zum Seelensang, als sie ihrer Tochter ein Wiegenlied singen will.

Und zwar das Wiegenlied, das ich von meiner Mama gesungen bekam. Ich habe die Melodie aber nicht mehr gewusst. Und meine Mutter war da schon tot. Und dann habe ich irgendeine Melodie gesungen und die Worte immer wiederholt. Dabei habe ich gemerkt, wie gut mir das tut.

Das ist mir in der Meditation wieder eingefallen: ich hatte das Gefühl, ich möchte singen, von Herzen singen! Seitdem singe ich in der Meditation und erlebe, 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 zu singen, so ein Nachklang, wie ein Grundton des Lebens. Das fühlt sich sehr schön an.

Mein Seelensang für meine Schwerkranken ist dann aus Mitgefühl entstanden. Was tut man, wenn man da sitzt und der andere liegt im Sterben und – reden geht sowieso nicht mehr? Da hab ich angefangen, für sie zu singen. Wenn diese Menschen alles nur noch als schwer empfinden, frage ich, ob ich für sie singen darf.

Seelensang hilft der Seele

Er tröstet wie eine gute Mutter. Er tröstet das kleine Kind in uns, das am meisten Trost braucht. Er gibt einem fremden Menschen Freundlichkeit und Liebe – ohne grenzüberschreitend zu sein.

Ich habe mir selbst zu meinem 70. Geburtstag mein Buch Seelensang geschenkt. Ich betrachte das als Ernte meines Lebens. Ich finde es ganz wichtig, mich zu fragen: Ist dieses Leben, was ich führe, wirklich meins?! Nur dann habe ich beim Sterben das Gefühl, nichts versäumt zu haben. Der Tod kann sehr dabei helfen, richtig zu leben.

Sterbemeditation

Wenn ich in einer Woche sterben müsste, was wäre mir wichtig? Worauf kommt es mir im Leben an? Wofür danke ich? Was verüble ich? Was verzeihe ich? Was habe ich versäumt?

Sich mit diesen Fragen jetzt schon zu beschäftigen, macht das Leben intensiv und wesentlich. Wenn wir im Alltag achtsam mit unseren Bedürfnissen umgehen, erleichtert uns ein erfülltes Leben später den Prozess des Sterbens. Wir können den Tod als Spiegel nutzen, um unser Leben zu verbessern und zu befrieden. Sich mit dem Tod zu beschäftigen, bedeutet nicht, ihn herbeizurufen...



Neşmil Ghassemlou, Seelensang. Geschichten vom Leben und Sterben
Claudius 2021

Fotos: © Ludmilla Kulikova Klinikclowns, Portrait © Christian Hart

Mit Neugier und Forschergeist und möglichst ohne zu werten können Sie sich durch eine Sterbemeditation in das Sterben einfühlen und darauf vorbereiten.

Ich finde sie sehr hilfreich, um für den letzten Abschied, der auf jeden von uns zukommt, zu üben. Um Ihnen Mut zu machen, füge ich hier ein Beispiel von mir bei – ich stelle mir vor:

Ich liege in meinem Wohnzimmer auf dem Krankenbett mit Blick auf meine Pappel. Ich habe sie vor 25 Jahren gepflanzt als Symbol für meine kurdische Heimat und der Verbindung von Himmel und Erde.

Ein Arzt eröffnet mir, dass ich sterben werde. Er sagt es ruhig, ich nehme es ruhig auf, ich wusste es.

Dann, als er weg ist, schau ich zur Pappel hoch und spüre ihre Gegenwart. Als ich traurig werde, fühlt es sich an, als würde die Pappel mich umarmen. Ich verabschiede mich von ihr.

Ich nehme auch Abschied von meinen Lieben... Es gibt nichts mehr zu tun, es ist alles geregelt, und der Rest geht mich nichts mehr an. Ich will das Rauschen der Pappel hören, sie spüren.

Ich werde schwächer, es ist wie ein Verlöschen. Am Fußende meines Bettes steht ein schöner Mann in sandfarbenem Umhang, es ist der Tod. Er schaut mich lächelnd an. Er hebt mich sanft hoch und trägt mich durch eine sandige Wüste. Mein verstorbener Lebensgefährte geht daneben und hält meine Hand. Wir kommen an ein weites Meer. Ich gehe in diesem Meer auf...

Ich sehne mich nach meinem Gefährten und will zu ihm.

EINMAL, AM RANDE
DES HAINS,
STEHN WIR EINSAM
BEISAMMEN
UND SIND FESTLICH,
WIE FLAMMEN
FÜHLEN: ALLES IST
EINS.

HALTEN UNS FEST
UMFASST;
WERDEN IM
LAUSCHENDEN LANDE
DURCH DIE WEICHEN
GEWANDE
WACHSEN WIE AST AN
AST.

WIEGT EIN
ERWACHENDER HAUCH
DIE DOLDEN DES
OLEANDERS:
SIEH, WIR SIND NICHT
MEHR ANDERS,
UND WIR WIEGEN UNS
AUCH.

MEINE SEELE SPÜRT,
DASS WIR AM TORE
TASTEN.
UND SIE FRAGT DICH
IM RASTEN:
HAST DU MICH
HERGEFÜHRT?

UND DU LÄCHELST
DARAUF
SO HERRLICH UND
HEITER
UND: BALD WANDERN
WIR WEITER:
TORE GEHN AUF.

UND WIR SIND NICHT
MEHR ZAG,
UNSER WEG WIRD
KEIN WEH SEIN,
WIRD EINE LANGE
ALLEE SEIN
AUS DEM
VERGANGENEN TAG.

Rainer Maria Rilke, Dir
zur Feier

fs