

DOROTHEA MIHM / ANNETTE BOPP
Die sieben Geheimnisse guten Sterbens



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

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

9. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe November 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
produktsicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

© 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, Pößneck

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
<i>Memento mori – erinnere dich daran, dass du sterben wirst 31</i>	
Verlorene Kindheit	34
Faszination Krankenhaus	38

Das zweite Geheimnis

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

Auf dem Weg zu mir selbst	46
<i>Entzug und erste Erfahrungen auf der Intensivstation 48 –</i>	
<i>Entwicklungshilfe? 51 – Naturheilkunde und Alkohol-</i>	
<i>klinik 53 – Heilsame Therapien 56 – Annäherung an die</i>	
<i>Großstadt 58 – Herzchirurgische Intensivstation 62</i>	
<i>Überwinde deine inneren Hindernisse 64</i>	
<i>Den Abschied leben 70</i>	

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 Sterbepaxis 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 krebskrank, als sie mich empfang. 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 beizutragen, Sterben und Tod aus der Tabuzone noch weiter herauszuholen.

Annette Bopp

Das erste Geheimnis

Memento mori:

Der Tod gehört zum Leben

ཨོྭྲི། དངོས་ནམས་རྟེན་འབྲེལ་རྒྱ་ལ་སྟོན།
དེས་ལ་རང་དབང་གྲུབ་མེད་པས།
ཐ་སྟོན་པ་དེལ་པས་འཛིན་རྟེན་གྲུབ།
དེ་ལས་རྒྱ་མཐི་ཐར་འཁོར་བུང་།

*»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 Morphintherapie 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 Schlachttage 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 abgelassen 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

Vater geprägt – der Junge hat den Hof zu übernehmen, ganz egal, ob er will oder nicht. Das war eine Haltung, gegen die damals niemand ankam. Auch mein Vater nicht, der sich ohnehin auf dem Hof unterordnen musste. Mein Bruder machte dann eine Lehre als Kfz-Mechaniker – das kann man immer brauchen, hieß es. Er ist aber alles andere als ein Handwerker, er ist ein Heiler. Über viele Umwege fand er dann später doch noch seine Berufung – er war Masseur und medizinischer Bademeister und ließ sich dann noch zum Heilpraktiker ausbilden. In Anlehnung an die traditionelle chinesische Akupunkturlehre entwickelte er die »Punkte-stimulation nach Mihm« und erzielte damit große Behandlungserfolge. Er wäre sicher ein großartiger Arzt geworden.

Die ersten acht Jahre

An meine Kindheit habe ich nur wenige Erinnerungen. Ich weiß aber noch, dass meine Mutter immer sehr darauf achtete, dass ich genügend esse. Sie selbst war ja so dürr, und die Krankheit verstärkte das noch. Sie litt zeit ihres Lebens darunter, dass sie nicht wohlgerundet war. Deshalb war sie immer sehr dahinter her, dass ich viel esse. Bis zu meinem fünften Lebensjahr war ich regelrecht fett, so sehr hat sie mich gemästet.

Sie war auch immer darauf bedacht, dass ich gut angezogen bin. All meine Kleidung nähte sie selbst. Sie wollte, dass ich ordentlich aussehe, nicht wie ein »Bauerntölpel«. Sonntags zum Kirchgang um zehn Uhr gab es immer ein sauberes, frisch gebügelttes Kleidchen. Meine langen Haare flocht sie mir zu Zöpfen, die sie über den Ohren zu »Affenschaukeln« hochband. Darauf war ich sehr stolz.

Wenn sie aufs Feld musste, band sie mich in den ersten Lebensjahren an meinem Kinderbett fest, mit einem »Geschirr« aus Lederriemen, das sie um meine Brust legte und dann an den Gitterstäben befestigte. So konnte ich nicht wegkrabbeln oder

-laufen und auch ansonsten nichts anstellen. Mein Bewegungsspielraum war eng begrenzt, ich kam allerdings bis zum Nachttisch, wo immer ein Fläschchen stand. So musste sie nicht alle zwei Stunden vom Feld zurückkommen, um mich zu füttern. Das Kinderbett stellte sie ins Elternschlafzimmer und schloss die Tür ab. Nicht ohne Grund. Mein Bruder war nämlich furchtbar eifersüchtig auf mich und immer darauf aus, mir etwas anzutun, richtig handgreiflich. Wenn niemand aufpasste, ging er mir an die Gurgel. Ich weiß noch, wie er hinter der Tür lauerte und mir drohte: »Ich komm gleich ...« Und: »Ich krieg dich ...« Ich war ganz allein in dem großen Zimmer und fürchtete mich zu Tode.

Später, als ich laufen konnte, kümmerte sich mein Großvater um mich. Allerdings lustlos, für ihn zählten nur Buben. An Mädchen war er gänzlich desinteressiert. Ich war dann meistens draußen, auf dem Hof, in den Ställen, in den Wiesen, im Wald. Hauptsache im Freien.

An das Wesen meiner Mutter oder an bestimmte Sätze von ihr kann ich mich nicht erinnern. Wohl aber daran, dass sie mir abends in der Wohnküche, wo der große, alte Holzofen bullerte, immer ganz zart den Rücken streichelte. Ihre Hände spüre ich heute noch. Und schmelze regelmäßig dahin, wenn mir jemand so sanft den Rücken kraut ...

Als ich acht Jahre alt war, starb meine Mutter vor meinen Augen, am 26. Oktober 1966. Aus dem Nichts heraus. Sie kehrte noch den Hof – das war durch und durch unüblich für einen Mittwoch. Normalerweise machte sie das samstags, damit am Sonntag alles schön sauber ist. Ich weiß noch, dass ich mich darüber wunderte, weil ich gerade im Hof spielte. Sie muss wohl irgendwie gespürt haben, dass es zu Ende ging mit ihr, ließ sich aber nichts anmerken und verrichtete alle Arbeit wie gewohnt. Abends gab es Blutwurst mit Bratkartoffeln und Apfelmus. Nach dem Essen saßen wir um den Tisch, meine Eltern, mein Bruder und ich. Mein Vater spielte Dame mit mir, ich hatte gerade einen richtig guten Zug, als meine Mutter plötzlich am Tisch zu-

sammensackte. Einfach so. Sie fiel vornüber, bäumte sich nochmal auf, mein Vater griff instinktiv zu und konnte sie gerade noch halten, damit sie nicht mit dem Kopf auf den Boden aufschlug. Ich schob den Tisch beiseite, damit er sie besser anheben und auf die Couch legen konnte, und schickte meinen Bruder los, dass er die Schwester meiner Mutter holte, sie wohnte damals nur ein paar Häuser weiter. Dann war Stille. Etwa zehn Minuten lang saßen mein Vater und ich stumm neben meiner leblosen Mutter.

In dieser Zeit legte sich eine unsichtbare Glocke über mich. Ich konnte alles noch genau wahrnehmen, jede Kleinigkeit des ganzen Spektakels, das sich anschließend entwickelte, aber ich empfand nichts mehr, ich spürte nichts mehr, ich ließ nichts mehr an mich heran. Ich war wie betäubt. Mit dieser Glocke schützte ich viele Jahre lang mich und mein Inneres. Wie notwendig das war, würde ich erst sehr viel später begreifen.

Als meine Tante eintraf, brachte sie gleich den Pfarrer mit, und beide begannen bei meiner Mutter mit Wiederbelebungsversuchen. Das war natürlich Unsinn. Sie war längst tot. Mein Bruder heulte wie ein Schlosshund. Er kniete vor dem Stuhl und weinte und weinte und weinte. Auch die gesamte Verwandtschaft, die nach und nach eintraf, brach beim Anblick meiner Mutter in Tränen aus. Nur ich stand da, äußerlich völlig ungerührt, und fragte mich: Wo ist die Mama? Diese Frage stellte ich auch dem Pfarrer, und er antwortete: »Sie ist jetzt im Himmel.« Das verstand ich nicht und fragte weiter: »Was ist im Himmel?« Denn ihr Körper lag ja noch da, meine Mutter war nicht weggefliegen, ich konnte sie doch sehen. Da antwortete er: »Ihre Seele ist im Himmel.«

Und so begann ich in den folgenden Tagen, Wochen und Monaten, alles aufzusammeln, was tot war, vor allem Ratten und Mäuse, um sie alsbald aufzuschneiden und die Seele zu suchen. Jede Feldmaus, die mein Vater auf dem Acker mit der Mistgabel getötet hatte, steckte ich in meine Jackentasche, um sie in einer

nicht einsehbaren Ecke später auseinanderzunehmen. Ich sezierte wie eine Wilde, aber eine Seele fand ich nie. Nur Gedärm und andere seltsame Dinge.

Von da an war mir klar: Ich möchte Krankenschwester werden, Operationsschwester. Ich dachte: Wenn ich die Seele bei Toten oder gerade Verstorbenen nicht finden kann, dann muss man eben in den lebenden Körper hineinschauen, dann wird man sie schon erkennen können. Das erschien mir logisch.

Auf die Idee, Ärztin werden zu wollen, kam ich nicht. Krankenschwester lag viel näher. Vielleicht auch deshalb, weil ich mit fünf Jahren einmal mit einer Blinddarmentzündung im Krankenhaus lag. Und fasziniert davon war, wie die Schwestern immer mit ihrem Quecksilberthermometer die Temperatur maßen. Das gefiel mir, das wollte ich auch.

So hatte ich meinen beruflichen Lebensweg schon als Achtjährige vor Augen, und so kam es ja auch. Ich wollte verstehen: Was ist die Seele? Was ist Leben? Was ist Tod? Diese Fragen beschäftigten mich bis heute.

Ein Neutrum

Die Beziehung zwischen meinem Vater und mir war von Geburt an schwierig. Er zeigte mir weder Liebe noch Ablehnung. Schon zu Lebzeiten meiner Mutter war ich ihm einfach egal. Gleichgültig. Als ob es mich nicht gäbe. Eine Fremde, für die man sich nicht interessiert. Zwar erzählte er mir schon auch mal Geschichten oder spielte mit meinem Bruder und mir, aber er begegnete mir immer mit einer abgrundtiefen Distanz, die ich nicht überwinden konnte, ganz egal, wie ich mich verhielt.

So ignoriert zu werden, gewissermaßen gar nicht existent zu sein, ist für ein Kind schlimmer als Hass oder Schläge. Es ist seelische Gewalt, die eine Kinderseele nicht aushalten kann. Ein Kind sehnt sich ja nach Bindung, nach einem Echo, einem Ge-

genüber, gerade vonseiten der Eltern. Von ihm bekam ich das nie. Darunter litt ich fürchterlich.

Er war nicht böse mit mir, er behandelte mich nicht schlecht. Er war neutral. Es interessierte ihn nicht, was ich tat, dachte oder fühlte. Für ihn war ich eine Mitläuferin in der Familie. Es gab mich, aber es gab mich nicht für ihn. Ich durfte machen, was ich wollte. Nie hat er mir etwas verboten, nie Einhalt geboten. Aber er förderte oder unterstützte mich auch nie. Für ihn war ich ein Neutrum, ein absolut neutrales Nichts.

Das ist sehr schmerzhaft für eine Kinderseele. Auch später, als Jugendliche und Erwachsene, war es eine Tortur. Jedes Mal, wenn ich meinem Vater begegnete, hielt ich innerlich eine Bettelschale in der Hand in der Hoffnung, dass er in diese Schale Liebe geben möge. Ich wollte kein Geld. Mein Leben lang konnte ich für mich selbst sorgen, verdiente ich meinen Unterhalt selbst. Ich bettelte um Liebe, um Zuneigung, um irgendeine Form von Energie, die von ihm zu mir fließen konnte.

Erst später, als ich Therapie machte, begriff ich, warum das so war. Er fühlte sich schuldig daran, dass er meine Mutter mit mir geschwängert hatte. Der Arzt hatte ja aufgrund ihrer Krebserkrankung verboten, dass sie nochmal ein Kind bekommt. Die Tatsache, dass sie durch ihn mit mir schwanger wurde, trug ihm im Dorf den Ruf eines geilen Bocks ein, der seine Frau nicht in Ruhe lassen kann. Für ihn, der ja eigentlich Priester werden wollte, war das eine nahezu unerträgliche Schmach, eine Riesenschuld. Das hat er auf mich übertragen. Er konnte mir keine Liebe zeigen, weil er dann »Ja« gesagt hätte zu mir als Frucht eines nicht zulässigen Zeugungsaktes.

Hin und wieder blitzte der Priester, der Gelehrte, der Belesene noch in ihm auf – zum Beispiel, wenn er uns Geschichten aus der Rhön erzählte, wie die von der »Grünen Delle«. Das ist eine Lichtung von ungefähr zwei Kilometer Durchmesser im Wald zwischen Steinbach, dem Dorf meiner Mutter, und Malges, wo mein Vater herkommt. Diese Lichtung ist auf der einen Seite be-

grenzt durch ein Marienbild, auf der anderen durch ein großes Kreuz, zwei kirchliche Symbole also.

Und dort, auf dieser Wiese, der »Grünen Delle«, stand vor vielen Jahren einmal ein Haus. Es ist längst verfallen, aber die Reste kann man heute noch erkennen. In diesem Haus sollte Hochzeit gefeiert werden. Der Bräutigam hatte jedoch einen Nebenbuhler. Der war sehr eifersüchtig und meuchelte den Bräutigam in der Nacht vor der Hochzeit. Im Tode verfluchte dieser seinen Mörder und sagte: »Du sollst nach deinem Tod als Hund in dieser grünen Delle leben und auf ewig gefangen sein!« So kam es. Als des Mörders letztes Stündlein schlug, wurde er alsbald in einen schwarzen Hund verwandelt. Seither wandert er dort ruhelos auf einem Feldweg, der sich durch die Lichtung schlängelt. Er tut niemandem etwas zuleide, er ist ein Geist, der sich aus der Angst der Lebenden nährt, eine Seele, die keinen Frieden finden kann. Mein Vater erzählte, dass sein Vater einmal nachts mit dem Auto durch die »Grüne Delle« fuhr und plötzlich sah, dass auf der Rückbank dieser Hund saß. Er tat ihm nichts, aber er war da. Und er ist da, bis heute. Er ist verwunschen und verflucht bis ans Ende aller Tage. Es sei denn, es kommt jemand, der ihn durch die Liebe erlöst ...

Eine andere Geschichte war, dass sich um Mitternacht plötzlich die Ketten von den Hälsen der Kühe lösten. Keiner wusste, wie und warum. Alle fragten sich: Was ist das für eine Kraft? Welche Magie wird da wirksam? Denn passiert ist so etwas. Mein Vater erzählte, wie er es selbst erlebt hatte, als er jung war. Natürlich schmückte er das dann noch tüchtig aus, damit es richtig gruselig wurde – er war ein sehr talentierter Geschichtenerzähler, wir hingen gebannt an seinen Lippen. Er hatte viele solcher Märchen aus der dunklen, schwarzen Rhön in petto, ich war völlig fasziniert davon. Wenn er erzählte, war ich ihm immer ganz nah. Diese Märchen knüpften ein mystisches Band zwischen uns. Und da er mich ansonsten nie beachtete, war diese Verbindung für mich besonders intensiv. Ich sehnte mich so sehr nach