

Gerda und Rüdiger Maschwitz

Spirituelle Sterbebegleitung

- Umgang mit Sterben, Tod und Abschied •
 - Heilsame Rituale und Gebete •
- Erfahrungsberichte aus Familie, Beruf und Ehrenamt •



mankau

Gerda und Rüdiger Maschwitz

Spirituelle Sterbebegleitung

- Umgang mit Sterben, Tod und Abschied
- Heilsame Rituale und Gebete
- Erfahrungsberichte aus Familie,
Beruf und Ehrenamt

Haben Sie Fragen an Gerda und
Rüdiger Maschwitz?
Anregungen zum Buch?
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Internetforum:
www.mankau-verlag.de/forum

...LESEPROBE ...

mankau

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Gerda und Rüdiger Maschwitz

Spirituelle Sterbebegleitung

- Umgang mit Sterben, Tod und Abschied
- Heilsame Rituale und Gebete
- Erfahrungsberichte aus Familie, Beruf und Ehrenamt

ISBN 978-3-86374-092-4

1. Auflage März 2013

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: www.mankau-verlag.de

Internetforum: www.mankau-verlag.de/forum

Lektorat: Josef K. Pöllath, Dachau

Endkorrektorat: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Typografie und Satz: Catherine Avak, München

Umschlagabbildung: © Elena Ray / shutterstock

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau / Sachsen



Hinweis für die Leser:

Die Autoren haben bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autoren können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Hinweise und Ratschläge ergeben.

»Sterbende brauchen keinen Rat, keine Ermahnung, vielleicht nicht einmal ein tröstendes Wort. Sie brauchen nur unsere Präsenz, unser Ausharren, vielleicht unsere Hand, gewiss unser stilles Gebet. Wenn es nur viele Angehörige von Sterbenden wüssten, wie wenig notwendig ist, um Sterbenden nahe zu sein, anstatt vor ihnen zu fliehen, aber wie wichtig gerade dieses wenige ist.«

Günther Schulz / Jürgen Ziemer

Inhalt

Leben, um zu sterben – sterben, um zu leben	11
Die Herrin des Todes und ihr Patensohn	14
Sterben ist einmalig	19
Wann beginnt das Sterben?	21
Einmal noch will ich den Sonnenaufgang fangen ...	23
Medizinisch das Sterben begleiten	27
<i>Medizinische Erkenntnisse der letzten Jahre zum Sterben</i>	27
Das medizinische Wissen heute	28
Am Anfang des Sterbens	28
Der Prozess des Sterbens	31
Rechtliche und ethische Probleme am Lebensende ...	40
Zur Palliativmedizin	40
Sterbehilfe	41
Wann beginnt Sterbebegleitung?	
Wie lange dauert sie?	46
Überlegungen nach dem Bericht über die Begleitung von O.	54
Phasen des Sterbens	58
Würden Sie einen Sterbenden begleiten?	61
Die Aufgabe, einen Sterbenden zu begleiten	61
Wer bestimmt die Art und Weise der Begleitung?	64


Was mache ich, wenn ich um Begleitung gebeten werde und eigentlich gar nicht will?	69
Welche Kompetenz ist für die Begleitung notwendig?	70
Wie viel Wahrheit braucht und verträgt der Sterbende?	72
Begleitung bei Konflikten	73
Spirituelle Begleitung – was ist das?	75
Sterbebegleitung ist spirituelle Begleitung	75
Tod und Leben – eine der religiösen Grundfragen ...	77
Spirituelle Begleitung als geistliche Begleitung	86
Gott ist ein begleitender Gott	90
Höllische und heilsame Urbilder	92
Spirituelle Sterbebegleitung und christliche Tradition	94
Begleitung als spiritueller Erfahrungsweg	95
Was können wir tun?	99
Für den Begleiter und die Begleiterin	99
Einübung in die Kunst des Sterbens	101
Annäherung	101
Friedvolles Sterben	103
Schritte eines möglichen Sterbeprozesses	105
Phasen des Sterbe- und Werdeprozesses	106
Betrachtungen zu den einzelnen Sterbephasen ..	107
Der Weg zum Tor der Geburt	113
Rituale und Übungen – Was wir tun können	114
»Nimm alles von mir, was mich hindert – zu leben und zu sterben!«	116

»Gib alles mir, was mich fördert zu Dir – zum Leben und zum Sterben«	123
»Nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir« ..	129
Ich sage Ja und Amen	132
Für und mit dem Begleiteten	135
» Sieh mich! Würdige mich! Lass mich! «	138
Kraftvolle Zeichen im Übergang, besonders in der katholischen Tradition	138
Orte und Möglichkeiten der Begleitung	141
Im Krankenhaus	142
Tätigkeitsfelder und Kompetenzen der Krankenhauseseelsorge	143
Palliativarbeit	145
Palliativmedizin und Begleitung	146
Die Hospizarbeit	151
Was ist ein Hospiz?	151
Geschichte der Hospizarbeit	151
Fragen zur Hospizarbeit	153
Rituale: Ein Mensch verstirbt – Angebote im stationären Hospiz	158
Erfahrungen in der Begleitung im Hospiz – Spiritualität in der Sterbebegleitung	162
Begleitungen und Erfahrungen im Hospiz	167
Begleitung im Hospiz mit Zen- bzw. buddhistischer Prägung	170
Begleitung in und durch die Familie	174
Erfahrungen: Wenn ich an das Sterben meiner Eltern denke	177
Bericht über eine Begleitung im häuslichen Umfeld	180

Besondere Begleitungssituationen	189
Demenz – das Krankheitsbild	189
Beginnende Demenz	199
Sterbebegleitung, bei der keine Sterbebegleitung möglich war	202
Imagination – nach einer nicht möglichen Sterbebegleitung	205
Imagination des Abschiedes	205
Sterbebegleitung, Beerdigung und Trauerbegleitung	209
Sterbe- und Trauerbegleitung	209
Sterbebegleitung und Beerdigung	213
Sonderfälle der Begleitung und Anregungen	217
Begleitung im Frühherbst	217
Meine erste Sterbebegleitung – Erfahrungsbericht	220
Nicht den Humor verlieren	226
Nach-Ruf	227
Anhang	229
Ausgewählte Literatur	230
Autorinnen und Autoren	232
Quellenvermerk	235
Stichwortverzeichnis	236

Hinweis

Der besseren Lesbarkeit halber haben wir immer nur ein grammatikalisches Geschlecht verwendet – also der Seelsorger oder die Begleiterin –, um solche mühsame Barrieren, wie zum Beispiel *der Seelsorger/die Seelsorgerin verabschiedet sich von seinen/ihren Kollegen/Kolleginnen* zu vermeiden. Selbstverständlich ist immer das andere Geschlecht mit gemeint. Wir hoffen, Sie haben dafür Verständnis, denn es geht schließlich nicht um einen Gesetzestext oder eine politische Verlautbarung.



Leben, um zu sterben – sterben, um zu leben

Alles auf der Erde hat seine Zeit,
geboren werden und sterben.

Prediger Salomo 3

Die Auseinandersetzungen mit dem Sterben und dem Tod begleitet uns seit vielen Jahrzehnten, sowohl aus privaten als auch aus beruflichen Gründen.

Nach vielen Beerdigungen, die Rüdiger in seiner Zeit als Gemeindepfarrer gestaltet und verantwortet hat, geriet in dieser Zeit langsam die Sterbebegleitung wieder in den Blickpunkt der Menschen. Anfang der achtziger Jahre erlebten wir Elisabeth Kübler-Ross bei einem

Seminar in Lahnstein. Mir (Rüdiger) erging es ähnlich wie Michael de Ridder es in seinem Buch »Wie wollen wir sterben?« beschreibt. Am meisten irritierte mich die Information über die unterschiedliche medizinische und besonders medikamentöse Behandlung der Sterbenden in Deutschland. Ich recherchierte weiter und schrieb dazu einen kleinen Artikel im Gemeindebrief, der eine für ein solches Medium erstaunliche Resonanz erzeugte. Sterbebegleitung geschah in der pfarramtlichen Praxis damals eher selten. Sie erfolgte auf Anfrage und durch Mundpropaganda.

So sprach es sich schnell herum, dass der Pfarrer bereit sei, sich an das Bett eines sterbenden Menschen zu setzen. Die meisten Gespräche über das Sterben geschahen allerdings nebenbei, zum Beispiel bei Geburtstags- oder Hausbesuchen. Manche dieser Besuche sind mir nachdrücklich in Erinnerung. Sie zeigen die Schwierigkeit, über das Sterben zu reden. Ein Beispiel, das andere in ähnlicher Weise erlebt haben, ist symptomatisch für die damalige Einstellung zum Sterben.

Ich besuchte des Öfteren ein älteres Ehepaar. Bei einem Besuch, als der Ehemann auf die Toilette ging, teilte mir die Ehefrau leise mit, dass ihr Mann sterbenskrank sei und nur noch einige Wochen zu leben habe. Sie wollte ihrem Mann aber nichts verraten. Sie hatte die Aussage ihres Arztes so gedeutet: »Es ist besser, wenn ihr Mann nichts weiß.« Als die Frau kurz darauf in der Küche einen Tee bereitete, informierte mich der Mann flüsternd: »Ich bin sterbenskrank, aber meine Frau weiß nichts davon. Sie soll es auch nicht erfahren, sie macht sich sonst zu viele Sorgen.« Er hatte seinen Arzt so verstanden, dass es besser sei, seine Frau nicht zu informieren.

Ich saß da nun zwischen Hilflosigkeit, Ohnmacht und dem inneren Gefühl: »Das darf doch nicht wahr sein!« Ich hatte die Bitte beider im Ohr, dass ich den anderen nicht informieren sollte. Damit ging ich nach Hause. Die Supervision war noch in den Kinderschuhen und der Rat der Kollegen auch nicht hilfreich. Er schwankte zwischen dem Hinweis auf das Beichtgeheimnis und eigener Hilflosigkeit. So entschied ich mich zu einem zweiten Besuch. Ich wurde herzlich empfangen, und beide strahlten mich an. Ich weiß nicht, wer es zuerst sagte: »Wir haben uns miteinander ausgetauscht. Ihr Gesicht signalisierte uns, dass wir miteinander reden müssen.« Ich war erleichtert und erkannte, dass man auch ohne Worte das Wichtige und Richtige vermitteln kann. Bei der späteren Beerdigung nahm ich diese beiden Besuche in der Predigt auf, und dies erwies sich als eine hilfreiche Trauerbegleitung.

Eindrücklich war auch, dass die Lebensqualität der gemeinsamen Zeit (die doppelt so lang war wie der Arzt vermutete) einzigartig war. Beide tauschten sich über ihre gemeinsame Zeit und auch über ihre Ängste und Sorgen aus. Es geschah Abschied, es gab Schmerz und Traurigkeit – aber noch mehr Dankbarkeit.

Heute würde ich wahrscheinlich anders reagieren und bereits beim ersten Gespräch behutsam die Hinweise der beiden Ehepartner aufnehmen und thematisieren. Und ich würde so lange bleiben, bis ein Verständnis und ein Akzeptieren (einigermaßen) möglich wäre. Was besser wäre? Ich weiß es nicht; denn hier gilt: Alles hat seine Zeit!

Dieses Beispiel, in dem es um die Endphase im Leben eines Menschen ging, macht deutlich, dass es ein Leben vor dem Sterben und erst recht vor dem Tod gibt.

Wer die Chance hat, bewusst zu sterben, wird im Sterben leben. Wer lebt, ohne das Sterben mit in das Leben einzubeziehen, der stirbt schon im Leben.

Die Herrin des Todes und ihr Patensohn

Ein Märchen

In welchem Verhältnis stehen Leben und Sterben – Sterben und Leben zueinander? Eine sehr anschauliche Antwort darauf gibt das Märchen von der Herrin des Todes. Das Märchen ist eine Variante oder vielleicht sogar die Ursprungsversion von »Gevatter Tod« der Brüder Grimm.

Die Herrin des Todes und ihr Patensohn

Es war einmal ein armer Mann, der hatte zwölf Kinder. Es bereitete ihm große Mühe, sie alle zu ernähren. Nun gebar ihm seine Frau ein dreizehntes Kind, ein Knäblein.

Darüber war er voller Gram und Sorgen. Traurig ging er seines Weges und wusste nicht ein noch aus. Da begegnete ihm auf einmal eine hohe schöne Frau. Es war die Herrin des Todes. Diese fragte ihn: »Warum, mein Freund, bist du so traurig?«

»Ach, warum sollte ich nicht traurig sein, ich suche einen Paten oder eine Patin für mein neugeborenes Kind. Du musst wissen, ich hab noch zwölf Kinder und kann sie kaum ernähren. Wer kümmert sich nun um dieses, was soll aus ihm werden?«

Die edle Frau antwortete ihm: »Tröste dich, ich will die Patin dieses Knaben sein.«

So geschah es. Die Herrin des Todes hielt jenes Kind über die Taufe. Als der Knabe herangewachsen war, ließ die Patin ihn die Heilkunst lernen, denn er war ein kluger und geschickter Jüngling. Dazu schenkte sie ihm die

Gabe, der beste aller Ärzte zu sein. Als er seinen ersten Kranken besuchte, sprach die Herrin des Todes zu ihm: »Mein Sohn, ich möchte dir nun ein Geheimnis anvertrauen: Immer wenn du an ein Krankenlager gerufen wirst, werde ich bei dir sein. Niemand außer dir aber wird mich sehen können. Wenn ich am Kopfende des Bettes stehe, so wird der Kranke nicht genesen. Siehst du mich aber am Fußende stehen, so wird der Kranke gesund, so schwer sein Leiden auch sein mag.«

Auf diese Weise gelangte der junge Arzt bald zu höchstem Ruhm. Er konnte alle Kranken heilen, von denen er sprach, dass sie gesund werden würden.

Eines Tages wurde die Tochter des Königs schwer krank. Der König, der von dem großen Ruf des jungen Arztes gehört hatte, ließ ihn herbeiholen. Er sprach zu ihm: »Wenn es dir gelingt, meine Tochter zu heilen, so sollst du sie zur Frau bekommen.«

Der junge Arzt wurde in das Gemach der Königstochter geführt. Als er an ihrem Krankenbett stand, war er ergriffen von ihrer großen Schönheit und gewann sie sogleich lieb. Aber er sah, dass die Herrin des Todes zu Häupten der schönen Prinzessin stand. Da wusste er sich keinen Rat. Lange dachte er nach, wie da zu helfen wäre. Endlich kam ihm der rettende Gedanke: Er ließ vier starke Männer kommen, und diese mussten das Bett mit der Prinzessin drehen, sodass die Herrin des Todes nun zu den Füßen stand.

So kam es, dass die Königstochter wieder zu Kräften kam und gesund wurde. Wie er es versprochen hatte, gab der König seine Tochter dem jungen Arzt zur Frau. Noch dazu überhäufte er ihn mit Schätzen. Das Paar lebte sehr glücklich.

Die Herrin des Todes aber, die getäuscht worden war, ließ ihren Patensohn zu sich rufen und nahm ihn mit in ihr unterirdisches Gewölbe. Dort, in jenem Gewölbe befinden sich die Lebenslichter aller Menschen. Der junge Arzt sah all die brennenden Kerzen. Die Herrin des Todes sprach: »Ich verzeih dir, denn es war die Liebe, die dich bewog, mich zu überlisten. Aber wenn du es noch einmal wagst, so werde ich dich wieder in mein Reich unter der Erde mitnehmen, dieses Mal aber wirst du dann sterben.«

Lange Jahre lebte der Arzt glücklich an der Seite der schönen Königstochter. Eines Tages aber wurde der König schwer krank. Er ließ seinen Schwiegersohn, den Arzt, kommen. Dieser sah, dass die Herrin des Todes am Kopfende des Lagers stand. Weil er aber seinen Schwiegervater retten wollte, achtete er die Worte seiner Patin nicht und ließ das Bett in gleicher Weise drehen, wie er es einst bei seiner Frau getan hatte. Da genas der König und gab dem Arzt die höchsten Ehren.

Die Herrin des Todes aber holte ihren Patensohn noch am selben Tage ab und führte ihn in ihr unterirdisches Reich. Sie sprach zu ihm: »Du hast dein Versprechen nicht gehalten und hast meine Güte missbraucht. Siehst du die Kerze, die fast abgebrannt ist? Dies ist dein Lebenslicht.«

Im selben Augenblick flackerte die Kerze ein letztes Mal auf und erlosch. Da musste der Arzt sterben. Wenn er auch reich und mächtig war, wenn er auch der Patensohn der Herrin des Todes war, so half ihm das doch alles nichts. Und so nimmt die Herrin des Todes alle Menschen zu sich, bis auf den heutigen Tag.

Übersetzt von Sigrid Früh

Bei diesem Märchen gibt es einige Veränderungen gegenüber der Version der *Brüder Grimm*. Die wichtigste wird schon in der Überschrift deutlich: Der Tod ist eine Frau. Dies nimmt dem Tod den Aspekt der männlichen Macht. Die Frau strahlt mütterliche Geborgenheit aus, aber auch sie verändert die letzten Spielregeln des Lebens nicht. Der Tod kommt. Für unseren Zusammenhang verdeutlicht das Märchen vier Aspekte:

1 Wer den Tod anschaut, wird leben

Das Patenkind erkennt genau, wer sterben muss und wer leben kann. Steht der Tod am Fußende des Bettes, und der Patient sieht ihn an, wird der Kranke leben. Wer den Tod nicht anschaut (der Tod steht schon hinter dem Menschen – welch Doppelsinnigkeit), wird sterben. Das Hinschauen des Menschen, das Betrachten des Todes verhilft zum Leben. Dieses Märchen enthält also die Einladung, im Leben dem Tod gegenüberzutreten. Wir leben oft so, als ob der Tod nicht existiere. Er wird verdrängt oder aus dem Leben ausgeklammert. In Wirklichkeit steht er – wie im Märchen – schon lange bei uns.

2 Wer liebt, kann die Bedingungen (manchmal) verändern

Das Patenkind dreht bei seiner großen Liebe das Bett um. Der Tod kann nun angeschaut werden. Auch hier ist spannend, dass der Mensch gesund wird und leben kann, wenn er dem Tod ins Gesicht sieht. Die Sterbebegleitung, die das Patenkind der Herrin des Todes (also der Arzt) übernimmt, konfrontiert den geliebten Menschen mit dem Tod, und dies wirkt sich heilsam aus. Wenn wir diese Situation einmal übertragen, bedeutet dies, dass wir auch geliebten Menschen das Wissen über Sterben

und Tod zumuten dürfen und sollen. Die Liebe vertraut, hofft und verändert.

3 Der Begleitende lernt, den Tod wahrzunehmen

Was in diesem Märchen geschieht, erachten wir vielleicht als selbstverständlich. Das Patenkind, sprich der Arzt, muss den Menschen anschauen und den Tod wahrnehmen. Beides will gelernt und gewagt werden. In unserem Alltag ist dies keine durchgehende, allerdings eine mögliche Praxis. Mir ist es oft so gegangen, dass ich den Tod im Zimmer antraf. Dies war kein Sehen des Todes am Bett, sondern ein Wahrnehmen des Todes in Raum und Zeit, sprich im Gesicht des Menschen oder in der entsprechenden Atmosphäre im Raum. Viele Ärzte, viele Krankenschwestern, viele Begleiterinnen im Hospiz können von ähnlichen Erfahrungen berichten. Der Tod hat seine eigene Atmosphäre. Als meine Mutter starb, wies uns eine vertraute Schwester mit ihrer Kompetenz und ihrer Erfahrung auf den nahen Tod hin. Und sie hatte Recht. Uns half dies im Abschied.

4 Kein Mensch kann dem Tod entkommen

Der Tod lässt sich nicht austricksen. Weder mit Geld für die beste medizinische Behandlung noch mit Frömmigkeit, die alles tut was Gott vermeintlich will, noch mit der Verpflichtung gegenüber anderen Menschen. Der Patensohn fühlte sich vielleicht dem König verpflichtet, vielleicht war er ihm auch innerlich sehr verbunden und dankbar. Er wollte ihn vor dem Tod bewahren, er wollte ihn nicht gehen lassen und konnte ihn nicht freigegeben. Vielleicht wollte er auch seiner Frau einen Gefallen tun. Wer weiß? Aber der Tod kommt, unweigerlich, und erreicht jeden.



Sterben ist einmalig

Es gibt zwei Fragen, die zum Sterben immer wieder gestellt werden: Wie ist das Sterben? Wie wird mein Sterben sein? Die beiden Fragen sind ähnlich und werden von Menschen jeden Alters gestellt. Natürlich spitzen sich diese beiden Fragen in einer akuten Situation zu. Doch es gibt dazu nur eine Antwort: Sterben ist einmalig, ganz im Sinne des Wortes. Jeder Mensch stirbt einmal. Darüber hinaus ist jedes Sterben eines Menschen in seiner Art und Weise einmalig. Jedes Sterben ist einzigartig. Manchmal ähnelt sich etwas, im Grunde genommen lässt sich aber keine Art und Weise des Sterbens vorhersagen. Ich habe Menschen erlebt, da dachte ich, sie sterben in Frieden und völliger Gelassenheit, und dann war es ein schweres Sterben voller Kampf und Festhalten. Bei anderen Menschen erwartete ich

eher diesen Kampf, und sie starben in Frieden und tiefer Stille.

Diese Erfahrung »Sterben ist einmalig und höchst individuell« gilt ganz unabhängig vom Glauben und vom Vertrauen zu Gott; sie gilt unabhängig von einer langen Meditationspraxis, und erst recht ist sie unabhängig von jedem Alter.

Dabei ist es wichtig, das eigentliche Sterben von den Sterbemöglichkeiten, die es im Leben immer wieder geben kann, zu unterscheiden. So können schwere Verletzungen durch Unfälle, Krankheiten wie Herzinfarkte, schwere Lungenentzündungen, Folgen von Thrombosen und Ähnliches mehr an den Rand des Todes führen. Dank der Fortschritte in der Medizin, aber auch aufgrund der inneren Kraft des vom Tode Bedrohten kann sich dies aber auch noch einmal wenden und der Mensch ins Leben zurückfinden.

So haben wir es erfahren, als meine Mutter nach einem Unfall im Sterben lag (→ Seite 46 ff.). Als wir bei ihr im Krankenhaus waren, rüttelte eine der Enkelinnen ganz erschüttert und heftig an ihrem Bett und rief: »Du darfst noch nicht sterben, du musst doch bei meinem Fest dabei sein.« Die Botschaft erreichte sie. Sie war mit einem Schlag hellwach und schaute ihre Familie an. Gegen alle Wahrscheinlichkeit gesundete sie. Von dieser Frau gibt es noch einen zweiten Bericht. Ein halbes Jahr bevor sie in aller Stille und in tiefem Frieden wirklich starb, drohte sie zu ersticken. Sie wurde ins Krankenhaus eingeliefert, und der leitende Chefarzt sagte auf Lateinisch etwas über ihren Zustand.

Vielleicht gebrauchte er das Wort »prä mortal«. Die alte Frau konnte Latein, hörte dieses Wort und verstand es

anscheinend. Sie zuckte zusammen und machte die Augen auf. Sie erholte sich, stand später wieder auf und lebte noch ein halbes Jahr.

An diesem Beispiel wird deutlich, dass nicht jeder Sterbeprozess zum Tod führt. Menschen können Sterberfahrungen machen und dabei nicht sterben. Manche von ihnen haben in eindrucksvollen Berichten ihre Nahtod-Erfahrungen geschildert (Moody). Sie wussten danach etwas über den Sterbeprozess und konnten es mitteilen, aber über ihr letztes Sterben und den Tod sagte es nichts aus. Sterben ist und bleibt einmalig.

Wann beginnt das Sterben?

Eine weitere Frage, die immer wieder gestellt wird, lautet: »Wann beginnt das Sterben?« Meist ist damit auch eine Altersfrage verbunden: »In welchem Alter beginnt das Sterben?« Manchmal ist auch gemeint: »Kann man erkennen, wann bei einem Menschen der eigentliche Sterbeprozess einsetzt?« Dieser Frage gehen wir weiter unten nach.

Oft steht hinter der Frage: »Wann beginnt das Sterben?«, die Hoffnung, dass man das Leben von dem Sterben abgrenzen kann. Dahinter steht die Erfahrung, dass viele Menschen sich ab Mitte 50 und ab Anfang 60 mit dem Älterwerden beschäftigen. Wer akzeptiert, dass er älter geworden ist, wird sich meist auch mit dem Tod auseinandersetzen oder, als gegenteilige Möglichkeit, versuchen, ihn aus dem Leben herauszuhalten. Dann begegnen uns ältere Menschen, die in Kleidung und Styling nicht älter werden wollen. Die alte Spruch: »Von hinten Lyzeum (Schule), von vorne Museum«, trifft in

Gottes Weisheit dich umhüllt

Spürst du diesen Augenblick,
als die Zeit versunken ist?
Spannung löst sich im Genick,
weil du nur Verneigung bist . . .

Ewigkeit wird plötzlich rund,
greift nach deiner letzten Zeit,
bindet sich an jene Stund,
die als Anfang dir geweiht.

Zur Geburt erwachest du,
hast dein Leben ausgefüllt.
Jetzt berührt die Friedens-Ruh,
Gottes Weisheit dich umhüllt . . .

Hoffnung bleibt in uns zurück? –
Zeigt sich neu des Sinnes Spur?
Unfassbar bleibt Leid und Glück,

auch in unsrer Daseins-Uhr!

Rituale und Übungen – Was wir tun können

Nachdem Franz Xaver Jans-Scheidegger dazu eingeladen hat, sich im Leben dem Tod zu stellen, fragen wir uns, was wir im Angesicht des Todes tun können. Ein Gedanke vorab: Sterbebegleitung oder besser: Lebensbegleitung im Anblick des Todes beginnt, wenn ein

Mensch sich der Endlichkeit seines Lebens bewusst wird und damit lebt. Dies kann durch eine Krankheitsdiagnose geschehen: die Krankheit ist unheilbar, sie kann zum Tod führen. Dies kann mit einer lebensbedrohlichen Situation (überstandener Herzinfarkt, Unfall und Ähnlichem) beginnen und zu einem neuen Blick auf Leben und Sterben führen. Es kann auch durch Todesfälle im Familien- und nahem Bekanntenkreis, die uns berühren und den eigenen Tod auf einmal in den Raum stellen, ausgelöst werden. Das heißt aber auch, dass eine Begleitung über Monate und Jahre dauern kann und ganz andere Möglichkeiten eröffnet als eine Begleitung in den letzten Wochen/Tagen oder Stunden. Hier werden Sie den Themen, die sowohl bei den Sterbephasen als auch bei der Trauerbegleitung beschrieben sind, immer wieder begegnen. Lesenswert dazu sind die Bücher: Mitch Albom: Dienstags bei Morrie; Tiziano Terzani: Noch eine Runde auf dem Karussell; Ken Wilber: Mut und Gnade.

Im Folgenden sind die Anregungen, Rituale und Übungen aufgeteilt. Einmal richten sie sich *mehr* an den Begleitenden und einmal *mehr* an den Begleiteten. Bei einer Begleitung über einen längeren Zeitraum werden viele Möglichkeiten für beide möglich und sinnvoll sein. Zwei Worte begleiten und strukturieren die Übungen:

»Mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert zu Dir, gib alles mir, was mich fördert zu Dir, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen Dir.«
Niklaus von Flüe

»Nun aber bleiben Glaube, Hoffnung und Liebe.« (1 Kor 13)

»Nimm alles von mir, was mich hindert – zu leben und zu sterben!«

Im Blick auf den Tod geht dieser gleichzeitig zurück auf das Leben. Sterbende haben, wenn die Zeit dazu da ist, fast immer das Bedürfnis, letzte Dinge in ihrem Leben zu ordnen. Vor allem Unerledigtes und Unversöhntes belastet, z. B. wenn wir Schuld empfinden, wenn wir mit dem Schicksal hadern, sind wir ans Leben gebunden und nicht frei, in Frieden zu gehen. Verzeihen, versöhnen, abgeben und loslassen, aber auch danken sind hier die Stichworte. Dazu empfiehlt sich auch der vorhergehende Artikel von Franz Xaver Jans-Scheidegger.

Für den Begleiter

Es ist gut, diesen Rückblick mit ins Leben hineinzunehmen, um so vielleicht mit weniger Last zu leben und irgendwann auch zu sterben.

Eine einfache Übung kann dies in den Tag integrieren:

Tagesabschluss: Lassen Sie jeden Abend den Tag noch einmal Revue passieren, spüren Sie nach, wo es noch Unerledigtes, Ärger, Wut, Enttäuschung gibt. Muss es mich weiter begleiten, oder kann ich es loslassen und sagen oder fühlen: »Was war, war.«

Ausatmen: Manchmal braucht dieses Loslassen Unterstützung, helfen weitere kleine Rituale. Zum Beispiel kann ich dies damit verbinden, dass ich mich hinstelle und ins Weite schaue, vielleicht sogar am offenen Fenster, und jede Situation, die ich loslassen will, mit einem bewussten Ausatmen begleite: »Den Gedanken denken und abgeben« (wenn es keine äußere Weite ist, hilft es, die Augen zu schließen und sich innerlich einen weiten

Raum, eine offene Landschaft vorzustellen und dann in die Lösung der Gedanken zu gehen).

Verbrennen: Manches haftet an uns, wir können uns nicht lösen. Dann stellt sich die Frage, ob wir noch etwas tun wollen, können, müssen, um die Situation zu klären. Wenn dies nicht im konkreten Tun geht, kann es helfen, alles aufzuschreiben, es innerlich noch einmal zu durchleben und sich dann bewusst davon abzuwenden. Danach kann das Geschriebene in einem kleinen Zeremoniell verbrannt werden.

Klärung: Vielleicht kommen Sie an einen Punkt, an dem Sie sich fragen: »Wohin gebe ich das eigentlich ab? Wer hilft mir zu verzeihen? Was gibt mir die Kraft, einen Schritt zur Versöhnung zu tun, einen wirklich neuen Anfang zu machen?« Wenn ich Dinge entdecke, mit denen ich unversöhnt bin, wenn ich Schuld habe, die ich nicht mehr ändern kann, wenn ich Fehler gemacht habe, die mich immer noch belasten. Wer oder was hilft mir? Hier spielt der Glaube, das Vertrauen zu Gott eine wichtige Rolle. Ganz gleich, zu welchem Ergebnis Sie kommen: Es ist wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, welche Vorstellung von Leben und Tod das eigene Leben trägt, was ihm Sinn, Kraft und Halt gibt.

Gebet: Wenn ich mich eingebettet weiß in einen größeren Zusammenhang, in eine größere Wirklichkeit, muss ich nicht alles allein tragen und lösen. Ich kann das, was mich belastet, abgeben im Gebet. Dies kann in einfachen eigenen Worten geschehen. Ich kann zum Beispiel auch das oben genannte Gebet zu meinem täglichen Gebet machen und in solchen Gefühlen bei der ersten Zeile

verweilen: »Mein Gott, nimm alles von mir, was mich hindert, in dir zu leben.« – Oder ich kann das Vaterunser beten, und da besonders die Bitten: »Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern«; oder den Rosenkranz, ganz oder in Teilen: »Heilige Maria, Mutter Gottes, bitte für uns Sünder, jetzt und in der Stunde unseres Todes. Amen.« Anselm Grün sagt dazu: »Für viele ältere Menschen ist sicher auch das Rosenkranzgebet Einübung in das Sterben und Ausdruck des Glaubens, dass wir im Tod nicht in fremdes Grauen hinein sterben, sondern in die mütterlichen Arme Gottes hinein.«

Vater unser

Vater unser im Himmel.
 Geheiligt werde dein Name.
 Dein Reich komme.
 Dein Wille geschehe, wie im Himmel,
 so auf Erden.
 Unser tägliches Brot gib uns heute.
 Und vergib uns unsere Schuld,
 wie auch wir vergeben unseren Schuldigern.
 Und führe uns nicht in Versuchung,
 sondern erlöse uns von dem Bösen.
 Denn dein ist das Reich und die Kraft
 und die Herrlichkeit in Ewigkeit.
 Amen.

Das Vaterunser wurde aus dem Griechischen zurück ins Aramäische übersetzt. Eine Rückübersetzung ins Deutsche aus dem Aramäischen gibt dem Text in seinen Deutungen eine ungewohnte Vertiefung.

Das Vaterunser – eine Rückübertragung aus dem Aramäischen

Vater und Mutter des Kosmos, Urgrund der Liebe,
bereite in uns den Raum des Herzens,
dass wir dein Licht und deinen Klang in Frieden erfahren.

Deine Wirklichkeit offenbare sich.

Dein Verlangen eine Himmel und Erde,
dass wir deine Liebe in uns entdecken.

Gib uns Tag um Tag, was wir an Brot und Einsicht
brauchen.

Löse die Fesseln unserer Fehler, wie auch wir freigeben,
was uns an die Schuld und die Verstrickung anderer bindet.

Bewahre uns vor falschem Begehren, befreie uns
von Irrtum und Bösem.

Denn dein ist das Reich des Friedens und der Liebe,
die Fülle des Lebens und der Klang des Kosmos,
der alles erneuert von Weltzeit zu Weltzeit.

Ich bekräftige dies mit meinem ganzen Sein.

Amen.

*Übertragung von Franz Xaver Jans-Scheidegger
und Gabriele Siemers*

Dies alles findet Raum in einer Grundübung, die für vieles, was hier genannt wurde, die Basis darstellt:

Zeit der Stille: Es ist gut, sich eine regelmäßige Zeit der Stille am Tag zu nehmen oder besser, sie sich zu schenken. Eine Zeit, die herausgenommen ist aus dem Müssen und Wollen des Tages. Eine Zeit, in der ich nach innen schaue und hinhorche, was mich bewegt und erfüllt, in der ich aber auch offen bin für das, was über mich hinausweist.

Rituale mit und für den Begleiteten: Wie bereits ausgeführt, besteht am Lebensende ein großes Bedürfnis, das Leben zu ordnen. Was noch möglich ist, hängt vor allem von der verbleibenden Zeit und dem Grad der verbleibenden Bewusstheit ab.

Akzeptierendes Zuhören: Vielleicht ist es verwunderlich, dies als Ritual anzusehen. Aber oft wiederholen die Begleiteten Geschichten, in denen Unerledigtes mitschwingt, immer wieder. Dies so erzählen zu können, ohne sich bewertet und beurteilt zu fühlen, kann ihnen helfen, sich damit zu versöhnen und es so loszulassen.

Stellvertretung: Im Erzählen kann der Wunsch nach Versöhnung entstehen, die nicht stattfinden konnte. Hier kann der Begleiter eine Stellvertreterrolle annehmen und dem anderen zusagen: Ich bin sicher, er hätte Sie verstanden.

Visualisieren: Der Begleiter kann anregen, dass der Begleitete sich eine Person, mit der er noch Probleme hat, ganz deutlich vorstellt. Manchmal hilft ein altes Foto dabei. Die Person – so vor dem inneren Auge – kann mit dem Begleiteten in ein inneres Gespräch kommen. Oft entsteht beim so nach Klärung Suchenden ein Gefühl, eine Antwort, die eine *Er-Lösung* für ihn darstellt.

Stein: Sind noch sehr viele Gefühle wie Wut, Hass und Aggression da, ohne dass darüber gesprochen werden kann, hilft manchmal ein glatter Stein, der gut in der Hand liegt. Diesen kann man in die Hand nehmen und die Gedanken und die damit verbundenen Gefühle an den Stein abgeben. Wenn es dem Begleiteten entspricht,

kann der Stein später an einen Platz in einer Kapelle – oder wo es ihm lieber ist – abgelegt und mit allen Gefühlen Gott und damit einem größeren Zusammenhang überantwortet werden.

Weihrauch: Manche Kräuter helfen, Gedanken und Räume zu klären. Diese Aufgabe erfüllt in vielen Religionen der Weihrauch. Wer sich damit auskennt, kann dies dem Sterbenden anbieten. Dieses Ritual kann auch dann durchgeführt werden, wenn keine sprachliche Klärung und Verständigung mehr möglich ist.

Gebet: Vertraute Gebete und Psalmen können vieles, was von uns nicht zu lösen ist, aufnehmen, sodass wir es abgeben können. Wenn es möglich ist, können Sie zusammen beten. Sie können ein eigenes Gebet für den anderen beten oder auch ein Gebet aus einer anderen Religion sprechen, von dem Sie wissen, dass es für den Begleiteten wichtig ist. Ein bekannter Psalm passt gut in die Abschiedssituation.

Beichte: Manchmal gibt es etwas im Leben, das so schwer wiegt, dass der Sterbende einen bestimmten Raum braucht, um sich davon zu befreien. Im christlichen Bereich ist die Beichte und Losbesprechung ein solches Angebot, die jeder katholische oder orthodoxe Priester oder evangelische Pfarrer vollziehen kann. Bei anderen Religionen ist zu klären, wer dafür in Frage kommt. Wer keiner Glaubensgemeinschaft angehört, kann die genannten Personen trotzdem darum bitten oder jemand benennen, dem er sich anvertrauen möchte, um innerlich frei zu werden.

Neben all diesen Ritualen kann Begleitung auch hei-

ßen, Kraft, Ideen und Möglichkeiten anzubieten, um das, was noch erledigt oder geordnet werden kann, auch zu tun: zu Briefen und Anrufen ermutigen, Treffen organisieren und dazu begleiten, Menschen ausfindig machen, nach denen der Begleitete fragt, noch einmal an Orte zu fahren, die ihm wichtig sind und so Aussöhnung mit dem Leben, Versöhnung mit den Menschen und von allem Abschied zu nehmen. Neben all dieser Bewältigung sollten Impulse und Anregungen zur Lebensfreude nicht zu kurz kommen.

Psalm 23

Der Herr ist mein Hirte,
 mir wird nichts mangeln.
 Er weidet mich auf einer grünen Aue
 und führet mich zum frischen Wasser.
 Er erquickt meine Seele.
 Er führet mich auf rechter Straße um seines
 Namens willen.
 Und ob ich schon wanderte im finsternen Tal,
 fürchte ich kein Unglück;
 denn du bist bei mir,
 Dein Stecken und Stab trösten mich.
 Du bereitest vor mir einen Tisch
 im Angesicht meiner Feinde.
 Du salbest mein Haupt mit Öl
 und schenkest mir voll ein.
 Gutes und Barmherzigkeit werden mir
 folgen mein Leben lang,
 und ich werde bleiben im Hause des Herrn
 immerdar.

»Gib alles mir, was mich fördert zu Dir – zum Leben und zum Sterben«

Es ist immer wieder erstaunlich, wie viel Zeit und Kraft wir im Leben und im Sterben für das Unerledigte und Unerlöste in uns brauchen. Gerade deshalb ist es so wichtig, sich diese zweite Bitte ganz bewusst zu eigen zu machen, denn sie öffnet unsere Ausrichtung nach vorn. So wie *Franz Xaver Jans-Scheidegger* (→ Seite 114 ff.) schreibt: »Was fehlt mir noch zur Vollendung, welcher Mangel zeigt sich?«

Für den Begleiter

Diese Anregungen sind für den Begleiter. Natürlich können Sie auch Impulse aus diesem Bereich für den begleiteten Menschen verwenden.

Dankbarkeit: *Morgenritual:* Jeder neue Tag ist ein Geschenk des Lebens, den ich jeden Morgen mit Dankbarkeit begrüßen kann. Dies kann einfach ein kurzer Satz, ein kurzes Gebet sein, das ich jeden Morgen beim Aufwachen spreche: »Danke für das Licht, danke für den neuen Tag, danke für mein Leben.«

Zeit der Stille: Ich kann diese Dankbarkeit am Morgen wieder in eine Zeit der Stille einbetten und ihr auf diese Weise noch mehr Zeit und Gewicht in meinem Tag und Leben geben.

Gebärde: Ich kann diesen Dank mit einer Gebärde verbinden und mich so auch körperlich jeden Morgen aufs Neue einstimmen. Eine ganz einfache Form ist dabei, aufrecht stehend Himmel und Erde in mir verbinden, die Arme langsam und bewusst weit öffnen und das

Licht, die Frische des Morgens, das Neue, die Dankbarkeit innerlich spüren. Weitere Gebärden, z. B. den Sonnengruß aus dem Yoga mit einem Morgengebet verbunden, finden Sie in unserem *Kursbuch Beten*.

Dankbarkeit einüben: Nicht nur am Morgen, sondern immer wieder kann ich auf das schauen, was mir im Leben geschenkt wurde, was mich bereichert und gestärkt hat. Vielleicht denken Sie, dass es nicht sehr viel zu erinnern gibt. Doch lassen Sie sich überraschen. Oft sind es nur kurze Momente, Situationen, Begegnungen, Eindrücke, die schnell vergangen sind, die aber ausstrahlen bis ins Heute. Sich daran immer wieder zu erinnern, verstärkt ihre Energie und gibt Zuversicht. Dieses dankbare Erinnern kann jederzeit geschehen.

Freude: In der Freude zeigt sich das Einverständnis mit dem Leben, selbst wenn ich des Öfteren damit hadere. Im Moment der Freude kann ich dies vergessen. Gönnen Sie sich also regelmäßig etwas, was ihnen Freude macht. Seien Sie auch einmal unbekümmert, übermütig, fröhlich wie ein Kind, lassen Sie sich vom Lachen anderer anstecken, und stecken Sie andere mit ihrem Lachen an. Jesus erinnert uns daran: »Wenn Ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet Ihr nicht in das Himmelreich kommen« (Mt 18,3); oder übersetzt: Wenn Ihr nicht das Kindliche in Euch zulässt, werdet Ihr die Wirklichkeit Gottes nur schwer erfahren.

Schenken und beschenkt werden: Schenken Sie anderen Freude, und lassen Sie sich beschenken, teilen Sie so Freude und Dankbarkeit. Dem einen fällt das Schenken, dem anderen das Beschenktwerden nicht leicht. Ma-

chen Sie das, was Ihnen nicht leichtfällt, zu einer wichtigen Übung für sich.

Hoffnung: Die Grunderfahrung, die hinter dieser Bitte dieses Abschnittes steht, ist die Hoffnung, dass da etwas ist, auf das ich vertrauen kann, das mir entgegenkommt, das mir hilft. Nehmen Sie sich immer wieder Zeit, sich mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen:

- Worauf hoffe ich?
- Was erwarte ich?
- Woraufhin lebe ich?
- Woraus schöpfe ich Kraft und Zuversicht?

Wenn ich im Leben erfahre, dass ich getragen bin, lerne ich zu vertrauen, dass mich dies auch durch das Sterben und im Tod trägt.

Im Blick haben: Es kann hilfreich sein, das Wort Hoffnung groß auf ein DIN-A4-Blatt zu schreiben und es so hinzuhängen oder zu legen, dass mein Blick immer wieder darauffällt.

Symbol: Manchmal konkretisiert sich unsere innere Vorstellung, wenn wir sie zu einem Symbol verdichten. Es gibt viele traditionelle Symbole der Hoffnung, wie den Baum, das Licht, das Kreuz, eine Hand, die Taube, den Schmetterling, um nur einige zu nennen. Wir laden seit Jahren in der stillen Zeit am Ostermorgen dazu ein, die neue Osterkerze mit einem Symbol der Hoffnung (aus Klebewachs) zu gestalten. Und immer wieder bin ich überrascht, wie viel individuelle und doch stimmige Lösungen es gibt. Finden Sie ihr Symbol, gestalten Sie es und tragen Sie es mit sich.

Ein Lied aus Taizé

Meine Hoffnung und meine Freude,
meine Stärke, mein Licht,
Christus meine Zuversicht, auf dich
vertrau ich und fürcht' mich nicht.

Anregungen für und mit dem Begleiteten

Freude und Dankbarkeit: Manchmal ist hier der Sterbende der Lehrmeister. Indem alles ein letztes Mal erlebt wird, wird es viel bewusster, viel intensiver wahrgenommen. Unterstützen Sie den Menschen, den sie begleiten darin, und lernen Sie von ihm! Erfreuen sie sich gemeinsam an den kleinen Momenten des Lebens! Genießen Sie die Sonnenstrahlen, einen Lichtstahl, der ins Zimmer fällt; die Farbe der Bäume, der Blumen auf dem Tisch; das Lachen der anderen, den gemeinsamen Moment der Stille u.v.m.

Kleine Freuden: Es braucht oft nicht viel, um kleine Freuden zu ermöglichen. Nehmen Sie die Wünsche wahr! Sie müssen sie nicht immer selbst ermöglichen, manche Bitte kann weitergegeben und von anderen erfüllt werden. So erfreut vielleicht eine bestimmte Blume, der Geschmack einer Praline, ein Bier (→ Seite 35), die Fahne des Fußballvereins, ein bestimmter Blick, für den das Bett umgestellt werden muss, eine Berührung, eine bestimmte Musik, ein Gang durch den Garten, der Besuch geliebter Menschen u.a. mehr. Vielleicht gibt es dabei eine Kleinigkeit, die Sie von Besuch zu Besuch mehr miteinander verbindet, z. B. gemeinsam Kaffee trinken (→ Seite 221, 224).

Verstärkendes Zuhören: Laden Sie ein, darüber zu sprechen, wofür der Begleitete in seinem Leben dankbar ist. Fragen sie nach dem, was gut war im Leben, was geholfen und gefördert hat. Geben sie im Gespräch der Dankbarkeit Raum.

Bilder: Ermutigen Sie, Bilder von geliebten Menschen so aufzustellen, dass sie im direkten Blickfeld sind. Fragen Sie auch nach Bildern von dem Begleiteten selbst, die ihn in glücklichen Situationen seines Lebens zeigen. Schauen Sie sich gemeinsam Fotoalben an und lassen Sie sich erzählen.

Annahme: Zeigen Sie ihre Dankbarkeit, dass der andere Sie an seinem Leben und Sterben teilhaben lässt. Ermutigen Sie Verwandte und Freunde, ihre Dankbarkeit für das Leben dieses Menschen auszudrücken. Danken Sie gemeinsam für dieses Leben. Ich persönlich summe und singe manchmal Textzeilen aus dem Lied *Danke*. Ich merke, dass ich dabei den Text neu zusammensetze und frei assoziiere. So entstehen neue Sinnzusammenhänge, wie das Beispiel im Kasten zeigt.

Danke für diesen guten Morgen, danke für jeden
neuen Tag.

Danke, dass ich all meine Sorgen mit dir teilen mag.
Danke für manche Traurigkeiten, danke für jedes
kleine Glück.

Danke für alles Frohe, Helle und für die Musik.

Danke für jedes gute Wort.

Danke, dass deine Hand mich leiten will an jedem Ort.

Das Original ist von M. G. Schneider.

Hoffnung

Symbol: Hören Sie oder fragen Sie nach, was für diesen Menschen ein Zeichen der Hoffnung im Leben und im Sterben, über den Tod hinaus ist. Vielleicht gibt es ein Symbol dafür, das sich bis zuletzt in Händen halten lässt.

Kerze: Formen Sie das Symbol aus Wachs und verzieren Sie damit eine Kerze, die immer wieder angezündet werden kann, um sich dieser Hoffnung zu versichern.

Musik/Gedicht/Gebet: Manchmal gibt es ein Lied, ein Musikstück, ein Gedicht, eine Geschichte, ein Gebet, das für den Sterbenden Ausdruck der Hoffnung ist. Gerade Menschen, die in ihrem Glauben verwurzelt sind, haben ihre Lieder, ihre Gebete oft noch aus Kindertagen, die sie trösten und stärken. Hören Sie sie gemeinsam, lesen Sie vor, sprechen Sie gemeinsam oder für den anderen.

Teilhabe: Manchmal fällt es schwer, etwas zu finden, was dem anderen Menschen Hoffnung macht, vor allem, wenn seine Hoffnung an der Schranke des Todes endet. Lassen Sie den anderen an ihrer Hoffnung teilhaben, ohne ihn zu vereinnahmen (ein Erfahrungsbeispiel von *Gudrun Schartenberg* finden Sie auf Seite 167). Schenken Sie Ihr Symbol, der andere kann es annehmen oder ablehnen. Sie können auch eine Kerze für den anderen anzünden, wenn es möglich ist, fragen Sie nach dem Einverständnis. Oder Sie tun es für sich.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: www.mankau-verlag.de.