

Marianne Nolde

Elf Tage und ein Jahr

Eine tröstliche Erzählung über das Abschiednehmen von einem geliebten Menschen.

MARIANNE NOL

wurde 1955 geboren und ist im Ruhrgebiet aufgewachsen. Nach ihrem Psychologiestudium war sie jahrzehntelang als Gerichtspsychologin mit Schwerpunkt Familiengericht tätig. Ihre eigene Scheidung und die beruflichen Erfahrungen hat sie zu ihrem ersten Sachbuch Eltern bleiben nach der Trennung verarbeitet, das 2020 veröffentlicht wurde. Ihr neues Buch >Elf Tage und ein Jahr (erschien 2022 beim pinguletta Verlag. Es erzählt die Geschichte von der Sterbebegleitung ihrer Mutter und der Zeit danach. Marianne Nolde entdeckt neben dem Schreiben seit einigen Jahren gemeinsam mit ihrem Ehemann das Landleben im Münsterland, freut sich über die Natur direkt vor der Haustür und die Gemüse- und Obsternte aus dem eigenen Garten.

ELF TAGE UND EIN JAHR

ÜBER DAS

ABSCHIEDNEHMEN

VON MEINER MUTTER

pínguletta



© 2022 by Marianne Nolde

© 2022 pinguletta® Verlag, Keltern

F02_2024 V2024-06-30

Alle Rechte vorbehalten. Sämtliche – auch auszugsweise – Verwertungen nur mit Zustimmung des Verlags.

Cover Artwork: © pipublic | Patrick Müller

Foto Mohnfeld: © raquel raclette/unsplash.com

Foto Autorin: Thorsten Kahle

Foto Cover: Rachel Martin/unsplash.com

Produktion: Helmut Speer | pinguletta Verlag

Lektorat: Elsa Rieger

Buch: ISBN 978-3-948063-25-2

E-Book: ISBN 978-3-948063-26-9

www.pinguletta-verlag.de



Für meine Mutter In Liebe



Eine Weile schwebte ich zwischen Tag und Traum. Durch die Ritze zwischen Rollo und Fenster fiel Licht. Also war es schon Tag. Der Wecker hatte noch nicht geklingelt.

Und er würde auch nicht klingeln. Langsam kehrte meine Orientierung zurück. Ich hatte bis zwei Uhr nachts geschrieben. An meinem ersten Buch. Es lief gut. Da für heute keine Termine im Kalender standen, hatte ich einfach weitergemacht, mich danach ins Bett gelegt und das Handy samt Weckfunktion ausgestellt.

Probeweise bewegte ich meine Zehen und reckte mich. Es sah ganz gut aus für den Tag. Ich war wach. Das elektrische Rollo konnte ich vom Bett aus hochschnurren lassen. Durch das Dachflächenfenster gab es den Blick frei in einen wolkenlosen, hellblauen Januarhimmel. Es könnte ein guter Tag für einen Winterspaziergang werden. Nach der langen Schreibnacht würde ich es heute ruhig angehen lassen.

Ich schaltete mein Handy ein. Es war halb zehn. Mehrere Anrufe in Abwesenheit und eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter von meinem älteren Sohn.

»Das Altenheim hat angerufen, Oma ist im Krankenhaus. Sie haben dich nicht erreichen können. Es scheint aber nichts Schlimmes zu sein, die Pflegerin hat etwas von Verstopfung gesagt.« Der Sohn klang unaufgeregt, wir hatten so etwas beide schon oft genug erlebt.

Meine Mutter wohnte jetzt das fünfte Jahr im Altenheim. Für sie, die von einem Bauernhof stammte, war das lange undenkbar gewesen. Es war so ziemlich das Schlimmste, was sie sich vorstellen konnte: abgeschoben werden ins Altenheim. Sie hoffte immer, dass sie nach einem erfüllten arbeitsreichen Leben einfach plötzlich tot umfallen würde.

Der erste Teil ihres Wunsches hatte ganz gut geklappt. Noch in ihren Siebzigern pflegte sie ihren großen, üppig und jahreszeitlich wechselnd bepflanzten Garten allein und bekochte ihre Enkel, wenn deren Mutter, also ich, beruflich unterwegs war. In ihren Achtzigern fuhr sie weiterhin Auto und strickte bunte Socken für die ganze Familie und jeden, der sonst noch Interesse bekundete. Ehrenamtlich besuchte sie bis fünfundachtzig alte Leute im Altenheim. Wovon sie jedes Mal erneut mit der Erkenntnis zurückkam, dass sie selbst niemals dorthin würde umziehen wollen.

Um ihr das zu ersparen, hatten wir nach dem Tod meines Vaters ihr altes Haus umgebaut und waren zu ihr gezogen. Generationenvertrag eben. Sie hatte für meine Kinder mit gesorgt, jetzt war sie dran, dass wir uns um sie kümmern würden. So viel stand für mich fest.

Aber mit dem zweiten Teil ihres Wunsches haperte es.

Im Jahr nach unserem Einzug hatte sie einen schweren Bandscheibenvorfall, von dem sie sich nie mehr richtig erholt hat. Ohne Unterarm-Gehstützen konnte sie danach nicht mehr laufen, und eines Tages sah sie ein, dass ein Rollator angebracht wäre. Mit Händen und Füßen hatte sie sich dagegen gewehrt, auch als die Gutachterin, die ihre Pflegestufe einschätzen sollte, ihr dringend dazu riet. Erst nachdem sie in der Kurzzeitpflege entdeckt hatte, dass das Tablett auf dem Rollator ihren Mitbewohnern Transportmöglichkeiten bot, die sie nicht mehr hatte, ließ sie mit sich reden. Noch etwas widerwillig duldete sie das neue Gefährt in ihrer Wohnung, nur um mir wenige Stunden später begeistert zu berichten, dass sie nun endlich wieder selbstständig ausgiebig Blumengießen konnte. Der Bann war gebrochen und wir schafften umgehend einen zweiten Rollator für draußen an.

Mit der Gartenarbeit war es dennoch vorbei, und auch das Autofahren musste sie nach einigen Jahren schweren Herzens aufgeben. Ein Pflegedienst kam täglich zu ihr ins Haus, und selbst mit dieser Unterstützung konnte sie nicht mehr allein bleiben, wenn wir Urlaub machen wollten, was wir nur selten taten. Die Lage spitzte sich immer weiter zu.

Als wir zu ihr ins Haus gezogen waren, war das alles noch nicht absehbar gewesen. Elf Jahre und ein paar eigene Erkrankungen später hörte ich mich dann eines Tages, für mich selbst überraschend, das schlimme Wort >Altenheim« aussprechen.

Meine Mutter brauchte nur drei Tage Bedenkzeit, bis sie die unerhörte Entscheidung traf, dass sie ins Altenheim umziehen würde.

Und das tat sie vier Monate später ohne jede Klage, ohne sich noch einmal umzuschauen, als wir das Haus verließen – ihren Schlüssel hängte sie vorher an ihren Schlüsselhaken – und befand schon in der ersten Woche, dass es ihr in ihrem neuen Zuhause gut gefalle.

»Wenn ich gewusst hätte, wie schön das hier ist, hätte ich das viel eher gemacht«, sagte sie bei einem meiner ersten Besuche. Sie verzichtete vollständig darauf, ihrer einzigen Tochter ein schlechtes Gewissen zu machen.

Im Gegenteil, sie blühte auf. Sie nutzte alle Angebote und ging begeistert täglich in die hauseigene Kapelle und mit dem Rollator eine Runde durch den schönen Park. Sie knüpfte Freundschaften, gewann Kegelpokale, hörte beim morgendlichen Zeitungsvorlesen interessiert zu – so wusste sie auch immer, wer in ihrem Heimatdorf gerade gestorben war – besuchte die Sitzgymnastik und ließ sich täglich das Sudoku aus der Tageszeitung kopieren und löste es dann; das frisch Kopierte war einfach schöner als die Rätselhefte, die wir ihr schenkten. Sie genoss die Zuwendung und die neuen Kontakte in vollen Zügen.

Nach einiger Zeit fiel mir auf, dass sie nicht mehr ständig ihr Asthmaspray benutzte, und ich fiel aus allen Wolken, als ich erfuhr, dass sie

überhaupt keine Asthmamedikamente mehr benötigte und gleichzeitig ihr erschreckender Husten verschwunden war.

»Ich hatte immer so viel Angst zu Hause, wenn keiner da war«, gestand sie. »Hier ist immer jemand da.«

Ohne Angst offenbar kein Asthma.

Und als sie plötzlich über Schwindel und Schlappheit klagte, stellte sich heraus, dass das nur am verbesserten Blutdruck lag, weswegen die bisherige Dosierung der Blutdrucksenker zu hoch war und reduziert werden musste. Schon war alles wieder im Lot.

Was für ein Segen, dieses Altenheim, und die Bereitschaft meiner Mutter, sich darauf einzulassen.

Und jetzt war sie im Krankenhaus, und ich würde gleich zu ihr fahren. Sonderlich erschrocken war ich nicht. Krankenhausaufenthalte waren im Laufe der Jahre Routine geworden. Nicht ohne Stolz erwähnte meine Mutter die zwanzig Narkosen, die sie infolge diverser Operationen überstanden hatte, und dazu hatte es viele Krankenhausaufenthalte ohne Narkosen gegeben. Notarzt oder Rettungswagen lösten in mir schon lange keinen Alarmzustand mehr aus.

Vielleicht gibt es eine bestimmte Menge an Schreckpotenzial, das sich eines Tages erschöpft, und dann ist nichts mehr übrig?

Trotzdem rief ich erst mal im Altenheim an. Da erfuhr ich, dass meine Mutter frühmorgens von der Nachtschwester bewusstlos vorgefunden worden war.

»Der Notarzt hat sie ins Krankenhaus bringen lassen«, sagte die Pflegerin, »da war Ihre Mutter aber schon wieder bei Bewusstsein. Sie hatte in den letzten Tagen Verdauungsbeschwerden. Das musste heute früh alles sehr schnell gehen, deshalb hat sie keine Sachen dabei. Wir haben ihre Tasche inzwischen aber gepackt, und wenn sie gleich zu ihr wollen, könnten Sie sie auf dem Weg abholen und ihr mitbringen.«

Ich machte mir erst mal Kaffee und immer noch wenig Sorgen, fuhr aber trotzdem sofort mit einem geschnittenen Apfel in der Tupperdose auf dem Beifahrersitz los.

Im Altenheim übergab mir eine Pflegerin, die nicht allzu besorgt aussah, die schon fertig gepackte Tasche, die ihre besten Zeiten hinter sich hatte und deren Reißverschluss sich nur noch mittels einer Sicherheitsnadel betätigen ließ. Ein typisches Provisorium meiner Mutter, die sich weigerte, Dinge nur wegen kleiner Schönheitsfehler zu entsorgen. Mittlerweile platzte der zugezogene Reißverschluss stellenweise auf, und ganz sauber war das gute Stück auch nicht mehr, der Farbton der Tasche war früher definitiv mal anders. Da war ich mir sicher, schließlich war ich oft genug mit ihrer Krankenhaustasche hinter einem

Notarztwagen her ins Krankenhaus gefahren. Ob ich ihr nicht doch mal eine neue kaufen sollte, auch wenn sie selbst das unnötig fand?

Mit der ramponierten Tasche in der Hand ging ich auf das Krankenhaus zu, das mir von vielen Besuchen bei meiner Mutter vertraut war.

Am Eingang traf ich auf eine alte Bekannte, die mir erzählte, dass sie vor wenigen Tagen auf der Beerdigung von einem meiner Cousins aus der väterlichen Familie gewesen sei.

Ich habe immer bedauert, dass die Familien sich aus den Augen verloren haben, ich wusste nie, warum. Aus meiner Kindheit habe ich schöne Erinnerungen an meine deutlich älteren Cousins und Cousinen, und der Verstorbene hatte zeitweilig im Elternhaus meines Vaters gelebt, das mir aus Kindertagen noch vertraut war. Nun stand ich hier vor dem Krankenhaus, auf dem Weg zu meiner Mutter, und erfuhr ein paar Neuigkeiten aus der Familie meines schon lange verstorbenen Vaters.

In dem verschachtelten Gebäude fand ich mich routiniert zurecht und betrat das Dreibettzimmer, in dem meine Mutter am Fenster lag.

Ich sah sofort, dass diesmal etwas anders war. Schon oft hatte ich sie hier besucht, und schon oft hatte man nicht gewusst, ob es etwas Schwerwiegendes war. Diesmal genügte ein Blick, um das zu wissen.

Das war nicht meine Mutter, wie ich sie kannte. Irgendetwas war geschehen. Ein Schlauch hing aus ihrer Nase, den Blasenkatheter hatte sie vorher schon gehabt. Mit schwacher Stimme fragte sie nach einer Brechschale, ihr war anscheinend übel, eine Schale aber nicht zu finden.

Ich suchte eine Schwester, die mir erklärte, dass meine Mutter keine Brechschale brauche, weil ihr eine Magensonde gelegt worden sei.

»Die Übelkeit wird gleich weg sein. Aber die Ärzte wollen Sie dringend sprechen.«

Das hatte ich mir schon gedacht.

»Ich gebe Ihnen Bescheid, sobald ein Arzt da ist.«

Ich ging zurück zu meiner Mutter, setzte mich neben sie und versuchte, sie zu beruhigen, dass sie die Brechschale wirklich nicht brauchen werde. Entweder glaubte sie mir oder war zu entkräftet, um zu widersprechen. Das übliche Lächeln, das sie in jeder Lage noch schaffte, wenn ich kam, blieb diesmal aus. Sie war offensichtlich zu sehr mit dem Überleben beschäftigt.

Seit einem halben Jahr war kein Besuch bei ihr vergangen, ohne dass sie mir gesagt hatte, dass sie endlich ›umziehen‹ wolle, ›nach oben‹.

Ich erinnere mich noch an das verblüffte Gesicht einer Besucherin, die diesen Wunsch mithörte und nicht recht verstehen konnte, warum meine Mutter ihr schönes Parkzimmer im Erdgeschoss aufgeben wollte, um auf eine andere Etage zu wechseln. Meine Mutter wollte aber noch deutlich höher hinaus als nur ins Obergeschoss. Immer wieder gab sie ihrer Hoffnung Ausdruck, dass man ihr die Tür >da oben

endlich aufmachen werde. Sie wolle jetzt auch mal ihre Schwestern wiedersehen, die sie als Älteste alle überlebt hatte. Mit ihren Schwestern hatte sie sich immer eng verbunden gefühlt, und entsprechend vermisste sie sie sehr. Anscheinend hätten die aber noch keinen Platz für sie >da oben
, stellte meine Mutter immer wieder mit Bedauern fest. Dankbar nahm sie mein Angebot an, in der Marienkapelle bei uns im Ort eine Kerze für ihr Anliegen anzuzünden. Als glühende Marienverehrerin schien ihr das die bestmögliche Fürsprecherin zu sein.

Solange sie noch irgendetwas Nützliches hatte tun können – mit neunzig strickte sie noch Babysöckchen – war meine Mutter mit ihrem Überleben einverstanden, auch wenn sie sich von ihrem Wunsch hatte verabschieden müssen, ohne vorherigen Pflegebedarf einfach zu sterben. Nichtstun war noch nie ihre Sache gewesen. Ich kenne kaum jemanden, der so unfähig zum Nichtstun ist, wie sie es war. Gar nichts mehr tun zu können, darin sah sie so wenig Sinn, dass sie ihren endgültigen ›Umzug‹ jetzt ernsthaft ins Auge fasste. Aber bei jedem Besuch kamen wir überein, dass das nicht in ihrer Hand liege und sie sich weiter gedulden müsse. Seufzend nahm sie ihr Schicksal an, da konnte

man wohl nichts machen. Sie ging dann meistens dazu über, sich nach Neuigkeiten aus meinem Leben und dem ihres Schwiegersohns und ihrer Enkel zu erkundigen.

Der Tod war bei unseren Gesprächen als erwarteter und von ihr eingeladener Gast in den letzten Monaten regelmäßig dabei, hielt sich aber dezent im Hintergrund. Als sie das Thema immer beharrlicher anschnitt, fasste ich mir schließlich ein Herz und besprach mit ihr ihre Wünsche für die Beerdigung.

Meine Mutter war so erleichtert. Anscheinend hatte sie das Thema nicht von sich aus ansprechen wollen, aber nun war sie wirklich froh. Endlich gab es wieder etwas Sinnvolles und Schönes zu planen. Das Gesprächsthema sagte ihr zu.

Mit Erstaunen erfuhr ich, dass meine sonst so traditionelle Mutter ziemlich flexibel war, was die Modalitäten ihrer Bestattung anging. Ausgesprochen entspannt, manchmal geradezu vergnügt, erklärte sie mir mehrmals, das sei ihr von Herzen egal, wie ich dieses oder jenes regeln würde. Das sei ganz mir überlassen. Aber sie fand doch schön, dass ich auf jeden Fall alle Cousinen und Cousins aus der großen mütterlichen Familie einladen wollte. Sie freute sich darüber, an wen ich selbst alles schon gedacht hatte. Aber bei einigen davon befand sie, dass das jetzt wirklich zu weit ginge. Das sollte ich nicht machen. Meine

Mutter blühte noch ein weiteres Mal auf. Sie widmete sich voller Vorfreude der Planung ihrer letzten Reise.

Nie hätte ich mir etwas anderes als eine Erdbestattung für sie vorstellen können. Ganz anders meine Mutter. Das sei ihr so dermaßen egal. Urne sei auch gut. »Macht es einfach so, wie es für euch am besten auskommt«, war ihre Devise. Es sollte vor allem für uns passend sein. Wenn es nur mit einer Urnenbestattung klappen würde, dass ihr Enkel aus dem Ausland dabei sein könne, dann wolle sie auf jeden Fall eingeäschert werden. Da war sie sich sicher. Ich staunte. Und dass es ein Rasengrab würde, das war auch klar. Außer mir gab es niemanden, der dreißig Jahre lang ihr Grab würde pflegen können, und ich lebte nicht mal mehr in dem Ort und war mittlerweile selbst über sechzig.

Nachdem die Gästeliste angefertigt und die Adressen vollständig waren, hatte das Thema wieder geruht. Es war alles geklärt. Es war weiterhin Abwarten angesagt.

Dass meine jetzt einundneunzigjährige Mutter womöglich demnächst sterben würde, war für mich keine Horror-Vorstellung. Aber bisher war es immer irgendwie weit weg gewesen. Sie hatte so oft gesundheitliche Krisen überstanden, dass ich mir nichts anderes mehr vorstellen konnte, als dass es immer so weitergehen würde. Doch nun wollten mich die Ärzte sprechen, und zwar dringend. Ich ahnte, was das zu bedeuten hatte.

Die junge Ärztin, die mir die Nachricht überbrachte, entsprach nicht dem Bild des Mediziners, der mit wehendem Kittel durch die Flure eilt im Bemühen, dem immer zu engen Zeitplan zu genügen. Sie beschränkte sich nicht auf eine dahingeworfene Diagnose zwischen Tür und Angel, sondern setzte sich mit mir an einen Tisch am Fenster, wo sie mir behutsam die Lage erklärte:

»Es besteht der Verdacht, dass Ihre Mutter einen Darmverschluss hat wegen eines sehr großen Tumors, der auf den Darm drückt.«

Meine Mutter hatte schon längere Zeit einen aufgetriebenen Bauch, der immer dicker wurde. Das war nun also der Grund.

»Ob der Tumor gut- oder bösartig ist, das ist im Grunde egal. Denn operieren kann man das nicht mehr.«

Ganz überraschend war das nicht, obwohl ich an diese Möglichkeit bisher nicht gedacht hatte. Bei einer ihrer vielen Operationen hatte ein Arzt zufällig im Bauch einen kleinen Tumor gefunden und mit entfernt. Da habe sie gerade noch Glück gehabt, hatte der Arzt nachher gemeint. Bei den routinemäßigen Vorsorgeuntersuchungen war danach nie mehr irgendetwas aufgefallen und das Thema in Vergessenheit geraten, zumal immer wieder andere Krankheiten unsere Aufmerksamkeit erfordert hatten.

»Es bleibt jetzt nur noch eine Palliativversorgung«, erklärte mir die Ärztin. »Wissen Sie, was Ihre Mutter sich für den Fall wünscht?«

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht hatte ich schon seit mehr als zwanzig Jahren, und was meine Mutter wollte, hatte sie mir gerade in letzter Zeit ausdrücklich klar gemacht. Sie wollte sterben dürfen, wenn es so weit wäre.

Wie es aussah, war das jetzt die Situation, für die sie mir das erklärt hatte.

Die empathische junge Ärztin war sichtlich froh über die klaren Handlungsanweisungen und die gefasste Haltung der Tochter. Dass mir überhaupt die Tränen kamen, lag daran, dass ich im Krankenhausalltag so viel Herzlichkeit und Verständnis nicht erwartet hatte. Wie sehr doch solche Momente von Menschlichkeit einen Unterschied machen können.

Offenbar eine typische Erfahrung, die ich da gemacht habe, als mich diese mitfühlende Ärztin so beeindruckt hat. Wie ich aus dem Buch von Borasio ›Über das Sterben‹ erfahren habe, ist das, was von Arztgesprächen am besten behalten wird, gar nicht der Inhalt der Aufklärung, sondern das wie, also ob der Arzt empathisch war, ob er sich Zeit genommen hat oder gefühlt auf dem Sprung war, ob er zugehört hat. Das werde noch nach Jahrzehnten erinnert. Das muss man sich mal vorstellen, dann lohnt sich das doch wirklich.

Wie ich mich fühlte, hätte ich in dem Moment ansonsten gar nicht sagen können. Ich war jetzt erst einmal mit dem Organisieren beschäftigt. Ich hatte ein Empfinden von geschärfter Aufmerksamkeit und einer merkwürdigen Neutralität.

Von der Ärztin erfuhr ich, dass meine Mutter die Magensonde gar nicht zur künstlichen Ernährung bekommen hatte, sondern um Mageninhalt auszuleiten und ihr damit Übelkeit zu ersparen. Künstliche Ernährung war nicht vorgesehen.

»Was meinen Sie denn, wie viel Zeit meiner Mutter noch bleibt?«, wollte ich von ihr wissen. »Sprechen wir hier von Tagen, von Wochen oder Monaten?«

»Monate auf keinen Fall«, sagte die Ärztin entschieden. »Wochen auch nicht«, fügte sie etwas vorsichtiger hinzu.

»Kann denn meine Mutter nicht direkt wieder zurück ins Altenheim, wenn man medizinisch nichts mehr für sie tun kann? In ihr Zuhause, wo es doch viel schöner für sie und auch für die Besucher ist.«

»Es kommt darauf an«, meinte die Ärztin, »ob in der Heimeinrichtung die Palliativversorgung geleistet werden kann. Ich werde das klären und wenn es möglich ist, veranlassen wir den Rücktransport.«

Ich informierte meinen Mann, der beschloss, in der unübersichtlichen Lage in einer Stunde vorbeizukommen. Als Nächstes rief ich meinen älteren Sohn an. Er war gerade in einem Meeting, plante aber sofort die Oma für das Wochenende ein. Wenig später meldete er sich noch mal. »Ich werde schon am frühen Nachmittag da sein, damit ich auf der sicheren Seite bin. Ich will mich auf jeden Fall von Oma verabschieden. Das ist mir wichtig.«

Dem Sohn in der Schweiz schickte ich eine Textnachricht.

Und sicherheitshalber nahm ich selbst Kontakt mit der Pflegestation meiner Mutter im Altenheim auf.

»Kein Problem«, hieß es dort. »Der Hausarzt Ihrer Mutter ist Palliativarzt, und wir haben ausgebildete Fachkräfte auf der Station.« Die Pflegerin bestärkte mich darin, dass meine Mutter bei ihnen gut aufgehoben wäre.

Mittlerweile war man in der Klinik zur gleichen Erkenntnis gekommen.

Beruhigt kehrte ich ins Zimmer meiner Mutter zurück und richtete ihr aus, dass sie noch heute wieder nach Hause zurückgebracht werde. Das nahm sie erleichtert zur Kenntnis. Dass die Ärzte hier nichts mehr für sie tun konnten, schien ihr nur recht zu sein. Sie schloss die Augen und ruhte sich aus. Sie sah jetzt nicht mehr so besorgt aus wie bei meinem Eintreffen, als sie noch nach der Brechschale suchte.

Eine Krankenschwester kam vorbei und zeigte mir, wie ich ihr mit angefeuchteten Schaumstoffschwämmchen den Mund auswischen könne. Das tat ihr sichtlich gut, denn sie saugte und lutschte daran. Die

Übelkeit schien sich gelegt zu haben, meine Mutter wirkte etwas entspannter.

»Soll ich den Tropf mit der Flüssigkeit abnehmen?«, fragte die Pflegerin. »Das ist Ihrer Entscheidung überlassen. Wegen der Vorsorgevollmacht.«

Aus der Sterbephase meines Vaters hatte ich in Erinnerung, dass er bis zuletzt Wasser über einen Tropf bekommen hatte, weil es damals hieß, Verdursten sei quälend, und daher werde das empfohlen. Da die Krankenschwester keine Einwände hatte, blieb der Tropf erst mal. Das war jetzt keine vordringliche Frage.

Während meine Mutter ruhig und zufrieden dalag, kam auch ich langsam zur Besinnung. Es würde jetzt ernst. Ich fühlte mich wie vor einer aufregenden Reise oder einer wichtigen Prüfung. Was jetzt kam, hatte ich schon einmal mit meinem Vater erlebt und in guter Erinnerung behalten. Das gab mir Sicherheit. Und es war das, von dem sich meine Mutter seit einem halben Jahr wünschte, dass es geschehen sollte. Wir würden jetzt gemeinsam ein Abenteuer erleben. So ungefähr fühlte sich das an.

Der aufgeblähte Bauch meiner Mutter schien seit dem letzten Besuch vor einigen Tagen noch aufgetriebener. Laut hörbar gluckerte es immer wieder darin. Sie sah hochschwanger aus. Nur dass statt eines Babys ein Tumor in ihrem Bauch wohnte. Die ältere Frau im Bett nebenan bekam Besuch von ihrer Tochter. Ich fühlte mich an mich selbst in früheren Phasen erinnert. Die Tochter kam zwischen beruflichen Verpflichtungen angehetzt, die Überforderung war ihr anzumerken, und dann hatte sie, wie ich hörte, mittlerweile mit hohem Blutdruck zu kämpfen, kein Wunder. Zwischen Überforderung und schlechtem Gewissen zerdrückt, wie gut ich das kannte.

Da saß ich nun ruhig am Sterbebett meiner Mutter und hatte Mitgefühl mit der Frau am Nachbarbett, die noch nicht wusste, wie lange ihre schon nicht mehr vorhandenen Kräfte noch tragen müssten. Bei mir wurde das überschaubar.

Mittlerweile war mein Mann gekommen und setzte sich zu uns. Er war immer gut mit seiner Schwiegermutter ausgekommen. Selbst dann, wenn ich von meiner Mutter genervt war, entdeckte er positive Seiten an ihr, sogar solche, die ich angeblich von ihr hätte. Zum Beispiel Dankbarkeit. Darin war sie tatsächlich ziemlich gut. Das fiel mir erst auf, nachdem er mich darauf aufmerksam gemacht hatte.

Ich nutzte die Gelegenheit, ein belegtes Brötchen für mich zu erjagen, und wir beschlossen, dass mein Mann erst einmal zu seiner Arbeit zurückkehren könnte. Wir würden unsere Kräfte sinnvoll einteilen müssen.

Meine Mutter kam wieder zu sich und überblickte offenbar die Situation vollständig. Denn sie äußerte sofort den Wunsch nach der Krankenkommunion. Es war klar, dass sie auf keinen Fall ohne die Sakramente ihrer Kirche sterben wollte. Dafür würde ich mich schon einsetzen.

Die Krankenschwester hatte jedoch zu vermelden, dass der Krankentransport bereits in einer halben Stunde da sein werde und dass sie in der Zwischenzeit leider nicht schaffen würde, den Krankenhauspfarrer zu holen. Das werde sicherlich das Altenheim regeln können. Meine Mutter gab sich notgedrungen zufrieden. Dass ich ihr den Besuch ihres Enkels in Aussicht stellen konnte, lenkte sie auch etwas ab.

Wenn ich über eines in dieser Lage froh war, dann über die klaren Ansagen meiner Mutter in den letzten Monaten, wie sie sich ihren Abschied von diesem Leben vorstellte. Ich musste keine schwierigen Entscheidungen für sie treffen, ohne zu wissen, welche Wünsche sie hatte. Was für eine Erleichterung, ich kann das wirklich jedem empfehlen, dass man sich darüber austauscht, mit dem Partner, mit den Kindern oder einer guten Freundin. Und es am besten schriftlich festhält in Form von Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht.

Weil ich mir ein Herz gefasst und meine Mutter auf ihre Beerdigungswünsche angesprochen hatte, wusste ich jetzt genau, was sie sich für ihren allerletzten Gang vorstellte. Die letzte Phase begann also unter günstigen Umständen. Das hat mich später bewogen, mit meinem Mann die Wünsche für seine Beerdigung zu besprechen und ihm meine zu nennen. Was ich nie für möglich gehalten hätte: Ich lag falsch in der Einschätzung dessen, was er sich wünschte. Wir waren uns immer ziemlich nah und haben viel miteinander geredet. Trotzdem hatte ich es nicht gewusst.

Es dauerte nicht lange, bis tatsächlich die Sanitäter mit ihrer Rollliege kamen, um meine Mutter abzuholen und sie ins Altenheim zurückzubringen. Sie ließ die Prozedur des Umlagerns geduldig geschehen, sie schien mit allem einverstanden. Sie würde jetzt wieder nach Hause gebracht, und da wollte sie hin. Ihr Zimmer im Altenheim war seit Jahren ihr Zuhause, in dem sie sich wohlfühlte. Sie hatte immer zu Hause sterben wollen, nur hatte sich zwischenzeitlich geändert, welcher Ort das war.

Mit der nicht ausgepackten Tasche in der Hand, die nun doch keinen Nachfolger mehr bekommen würde, verließ ich ein letztes Mal die Klinik, in der ich sie nie wieder besuchen würde.

Ab jetzt würde es viele letzte Male geben.

Während meine Mutter in den Krankenwagen geschoben wurde, traf ich den angereisten Sohn an der Klinikpforte und fuhr mit ihm hinter dem Krankenwagen her ins Altenheim. Das erste Mal war ich nicht allein bei der Fahrt hinter einem Krankenwagen her, in dem meine Mutter lag.

Daniel hatte sein Meeting verlegt und sich Arbeit für das Wochenende mit nach Hause genommen. Er war darauf eingerichtet, den Nachmittag und das Wochenende im Altenheim zu verbringen. Ich war so froh, dass er da war. Er ging oft seiner Wege, wir waren eine Familie von Individualisten. Aber wenn Not am Mann oder der Frau war, konnte ich mich immer absolut auf ihn verlassen.

Diese Erfahrung würde ich ein weiteres Mal machen.

TAG EINS IM ALTENHEIM

Die Sanitäter schoben die Bahre mit meiner immer noch ziemlich abwesend wirkenden Mutter aus dem Krankenwagen zum Haus und durch die Flure in ihr gemütliches Zimmer mit Parkblick und ihrem Rosenbäumchen mit den kräftig roten Rosen vor dem bodentiefen Fenster. Das hatte sie aus ihrem alten Zuhause mitgebracht, und es wurde jahreszeitlich unten herum bunt bepflanzt, soweit die Bodenfläche nicht für die beiden Schafe aus Ton gebraucht wurde. Daneben ein paar Buchsbäume, die meine Mutter leidenschaftlich gern in Form schnitt, sogar, als das noch gar nicht allgemein in Mode gekommen war.

Ich mochte das ja nicht so und hatte eine geheime Übereinkunft mit ihrer Schwester, die Gärtnerin war, und nicht ganz so viel Eingriffe in die Natur schätzte, wie meine Mutter sie beherzt vornahm. Mittlerweile befanden sich die Buchsbäume in Renaturierung, denn zum Formschnitt war meiner Mutter die Kraft ausgegangen. So nahm die Natur wieder ihren Lauf.

Ihr Bett hatten die Schwestern umgestellt. Es stand sonst immer mit der Seite zur Wand, jetzt stand es mit dem Kopf zur Wand und an beiden Seiten war Platz für Besucher.

Man hatte schon vorgedacht. Das also war sie jetzt, die Palliativphase. Oder das Sterbebett.

Die Sanitäter schoben meine Mutter auf ihr Bett und fragten sie, wie sie gelagert werden wollte.

»Egal«, lautete die erschöpfte Antwort.

Später würde mein Sohn sagen, dass ihm in dem Moment klar wurde, wie es um seine Oma bestellt war. Denn sie war eine Frau mit klaren Entschlüssen und einer festen Meinung dazu, wie genau Kopf- und Fußteil am Bett einzustellen waren, wo die gefühlt etwa fünfzehn Kissen verschiedener Länge, Breite und Dicke unter und um ihren Körper herum zu drapieren seien, und dass auch bei Minusgraden das Fenster bei aufgedrehter Heizung gekippt sein musste. Mit ökologischen Einwänden konnte ich da rein gar nichts bei ihr erreichen.

»Egal« war in so einem Zusammenhang einfach bis gestern keine denkbare Antwort gewesen.

»Egal« war neu. Es gab ab jetzt nicht nur letzte Male. Es gab auch erste Male.

Daniel und ich setzten uns jeweils an die gegenüberliegende Seite des Betts meiner Mutter, legten unsere Hände auf ihren ungewohnt schwachen Körper, und mit lauter und klarer Stimme sprach der Enkel seine Oma an. Das gefiel ihr. Er gefiel ihr sowieso. Und jetzt gerade mal wieder sehr.

Als wir noch zusammen in einem Haus gelebt hatten und meine Mutter noch nicht ganz so pflegebedürftig war, hatte Daniel manchmal ein paar Tage die Oma gehütet, sodass wir verreisen konnten. Anschließend

hörten wir dann mehrere Wochen lang das Loblied auf den Enkel, der sich so dermaßen gut um sie gekümmert hatte, dass sie gar nicht aufhören konnte, das hervorzuheben. Ein paarmal war ich kurz davor, beleidigt zu sein, aber ich sah dann doch davon ab, weil es so einfach besser für uns war.

Auch als sie später im Altenheim lebte, war Daniel, der nur eine Autostunde entfernt wohnte, der Joker, der uns ermöglichte, mal frei von jeder Verantwortung gemeinsam eine kleine Urlaubsauszeit zu nehmen.

Das Lächeln, das im Krankenhaus plötzlich verschwunden war, kehrte in homöopathischen Dosen zurück. Ein bisschen schief wohl, so ohne das Gebiss. Ohne Gebiss konnte meine Mutter nicht ganz so gut sprechen, aber da sie sich gern den Mund mit den Schaumstoffschwämmchen am Stiel – eine Art Lolli für die letzte Lebensphase – auswischen ließ, schien mir nicht sinnvoll, sie mit ihren künstlichen Zähnen zu quälen, zumal Essen nicht mehr auf dem Plan stand. Schon das Schlucken von Wasser schien schwierig. Im Krankenhaus hatte man mir reichlich von den Schwämmchen mitgegeben, und in ihrem Zimmer im Altenheim standen auch schon welche bereit.

Ein paar ihrer Lebensgeister kehrten aber zurück, als wir da zu dritt in dem Zimmer die neue Lage erkundeten. Und meine Mutter verlangte zu trinken. Stilles Wasser aus der Schnabeltasse. Derweil es in ihrem erhaben vorstehenden Bauch arg gluckerte.

Mittlerweile waren auch wir von den guten Pflegegeistern der Station liebevoll versorgt worden. Mit einer Kanne Kaffee, zwei Tellern bunt gemischter Kekse und Wasser. Was für eine wohltuende Geste. Ich fühlte mich so aufgehoben und unterstützt. Das kann nicht nur an den Keksen gelegen haben, es war die Haltung dahinter. Angehörige wurden hier gesehen und als Begleitung geschätzt.

Man liest und hört so viel Schreckliches über Altenheime. Meine Erfahrung ist: Es gibt auch so viel Gutes. Dabei waren wir nicht in einer Luxus-Residenz für Besserverdienende. Wir waren in einem ganz normalen Altenheim. Katholisch, das war meiner Mutter wichtig gewesen, mit wöchentlicher Messe im Haus. Das war ein unumstößlicher Termin, den sie für nichts anderes ausgelassen hätte.

Während der Enkel mit Oma redete und ihr über die Hände strich, besann ich mich darauf, wen ich wohl alles informieren sollte. Da gab es einige Cousinen und Cousins, die meine Mutter immer mal wieder besuchten, und noch zwei jüngere Brüder mit ihren Frauen. Bloß waren deren Telefonnummern bei uns nur im Festnetz gespeichert, und als ich an diesem Morgen, der mittlerweile Wochen entfernt schien, das Haus verlassen hatte, war mir nicht in den Sinn gekommen, vorsorglich mein

Adressbuch mitzunehmen. Immerhin ließ sich ein Onkel im Telefonbuch finden, und ich bat darum, die Information an den anderen weiterzugeben. Auch eine Cousine konnte ich auf diesem Weg anrufen. Sie würde noch öfter mit ihrem Mann und mir bei meiner Mutter sitzen. Mutters Patenkind mit Mann gehörte zu den vielen >treuen Seelen<, wie Mutter ihre Besucher nannte. Noch viele von ihnen würden in den nächsten Tagen kommen und von ihr Abschied nehmen.

Bald erinnerte sich meine Mutter an ihr Anliegen vom Vormittag: die Krankenkommunion. Ich informierte die Pflegerinnen, die sich der Sache annehmen wollten.

Meine Mutter besann sich auf ihr Kämpfernaturell, das sie ihr ganzes Leben begleitet hatte, und als sie uns den gespendeten Kaffee trinken sah, befand sie das Wasser plötzlich als zu langweilig.

»Kaffee«, verlangte sie mit schwacher Stimme. Und um dem Nachdruck zu verleihen, ergänzte sie: »Kaffee macht wach.« Befriedigt angesichts dieser überzeugenden Argumentation schaute sie mich auffordernd und erwartungsvoll an. Wer hätte da schon ›Nein‹ sagen können.

Ich funktionierte die Schaumstoff-Lollis erst mal um und tunkte sie in Kaffee. Das war schon nicht schlecht.

Aber meine Mutter hatte weiterreichende Pläne: »Trinken.«

Ich besorgte eine zweite Schnabeltasse, und die nächsten Tage sollte der Nachmittagskaffee zum festen Ritual werden.

Immer mit der Erklärung: »Kaffee macht wach.« Und man will ja fit sein für seine Besucher.

Es fiel mir zunehmend schwer, mich zu erinnern, was mich an meiner Mutter früher manchmal gestört hatte. Hatte ich womöglich übersehen, wie goldig diese Frau war? Die Frage stellte ich mir in den nächsten Tagen immer öfter.

Gestärkt durch den Kaffee verfolgte meine Mutter nun ihr Anliegen in Sachen Krankenkommunion mit Nachdruck und Durchhaltevermögen.

Mehrmals ging ich zu den Pflegerinnen, die meine Mutter zurecht noch nicht im akuten Sterbeprozess wahrgenommen hatten und daher keinen Eilbedarf sahen.

Allerdings kannten sie meine Mutter auch schon ein paar Jahre. Und daher leuchtete ihnen ein, dass Widerstand zwecklos wäre, wenn sie sich das jetzt als dringlich zu erreichen vorgenommen hatte. Sie versprachen, sich der Angelegenheit anzunehmen und den älteren Pastor zu rufen, der aufgrund starker Sehbehinderung mittlerweile selbst bei ihnen lebte.

Meine Mutter fragte beharrlich nach und ließ sich nur kurz ablenken, als ich ankündigen konnte, dass ihr anderer Enkel am nächsten Tag kommen werde. Er habe gerade einen Flug gebucht. Das freute sie. Aber so leicht würde sie jetzt nicht lockerlassen. Die Sache mit der Krankenkommunion war einfach zu wichtig.

Es war mittlerweile Abend geworden an diesem gefühlt unendlich langen Tag. Auf der Station kehrte Ruhe ein und der heiß ersehnte Pfarrer kam ins Zimmer meiner Mutter. Er tastete sich zu ihrem Bett vor und hatte die Krankensalbung mitgebracht. Also das, wovon wir alle ausgegangen waren, dass meine Mutter danach so dringlich verlangte. Ruhig und friedlich nahm sie die Segnung auf, wir beteten gemeinsam. Sie konnte noch ein wenig mit uns beten.

Als der Pastor sich zum Gehen anschickte, kam jedoch klarer Protest meiner Mutter. »Krankenkommunion.«

Der Pastor war verwirrt. Darauf war er nicht eingerichtet. Eine Hostie hatte er nicht dabei. Es war ja gar nicht zu erwarten, dass meine Mutter noch schlucken könnte.

»Krankenkommunion«, beharrte meine Mutter, nunmehr mit leichtem Unterton von Verzweiflung in der Stimme. »Krankenkommunion.«

Eines stand fest: Ich würde sie heute Nacht unmöglich allein hier lassen können ohne Krankenkommunion und zum Schlafen nach Hause fahren, was ich mit den Pflegerinnen überlegt hatte angesichts der Strecke, die vermutlich noch vor uns liegen würde.

Auch der Pastor mochte sich der sichtlichen Verzweiflung meiner Mutter nicht entziehen. Er bat mich, ihn zur Tür zu bringen, wo er sich an den umlaufenden Wandgeländern haltend aufmachte, nochmals zurückzugehen, die Krankenkommunion zu holen und sie meiner Mutter zu verabreichen. Ich hatte vorgeschlagen, dass wir ihr ja wenigstens ein ganz kleines Stück davon abbrechen könnten. Das schien ein guter Plan.

Meine Mutter lag schweigend im Bett, wir saßen weiter jeder auf einer Seite. Auf dem Flur war es nun still. Das einzige Geräusch im Zimmer war das Gluckern im Bauch meiner Mutter.

Es dauerte eine Weile, bis der Pastor mit der Krankenkommunion zurückkam. Meine Mutter war erfreut.

Erneut sprach er einen Segen, nahm die Hostie und gab sie mir mit den Worten: »Machen Sie das mal. Ich seh das doch gar nicht.«

Also brach ich meiner Mutter ein winziges Stück von der Hostie ab und gab ihr ihre letzte Kommunion in den Mund, während der Pastor vorschlug, dass ich den Rest für meinen Sohn und mich teilen sollte.

Er konnte nicht wissen, was das für mich bedeutete. Es war einer dieser Gänsehautmomente, in denen Dinge an ihren Platz fallen, die bis dahin ein bisschen wuselig und ungeklärt im eigenen Bewusstsein herumgeschwirrt sind. Hier, am Sterbebett meiner Mutter, fand gerade eine Art Wiedergutmachung statt.

Als ich vor mehr als fünfundzwanzig Jahren als getrennt lebende Mutter mit neuem Partner und Ex-Mann an meiner Seite diesen Sohn zur Kommunion begleitete, wies mich ein ansonsten sympathischer Geistlicher darauf hin, dass es vielleicht nicht so passend sei, wenn ich mit zur Kommunion gehen würde angesichts meiner bekannten Lebenssituation. Er überließ das allerdings mir, er werde mir die Kommunion nicht verweigern, was er auch nicht tat.

Und nun stand hier ein Pastor und forderte mich auf, nicht nur meiner Mutter ihre letzte Kommunion zu erteilen, sondern dieses letzte Mal gemeinsam mit ihr zu dritt mit eben diesem Sohn zu zelebrieren.

Wie schön war das denn!

Meine Mutter ging sehr umsichtig mit ihrem Hostien-Bruchstück um. Sie wartete aufmerksam und andächtig, bis es gut eingespeichelt war, und schluckte es dann beherzt und erfolgreich hinunter. Sie war richtig stolz auf sich.

Operation geglückt.

Nach dem Pastor verabschiedete sich auch Daniel bis zum nächsten Tag. Meine Mutter dämmerte in den Schlaf hinüber. Eine Weile saß ich allein bei ihr und genoss die Stille, nur unterbrochen durch die Kaskaden von Glucksern in ihrem Bauch.

Was für ein Tag heute. Voll und rund. Eine Stimmung von Gelassenheit und Zufriedenheit, die mich selbst verwunderte. Ich mochte das. Meine Mutter strahlte auch nichts anderes aus, als dass alles so sein sollte.

Ich blieb noch etwas neben ihr sitzen und hing meinen Gedanken nach.

Schließlich verließ auch ich das mittlerweile dunkle Gebäude, in dem bis auf die Nachtschwester anscheinend alle schliefen. So hatte ich das Haus in all den Jahren noch nie erlebt. Ich kannte es nur tagsüber und voller Leben.

Ich würde die Nacht in meinem Bett verbringen und morgen früh wiederkommen.

MEHR ARIANNE NOLDE DAVON ELF TAGE UND FIN **JAHR** ELF TAGE UND EIN **JAHR** ÜBER DAS ABSCHIEDNEHMEN VON MEINER MUTTER ÜBER DAS ABSCHIEDNEHMEN

ELF TAGE UND EIN JAHR

ÜBER DAS ABSCHIEDNEHMEN VON MEINER MUTTER

Als die 91-jährige Josefine erfährt, dass die Ärzte nichts mehr für sie tun können, ist ihr das recht. Jahrelange Pflegebedürftigkeit hat die einst so tatkräftige Frau an ihre Grenzen gebracht. Überraschend einverstanden und zufrieden schließt sie ihr Leben ab, begleitet von Familie und Freunden. Ihre Tochter Marianne beschreibt diese letzte Phase mit Humor, viel Liebe und einem zärtlichen, aber auch kritischen Blick auf den gemeinsamen Lebensweg und die nicht immer nur einfache Mutter-Tochter-Beziehung. Und stellt dabei fest: Bis zuletzt ist noch so viel Heilung möglich. Am Ende ist es ein gnädiges, versöhntes Sterben für »Fine« und auch Marianne geht gestärkt aus dieser Erfahrung hervor.

Ein tröstlicher, sehr persönlicher Ratgeber einer Psychologin über den Tod mit wissenswerten Fakten rund um die Themen Palliativversorgung, Sterbeprozess, Bestattung und Trauer.

Marianne Nolde. Autobiografisches Sachbuch









Mehr Lesestoff von pinguletta.



Eltern bleiben nach der Trennung

Eltern bleiben nach der Trennung

Ein Mutmach-Buch zum Hören für Trennungseltern von einer erfahrenen Familienpsychologin. Kompetenter Rat, verständnisvoll und persönlich im Ton. Wie können Eltern und Kinder gestärkt aus einer Trennung hervorgehen? Wie gelingt es, gemeinsam die richtigen Weichen für die ganze Familie zu stellen, wenn man noch mit den eigenen verletzten Gefühlen zu kämpfen hat? Die erfahrene Familienpsychologin zeigt Wege auf, wie man einfühlsam mit den Reaktionen des Kindes auf die Trennung umgeht und einen fairen Umgang mit dem Ex-Partner findet. Sie gibt praktische Tipps, wie Trennungseltern weiterhin gut miteinander kommunizieren und wie man trotz Trennung als Eltern ein Team bleibt.

Dieses Hörbuch bietet umfassenden und kompetenten Rat, wie Scheidungseltern für sich selbst und für ihr Kind den bestmöglichen Weg für die Zukunft finden.

Marianne Nolde. Autobiografisches Sachbuch









Christian Bär

#ALS und andere Ansichtssachen

Basierend auf dem preisgekrönten Blog [madebyeyes]



Jan Martin Will / Shutterstock

madebyeyes #ALS und andere Ansichtssachen

Ein Buch über das Leben, die Familie und eine tödliche Krankheit, die mir als Familienvater im Alter von 38 Jahren diagnostiziert worden war: Amyotrophe Lateralsklerose oder kurz ALS.

Vielleicht denken Sie jetzt, wenn Sie schon etwas über Krankheit lesen müssen, dann lieber in der »Apotheken Umschau«, da stehen wenigstens Rezepte drin.

Doch halt – ich verspreche Ihnen: Dieses Buch ist anders!

Ich erzähle Ihnen meine Geschichte. Wie ich wachen Geistes meinen körperlichen Verfall und die Welt um mich beobachte. Es ist kein Buch, das ausschließlich das Sterben thematisiert, sondern vielmehr das Leben.

Keine Henkersmahlzeit – sondern all you can live!

Christian Bär. Autobiografisches Sachbuch









Auch in englischer Sprache (E-Book):

When I Fell Out Of Time

Als ich aus der Zeit fiel

Jens Jüttners persönlicher Weg durch die paranoide Schizophrenie. Zehn Jahre Albtraum. Zehn Jahre voller Ängste. Eine Krankheit, bei der das ganze Leben aus den Fugen gerät. Die Diagnose Schizophrenie verbreitet gemeinhin Schrecken, und das nicht ohne Grund. Jens Jüttner berichtet aus eigener langer Erfahrung über seine paranoide Schizophrenie. Offen erzählt er über seinen langen Weg mit vielen Tiefen, und wie er es am Ende geschafft hat, aus der Krankheit herauszufinden. Das Buch klärt auf, wirbt um Verständnis und will anderen Betroffenen und deren Umfeld eine Hilfestellung sein und Mut machen.

Informativ, emotional, spannend, authentisch geschrieben.

Als E-Book auch in englischer Sprache erhältlich: When I Fell Out Of Time in der Kindle-Edition.

Jens Jüttner. Autobiografisches Sachbuch







BUCHstaben zum Anhören. Der pinguletta Podcast.

QR-Code einscannen - und ab geht's zum pingu-Podcast.



pínguletta

pinguletta Verlag

Durlacher Str. 32
75210 Keltern
Deutschland
Tel. 07231 932471
verlag@pinguletta.de
www.pinguletta.de