



Vorsorge für das Sterben treffen

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und andere Vorbereitungen

Wer Vorsorge für das Sterben treffen möchte, hat dazu in dieser Gesellschaft viele Möglichkeiten. Der Allgemeinmediziner und langjährige Buddhist gibt Anregungen für das Verfassen von Vollmachten.

von Wolfgang Trescher

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben verhilft dazu, den Geist auf das Wesentliche zu lenken. Es ist Teil der spirituellen Praxis, Vorsorge zu treffen und schriftlich niederzulegen, wie man sterben möchte. Die Anweisungen können eine friedliche und meditative Atmosphäre zum Zeitpunkt des Todes fördern.

Die Möglichkeiten zur Vorsorge sind heute in Deutschland vielfältig und juristisch verbindlich. Um sie sinnvoll zu nutzen empfiehlt es sich, gründlich darüber nachzudenken, was in den verschiedenen Phasen vor und nach dem

eigenen Tode konkret geschehen soll. Im Folgenden erhalten Sie Anregungen, die es Ihnen ermöglichen, erste Schritte zu unternehmen. Vorsorge kann in doppelter Hinsicht geschehen:

Vorsorge in Bezug auf die Angelegenheiten des bürgerlichen Lebens zusätzlich zum Testament: Diese bestehen aus der Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung sowie der Patientenverfügung. Letztere hat 2009 durch das Patientenverfügungsgesetz eine neue und bindende rechtliche Grundlage erhalten. Alle drei müssen schriftlich niedergelegt, aber nicht notariell be-

J. Hofmann



glaubigt werden. Sie können nur durch Volljährige verfasst werden.

Vorsorge ist auch in spiritueller Hinsicht nötig: Wir legen unsere Gedanken schriftlich nieder, wie die letzten Wochen, Tage und Stunden unseres Lebens gestaltet werden sollen, was zum Zeitpunkt des Todes geschehen und wie in den Tagen danach verfahren werden soll. Die nächsten Angehörigen sind meistens keine Buddhisten. Für sie ist es eine große Hilfe zu wissen, was sich der Betroffene konkret wünscht.

Was soll im Falle von Bewusstlosigkeit geschehen?

Unfälle und Erkrankungen, vor allem aber das nahende Lebensende können dazu führen, dass man durch Bewusstlosigkeit oder auf andere Weise nicht mehr für sich selbst Entscheidungen treffen oder sich dazu äußern kann. Nur in diesem Fall kommen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und auch die Hinweise über die spirituelle Vorsorge zur Anwendung.

Wenn man diese Dokumente nicht in gesunden Tagen verfasst hat, wird bei Entscheidungsunfähigkeit jede Entscheidung von rechtlicher Relevanz zunächst nicht von den nächsten Angehörigen, sondern durch das Betreuungsgericht getroffen. Dieses Gericht benennt einen Betreuer, der unter dessen Kontrolle im Sinne des Bewusstlosen die Entscheidungen trifft. Zum Betreuer kann das Gericht jede geeignete Person, häufig auch einen der nächsten Angehörigen bestellen.

Vorsorgevollmacht

Die **Vorsorgevollmacht** benennt schriftlich eine oder mehrere Personen und weist diesen eine Vollmacht für die verschiedenen Bereiche des Lebens im Falle der Entscheidungsunfähigkeit des Vollmachtgebers zu: Kontozugriff, Vermögenssorge, Verträge, Bestimmung des Aufenthaltsortes, Kündigung und Auflösung der

Wohnung, Vertretung gegenüber Behörden und Versicherungen, Post und Fernmeldeverkehr und Vertretung vor Gericht. Jeder Bereich sollte einzeln aufgeführt und jeweils mit einer Unterschrift versehen sein.

Der Bevollmächtigte ist bei Entscheidungsunfähigkeit des Vollmachtgebers sofort in vollem Umfang handlungsfähig und kann die ihm übertragenen Funktionen ohne Aufsicht durch das Betreuungsgericht wahrnehmen. Die Vorsorgevollmacht setzt ein sehr tiefes Vertrauensverhältnis zum Bevollmächtigten voraus, wie man es am ehesten zwischen Ehepartnern oder Eltern und ihren Kindern findet.

Bei der Auswahl des Bevollmächtigten wird man sich vor allem am Vertrauen zur betreffenden Person orientieren. Optimal wäre für einen Buddhisten, wenn die Person, der er die Vollmacht erteilt, ein Verständnis für spirituelle Fragen mitbringt und den Betroffenen in seiner buddhistischen Lebenseinstellung versteht.

Da es hier um sehr weit gehende Vollmachten über unsere Person und ggf. über Vermögenswerte geht, bietet es sich an, einige Gedanken schriftlich zu hinterlegen. Zum Beispiel könnte man den Wunsch formulieren, dass bei der Verwaltung des Vermögens ethische Prinzipien angewendet werden sollen. Durch anstehende Entscheidungen, welcher Art auch immer, darf niemandem geschadet werden.

Ein Testament muss extra erstellt werden. Dabei mögen buddhistische Prinzipien wegweisend sein. Zum Beispiel könnte man neben den Interessen der direkten Erben auch andere Zwecke berücksichtigen wie gemeinnützige Organisationen, die spirituelle Gemeinschaft, spirituelle und/oder soziale Projekte.

Betreuungsverfügung

Die **Betreuungsverfügung** benennt eine oder mehrere Vertrauenspersonen, welche die Betreuung unter der Aufsicht des Betreuungsgerichtes wahrnehmen sollen. Sie erteilt keine Vollmachten und enthält möglichst zahlreiche Angaben, wie der Betreuer in bestimmten Situationen entscheiden soll. Alle Angaben sind für das Betreuungsgericht und den Betreuer verbindlich.

Die Betreuungsverfügung ist der Vorsorgevollmacht dann vorzuziehen, wenn das Vertrauensverhältnis und die persönliche Bindung an den Betreuer nicht so tief sind, dass man sich ganz und gar den Entscheidungen des Betreuers ausgeliefert sehen möchte. Indem der Betreuer dem Gericht Rechenschaft schuldig ist, wird Rechtmäßigkeit ermöglicht und aktiv eingefordert.

Im Gegensatz zur Vorsorgevollmacht wird bei der Betreuungsverfügung im Falle der Geschäftsunfähigkeit umgehend das Betreuungsgericht aktiv. Zügiges Handeln ist mit der Vorsorgevollmacht wesentlich einfacher, als wenn man (wie bei der Betreuungsverfügung) Entscheidungen im Zweifelsfall vom Gericht bestätigen lassen muss. Sind in der Betreuungsverfügung eine oder mehrere Personen genannt, ist das Betreuungsgericht zwingend daran gebunden, diese als Betreuer zu ernennen. Liegt weder eine Betreuungsverfügung noch eine Vorsorgevollmacht vor, bestimmt das Gericht einen Betreuer. Die Wahl fällt häufig auf Angehörige, sofern dies möglich ist. Andernfalls wird eine fremde Person (Rechtsanwalt, beruflich tätiger Betreuer) vom Gericht bestimmt.

Wichtig ist, dass in der Betreuungsverfügung die Prinzipien niedergelegt werden, an denen sich der Betreuer bei seinen Entscheidungen orientieren soll. Der Betreuer ist, unabhängig von seiner



persönlichen Meinung, bindend verpflichtet, nur diesen Prinzipien zu folgen.

In der **Patientenverfügung** können Sie schriftlich für den Fall Ihrer Entscheidungsunfähigkeit (Geschäftsunfähigkeit) im Voraus festlegen, wer an Ihrer Stelle medizinische Entscheidungen treffen soll. Sie können hier Leitlinien festlegen, ob und wie Sie in bestimmten Situationen ärztlich behandelt werden möchten.

Seit Inkrafttreten des Patientenverfügungsgesetzes im Jahr 2009 sind Ärzte verpflichtet, dem Willen des Betroffenen Folge zu leisten, wenn eine klar formulierte Patientenverfügung vorliegt. Die Verbindlichkeit der Patientenverfügung und die Komplexität von Situationen am Lebensende stellen hohe Anforderungen an die Formulierung. Unklare Formulierungen führen im Ernstfall zu zusätzlichen Problemen.

Die Patientenverfügung kann mündlich jederzeit widerrufen werden. In regelmäßigen Abständen, z.B. alle zwei Jahre sollte die Unterschrift aktualisiert werden, ggf. formlos bestätigt durch einen (Haus-)Arzt, der damit gleichzeitig die Einwilligungsfähigkeit attestiert.

Eine Patientenverfügung hat nicht nur für den älteren Menschen Gültigkeit, dessen Lebenszeit sich dem Ende zuneigt, sondern auch schon in jungen Jahren. Ein Unfall oder eine akute schwere Erkrankung kann dazu führen, dass wir plötzlich nicht mehr in der Lage sind, für uns selbst zu entscheiden.

Mit dem Unterschreiben eines Musterformulars oder allgemeinen Formulierungen wie „Ich möchte in Würde sterben“, „Ich möchte kein unerträgliches Leben führen“ ist es nicht getan. Medizin, Justiz und Gesellschaft haben sich in den letzten 20 Jahren intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt und dabei differenzierte Standpunkte entwickelt. Ohne gründliche Beschäftigung mit dem Thema und ohne sich medizinisch informiert zu haben, geht es nicht.

Ärzte sind dazu verpflichtet, Hilfe zu leisten und Leben zu erhalten, da sie sich sonst dem Vorwurf fehlerhafter Behandlung ausgesetzt sehen. Die Patientenverfügung benennt Situationen, in denen medizinisches Handeln begrenzt wird, das sonst zu jahrelangem Siechtum führen kann.

Je genauer die Patientenverfügung die vielen denkbaren Situationen beschreibt, in die man zum Ende des Lebens geraten kann, umso verbindlicher und zwingender sind die Handlungsanweisungen für Ärzte, den Betreuer und Angehörige. Sie können ganz verschiedene Situationen betreffen: den unwiderruflich eingetretenen Sterbeprozess/ die Endphase einer chronischen Krankheit, auch wenn der Todeszeitpunkt (noch) nicht absehbar ist/Situationen, in denen das Gehirn so schwer geschädigt ist, dass die Fähigkeit zu Kommunikation, Wahrnehmung und Denken voraussichtlich unwiderruflich erloschen ist/ eine akute schwere Erkrankung oder ein Unfall, auch in jungen Jahren/ fortgeschrittenen Hirnabbau (Demenz), wenn z.B. Essen und Trinken nicht mehr möglich sind.

Die Handlungsanweisungen können sich auf folgende Bereiche beziehen:

1. das Absetzen von bisher erhaltenen Medikamenten/
2. die Schmerz- und Symptombehandlung/
3. die künstliche Ernährung (z.B. PEG-Sonde: Ernährung über eine Magensonde)/
4. die künstliche Flüssigkeitszufuhr (Infusionen von Kochsalz- oder Ringerlösung)/
5. die Wiederbelebung/
6. künstliche Beatmung/
7. Dialyse (Blutwäsche)/
8. Gabe von Antibiotika/
9. ob man als Organspender zur Verfügung steht/
10. Unterlassen belastender Diagnostik.

Eine Patientenverfügung kann nicht nur medizinische Maßnahmen ausschließen, sondern auch ausdrücklich einfordern, z.B. Schmerzbehandlung mit Morphin, auch wenn dadurch ein früherer Todeseintritt in Kauf genommen wird. Es gehört medizinisches Wissen dazu, die Auswirkungen abschätzen zu können, die die Anwendung bzw. Unterlassung der erwähnten medizinischen Maßnahmen haben.

Optimal ist eine fachkundige ärztliche Beratung von mindestens einer Stunde Dauer. Eine ausführliche Einzelberatung kann man auch telefonisch

nach Anmeldung über www.patientenschutzorganisation.de bekommen. Internet-Broschüren (s. unten) geben praxisorientierte Einführungen. Wie hoch der Beratungsbedarf ist, zeigt sich daran, dass Patientenverfügungen zu 50 Prozent nicht aussagekräftig genug waren, um in der konkreten Situation entscheiden zu können.

Kranke haben andere Sichtweisen

Weil bei Weitem nicht jede medizinisch denkbare Situation Eingang in die Patientenverfügung haben kann, ist es sinnvoll, der Patientenverfügung einen Abschnitt hinzuzufügen, in dem man sich frei zu den eigenen Wertvorstellungen, zum religiösen Hintergrund, zu den eigenen Absichten und Zielen äußert. Dadurch und durch die Benennung von Vertrauenspersonen kann in unklaren Situationen unser mutmaßlicher Wille in Bezug auf die konkrete Behandlungssituation erschlossen werden. Damit ist es für Angehörige, Betreuer und Ärzte einfacher, gemeinsam zu einer Entscheidung zu kommen.

Natürlich ist vorstellbar, dass man sich im Ernstfall anders entscheiden möchte, als man es in gesunden Zeiten festgelegt hatte. Deswegen hat der Gesetzgeber zwar die Schriftlichkeit der Patientenverfügung bestimmt, die Hürde für den Widerruf durch die jederzeit mögliche mündliche Rücknahme jedoch sehr niedrig gesetzt.

Die Patientenverfügung sollte regelmäßig überprüft und dann jeweils mit Datum neu unterschrieben werden, denn die eigenen Wünsche und Wertvorstellungen verändern sich mit zunehmendem Alter und mit dem Auftreten schwerer chronischer Erkrankungen.

Der Wunsch nach einem langen Leben ist universell menschlich. Gerade buddhistische Praktizierende haben ein Interesse, möglichst viel Zeit zu haben, um sich spirituell zu entwickeln. Wenn das Unterlassen medizinischer Maßnahmen auf Grund der Patientenverfügung dazu führen würde, dass die Möglichkeiten der modernen Medizin ungenutzt blieben, wäre das nicht im Einklang mit dem buddhistischen Lebensweg.



Der Einwand, dass die Lebensverlängerung häufig nur um den Preis milderer Lebensqualität möglich ist, mag aus der Sicht des Gesunden zutreffen. Kranke jedoch haben oft andere Sichtweisen und Prioritäten. Sie können sich möglicherweise mit der neuen Situation arrangieren und diese dem Tod vorziehen. Dies trifft besonders auf religiöse Praktizierende zu, die trotz ihrer Einschränkungen noch bestimmte Übungen ausführen können – sei es das Sprechen von Wunschgebeten, das Erfreuen an den heilsamen Taten anderer und vieles mehr.

Das Resultat medizinischer Maßnahmen ist nicht immer absehbar. Um auch solchen schwierigen Situationen gerecht zu werden, kann die Patientenverfügung den Betreuer berechtigen, von der wörtlichen Umsetzung der Verfügung abzusehen, wenn dadurch die Ziele des Betroffenen insgesamt besser verwirklicht werden.

Kritische Punkte in der Patientenverfügung

Eine Patientenverfügung muss Angaben enthalten, für welche Situationen sie gelten soll. Für jede dieser Situationen können verschiedene Maßnahmen eingefordert bzw. abgelehnt werden. Denkbar sind z.B. Anweisungen für den unwiderruflich eingetretenen Sterbeprozess, auch wenn dieser Begriff etwas unscharf ist.

Was beim unwiderruflichen Eintritt in den Sterbeprozess sinnvoll zu tun und zu lassen ist, muss an zwei Anforderungen gemessen werden: 1. Das Sterben sollte durch medizinische Maßnahmen nicht unnötig verlängert werden. 2. Die medizinischen Maßnahmen sollen dazu dienen, evtl. bestehende Leiden des Sterbenden zu lindern.

In dieser Situation bleiben eigentlich nur lindernde Schmerz-/Symptombehandlung und das Absetzen von bisher gegebenen Medikamenten. Es sollten dann nur Medikamente verabreicht werden, um die Beschwerden zu lindern, z.B. Schmerzmittel.

Starke Schmerzmedikamente (Morphin) können über eine Hemmung des Atemzentrums einen schnelleren Tod

herbeiführen. Sie können die Klarheit des Geistes beeinträchtigen, was für den Meditierenden nicht unerheblich ist. Solange unser Geist klar ist, können wir mitentscheiden, ob Schmerzmittel erforderlich sind oder nicht.

Die Frage ist, ob wir den dämpfenden Effekt starker Schmerzmedikamente wirklich in Kauf nehmen müssen, um uns vor der Panik unerträglicher Schmerzen zu schützen. In der Praxis ist der unerträgliche Schmerz eher die Ausnahme. Statt medikamentöser Behandlung sind einfühlsame und liebevolle Betreuung des Sterbenden und das Schaffen einer friedlichen und angenehmen Umgebung entscheidend, um Schmerzen, Angst, Unruhe oder Depression von vornherein zu vermeiden. Ein Hospizdienst kann Angehörige entlasten.

Schwierigkeiten bereitet häufig die Entscheidung für oder gegen eine Infusion, wenn wir nicht mehr trinken. Die Formulierung „Ich will nicht verdurst“ ist heikel. Sterbende trinken meistens nicht mehr und leiden dabei nicht unter Durst. Infusionen würden also keinen Durst lindern, aber mit Sicherheit das Sterben verlängern.

Ein anderes häufiges Problem ist eine teilweise Verschleimung des Rachens. Die damit einhergehenden rasselnden Atemgeräusche vermitteln oft den Eindruck, dass der Sterbende keine Luft bekäme. Den Schleim abzusaugen ist sehr unangenehm und führt außerdem durch den Reiz im Rachen zu vermehrter Schleimsekretion. Daher ist es besser, den Schleim nicht abzusaugen und die Angehörigen aufzuklären und zu bitten, sich mit diesem Geräusch abzufinden.

Da lebensbedrohliche Situationen schlagartig eintreten können, sollte die Patientenverfügung stets greifbar sein. Wenn der Notarzt einen Menschen vorfindet, der sich nicht äußern kann, muss er alle medizinisch notwendigen und möglichen Maßnahmen einleiten (z.B. Reanimation, Krankenseinweisung). Solange von den Angehörigen keine Patientenverfügung präsentiert werden kann, in der festgehalten ist, wie in derartigen Situationen zu verfahren ist, sind die Ärzte dazu verpflichtet, das medizinisch Notwendige zu tun.

Spirituelle Patenschaften bilden

Der Buddhismus hat viele Jahre, vielleicht Jahrzehnte lang unseren Lebensweg geprägt. Und doch gibt es für Buddhisten im Westen noch keine eigene Kultur für Sterben, Tod, Bestattung und Trauer. Es ist an der Zeit, dass sich praktizierende Buddhisten dieses Themas annehmen. Wir selbst müssen die buddhistischen Lehren angemessen für uns

Mehr zum Thema

- ☞ Broschüre des Bundesjustizministeriums zur Patientenverfügung: <http://www.bmj.bund.de>
- ☞ <http://www.bodhibaum.net> (sehr informativ, enthält auch die Landesgesetze mit den Überführungsfristen)
- ☞ <http://www.bestatterinnen.de> (die Internetseite eines spirituell ausgerichteten Bestattungsinstituts aus Hamburg)
- ☞ <http://www.patientenschutzorganisation.de> (Informationen zur Patientenverfügung, auch telefonische Einzelberatung nach Vereinbarung, etwa 90 Minuten)
- ☞ <http://www.verwaltung.bayern.de/gesamtliste-.613/index.htm> (Broschüre: Vorsorge für Unfall, Krankheit und Alter)

übersetzen und einen buddhistisch geprägten Umgang mit Tod und Sterben entwickeln.

Es gibt zwei gute Gründe, sich Gedanken über die Umstände des eigenen Todes und die Bestattung zu machen: einmal für uns und unsere Angehörigen, zum anderen für den Buddhismus im Westen, damit er in unserer Kultur Wurzeln schlagen kann.

Für unsere Angehörigen ist es eine große Erleichterung, wenn sie aus schriftlichen Aufzeichnungen erfahren können, was wir uns für die Zeit kurz vor, während und nach dem Tod in spiritueller Hinsicht wünschen. Natürlich haben wir nicht alles in der Hand, aber wir können eine Richtung vorgeben. Es ist gut, sich über diese Punkte mit Menschen unseres Vertrauens auszutauschen.

Entscheidungen müssen im Ernstfall innerhalb von Stunden bis wenigen Tagen getroffen werden. Durch schriftliche Aufzeichnungen verhindern wir, dass landesübliche Automatismen ablaufen, die unseren Wünschen zuwider laufen.

Fast jeder Mensch spürt einen inneren Widerstand, sich sein Sterben und alles, was damit zusammenhängt, vorzustellen. Vielleicht ist dies leichter, wenn wir uns mit Dharma-Freunden oder anderen Freunden, die spirituell interessiert sind, über dieses Thema austauschen. Wir könnten eine „spirituelle Patenschaft“ füreinander eingehen. Sie beginnt damit, dass wir gemeinsam Überlegungen anstellen und diese dann jeder für sich zu Papier bringen. So entwickeln wir im Gespräch ein Verständnis für unsere eigenen Wünsche und für die Bedürfnisse des anderen.

Der intensive Austausch versetzt uns in die Lage, die Angehörigen unseres Paten zu beraten, wenn der Tod naht. Vielleicht können wir sogar selbst einen Teil der spirituellen Sterbegleitung übernehmen und uns zusammen mit den Angehörigen Gedanken über Bestattung, Rituale usw. machen.

In einer spirituellen Patenschaft verpflichten wir uns mit einer gewissen Verbindlichkeit, alles liegen und stehen

zu lassen, um dem Betroffenen im Notfall beizustehen. Einen Menschen im Sterben zu begleiten ist eines der tiefgründigsten Geschenke, das Menschen sich machen können.

Praktische Vorbereitungen

Folgende Checkliste gibt Hinweise, welche zusätzlichen Vorbereitungen nützlich sein können:

- Spirituelle Vorbereitungen: Welches ist unsere wichtigste Meditations-Praxis? Welche Texte sind für mich hilfreich und beim Sterbeprozess zum Vorlesen geeignet? Diese Informationen sollten wir einem nahen Angehörigen zukommen lassen.
- Durch das Entrümpeln von Boden und Keller von Zeit zu Zeit schaffen wir nicht nur für uns selbst mehr Raum für die Gegenwart. Wir erleichtern später auch den Hinterbliebenen die Arbeit.
- Organspende: Wir sollten uns überlegen, ob wir unsere Organe spenden möchten und ggf. einen Organspendeausweis ausfüllen. (Anregungen dazu in Heft 91 von Tibet und Buddhismus)
- Wo möchte ich sterben? Die meisten Todkranken haben den Wunsch, nicht im Krankenhaus, sondern zu Hause zu sterben oder in einem Hospiz.
- Was geschieht nach dem Eintritt des Todes? Im tibetischen Buddhismus gibt es den Rat, einen Verstorbenen in den

ersten Tagen nicht zu berühren, bis das Bewusstsein den Körper verlassen hat. Auch hier sind Hinweise für Angehörige hilfreich.

In den Gesetzen der einzelnen Bundesländer ist festgelegt, wann die Überführung des Verstorbenen in eine Leichenhalle spätestens erfolgt sein muss. Die Regelung findet man auf der Internet-Seite www.bodhibaum.net.

■ Was wünschen wir uns für die Zeit kurz nach dem Tod? Aus buddhistischer Sicht ist es sinnvoll, wenn Freunde in der Gegenwart des Leichnams meditieren und Texte vorlesen. Dazu sind Anweisungen nötig.

Die Angehörigen stehen vor vielen Fragen: Soll der Leichnam verbrannt oder begraben werden? Wo könnte der Sarg oder die Urne beigesetzt werden?

■ Liste der Trauergäste: Welches sind die Menschen, die über mein Ableben informiert und ggfs. zur Trauerfeier eingeladen werden sollen?

■ Ablauf der Trauerfeier und der Bestattung: Vielleicht möchte ich Impulse für die Gestaltung geben. Eventuell ist mir daran gelegen, dass buddhistische Geistliche Rituale machen.

Zwar gibt es große Widerstände, sich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Wenn wir es dennoch tun, geschieht etwas Bedeutendes. Ein tiefes Loslassen kann damit verbunden sein, und das ist die wichtigste Vorbereitung auf den Tod. ▀



Dr. Wolfgang Trescher ist Arzt für Allgemeinmedizin und seit über 20 Jahren in eigener Praxis tätig. Er kam 1979 zum Buddhismus und hat unter Geshe Thubten Ngawang den ersten Lehrgang des Buddhismus-Studiums im Tibetischen Zentrum absolviert. Seine allgemeinärztliche Tätigkeit umfasst auch die intensive Betreuung Sterbender und ihrer Familien in Zusammenarbeit mit dem Hospiz- und Pflegedienst. Er wird am 24. November im Tibetischen Zentrum informieren über „Vorsorgen, aber richtig!“

Die Langfassung seines Beitrages finden Sie im Internet: www.tibet.de/zeitschrift/archiv.html