ALLEIN. UND WENN ETWAS PASSIERT?



Wie du dein Leben absicherst, wenn niemand selbstverständlich für dich da ist.

Erfolgsebook

ALLEIN. UND WENN ETWAS PASSIERT?

Wie du dein Leben absicherst, wenn niemand selbstverständlich für dich da ist.

Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Der Sturz auf der Treppe

Die Fragen, die niemand stellt

Der leere Notfallkontakt

Die Wohnung, die kalt ist

Der Anruf, der nicht stattfindet

Die Nachbarin, die nicht wiederkam

Die Mappe, die es nicht gibt

Der Mann im Wartezimmer

Die Liste, die wächst

Der Vater, der nicht anruft

Die alte Telefonnummer

Der Schlüssel, der fehlt

Die Physiotherapie, die wehtut

Die Freundin der Mutter

Der Vater an der Elbe

Die Patientenverfügung, die keiner lesen will

Das Testament, das niemand kennt

Die Passwörter, die niemand kennt

Die Jahre, die keiner sah

Der Tag, an dem die Heizung ausfiel

Die Frage, die niemand stellt

Der Brief, der zurückkommt

Die Nacht, in der Inke anruft

Der Spaziergang mit Margarete

Das Treffen mit Merle

Der alte Mann im Park

Die Einladung, die schwerfällt

Der Dienstagabend im Gemeindehaus

Das Angebot

Der Schrank der Mutter

Die Entscheidung, die schwerfällt

Die Liste für das Haus

Der erste Morgen in Hamburg

Die U-Bahn, die zu schnell fährt

Der Brief, der ankommt

Der Kollege, der fragt

Der Garten an der Elbe

Das Wasser im Keller

Der Freitag mit Thomas

Der Anruf von der Elbe

Die Entscheidung, die andere treffen

Die Frage, die schwerfällt

Der erste Tag mit Pflegedienst

Die Schwester, die Vorwürfe macht

Der Dienstag, an dem alles zu viel wird

Der Gutachter, der nicht aufsah

Das Tablet auf dem Küchentisch

Der Freitagabend bei Thomas

Das Wochenende bei Inke

Die Kündigung

Der Anruf an Thomas

Der Tag, an dem der Vater nicht sprechen will

Die Schwester, die nicht anruft

Der Spaziergang mit Thomas

Was ein Monat kostet

Inke sagt ab

Inkes eigener Termin

Der Abend mit Enno

Der Brief der Großmutter

Der Mann im Supermarkt

Die Frau im Aufzug

Ennos Entscheidung

Der Vater und das Haus

Der Umzug in die betreute Wohnanlage

Der erste Abend allein

Das Gespräch mit Susanne

Der Makler im Haus

Die Bewohnerin an der Elbe

Die Frage, die Susanne stellt

Der letzte Gang durch das Haus

Das Abendessen im dritten Stock

Ennos leere Wände

Die Reise nach Berlin

Das Stolpern des Herzens

Margaretes Garten im Spätsommer

Das erste Wochenende zu zweit

Irmgards Sohn

Ennos neuer Anfang

Der letzte Arbeitstag

Die Rückkehr nach Bremerhaven

Die Gruppe am Donnerstag

Der Mann im Hospiz

Der Anruf, der alles verändert

Die Tage, an denen nichts geht

Der Mann, der nicht gerettet werden will

Der Aschenbecher, der leer bleibt

Die zwei Schlüsselbünde

Das neue Familienfoto

Die Frau auf dem Spielplatz

Der Mann, der nicht mehr kommt

Der Spaziergang am Deich

Das Foto an der Wand

Der Morgen, an dem er fragt

Nachwort

Haftungsausschluss

SONDERTEIL: ALLEIN. UND WENN ETWAS PASSIERT?

Ein praktischer Begleiter für Fragen, Antworten, Hilfestellungen und nützliche Adressen

Einführung

Sturzprävention und Notfallmanagement

Fragen und Antworten

Wie häufig stürzen alleinlebende Menschen, und wie lange dauert es, bis sie gefunden werden?

Welche Warnsignale deuten auf einen möglichen Notfall hin?

Was sollte ich unmittelbar nach einem Sturz tun, wenn ich allein bin?

Wie kann ich sicherstellen, dass im Notfall jemand nach mir sieht?

Praktische Hilfestellungen

Checkliste: Verhalten nach einem Sturz

Checkliste: Sturzprävention im Haushalt

Vorlage: Persönlicher Notfallplan zum Ausfüllen

Nützliche Adressen

Bundesarbeitsgemeinschaft Mehr Sicherheit im Alter

Deutsches Rotes Kreuz - Hausnotruf

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Vorsorge und rechtliche Absicherung

Fragen und Antworten

Was ist eine Notfallmappe und was gehört hinein?

Was ist der Unterschied zwischen Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung?

Warum ist die digitale Vorsorge mit Passwörtern wichtig?

Praktische Hilfestellungen

Checkliste: Inhalt der Notfallmappe

Persönliche Dokumente und medizinische Unterlagen

Rechtliche Vorsorge und Nachlass

Finanzielle Unterlagen und Wohnungsinformationen

Digitale Zugänge und wichtige Konten

Vorlagen zum Ausfüllen

Vorlage: Kontaktliste für die Notfallmappe

Vorlage: Medikamentenplan

Vorlage: Digitale Zugänge und Passwort-Übersicht

Nützliche Adressen

Bundesministerium der Justiz

Deutsche Hospiz Stiftung

Zentrales Vorsorgeregister

Soziales Netzwerk und Nachbarschaftshilfe

Fragen und Antworten

Wen kann ich als Notfallkontakt eintragen, wenn ich keine nahen Angehörigen habe?

Wie überwinde ich die Angst, jemanden um Hilfe zu bitten?

Was ist der Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit?

Praktische Hilfestellungen

Gesprächsleitfaden: Jemanden als Notfallkontakt fragen

Wie du ein offenes und ehrliches Gespräch beginnst

Wie du konkret um Unterstützung bittest

Wie du anderen die Freiheit lässt, selbst zu entscheiden

Vorlage: Netzwerk- und Unterstützungsliste

Nützliche Adressen

Nebenan.de - Nachbarschaftsplattform

Telefon gegen Einsamkeit

Silbertelefon für Menschen ab 60 Jahren

Gesundheit, Pflege und Alltag nach dem Krankenhaus

Fragen und Antworten

Welche Hilfen gibt es für die Zeit direkt nach einem Krankenhausaufenthalt?

Was tue ich bei einem Haushaltsnotfall, beispielsweise einem Heizungsausfall oder Wasserrohrbruch?

Praktische Hilfestellungen

Checkliste: Vorbereitung auf einen Krankenhausaufenthalt

Notfallkontakte und Vertrauenspersonen informieren

Wohnungsschlüssel und wichtige Dokumente vorbereiten

Haushaltshilfe und Unterstützung organisieren

Medikamente und Mahlzeiten sicherstellen

Checkliste: Nach dem Krankenhausaufenthalt

Medizinische Folgetermine und Versorgung organisieren

Haushalt und laufende Verpflichtungen absichern

Vorlage: Haushalts-Notfallnummern

Nützliche Adressen

Pflegelotse des Bundes

Essen auf Rädern

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

ANHANG

Die zentrale Notfall- und Kontaktliste

Zum Ausdrucken und Ablegen in der persönlichen Notfallmappe

Wichtige Notrufnummern

Europäischer Notruf für Feuerwehr und Rettungsdienst

Polizei

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

Telefonseelsorge

Giftnotruf

Wichtige Internetadressen

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Testament und Erbe

Nachbarschaftshilfe

Beratung für Alleinlebende

Digitale Vorsorge und Sicherheit beim Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik

Persönliche Notfallvorsorge

Eigene Notfallkontakte

Vertrauenspersonen und Schlüsselhinterlegung

Wichtige medizinische Informationen

Persönliche Vorsorgedokumente

Übersicht wichtiger Ansprechpartner

Haftungsausschluss und Hinweise zur Aktualität der Angaben

Vorwort

Bis zu einem bestimmten Punkt im Leben gehen wir von einer stillschweigenden Annahme aus, die so selbstverständlich ist, dass niemand sie je laut ausspricht: Wenn du stürzt, wenn du krank wirst, wenn etwas Unerwartetes geschieht – es wird schon jemand kommen. Die Eltern, falls sie noch leben. Der Partner, die Partnerin. Ein Kind, das anruft, weil es etwas fragen will, und merkt, dass etwas nicht stimmt. Eine Nachbarin, die zufällig klingelt. Ein Freund, der nachsieht, weil du die Verabredung vergessen hast.

Die meisten Menschen haben dieses Netz nicht geplant. Es ist einfach da. Oder sie glauben fest daran, dass es da ist.

Dieses Buch beginnt an dem Tag, an dem diese Annahme bricht.

Es beginnt bei Menschen wie Tjark, der auf der eigenen Treppe stürzt und zwei Tage lang liegt, bevor jemand nachsieht. Bei Inke, die nebenan wohnt und bemerkt, dass sich die Post stapelt. Bei Merle, die einen Anruf bekommt, den sie nicht erwartet hat. Bei Hauke, der zu alt ist, um noch einmal von vorn anzufangen. Es beginnt in Arztpraxen, in denen niemand fragt, wer dich abholt, wenn die Diagnose schwerer ist als gedacht. In Formularzeilen, in denen „Notfallkontakt“ steht und du keinen Namen eintragen kannst. In Küchen, in denen du abends sitzt und zum ersten Mal ausrechnest, was passiert, wenn du morgen nicht aufwachst – und niemand weiß, dass du überhaupt nicht mehr aufwachen könntest.

Dieses Buch ist kein Ratgeber im üblichen Sinn. Es wird dir keine Checkliste geben, die du abhakst, wonach sich alles zum Guten wendet. Denn ein Leben allein zu führen, heißt nicht, bloß ein paar administrative Lücken zu schließen.

Es heißt, eine andere Art von Aufmerksamkeit für das eigene Leben zu entwickeln. Es heißt, genauer hinzusehen, wer wirklich da ist – und wer nicht. Es bedeutet, Entscheidungen zu treffen, die wehtun, weil sie etwas aussprechen, was man lieber im Ungefähren ließe: dass es Menschen gibt, die im Ernstfall niemanden haben, der für sie entscheidet, für sie sorgt, sie vermisst.

Die Geschichte, die du in den folgenden Kapiteln lesen wirst, ist erfunden. Tjark, Inke, Merle, Hauke – sie haben so nicht gelebt. Aber die Situationen, in die sie geraten, sind real. Sie passieren jeden Tag, in jeder Stadt, in jedem Alter. Die Fragen, die sie sich stellen, sind die Fragen, die sich Millionen Menschen stellen. Nur meistens leise. Nur meistens zu spät.

Dieses Buch ist für alle, die allein leben und wissen wollen, was das im Ernstfall bedeutet. Für alle, die sich nicht darauf verlassen wollen, dass „schon jemand" kommt. Für alle, die begreifen wollen, dass Absicherung nicht nur eine Sache von Versicherungen und Vollmachten ist, sondern eine Sache von Beziehungen. Von Ehrlichkeit. Von dem Mut, hinzusehen, wie das eigene Leben wirklich aussieht – und nicht, wie man es sich wünscht.

Es wird keine einfachen Antworten geben. Es wird Momente geben, in denen die Figuren falsch liegen, zu spät handeln, sich täuschen. Denn so ist das, wenn man versucht, ein Leben abzusichern, das niemand für einen absichert. Am Ende dieses Buches wirst du nicht „fertig" sein. Aber du wirst wissen, welche Fragen du dir stellen musst. Und du wirst wissen, dass es möglich ist, ein Leben zu führen, das auch dann trägt, wenn niemand selbstverständlich da ist.

Du musst dafür nicht perfekt sein. Du musst nur anfangen, genau hinzusehen.

Der Sturz auf der Treppe

Es geschah an einem Dienstag, kurz nach sieben. Tjark Meiners war aufgestanden, die Kaffeetasse in der Hand, auf dem Weg von der Küche ins Bad. Es war kein dramatischer Moment, kein Warnsignal. Er hatte die dritte Stufe von unten verfehlt, den Schwerpunkt verloren und war nach vorn gekippt. Die Tasse zerschellte. Er schlug mit der rechten Schulter auf die harte Kante der zweiten Stufe, suchte mit der linken Hand haltlos nach der Wand und rutschte dann kopfüber hinab. Im ersten Moment gab es keinen Schmerz, nur ein dumpfes Ziehen und das Gefühl, dass etwas nicht stimmte – wie bei einem Geräusch, das man im Halbschlaf nicht sofort zuordnen kann.

Er versuchte, sich aufzustemmen. Doch seine rechte Schulter gehorchte nicht. Der Arm hing schwer und fremd herab, als gehörte er nicht länger zu ihm. Er legte sich auf die Seite, atmete durch den Mund, weil seine Nase gegen die Wand gedrückt war, und wartete.

Es wird gleich besser, dachte er. Das dachte er zwanzig Minuten lang. Dann dachte er, er müsse aufstehen, egal wie. Er stemmte sich hoch, rutschte ab, fiel zurück. Die Tapete fühlte sich kalt unter seinem Hinterkopf an. Er spürte, wie Blut aus seiner Nase lief, warm und langsam, und auf seinem Hemd einen dunklen Fleck zog.

Er lag auf der Treppe in seinem Haus in Bremerhaven, einem dreistöckigen Reihenhaus aus den siebziger Jahren, das er vor vier Jahren geerbt hatte. Unten, im Erdgeschoss, war die Küche. Oben, im ersten Stock, das Schlafzimmer. Neben ihm, an der Wand, hing ein Rahmen mit einem Foto seiner Mutter. Er sah das Foto jetzt von der Seite. Der Rahmen hing schief.

Er rief nicht. Das war das Erste, was ihm später einfiel, als er versuchte, den Tag zu rekonstruieren. Er rief nicht. Nicht laut, nicht leise. Er lag da und wartete darauf, dass gleich jemand kommen würde. Die Nachbarin, Inke, die manchmal am Dienstagvormittag ihre Putzmaschine anstellte. Sein Vater, der ihn vielleicht anrief. Irgendjemand. Es dauerte, bis er begriff, dass niemand kommen würde. Weil niemand einen Grund hatte zu kommen.

Die erste Nacht verbrachte er auf der Treppe. Er robbte in den Flur, weil es dort einen Spaltbreit wärmer war, zog sich an der Garderobe hoch, scheiterte, legte sich wieder hin. Er trank aus einer Gießkanne, die neben der Haustür stand, weil er nicht bis zur Küche kam. Das Wasser schmeckte nach Erde und altem Blech. Er schlief ein, wachte auf, schlief wieder ein.

Am nächsten Morgen, es war Mittwoch, versuchte er es erneut. Er schaffte es, sich an der Garderobe hochzuziehen, stand drei Sekunden, fiel wieder. Diesmal spürte er die Schulter deutlicher. Der Arm war geschwollen, die Haut dunkel verfärbt. Er hatte Fieber. Er wusste nicht, wie hoch.

Am Mittwochmittag hörte er die Haustür aufgehen. Es war Inke. Sie kam, weil sie die Post gesehen hatte, die sich im Flur stapelte, und weil ihr aufgefallen war, dass sein Wagen seit zwei Tagen nicht bewegt worden war. Sie rief seinen Namen. Er antwortete, nur ein Kratzen in der Stimme. Sie kam die Treppe hoch, sah ihn liegen, und ihr Gesicht veränderte sich. Nicht in Panik. Inke Sassen war eine Frau, die mit sechzehn ihr erstes Kind bekommen hatte, mit dreißig das zweite, die alleinerziehend war und als Steuerfachangestellte arbeitete. Sie kannte Situationen, in denen man nicht panisch wurde. Sie kniete sich neben ihn, legte eine Hand auf seine Stirn, sagte: „Du brennst. Ich rufe den Notarzt."

Er wollte sagen, dass es nicht so schlimm sei. Stattdessen hörte er sich selbst sagen: „Die Tasse ist kaputt." Inke sah ihn an, als verstehe sie nicht. Dann stand sie auf und ging zum Telefon.

Im Krankenhaus stellte sich heraus, dass er sich die Schulter ausgekugelt hatte, eine Platzwunde am Kopf trug, die genäht werden musste, und eine beginnende Lungenentzündung hatte, weil er zwei Tage lang auf dem kalten Flur gelegen hatte. Die Ärztin, eine junge Frau mit einem Gesicht, das müde und freundlich zugleich war, fragte ihn, wer ihn besuchen komme. Er sagte: „Niemand." Sie nickte, als habe sie das oft gehört, und schrieb etwas in seine Akte.

Inke kam am Abend. Sie brachte eine Tüte mit Kleidung, einer Zahnbürste und einem Buch, das sie aus ihrem Regal genommen hatte, ohne zu fragen, ob er es überhaupt lesen wollte. Sie setzte sich auf den Stuhl neben seinem Bett, schwieg eine Weile, sagte dann: „Dein Vater. Ich habe die Nummer aus dem Telefonbuch. Soll ich ihn anrufen?"

Tjark sah sie an. Er dachte an seinen Vater, Hauke, der in einem Dorf an der Elbe lebte, den er seit acht Monaten nicht gesehen hatte, mit dem er am Telefon höchstens drei Minuten sprach. Er sagte: „Nein. Noch nicht."

Inke stand auf, legte die Hand kurz auf seine Bettdecke. „Ich komme morgen wieder", sagte sie und ging.

Tjark lag im Dunkeln und hörte die Geräusche des Krankenhauses. Schritte auf dem Flur, ein fernes Telefon, das Rauschen einer Tür, die ins Schloss fiel. Er dachte an die Treppe. An die zwei Tage. An die Gießkanne. Er dachte daran, dass niemand gekommen war, und dass

niemand gekommen wäre, wenn Inke nicht die Post gesehen hätte. Das ist es also, dachte er. Das ist, was passiert, wenn etwas passiert.

Der letzte Arbeitstag

Tjark stand vor dem Bürogebäude in Hamburg-Eimsbüttel. Es war ein Dienstag im März, der Himmel war hellblau, der Wind kam von der Elbe und roch nach Salz und nach erwärmtem Asphalt. Er trug eine dunkle Jacke, eine Aktentasche in der Hand. In der Aktentasche war nichts. Nur ein Schlüsselbund. Und ein Foto von Susanne.

Er ging hinein. Der Aufzug roch nach Bohnerwachs. Die Spiegelwand zeigte sein Gesicht. Er sah anders aus als vor einem Jahr. Die Schultern waren gerader. Die Augen waren wacher. Die Falten um den Mund waren tiefer, aber sie kamen vom Lächeln, nicht vom Sorgen.

Er fuhr in den achten Stock. Er ging den Flur entlang. Er klopfte an die Tür von Herrn Peters.

„Herein."

Tjark ging hinein. Herr Peters saß am Schreibtisch. Er sah auf. Er lächelte.

„Tjark. Der letzte Tag."

„Ja. Der letzte Tag."

Herr Peters stand auf. Er schüttelte Tjark die Hand. Sein Griff war fest.

„Sie haben das Projekt gut gemacht. Besser, als ich erwartet habe."

Tjark nickte. „Danke."

„Und was machen Sie jetzt?"

„Ich gehe zurück nach Bremerhaven. Ich fange dort neu an."

Herr Peters setzte sich. Er sah Tjark an. „Ich hätte Ihnen eine Stelle anbieten können. Hier. In Hamburg."

Tjark lächelte. „Ich weiß. Aber ich muss zurück."

Herr Peters nickte. Er sagte nichts. Er verstand.

Tjark ging zurück an seinen Platz. Er räumte den Schreibtisch. Er packte die letzten Dinge in eine Kiste. Ein Buch. Eine Tasse. Ein Foto von Inke. Er trug die Kiste zum Aufzug.

Auf dem Flur stand Thomas. Er lehnte an der Wand. Er trug eine blaue Jacke, eine Aktentasche.

„Tjark."

„Thomas."

Sie sahen sich an. Thomas sagte: „Ich gehe mit dir runter."

Sie fuhren mit dem Aufzug. Eins. Zwei. Drei. Vier. Sie gingen hinaus. Sie standen vor dem Gebäude. Der Wind wehte.

Thomas sagte: „Was machst du jetzt?"

Tjark sagte: „Ich fahre nach Bremerhaven. Ich fange neu an."

Thomas sah auf den Boden. Er sagte: „Ich beneide dich."

Tjark sah ihn an. „Warum?"

Thomas sagte: „Weil du weißt, was du willst. Weil du gehst. Weil du nicht bleibst, nur weil es bequem ist."

Tjark legte die Hand auf seine Schulter. Er sagte: „Du kannst auch gehen. Du musst nicht hier bleiben. Du hast eine Frau. Du hast Kinder. Du kannst zu ihnen ziehen."

Thomas sah auf. Seine Augen waren feucht. Er sagte: „Ich habe Angst."

Tjark sagte: „Ich auch. Aber ich gehe trotzdem."

Thomas nickte. Er sagte: „Danke, Tjark. Für alles."

Tjark sagte: „Kein Danke. Ruf an. Wenn du willst. Wenn du Hilfe brauchst."

Thomas sagte: „Das werde ich."

Sie umarmten sich kurz. Dann ging Thomas zurück ins Gebäude. Tjark ging zum Auto. Er stellte die Kiste hinten rein. Er setzte sich ans Steuer. Er fuhr los.

Er fuhr durch die Stadt. Er sah die Straßen, die Häuser, die Menschen. Er dachte an das Jahr. An die U-Bahn, die zu schnell fuhr. An die Zahlen, die er tippte. An Thomas, der allein war. An Sven, der seine Schwester anrief. An Susanne, die er liebte.

Er dachte daran, dass er gegangen war. Dass er etwas gewagt hatte. Dass er nicht geblieben war, nur weil es sicher war.

Er fuhr zur Wohnung. Er parkte. Er ging hinauf. Susanne stand vor der Tür. Sie trug einen grünen Pullover. Ihre Haare waren offen. Sie lächelte.

„Bist du fertig?"

„Ja."

Sie umarmten sich. Sie gingen hinein. Die Wohnung war leer. Die Kartons standen an der Wand. Das Foto seiner Mutter lehnte an der Wand.

Susanne sagte: „Ich komme mit."

Tjark sah sie an. Er sagte: „Wirklich?“

Sie sagte: „Ja. Ich habe gekündigt. Ich habe einen neuen Job in Bremerhaven. In einer Agentur. Ich fange nächste Woche an.“

Tjark sah sie an. Er sagte nichts. Er zog sie zu sich. Er hielt sie. Er roch ihren Pullover. Er roch Lavendel und nach ihrem Shampoo.

Er sagte: „Danke.“

Sie sagte: „Kein Danke. Einfach machen.“

Sie lachten. Sie gingen hinaus. Sie fuhren los. Sie fuhren nach Bremerhaven.

Die Leseprobe endet hier. Das vollständige E-Book findest du auf der Seite des Titels.