



Unser gemeinsamer Weg zurück ins Meer





Wenn ihr den Regenbogen seht, auf dem wir tanzen  
und zwei Regentropfen an euch vorbei fallen,  
dann denkt an uns! Wir sind auf dem Weg zum Meer.



Zwei Regentropfen kehren ins Meer zurück



## **Vorwort**

Dieses Buch ist als Erinnerung all unseren Verwandten und Freunden gewidmet. Wir danken allen für die schöne Zeit, die wir miteinander verbracht haben.

Wenn ihr dieses Buch lest, sind wir nach einem erfüllten Leben zufrieden und glücklich gegangen.

Wir wünschen uns von euch keine allzu lange Traurigkeit, sondern dass ihr uns in freudiger Erinnerung behaltet.

- - -

Dieses Buch ist aber auch an alle Leser gerichtet, die sich mit dem Thema ‚Selbstbestimmtes Lebensende‘ beschäftigen und zur öffentlichen Diskussion darüber beitragen, denn es ist das Recht eines Jeden, unter freiem Willen sein Lebensende selbst zu bestimmen.

Das Lebensende sollte kein Tabuthema sein. Vielleicht hilft dieses Buch zu einer anderen positiveren Betrachtungsweise, denn das Lebensende gehört unausweichlich zum Leben.

Ich habe bewusst die Begriffe ‚Lebensende‘ und ‚Abschied‘ in diesem Buch verwendet, denn sie sind positiv besetzt.

A handwritten signature in dark ink, reading "Karl-Heinz Pohl". The signature is written in a cursive, flowing style. The first name "Karl" is written in a larger, more prominent script, followed by "Heinz" and "Pohl". The signature is positioned at the bottom right of the page, below the main body of text.



## **Wichtige Tage**

### **18.08.2021** Mittwoch – **Meine Stimmung**

Ich habe nicht gelernt Bücher zu schreiben. Dies ist mein erstes Buch. Meine Aufzeichnungen wurden nicht korrigiert, nicht von einem Lektor überarbeitet. Wieder möchte ich heute ‚die Flinte ins Korn werfen‘, da ich völlig unzufrieden mit meinen Kapiteln bin. Das Spracheingabe-Modul hat den Sinn mancher Sätze völlig verdreht und produziert Fehler über Fehler. Beim Blättern am PC hauen mir die Finger wegen meines Parkinsonzitterns ungewollt Zeichen zwischen den Text. Was also soll ich tun? Das Buch einstampfen? Soll ich alles wieder löschen, was mir nicht gefällt? In der knappen Zeit die Fehler korrigieren? Soll ich die Kapitel umformulieren? Die Zeit läuft mir davon.

Ich versuche mein Unbehagen zu überwinden, doch es gelingt mir heute nicht. Die Gedanken kreisen unaufhörlich um eine Lösung. Und dann sind sie plötzlich da, die unerträglichen Trigeminusschmerzen, pochend, stechend und nicht auszuhalten. Ich nehme meine Tabletten und lege mich wieder ins Bett. Nach einer halben Stunde wird es besser. Wieder habe ich keine Lösung und vertage die Entscheidung.

### **26.08.2021** Donnerstag – **Das Buch**

Heute habe ich eine Lösung gefunden und als Untertitel eingefügt.

*... nicht korrigiert und unvollendet ...*

Dem Leser muss ich leider zumuten, die Fehler zu überlesen. Auch möchte ich nicht meine Zerrissenheit an manchen Tagen verschweigen. Die Nebenwirkungen der Tabletten, die ich 3-mal am Tag einnehmen muss, sind enorm und weisen in dem Beipackzettel auf diese Gemütsschwankungen hin. Also seid gütig und verständnisvoll mit mir und denkt beim Lesen daran. Ich möchte

authentisch, nicht schönschreiben. Meine Beeinträchtigungen durch die Tabletten werden sichtbar beziehungsweise lesbar. Und wie kann ich ein Buch schreiben, wenn die rechte Hand permanent zittert?

### **30.08.2021 Montag - Der Schock**

Zwei Briefe stellen alles auf den Kopf, schockieren uns und die, die über unseren Abschied informiert sind und denen wir den Inhalt anvertraut haben. Bei uns folgen Tage des Entsetzens, der Verzweiflung und der Wut. Den Urlaub in Italien brechen wir am ersten Tag ab. Sollen wir aufgeben und uns in die Illegalität treiben lassen, oder weiterkämpfen? Meine Energie ist verbraucht. Alle Ziele hinfällig? Meiner Psychotherapeutin, die mich wegen meiner Parkinson-Erkrankung therapiert, gelingt es, mich wiederaufzurichten. Ich kämpfe wieder für das, was mir wichtig ist und was ich mit diesem Buch erreichen möchte

### **08.09.2021 Mittwoch - Die Erleichterung**

Der Kampf hat sich gelohnt. Nach Tagen kehrt Entspannung ein. Unser Einwand hat gewirkt, ein zweites Gutachten wird erstellt. Erleichtert, motiviert und zufrieden geht es weiter. Es bleibt aber die Ungewissheit, wie das zweite Gutachten ausfallen wird. Aus unserer Sicht hat dieser Vorgang nichts mit freier Willensbekundung zutun. Es steht vielmehr die Abhängigkeit von der Einstellung des Gutachters im Vordergrund. Was die Entscheidungen mit den betroffenen Menschen macht, wird völlig außer Acht gelassen.



## **22.10.2021 Freitag - Hoffnung**

Das heutige Gespräch, dieses Mal eine Psychiaterin, hat uns wieder Hoffnung gegeben. Karin und ich waren uns einig, dass die Gesprächsführung sehr intensiv und emphatisch verlaufen ist. Neben Fragen zu unseren Lebensverläufen, war auch die Atmosphäre beruhigend, entspannt und entsprach der Bedeutung, die mit diesem Termin verbunden war. Immerhin geht es um das Leben, die Würde und den freien Willen zweier Menschen. Unsere Verzweiflung nach dem ersten Gutachten, ist nicht zu beschreiben. Unsere Hoffnung, dass dieses Gutachten dieses Mal unseren Freien Willen bestätigt, ist grenzenlos. Jede Stelle, die sich mit diesem schwierigen Thema befasst, muss auch klar sein, was eine negative Bescheinigung für die Antragsteller bedeutet. Gerade in diesem Fall wäre eine intensive Betreuung unbedingt notwendig, um die betreffenden Menschen nicht in die Illegalität zu treiben. So, wie es in unserem Fall gelaufen ist, ist es unverantwortlich und in höchstem Maße abzulehnen. Hier ist ‚Vater Staat‘ unbedingt gefordert, sich mit dem Thema zu befassen und schnell eine Regelung zu schaffen.

## **18.12.2021 Samstag - Die Wartezeit**

Noch immer haben wir keine Nachricht vom Verein erhalten. Die Ungewissheit zermürbt uns nicht mehr so stark, mich zermürben die Schmerzen. Mir wird es allerdings immer wichtiger noch zu erfahren, ob ich in welcher Form auch immer, etwas bewegt habe. Dieses Buch wird, wenn alles schnell geht, erst nächstes Jahr fertig. Muss ich solange warten?

Nun aber genug der Anfangsbemerkungen.



## Kapitel

Recht auf Selbstbestimmung .....	19
Protokoll 260-Tage .....	21
Unser Leben, unser Abschied .....	21
Das Lebensende.....	23
Noch 8 Monate.....	25
Meine geliebte Ehefrau Karin.....	26
Aus Freundschaft wird Liebe.....	32
Stuttgart .....	36
Wie sag ich's? Wie frag ich's?.....	38
Der Berg ruft .....	43
Ein Tagesablauf.....	49
Nachtcafé .....	52
Die Antwort .....	53
Wen und wie informieren wir .....	55
Familienkonferenz.....	68
Der Polizeieinsatz.....	76
24.03.2021 Mittwoch (210) .....	78
Tierische Freundschaft.....	84
Termin beim Bestatter .....	87
Mein Geburtstag.....	93
Unsere Liebe.....	109
Mein Glückstag.....	111
Liebe im Alter .....	114
Karins Geburtstag.....	122
Einäscherung .....	132
Der STERN .....	136
Mut oder Feigheit .....	140
Die letzten 100 Tage.....	152
Treffen mit Marco .....	160

<b>Hamburg.....</b>	<b>163</b>
Hamburg aus Sicht meiner Frau .....	163
Hamburg aus meiner Sicht.....	167
Die Video-Aufzeichnung .....	168
<b>Die Ballonfahrt.....</b>	<b>173</b>
<b>Die Gutachten, der Schock .....</b>	<b>176</b>
<b>Druck und Kampf .....</b>	<b>179</b>
<b>Die Würde des Menschen.....</b>	<b>191</b>
<b>Nachtcafe 2. Thema .....</b>	<b>193</b>
<b>Erkenntnisse.....</b>	<b>194</b>
<b>Oberstdorf.....</b>	<b>204</b>
<b>Alles hat ein Ende (KW41).....</b>	<b>216</b>
<b>Unser Hochzeitstag.....</b>	<b>225</b>
<b>Zwei Wochen .....</b>	<b>242</b>
<b>Unsere letzten Aufgaben .....</b>	<b>245</b>
<b>Wir entscheiden .....</b>	<b>250</b>
<b>Gleichgewicht.....</b>	<b>252</b>
<b>Die letzte Umarmung .....</b>	<b>257</b>
<b>Müssen wir unser Recht einklagen? .....</b>	<b>262</b>
I. Die Grundrechte .....	263
<b>Weihnachten 24.12.2021.....</b>	<b>276</b>
<b>Neujahr .....</b>	<b>279</b>
<b>Was wäre, wenn... ..</b>	<b>280</b>
<b>Heilige-Drei-Könige .....</b>	<b>284</b>
<b>Nähe.....</b>	<b>285</b>
<b>Überraschungen.....</b>	<b>286</b>
<b>Verein Sterbehilfe.....</b>	<b>298</b>
<b>Das Leben geht vor (Nachtrag).....</b>	<b>299</b>
<b>Was passiert am Tag X? (20. Oktober 20.21 Mi) .....</b>	<b>303</b>
September 2021 .....	304
Mitte Oktober .....	304
Dezember .....	304
Januar 2022 .....	305
Februar 2022 .....	305

<b>So wollten wir es .....</b>	<b>307</b>
Zur Erinnerung.....	309
<b>Unser Abschiedsritual .....</b>	<b>311</b>
Das habe ich mitgenommen.....	312
 <b>Anhang .....</b>	 <b>315</b>
<b>Unser Stammbaum .....</b>	<b>315</b>
<b>Meine Eltern .....</b>	<b>317</b>
<b>Berlin .....</b>	<b>320</b>
<b>Wahlstedt .....</b>	<b>322</b>
<b>Mein Schulfreund .....</b>	<b>323</b>
<b>The Early-Birds.....</b>	<b>324</b>
<b>Meine Ausbildung .....</b>	<b>325</b>
Lehre in Kiel.....	325
Der Führerschein.....	328
Glück muss man haben.....	329
<b>Die Bundeswehr .....</b>	<b>330</b>
<b>Meine erste Frau Ulrike.....</b>	<b>332</b>
<b>Meine Söhne .....</b>	<b>333</b>
<b>Bessie.....</b>	<b>341</b>
<b>Meine Arbeit.....</b>	<b>346</b>
<b>Das Messeteam .....</b>	<b>348</b>
Unser Pajero.....	350
<b>Mein italienischer Freund Domenico .....</b>	<b>352</b>
<b>Erfahrungen .....</b>	<b>354</b>
<b>Seitensprünge .....</b>	<b>355</b>
<b>Trennung.....</b>	<b>356</b>
<b>Meine Söhne nach der Trennung .....</b>	<b>357</b>
<b>Frankreichurlaub.....</b>	<b>359</b>
<b>Der erste Urlaub mit Karin.....</b>	<b>362</b>
Im Himmelbett .....	362
<b>Urlaub auf Lanzarote .....</b>	<b>363</b>
<b>Mein fünfzigster Geburtstag .....</b>	<b>364</b>

<b>Meine Schwester Ilona.....</b>	<b>366</b>
Von meiner Schwester .....	366
<b>Unsere Hochzeit .....</b>	<b>370</b>
<b>Meine Projekte .....</b>	<b>373</b>
<b>Verabschiedung von Daimler 2015 .....</b>	<b>377</b>
<b>Mein CONSYST Büro .....</b>	<b>378</b>
<b>Lieblingsessen .....</b>	<b>380</b>
<b>Meine Hobbies .....</b>	<b>381</b>
Segelflug .....	383
Squash .....	390
<b>Vincent auf der Walz .....</b>	<b>392</b>
<b>Zwei Schwiegertöchter .....</b>	<b>395</b>
<b>Meine Enkel .....</b>	<b>396</b>
Tomke .....	396
Mein Opa Karl .....	399
Jonte .....	400
<b>Ben.....</b>	<b>402</b>
<b>Marco.....</b>	<b>405</b>
<b>Laura.....</b>	<b>407</b>
<b>Philipp .....</b>	<b>408</b>
<b>Vincent .....</b>	<b>408</b>
<b>Mein Freund Werner .....</b>	<b>410</b>
<b>Unsere Freundin Viola .....</b>	<b>416</b>
<b>Arbeitskollege und Freund.....</b>	<b>420</b>
<b>Meer Verbundenheit - Segeln.....</b>	<b>422</b>
Norwegen .....	423
<b>Segelfreundin Swantje.....</b>	<b>426</b>
Atlantik .....	427
Briefe aus Casablanca .....	428
<b>Meine Schulkammeraden .....</b>	<b>430</b>
 Fotogalerie.....	 432
<b>Meine Autos .....</b>	<b>437</b>
<b>Leistungsgrenzen .....</b>	<b>440</b>

<b>Unsere Parkanlagen.....</b>	<b>441</b>
<b>Unser Buddha.....</b>	<b>443</b>
<b>Fünf Generationen .....</b>	<b>445</b>
<b>Die Stiftung .....</b>	<b>447</b>





Wenn aus der Freundschaft Liebe wird, zwei Menschen sich vereinen,  
zusammen gehen wir Hand in Hand, die Sonne wird oft scheinen.  
Wenn Regen aus den Wolken fällt, der Weg wird uns nicht trennen,  
denn Liebesglück ist wunderbar und wird auf Dauer brennen.  
Ein jeder fühlt des anderen Schmerz, gibt Liebe, Hoffnung, Zuversicht,  
halbiert sich doch des anderen Leid, aus Dunkelheit wird helles Licht.  
Wenn einer geht zum letzten Tag, die Liebe bleibt bestehen,  
der Abschied für uns beide zählt, zusammen wollen wir gehen.  
Allein zu sein auf dieser Welt, wollt keiner sich vorstellen,  
Auch wenn wir gehen, es tut uns leid, wir sind keine Rebellen.  
Wir treten ein, selbst zu bestimmen und hoffen für uns alle,  
dass Recht obsiegt für Menschenglück und das in jedem Falle.  
Ein selbstbestimmtes Leben ist, für uns ein hohes Gut,  
es durchzusetzen ist oft schwer, erfordert Kraft und Mut.  
Die Selbstbestimmung ist gewählt, am Ende zu entscheiden,  
sieht man den Schmutz auf dieser Welt will keiner mehr hierbleiben,  
Menschen verschmutzen wissentlich die Welt, Meer und Getier,  
und das bewusst ganz ohne Sinn aus Macht und lauter Gier.  
Hat man gelebt und nichts versäumt der Abschied fällt nicht schwer,  
ein wenig doch, vermissen euch, wir lieben euch zu sehr.  
Der Regenbogen gibt uns Raum den ewigen Tanz zu führen,  
zwei Regentropfen, die ihr seht, ihr könnt sie gern berühren.  
Wir ziehen dahin zur ewigen Ruh und wollen euch was schenken,  
dies Buch ich schrieb und etwas mehr zu unserem Gedenken.

-----



## ***Recht auf Selbstbestimmung***

Verstoß gegen Grundgesetz

Bundesverfassungsgericht kippt Verbot von Sterbehilfe  
| 26.02.20 | 12:44 Uhr

Das Bundesverfassungsgericht hat das Verbot der geschäftsmäßigen Sterbehilfe für verfassungswidrig erklärt. Es verstoße gegen das Recht auf selbstbestimmtes Sterben. Ärzte dürfen also künftig todbringende Medikamente verschreiben und so Hilfe zum Suizid leisten.

Das 2015 eingeführte Verbot der geschäftsmäßigen Sterbehilfe verstößt gegen das Grundgesetz.

Das hat das Bundesverfassungsgericht am Mittwoch entschieden. Es gebe ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben, sagte der Präsident des Bundesverfassungsgerichts, Andreas Voßkuhle, bei der Urteilsverkündung in Karlsruhe. Das schließe die Freiheit ein, sich das Leben zu nehmen und dabei Angebote von Dritten in Anspruch zu nehmen.

Die Entscheidung eines Einzelnen zum freiwilligen Suizid müsse von Staat und Gesellschaft "als Akt autonomer Selbstbestimmung" respektiert werden, hieß es weiter.

Der neue Strafrechtsparagraf 217 mache das allerdings weitgehend unmöglich, weshalb die Richter ihn für nichtig erklärten. Ausdrücklich sprechen die Richter dem Bundestag als dem Gesetzgeber zwar das Recht zu, die Suizidhilfe zu regulieren. Dabei müsse aber Raum zur Umsetzung einer Selbsttötung verbleiben.

