



Bildthema: Roswitha Strothenke

Schicksal:
«Eine Besteigung
des Mount Everest»

Seite 4 bis 6

**Angehörige und
Freitodbegleitung:**
Was beachten?

Seite 8 bis 10

**Wie möchten Sie
in Erinnerung
bleiben?**

Seite 12 bis 13

**Initiative erhält
überwältigende
Unterstützung**

Seite 14



Bildthema: Roswitha Strothenke

Die Fotografin Roswitha Strothenke hat für die EXIT-Website und Broschüren ein neues Bildthema fotografiert.

Darin wird nicht mehr nur die Natur, sondern werden auch Menschen abgebildet – weil es bei EXIT vor allem um diese geht.

EXIT-Mitglieder aus der ganzen deutschsprachigen Schweiz haben beim Fotoprojekt mitgemacht. Einen Teil der Bilder sehen Sie in dieser Ausgabe des Mitgliedermagazins, weitere auf exit.ch.

Editorial	3
Schicksal	4
«Wie eine Besteigung auf den Mount Everest»	4
Bildthema	7
Interview	
«Trauer ist ein höchst individueller Prozess»	8
Den letzten Weg gehen – möglichst miteinander	9
Essay	11
Alles fließt, nichts ist beständig	11
Psychologie	12
Was am Ende noch bleibt	12
Politik	14
Überwältigende Unterstützung	14
EXIT unterwegs	15
«Gut, dass es euch gibt!»	15
Swisstransplant-Symposium in Bern mit EXIT	15
Bücher	16
Bildthema	17
palliacura	18
Stiftung palliacura geht neue Wege	18
Pagina in italiano	19
«Sono membro di EXIT perchè ...»	19
Mitgliederforum	20
Medienschau	22
«Ich bin EXIT-Mitglied, weil ...»	26
Adressen & Impressum	27

Der Mensch lebt nicht für sich allein



Liebe Leserin, lieber Leser

In diesem Mitgliedermagazin betrachten wir schwerpunktmässig die Bedürfnisse von Angehörigen im Rahmen von Verlust und Trauer. Dazu haben wir einerseits eine erfahrene Psychologin und Psychotherapeutin, andererseits unseren Gesamtleiter Freitodbegleitung befragt. Ich empfehle Ihnen die Lektüre der entsprechenden Interviews auf den Seiten 8–10.

Als ich über unser Schwerpunktthema und die Freitodbegleitung reflektierte, kam mir folgendes Zitat in den Sinn:

Der Mensch lebt nicht für sich allein auf Erden. Solange wir leben, gehören wir den Leuten. (Heinrich Pestalozzi, Schweizer Pädagoge und Sozialreformer, 1746–1827)

Auch leidende Menschen, die sich auf eine Freitodbegleitung vorbereiten, leben nicht für sich allein. Bis es zu einer Begleitung kommt, läuft oft ein langer Prozess ab. Dieser kann nicht nur für die Person, die sterben möchte, sondern auch für Angehörige schwierig und schmerzlich sein. Es ist eine wichtige Aufgabe unserer Begleiterinnen und Begleiter, das Gespräch zwischen Angehörigen und der Person mit Sterbewunsch wo nötig zu unterstützen. Dabei gilt es das Bewusstsein dafür zu wecken, dass bei allen Involvierten ein Prozess stattfindet. Dieser läuft stimmiger ab, wenn er von gegenseitiger Offenheit, Achtsamkeit und Fürsorge begleitet wird. Das Ideal, ein Leben rundum versöhnt beenden zu dürfen, lässt sich leider nicht immer erreichen. Aber anstreben sollten wir es – unabhängig davon, ob jemand sogenannten natürlich aus dem Leben scheidet oder sich für eine Freitodbegleitung entscheidet.

Liebe EXIT-Mitglieder, für das Jahr 2024 wünsche ich Ihnen viel Glück und alles Gute. Ein herzliches Dankeschön dafür, dass Sie Teil der Solidaritätsgemeinschaft EXIT sind und diese mit Ihrem – oft grosszügig gerundeten – Mitgliederbeitrag tragen und stärken. Ich freue mich darauf, auch dieses Jahr gemeinsam mit vielen wunderbaren Menschen für unseren Verein zu wirken. Dabei geht es naturgemäss um sehr ernste Themen. Oft erfahre ich von grossem Leid – doch mindestens ebenso oft von Lebensfreude, von Zufriedenheit mit einem reichen und jetzt als abgeschlossen betrachteten Leben und von riesiger Dankbarkeit dafür, dass in der Schweiz eine Freitodbegleitung möglich ist.

MARION SCHAFROTH, PRÄSIDENTIN

«Wie eine Besteigung auf den Mount Everest»

Elisabeth Nesfield und ihr Mann Vincent waren immer füreinander da. Nachdem er mit EXIT gestorben ist, bricht für sie eine Welt zusammen. Sie muss sich aus einem tiefen Loch herauskämpfen.

Mein Mann und ich waren 37 Jahre lang verheiratet. Ich habe ihn in England kennengelernt, wo ich 46 Jahre verbrachte. Er war Engländer und Detektiv bei der Metropolitan Police in London. Vor einigen Jahren haben wir uns entschieden, in mein Heimatland Schweiz zurückzukehren.

Ungefähr acht Monate bevor er mit EXIT starb, bekam er extreme Schmerzen im Rücken. Weil er als Kind an Kinderlähmung erkrankte, war eines seiner Beine etwas kürzer. Bis dahin hatte er gut damit gelebt. Nun, im Alter von 81 Jahren, litt er unter schweren Veränderungen der Wirbelsäule mit einer fortgeschrittenen Verengung des Wirbelkanals, die zu immer heftigeren Schmerzattacken führten.

Die daraufhin notwendige Operation verlief zunächst ohne Komplikationen. Aber drei Tage danach wurden die Schmerzen wieder unerträglich. Sein Knochengewebe war zu weich und fiel zusammen, ein Nerv war eingeklemmt. Mein Mann sagte schon da: «Jetzt ist Endstation für mich!». Die Ärzte vertraten dezidiert die Ansicht: «Nein, wir können das korrigieren». Also willigten wir ein, nochmals einen Versuch zu wagen. Was eine Korrektur hätte sein sollen, resultierte in einer elfstündigen Operation, während der er einen Herzstillstand hatte und wiederbelebt wurde.

Viel Liebe bis zuletzt

Weil sein Rückenproblem nicht behoben werden konnte, schlugen die

Ärzte weitere Operationen vor, doch das kam für meinen Mann definitiv nicht mehr in Frage. Er bat mich, so schnell wie möglich EXIT zu organisieren. Wir besprachen seinen Wunsch bis ins kleinste Detail. Er überzeugte mich, das Ganze anzuschauen wie eine Besteigung des Mount Everest. Dazu müssten wir uns mental darauf vorbereiten, dabei die ganze Zeit miteinander kommunizieren und zusammenhalten.

Morgen sterbe ich, aber heute feiern wir

Er teilte den Ärzten erneut mit, dass er sterben wolle. Sie weigerten sich, seinen Wunsch zu unterstützen. Ich spannte meinen Hausarzt ein, der ihnen klarmachte, dass mein Mann ein vernünftiger Mensch ist und seine Entscheidung nicht aufgrund einer Depression oder einer vorübergehenden Laune treffe. Bald darauf konnte ich ihn nach Hause nehmen.

Dort wurde ein Zimmer mit einem Spitalbett und einer Morphium-Pumpe eingerichtet. Die palliative Spitex kam regelmässig vorbei. Der Termin mit EXIT wurde auf den 18. Oktober 2021 gesetzt. Wir genossen die Zeit bis dahin, buchstäblich bis zum letzten Tag. Am Abend vorher wollte er nochmals Pizza essen und wir luden gute Freunde ein. Obwohl mein Mann die Pizza aufgrund seiner



Bildthema: Roswitha Strothenke

Medikamente nicht essen konnte, freute es ihn ungemein, wenigstens so zu tun mit einem Glas Wein und einem Stück Pizza in der Hand. Morgen sterbe ich, aber heute feiern wir, sagte er.

Wenn ich an seine Begleitung zurückdenke, wird mir immer wieder bewusst, was für einen schönen Tod er hatte. Es war ein sonniger Tag, wir lachten miteinander bis zum letzten Moment und ich hielt seine Hand, als er starb. Es war für ihn das grösste Geschenk, dass er gehen konnte.

Eine starke Frau

Schon Jahre zuvor hatte mir mein Mann mitgeteilt, dass EXIT für ihn eine Option sei. Seine Entscheidung war deshalb kein Schock für mich. Ich konnte mich gemeinsam mit ihm gut darauf vorbereiten. Was ich nicht voraussehen konnte, war, wie ich reagieren würde, wenn alles vorbei wäre.

Am ersten Tag ging es mir noch gut, am zweiten Tag erlitt ich einen völligen Kollaps und habe mich selbst in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Im Vorfeld hatte ich meinen Hausarzt noch darauf angesprochen, dass ich für die Zeit danach gerne Psychotherapie in Anspruch nehmen möchte. Dieser winkte ab. Ich sei so eine starke Frau und würde das gut verkraften. Ich war aber sehr allein in der Schweiz. Ohne tiefere soziale Verbindungen, Kinder, Familie. Mir fehlte ein Netz, das mich



Bildthema: Roswitha Strothenke

hätte auffangen können. Als mein Mann weg war, fühlte ich mich so allein, dass ich nur noch einen Wunsch hatte: ihm zu folgen. 37 Jahre lang hatte er mich unterstützt und ich ihn. Mein Lebenssinn war weg, ich fühlte mich, wie wenn ich mit ihm gestorben wäre.

Mir fehlte ein Netz, das mich hätte auffangen können

Die ersten 24 Stunden in der Klinik habe ich nur geweint. Dann holte mich der Leiter der Psychiatrie ab für einen Waldspaziergang. Wir redeten stundenlang über das Leben und alles Mögliche, was genau das war, was ich brauchte.

Nach drei Tagen wollte ich wieder nach Hause. Die Verantwortlichen waren nicht glücklich damit, liessen mich aber gehen. Ich schlug vor, dass ich jeden Morgen zum Frühstück zu-

rückkomme, danach zwei Stunden Nordic Walking mache und nachmittags wieder heimgehe. Das funktionierte gut und gab mir Sicherheit. Ich wusste, jemand macht sich Sorgen, wenn ich nicht in der Klinik erscheine.

Schritt für Schritt

Nach etwa zwei Wochen war ich überzeugt: Die Unterstützung der Klinik ist nicht mehr nötig, ich werde mich jetzt anders beschäftigen und lernen, Saxofon zu spielen. Dieses Instrument hat mich schon immer fasziniert. Also mietete ich eines und nahm Stunden. Ich machte schnell Fortschritte und hatte grosse Freude daran.

Ich entschied mich zusätzlich, eine psychosoziale Spitex in Anspruch zu nehmen, die Support für mentale Gesundheit gibt. Dieses Arrangement half mir wieder eine Etappe weiter. Unglaublich hilfreich in dieser Zeit waren auch meine Nachbarin und ihre drei Kinder. Ob ich nicht

assistieren könne beim Aufgaben korrigieren sowie Problemen mit Englisch oder Französisch? Noch so gerne ging ich ihnen zur Hand. Eine andere Familie kam ebenfalls auf mich zu, dort konnte ich den Kindern vor allem psychologische Unterstützung geben. Zudem meldete ich mich bei der Gemeinde Burgdorf für Schlossführungen an. Dort lernte ich wieder ein paar Leute kennen. Als Nächstes entschloss ich mich, bei der Aktion «Adventsfenster» mitzumachen. Das bedeutete, dass ich jeden Abend aus dem Haus ging, die geschmückten Fenster anschaute und mir Mühe gab, mit den Leuten in Kontakt zu treten.

Sechs Monate nach dem Tod meines Mannes fand ich, dass ich mich noch besser integrieren müsse. Eigentlich wollte ich am liebsten zurück nach England. Mein Mann hatte mir jedoch ans Herz gelegt, aufgrund des schlechten Gesundheitssystems nicht dorthin zurückzukehren. Es war ihm wichtig, dass ich wieder einen Platz finde in dem Dorf, in dem ich aufgewachsen bin. Also fasste ich mir ein Herz und ging zum ersten Mal nach langen Jahren an eine Klassenzusammenkunft. Dort traf ich einen alten Schulfreund wieder. Zwei Monate nachdem mein Mann gestorben war, hatte er seine Frau an Krebs verloren. Das schweisste uns zusammen und seither verging kein einziger Tag, an dem wir uns nicht trafen.

Ich wollte mir nicht erlauben schon wieder glücklich zu sein

Zuerst litt ich sehr. Es ist wahnsinnig schwierig, sich nach so vielen Jahren mit derselben Person auf einen anderen Menschen einzulassen. Wahrscheinlich hatte ich auch ein schlech-

tes Gewissen. Ich wollte mir nicht erlauben, sechs Monate nach dem Tod meines Mannes schon wieder glücklich zu sein.

Loslassen und akzeptieren

Innert sechs Monaten konnte ich mich aus dem tiefen Loch, in dem ich mich befand, herausholen. Mit Unterstützung von vielen lieben Menschen und viel Selbstdisziplin.

Niemand macht das aus einer Laune heraus

Ich bin immer noch daran, zu lernen, in der Schweiz zufrieden zu sein. Ich lebe wieder in meinem Elternhaus, wo ich aufgewachsen bin. Hier muss ich auch mit der Vergangenheit klar kommen und damit, wie ich erzogen worden bin – äusserst streng, nie war ich gut genug. Nachdem mein Mann gestorben war, hat mich das wieder sehr belastet. Diese Stimmen sind immer noch da, ich muss sie überspielen, auf die Seite legen. Vor allem aber muss ich lernen, mich selbst gern zu haben. Mein Mann hat mir immer viele Komplimente gemacht und Aufmerksamkeit sowie Anerkennung geschenkt.

Dass ich hochsensibel bin, macht mir das Leben nicht einfacher, weil ich alles so empfinde. Ich denke oft: «My God, life is a struggle», es geht immer auf und ab. Ich merke jedoch, dass meine Gefühle mittlerweile weniger tief nach unten gehen, dafür aber auch weniger hoch hinaus. Mehr Ausgeglichenheit ist gut für mich. Ich bin grosszügiger geworden mir selbst gegenüber, nicht zuletzt dank meinem neuen Partner, der Meister im Improvisieren ist und vieles lockerer nimmt als ich.

Mit dem Freitodbegleiter meines Mannes bin ich immer noch unregel-

mässig im Kontakt. Die Telefonate mit ihm waren und sind für mich eine grosse Unterstützung. Er findet es bewundernswert, wie ich zurechtkomme und meint, er rufe mich gerne an, weil ich ihm immer etwas erzähle, was er nicht erwartet hat.

Körperlich bin ich mit 78 Jahren glücklicherweise sehr gesund, auch weil ich immer darauf geachtet habe. Jeden Tag mache ich weiterhin zweimal Nordic Walking. Mit meinem Freund gehe ich oft wandern, am Abend kocht er für mich und wir hören zusammen Musik. Wir lernen, uns aneinander anzupassen. Einen Tag machen wir, was er gerne macht und umgekehrt. Ich lese immer noch furchtbar gerne, am liebsten Bücher über Psychologie. Seit über einem Jahr bin ich einmal in der Woche Lesementorin in der Bibliothek. Gegenwärtig betreue ich ein achtjähriges albanisches Mädchen, das Schwierigkeiten hat mit Lesen.

Das ist jetzt mein Leben. Der Tod meines Mannes brachte mich in eine Position, in der ich mit mir allein zurechtkommen muss. Wenn ich daran zurückdenke, wie er sterben konnte, bin ich immer noch froh. Es war eine Erlösung für ihn. Sich selbst bei voller Klarheit zu töten, braucht ungeheuerlichen Mut. Niemand macht das aus einer Laune heraus. Man muss diese Entscheidung respektieren.

Für diejenigen, die sterben, ist die Akzeptanz der Angehörigen enorm wichtig. Es hilft, frühzeitig darüber zu reden. Denjenigen, die zurückbleiben, rate ich: Holt euch rechtzeitig professionelle Unterstützung, auch wenn diese dann nur für eine kurze Zeit nötig ist. Niemand kann voraussehen, wie man reagiert, wenn ein geliebter Mensch stirbt.

AUFGEZEICHNET VON
MURIEL DÜBY



«Trauer ist ein höchst individueller Prozess»

EXIT erhält nach Freitodbegleitungen vorwiegend positive Rückmeldungen von den Angehörigen. Sie schätzen es, dass sie sich vorbereiten und verabschieden konnten. Aber es gibt auch Menschen, die nach einem assistierten Suizid professionelle Hilfe benötigen. Die Psychologin und Psychotherapeutin Veronika Schmidt hat Erfahrung damit.



Veronika Schmidt arbeitet seit über zwanzig Jahren als Psychotherapeutin von Menschen, die mit verschiedenen emotionalen und psychischen Herausforderungen konfrontiert sind. In den letzten Jahren hat sie sich unter anderem auf Sterbebegleitung sowie die Unterstützung Angehöriger spezialisiert.

Was ist grundsätzlich wichtig in der psychotherapeutischen Begleitung von Personen, die einen geliebten Menschen verloren haben und trauern?

In der psychotherapeutischen Begleitung geht es darum, den Trauernden einen sicheren Raum anzubieten. Trauer kann unterschiedliche Gefühle auslösen, die sehr heftig und überwältigend sein können und plötzlich unverhofft auftreten. Diese können von Verzweiflung, Wut, tiefer Traurigkeit, Sehnsucht, Hilflosigkeit, Scham, Dankbarkeit und Schmerz bis zu Schuldgefühlen reichen. Die

erlebten Gefühle wechseln sich in schneller Folge ab. Die Trauerarbeit an sich ist ein Prozess, der Zeit in Anspruch nimmt. Dabei kann eine einfühlsame Psychotherapie stützen und durch die verschiedenen Phasen der Trauer begleiten.

Hat die Trauer auch positive Aspekte?

Trauer ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses, der es uns ermöglicht mit dem Verlust eines geliebten Menschen umzugehen, Gefühle auszudrücken und zu verarbeiten. Immer wieder erlebe ich in der Therapie, dass sich neben all dem Schmerz und Leid auch etwas Positives entwickelt und man das Leben mit anderen Augen sieht.

Gibt es Unterschiede in der Trauer von Menschen nach einem assistierten Suizid im Vergleich zu einem «normalen» Todesfall?

Der Verlauf der Trauer und die Intensität ist von vielen Faktoren abhängig. Die Trauer ist ein höchst individueller Prozess. Selbst dieselbe Person kann um verschiedene Verluste völlig unterschiedlich trauern. Die Art und Weise, wie jemand stirbt, kann aber einen erheblichen Einfluss auf den Trauerprozess haben.

Kann man sich als Angehöriger bei einem assistierten Suizid, bei dem das Sterbedatum bekannt ist, auf die Trauer «vorbereiten»?

Auf Gefühle und die Trauer nach einem assistierten Suizid kann man sich gemäss meinen Erfahrungen nur bedingt vorbereiten. Es ist nicht vorhersehbar, wie der persönliche Trauerprozess verlaufen wird. Gerade aber dieses Wissen kann den Angehörigen helfen, indem man frühzeitig akzeptiert, dass jede Trauer unterschiedlich verläuft, und es keine allgemein «richtige» Art zu trauern gibt. Zudem kann man sich bereits im Vorfeld überlegen, ob man für die Zeit nach dem assistierten Suizid Unterstützung suchen möchte.

Haben Sie schon Angehörige erlebt, die nach einem assistierten Suizid traumatisiert waren?

Nach jeder Art von Tod kann eine anhaltende, schwere Trauer dazu führen, dass sich eine posttraumatische Belastungsstörung entwickelt. Sei es nach einem «normalen» Tod, Unfall, Suizid oder eben auch nach einem assistierten Suizid.

Ich erinnere mich gut an eine Angehörige, die ihren Ehemann begleitet hat und ein paar Stunden nach dem Suizid notfallmässig in eine psychiatrische Klinik gebracht wurde. Während der ganzen Zeit der Sterbebegleitung stand sie auf der Seite ihres Mannes, unterstützte ihn und akzeptierte seine Entscheidung. Während des Suizids erlitt sie jedoch ein Trauma, als sie plötzlich merkte, dass sie ihn nicht mehr zurückholen kann. Sie wurde noch jahrelang von ihren

Schuldgefühlen geplagt und fragte sich immer wieder, ob sie seine Entscheidung hätte verhindern können. Ich habe die Patientin erst fünf Jahre nach dem assistierten Suizid kennengelernt, in einer psychiatrischen Klinik, in der sie ab dem Tag des Suizids fast durchgehend hospitalisiert wurde.

Dieses Beispiel macht deutlich, wie unvorhersehbar der Verlauf für einen Angehörigen nach einem assistierten Suizid sein kann.

Wie können solche Fälle möglichst verhindert werden?

Es ist sicher wünschenswert, Angehörige von Anfang an in den Prozess einzubeziehen, nach ihrer Einstellung und ihren Gefühlen zum assistierten Suizid zu fragen sowie das gegenseitige Verständnis für die Entscheidung einzelner Familienangehöriger zu respektieren und zu würdigen. Meines Erachtens ist es zudem bedeutsam, offen den Wunsch nach Nähe oder Distanz zum Sterbegeschehen zu kommunizieren. Die Angehörigen sollten immer die Möglichkeit haben auch «Nein» zu sagen, wenn sie am Sterbedatum nicht anwesend sein möchten.

Was würden Sie den Menschen, die sterben möchten ans Herz legen in Bezug auf ihnen nahestehenden Personen?

Menschen, die sich für einen assistierten Suizid entscheiden, sind in der Regel seit längerer Zeit in ärztlicher Behandlung. Sie leiden unter starken Schmerzen oder haben keine Aussicht auf eine Heilung. Wenn sie dann für sich einen Entscheid treffen, sind sie erleichtert. Für die Angehörigen beginnt im Moment, in dem Sie mit dem Wunsch des Betroffenen konfrontiert werden, ein neuer Prozess. Es ist sehr wichtig,

Den letzten Weg gehen – möglichst miteinander

Grundsätzlich stehen bei EXIT die Bedürfnisse der einzelnen Mitglieder im Mittelpunkt. Doch diese haben meist auch ein soziales Umfeld mit verschiedenen Bezugspersonen, deren Anliegen ebenfalls wichtig sind. Die unterschiedlichen Ansprüche bei einer Freitodbegleitung in Einklang zu bringen, ist nicht immer einfach. Paul-David Borter, Gesamtleiter Freitodbegleitung, gibt Auskunft.

Worauf achtet EXIT im Umgang mit den Angehörigen?

Wir versuchen, alle nächsten Angehörigen und Bezugspersonen so früh wie möglich in unsere Abklärungen einzubinden. Sie stehen in der Regel an einem anderen Punkt als das Mitglied, welches mit unserer Hilfe sterben möchte. Darum ist es so wichtig, das persönliche Umfeld miteinzubeziehen und am Beratungs- und Begleitprozess teilhaben zu lassen. Die nahestehenden Menschen müssen einerseits ihre Gefühle ausdrücken können gegenüber der Person, die vorhat, zu sterben. Andererseits

sollen sie auch die Gelegenheit haben uns mitzuteilen, ob sie dieses Anliegen mittragen können oder noch Vorbehalte haben.

Was ist den Angehörigen in Bezug auf eine Freitodbegleitung besonders wichtig?

Angehörige wollen eingebunden sein. Sie möchten in ihren Anliegen und Fragen von uns erkannt, wahrgenommen und gehört werden. Sie möchten professionell beraten und begleitet werden. Bei rund 95 Prozent aller unserer Begleitungen sind Bezugspersonen vor Ort. Sie wollen

ihre Liebsten auf dem letzten Weg begleiten und sehen, was passiert.

Welches sind die häufigsten Widerstände und Ängste bei Angehörigen vor einer Begleitung und weshalb?

Widerstände in dem Sinne, dass Angehörige unsere Abklärungen mit dem Mitglied aktiv behindern oder uns drohen, erleben wir äusserst selten. Viel häufiger sind Bedenken, dass wir mit unserer Hilfe nicht rasch genug vor Ort sein können. Das kann der Fall sein, wenn die ihnen nahestehende Person eine EXIT-Mitglied-

von Anfang an offen darüber zu reden und miteinander im Gespräch zu bleiben. Durch gegenseitiges Zuhören können die unterschiedlichen Sichtweisen offengelegt und Fragen und Unsicherheiten geklärt werden. So wie die Betroffenen für sich einen Entscheid getroffen haben, sollen auch die Angehörigen die Möglichkeit erhalten, für sich zu entscheiden, welche Rolle sie in der Sterbebegleitung annehmen.

Worauf sollten die Angehörigen im Vorfeld eines assistierten Suizids achten?

schaft erst dann eröffnet, wenn eine tödliche Erkrankung schon sehr weit fortgeschritten ist. Die Belastung der Angehörigen wird dann in Form von Druck mehr oder minder stark auf uns übertragen. Das fordert uns in unserer täglichen, telefonischen wie persönlichen Beratungs- und Begleittätigkeit sehr. Mitunter auch aus diesem Grunde sensibilisieren wir immer wieder dafür, dass wir keine Notfallorganisation sind. Als Solidaritätsgemeinschaft empfehlen wir eine EXIT-Mitgliedschaft vorsorgend, wenn man noch gesund ist. Zudem raten wir dazu, eine Mitgliedschaft im nächsten Umfeld zu kommunizieren. So kann eine erste Auseinandersetzung stattfinden, auch wenn eine konkrete Freitodbegleitung noch kein Thema ist.

Ängste von Angehörigen im Vorfeld einer Freitodbegleitung werden uns gegenüber eher selten geäußert, was nicht bedeutet, dass sie nicht vorkommen. Im Regelfall hören wir nach einer Begleitung, dass die Angehörigen darüber erleichtert sind, dass alles «gut gegangen» ist. Für

Von Anfang an die eigenen Bedürfnisse und Gefühle wahrzunehmen und diese gleichberechtigt wie die des Betroffenen zu behandeln. Da-

Auch kontroverse Haltungen offen besprechen

bei sollten unbedingt auch kontroverse Haltungen offen besprochen werden. Für solche Gespräche und gegenseitige Anteilnahme braucht es Zeit. Auf dem Weg der Sterbe-

uns ist diese Empfindung nachvollziehbar und auch erklärbar durch den Umstand, dass Angehörige normalerweise keine Erfahrung damit haben, was geschieht, wenn ein Mensch Natrium-Pentobarbital zu sich nimmt, einschläft und verstirbt. Wenn sie den ganzen Prozess miterleben, ist es völlig klar, dass die im Vorfeld mitgetragene Belastung und Anspannung dann abfällt und einer Form der Erleichterung weicht.

Gibt es typische Szenarien, die zu Konflikten führen können? Wie können diese gelöst – beziehungsweise vermieden werden?

Grundsätzlich ist es uns wichtig, dass sich alle dem Mitglied nahestehenden Personen im Verlaufe des Begleitprozesses uns gegenüber äussern können. Wenn in den Beziehungen bereits Konflikte bestehen, so regen wir an, das gemeinsame Gespräch zu suchen, sofern die Zeit dazu bleibt. Es kann sein, dass sich schon vorhandene Spannungen je nach Schweregrad im Rahmen unserer Abklärungen akzentuieren und

begleitung sollte die Selbstfürsorge gross geschrieben werden.

Und worauf sollte EXIT speziellen Wert legen im Zusammenhang mit Suizidhilfe und Angehörigen?

Die Unterstützung und Ressourcen für Angehörige nach einem assistierten Suizid sollten über den Zeitpunkt des Suizids hinausgehen. Es wäre gut, schon früh im Begleitungsprozess auf mögliche Hilfe durch Fachpersonen aufmerksam zu machen und bei Bedarf bei der Suche mitzuwirken.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY

zu unüberwindbaren Differenzen führen. Möglich ist aber auch eine Versöhnung, etwa wenn alle Parteien es schaffen, ihre Bedürfnisse zu formulieren, den jeweiligen Standpunkt zu akzeptieren und vor dem Hintergrund eines geplanten, selbstbestimmten Todes aufeinander zuzugehen. Wenn das gelingt, ist es für uns immer sehr bewegend.

Hat sich in den letzten Jahren in Bezug auf den Umgang mit den Angehörigen etwas verändert bei EXIT?

Ja. Wir führen unsere Abklärungen systemisch-orientiert durch, das heisst, wir beziehen das soziale Umfeld mit ein, auch wenn das Mitglied im Fokus steht. Gleichzeitig haben sich die sozialen Bezugssysteme stark verändert: Sie sind deutlich komplexer geworden, die Ansprüche und Erwartungen an uns sind höher. Letztlich entscheidet aber immer das Mitglied selbst, wie stark wir Angehörige in die Prozesse einbeziehen können.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY,
DANIÈLE BERSIER

Alles fließt, nichts ist beständig

Wie ein Fluss schlängelt sich die Vergänglichkeit durch unser Leben. Mal schneller, mal langsamer. Niemals still, stets in Bewegung. Unumgänglich und allgegenwärtig. In einer Welt, in der sich alles bewegt, ist die Vergänglichkeit mein Fixpunkt, mein Anker in Zeit und Raum. So auch während meines Praktikums bei EXIT, in dem ich auf eine Art und Weise mit der Endlichkeit konfrontiert worden war wie nie zuvor. Ein Gedanken Spaziergang.

Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als würde alles stillstehen, als hätte die Zeit innegehalten, aufgehört zu sein, um es einem Stillleben gleich zu tun und uns festzuhalten, unsere Vergänglichkeit einzufangen im Moment – das Leben geht weiter. Der Tod geht weiter. Leben und Tod machen keine Pausen, unermüdlich, rastlos, schreiten sie voran. In Kreisen bewegen sie sich vorwärts, gemeinsam. Sie drehen sich um dieselbe Achse, tanzen um dieselbe Mitte: die Vergänglichkeit. Sie ist das Zentrum, die einzige Konstante.

«Leben und Tod drehen um dieselbe Achse, tanzen um dieselbe Mitte»

Die Vergänglichkeit ist wie eine unsichtbare Nabelschnur, die uns sowohl mit dem Leben als auch mit dem Tod verbindet; eine Nabelschnur, die uns nährt und aushungert zugleich. Mehr noch sie (die Vergänglichkeit) vereint in sich das Leben und den Tod, alles dazwischen und alles darüber hinaus. Sie verkörpert die vermeintliche Widersprüchlichkeit unseres Daseins, ist das personifizierte «Sowohl-als-auch». Und mittendrin sind wir. Wir existieren in diesem Spannungsfeld zwischen Leben und Tod. Ein Spannungsfeld, in dem das

eine das andere bedingt: Ohne Leben, kein Tod – ohne Tod, kein Leben. In jeder Sekunde unseres Daseins sind sowohl das Leben als auch der Tod allgegenwärtig.

Wir können uns Leben und Tod als zwei sich überlappende, phasenverschobene Räume vorstellen, getragen von der Vergänglichkeit. Mal sind die beiden Räume näher beieinander, mal weiter voneinander entfernt. Fest steht jedoch, dass zu jedem Zeitpunkt beide Räume da sind. Unabhängig davon, ob wir gerade dem Leben oder dem Tode näher sind. Die beiden Räume, Leben und Tod, beherbergen wiederum unendlich viele kleinere Räume: uns. Und so wie es unendlich viele Räume gibt, gibt es auch unendlich viele Endlichkeiten.

Während meines Praktikums durfte ich einige dieser anderen Räume betreten und der Endlichkeit anderer begegnen. Ich durfte hautnah miterleben, was es heisst, zu leben und zu sterben – was es heisst, vergänglich zu sein. Ich durfte Menschen von einem Raum in den anderen begleiten, vom Leben in den Tod. Selten war ich so präsent, so verankert im Hier und Jetzt wie in diesen Momenten. Ich verlor jegliches Zeitgefühl. Die Räume, die ich betreten und in denen ich mich bewegen durfte, waren zeitlos. Ich war einfach da, vollkommen, mit meinem ganzen Wesen. Voller Demut und Mitgefühl. Wachsam, be-

wusst und mit offenem Herzen. Voller Dankbarkeit, dass ich teilhaben durfte an diesen unvorstellbar intimen und emotionalen Momenten.

«Jede Begegnung, jeder Mensch, den ich begleiten durfte, hat mich verändert»

Ich ging ganz in die Räume hinein und ganz ging ich auch wieder aus ihnen hinaus. Ganz, aber verändert. Jede Begegnung, jeder Mensch, den ich begleiten durfte, hat mich verändert. Jeder Mensch hat mir etwas mitgegeben und das trage ich weiter – mit und in mir.

Während sich einige Räume schlossen, öffneten sich andere. Unser Leben ist voller Abschiede. Einer folgt auf den anderen. Wie ein roter Faden ziehen sie durch unser Leben. Unausweichlich. Immer wieder müssen wir loslassen. Nichts ist beständig, alles fließt. Jeder Anfang hat ein Ende. Aber jedes Ende hat auch einen Anfang. NOÉMIE JÄGER

Noémie (24-jährig) studiert Anglistik und Philosophie an der Universität Bern. Im Rahmen eines siebenmonatigen Praktikums bei EXIT nahm sie als Assistentin und Zeugin auch an mehreren Freitodbegleitungen teil.

Was am Ende noch bleibt

Was bleibt von uns zurück, wenn wir eines Tages nicht mehr da sind?

Wie wollen wir in Erinnerung bleiben? Welche Spuren wollen wir hinterlassen?

Das sind Fragen, die wir uns vielleicht nicht erst am Ende unseres Lebens stellen sollten.

Viele Menschen – nicht nur, wenn sie mit EXIT aus dem Leben scheiden – sorgen für die Zeit nach ihrem Tod so gut wie möglich vor. Sie setzen beispielsweise rechtzeitig einen Erbvertrag auf und aktualisieren ihr Testament, um mögliche Streitigkeiten und Unklarheiten unter ihren Angehörigen zu vermeiden. Manche verfassen sogar ihre eigene Todesanzeige oder planen ihre Abdankung bis ins letzte Detail, wählen beispielsweise die Musik aus, die in der Kirche gespielt werden und das Menü, das anschliessend beim Trauermahl im Restaurant serviert werden soll. Das mag manchen Menschen makaber erscheinen, aber für andere macht



Bildthema: Roswitha Strothenke

Bereits mitten im Leben bewusst Erinnerungen schaffen.

Hörschatz für Kinder

Der Verein Hörschatz ermöglicht es unheilbar kranken Eltern eine Audio-biografie zu verfassen, damit ihre minderjährigen Kinder auch nach dem Tod der Mutter oder des Vaters eine bleibende Erinnerung haben. Denn je jünger die Kinder, desto schneller können die Erinnerungen verblassen. Die betroffenen Eltern sprechen in den Aufnahmen über alles, was ihnen wichtig ist und was von ihnen nach ihrem Tod bleiben soll. Der Verein Hörschatz vermittelt Audiobiografien an betroffene Familien und finanziert sich ausschliesslich durch Spendengelder und Fundraising.

Telefon 079 877 09 04
www.hoerschatz.ch

es vollkommen Sinn. Sie möchten ihr Leben und auch ihr Sterben so weit wie möglich selbst gestalten und somit auch Einfluss darauf nehmen, wie sie in Erinnerung bleiben.

Wie sollen Menschen, die uns gekannt haben, an uns denken, wenn wir eines Tages nicht mehr da sind? Das ist eine Frage, die sich die meisten von uns, wenn überhaupt, meist erst ab einem gewissen Alter stellen. Dann nämlich, wenn unsere Lebenszeit nicht mehr unendlich lange scheint, sondern wenn der Tod schon in absehbare Nähe gerückt ist, sei es durch unser fortgeschrittenes Alter oder durch eine schwere Krankheit, die sich nicht (mehr) behandeln lässt.

Die Essenz eines Menschen

Wenn ich als Begleitperson etwa zwei Wochen nach einem Freitod bei den Angehörigen anrufe, um zu

fragen, wie es ihnen geht, kommt es manchmal zu einem längeren Gespräch. Nicht selten erzählen mir dann die Hinterbliebenen, dass die verstorbene Person immer noch allgegenwärtig sei. Natürlich ist da noch viel von ihrem materiellen Besitz vorhanden, wie zum Beispiel ihre Wohnung, Möbel, Bilder. Darunter befinden sich auch sehr persönliche Gegenstände, wie ihre Kleidung, ihre Uhr oder ihr Schmuck. Aber davon reden die Angehörigen nicht. Vielmehr erzählen manche davon, dass sie immer noch die Stimme der verstorbenen Person hören können, als würde sie mit ihnen sprechen und dass ihre Präsenz noch sehr spürbar ist, obwohl ihr Körper längst nicht mehr da ist. Damit meinen sie nicht etwa Geister, sondern den Geist der verstorbenen Person. Man könnte auch sagen ihre Essenz, das, was sie

einzigartig gemacht hat und was bezeichnend oder typisch für sie war.

In unserer heutigen Zeit, in der sich neue Technologien schnell ablösen und viele ältere Menschen Mühe haben, damit Schritt zu halten, denken vielleicht manche von ihnen, sie hätten den Hinterbliebenen nichts – ausser Geld, Immobilien und Wertgegenstände – weiterzugeben. Alles andere, was sie zu bieten hätten, ihre Weisheit, ihre Einsichten, das, was das Leben sie im Laufe der Jahre gelehrt hat, sei heute nicht mehr gefragt. Doch das stimmt nicht unbedingt. Die äusseren Umstände haben sich gewiss gewandelt und werden sich weiter wandeln, aber innere Werte und Haltungen haben hoffentlich dauerhaft Gültigkeit.

Werte und Rezepte

Wie jemand durchs Leben gegangen ist, was ihm wichtig war und warum, sozusagen seine Lebensphilosophie – das bleibt auch nach seinem Tod als Erinnerung bei seinen Angehörigen und Freunden. Diese Erinnerungen schafft man einerseits automatisch, indem man sein Leben lebt. Man kann sie aber auch bewusst schaffen, indem man Gespräche mit seinen Mitmenschen führt, die über das Alltägliche, den Smalltalk oder die politische Weltlage hinausgehen. Und manchmal sind es nicht lange abstrakte Reden, die den grössten Eindruck hinterlassen, sondern kleine, authentische Gesten. Das durfte ich einmal erleben, als ich einer vielseitig begabten Dame als Begleitperson begegnete. Sie war bis zuletzt sehr organisiert, hatte jedes Möbel und jedes Bild an der Wand mit einem gelben Post-it versehen, auf dem der Name der Empfängerin oder des Empfängers stand und es war deutlich zu spüren, dass sie sich beim Verteilen ihres Besitzes viele Gedanken gemacht hatte. Auf

dem Esstisch lagen zwei Bücher, die beide mit «Helens* Geheim-Rezепte» angeschrieben waren. Sie hatte diese Bücher erst in den letzten Lebenswochen verfasst und sie waren für ihre beiden Kinder gedacht. Eine weitere Mappe enthielt persönliche Strickanleitungen, die sie ihrer Enke-

**«Man lebt zweimal:
das erste Mal in
der Wirklichkeit,
das zweite Mal in
der Erinnerung.»**

Honoré de Balzac

lin hinterlassen wollte, die ebenfalls so strickbegeistert war wie sie. Man kann sich vorstellen, wie sich ihre Angehörigen über diese persönlichen Geschenke gefreut haben, die so typisch für ihre Mutter und Grossmutter waren und die immer wieder Erinnerungen wecken werden.

Wie und wofür soll man sich an uns erinnern – das ist eine Frage, die man sich vielleicht nicht erst auf der Zielgeraden des Lebens stellen sollte. An der Antwort arbeitet man sozusagen ein Leben lang. Unsere Worte und noch mehr unsere Taten bekommen unter dieser Sichtweise eine neue, tiefere Bedeutung. Manche Leute sind zu streng mit sich, glauben nicht, dass sie irgendwelche Spuren hinterlassen haben. Aber da könnten sie sich täuschen. Und manche Leute sind zu grosszügig mit sich selbst und hoffen, dass ihre Angehörigen nach ihrem Tod alle ihre schlechten Eigenschaften vergessen und den guten Kern herauschälen werden. Aber auch da könnten sie sich täuschen. Darum empfiehlt es sich, das Leben schon rechtzeitig so zu leben, wie man später in Erinnerung bleiben möchte.

NADIA FERNÁNDEZ MÜLLER

*Name ist der Redaktion bekannt

Bleibende Erinnerungen

Hier einige Vorschläge, wie Sie Erinnerungen für Ihre Liebsten schaffen können:

- Listen Sie Ihre Lieblingsbücher oder Ihre liebsten Musikstücke auf und schreiben Sie dazu, was Ihnen daran besonders gefällt oder weshalb sie für Sie bedeutungsvoll sind.
- Verfassen Sie ein Buch mit Ihren besten Rezepten und notieren Sie dazu, bei welchen Gelegenheiten Sie sie gekocht haben.
- Schreiben Sie die wichtigsten Erkenntnisse auf, die Sie im Laufe Ihres Lebens gewonnen haben oder halten Sie die besten Ratschläge fest, die Sie je bekommen haben.
- Hinterlassen Sie eine Tonaufnahme und erzählen Sie Ihr Leben oder fassen Sie Ihre Lebensphilosophie zusammen.

Wer sich bei der Erstellung von Erinnerungsbox, Fotobuch, Lebensgeschichte oder Audioaufnahme professionelle Hilfe holen möchte, findet diese beispielsweise auf folgenden Websites:

lebens-spur.ch | mein-nachklang.ch | chrigiurech.ch | eternalecho.ch

Überwältigende Unterstützung

Der Rückhalt für die Zürcher Initiative «Selbstbestimmung am Lebensende auch in Alters- und Pflegeheimen» ist gross. Im November konnte das Initiativkomitee, in dem auch EXIT und DIGNITAS vertreten sind, rund 13 000 Unterschriften einreichen. Die notwendigen 6000 Unterschriften wurden damit deutlich übertroffen.

Die Stimmung war gut, als Mitglieder des Initiativkomitees die 160 Schachteln mit Unterschriften bei der Direktion der Justiz und des Innern des Kantons Zürich einreichten. Die diversen Vertreterinnen und Vertreter aus der Politik sowie von EXIT und DIGNITAS freuten sich sichtlich über den Erfolg der Initiative. Auch verschiedene Medien wie der Tagesanzeiger und Tele Züri interessierten sich für die Übergabe der Unterschriften anfangs November. Sie begleiteten den Anlass vor Ort, stellten Fragen, filmten und fotografierten.

Abgabe vor Ende der Sammelfrist

Mit der Initiative soll erreicht werden, dass private Alters- und Pflegeheime im Kanton Zürich dazu verpflichtet werden, Freitodbegleitungen in ihren Räumlichkeiten zuzulassen. Das ist aktuell noch nicht der Fall – selbst, wenn sie von der öffentlichen Hand subventioniert werden. Mehrere Kantonsrätinnen und Kantonsräte von links bis rechts sowie Persönlichkeiten, welche die Suizidhilfe seit Jahren unterstützen, haben sich deshalb Anfang 2023 im Initiativkomitee «Selbstbestimmung am Lebensende auch in Alters- und Pflegeheimen» zusammengeschlossen. Im Juni startete die kantonale Volksinitiative, bereits nach wenigen Wochen waren die notwendigen 6000 Unterschriften beisammen. Deshalb wurde noch vor Ablauf der Sammelfrist beschlossen, die Unterschriften einzureichen. Die Beteiligung der Zürcherinnen und Zürcher hielt an



Grund zur Freude: Jeannette Büsser (Grüne) Hanspeter Göldi (SP), Arianne Moser (FDP) und Brigitte Rössli (SP) (v.l.n.r.) aus dem Kantonsrat übergeben die Schachteln mit den Unterschriften.

bis zuletzt. Schliesslich konnten mehr als doppelt so viele, nämlich 12 944 Unterschriften eingereicht werden. «Die hohe Unterschriftenzahl für ein Anliegen, das bei den meisten Menschen nicht zuoberst auf der Dringlichkeitsliste steht, zeigt klar auf, dass die Zeit in der Schweiz endlich reif ist für eine vollumfängliche Selbstbestimmung am Lebensende, ohne Wenn und Aber. Diese Initiative liefert einen wesentlichen Beitrag dazu», so Andreas Stahel, Mitglied des Initiativkomitees und Vorstandsmitglied von EXIT.

Grundrechte garantieren

Nur durch ein entsprechendes Gesetz kann die Einhaltung des Grundsatzes garantiert werden, den das Bundesgericht und der Europäische Gerichtshof für Menschenrechte gesprochen haben: Es besteht ein Recht auf die Freiheit, selbst über die Art und den Zeitpunkt des eigenen

Lebensendes zu bestimmen (BGE 133 | 58). Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben dürfe nicht durch die Hausregel einer Pflegeeinrichtung verhindert werden, bekräftigte Jeannette Büsser, Kantonsrätin der Grünen und Mitglied im Initiativkomitee. Auch dazu existiert bereits ein Bundesgerichtsentscheid: Das Recht der Bewohnenden von Gesundheitseinrichtungen steht über dem Recht von Institutionen (BGE 142 | 195). Das Initiativkomitee dankt all jenen herzlich, die sich mit ihrer Unterschrift für die Selbstbestimmung am Lebensende eingesetzt haben. Im nächsten Schritt wird die Initiative nun vom Kantonsrat beraten. Nimmt er sie an, kommt es nicht zur Volksabstimmung. Falls aber der Kantonsrat die Initiative ablehnt oder jemand das Referendum ergreift, wird das Zürcher Stimmvolk darüber entscheiden.

MD/DB



Der Vorstand 2022–2026: Katharina Anderegg (Recht), Andreas Stahel (Freitodbegleitung), Marion Schafroth (Präsidentin), Andreas Russi (Finanzen) und Anita Fetz (Kommunikation).

EXIT gehört zu den grössten Vereinigungen der Schweiz. Wir zählen über 160 000 Mitglieder.

Familie und Freunde erfahren von Ihnen, den Mitgliedern, vom Schutz und der Sicherheit, die EXIT bietet, von der Patientenverfügung, die nur EXIT im Notfall aktiv durchsetzt, und natürlich vom Recht auf Selbstbestimmung im Leben und im Sterben.

80 Prozent der Bevölkerung stehen hinter uns, aber längst nicht alle sind Mitglied.

Je mehr wir wachsen, umso stärker können wir uns für Ihre Wahlmöglichkeiten am Lebensende sowie für mehr Selbstbestimmung und Würde einsetzen.

Beitrittserklärung

Jetzt EXIT-Mitglied werden!

Frau* Herr* (Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Amtlicher Name*

Strasse/Nr.*

Geburtsdatum*

Telefon*

Einfach online (QR-Code scannen)

oder über die untenstehende Beitrittserklärung:



Amtlicher Vorname*

PLZ*

Ort*

Staatsbürgerschaft*

E-Mail*

Art Mitgliedschaft*

- Jahresmitgliedschaft CHF 45.- pro Jahr
 Zahlungsrhythmus: 1 Jahr 2 Jahre 3 Jahre 4 Jahre 5 Jahre
 Lebenszeitmitgliedschaft (einmalig CHF 1100.-)

Korrespondenz

- Mitglieder-Magazin in Papierform erwünscht (ansonsten als Download auf www.exit.ch)
 Newsletter erwünscht (bitte oben E-Mail-Adresse angeben)

Patientenverfügung*

- Ich werde meine Patientenverfügung online über das Mitgliederportal erstellen
 Ich wünsche eine Papier-Patientenverfügung in folgender Sprache: DE FR IT EN
 Ich möchte keine EXIT-Patientenverfügung

Mitgliederrechnung*

- Über mein persönliches Mitgliederportal (Sie erhalten Ihre Rechnung immer auch über das Portal)
 Per E-Mail (bitte oben E-Mail-Adresse angeben)
 Per Post

* Pflichtfelder

Ich habe die Statuten, die AGBs und die Datenschutzerklärung von EXIT Deutsche Schweiz (ersichtlich auf www.exit.ch) gelesen und stimme diesen zu. Ich verpflichte mich, die mir zugestellte Rechnung innert 30 Tagen nach Erhalt zu begleichen. Meine Angaben sind korrekt, und ich nehme zur Kenntnis, dass Anmeldungen durch Drittpersonen nicht gestattet sind.

Für eine kostenlose Freitodbegleitung beträgt die minimale Mitgliedschaftsdauer drei Jahre (Vorauszahlungen werden nicht berücksichtigt). Für eine Begleitung von Personen, die weniger als drei Jahre EXIT-Mitglied sind, wird, je nach Dauer der Mitgliedschaft, eine Kostenbeteiligung zwischen 1100 und 3700 Franken erhoben.

Datum*

Unterschrift*

Ausgefüllte, datierte und unterzeichnete Beitrittserklärung in einem frankierten Couvert an: EXIT, Postfach, 8032 Zürich oder an anmeldung@exit.ch senden.

Dafür steht EXIT

■ EXIT schützt Sie und Ihre Angehörigen im Spital.

Ärztliche Massnahmen gegen den Patientenwillen sind nicht erlaubt. Für den Fall, dass Sie Ihren Willen bezüglich der Behandlung nicht mehr äussern können, gibt es die EXIT-Patientenverfügung.

■ EXIT hilft Menschen, die schwer leiden, beim Sterben.

In der Schweiz ist die Begleitung beim Freitod seit Jahrzehnten erlaubt. EXIT engagiert sich darin seit mehr als 40 Jahren. Die professionelle Geschäftsstelle und ein Team von erfahrenen Freitodbegleiterinnen beraten und helfen, wo es die Richtlinien von EXIT zulassen.

■ EXIT engagiert sich auch politisch für das Selbstbestimmungsrecht.

Seit dem Jahr 2000 hat es in den Eidgenössischen Räten über zwei Dutzend Vorstösse zur Sterbehilfe gegeben. EXIT hält Kontakt zu Parteien, Parlamentariern und dem

Bundesrat und informiert und begleitet sämtliche politischen Schritte im Sinne unserer Sache.

■ EXIT setzt im Ernstfall Ihre Patientenverfügung mit aktiven und juristischen Mitteln durch.

Als einzige Patientenverfügungsorganisation der Schweiz kommen die EXIT-Vertreter an Ihr Spitalbett und helfen Ihren Angehörigen bei der Durchsetzung Ihrer Anweisungen.

■ EXIT respektiert die Schweizer Gesetze und die Sorgfaltspflichten bei der Hilfe zum Freitod.

EXIT kooperiert mit Ärzteschaft, Behörden, Justiz und Polizei.

■ EXIT ist weltanschaulich und konfessionell neutral und hat keine wirtschaftlichen Interessen.

EXIT ist als erster Patientenverfügungsverein 1982 gegründet worden und heute eine der grössten Sterbehilfeorganisationen der Welt.

Mitgliedschaft



Auszug aus den Statuten:

«EXIT nimmt urteilsfähige Personen, die das 18. Altersjahr vollendet haben, als Mitglied auf, sofern sie das schweizerische Bürgerrecht besitzen oder als Ausländer in der Schweiz wohnhaft sind.

Die Aufnahme erfolgt auf Antrag der gesuchstellenden Person. Der Vorstand kann Aufnahme gesuche ohne Begründung ablehnen. Das Mitgliederverzeichnis ist geheim zu halten. Die Mitgliedschaft erlischt durch Tod, Austritt oder Ausschluss.»

Der jährliche Mitgliederbeitrag beträgt pro Kalenderjahr CHF 45.-, oder derjenige auf Lebenszeit einmalig CHF 1100.-.

- Melden Sie sich direkt online auf www.exit.ch an. Ganz einfach auch mittels QR-Code:
- oder senden Sie uns die ausgefüllte Karte an anmeldung@exit.ch
- oder per Post an EXIT, Postfach, 8032 Zürich



Für eine kostenlose Freitodbegleitung beträgt die minimale Mitgliedschaftsdauer drei Jahre. Für eine Begleitung von Personen, die weniger als drei Jahre EXIT-Mitglied sind, wird, je nach Dauer der Mitgliedschaft, ein Kostenanteil zwischen 1100 Franken und 3700 Franken erhoben. Die langjährigen Mitglieder haben jedoch gegenüber Noch-Nicht-Mitgliedern stets Vorrang. Letztere können nur bei freien Kapazitäten begleitet werden. Stellt nicht der Hausarzt das Rezept aus und wird ein Konsiliararzt vermittelt, fallen – unabhängig von der Mitgliedschaftsdauer – Kosten für diesen an.

Unterstützung ist willkommen

für die Beratung und Begleitung von Menschen mit schwerstem Schicksal,
für komplizierte Rechtsfälle im Gebiet der Sterbehilfe,
für den politischen Weg hin zu einer liberalen Gesetzgebung.

Falls Sie unseren Einsatz finanziell unterstützen wollen, dann nutzen Sie bitte untenstehenden
Einzahlungsschein oder spenden Sie direkt auf www.exit.ch/onlinespenden. Herzlichen Dank.

Bitte beachten: Die Rechnung für den jährlichen Mitgliederbeitrag wird jeweils automatisch
zugestellt.



Adressänderung

- Erfassen Sie Ihre Adressänderung direkt online im Mitglieder-Portal auf exit.ch oder mittels QR-Code:
- oder per E-Mail an adresse@exit.ch
- oder per Post an EXIT, Postfach, 8032 Zürich



nur für bestehende Mitglieder

BISHER

Mitglieder-Nr. _____

amtlicher Nachname _____

amtlicher Vorname _____

Postfach / Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

- Adressänderung ebenfalls für im selben Haushalt
lebende Personen mit den/der Mitglieder-Nr. _____

NEU

gültig ab _____



TWINT App öffnen und QR-Code scannen

Empfangsschein

Konto / Zahlbar an
CH51 0900 0000 8003 0480 9
EXIT Deutsche Schweiz
Witikonstrasse 61
8032 Zürich

Referenz
RF74 1

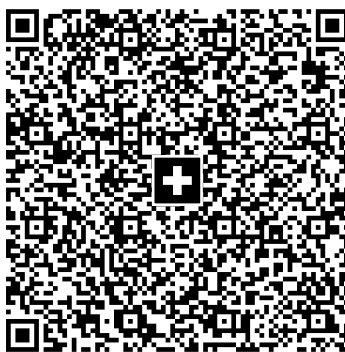
Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung Betrag

CHF

Annahmestelle

Zahlteil



Währung Betrag

CHF

Konto / Zahlbar an
CH51 0900 0000 8003 0480 9
EXIT Deutsche Schweiz
Witikonstrasse 61
8032 Zürich

Referenz
RF74 1

Zusätzliche Informationen
Spende_Mitgliedernummer:

Zahlbar durch (Name/Adresse)

Lyrik zum Nachdenken

Es gibt Häuser, denen ich ansehe, dass sie mit Hingabe
und Liebe gebaut wurden.
Ich frage mich, ob dies auch bei Menschen zutrifft?

All die Menschen, die mir begegnet sind.
Die mich bewohnt und wieder verlassen haben.
Die ihre Abdrücke auf dem Türgriff meiner Lebenstüre
hinterlassen haben. Auch das ist Heimat.



Richard Knecht
«Meine Heimat ist das Leben»
Gedankensplitter
linthverlag, 2021

«Gut, dass es euch gibt!»

Mit einem Stand hat EXIT an der Messe Expo-50plus im Zürcher Hauptbahnhof teilgenommen. Zahlreiche Besucherinnen und Besucher profitierten vom Angebot, sich vor Ort bei den kompetenten EXIT-Mitarbeitenden zu informieren. Die aufliegenden Prospekte verschwanden im Nu.

EXIT nahm zum ersten Mal an der Publikumsmesse für die Generation 50plus teil, die vom 3.–5. November 2023 stattfand. Die Erfahrung war durchwegs positiv. Das Besucheraufkommen war über die drei Tage hinweg sowohl vormittags wie auch



Der EXIT-Stand stiess auf positive Resonanz.

nachmittags und abends hoch. Am Stand von EXIT, der gegen den Passantenstrom gerichtet war, befanden sich ständig interessierte Personen. Diese setzten sich zusammen aus ungefähr 50 Prozent EXIT-Mitgliedern, welche die Gelegenheit nutzten, konkrete Fragen zur Patientenverfügung oder Freitodbegleitung zu stellen. Die andere Hälfte interessierte sich für einen möglichen Beitritt: «Ich schiebe es immer vor mir her – eine gute Sache. Jetzt muss ich es machen», waren Sätze, die oft fielen. Ein grosses Thema war ausserdem der Altersfreitod, wie man an Aussagen wie «Wissen Sie, irgendwann hat man doch einfach genug» hörte.

Auch die Urteilsfähigkeit, respektive Urteilsunfähigkeit, beschäftigte. So erläuterten die EXIT-Standbetreuernden diverse Male, dass sich eine Freitodbegleitung bei Urteilsunfähigkeit aufgrund der gesetzlichen Lage in der Schweiz nicht realisieren lässt. Der Einsatz der jeweils zwei Angestellten pro 4-Stundenschicht war hoch. Aufgrund der Lage in der offenen HB-Halle war es kalt und laut. Doch die Mitarbeitenden beantworteten die Fragen mit grossem Engagement und Freude am Kontakt. Die wiederholte Aussage: «Gut, dass es euch gibt!» sowohl von EXIT-Mitgliedern wie von Nicht-Mitgliedern motivierte dabei sehr. MD

Swisstransplant-Symposium in Bern mit EXIT

Die Organspende-Stiftung Swisstransplant hat in Bern ein Symposium veranstaltet. Interessierte konnten sich über die erweiterte Widerspruchslösung informieren und untereinander vernetzen.

Wer sich zu Lebzeiten nicht aktiv gegen eine Organspende entscheidet, soll Organspenderin beziehungsweise Organspender werden. Die Schweizer Bevölkerung hat sich im Mai 2022 für einen Systemwechsel bei der Organspende ausgesprochen. Die bisher geltende erweiterte Zustimmungslösung wird durch die erweiterte Widerspruchslösung ersetzt. Swisstransplant hat an einem Symposium am 4. November 2023 im Kursaal in Bern Interessierte aus Politik und Behörden, der Fachwelt und vor allem auch Betroffene zusammengebracht. Es wurde ins-

besondere darüber diskutiert, wie es um die Einführung und Umsetzung des neuen Systems steht. Dem Publikum wurden zudem verschiedene Partner-



Spannende Diskussionen am Swisstransplant-Symposium.

organisationen vorgestellt. Weil in der EXIT-Patientenverfügung festgehalten werden kann, ob man Organe spenden will oder nicht, hat der Verein diese Gelegenheit genutzt und war mit einem Stand vertreten. Auf dem Programm standen ausserdem verschiedene Fachveranstaltungen. Unter anderem hielt die Medizinethikerin Tanja Krones ein Referat zur «Organspende aus ethischer und religiöser Perspektive», in dem sie auch das Thema Organspende nach einem assistierten Suizid anschnitt. Diese Möglichkeit besteht in der Schweiz aktuell nicht. DB

Wolf Haas «Eigentum»

Der Protagonist dieses autofiktionalen Romans sollte eigentlich gerade eine Poetikvorlesung vorbereiten. Weil aber seine 95-jährige, an Demenz erkrankte Mutter im Sterben liegt, ist es viel dringlicher, sich seine Erinnerungen an sie von der Seele zu schreiben. Er strickt ihr Leben nach, durch das sich wie ein roter Faden Armut und ihr zum Scheitern verurteilter Kampf um Immobilienbesitz ziehen. Was düster tönt, erzählt Wolf Haas mit dem ihm eigenen, un-nachahmlichen Stil, den man bereits

aus seinen preisgekrönten Krimis mit dem legendären Privatdetektiv Brenner kennt.

Die Mutter kommt im österreichischen Dialekt selbst zu Wort, dazwischen hängt der Sohn seinen Gedanken nach. Dabei regt er sich immer wieder heftig über die Eigenheiten seiner Mutter auf, wobei auch sehr viel Liebe für diese nicht immer so einfache Frau mitschwingt. Schwarzhumor will der Sohn ihr den Traum vom Eigentum zum Schluss immerhin auf dem Dorffriedhof erfüllen:



EXIT-Prädikat:
tragikomisch
Wolf Haas
«Eigentum»
Verlag: Carl Hanser
Fester Einband:
160 Seiten
ca. CHF 25
978-3-446-27833-2

Knapp zwei Quadratmeter, angeschrieben mit ihrem Namen, kleinem Garten und Mäuerchen drumherum. Eine gelungene Hommage mit lakonischen Lebensweisheiten und Betrachtungen, die einem zum Schmunzeln bringen. MD

Ludwig Hasler, Samantha Zaugg «Jung & Alt»

In der «Schweiz am Wochenende» haben sich der 78-jährige Autor und Philosoph Ludwig Hasler und die 28-jährige Journalistin und Künst-

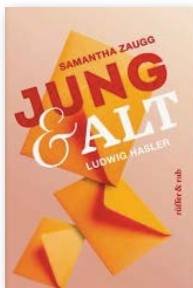
lerin Samantha Zaugg von Oktober 2020 bis 2023 in Briefform ausgetauscht. Exakt 50 Jahre liegen zwischen den beiden, ideal für das Gespräch zwischen «Jung und Alt», so der Name der Kolumne.

Sämtliche 62 Texte sind in diesem Buch gesammelt. Die beiden nehmen darin gängige Vorurteile über alte und junge Menschen unter die Lupe, erzählen von ihren Erfahrungen, Erwartungen und Haltungen. Das Ziel dabei ist nicht, sich gegen-

seitig recht zu geben, sondern auf Augenhöhe – über den grossen Altersunterschied hinweg – Themen zu diskutieren, welche die Generationen spalten. Manchmal reden sie dabei gründlich aneinander vorbei, gewinnen aber auch immer wieder überraschende und witzige Erkenntnisse. Gut gegen «Illusionen und Rechthaberei», sei dies, meint Hasler.

Auf jeden Fall ist der Dialog immer schonungslos ehrlich, selbstkritisch und zum Nachdenken inspirierend.

MD



EXIT-Prädikat:
bereichernd
Ludwig Hasler,
Samantha Zaugg
«Jung & Alt»
Verlag: Ruffer & Rub
Hardcover:
160 Seiten
ca. CHF 25
978-3-907351-01-7

Roswitha Quadflieg «Ein Mann seiner Zeit»

Paul Gärtner, die Hauptfigur dieser Geschichte, lebt in Deutschland, ist pensionierter Lehrer und sitzt nach einer schweren Krankheit im Rollstuhl. Eine Therapie wird er nicht nochmals mitmachen und kämpft deshalb gemeinsam mit seinem Anwalt für ein selbstbestimmtes Sterben. Er ist der Meinung, dass Mediziner, Juristen und Politiker, vor allem aber auch Theologen endlich lernen sollten, Menschen wie ihn als autonom zu respektieren und ihren Willen zu achten.

Bevor er seinen letzten Schritt macht, will er jedoch sein eigenes Leben «in Gedanken durchstreifen». Dazu kauft er sich einen Recorder, mit dem er vor seinem Tod Stationen seines ereignisreichen Lebens, und somit auch deutsche Geschichte von 1945 bis 2020, festhält. Flüssig und klug aufgebaut in O-Ton-Passagen und erzählenden Einschüben erhalten die Lesenden einen persönlichen Einblick in ein Leben und eine Persönlichkeit mit all ihren Gedanken, Ängsten und Wünschen.



EXIT-Prädikat:
fesselnd
Roswitha Quadflieg
«Ein Mann seiner Zeit»
Verlag: Faber & Faber
Gebundene Ausgabe: 256 Seiten
ca. CHF 30
978-3-86730-240-1

Die in Zürich geborene und in Hamburg aufgewachsene Autorin hat bereits in früheren Werken ihre genaue Beobachtungsgabe unter Beweis gestellt. Mit dieser präzisen, berührenden Geschichte demonstriert sie ihr Können erneut. MD



Stiftung palliacura geht neue Wege

Ende Oktober des letzten Jahres wählte der EXIT-Vorstand den neuen palliacura-Stiftungsrat für die Periode 2024 bis 2026. Durch eine Änderung in der Stiftungsurkunde wird sich künftig der Stiftungsrat selbst erneuern. Rein juristisch hat sich palliacura zwar von der Stifterin EXIT getrennt, an der ethischen Ausrichtung der Stiftungstätigkeit wird sich jedoch nichts ändern.

Mit einer besonderen Würdigung verabschiedete der palliacura-Stiftungsrat Mitte November 2023 die beiden langjährigen Mitglieder Dr. Marion Schafroth und Dr. Andreas Stahel. Dem neuen Stiftungsrat gehört erstmals seit der Gründung vor 35 Jahren kein EXIT-Vorstandsmitglied mehr an. Zum letzten Mal wählte Ende Oktober 2023 der EXIT-Vorstand – wie in der ursprünglichen Stiftungsurkunde vorgesehen – den palliacura-Stiftungsrat: Peter Kaufmann und Bernhard Egger erklärten sich bereit, weiterhin für die Stiftung tätig zu sein. Neumitglieder im Stiftungsrat sind Kathrin Joho, Vizepräsidentin der KESB Olten-Gösgen, und Martin Glauser, Chemiker im Support bei einer pharmazeutischen Firma in Basel (mehr dazu auf palliacura.ch).

Verzicht auf Zusatzkosten

Zwei wichtige Gründe führten zur Neuausrichtung der Stiftung palliacura. Palliative Care hat in vielen Kantonen der Schweiz mittlerweile einen hohen Stellenwert erhalten – nicht zuletzt auch wegen der stetigen Anstösse finanzieller und ideeller Art durch unsere Stiftung. Angesichts dieser positiven Situation will sich EXIT künftig strategisch einzig auf ihre Kernaufgaben konzentrieren, wie EXIT-Präsidentin Schafroth im Juni an der letzten Vereinsversammlung festgehalten hat. Der Zeitpunkt für die Trennung ist

insofern auch günstig, weil wegen geplanten Anpassungen der Rechnungslegung von EXIT das Finanzwesen von palliacura ab 2024 anders zu führen und jährlich eine vollständige (sogenannt: ordentliche) Revision nötig wäre. Die Jahresrechnung der Stiftung wäre zudem Teil der konsolidierten Jahresrechnung der Stifterin EXIT geworden. Gemeinsam entschlossen sich EXIT und palliacura, diese permanenten Zusatzkosten nicht zu generieren. Die Stiftung verzichtet ab 2024 auf den Zusatz «Eine Stiftung von EXIT» und EXIT andererseits auf jeglichen Einfluss auf die Stiftungstätigkeit. Dies wiederum machte eine Neufassung der Stiftungsurkunde nötig.

Neues Logo, neue Websites

Um den Neuanfang der Stiftungstätigkeit auch gegenüber der Öffentlichkeit zu zeigen, tritt palliacura ab Januar 2024 mit einem neuen Logo auf. Gleichzeitig werden die zwei Websites der Stiftung nach zehn Jahren erneuert. Das neue Logo hat Einfluss auf die Farbenwelten von palliacura.ch. Die international erfolgreiche Website sterbefasten.org lehnt sich im Layout an die palliacura-



Frische Farbenwelt:
Das neue Logo der palliacura.

Site an, erhält aber eine eigene Farbenwelt. Aktuelle Informationen über das Sterbefasten einer breiten Öffentlichkeit zu vermitteln, ist und bleibt weiterhin eine wichtige Aufgabe der Stiftung palliacura.

Im Zuge dieser Neuerungen wird der Stiftungsrat im Verlaufe des ersten halben Jahres seiner Tätigkeit alle Reglemente erneuern. Diese werden weiterhin auf palliacura.ch aufgeschaltet. Ein Entschluss in Bezug auf die Reglemente musste noch der bisherige Stiftungsrat treffen: Nicht gedeckte Hospizkosten von EXIT-Mitgliedern können nicht mehr übernommen werden. Während mehr als 30 Jahren machte palliacura den Schweizer Hospizen das Angebot, für dort verstorbene EXIT-Mitglieder die ungedeckten Kosten bis zu einer Höhe von CHF 5000.– zu übernehmen. Dieses Angebot wurde aber nur von zwei Hospizen regelmässig genutzt. Da palliacura die Liegenschaft in Burgdorf verkauft hat, entfallen zum einen die Einnahmen aus der Vermietung. Diese Einnahmen hatte palliacura für dieses Angebot eingesetzt. Zum anderen ist ein EXIT-Fonds nahezu aufgebraucht, der demselben Bestimmungszweck diente.

Dessen ungeachtet wird sich palliacura weiterhin voll und ganz für die gerechte Finanzierung der durchwegs defizitären Schweizer Hospize stark machen. PETER KAUFMANN

«Sono membro di EXIT perchè ...»

Dopo la morte della moglie a causa di un doloroso cancro, Max Vetter decide di iscriversi a EXIT.

Mia moglie e io eravamo una coppia molto felice. Siamo stati gratificati con 4 sani e vispi figli. E anche per quel che concerne le attività familiari quotidiane, la partecipazione a eventi culturali, il viaggiare e l'escursionismo, eravamo in perfetta armonia. Anche i miei hobby, come il modellismo ferroviario, cantare e suonare il pianoforte, erano completamente condivisi da mia moglie.

In breve, nulla riusciva a offuscare la nostra felicità fino a quando una brutta notizia ha stravolto, da un giorno all'altro, il nostro destino: cancro al seno! Purtroppo, mia moglie ha dovuto sottoporsi a un intervento chirurgico immediato, seguito da numerose chemioterapie e radioterapie con conseguenze estremamente dolorose.

Mia moglie, che già soffriva di emicrania, dopo ogni trattamento chemioterapico doveva rimanere a letto in una stanza buia per tre giorni con un terribile mal di testa.

I medici hanno alimentato le nostre speranze che tutto andasse bene, malgrado le metastasi fossero presenti già dall'inizio. Di conseguenza, si sono resi necessari ulteriori interventi, come l'asportazione dell'utero e successivamente delle ovaie.

Va da sé che ogni operazione è stata seguita da chemioterapie e da radioterapie sempre più intense e regolarmente accompagnate dall'incomprensibile e mai mantenuta promessa dei medici che una guarigione completa era all'orizzonte.

Alla fine il cancro ha colpito anche il fegato, portando, dopo sette anni, a una dolorosa fine.

Rassegnata, mia moglie aveva accettato dolori crescenti e un'esistenza inutile, senza mai avere la pro-

spettiva di una cura completa.

Non così – mi sono detto – e mi sono subito iscritto a EXIT, anche in considerazione del mio motto di vita di preferire le cose brevi e belle a quelle lunghe e dolorose che altro non fanno che inquinare l'ambiente.

Ho iniziato a mettere in discussione in modo mirato le affermazioni religiose

Tuttavia, un aspetto positivo lo devo riconoscere alla sofferenza di mia moglie.

La sua morte naturale mi ha permesso di condividere da vicino la sua

della fisicità). In altre parole: senza materia corporea non esistono né anima né spirito, pensiero, immaginazione, memoria, amore, dolore, gioia, sofferenza!

Meglio cose brevi e belle che lunghe e dolorose

Cosa significa questo lampo di ispirazione in termini di sopravvivenza spirituale e mentale?

Ho iniziato a esaminare le affermazioni religiose e molto presto mi sono reso conto che le intuizioni che ne ricavo erano in grado di liberarmi dalla paura e dai sensi di colpa di



Bildthema: RosWitha Strothenke

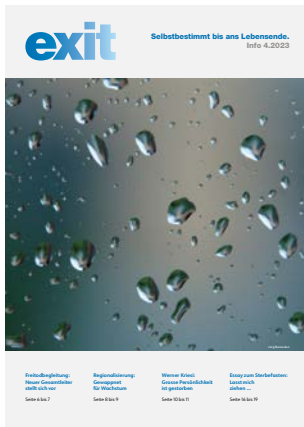
sofferenza e di assistere al decadimento del suo corpo e alla graduale scomparsa della sua aura positiva, dello scintillio dei suoi occhi, della sua natura, della sua anima e del suo spirito. E poi all'improvviso quel lampo d'ispirazione, che era diametralmente opposto alle mie credenze religiose tradizionali:

Tutto ciò che ci caratterizza come esseri umani – anima, spirito, pensiero, immaginazione, memoria, amore, lutto, gioia, sofferenza – può esistere solo nella nostra materialità (cioè

natura religiosa e mi hanno aiutato a raggiungere un grado di serenità grazie al quale la mia esperienza finale – la mia morte – la potrò aspettare senza alcun pregiudizio.

Ciononostante, sono felice di essere un membro di EXIT!

Sarebbe eccessivo approfondire qui quanto da me scoperto e menzionato. Chiunque sia interessato a questo argomento può prendere nota del mio libro intitolato «Hinterfragen – verwerfen – akzeptieren», pubblicato nella primavera del 2022.



Zum Leserbrief «Wie Reanimation verhindern?»

(EXIT-«Info» 4.23)

Ich finde, dass da ein äusserst heikles Thema angesprochen wird, da wir weder sehen noch vorhersehen können, was nach einer (oder mehreren) Reanimation(en) auf uns zukommt. Dies hängt von vielen feinstrukturierten (hirn-)organischen Facetten ab und es ist zudem extrem individuell überprägt. Hätte ich gewusst, was nach zwei Reanimationen innerhalb eines Monats (2020) auf mich zukommen würde – ja, dann hätte ich mir wohl vorher Gedanken darüber gemacht. Aber es hätte ja auch anders kommen können! Solche Gedanken führen oft in eine Endlosschleife. Dieser Ohnmacht, mit der man auch dem Herzstillstand ausgeliefert ist, der kann man sich nur im Nachhinein stellen. Dazu braucht es ein gehöriges Mass an Resilienz sowie kognitiver, mentaler und körperlicher Arbeit, und ich denke, dass der Fokus daraufgelegt werden sollte. Denn das ist die Chance, die sich nach Reanimationen bietet, und die sollte man nutzen.

ERNST SCHLUMPF

Zum Beitrag «Lasst mich ziehen»

(EXIT-«Info» 4.23)

Dieser berührende Bericht hat mich so sehr an meine eigene Mutter und ihren Entschluss des Sterbefastens erinnert. Meine Eltern, Vater Jahrgang 1922, meine Mutter Jahrgang 1926, waren 69 Jahre sehr glücklich verheiratet. Wir drei Kinder hatten trotz wenig Geld eine glückliche, unbeschwerte Kindheit.

Mein Vater wurde 94 Jahre alt, körperlich geschwächt und altersblind durfte er einen Monat nach seinem Geburtstag einschlafen. Für meine Mutter ein riesiger Verlust. In ihrer Wohnung kam sie nicht mehr zurecht, obwohl meine jüngere Schwester und ich ihr den Haushalt besorgten. Man spürte, sie wollte nicht mehr, sie vermisste ihren Ehemann so sehr. Da für meine Mutter, die geistig und körperlich

noch immer sehr rüstig war, ein Altersheim nicht in Frage kam, besorgten wir ihr ein Jahr nach dem Tod unseres Vaters im Rahmen eines betreuten Wohnens eine Zwei-Zimmerwohnung. Hier kam sie aber nie richtig an. Der Verlust ihres Ehemanns wog so schwer, dass sie immer wieder den Wunsch zum Sterben äusserte. In dieser Zeit der Unlust verlor sie, die eh schon schlanke Frau, viel an Körpergewicht. Obwohl sie Mitglied bei EXIT war, wollte sie nicht die Sterbehilfe dieser Organisation anfragen. Sie hatte Angst davor, EXIT würde ihr den Wunsch nicht erfüllen mit der Begründung, «sie sei ja nicht krank».

Unsere Schwester verkräftete es psychisch nicht

Meine Geschwister und ich hatten volles Verständnis für ihren Sterbewunsch. Wir schlugen ihr deshalb das Sterbefasten vor, was sie sogleich in Betracht zog, da sie ja sowieso nicht mehr viel ass und ihre Medikamente von sich aus bereits abgesetzt hatte. Nach einer Woche ohne Nahrung und Flüssigkeit war sie so schwach, dass sie nicht mehr auf den Beinen stehen konnte und in einen Rollstuhl musste. Der Hausarzt überwies sie dann ins Spital. Dort wurde sie wieder «aufgepäppelt» und kam zurück in ihre Wohnung. Mein älterer Bruder und ich suchten das Gespräch mit dem Hausarzt und dieser sicherte uns danach zu, dass er den Sterbewunsch unserer Mutter akzeptiert. Er erklärte uns den Vorgang dieses Fastens und dass es uns viel Kraft kosten würde, er uns aber unterstützend beisteht.

Mein Bruder und ich wechselten uns ab mit den Besuchen am Bett unserer Mutter. Unsere Schwester verkräftete es psychisch nicht, die Mutter zu besuchen. Zusammen mit dem Hausarzt, der ihr auch starke Schmerzmittel verabreichte, betreuten wir sie über zwei Wochen. Eine Palliativschwester vom Heim sprach mich an und fragte mich, ob wir alle drei Kinder schon einmal zusammen unsere Mutter besucht hätten. Sie habe das Gefühl, dass unsere Mutter vorher nicht loslassen könne. Am nächsten Tag besuchten wir drei gemeinsam unsere Mutter, nahmen Abschied von ihr und bedankten uns für all die Liebe, die sie uns geschenkt hat. Am Tag danach schlief unsere Mutter im Alter von 93 Jahren friedlich ein.

BEATRICE WIEDMANN

Meine Mutter, welche mit 97 noch bei uns Weihnachten gefeiert hatte, erkrankte im Januar an einer Grippe. Sie erholte sich davon, realisierte aber, dass sie wohl nicht mehr selbständig und autonom weiterleben würde und von ihrer Alterswohnung in die Pflegeabteilung ihrer Institution wechseln müsste.



So liess sie die Altersheimleitung kommen und erklärte in voller Klarheit, von nun an verzichte sie auf Essen und Trinken. Mit eisernem Willen zog sie dies durch. Zumindest etwas Flüssigkeit wollten wir ihr geben, aber sie verweigerte selbst die von ihr geliebte Schoggimilch. Sie dämmerte ruhig vor sich hin. Mir, die ich oft an ihrem Bett sass, schien es, dass sie keine Beschwerden hatte. Sprechen mochte sie nicht mehr. Nach zehn friedlichen Tagen trat der Tod ein. Ich erlebte den Prozess als sehr schön. Was mir aber etwas zu schaffen macht, ist die Überzeugung meiner 91-jährigen Cousine, dass meine Mutter in einer Zwischenwelt so lange ausharren müsse, bis der vom Schicksal oder Gott definierte Todeszeitpunkt eintreffe. Gerne möchte ich die Meinung von Theologen kennen zu dieser Auffassung.

ANNE-MARIE NYFFELER

Während des Lebens bestimmen

Ich hoffe, dass immer mehr Menschen EXIT beitreten und darüber nachdenken, wie man mit Würde abtreten kann. Wenn jemand aus religiösen Gründen sein Leiden ertragen will, soll er – aber all den andern muss man ermöglichen, zu sterben wann und wie sie wollen. Zudem mache ich mir langsam Gedanken über die Pflegeheime – ich glaube auch, dass man die Menschen nicht mehr sterben lässt – Hauptgrund ist, sie bringen ziemlich viel Geld in die Kasse.

Noch ein Gedanken, der mich immer wieder beschäftigt. Falls eine Krankheit den Menschen quält, kann er mit Hilfe von EXIT abtreten. Was mich aber erschüttert ist, dass wenn jemand die Diagnose Alzheimer hat, derjenige sterben muss, solange er selbst entscheiden kann und noch Lebensqualität hat. Ich finde das nicht richtig. Man müsste

Man lässt die Menschen nicht mehr sterben

mit Unterschrift beglaubigen können, dass die Kinder im Sinn z. B. der Mutter entscheiden sollen, falls sie den richtigen Moment verpasst hat. Wenn die Kinder die Mutter lieben, werden sie den Willen der Mutter respektieren. Aus diesem Grund hoffe ich, dass ich nie diese schreckliche Krankheit bekomme und man mir, aufgrund der Gesetzgebung, nicht erlaubt, vielleicht noch einige Zeit mit Lebensqualität leben zu können. Darum kämpfen Sie weiter – und Danke für Ihren Mut.

ROSMARIE BERSIER

Bitte die Leserbriefe an EXIT Deutsche Schweiz, Mittelstrasse 56, 3012 Bern oder an info@exit.ch senden. Sämtliche Zuschriften werden mit vollem Namen veröffentlicht, sofern nicht ausdrücklich um Anonymisierung gebeten wird.

«Die freie Heimwahl ist nicht immer möglich»

Wenn die Initiative des Komitees «Selbstbestimmung auch in Alters- und Pflegeheimen» (siehe Beitrag Seite 14) angenommen wird, kommen einige Institutionen im Kanton Zürich unter Druck.

TagesAnzeiger

Wer in einer Pflegeeinrichtung lebt, die von einer Gemeinde betrieben wird, hat das Recht darauf, dort Sterbehilfe in Anspruch zu nehmen. Das gilt im Kanton Zürich seit dem 1. Juli. Diese Menschen müssen also nicht in einen fremden Raum umziehen, wenn sie selbstbestimmt und begleitet sterben möchten. Das gilt auch für Heime, die von den Gemeinden einen Leistungsauftrag haben.

Den beiden Sterbehilfeorganisationen EXIT und Dignitas geht das aber zu wenig weit. Sie lancierten deshalb im Mai in Zürich die Initiative «Für das Recht auf Selbstbestimmung am Lebensende im Altersheim» und brachten die notwendigen 6000

Stimmen nach eigenen Aussagen problemlos zusammen. Am Mittwochmorgen überreichten sie mehr als doppelt so viele Unterschriften, 12944, einem Vertreter der zuständigen Direktion der Justiz und des Innern, der Jacqueline Fehr (SP) vorsteht. [...]

Sollte diese Initiative angenommen werden, kommen rund zwanzig Zürcher Pflegeheime unter Druck. Sie erlauben derzeit keine Freitodbegleitungen in ihren Räumlichkeiten. Dies erschliesst sich aus einer noch nicht abgeschlossenen Umfrage des Branchenverbands Artiset Zürich (vormals Curaviva Zürich). 212 von 250 im Kanton Zürich ansässigen Heimeinrichtungen haben sich bisher daran beteiligt. Davon verfügen 81 über keine Leistungsvereinbarung

mit einer Gemeinde, werden also gemeinhin als private Einrichtungen bezeichnet. 23 von ihnen lassen Freitodbegleitungen nicht zu, 3 davon weigern sich aber nicht kategorisch. Laut Claudio Zogg, Geschäftsführer von Artiset Zürich, herrschen bei den Begründungen religiöse beziehungsweise christliche Beweggründe vor. In Diskussionen wird jeweils angeführt, dass es auch um die Gewissensnot von Mitarbeitenden gehe, die sich bewusst für ein Heim mit entsprechender Ausrichtung entschieden hätten.

EXIT-Vorstandsmitglied und Alt-Ständerätin Anita Fetz sagt dazu: «Die freie Heimwahl ist nicht immer möglich, wenn sich der gesundheitliche Zustand eines alten Menschen schnell verschlechtert.» Deshalb müssten alle Altersheime verpflichtet werden, Freitodbegleitungen in den vertrauten vier Wänden zuzulassen. [...] 2.11.



Nicht für alle gleiches Recht

Die Zürcher Initiative geht einigen Altersheimbetreibenden mit religiösem Hintergrund gegen den Strich. Es handle sich um eine «Zwängerei». Das kann man jedoch auch umgekehrt sehen.

Blick

Es ist ein hochemotionales Thema, das im Kanton Zürich wohl schon bald lauthals thematisiert wird. Eine am vergangenen Mittwoch eingereichte Initiative verlangt, dass sämtliche Alters- und Pflegeheime im Kanton Sterbehilfe zulassen müssen. Bislang können private Heime dies verweigern.

Die Sterbehilfeorganisationen EXIT und Dignitas unterstützen die Initiative. «Jeder Mensch soll das Recht haben, an dem Ort zu sterben, wo er möchte», sagt EXIT-Mediensprecherin Danièle Bersier. «Die Betroffenen wohnen im Altersheim. Es ist unmenschlich und eine Zumutung, wenn man das Zuhause fürs Sterben verlassen muss.» Im Initiativkomitee

befinden sich neben Politikerinnen und Politikern auch Prominente wie Viktor Giacobbo (71). Einer, der in seinem Pflegeheim keine Sterbehilfe zulassen möchte, ist Markus Schaaf (57). Der EVP-Kantonsrat führt das Zentrum Rämismühle im Zürcher Tösstal. Er stellt sich nicht generell gegen assistierte Sterbehilfe. Aber: «Die Initiative ist Zwängerei.» Pflegeheime sollten selbst entscheiden können, ob sie Suizidbegleitung zulassen möchten oder nicht, sagt er. «Es gibt Mitarbeiter und Bewohner, die sich bewusst für einen Ort entscheiden, wo sie sicher sein können, dass kein assistierter Suizid angeboten wird.» Gerade für die Mitarbeitenden könne bei einer Sterbebegleitung die psychische Belastung hoch sein. Auch darum habe man sich entschieden, dass man keine

Sterbehilfe im Zentrum Rämismühle möchte. Für andere Heime würden religiöse Gründe eine Rolle spielen. [...] Doch bei über 90 Prozent der Zürcher Altersheime sei assistierter Suizid schon jetzt möglich. «Die Auswahl ist gross genug», sagt Schaaf. [...] EXIT-Mediensprecherin Bersier lässt das nicht gelten: «Oftmals ist man bei der Suche nach einem Altersheimplatz an den Ort gebunden. Die Auswahl ist gerade in kleineren Dörfern beschränkt.» [...]

In der Schweiz herrscht bei der Sterbehilfe in Altersheimen der Kantonligkeit. So hat zum Beispiel der Kanton Wallis im vergangenen Jahr einer ähnlichen Regelung, wie die Initiative vorsieht, zugestimmt, wie auch der Landrat im Kanton Nidwalden. In Kantonen wie Bern, Luzern und Thurgau dürfen die Heime selbst entscheiden. Trotzdem: Initiativen in anderen Kantonen plant EXIT keine. «Wir würden aber einheitliche Regelungen begrüßen». 9.11.

Der Kanton Nidwalden macht es vor

In Nidwalden ist bereits erreicht, was in Zürich gefordert wird. Heime und Institutionen sind verpflichtet, Sterbehilfe in ihren Einrichtungen zuzulassen.

Nidwaldner Zeitung

Da das Recht auf Sterbehilfe nirgends explizit gesetzlich verankert ist, sei diese Freiheit für Menschen, die in Alters- und Pflegeheimen wohnen, nicht garantiert, hielt Elena Kaiser (Grüne, Stansstad) im November 2022 in einer Motion fest. Patientinnen und Patienten seien vom Einverständnis der Nidwaldner Heimdirektionen abhängig, ob sie von ihrem in der Bundesverfassung garantierten Recht auf Freitod Gebrauch machen

können. Eine gesetzlich geregelte Vereinheitlichung über den Zugang von Sterbehilfeorganisationen zu allen Heimen würde diese Willkür inkünftig verhindern. Elena Kaiser verlangte deshalb eine entsprechende Ergänzung im kantonalen Gesundheitsgesetz. [...] Die Motion wurde mit 36:17 Stimmen (2 Enthaltungen) überwiesen. Das Gesundheitsgesetz muss nun mit einem Artikel ergänzt werden, der die freiwillige Beendigung des Lebens auch in einer Gesundheitseinrichtung ermöglicht. Spitäler sowie Alters- und Pflegehei-

me sind künftig verpflichtet, Suizidhilfeorganisationen Zutritt zu ihren Räumlichkeiten zu gewähren. Die Regierung hatte die Motion zur Ablehnung empfohlen. Die vorberatende Kommission für Finanzen, Steuern, Gesundheit und Soziales FGS hatte sich dagegen mit 5:3 für die Motion ausgesprochen. Die Kommissionsminderheit war der Ansicht, dass eine gesetzliche Verpflichtung der Heime, Suizidhilfe in ihren Institutionen zulassen zu müssen, nicht nötig sei. Aufgrund der aktuellen gesetzlichen Grundlage könne be-

reits heute jede Person die Suizidhilfe in Anspruch nehmen – auch wenn dies nötigenfalls einen Wechsel des Aufenthaltsorts bedinge. Doch genau deshalb hatte Elena Kaiser ihre Motion eingereicht. Es gehe eben genau nicht um die Meinungen der Heime, sondern um die Rechte der Bewohner und Bewohnerinnen, welche nicht je nach Empfinden der Heimleitung untergraben werden

dürften, sagte sie in ihrem Votum. Es gehe darum, dass ein Heim auf Wunsch einer sterbewilligen Person das Personal der Sterbehilfeorganisation, wie Dignitas oder EXIT, zulassen müsse. Und zur Antwort der Regierung auf die Motion meinte sie: «Man bekommt bei der vorliegenden Wortwahl das Gefühl, es handle sich hier um einen Prozess, wie wenn man eine Pizza bestellt – schnell an-

rufen und zack, erledigt.» Es sei ganz klar geregelt, wer wann warum und wie eine solche Dienstleistung in Anspruch nehmen könne. «Dieser Schritt, sein eigenes Leben zu beenden, ist immer durchdacht und wird über längere Zeit – einhergehend mit obligatorischer Bedenkzeit, psychologischen Gutachten, vielen Gesprächen und Einbezug von Angehörigen – begleitet.» [...] 26.10.

«Jedes Mal tief berührt»

Philipp Schenker aus der Region Basel ist EXIT-Begleiter. Im Interview gibt er Einblicke in seine Tätigkeit.

Basler Zeitung

Herr Schenker, wie war Ihre letzte Begleitung?

Die letzte Person, die ich begleitet habe, hatte Krebs im Endstadium, verbunden mit starken Schmerzen und dem Wunsch, sich nicht mehr in Spitalpflege geben zu müssen.

Welche Voraussetzungen müssen für eine Begleitung erfüllt sein?

Es müssen verschiedene Kriterien erfüllt sein. In erster Linie die Urteilsfähigkeit, ein starkes Leiden sowie ein dauerhafter und gut überlegter Sterbewunsch, der unbeeinflusst von Dritten besteht. Die Urteilsfähigkeit und eine Diagnose zum erwähnten, oft multiplen Leiden müssen durch den Bericht des Hausarztes bestätigt sein. [...]

Wie geht es weiter, wenn ein Sterbewunsch die Voraussetzungen erfüllt?

Nach der telefonischen Kontaktaufnahme fragt der EXIT-Hauptsitz eine Begleitperson an, ob sie bereit ist, den Fall zu übernehmen. Wir nehmen dann mit der sterbewilligen Person Kontakt auf, um einen Termin für ein längeres Erstgespräch abzumachen.

Die betroffenen Menschen sind bei diesem Gespräch oft sehr klar in ihrem Sterbewunsch und möchten, dass ihnen möglichst schnell geholfen wird. Ich spüre diese Ungeduld oft auch am Sterbetag selbst.

Wie läuft ein Sterbetag ab?

Ich richte mich betreffend Tag und Zeitpunkt komplett nach dem Sterbewilligen. Nach meiner Ankunft vergewissere ich mich noch ein letztes Mal betreffend Stabilität des Sterbewunsches. Dann wird Abschied genommen.

Tröstend ist es immer, wenn die Angehörigen ihre Nähe zur oder zum Sterbenden auch vermitteln, indem sie die sterbewillige Person streicheln oder ihr die Hand halten. Oft danken sich die Anwesenden auch noch einmal gegenseitig für den gemeinsamen Weg und drücken ihre Liebe oder – wenn es Freunde sind – ihre Wertschätzung aus. Ich bin davon jedes Mal tief berührt. [...]

Wie läuft das Sterben konkret ab?

Es gibt zwei Arten, das Sterbemittel zu sich zu nehmen. Üblich ist, es zu trinken. Der Patient muss das Glas aber selbst halten und austrinken können.

Was, wenn das nicht geht?

Dann gibt es die Möglichkeit einer Infusion, die man mit der Hand selber öffnen muss. Ich erinnere mich an einen Mann in meinem Alter, der an multipler Sklerose erkrankt war. Er war praktisch bewegungsunfähig. Es gelang ihm aber, dank einer speziellen Vorrichtung die Infusion mit einer kleinen Bewegung seines Fingers zu starten.

Und woran stirbt man genau?

Es ist eigentlich wie eine Narkose, aus der man nicht mehr erwacht. Man fällt nach wenigen Minuten ins Koma. Nach einiger Zeit verschwinden dann die Lebenszeichen. Es ist eine Kombination aus Herz- und Atemstillstand. [...]

Wieso machen Sie Sterbebegleitung?

Es hat mit dem Tod meines Vaters zu tun. Mein Vater ist vor rund 20 Jahren an einer Demenzerkrankung verstorben. Er wurde vor seinem Tod für einige Zeit noch stationär in der geriatrischen Psychiatrie behandelt. Dort habe ich sedierte Menschen in Rollstühlen gesehen. Das war schlimm. Ich bin EXIT-Mitglied geworden, da ich nicht so enden möch-

te. Als ich dann nach einer sinnstiftenden Beschäftigung für die Zeit nach der Pensionierung suchte, bin ich auf das Stelleninserat von EXIT gestossen. [...]

Was ist Ihnen persönlich wichtig bei den Begleitungen?

Ich nehme meine Aufgaben so wahr, wie ich es für richtig halte: mit grossem Pflichtbewusstsein, viel Herz,

authentisch und natürlich unter Berücksichtigung der Vorgaben. Ich gebe mir grosse Mühe, den letzten, schweren Weg für alle Anwesenden bestmöglich zu gestalten. [...] 6.11.

Kein Rechtsanspruch auf Sterbemittel

Das Bundesverwaltungsgericht in Deutschland hat in Bezug auf die Abgabe von Natrium-Pentobarbital ein Grundsatzurteil gefällt.

Freies Wort

Sterbewillige haben keinen Anspruch auf den Erwerb eines Suizidmedikaments, denn sie können die Hilfe einer Sterbehilfe-Organisation in Anspruch nehmen. Das entschied am Dienstag das Bundesverwaltungsgericht in einem Grundsatzurteil. Geklagt hatten zwei Männer, die nicht sofort sterben möchten, aber sich wegen ihrer schweren Krankheiten einen ausreichenden Vorrat des Suizidmedikaments Natrium-Pentobarbital beschaffen wollten. Harald Mayer (52) leidet an Multipler Sklerose und ist vom Hals abwärts gelähmt. Hans-Jürgen Brennecke hat gerade mithilfe einer Chemotherapie den

Lymphknotenkrebs überwunden. Beide hatten versucht, eine Erlaubnis zum Erwerb von Natrium-Pentobarbital zu erhalten. Doch das Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) in Köln lehnte dies jeweils ab. Eine laut Betäubungsmittelgesetz erforderliche Sondererlaubnis sei nur zu Heilungszwecken möglich, nicht aber zur Selbsttötung. Damit wurden keine Grundrechte der beiden Männer verletzt, entschied nun das Bundesverwaltungsgericht. Zwar liege ein Eingriff in das Recht auf selbstbestimmtes Sterben vor, doch sei dieser Eingriff gerechtfertigt. Natrium-Pentobarbital sei schließlich ein tödliches und leicht anzuwendendes Medikament. Hier sei der Schutz vor Missbrauch be-

sonders wichtig. Verhältnismässig sei die Verweigerung von Natrium-Pentobarbital auch deshalb, so die Vorsitzende Richterin Renate Philipp, weil es alternative Möglichkeiten gibt, sich medikamentös das Leben zu nehmen. Seit der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts von Anfang 2020 sei in Deutschland die Arbeit von Sterbehilfe-Organisationen wieder legal. Gemeint sind Dignitas, der Verein Sterbehilfe und die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben. [...] Die beiden Männer hatten argumentiert, sie wollten nicht auf Ärzte und Organisationen angewiesen sein, sondern den Zeitpunkt des Todes selbst bestimmen und dann im Kreis ihrer Familie sterben. [...] 8.11.

Sind Sie auf der Suche nach einer sinnstiftenden Tätigkeit, hinter der Sie jeden Tag aufs Neue stehen können? Dann kommen Sie zu EXIT und leisten Sie einen wertvollen Beitrag für unsere stetig wachsende Organisation als

Fachperson Administration & Beratung Freitodbegleitung (80-90%)

In dieser Funktion sind Sie die erste Ansprechperson am Telefon für unsere Mitglieder, die sich mit der Möglichkeit des begleiteten Sterbens auseinandersetzen. Mit Empathie und Fingerspitzengefühl gehen Sie adressatengerecht auf die unterschiedlichsten Lebenssituationen ein und koordinieren das weitere Vorgehen zusammen mit unseren Regionalleitungen und Begleitpersonen.

Für diese anspruchsvolle Tätigkeit bringen Sie Kenntnisse im Bereich Pflege, Medizin, Psychologie oder Sozialberatung mit und verfügen idealerweise bereits über Erfahrungen in der psychosozialen (Telefon-)Beratung. Kaufmännische

Grundfertigkeiten und ein versierter Umgang mit IT-Anwenderprogrammen werden Ihnen diese vorwiegend administrative Tätigkeit erleichtern. Sie haben keine Berührungängste mit den Themen Krankheit, Sterben sowie Tod und dank Ihrer Lebenserfahrung behalten Sie auch in belastbaren und herausfordernden Situationen die Ruhe.



Erfahren Sie mehr über diese Stelle und wie Sie sich bewerben können unter: www.exit.ch/offene-stellen

«Ich bin EXIT-Mitglied, weil...»

Nachdem seine Frau an einer schmerzhaften Krebserkrankung gestorben ist, entscheidet sich Max Vetter für den EXIT-Beitritt.



Meine Frau und ich waren ein sehr glückliches Paar. Vier aufgestellte, gesunde Kinder wurden uns geschenkt und auch was die täglichen familiären Aufgaben, den Besuch kultureller Veranstaltungen, Reisen und Wandern anbelangte, harmonierten wir hervorragend. Selbst meinen Hobbies wie Modelleisenbahnen, Singen, Klavierspiel war meine Frau voll zugetan. Kurz, nichts vermochte unser Glück zu trüben, bis eine Hiobsbotschaft sondergleichen unser Schicksal von einem Tag auf den andern auf den Kopf stellte: Brustkrebs! Leider drängte sich eine sofortige Operation auf, gefolgt von zahlreichen Chemotherapien und Bestrahlungen mit äusserst schmerzlichen Folgen. So musste meine ohnehin schon von Migräne geplagte Frau nach jeder Chemotherapie mit fürchterlichen Kopfschmerzen während drei Tagen im verdunkelten Schlafzimmer das Bett hüten. Alles wird wieder gut, schürten die Ärzte unsere Hoffnung, obschon sich bereits zu Beginn Metastasen eingestellt hatten. Folge war, dass sich

weitere Operationen wie die Entfernung der Gebärmutter und später der Eierstöcke aufdrängten. Versteht sich, dass jeder Operation immer heftigere Chemotherapien und Bestrahlungen folgten, immer verbunden mit dem unverständlichen, nie in Erfüllung gegangenen Versprechen der Ärzte, eine vollständige Heilung stehe in Aussicht. Schliesslich befahl der Krebs auch die Leber, was nach sieben Jahren ein schmerzliches Ende zur Folge hatte. Mithin hatte meine Frau zunehmende Schmerzen und ein sinnloseres Dasein in Kauf genommen, ohne dass jemals eine gänzliche Heilung in Aussicht gestanden hätte. So nicht – sagte ich mir – und meldete mich – nicht zuletzt eingedenk meiner Lebensdevise lieber kurz und gut, als lang und leidvoll, die Umwelt belastend – umgehend bei EXIT an.

Ich begann, religiöse Aussagen gezielt zu hinterfragen

Etwas muss ich dem Leiden meiner Frau allerdings zugutehalten. So ermöglichte mir ihr natürlicher Tod, dass ich hautnah an ihrem Leiden teilnehmen konnte und eindrücklich mitbekam, wie ihr Körper zusehends zerfiel und ihre positive Ausstrahlung, ihr Leuchten in den Augen, ihr Wesen, ihre Seele, ihr Geist schrittweise erloschen. Und dann plötzlich dieser meiner tradierten religiösen Vorstellung diametral entgegengesetzte Geistesblitz:

Alles, was uns als Mensch auszeichnet – also Seele, Geist, Denken, Vorstellungsvermögen, Erinnerungsvermögen, lieben, trauern, freuen, leiden – vermag nur kraft unserer Stofflichkeit (spricht: Körperlichkeit) zu existieren. Mithin: Ohne leibliche Stofflichkeit weder Seele noch Geist, Denken, Vorstellungs- und Erinnerungsvermögen, Liebe, Trauer, Freude, Leid!

Lieber kurz und gut, als lang und leidvoll

Was dieser Geistesblitz in Bezug auf unser geistig-seelisches Überleben wohl zu bedeuten hat? Ich begann, religiöse Aussagen gezielt zu hinterfragen und stellte sehr rasch fest, dass mich die damit zufallenden Erkenntnisse von Angst und Schuldgefühlen religiöser Art zu befreien vermochten und zu einem Grad an Gelassenheit verhalfen, dank welchem ich mein finales Erlebnis – mein Ableben also – ohne jegliche Befangenheit erwarten kann. Trotzdem: Ich bin froh, EXIT-Mitglied zu sein!

Es würde zu weit führen, die erwähnten Erkenntnisse an dieser Stelle zur Sprache zu bringen. Wer sich dafür interessiert, kann mein im Frühjahr 2022 erschienenes Buch mit dem Titel «Hinterfragen – verwerfen – akzeptieren» zur Kenntnis nehmen.

Soll auch Ihr Porträt hier stehen? Melden Sie sich bei info@exit.ch

Adressen

Mitglieder mögen sich mit
sämtlichen Anliegen zuerst an
die Geschäftsstelle wenden:

Geschäftsstelle EXIT

Postfach, 8032 Zürich
Tel. 043 343 38 38
info@exit.ch
www.exit.ch

Montag-Freitag:
9-12 Uhr und 14-16 Uhr
Mittwoch: 9-12 Uhr
Besuche nur auf Anmeldung

Geschäftsleitung

Bernhard Sutter
Geschäftsführer
bernhard.sutter@exit.ch

Paul-David Borter
Gesamtleiter Freitodbegleitung
paul.borter@exit.ch

Cynthia Brändli
Rechtsdienst und Datenschutz, HR
cynthia.braendli@exit.ch

Romano Cavegn
Finanzen/IT, Stv. Geschäftsführer
romano.cavegn@exit.ch

Büro Bern

Tel. 043 343 38 38 | info@exit.ch
Besuche nur auf Anmeldung.

Büro Basel

Tel. 043 343 38 38 | info@exit.ch
Besuche nur auf Anmeldung.

Büro Tessin

Via Sottomontagna 20B
6512 Giubiasco
Tel. 091 930 02 22 | ticino@exit.ch
Si riceve solo su appuntamento.

Vorstand

Präsidentin

Marion Schafroth
marion.schafroth@exit.ch

Kommunikation

Anita Fetz
anita.fetz@exit.ch

Finanzen

Andreas Russi
andreas.russi@exit.ch

Recht

Katharina Anderegg
katharina.anderegg@exit.ch

Freitodbegleitung

Andreas Stahel
andreas.stahel@exit.ch

Anfragen von Mitgliedern
betreffend Freitodbegleitung
sind ausschliesslich an die
Geschäftsstelle zu richten.

Kommissionen

Patronatskomitee

Sibylle Berg
Sabine Boss
Sky du Mont
Toni Frisch
Christian Jott Jenny
Marianne Kleiner
Rolf Lyssy
Susanna Peter
Rosmarie Quadranti
Dori Schaer-Born
Katharina Spillmann
Kurt R. Spillmann
Beatrice Tschanz
Jo Vonlanthen

Ethikkommission

Peter Schaber (Präsident)
Georg Bosshard
Imke Knafla
Marion Schafroth
Jean-Daniel Strub

Geschäftsprüfungskommission

Christa Stamm-Pfister
Hugo Stamm
Urs Thalmann

Redaktionskommission

Muriel Düby (Leitung)
Danièle Bersier
Claudia Borter
Nadia Fernández Müller
Anita Fetz
Marion Schafroth

Impressum

Auflage: 110500 Exemplare
Erscheint vier Mal pro Jahr

Herausgeberin

EXIT
Postfach
8032 Zürich

Verantwortlich

Danièle Bersier
Muriel Düby
Anita Fetz

Mitarbeitende dieser Ausgabe

Danièle Bersier
Muriel Düby
Nadia Fernández Müller
Noémie Jäger
Peter Kaufmann
Marion Schafroth
Ernesto Streit

Korrektorat

Jean-Claude Düby

Bildthema

Roswitha Strothenke
roswitha-strothenke.ch
Initiative, S. 14: Christian Hutter
Messe, S. 15: Bernhard Sutter

Gestaltung

Atelier Bläuer
Typografie und Gestaltung
Zinggstrasse 16, 3007 Bern
www.atelierblaeu.ch

Druckerei

Schellenberg Druck AG
Schützenhausstrasse 5
8330 Pfäffikon ZH
www.schellenberggruppe.ch





Bildthema: Roswitha Strothenke

Mitglieder mögen sich mit
sämtlichen Anliegen zuerst an
die Geschäftsstelle wenden:

exit

Postfach, 8032 Zürich
Telefon 043 343 38 38
info@exit.ch
www.exit.ch

Besuche nur auf Anmeldung.