

*«Und dann schlief sie
ganz friedlich ein»*

3. Auflage / 2021

HERAUSGEBER: EXIT, Postfach, 8032 Zürich, 043 343 38 38, info@exit.ch, www.exit.ch

REDAKTION: Muriel Düby, Bernhard Sutter, media@exit.ch

GESTALTUNG: Atelier Kurt Bläuer, Typografie & Gestaltung, Zinggstrasse 16, 3007 Bern

DRUCK: DMG, Untermüli 11, 6302 Zug

SPENDEN: Diese Broschüre wurde durch eine Spende ermöglicht. Einzahlungen mit dem Hinweis BROSCHÜREN können direkt auf PC-Konto 80-30480-9 getätigt werden.

Auf Wunsch sind bei der Geschäftsstelle Einzahlungsscheine erhältlich. EXIT bedankt sich bei allen Spenderinnen und Spendern für die Unterstützung der wichtigen

Aufklärungs- und Informationsarbeit.

Es handelt sich um Tatsachenberichte. Sämtliche in dieser Broschüre geschilderten Schicksale haben sich so zugetragen. Es sind jedoch alle mit Stern * gekennzeichneten Namen geändert, um die Diskretion der Trauerfamilie zu wahren. Dasselbe gilt für die Ortsangaben in diesen Berichten. In allen anderen, ungekennzeichneten Erfahrungsberichten entsprechen Namen und Orte den tatsächlichen.

Weitere Infos über EXIT und die fürsorgliche Begleitung beim Freitod sind unter www.exit.ch abrufbar.

Wer ebenfalls über ein Schicksal oder eine Freitodbegleitung berichten möchte, kann jederzeit seinen Bericht an media@exit.ch senden.

Was genau geschieht beim Sterben mit EXIT?

Über Sterbehilfe diskutieren zumeist Nicht-Betroffene. Gesunde Politiker, gesunde Kirchenleute, gesunde Psychiater lassen verlautbaren, was ein Mensch am Lebensende tun oder nicht tun soll. Die Betroffenen selber – also Hochbetagte mit mehreren Leiden, schwer Krebskranke, Menschen mit Nerven- und Muskellähmungen, andere Leidende sowie ihre Angehörigen – kommen nie zu Wort. Sie sind zu schwach, um zu lobbyieren, zu krank, um sich noch zu erklären; die Angehörigen in dieser Phase zu beschäftigt und zu betroffen, um zu kämpfen. So kommt es, dass Gesunde über Kranke befinden. So kommt es, dass niemand widersprechen kann, wenn Mediziner und Politiker meinen, mit professioneller Pflege und etwas Morphin sei jedes Leiden bis zum bitteren Ende aushaltbar.

EXIT möchte den Betroffenen eine Stimme geben – durch deren Angehörigen. Diese haben das Leid des Familienmitglieds miterlebt. Sie wären die Letzten gewesen, die die erkrankte Person hätten sterben sehen wollen. Und doch haben sie den Sterbewunsch mitgetragen. Weil sie ihn verstanden haben. Diese Angehörigen wissen: Erst wer die Schicksale kennt, kann wirklich über Sterbehilfe diskutieren. Deshalb haben sie sich bei EXIT gemeldet, um diese Broschüre zu ermöglichen. Damit in Zukunft auch Gesunde eine Ahnung davon haben, was in Betroffenen und den Angehörigen vorgeht. Damit auch Politiker wissen, um welche Art Schicksale es in der Sterbehilfediskussion eigentlich geht.

EXIT möchte zudem heute unmittelbar Betroffene wissen lassen, was genau beim Sterben mit EXIT geschieht – was sie erwartet, falls sie sich für diesen Weg entscheiden. Denn auch dies zeigen die Erfahrungsberichte von Angehörigen auf. Und nehmen damit dem Unvermeidlichen zumindest etwas vom Ungewissen.

Die vorliegenden Berichte sind Originalaussagen. Sie müssen nicht der Meinung von EXIT entsprechen. Alle Angehörigen berichten in positivem Ton über die Freitodbegleitung. Umso wichtiger ist es, an dieser Stelle zu betonen, dass EXIT die Sterbehilfe keinesfalls idealisiert. Die-

ser Schritt ist stets ein extrem schwieriger und erfolgt aus höchstem Leid. Und es gibt auch Angehörige, die nach dem Verlust noch mehr leiden und dunkler sehen, als es mit zeitlichem Abstand hier vielleicht zum Ausdruck kommt. Grundsätzlich ist es aber sicher so, wie eine Studie* der Uni Zürich nachweist: Bei Freitodhilfe verarbeiten Angehörige das Sterben besser und schneller als bei anderen Todesarten, da sie sich vorbereiten und ausführlich verabschieden konnten.

EXIT setzt sich nicht nur für diesen Weg ein. Tatsächlich können von den mehreren tausend Anfragen jährlich die meisten Alternativen zugeführt werden, meistens der Schul- und der Palliativmedizin. Man kann also auch ohne EXIT sanft sterben, EXIT hat kein Monopol auf den würdigen Tod. Und eine Freitodbegleitung ist stets die Ausnahme und nicht die Regel. Gerade deshalb möchte EXIT für Verständnis sorgen, wenn Leidende tatsächlich diesen Weg beschreiten.

EXIT versteht Vorbehalte gegen das selbstbestimmte Sterben und möchte die Entscheidung dahinter besser verständlich machen. Das ist nicht nur Anliegen der hier berichtenden Angehörigen, sondern auch eines Gönners, der diese Broschüre wesentlich finanziert hat. Ihm gebührt unser Dank.

Wir entbieten unseren Dank aber vor allem auch all jenen, die sich noch einmal an die vielleicht schwerste Zeit ihres Leben zurückbesinnt haben und die Erinnerungen ans Sterben ihres Angehörigen mit uns teilen. Die Schicksale, die sie hier erzählen, sind alle wahr. Einige haben sich erst kürzlich zugetragen, andere liegen schon Jahre zurück. Allen ist gemein, dass ein Mensch am Ende eines langen Leidensprozesses sanft und würdig für immer einschlafen konnte.

Der EXIT-Vorstand

* «Verlust durch Suizidhilfe», empirische Querschnittstudie bei Angehörigen, Universität Zürich, Psychologisches Institut, V.Boucsein-Keller; nachzulesen in: «Der organisierte Tod», Orell-Füssli-Verlag 2012, ISBN 978-3-280-05454-3.

INHALT

Unsere Mutter	6
Unsere Tochter Janine	10
Unsere Kollegin Hanni	16
Meine Mutter Emma	20
Mein Mann Richi	24
Meine Mutter Erika	30
Mein Mann Hans	34
Unsere Bekannte Mirea	38
Mein Freund René	42
Meine Mutter Marta	48

«Sie spürte ihre eigene Sterblichkeit, und sie nahm sie an»

Mutter starb im April mit EXIT. Wegen Lungenkrebs. Ich bin 22 Jahre alt und habe sie zusammen mit Vater, Schwester und ihren Freundinnen bis zuletzt zu Hause in Bern gepflegt.

Bei der Diagnose meinten die Ärzte, ihr bliebe statistisch gesehen noch ein Jahr, und sie könnten ausser palliativen Behandlungen nichts mehr für sie tun.

Die drei Jahre, die folgten, waren gefolgt von Hoch- und Tiefpunkten, Rückfällen, Hoffnungen und Enttäuschungen. Meine Mutter war eine einzigartige und unabhängige Person, sehr stark und unabhängig von ganzem Herzen. Wahrscheinlich nach der ersten Diagnose auseinandergesetzt.

«Auf einmal krallte sich die Gewissheit des Abschieds dermassen ins Herz, dass es mich fast zerriss.»



Die drei Jahre, die prägt von Hoch- und schlägen und Monung. Meine Mutter ge Person, sehr stark Gleichzeitig lebte sie zen für ihre Mitmenlich hat sie sich schon agnose mit ihrem Tod

Ich als sehr junge Tochter habe damals erstaunlicherweise keinen Gedanken daran zugelassen. Im Nachhinein bin ich erstaunt, wie effektiv ich die Tatsache des absehbaren Todes verdrängen konnte. Aber irgendwie bin ich auch froh darum, denn so wurden uns noch viele glückliche und unbeschwerte Momente ermöglicht.

Nach einer Operation und verschiedenen Chemotherapien kündigte man uns im Februar des dritten Jahres endgültig das Ende an. Nun begann auch ich, den Ernst der Lage zu verstehen. Auf einmal krallte sich die Gewissheit des Abschieds dermassen ins Herz, dass es mich fast zerriss. Aber, dass es so schnell gehen würde, damit hatte ich nicht gerechnet. Doch meine Mutter ertrug die palliative Chemotherapie schlecht. Sie fing an, sich selber auf das Ende vorzubereiten. Sie spürte ihre eigene Sterblichkeit, und sie nahm sie an. Der Abschied, der nun folgte, war zwar schmerzhaft, aber auch erhaben. Noch nie habe ich so intensiv gelebt wie in den letzten paar Wochen vor ihrem Tod, und noch nie war ich so emotional



und so vollständig mit dem Hier und Jetzt verbunden. Es ist unglaublich befreiend, einem geliebten Menschen auf dem letzten Weg beizustehen und für ihn da zu sein. Ich konnte zurückgeben an den Menschen, der mir alles bedeutet hat und der mir so vieles ermöglicht hat.

Nach dem Abbruch der letzten Chemotherapie hat sie aufgehört zu essen und zu trinken. Doch eines Tages teilte sie uns mit, sie hätte grossen Appetit auf Sorbet. Wir haben alle möglichen Grosshändler abgeklappert, aber keiner hatte zu dieser Jahreszeit ein wirkliches Angebot. Also haben meine Schwester, meine Tante und ich uns in die Küche gestellt und angefangen, eigene Sorbetkreationen zu erfinden. Es war so unbeschreiblich schön, wie die Augen meiner Mutter jedes Mal, wenn wir mit einem kleinen Schälchen ans Bett gekommen sind, zu leuchten begannen. Sie hat die Sorbets auf eine Art und Weise genossen, dass man einfach nur gebannt zuschauen konnte. So schwierig und belastend die letzten Wochen waren, sie waren immer noch voller Lebensfreude. Zusammen zu lachen, gehörte genauso zu unserem Leben, wie zusammen zu weinen.

Von der ersten Kontaktaufnahme über die Mitteilung des Sterbewunsches (sie war damals seit einem Jahr Mitglied bei EXIT) bis zum Termin der Sterbebegleitung ging alles relativ schnell. Das erste Gespräch war ein ausserordentlich gutes, voller Verständnis und Nächstenliebe. Nach dem Arzt bestimmte man den Zeitpunkt der Sterbebegleitung und dann die diesen festzulegen und dann die Gewissheit zu haben, alles zum letzten Mal zu machen, stellte ich mir sehr schwierig vor. Doch so war es nicht, im Gegenteil. Ihre Erleichterung und ihre Zuversicht, dass ihr unsägliches Leiden nun ein Ende haben würde, halfen uns allen.»

Das erste Gespräch war ein ausserordentlich gutes, voller Nächstenliebe. Nach dem Arzt bestimmte der Sterbebegleiter und dann die Gewissheit zu haben, alles zum letzten Mal zu machen, stellte ich mir sehr so war es nicht, im leichterung und ihre Zuversicht, dass ihr unsägliches Leiden nun ein Ende haben würde, halfen uns allen. Sie war ganz ruhig und hat diese Ruhe auf uns übertragen. Es ist ein sehr schönes Gefühl, einem Menschen noch alles sagen zu können, was man wollte, und ganz bewusst Abschied zu nehmen. Wir genossen es, ihre Hand zu halten, wenn sie schlief, mit ihr Gespräche zu führen, für sie da zu sein und ihr eine Freude zu bereiten.

Ich wusste nicht, dass der Tod so etwas Schönes sein kann. Der intensive Abschied hat mich in meinen Grundfesten erschüttert, die Begleitung durch EXIT habe ich als etwas Wundervolles erlebt.

Die Trauer, sie so früh verloren zu haben, ist unglaublich stark. Ich hätte so gerne mehr Zeit mit ihr gehabt, und ich weiss, sie hätte sich dies auch gewünscht. Aber ich habe erkannt, dass ich meine Mutter nicht verloren habe und es auch nie tun werde. Ich werde sie immer in meinem Herzen tragen, und sie wird immer stolz auf mich sein, das weiss ich. Natürlich vermisse ich sie un-

Leben geht weiter.
nach vorne zu

So bin ich aus
die Zeit dankbar,
hatten. Besonders
Schluss, in der ich

«Meine Mutter
hat uns allen
gezeigt, was
Stärke ist.»



endlich, aber mein
Sie hat mich gelehrt,
schauen.

ganzem Herzen für
die wir miteinander
auch für die Zeit am
für sie da sein durfte

und sie bis zum Ende begleiten konnte. Es macht mich traurig, dass andere Leute den Weg, den wir beschritten haben, nicht verstehen können. Ich bin unendlich dankbar, dass ihr ein unwürdiges Ende erspart blieb, dass sie bis zum Schluss sich selbst sein durfte und wir alle die Chance hatten, uns zu verabschieden. Das Gleiche wünsche ich für mich auch. Deshalb bin ich nach ihrem Tod selber EXIT beigetreten, weil ich will, dass mein Wille akzeptiert und durchgesetzt wird. Ich will nicht dazu verdammt sein, noch Jahre zu leiden, obwohl keine Aussicht auf Besserung oder gar Heilung besteht. Etwas Schlimmeres kann ich mir nicht vorstellen, und ich möchte das Recht haben, selber über mein Leben und Sterben zu bestimmen.

Mit EXIT fühle ich eine tiefe Verbundenheit. Nicht nur, weil die Organisation uns auf dem letzten Weg so warmherzig begleitet hat, sondern weil ich es eine gute Sache finde, den Menschen zu ermöglichen, in Würde zu sterben. Ich bin der felsenfesten Überzeugung, dass alle so sterben sollten, wie sie es möchten und dass wir nicht das Recht haben, jemandem diesen Wunsch zu verweigern. Mir fiel es sehr schwer, meine Mutter gehen zu lassen. Aber sie zu zwingen, weiter zu leben und weiter zu leiden, wäre nicht nur egoistisch, sondern auch entgegen allen Werten gewesen, die mir meine Mutter mit auf den Weg gegeben hat.

Meine Mutter hat uns allen gezeigt, was Stärke ist. Dass man am Schluss selig und zufrieden sein kann, alles vergibt, alle Liebe verschenkt, ohne Trauer oder Wut. Aber das Wesentlichste, was ich von ihr gelernt habe: Der Tod ist nichts, wovor wir uns zu fürchten brauchen.

«Sie verspürte nach dem Unfall Beschwerden, die sich schleichend verschlimmerten»

Janine war eine tolle Tochter, die uns nie Probleme bereitete. Eine fröhliche und aufgestellte junge Frau. Bereits mit 14 Jahren besass sie ein grosses Verantwortungsbewusstsein und leitete selbstständig Pfadilager. Eine Aufgabe, die sie mit viel Freude und Enthusiasmus anpackte.

Der Unfall passierte an Ostern, als sie 19 Jahre alt war. Es war ein Auffahrunfall an einer Kreuzung, eine Verkettung unglücklicher Umstände. Niemand konnte etwas dafür. Unsere Tochter sass hinten im Auto und erlitt ein schweres Schleudertrauma.

Kurz nach dem noch nicht, dass ändern würde.

Ein Schleudernach individueller, chischer Konstituti- auswirken. Janine dem Unfall erste schleichend ver- scheinlich waren nerven im Bereich letzt. Es begann mit

«Als sie sich in einer Rehaklinik befand, unternahm sie ihren ersten Suizidversuch. Mit Rasierklingen. Es war eindeutig ein Hilfeschrei.»



Unfall wussten wir dieser Tag alles ver-

trauma kann sich je physischer und psy- on ganz verschieden verspürte gleich nach Beschwerden, die sich schlimmerten. Wahr- die winzigen Spinal- ihres Nackens ver- Kopfschmerzen und

Schwindelanfällen. Dazu kam Schlaflosigkeit. Und aus den Kopfschmerzen wurde eine ständige, heftig schmerzende Migräne.

Vor dem Unfall machte Janine eine Lehre bei einer Krankenkasse. Sie stand kurz vor der Abschlussprüfung. Dank guter Vornoten bestand sie diese noch. Ihre erste Stelle in einem grossen Spital nach der Lehrabschlussprüfung verlor sie bald. Sie konnte ihre rechte Hand nicht mehr richtig bewegen, die sie zwingend zum Schreiben brauchte.

Bei ihrer zweiten Stelle erlitt sie schlimmes Mobbing, schliesslich wurde ihr gekündigt. Nun war sie arbeitslos. Das Problem war, wenn sie im Dorf am rechten Zürichseeufer herumlief, dass man eine schöne, junge,



angeblich gesunde Frau sah. Die Leute verstanden nicht, was ihr fehlte. So gab es Stimmen, die sagten, sie solle doch einfach wieder arbeiten gehen. Janine taten solche Sprüche sehr weh. Sie meinte, lieber würde sie im Rollstuhl sitzen, denn dann würde man ihr wenigstens ein Leiden ansehen. Es ging ihr immer schlechter, zum ganzen bisherigen Elend kam noch eine Magersucht hinzu. Aus der fröhlichen, jungen Frau war ein verzweifelter lebensmüder Mensch geworden.

Als sie sich in einer Rehaklinik befand, unternahm sie ihren ersten Suizidversuch. Mit Rasierklingen. Es war eindeutig ein Hilfeschrei. Wir mussten sie sofort abholen, weil die Klinik die Verantwortung nicht übernehmen wollte. Mit dem Versprechen, dass es nur für eine Nacht war, brachten wir sie schweren Herzens in eine geschlossene Psychiatrische Anstalt. Die nächste Station war eine offene Psychiatrische Klinik. Zu dieser Zeit planten wir Ferien am Meer, und Janine hatte sich entschieden mit-Ärztin verhindert zu kommen. Eine Ärztin verhinderte zehn Tagen in der Klinik trank Janine einen Liter Petrol und verätzte sich dabei innerlich schwer. Sie bekam noch stärkere Psychopharmaka verschrieben.

Damals hatte sie einen Freund, und wieder in ihre eigene Wohnung zurückkehren. Dazu ihre Medikamente was ihr auch gelang. natürlich nicht ge- ihre körperlichen

immer schlimmer. Sie wollte aber weiterkämpfen und probierte verschiedene neue Therapien aus, immer in der Hoffnung, dass endlich etwas anschlagen würde. Unsere Tochter hatte einen sehr starken Überlebenswillen und war nicht der Typ, der nur uns zuliebe kämpfte.

Im Spätherbst ging sie in eine offene alternative Klinik. Dort war sie in einem abgelegenen Einzelzimmer untergebracht. Nicht nur wir hatten deshalb Angst um sie, sie selbst traute sich ebenfalls nicht über den Weg. Es gab viel Streit, auch weil sie ihre Suizidgedanken immer sehr offen aus-

«Ein Arzt wollte ihr helfen und schlug vor, sie ins künstliche Koma zu legen, um dadurch möglicherweise den Schmerzkreislauf zu durchbrechen. Also versetzte man sie 48 Stunden lang ins Koma.»



wir für kurze Zeit ei- sie war sehr motiviert, ne Wohnung zurückmusste sie allerdings komplett absetzen, Die Probleme waren löst. Im Gegenteil, Beschwerden wurden

serte. In jenen Tagen informierte sie sich über EXIT und teilte uns per Telefon mit, dass sie beigetreten sei.

Als sie wieder bei sich zu Hause war, sorgten wir uns weiterhin konstant um sie. Es kam vor, dass wir in der Nacht um ihr Haus herumliefen. Erblickten wir sie vor dem Fernseher, waren wir etwas beruhigt.

Zu dieser Zeit telefonierte sie uns einmal aus Bern, ein anderes Mal kam eine SMS aus St. Gallen. Wir deuteten dies als gutes Zeichen und freuten uns über ihre Aktivitäten.

Als die Haushaltshilfe sie eines Morgens bewusstlos in ihrer Wohnung fand, stellte sich jedoch heraus, dass sie sich in den verschiedenen Städten Schlaftabletten gekauft hatte. Nach diesem weiteren, fehlgeschlagenen Suizidversuch kam sie wieder ins Spital. Ein Arzt wollte ihr helfen und schlug vor, sie ins künstliche Koma zu legen, um dadurch möglicherweise

den Schmerzkreis-
Also versetzte man
ins Koma. Als sie
aufschlug, fing sie
Schmerzen waren
Wir wollten
versuchten wei-
hatte noch die Idee,

«Sie trank das
Mittel und schlief
rasch darauf in
unseren Armen
ein.»



lauf zu durchbrechen.
sie 48 Stunden lang
die Augen wieder
an zu weinen. Die
immer noch da.
nicht aufgeben und
tere Therapien. Sie
dass ihr vielleicht ein

Hund Kraft geben könnte. Aber sie war bereits viel zu schwach, um sich um diesen zu kümmern, und wir nahmen den Hund zu uns.

Ihre Schmerzen wurden immer unerträglicher. Sie versprach uns trotzdem fest, keine eigenen weiteren Selbstmordversuche zu unternehmen. Im Herbst des Jahres darauf bat sie schliesslich EXIT um Hilfe. Verschiedene Gespräche erfolgten. Janine hatte grosses Vertrauen in ihren Hausarzt gefasst. Dieser verstand: Es ging nicht darum, dass sie nicht wollte, sie konnte ganz einfach nicht mehr. Er war bereit, ihr das Rezept für das Pentobarbital auszustellen. Als sein Vorgesetzter ihm dies verbot, war Janine am Boden zerstört.

EXIT half dann mit, einen anderen Arzt zu finden. Bei den dafür zwingend vorgesehenen Gesprächen nahm er sie sehr hart ins Gericht, was er natürlich auch musste. Trotzdem war es schrecklich mitzuerleben, wie verzweifelt sie war. Die Hauptsache war aber, dass das Rezept ausgestellt werden durfte. Wir waren froh, als wir aus der Praxis kamen und hielten unsere Tasche ganz fest, aus lauter Angst, das Rezept könnte gestohlen werden.

Janine hatte sich entschlossen, nur die engste Familie in den Plan einzubeziehen. Wir fuhren gemeinsam nach Zürich und suchten Musik und Kerzen aus. Als der Tag da war, kochten wir ihr Lieblingsmittagessen. Als ihre Sterbebegleiterin kam, eine liebe und einfühlsame Frau, fiel Janine ihr um den Hals. Die Stimmung war sehr friedlich, gemütlich und geborgen. Janine trank das Mittel und schlief rasch darauf in unseren Armen ein. Ihren Tod stellte man aber erst nach drei Stunden fest. Die Sterbebegleiterin meinte, sie habe wohl noch ein wenig Zeit ohne Schmerzen mit uns verbringen wollen.

Mit den Behörden verlief alles ohne Zwischenfälle. Um die ganze amtliche Abwicklung kümmerte sich die Sterbebegleiterin. Was danach geschah, hatte Janine organisiert. Sie hatte die Todesanzeige geschrieben und den Grabstein gezeichnet. Die feinfühlig Abtanking leitete der Pfarrer, den sie sich ausgesucht hatte.

Die sechs Jahre seit dem Unfall waren eine sehr harte Zeit für alle. Es gab kaum Lichtblicke, nur immer wieder neue Rückschläge. Uns tröstet aber, wie fest unsere Tochter davon überzeugt war, dass es ihr nach dem Tod wieder gutgehen würde und dass wir uns irgendwann wiedersehen würden.



«Vom Sterbebett aus verteilte sie uns ihre besten Weinflaschen»

Sie und ich waren für dieselbe Firma am oberen Zürichsee tätig. Hanni Schürmann* stieg ohne grosse Ausbildung als Datentypistin ein. Ich kam erst ein paar Jahre später dazu. Da war sie dank ihrer zielstrebigem und lernbegierigen Art gerade wieder befördert worden, diesmal in die Personalabteilung. Ihr Elan und ihr Verantwortungsbewusstsein beeindruckten mich sehr. Als neuer Geschäftsführer übertrug ich ihr alsbald die Verantwortung über die Kreditorenbuchhaltung von zwei Firmen.

Ich kannte kaum jemanden, der so gerne zur Arbeit kam wie sie. Ihre liebste Zeit war der frühe Morgen, dann konnte sie ungestört ihrem Putzfimmel frönen. Nicht selten rauschte sie mit ihrem Putzkörbchen an und unterzog irgend ein

ins Auge gestochen intensiven Reini-Humor und ihrer beliebt bei allen. das letzte Wort mandem eine Ant-

Eines Tages niederschmettern-krebs auseinan-das auf eine sehr

«Obwohl sie schreckliche Schmerzen hatte, nahm sie nur ab und zu ein Ponstan zu sich; sie vertrug kein Morphium.»



Objekt, welches ihr war, einer besonders gung. Dank ihrem Tatkraft war sie sehr Auch wenn sie gerne behielt und kaum je-wort schuldig blieb.

musste sie sich mit der den Diagnose Brust-dersetzen. Sie machte bewundernswerte Art

und Weise. Mit grosser Geduld und Hoffnung liess sie Chemotherapie und Bestrahlung über sich ergehen. Immer wieder mussten wir ihr versichern, dass wir ihren Stuhl für sie freihalten. Im Frühling des Jahres darauf konnte sie bereits wieder halbtags an ihren Arbeitsplatz zurückkehren. Aber schon Ende Oktober wurde eine zweite Operation notwendig. Auch nach dieser kämpfte sie sich zurück und war nach einem Monat wieder im Büro. Doch sie musste weitere schwere Schläge erdulden. Als sich ihr Ehemann das Leben nahm, versuchten wir sie zu unterstützen, wo wir nur konnten. Ich glaube aber, dass die Trauer ihren Krankheitsverlauf negativ



beeinflusste und dem Körper viel Kraft raubte. Denn bald darauf kehrte der Krebs mit voller Wucht zurück.

Nach einer happigen Chemotherapie im Herbst konnte sie nicht mehr an den Arbeitsplatz zurückkehren. Man fand Ableger in der Lunge, im Bauch und sogar in den Füßen. Die Ärzte befürchteten, dass bald auch Metastasen im Gehirn auftauchen würden. Obwohl sie schreckliche Schmerzen hatte, nahm sie nur ab und zu ein Ponstan zu sich, denn sie vertrug kein Morphin.

Sie entschloss sich, EXIT beizutreten. Da sie zu ihrer verbliebenen Familie – Mutter und Schwester – kein gutes Verhältnis hatte, bat sie mich kurz danach, EXIT anzurufen und einen Termin zu vereinbaren. Dabei sagte sie mir, dass sie ihre Mutter bei der Sterbebegleitung nicht dabei haben wollte. Ihre Schwester stellte sie vor vollendete Tatsachen, liess ihr aber die Wahl dabeizusein. Diese wollte nicht.

Als ich EXIT schliesslich anrief und die Situation schilderte, konnten wir sehr rasch einen Termin vereinbaren. Das Rezept für das Mittel hatte sie bereits von ihrem sehr kooperativen Hausarzt erhalten. Also trafen ich und die Sterbebegleiterin von EXIT uns ein erstes Mal für die notwendigen Abklärungen und Unterredungen an ihrem Spitalbett.

Am Sterbetag wollte die Personalchefin, zu der sie ein sehr enges Verhältnis hatte, sie ebenfalls unterstützen. Hanni ging es an diesem Tag aber so schlecht, dass es ihr nicht möglich gewesen wäre, das bittere Mittel im Mund zu behalten und zu schlucken. Als sie ganz trocken meinte, dann müsse ich ihr halt den Mund zuhalten bis es runter ist, war ich entsetzt. Das stand natürlich ausser Frage. Das Regionalspital hatte sich ursprünglich mit der Sterbebegleitung einverstanden erklärt, aber nun, als wegen der mangelnden Schluckfähigkeit Hanni eine Infusion gesteckt werden musste, weigerte es sich. Offensichtlich ging ihnen dieser handfeste Schritt doch etwas zu weit. So mussten wir an diesem Tag die Sterbebegleitung abbrechen.

In den folgenden Tagen wechselten wir uns an ihrem Bett ab, um ihr beizustehen. Als ich gerade eine Auszeit nahm, um beim Biken wieder etwas Kraft zu sammeln, rief mich die Personalchefin an, Hanni gehe es sehr schlecht. Sie bat mich, sofort ins Spital zu kommen. Sie fühlte sich in dieser äusserst belastenden Situation überfordert. Ich machte mich unverzüglich auf den Weg.

Hanni krümmte sich vor Schmerzen. Ich sagte ihr, sie solle sofort den Hausarzt rufen. Schliesslich habe er ihr das Rezept für das Sterbemedika-

ment ausgestellt und sie müsse ihm einfach klipp und klar sagen, dass sie auf seinen Beistand für die Infusion angewiesen sei.

Sie nahm das Telefon, wählte seine Nummer und sagte sehr bestimmt: «Ich brauche Ihre Hilfe.» Zu unserer Überraschung willigte er sofort ein, am Nachmittag um drei Uhr bei ihr zu Hause zu sein.

Also packten wir Hanni in den Rollstuhl, den uns das Spital widerwillig vor die Türe «geknallt» hatte und fuhren zu ihr nach Hause. Dort betteten wir sie in das Gästezimmer im Parterre.

Ich habe ihr immer gesagt, wenn du «Stopp» sagst, wird sofort alles abgebrochen. Auch jetzt fragte ich sie noch einmal, ob es wirklich ihr Wunsch sei zu sterben. Die Sterbebegleiterin von EXIT fragte sogar mehrfach nach. Hanni aber meinte, sie freue sich darauf, endlich ihrem grauenhaften Zustand zu entkommen. Wie es ihrer Art entsprach, erteilte sie uns nun aus dem

Sie ordnete an, die dem Keller zu holen.

Weissen oder Roten sie diese an die

Dann gab sie nach dem Tod eine Wege zu leiten und

neben ihrem Mann zu beerdigen. Ich protestierte, sie sei so beliebt gewesen, es gäbe viele Leute, die gerne von ihr Abschied nehmen möchten. Zuletzt willigte sie ein, aber nur unter der Bedingung, dass ich an der Feier etwas Lustiges über sie erzählen würde.

Ihr letzter Wunsch, als der Hausarzt die Infusion bereits gelegt hatte, ein Rivella Blau, erfüllten wir ihr gerne. Als sie fertig getrunken hatte, hielt ich ihr das Rädchen an der Infusion hin, das sie nur mühsam aufdrehen konnte. Schliesslich schaffte sie es und schief rasch darauf ein. Nach dreieinhalb Minuten schlug ihre Halsschlagader nicht mehr, und nach zehn Minuten stellte der Arzt den Tod fest.

Kurz bevor Hanni einschlief, sorgte sie sich noch um uns und ob wir wohl trotz allem Schlaf finden würden diese Nacht. Ich arbeite in einem Care Team, in dem ich Menschen beistehe, die Traumatisches erlebt haben. Diese Erlebnisse verfolgen mich manchmal in meinen Träumen. Aber über den Tod von Hanni hatte ich bis zum heutigen Tag nie einen bösen Traum. Ich bin froh, dass sie in Würde und selbstbestimmt sterben durfte.

«Ihr letzter Wunsch, als die Infusion bereits gelegt war, war ein Rivella Blau.»



Bett heraus Befehle.

Weinflaschen aus Mit der Frage, wer lieber möge, verteilte Anwesenden.

uns die Anweisung, Kremation in die sie ohne Abdankung

«Sie wollte am selben Tag sterben, wie acht Jahre zuvor Vater»

Am 10. Juli habe ich gemeinsam mit einer Sterbebegleiterin von EXIT meine Mutter in den Tod begleitet.

Meine Mutter war eine äusserst intelligente und rassige Frau, die immer voll im Leben stand. Sie zog sich gerne chic an, war sehr gepflegt und hatte dazu einen wundervollen Humor. Mit fast 87 Jahren war sie aber mehrfach gesundheitlich eingeschränkt. Unter anderem litt sie unter einem Nierenversagen und war fast blind. Nach einem gescheiterten Suizidversuch im Vorjahr wandte sie sich an mich als ihre Tochter. Es war ihr inniger Wunsch zu sterben, den sie bald bei jeder Gelegenheit äusserte.

Sie beschloss, telefontakt aufzunehmen. sie mir das nette Entschluss beizutreten, dass man ihr ohne jahrelange Hausarzt war nicht Entscheidung, stellen ein ärztliches Zeug-

«Da meine Mutter Tiere sehr liebte, nahm die Sterbebegleiterin zu einem der Besuche ihren Hund mit.»



nisch mit EXIT Kontakt. Danach schilderte Gespräch und ihren ten. Sie war erleichtern konnte auch Mitgliedschaft. Ihr überzeugt von ihrer te ihr aber immerhin nis aus.

Ein erstes Treffen mit ihrer Sterbebegleiterin verlief sehr positiv für meine Mutter. Ich durfte ebenfalls dabei sein, da meine Mutter mit mir den Termin ihres Todestags bestimmen wollte. Sie wählte den 10. Juli aus, der Tag an dem mein Vater 8 Jahre zuvor gestorben war. Mit dem ihr eigenen Humor meinte sie, ich müsste mir dann praktischerweise nur einen Todestag merken.

Als ein anderer Arzt ihr Bedürfnis zu gehen bestätigt und das notwendige Rezept für das Sterbemedikament ausgestellt hatte, stand nichts mehr im Wege.

Dies war keine einfache Zeit für mich. Ich habe ihren Wunsch akzeptiert, aber es fiel mir sehr schwer, so locker damit umzugehen, wie sie es tat. Es war bedrückend zu wissen, nun bleiben uns nur noch so und so



viele gemeinsame Wochen, die von Tag zu Tag schneller dahinschmolzen.

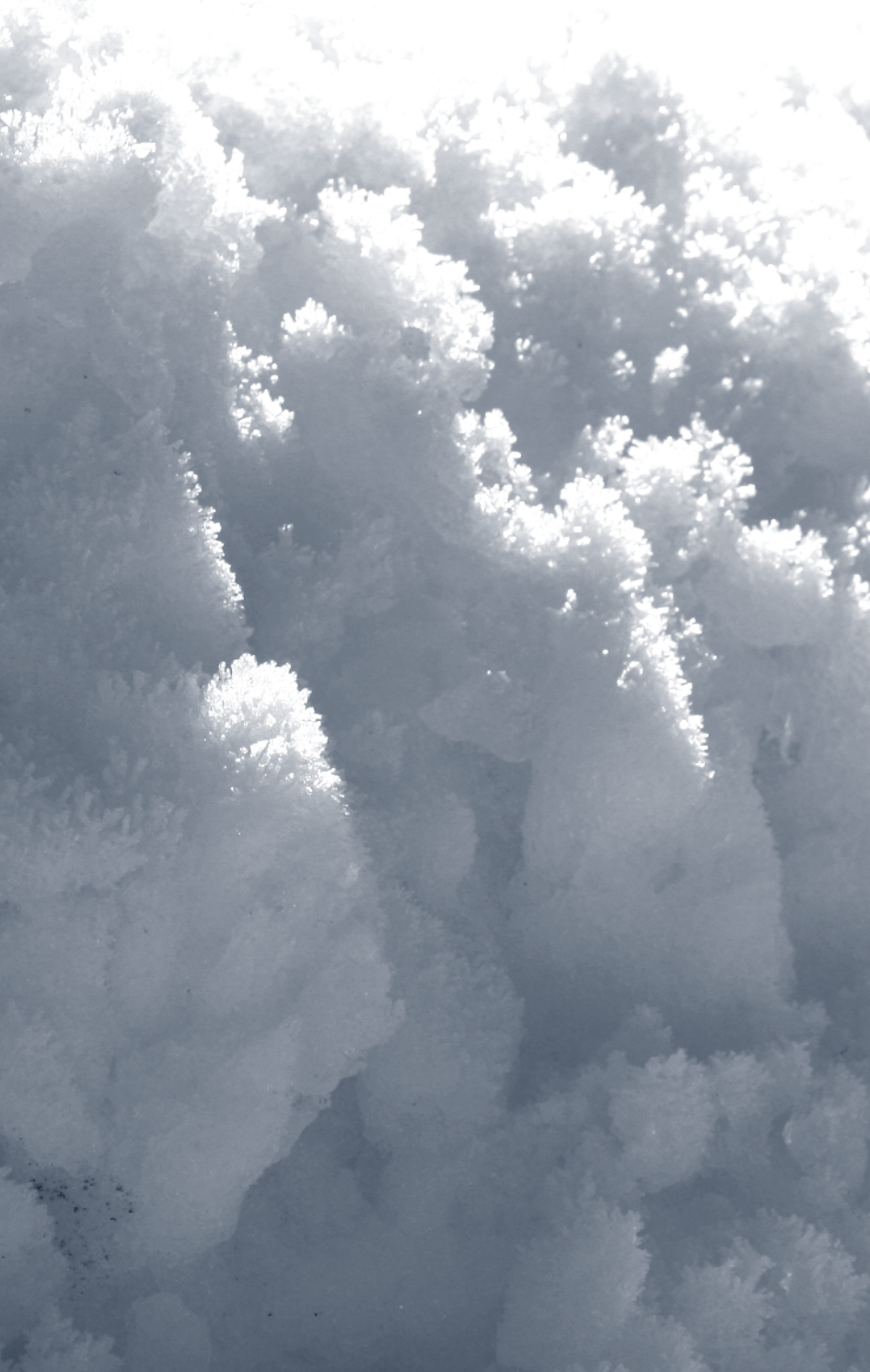
Ich bin die einzige Tochter meiner Eltern. Wir hatten immer eine sehr enge und harmonische Beziehung. Bestimmt habe ich auch Kummer und Sorgen bereitet, aber ich habe versucht, eine gute Tochter zu sein. Als meine Mutter die letzten Jahre Witwe war, habe ich mich noch intensiver um sie gekümmert. Im Haus von mir und meinem Mann hatte sie ein eigenes Zimmer und besuchte uns oft. Bis zum Schluss spielten wir stundenlang Scrabble und hatten Freude daran, Zeit miteinander zu verbringen. Ich habe meiner Mutter nicht gezeigt, wie ungern ich sie gehen liess. Mir war bewusst, dass sie ein erfülltes Leben gehabt hatte. Es wäre damals immer nur noch weiter bergab gegangen mit ihren verschiedenen ernsthaften Leiden.

Die Dame von EXIT besuchte uns noch einmal. Da meine Mutter Tiere sehr liebte, nahm die Sterbebegleiterin ihren Hund mit, und wir verbrachten einen vergnüglichen Nachmittag.

Der 10. Juli rückte immer näher, und meine Mutter geriet langsam in Panik – aus Angst, es könnte etwas dazwischen kommen. Sie wollte unbedingt, dass ich mich bei EXIT versichere, ob der Termin auch wirklich klappe. Als der Tag da war, hat sich meine Mutter extra hübsch gemacht. Sie wollte immer in Würde und Schönheit gehen. Es war ihr ein Anliegen, ohne Zögern vorwärts zu machen, und bald schief sie in meinen Armen ein, wie sie es sich gewünscht hatte. Alles verlief ruhig und würdevoll. Die anschliessende amtliche Handlung mit Behördenaufgebot verlief ebenfalls ohne Zwischenfälle.

Meine Mutter hatte sich eine Kremation gewünscht. Nun ruht sie in einer biologisch abbaubaren Urne am Teich in meinem Garten. Auch dies hatte sie so bestimmt. Am Tag ihres Todes schrieb sie meinem Mann und mir noch einen Brief, in dem sie uns für die Unterstützung dankte. Ausserdem gab sie der Hoffnung Ausdruck, dass es dort, wo sie jetzt hingehe, modern genug sei, um mit mir zu chatten. So war meine Mutter ...

Weil ihr Tod so friedlich, respektvoll und schön war, haben mein Mann und ich jetzt auch eine Mitgliedschaft bei EXIT beantragt. Natürlich hoffen wir, eines natürlichen friedvollen Todes zu sterben. Aber in einem Pflegeheim landen und nicht mehr selber entscheiden zu können, das wäre genauso wenig in unserem Sinne, wie es in dem meiner Mutter gewesen war.




«Er hatte mit Krieg und Gefangenschaft schon genug gelitten.»

Mein Mann Richi* und ich waren 24 Jahre lang verheiratet. Wir sind uns vielleicht etwas später als andere über den Weg gelaufen, aber das Leben hat es doch gut gemeint mit uns.

Zu unserem Glück wohnte die Filialeiterin der Firma, in der er die Buchhaltung erledigte, damals mit mir zusammen. So wurde ich zum Geschäftsessen eingeladen. Seine schüchterne Art hat mich sofort fasziniert. Aber erst ein halbes Jahr später, als er eine an mich verlorene Wette einlöste, hat die Liebe richtig bei uns eingeschlagen. Bei einem Riesenbecher Glacé gab er zu, verloren zu haben, Hals über Kopf verglücklich wie wir es sein, wenn die Weltig übereinstimmt. pflegten wir unsere mer inniger wurde, wie nur möglich.

«Noch wussten wir nicht warum, aber Richi wurde zusehends müder.»



die Wette absichtlich und wir haben uns liebt. Ich glaube, so waren, kann man nur lenlänge 100-prozen- Ab diesem Zeitpunkt Beziehung, die im- und trafen uns so oft

Kurz vor Weihnachten haben wir geheiratet. Damals hatte ich noch meine Tierarztpraxis in der Nähe von Zürich, er arbeitete weiterhin als Buchhalter. Wir verbrachten wunderschöne gemeinsame Jahre, in denen wir Tanzunterricht und Sprachkurse besucht und Reisen nach Afrika und Asien unternommen haben. Nichts konnte unsere Beziehung aus dem Gleichgewicht bringen. Wir haben uns immer gegenseitig ermuntert und Rückhalt gegeben.

Auch meinen Wunsch nach einem eigenen Pferd unterstützte er, obwohl er zuerst Vorbehalte hatte. Das anfängliche Misstrauen schwand bald, und die beiden wurden gute Freunde. Wir haben viele schöne und lustige Stunden verbracht.

Nach etwa einem Dutzend Jahre traten bei uns erstmals gesundheitliche Probleme auf. Verschiedene schmerzhaft Zustände machten Ope-



rationen bei Richi und bei mir notwendig. Wir wechselten uns sozusagen ab, blieben aber zuversichtlich. Mit Offenheit, Geduld und Glück schafften wir es jedes Mal zurück ins Leben.

Doch eines Tages trat die Wende ein. Noch wussten wir nicht warum, aber Richi wurde zusehends müder, seine sonst sprichwörtliche Energie liess nach. Als ich die Kopien seiner Blutbefunde studierte, fiel mir auf, dass die Zahl der roten Blutkörperchen beständig im Abnehmen war. Nach vielen Untersuchungen fand man dann erst ein Jahr später heraus, dass es sich um ein MDS (Myelodysplastisches Syndrom) handelt. Bei dieser Krankheit werden rote Blutkörperchen zwar gebildet, aber sie bleiben im unreifen und funktionsuntüchtigen Stadium stecken. Nur Bluttransfusionen sind eine wirksame Therapie, was aber nach einigen anderen Fehlversuchen erst über ein Jahr danach begonnen wurde. Ab dann brachte ich meinen Mann

zu Bluttransfusionen. Sie wirkten spürbar, aber die Wirkung wurde immer kürzer. Leider machten wir im zirksspital mit dem guten Erfahrungen.

«Den Entscheid zu gehen, fällt er nicht plötzlich, sondern er reifte über 18 Monate langsam heran.»



während zweier Jahre in ins Spital. Zuerst war er gut, aber schon bald immer schwächer, Transfusionen mussten in Abständen erfolgen. Wir in unserem Personal nicht nur. Immer wieder musste

ich daran erinnern, dass Richi Diabetiker war. Ein junger Arzt antwortete wiederholt auf Fragen von uns, er sei nicht kompetent und müsse sich erkundigen. Allerdings warteten wir jedes Mal vergeblich auf seine Rückmeldung.

Als mein Mann bereits 18 Monate lang Bluttransfusionen hinter sich hatte, fühlte er sich immer schlechter. Eines Tages meinte er zu mir, wir sollten uns nun vielleicht erkundigen, wo und wie man in einem Spital stirbt. Ich war sehr erschüttert, wusste aber, dass er Recht hatte.

Bei der Frage nach einem Gespräch speiste uns die Spitalleitung zuerst mit verpassten Terminen, dann mit salbungsvollen Sprüchen und ohne jegliche konkreten Informationen ab. Endlich kam ein Abteilungsarzt ins Zimmer, dieser teilte uns ganz geschäftsmässig zwischen zwei Anrufen auf seinem Handy mit: «Wenn Sie zu uns kommen und kein Blut mehr wollen, können sie trotzdem bei uns bleiben. Sie werden dann ausgehungert.»

Nach diesen Erlebnissen hatten wir genug. Da wir bereits seit 1983 Mitglied bei EXIT waren, rief ich in der Geschäftsstelle an. Wenige Tage

später besuchte uns ein sehr kompetenter und sensibler Herr. Endlich konnten wir unsere Fragen stellen, die er alle geduldig beantwortete.

Nach weiteren sehr ärgerlichen Erlebnissen im Spital, entschloss ich mich, Auskunft in einem anderen Krankenhaus einzuholen, in welchem ich vor zehn Jahren sehr gute Erfahrungen gemacht hatte. Und tatsächlich bekam ich dort unverzüglich die gewünschten Informationen und ausserdem den Tipp, dass es seit Jahren einen Verein namens Onko-Spitem gibt, der Bluttransfusionen bei Patienten mit bestimmter Diagnose nach Hause bringt. Ich war sehr glücklich darüber, – aber auch wütend auf das bisherige Spital, das es nicht für nötig befunden hatte, uns über Onko-Spitem zu informieren. Fast zwei Jahre lang hatte ich meinen Mann aus seinem gewohnten Tagesrhythmus gerissen, um ihn in dieses Spital zu bringen, in dem wir meist nur mit Ärgernissen verbundene Aufenthalte erlebten. So waren wir sehr froh,

einen Fuss über des-
mussten. Die sehr
von Onko-Spitem
zu Hause bis zu
Den Entscheid
nicht plötzlich, son-

«Dann setzte er
den Becher an
und trank ohne
abzusetzen.»



dass wir nie mehr
sen Schwelle setzen
kompetenten Frauen
begleiteten uns nun
Richis Tod.

zu gehen, fällte er
dern er reifte über 18

Monate langsam heran. Manchmal unterhielten wir uns darüber, dann trat der Gedanke wieder weit in den Hintergrund. Nach dem ersten Gespräch, welches wir mit EXIT geführt hatten, blieben wir eineinhalb Jahre lang immer in Verbindung. Es beruhigte uns, diese Option zu haben.

Bald war mein Mann so müde, dass er nur noch im Bett liegen konnte, 22 Stunden am Tag. Die Schmerzattacken, die von der Eisenüberladung in seinem Blut herrührten, wurden immer heftiger. Er wurde immer schwächer, oft konnte er nicht mal mehr den Löffel zum Mund führen. Es tat mir unsagbar weh, diesen eigentlich agilen und an tausend Dingen interessierten Mann so hilflos zu sehen und ihm nicht wirklich helfen zu können.

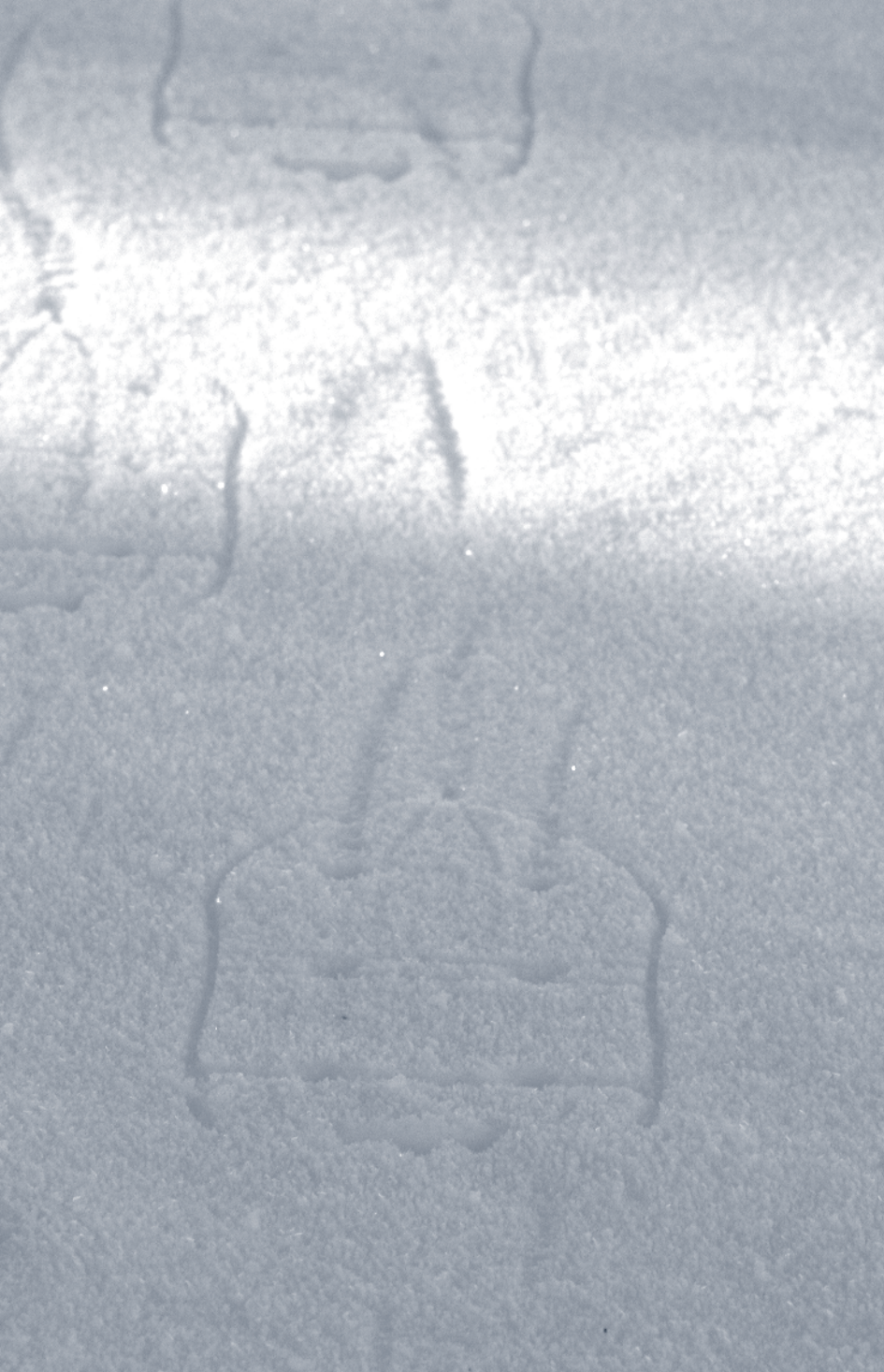
Nach weiteren gesundheitlichen Rückschlägen war Richi an seine Grenze gelangt. Er bat mich, jetzt mit EXIT einen Termin zu vereinbaren. Ich holte tief Luft und erfüllte seinen Wunsch. Auch mit seinem Hausarzt vereinbarte ich einen Termin. Dieser war traurig, aber sehr freundlich. Er respektierte die Haltung meines Mannes, und am Abend konnte ich bei ihm das Attest und das Rezept abholen.

Richis Tochter besuchte uns noch einmal. Sie fragte ihren Vater, ob er sich wirklich sicher sei. Er antwortete, sein Leben sei für ihn zu Ende,

und er wüsche sich diesen Schritt ohne jedes Wenn und Aber. Die Gefühle, die mich am Tag des endgültigen Abschieds packten, kann ich nicht beschreiben. Nachdem wir gemeinsam gefrühstückt hatten, sass ich bei ihm, bis es Zeit war, den Herrn von EXIT abzuholen. Dieser fragte dann meinen Mann noch einmal, ob dies wirklich sein Wunsch sei. Er bejahete. Die Freitoderklärung war ausgefüllt, mein Mann las sie noch einmal. Dann setzte er den Becher an und trank ohne abzusetzen. Sehr schnell darauf schloss mein Mann die Augen und schlief für immer ein. Ich war überrascht, dass alles so unglaublich schnell ging, aber es war gut so.

Nach dem Tod Richis fiel ich in ein tiefes Loch Ich war sehr lange sehr traurig und fühlte mich verloren und einsam ohne ihn. Ein Trauerforum im Internet, in dem ich mich mit anderen austauschen konnte, half mir, erste Verarbeitung zu leisten. Dank lieben Freunden und meinem Pferd geht es mir heute wieder besser, und ich kann dem Leben wieder Schönes abgewinnen.

Trotz meiner Trauer habe ich an diesem Weg, für den sich mein Mann entschieden hat, nie gezweifelt. Er hatte während seiner Jugend mit sieben Jahren Krieg und Gefangenschaft für ein Leben lang genug gelitten. Ein langsames Sterben mit immer mehr Schmerzen, Verwirrtheit, Wundliegen, Atemnot und Angst vor dem Ersticken wäre schrecklich gewesen. Ich bin dankbar, dass seine Würde auch im Sterben erhalten blieb.



«Ihre Gefühle schwankten zwischen Kämpfen und Aufgeben.»

Meine Mutter Erika kam als Erstgeborene von zwei-eiigen Zwillingen auf die Welt. Ihre Kindheit war nicht immer einfach. Der Vater verliess die Familie, als die beiden Mädchen sechs Jahre alt waren. Dennoch hat sie sich nie unterkriegen lassen. Zum Vater, der später wieder eine Familie gründete, hielt sie weiterhin eine gute Beziehung, den Kontakt zu ihren Halbgeschwistern pflegte sie ein Leben lang.

Ihre Gesundheit war leider bereits in jungen Jahren oft angeschlagen, und so musste sie nach Ende der Primarschulzeit wegen Tuberkuloseverdacht einen Kuraufenthalt machen. Diesem Aufenthalt verdankte sie die erste Begegnung mit Paul.

Später begann sie eine Ausbildung als Verkäuferin bei Globus Sankt Gallen, wo sie sich er dort die Lehre machte. Damit hatte sie sich das Schicksal der beiden entschiedenen. Ein Teil des Arbeitsweges war derselbe, und sie verabredeten sich, von der Leonhardsbrücke aus den Rest jeweils gemeinsam zu gehen. Die beiden verlobten sich und bald einmal folgten Verlobung, Hochzeit und zwei Töchter.

«Grosse Freude bereitete ihr das Zusammensein mit ihren Grosskindern.»



wiedersahen, da auch machte. Damit hatte der beiden entschiedenen Arbeitsweges war verabredeten sich, brücke aus den Rest zu gehen. Die beiden bald einmal folgten

Obwohl meine Mutter weiterhin gesundheitliche Probleme hatte, war sie immer sehr aktiv. Sie liebte es, kreativ zu sein, malte, nähte Kleider und pflegte ihren herrlichen Blumengarten. Sportlich war sie ebenfalls. Ski fahren, Langlaufen, Tennis spielen und Rad fahren waren ihre Favoriten. Da sie Geselligkeit mochte, durfte diese beim Sport nicht zu kurz kommen. Viele Jahre lang war sie Mitglied in verschiedenen Turnvereinen. Deswegen konnte man sie sogar in ihrem letzten Jahr im Spitalbett noch bei Turnübungen antreffen.


Früher fuhren wir jedes Jahr mit der ganzen Sippschaft plus Freunden in die Sommerferien, sodass wir fast das ganze Hotel belegten. Es wurde



viel gewandert, gespielt, gelacht und kulturell etwas unternommen. Ferien und Reisen übten auf meine Mutter einen Bann aus, der ihre Lebensgeister weckte. Höhepunkte für sie waren die Aufenthalte in Finnland, Portugal und natürlich Singapur. Von dort aus unternahm sie mit meiner Schwester Heidi und deren Mann Peter Ausflüge auf die wunderschönen Inseln Tioman und Rawa. Sie lernte mit fast 60 Jahren noch das Schnorcheln und war bei der Erkundung der Unterwasserwelt nicht mehr zu bremsen.

Grosse Freude bereitete ihr das Zusammensein mit den Grosskindern. Wenn diese bei ihr als Feriengäste zu Besuch waren, hatte sie oft für nichts anderes mehr Zeit.

Nach längerer Krankheit, immer wieder in veränderter Form, musste sie ins Spital eingeliefert werden. Eine Knochenmarkuntersuchung zeigte eine schwere Erkrankung: das Non-Hodgkin-Lymphom. Es war eine Form von Krebs, welche zwar schon Jahre zuvor entdeckt worden war, damals aber noch nicht bewar. Eine schwierige lehnte meine Mutter Sie hätte ein so schön sei dankbar und zu die Ärzte zeigten schwachen Chemo- handlungsbedürftige Zeit folgte. Zuerst eine Behandlung ab. nes Leben gehabt und frieden damit. Aber ihr auf, dass mit einer therapie durchaus eine lebenswerte Verlängerung möglich sei. Mit Unterstützung von Naturheilmethoden und einer ganzheitlichen Betreuung willigte sie in eine Chemotherapie ein. Die Monate, die folgten, waren geprägt von Höhen und Tiefen, Hoffnung und Leiden. Ihre Gefühle schwankten immer wieder zwischen Kämpfen und Aufgeben. Was sie aber ganz klar festlegte: Sollte sie sich eines Tages gegen den Kampf entscheiden, wollte sie die Möglichkeit des Freitodes offen haben.

«Drei Tage
später fasste sie
den Entschluss
zu gehen.»


Nochmals kam Freude auf mit der Geburt des zweiten Urgrosskinds. Leider musste sie bald darauf wieder ins Krankenhaus, da sich ihr Gesundheitszustand massiv verschlechtert hatte. Sie konnte praktisch nicht mehr laufen, einige Zeit war sie sogar gelähmt. Als sie dort eines nachts stürzte, weil sie dringend auf die Toilette musste und niemand auf ihr Läuten reagierte, brach sie sich den Oberschenkelhals. Nach der Operation plagte sie zusätzlich eine schwere Lungen- und Brustfellentzündung. Ihr Leben hing nun an einem seidenen Faden. Sie war jedoch der Meinung, auch ein Seidenfaden könne robust sein und willigte noch einmal in eine starke Chemotherapie ein.

Im Dezember folgte der Umzug in ein Pflegeheim. Am Heiligabend nahm sie im Rollstuhl an der Weihnachtsfeier teil, sang Weihnachtslieder und freute sich an meinem Panflötenbeitrag. Nach der Feier verschlechterte sich ihr Befinden. Trotz starker Schmerzbehandlung mit Morphin und intensiver Betreuung schwand ihr Lebensmut.

Drei Tage später fasste sie den Entschluss zu gehen. Nun wollte sie diese Welt so rasch wie möglich verlassen. Wenigstens für den letzten Akt wünschte sie sich Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zurück. Es folgte eine sehr intensive Betreuungs- und Einstimmungszeit für die engsten Angehörigen durch eine Sterbebegleiterin von EXIT.

Meine Mutter wollte unbedingt noch das Buch «Jetzt sterbe ich gerne – Grossmutter Abschied» zu Ende hören, aus dem wir ihr abwechselnd vorlasen. Am 5. Januar nahmen wir sie schliesslich nach Hause. Noch einmal verbrachten wir schöne Stunden des Abschiednehmens und Zusammenseins. Dann wünschten wir ihr eine gute Reise. Meine Mutter schlummerte friedlich, umgeben von ihren Liebsten, in eine bessere Zeit hinüber. Ihr Wunsch nach Erlösung und der Bewahrung ihrer Menschenwürde hatte sich erfüllt. Für uns war es eine intensive, aber sehr bereichernde Zeit. Und selbst in diesem Sterben verspürten wir eine tiefe Heiligkeit. Dafür sind wir sehr dankbar.

«Als ich vom Einkaufen heimkehrte, sagte er, er hätte EXIT angerufen.»

Wenn ich an Hans* zurückdenke, ziehe ich heute noch den Hut vor seiner Entschlossenheit und dem Mut, die er nach seiner Erkrankung gezeigt hatte. Dreissig Jahre lang waren wir verheiratet und unsere Ehe war nicht immer einfach. Er war ein Arbeitstier, fühlte sich nur richtig wohl, wenn er im Überkleid steckte und in seiner Autowerkstatt wirken konnte. Die Kunden kamen bei ihm an erster Stelle, und damit diese zufrieden waren, gab er sein Letztes. Auch am Samstag war er vor 19 Uhr nie zu Hause. Sogar als er das Geschäft seinem Nachfolger übergab, konnte er nicht loslassen und arbeitete noch drei Jahre lang weiter. Erst mit 73 hörte er endgültig auf. Ich habe meine Arbeit auch sehr gerne ausgeübt, aber so viel Stress, wie mein Mann sich zufügte, wollte ich mir nie antun. Ich bin überzeugt, dass der Druck, den er sich machte, zur Zerstörung seiner Gesundheit beigetragen hat.

Eines Tages im Urin. Obwohl sträubte er sich, hen. Als er sich Ruck gab, entdeckte der Blase, einer danach machte ich zu grossen Sorgen.

welche dieselbe Diagnose vor Jahrzehnten bekommen hatten und immer noch lebten.

Nach zwei Operationen erläuterte man ihm, dass nun nur noch die Möglichkeit bestehe, die Blase zu entfernen und ein Stoma zu schaffen. Dies widerstrebte ihm zutiefst, und er wehrte sich mit Händen und Füßen dagegen. Infolgedessen entschied er sich dafür, den übriggebliebenen Tumor unbehandelt zu lassen.

Eines Tages wollte er mich wieder einmal zum Einkaufen begleiten, musste aber bereits nach 100 Meter aufgeben. Weil der Krebs zu einer

«Ich war enorm froh, dass auch ich als Angehörige von EXIT unterstützt und betreut wurde.»



bemerkte er Blut ich ihn darum bat, zum Doktor zu gedann endlich einen man zwei Tumore in von inoperabel. Den mir vorerst keine all- Ich kannte Männer,



Lymphstauung führte, war sein Bein stark geschwollen, und es bereitete ihm allzu grosse Mühe vorwärtszukommen. So brachte ich ihn zurück nach Hause.

Als ich vom Einkaufen heimkehrte, teilte er mir ganz nüchtern mit, er hätte EXIT angerufen. Wir waren beide seit der Entstehungszeit Mitglied. Man hatte ihn gebeten, noch einmal eine Woche über seine Entscheidung nachzudenken. Aber sein Entschluss stand fest. Dass er sie ganz allein gefasst hatte und mir auch keine Chance gab, mit ihm darüber zu sprechen, war sehr schwierig für mich. Ich war wie in Trance und konnte nicht wirklich fassen, was bald geschehen würde. Deshalb war ich enorm froh, dass auch ich in dieser Zeit von EXIT unterstützt und betreut wurde.

Das Rezept für das Sterbemedikament erhielt er von einem Konsiliararzt von EXIT, der Termin für die Sterbebegleitung war festgelegt. Als das Taxi kam, liess mein Mann sich überhaupt nichts anmerken und stieg ohne

jegliche sichtbare
Wir fuhren von uns
Zürich-Albisrieden
blumengeschmück-
friedlichen Atmo-

Mein Mann
hatte einen sehr ei-
er sich auf keinen

«Er trank
das Sterbe-
medikament
wie sein
tägliches Bier.»



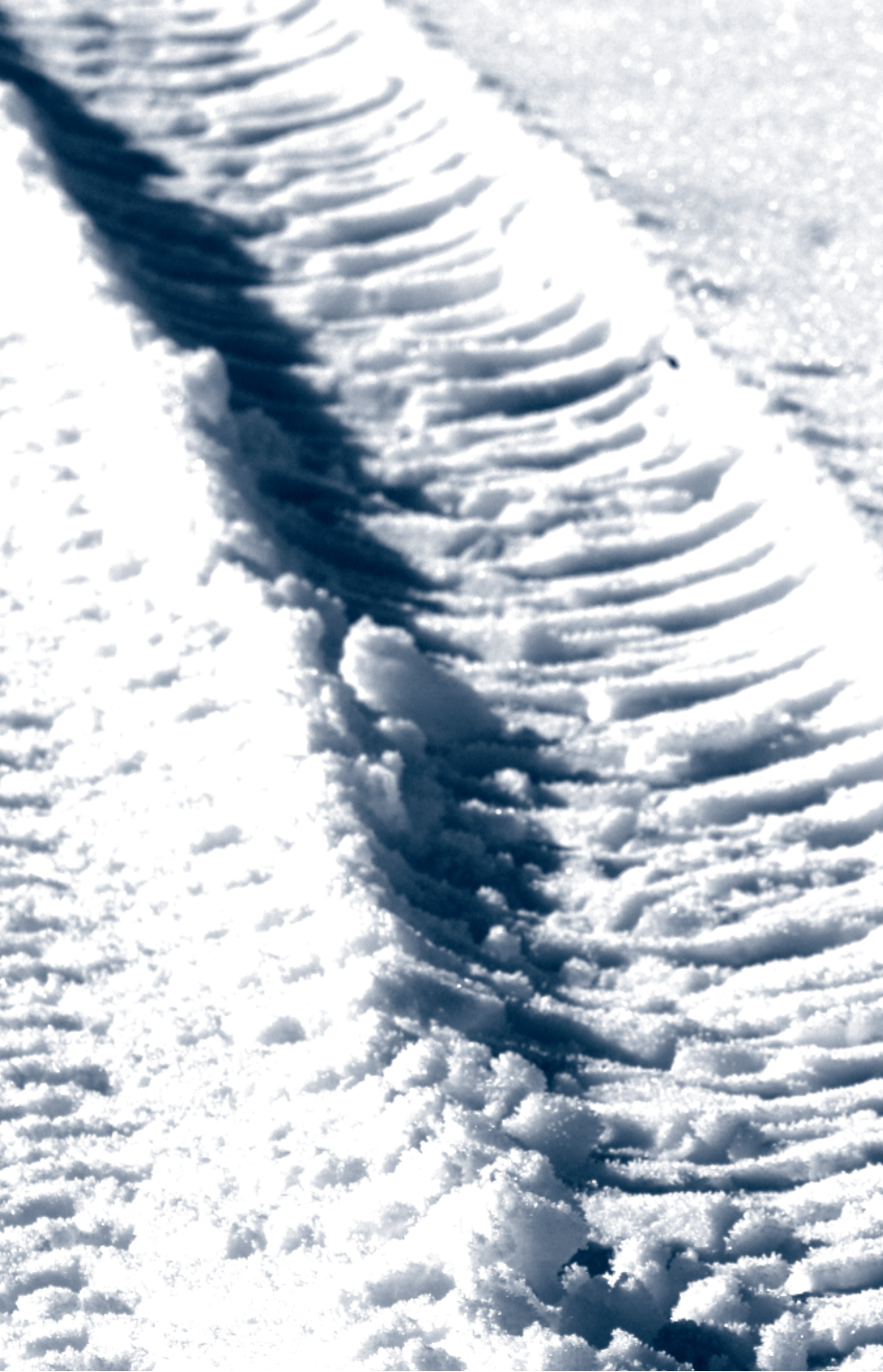
Gefühlsregung ein.
im Wehntal ins nahe
zu EXIT, wo uns ein
ter Raum mit einer
sphäre erwartete.

war Oberländer und
genen Kopf. So wollte
Fall hinlegen, son-

dern bestand darauf, das Mittel im Sitzen zu trinken. Schliesslich trank er es wie sein tägliches Bier und schlief nach fünf Minuten friedlich ein, während ich seine Hand hielt.

Seine Asche habe ich auf dem Waldweg verstreut, den wir jeden Sonntag gemeinsam gegangen sind. Ich finde es viel schöner spazieren zu gehen und zu wissen, etwas von ihm ist an jenem Ort, als auf einem Friedhof ein Grab zu besuchen.

Ich erinnere mich, wie ein Arzt einmal an ihn appellierte und ihn bat, er solle doch auch an mich denken bei seiner Entscheidung. Dazu sagte Hans nur, seine Frau komme auch ohne ihn zugange. Und er hatte Recht. Heute bin ich achtzig Jahre alt, und ich geniesse mein Leben. Gerade bin ich von einer langen Chinareise zurückgekommen und nächstes Jahr möchte ich nach Südafrika. Die gute Lebensqualität, die ich besitze, bedeutet mir viel. Ich möchte einmal als die Person sterben, die ich heute bin, und nicht als geistiges oder körperliches Wrack. Sollte es notwendig sein, hoffe ich fest, dass ich auch so mutig sein werde wie mein Mann Hans.



«Sie bemerkte noch, der letzte Trunk schmeckte gar nicht so schlecht»

Ich bin überzeugtes EXIT-Mitglied seit quasi der ersten Stunde. Meine schlimmsten Befürchtungen waren und sind, nach Unfall oder Krankheit als Schwerbehinderte hilflos dahinvegetieren zu müssen. Gott sei Dank bin ich bis heute davon verschont geblieben. Jedoch erforderten die Umstände, für mich damals sehr unerwartet, eine mir nahestehende Person in den Freitod zu begleiten.

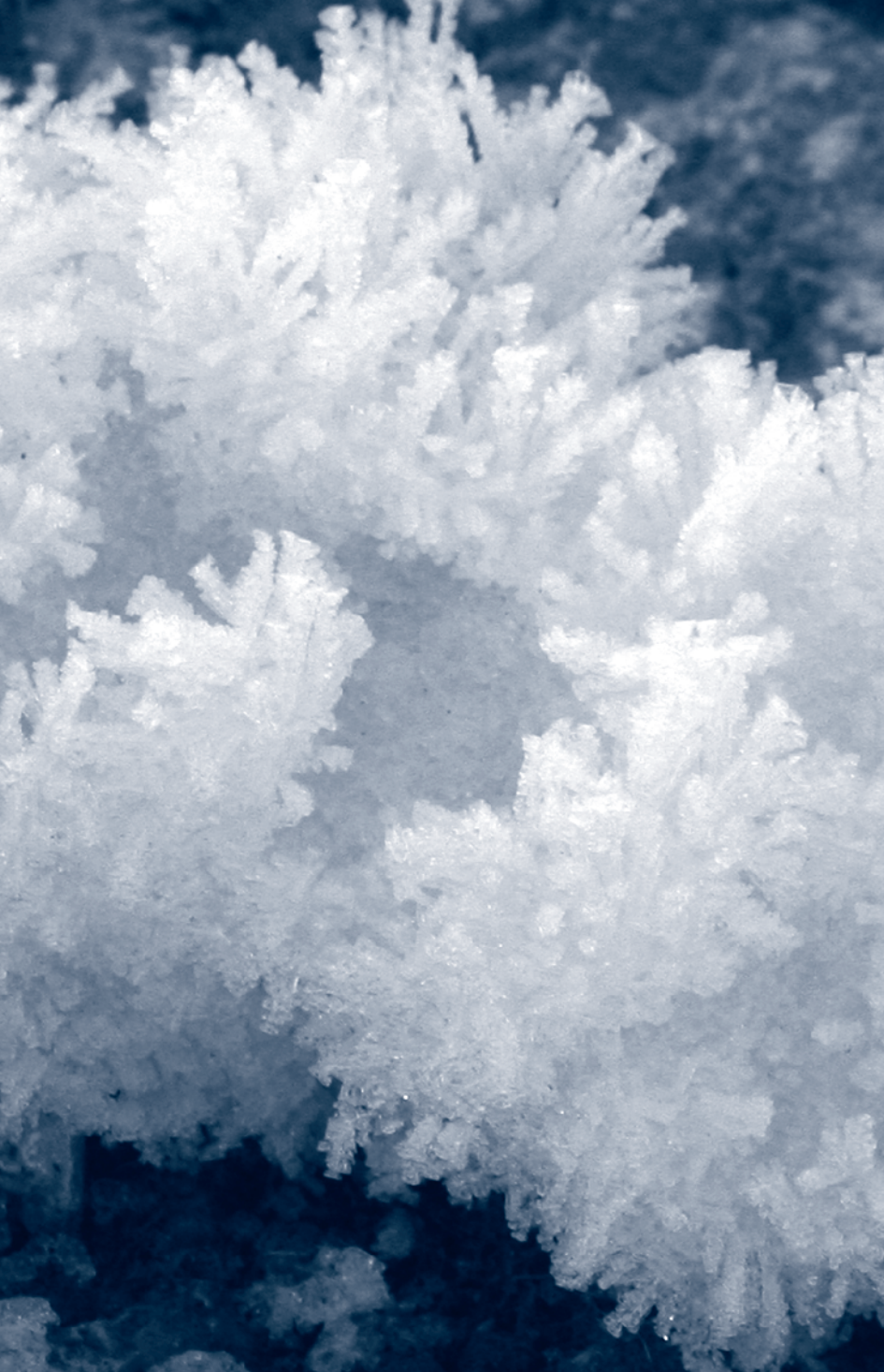
Es handelte sich um meine liebe, hochbetagte und einsam im Leben zurückgebliebene Bekannte Mirea*. Nach ihrem Eintritt in ein kommunales Altersheim in einem Vorort Zürichs wählte Mirea mich zur freiwilligen Be-zögerin, übernahm hatten uns immer gut mochte sie sehr. Ob-80 Prozent arbeiten mir genügend Zeit, mit ihr Ausflüge zu tiefte sich unser Ein-hends. Es entwickelte sich eine schöne Freundschaft zwischen uns. Mireas Konstitution war schwach geworden, aber sie hatte einen sehr liebenswerten Charakter so-wie einen starken Willen.

«Das Altersheim verweigerte ihr ohne Begründung die Sterbebegleitung in ihrem Zimmer im Heim.»



Als ich sie nach einem einmal mehr notwendigen Spitalaufenthalt zurück ins Altersheim fuhr, verlangte die über 90-Jährige partout die Telefonnummer von EXIT. Obwohl ich mich innerlich dagegen sträubte, schrieb ich die Nummer von meinem Ausweis ab. Unverzüglich nahm sie Kontakt auf. Sie war bereits fest entschlossen und verfolgte nun beharrlich ihr Ziel, freiwillig aus dem Leben zu scheiden.

Das Altersheim verweigerte ihr ohne Begründung die Sterbebegleitung in ihrem Zimmer im Heim. So mussten wir für «das letzte Stündlein» von Mirea nach Zürich in den Sterberaum von EXIT fahren. Ultimat



und mit der ihr eigenen, charmant-konsequenten Art «bat» sie mich, sie zu begleiten, sonst nähme sie halt ein Taxi. Natürlich wollte ich diese kleine energische Frau auf gar keinen Fall allein lassen. Eine weitere soziale Betreuerin hatte ebenfalls zugesagt mitzukommen. Kurz zuvor hatte ich diese kennengelernt und war sehr beeindruckt von ihr. Ich war dankbar und erleichtert, sie dabeizuhaben.

An einem Septembertag war es soweit. Am frühen Morgen, noch vor 8 Uhr, erwartete Mirea uns elegant gekleidet vor dem Heim. Das Wetter war heiter – und sie war es auch. Auf der Fahrt war sie gesprächig und erzählte uns viel aus ihrem Leben mit Peter, dem verstorbenen Ehemann. Ich kannte ihn gut, da wir lange Jahre gemeinsam im Vorstand von Vereinen engagiert waren. Im für diese Tageszeit üblichen Verkehrsstau dem Zürichsee entlang vorbei am Knotenpunkt Bellevue hielt ich während den langen Wartezeiten ihre Hand. Dies war eine unübliche Vertraulichkeit zwischen uns beiden. Die andere Begleiterin sass hinter uns, lauschte den Lebenserinnerungen Mireas und führte sie mit einfühlsamen und klugen Fragen immer weiter durch die eigene Biografie.

Mindestens eine Stunde dauerte die Fahrt aus dem nahen Vorort an den Sitz von EXIT. Ich empfand es als lange, beeindruckende Reise durch das pulsierende Leben in der Stadt zum Zimmer des Sterbens meiner Bekannten.

Das Haus von EXIT machte einen ruhigen und hellen Eindruck, und der sympathische Sterbebegleiter empfing uns freundlich. Er führte uns durch die Räume in ein Zimmer mit einem schmalen Bett und erklärte uns den Ablauf und die gesetzlichen Vorschriften. Dabei übermittelte er das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen.

Wir baten Mirea, sich diesen Schritt nochmals gut zu überlegen und versicherten ihr, dass wir sie gerne wieder zurück fahren würden, sollte sie nicht ganz von ihrem Vorhaben überzeugt sein. Sie war sich jedoch absolut sicher und schien sich auf ihr Sterben zu freuen.

Dann ging alles schnell.

Zuerst erhielt sie einen Becher mit einer Flüssigkeit, weil der Magen das Sterbemittel sonst vielleicht nicht akzeptiert hätte. Während sie trank, sprachen wir über Gott und das Jenseits. Ich war innerlich angespannt, es war das erste Mal in meinem Leben, dass ich den Tod hautnah miterlebte. Doch ich gab mir Mühe, ruhig und gefasst zu wirken. Nach einer Weile verlangte Mirea bestimmt den «letzten Trank». Sie schien fröhlich und leerte den Becher mit dem Sterbemedikament rasch. Dann sprach sie

ihre letzten zwei Sätze: «Jetzt sehe ich endlich meine Mutter wieder.» Und danach: «Dieser Trunk ist gar nicht so schlecht, wie ich gemeint habe, jetzt möchte ich mich hinlegen.»

Gleich darauf dämmerte sie zufrieden hinüber. Keine Schmerzen, keine Klagen, keine Angst – kein einziger Zweifel an ihrer Entscheidung. Fünf Minuten später war kein Puls mehr zu fühlen. Ihr Körper war unbe-seelt, sie war entschlafen.

Nun mussten benachrichtigt werden sich viele Män-durcheinander: Der der Ruhe davor und Betriebsamkeit er-Befragung durch nur noch wie durch nommen. Ich war Begleiterin und der Fragen ruhig und konnten.

«Darauf däm-
merte sie zu-
frieden hinüber.
Keine Schmerzen,
keine Klagen,
keine Angst, kein
einzigster Zweifel
an ihrer Ent-
scheidung.»



sofort die Behörden den, und bald befanden im Raum. Ich war Gegensatz zwischen dieser hektischen schütterten mich. Die die Beamten habe ich einen Nebel wahrge-froh, dass die andere Mann von EXIT die sachlich beantworteten

Mit Liebe erinnere ich mich oft an Mirea zurück, diese willensstarke, tapfere und mutige, kleine Frau mit dem eigenwilligen Charakter. Sie hat mir die Erfahrung beschert, dass Sterben schön sein kann.

Gerne besuche ich sie auch heute noch an ihrer letzten Ruhestätte.

«Am Weihnachtsmorgen sagte er mir, es sei nun so weit»

Ich hatte René in Zürich kennengelernt. Wir arbeiteten damals beide in einem Behindertenheim; er als Gruppenleiter, ich als Betreuerin. Er war ursprünglich Kaufmann, merkte aber bald, dass ihm die Arbeit mit behinderten Menschen mehr entsprach. Drei Jahre lang arbeiteten wir als Kollegen im Team, bis wir ein Paar wurden.

René war als typisches Zürcher Stadtkind aufgewachsen. In den Zirkeln, in denen er damals verkehrte, gehörte das Rauchen einfach dazu. Bereits mit 13 Jahren fing er damit an. Zur Zeit, als wir uns kennenlernten, rauchte man noch überall, auch am Arbeitsplatz. Als dann später in unserer Beziehung das Thema Rauchen ab und zu zum Streitpunkt wurde, meinte er, er schaffe es nicht aufzuhören. Auch hätte ich ja gewusst, was mich erwarte, als wir uns für das Zusammenleben entschieden hatten. Ein knappes Vierteljahrhundert, nachdem wir uns kennengelernt hatten, wurde er krank. Die Krebsart, die auf seiner Lunge entdeckt wurde, war sehr bösartig. Der Arzt sprach von 40–70 Wochen Lebenszeit, die übrig bliebe. Noch am Tag besuchte René eine Mann auch an Lun- und der dann mit René erhoffte sich möglichst viele

der Diagnosestellung gute Freundin, deren genkrebs erkrankt EXIT gestorben war. von dieser Freundin Informationen.

«René schaute den
Tatsachen immer
ins Auge.»



Sein Hausarzt wie auch die Onkologin im Spital hatten Klartext mit ihm geredet. René schaute den Tatsachen immer ins Auge. Seine engsten Freunde und die Familie informierte er mündlich. Den grossen Freundes- und Bekanntenkreis orientierte er mit einem Brief. Darin stand, dass seine Form von Krebs in der Regel innerhalb von maximal 18 Monaten zum Tod führe. Er entschuldigte sich für die unpersönliche Mitteilungsform mit der Begründung, es wäre zu belastend, wenn er immer wieder dasselbe erzählen müsste. Er schrieb auch, dass er sich auf weitere schöne Wochen und Monate mit allen freue.



Bei einer Zweitdiagnose erwähnte der Arzt, dass einer von hundert Patienten mit dieser Krebsart länger als fünf Jahre lebe. Auch wenn René genau wusste, wie verschwindend klein die Chance war, war ihm dieses eine Prozent sehr wichtig und Ansporn zum Kämpfen. Im Herbst begann er eine Chemotherapie. Sie wirkte ziemlich gut, und der Krebs ging mit-samt den bereits gebildeten Metastasen zurück.

Diese Monate an der Seite meines kranken Partners habe ich als sehr zwiespältig in Erinnerung. Einerseits ging es darum, fürs Überleben zu kämpfen, andererseits mussten wir uns auf möglichst positive Art mit dem Thema Sterben auseinandersetzen.

René hatte relativ rasch nach der Diagnose mit EXIT Kontakt aufge-nommen. Er traf sich mit demselben Sterbebegleiter, der bereits den Mann seiner Freundin betreut hatte. Auch dem Hausarzt hatte er seinen Wunsch mitgeteilt und ihn um das nötige Rezept gebeten. Ihm lag sehr am Herzen,

dass ich einverstan-
Weg und ihn dabei

Im Januar wur-
gin «entlassen». Sie
man nur abwarten
passiere. Es war ein
im luftleeren Raum

und nicht zu wissen, wie sich die Krankheit entwickelte.

Wir gingen trotz seiner Krankheit viel auf Reisen in jener Zeit. René hatte eine spezielle Beziehung zur Türkei, sie war sozusagen seine zweite Heimat. Im darauffolgenden Frühling reisten wir dorthin. Wir wollten an die Südküste, an den Ort, wo René viele Freunde hatte. In Istanbul ging es ihm aber so schlecht, dass wir sofort wieder zurück in die Schweiz fliegen mussten. Bei den Untersuchungen entdeckte man einen Ablegertumor in seinem Hirn, der bestrahlt werden musste.

Sofort nach der Bestrahlung wollte er in die Türkei. Er meinte, Süden, Sonne und Freunde würden ihm helfen, nicht immer an die Krankheit zu denken. René war sehr willensstark, und er setzte seinen Kopf durch, obwohl die Ärzte Bedenken hatten. Ich flog mit ihm an die Südküste, wo wir am 28. Mai seinen Geburtstag feierten. Danach musste ich ihn allein lassen und zur Arbeit in die Schweiz zurückfliegen.

Ausgerechnet da erlitt er in der Türkei einen Herzinfarkt. Mein erster Impuls war, zu ihm zu fliegen. Aber seine Freunde vor Ort kümmerten sich sehr gut um ihn und nach einer Erholungszeit konnte er allein in die

«Ausgerechnet
dann erlitt er in
der Türkei einen
Herzinfarkt.»



den war mit diesem
unterstützen würde.

de er von der Onkolo-
meinte, jetzt könne
und schauen, was
seltsames Gefühl, wie
warten zu müssen

Schweiz zurückreisen. Es ging ihm jedoch schlecht, da die verschiedenen Ablastumore weiter gewachsen waren. Erneut musste er mit einer Chemotherapie beginnen. Meistens war er davon müde, zudem war er sehr langsam geworden. Wir wussten nicht, ob aufgrund der Therapie oder der Krankheit.

Im Sommer dann hörte ich auf zu arbeiten, um mich ganz meinem kranken Partner widmen zu können. So planten wir für Oktober eine weitere Reise in die Türkei. Es fühlte sich ein wenig wie Auswandern an, da wir auf unbestimmte Zeit verreisen wollten. Die Abreise verzögerte sich aufgrund des Krebses aber immer wieder, und es wurde Anfang Dezember, bis wir abfliegen konnten.

Die ständige Müdigkeit verschwand auch in der Türkei nicht. Als er eines Morgens gar nicht mehr aufstehen mochte, brachte ich ihn ins Spital. Die türkischen Ärzte boten uns an, ein CT zu machen. Nach Absprache mit der Onkologin entschieden wir uns für eine sofortige Rückreise. Wir flogen mit dem Krankenwagen vom Flughafen ins Spital, wo bereits alles für das CT vorbereitet war. Den Bescheid, dass sämtliche Tumore erneut gewachsen waren, bekamen wir noch in derselben Nacht. Am Weihnachtsmorgen sagte mir René, es sei nun soweit: Ich solle EXIT anrufen.

«Am Abend hörte ich, wie er zu seinem Freund sagte, wir würden ihn nicht sterben lassen wollen.»



gin in der Schweiz dagegen und für die se. Am Heiligabend Rega zurück. Mit wurden wir direkt Spital gebracht, wo CT vorbereitet war. sämtliche Tumore waren, bekamen wir

Da seine Onkologin in der Weihnachtszeit in den Ferien weilte, überredete ich René, auf ihre Rückkehr zu warten. Er willigte ein. Aber am Abend hörte ich, wie er zu seinem besten Freund sagte, wir würden ihn nicht sterben lassen wollen. Sein Freund versprach ihm, er werde dafür sorgen, dass er sterben dürfe. Mir wurde in diesem Moment bewusst: Es gab keinen Grund, ihn noch länger leiden zu lassen. Er wollte gehen, und es war richtig so. Also wurde mit EXIT vereinbart, dass der Sterbebegleiter zwei Tage später kommen sollte. Ich rief die nächsten Freunde und die Familie an. Alle kamen vorbei, um sich zu verabschieden.

Die Angestellten im Spital waren sehr kooperativ und freundlich. In den letzten beiden Nächten durfte er vom 4er-Zimmer in den Aufenthaltsraum des Pflegepersonals umziehen, damit er Ruhe hatte. Ein Krankenwagen brachte ihn am Morgen des 27. Dezember nach Winterthur nach

Hause, weil die Regeln des Spitals untersagten, dass Patienten sich von EXIT begleiten lassen durften.

Wir versammelten uns im Schlafzimmer. Neben mir und dem Sterbebegleiter von EXIT waren René's bester Freund und eine gute Freundin anwesend, sowie ein gemeinsamer Freund und Nachbar. Alle Anwesenden unterstützten René sehr liebevoll. Er schlief friedlich ein. Er hatte an seiner Entscheidung nie gezweifelt und nie Angst davor gezeigt.

Eine Beerdigung wollte er nicht; seine Asche habe ich gemeinsam mit unseren Freunden in der Türkei verstreut, so wie er es sich gewünscht hatte. Weil ich ein Fest für René machen wollte, gab es bei uns zuhause in der Schweiz einen Tag der offenen Tür. Es kamen sehr viele Leute vorbei, die Abschied nehmen wollten und in einem Buch Nachrichten an ihn hinterliessen. Es war schön zu spüren, wie viele Menschen René mit seiner Art und seinem herzhaften und ansteckenden Lachen berührt hatte.



«Sie machte uns klar, dass sie diese Last nicht tragen will»

EXIT bin ich zum ersten Mal als 25-jähriger Jusstudent an der Universität Zürich begegnet. Der damals neu gegründete Verein und die von ihm angebotene Freitodbegleitung wurden in einer Vorlesung aufgenommen. Der Gedanke und die Ziele von EXIT haben mich spontan überzeugt. Als ich mit der Nachricht nach Hause kam, dass es nun einen solchen Verein gibt, sind meine Eltern und ich sofort beigetreten.

Zu dieser Zeit hörte man immer wieder von Menschen, die nach Unfällen oder Kranksein nur mit Hilfe «Leben» gehalten. Schicksal wollten noch ich erleiden. gab es keine Berührungstod, was sicher auch höheren Alter meiner Geburt

«Sie lag mit unglaublichen Schmerzen im Spital und konnte sich kaum bewegen.»



heit ohne Bewusstsein von Maschinen am wurden. Ein solches weder meine Eltern In unserer Familiengängste mit dem mit dem schon etwas ner Eltern zur Zeit zusammenhing.

Ausserdem bin ich in einem sehr liberalen Haus aufgewachsen, in dem es keine Tabus gab und man hohen Wert auf ein selbstbestimmtes Leben legte. Ein Wunsch von uns allen war es, möglichst nahe am aktiven Leben sterben zu können. Trotz oder gerade wegen dieser Beschäftigung mit dem Tod war mein Elternhaus geprägt von Lebenslust und -freude. Dies zeigte sich auch dann, als bei meinem Vater Stimmbandkrebs festgestellt wurde und er mit aller Kraft um sein Leben zu kämpfen begann. Tatsächlich konnte er den Krebs überwinden, doch kurz nach Eintreffen der guten Nachricht starb er an einem Herzversagen. Meine Mutter konnte den Verlust ihres geliebten Ehemannes nie ganz verwinden. Sie stürzte sich noch mehr in die Arbeit und führte den kleinen Schuhladen in Zürich, den sie mit meinem Vater aufgebaut hatte, allein weiter.

Ihre Worte waren immer: «Solange ich etwas machen kann, was mir Freude bereitet, bin ich gerne hier.» Ihre Hüftarthrose wurde jedoch im-



mer schlimmer, bis sie mit 79 Jahren vor Schmerzen fast nicht mehr laufen konnte. Nach langem Zögern entschloss sie sich, eine Operation zu wagen. Die Osteoporose war aber so weit fortgeschritten, dass das eingesetzte Implantat ihren Oberschenkelknochen zersplittern liess. Nun lag sie mit unglaublichen Schmerzen im Spital und konnte sich kaum mehr bewegen, geschweige denn aufstehen. Für meine Partnerin und mich war es deshalb keine Überraschung, als sie sagte, jetzt sei es genug.

Obwohl wir mit ihr Möglichkeiten durchdachten, wie man selbst im Rollstuhl noch ein erfülltes Leben haben kann, stand ihr Entscheid fest. Was meine Partnerin und mich sehr beschäftigte, war das Motiv ihres Sterbewunsches. Auf keinen Fall wollten wir, dass sie das Gefühl hatte, uns zur Last zu fallen. Sie machte uns aber klar, dass sie selber ihre eigene Last nicht tragen wollte. Natürlich hatte ich auch nach diesen Worten immer noch zwei Seelen in meiner Brust. Die Mutter zu verlieren, bedeutete,

den letzten mit mir
schen zu verlieren.
und Wille, ihr
grösser. Ich wuss-
terstützung konnte
Wichtiges schen-
sie mir das Leben
für meine damalige
heutige Ehefrau, die
ebenfalls kurz nach

«Der Inner-
schweizer
Assistenzarzt
konnte den
Wunsch meiner
Mutter nicht
respektieren.»



verwandten Men-
Aber mein Wunsch
beizustehen, waren
te, mit meiner Un-
ich ihr etwas ähnlich
ken, wie sie mir, die
gegeben hatte. Auch
Lebenspartnerin und
unabhängig von mir
der Gründung EXIT-

Mitglied geworden war, stand ausser Zweifel, den Sterbewunsch meiner Mutter zu respektieren. Also nahmen wir, als sie uns darum bat, mit EXIT Kontakt auf. Meine Mutter, ich selber und schliesslich alle zusammen führten in der Folge ausführliche Gespräche mit ihrem Sterbebegleiter. Als Theologe und ehemaliger Pfarrer liess er gerade auch auf einer religiös-philosophischen Ebene einen sehr persönlichen und herzlichen Kontakt entstehen, den wir bis heute gelegentlich pflegen.

Unser Hausarzt war zum Glück gut vorbereitet auf die Situation, da wir ihn gleich zu Beginn mit drei Patientenverfügungen eingedeckt hatten. Zwar stand er nicht ohne Vorbehalte zu EXIT, jedoch vorbehaltlos zum Entscheid seiner Patienten. So folgte auch er dem Wunsch meiner Mutter und stellte das erforderliche Rezept fürs Sterbemittel aus. Anders war es im Spital. Der Innerschweizer Assistenzarzt konnte den Wunsch meiner Mutter nicht respektieren. Auch einige Krankenschwestern wei-

gerten sich, sie «in den Tod zu pflegen», wie sie es nannten. Man legte uns alle erdenklichen Steine in den Weg. Obwohl das Spital nicht zulies, die Patientin im Spitalzimmer von EXIT begleiten zu lassen, verweigerte es überdies sogar einen Krankenwagen für den Transport zum Sterbeort zur Verfügung zu stellen. Einzig der Anästhesist zeigte sich sehr einfühlsam und ermöglichte meiner Mutter schliesslich doch einen schmerzfreien Transfer. Da ihr und unser Treppenhaus zu eng war für eine Bahre, fand die Freitodbegleitung im Sterbezimmer am Sitz von EXIT statt.

Für meine Frau und mich – meine Mutter wünschte neben uns und dem EXIT-Sterbebegleiter keine weiteren Anwesenden – war es nun an der Zeit, Abschied zu nehmen. Ich erinnere mich an eine sehr intime, sanfte und harmonische Stimmung, die uns verband, trotz des fremden Raums. Am ehesten kann ich sie mit dem Gefühl beschreiben, jemanden vor einer langen Reise zu verabschieden. Ich werde diese Erfahrung niemals vergessen. Es war ein Abschied ohne Angst und ohne Befangenheit.

Meine Mutter trank das Sterbemedikament Pentobarbital schnell, sehr entschlossen und mit grosser Dankbarkeit in den Augen. Sie schlief rasch tief und immer tiefer ein, Übergangslos vom Schlaf in den Tod.

Der stärkste Eindruck, den ich von diesem Erlebnis mitgenommen habe, ist die Dankbarkeit meiner Mutter – dafür, dass sie diese Welt und ihr Leiden verlassen durfte und dafür, dass wir sie auf diesem letzten Weg begleitet hatten.

