

LICHT AM ENDE DES GANGES ...
In der Exit-Geschäftsstelle in Zürich ist
auch – für Ausnahmefälle – ein Sterbe-
zimmer eingerichtet. 2014 liessen sich hier
38 Menschen in den Freitod begleiten.

Die Rückversicherung für den guten Tod:
91 000 Menschen sind bereits Mitglied
bei **EXIT**. Die Vereinigung für humanes
Sterben hat ihre Büros in einem Zürcher
Einfamilienhausquartier. Ein Besuch in der
Zentrale der Freitodbegleiter.

DER AUSGANG



EIN GANZ NORMALES HAUS

Exit-Geschäftsführer Bernhard Sutter, 47, vor der Zentrale, einem Haus an der Mühlezelgstrasse 45 in Zürich. Auf dem Klingelschild steht dezent «Exit». Rechts vor dem Haus die Skulptur einer weissen Calla, Totenblume genannt.

die Sterbebegleitungs-Dienste kurz entschlossen nach Hause bestellen.» Wie an jenem Sonntag, als ein Vater anruft, seine Tochter sei schwer krank, Endstadium, sie drohe zu ersticken: «Exit muss sofort kommen!» Im Hintergrund hört Sutter die Tochter keuchen. Der Vater reagiert unwirsch, als Sutter ihm darlegt, eine Freitodbegleitung benötige Gespräche und Abklärungen. Sutter rät dem Vater, einen ambulanten Palliativdienst zu kontaktieren.

Exit assoziiert man automatisch mit Sterbehilfe, «dabei leisten wir in den meisten Fällen Überlebenshilfe», sagt Sutter. 2014 stellen 2500 Mitglieder eine Sterbehilfeanfrage, lediglich 583 stand Exit schliesslich beim Sterben bei. In den meisten Fällen lassen sich Alternativen finden, etwa besser abgestimmte Medikamente, Pflegehilfen, Palliativmedizin. Und vielen kranken Menschen verschafft allein die Gewissheit Erleichterung, dass im Notfall für sie ein Ausweg möglich ist, ein guter Ausgang – der Exit – offen steht.

1982 wurde Exit gegründet. Heute sind 91 000 Menschen Mitglied. Die jetzige Generation denkt freier und ►



«GUTE LÖSUNG IM ÄUSSERSTEN FALL» Am Stubentisch blättert Rosmarie Halter im Fotoalbum ihrer Mutter, die mithilfe von Exit starb.

ROSMARIE HALTER, 64, WERDENBERG SG

Eigene Urne getöpft

Am 5. Januar 2002 scheidet Erika Zürcher, 78, mit Exit aus dem Leben. Ihre Mutter habe stets gesagt, wenn ihr mal der Lebenswille fehle, wolle sie gehen, sagt die Tochter, Rosmarie Halter-Zürcher. 2001 erkrankt Erika Zürcher an Knochenkrebs. Sie wird daheim betreut, dann im Pflegeheim. Nebst den Schmerzen und den körperlichen Einschränkungen ist es für sie furchtbar, ihre Körperausscheidungen nicht mehr kontrollieren zu können. «Niemand», sagt sie, «soll mir das Füedli putzen müssen.» Sie bittet die Tochter, Exit anzurufen, eine Sterbebegleiterin kommt mehrmals vorbei, man führt gute Gespräche. Der Hausarzt bescheinigt den Zustand

der schwer kranken Frau, will aber kein Sterbemittel-Rezept ausstellen; ein durch Exit vermittelter Konsiliararzt übernimmt dies. Noch einmal möchte Erika Zürcher Weihnachten feiern. Am Tag ihres Todes will sie schön angezogen und geschminkt werden. Die Sterbebegleiterin trifft ein, die Familie nimmt Abschied. Zwei Minuten nach Einnahme des Sterbemittels (sie öffnet den Schieber eines venösen Zugangs) schläft Erika Zürcher, eine Minute später ist sie tot. Auch Tochter Rosmarie ist Exit-Mitglied, es sei beruhigend, zu wissen, dass es im äussersten Fall eine gute Lösung gebe. In ihrer Stube steht eine Urne, selbst getöpft; sie sagt: «Das wird mein letztes Haus.»

TEXT MARCEL HUWYLER
FOTOS KURT REICHENBACH UND
HERVÉ LE CUNFF

Wenn das Ende beginnt. Wer bestimmt Zeitpunkt und Gestaltung meines Sterbens?

Ist es Schicksal, der Lauf der Dinge? Göttliche Macht? Die Bibel sagt: «... denn ihr kennt weder den Tag noch die Stunde». Erika Zürcher kannte Tag und Stunde. Sie wählte. Ihr Freitod war am Freitag, dem 5. Januar, nach 16 Uhr.

Zeitrapport z. Hd. Polizei/Gericht:

16.00: Eintreffen Exit-Begleiter

16.05: Letzte Abklärung der Stabilität des Freitodwunsches

16.10: Ausfüllen und Bereitlegen der Freitoderklärung

16.35: Einnahme von 15 g Natrium-Pentobarbital (per Infusion)

16.37: Einschlafen

16.38: Feststellung des Todes

16.45 Telefon an Polizei

Erika Zürcher, 78, aus Werdenberg SG war unheilbar krank. In der Dankesankündigung schreibt ihre Familie: «... wir danken besonders Exit für die seriöse, verständnisvolle Begleitung.»

Ein grosses weisses Haus. Unscheinbar. Am Klingelschild steht nur «Exit». Die Geschäftsstelle der Vereinigung für humanes Sterben liegt im Zürcher Wohnquartier Albisrieden. Vor

dem Einfamilienhaus steht eine Skulptur, eine stilisierte Pflanze, die weisse Calla, auch Totenblume genannt. 32 Angestellte arbeiten in der Exit-Administration, Psychologinnen, Berater, Freitodbegleiterinnen, kaufmännische Angestellte. Manchmal kommen Leute mit Sterbewunsch für Erstgespräche hierher; ein Taxi hält vor dem Haus, der Fahrer hilft einem hinkenden älteren Herrn beim Aussteigen. Im Erdgeschoss hat Exit auch ein Sterbezimmer; letztes Jahr wurde es 38-mal benutzt.

Bernhard Sutter, 47, schmale Brille, schmale Hände, freundliche Stimme, ist Vater zweier kleiner Kinder und Geschäftsführer von Exit. Er sagt: «Wir sind keine Notfall-Organisation, obwohl mache Leute glauben, man könne



«DU KANNST JETZT ANRUFEN»
Karl, der Ehemann von Hannelore Karst, war unheilbar krank und wandte sich an Exit. Sein Foto steht in der Stube.



BIS ZU 200 ANMELDUNGEN IM TAG

Susanne Bruggisser berät am Telefon Exit-Mitglieder mit konkretem Sterbewunsch. In den Händen hält sie einen Karton mit aktuellen «Fällen». In den Regalen sind Anmeldungen für Neubetritte und ausgefüllte Patientenverfügungen.



► befreit über den Tod nach. Selbstbestimmung bis zum Schluss hat das einstige, oft religiös motivierte schicksalsergebene Hinnehmen von Siechtum und Schmerz abgelöst. Und wenn Persönlichkeiten wie der Politiker This Jenny sich mit Exit in den Tod begleiten lassen oder der Theologe Hans Küng über seine Mitgliedschaft spricht, löst das Rekord-Neuanmeldungen aus. Bis zu 200 im Tag.

Die Exit-Büroräume sind hell, farbig, voller Pflanzen und Bilder; beinahe übermotiviert lebensfroh wirkt das, als gelte es, nicht die aller kleinste tödliche Klischeevorstellung von Sterbebegleitung zu bedienen. In der Bücherwand stehen Werke mit Titeln wie «Der letzte Wunsch», «Hand an sich legen», «Die Erlöser AG». Die Ablagefächer in den Büros sind voller Papierbogen, Neuanmeldungen und Patientenverfügungen.

Claudia Müller berät die Leute am Telefon, wenn es um rein Administratives geht, meist Fragen zum Beitritt und Beitrag (45 Franken im Jahr oder einmalig 900 Franken auf Lebenszeit). Eben ruft eine Dame an: «Ich bin zwar noch gar nicht so alt, doch derzeit ster-

ben alle um mich herum, darum will ich das jetzt regeln.» Claudia Müller hat sich bewusst für den Job bei Exit beworben, das Thema interessiert sie, ein Angehöriger lag drei Jahre im Koma, bevor er starb. Wird sie nach ihrem Beruf gefragt, sagt sie meist nur, «ich arbeite in Zürich in einem Büro». Nicht etwa aus Scham, «sondern weil ich sonst mit Fragen gelöchert werde», das Interesse der Leute an Exit sei riesig. An ihrer Bürowand hängen Kinderzeichnungen, auf einem Foto lachen ein Bub und ein Mädchen; «Super Mom» steht auf Claudia Müllers Schlüsselanhänger.

Die Begleitung beim selbstbestimmten Sterben (Beihilfe zum Suizid gem. StGB Art. 115) ist in der Schweiz, im Gegensatz zu vielen anderen Län-

dern, nicht strafbar. Exit gewährt Freitodhilfe, wenn die sterbewillige Person versteht, was sie tut, nicht im Affekt handelt und sämtliche Alternativen zum Freitod erwogen hat, einen dauerhaften Sterbewunsch hegt, von Dritten nicht beeinflusst wird und schliesslich den Suizid eigenhändig ausführt – selber das Sterbemittel trinkt oder die Infusion öffnet. Exit begleitet nur Menschen mit hoffnungsloser Prognose, unerträglichen Beschwerden oder unzumutbarer Behinderung.

Wer bei Exit anruft und einen konkreten Freitodwunsch äussert, wird mit Susanne Bruggisser, 57, verbunden. Die KV-Angestellte und gelernte Krankenschwester ist eine von mehreren Beraterinnen für Freitodbegleitung. Gerade

spricht sie am Telefon mit einem Mann, der sich erkundigt, welche Dokumente seine krebserkrankte, sterbewillige Ehefrau benötige. Ein aktuelles Diagnoseschreiben vom behandelnden Arzt ist notwendig, dazu die Bestätigung, der Patient sei urteilsfähig. Und schliesslich braucht es ein ärztliches Rezept für das Sterbemittel. In einem Klarsichtmäppli liegen vier solche Rezeptzettel (jemand fährt später zu einer Apotheke und holt die bestellte Ware). Was auffällt: Werden Rezepte sonst von den Ärzten oft in krakeliger Schrift ausgefüllt, sind diese hier fein säuberlich notiert. Auch den Ärzten scheint bewusst zu sein, was sie da unterschreiben. Hat Susanne Bruggisser sämtliche Dokumente einer sterbewilligen Person ►

HANNELORE KARST, 75, WETTSWIL ZH

Die Glückszahl 18

Am 6. März 2006 scheidet Karl Karst, 83, mit Exit aus dem Leben. Seine Ehefrau und er sind seit 1983 Mitglieder; damals sei es ihnen primär um eine verlässliche Umsetzung ihrer Patientenverfügung gegangen, sagt Hannelore Karst. 2000 erkrankt ihr Mann schwer, eine Störung der Blutbildung. Er leidet an Atemnot, hat extreme Schmerzattacken. Eineinhalb Jahre vor seinem Tod bittet er Exit um Rat und Hilfe. Ein Sterbebegleiter bespricht mit dem Ehepaar alle Details. Danach sei ihr Mann erleichtert gewesen, sagt sie, «es beruhigte Karl, dass er im schlimmsten Fall einen Ausweg hat». Die Krankheit wird schlimmer, er sitzt im Rollstuhl,

braucht Pflege, ist hilflos. Eines Morgens bittet er seine Frau: «Jetzt kannst du anrufen, ich habe keine Chance mehr.» Sie beide hätten gewusst, wie kostbar das Leben ist, sagt die 75-Jährige. Als deutscher Soldat war er in Kriegsgefangenschaft, sie überlebte die Bombennächte von Dresden. Vier Tage nach dem Telefonat findet der finale Akt mit dem Sterbebegleiter statt. Gut, würdig, ruhig sei alles verlaufen, sagt sie. Innert fünf Minuten ist Karl Karst tot. Das Ehepaar hatte eine gemeinsame Glückszahl, die 18. Er warte auf Wolke 18 auf sie, sagte Karl. Hannelore Karst lächelt, wenn sie auf den Exit-Zeitrapport verweist. Feststellung des Todes, steht da, 11.18 Uhr.



STRENGE AUSWAHL DER HELFER

Heidi Vogt ist Chefin des Teams mit derzeit 30 Freitodbegleitern. Jedes Mitglied wird sehr sorgfältig ausgesucht, geprüft und ein Jahr lang intensiv geschult. Auf der Exit-Geschäftsstelle hat jeder Begleiter sein eigenes Postfächli (oben).

Wand, eine Musikanlage, ein Tisch mit Kerzen und Duftöl, weisse Blumen in einer Vase und lederne Sessel für die Angehörigen. Und ein Bett mit weissblauen Kissen und Decken.

Exit wächst weiter. 240 000 Mitglieder in den nächsten Jahren sind prognostiziert. Eine selbstbestimmte Generation komme ins Alter, sagt Geschäftsleiter Sutter. Wir leben immer länger – also gibt es auch immer mehr Alterskrankheiten und Pflegefälle. Wer sein Leben autonom gestaltet, will auch Herr über sein Ende sein. Exit braucht eine grössere Geschäftsstelle, derzeit gibt es drei weitere Beratungsbüros im Raum Bern, Basel und Lugano; denkbar ist, sagt Sutter, dass man dereinst noch mehr Aussenstellen einrichtet.

Mit Exit ist das Sterben gestaltbar geworden. Manche schauen nochmals alte Fotos an, hören ihre Lieblingsmusik, essen Glace; andere wollen ohne Ritual einfach nur endlich gehen. Sutter erzählt von jener jungen unheilbar kranken Frau, die mit Familie und Freunden die ganze Nacht feierte, bis zum Morgen grauen. Als die Sonne aufging, trank sie das Exit-Sterbemittel. ●



«MERKT EUCH NUR EIN DATUM»
Sylvia und René Obertüfer in ihrem Garten. Der Steinengel markiert die Stelle, wo die Urne der Mutter vergraben ist.

SYLVIA, 70, RENÉ OBERTÜFER, 71, ENGELBURG SG

Misslungene Selbsttötung

Am 10. Juli 2010 scheidet Emma Heiber, 87, mit Exit aus dem Leben. Ihre Mutter habe das Sterbedatum bewusst so gewählt, sagt Tochter Sylvia Obertüfer-Heiber, es sei nämlich auch der Todestag ihres Vaters: «Meine Mutter meinte, wir bräuchten uns so nur ein Datum zu merken. So war sie, typisch Mami, eine humorvolle Frau.» Mit zunehmendem Alter wird Emma Heiber von Krankheiten geplagt, sie hat vier Herzinfarkte, Probleme mit dem Darm, der Niere, hat Osteoporose und ist fast blind. Ihre Mutter sei regelrecht in sich zusammengefallen, sagt die Tochter. Die alte Dame verfasst bei Exit ihre Patientenverfügung und betont, niemals wolle

sie nur noch an Apparaten hängen und hilflos an die Decke starren. Ihr Zustand verschlechtert sich, sie beschliesst, sich selber umzubringen. An beiden Armen schneidet sie sich die Pulsadern auf – das Vorhaben misslingt. Sie selber ruft die 144 an und lässt sich ins Spital einweisen. Wieder daheim, wünscht sie eine «todsichere Methode», man kontaktiert Exit. Am Tag ihres Sterbens isst die alte Dame noch mit den Senioren Zmittag, ohne diesen etwas von ihrem Plan zu erzählen. Keine drei Stunden später ist sie tot. Ihr Wunsch war es, in einer biologisch abbaubaren Urne im Garten der Tochter beerdigt zu werden. Ein Steinengel markiert Emma Heibers letzte Ruhestätte.

► beisammen, übergibt sie den Fall dem Team der Freitodbegleiter.

Heidi Vogt, 60, leitet die Freitodbegleitung seit 2006. Die ausgebildete Krankenschwester mit psychotherapeutischer Weiterbildung, Master in Supervision und Coaching, arbeitete früher in einer Drogenberatungsstelle. In ihrem Team sind 30 Freitodbegleiter, ältere Menschen zwischen 50 und 75, «gereifte Persönlichkeiten», Personen aus der Pflege, Sozialarbeiter, Psychologen, aber auch ein Chemiker und mehrere ehemalige Pfarrer. Alle arbeiten freiwillig, ehrenamtlich. Heidi Vogt sagt: «Wer zu uns kommt, muss schon viel mitbringen.» Neue Begleiter durchlaufen eine interne einjährige Ausbildung und ein Assessment an der Uni Basel. An diesem Tag,

Exit: Zahlen und Fakten

Sterben Prominente mithilfe von Exit, sorgt das regelmässig für Schlagzeilen. Der begleitete Freitod des Glarner Politikers This Jenny im November 2014 brachte Exit sehr viele Neubeitritte.

Exit, die Vereinigung für humanes Sterben, wurde 1982 gegründet. Mitglieder, Stand Ende Mai 15: 91 000. 2014 hat Exit 2500 Sterbehilfe-Anfragen erhalten; in 900 Fällen wurden Abklärungen getroffen (Akteneröffnung), 583 Mitgliedern ist Exit schliesslich beim selbstbestimmten Sterben beigestanden (124 mehr als im Vorjahr).



einem Mittwoch im Mai, begleiten zwei ihrer Teammitglieder einen Freitod, einen in Zürich, einen in Basel.

Das Sterbemittel heisst Natriumpentobarbital (NaP), in winzigen Dosen wirkt es als Schlafmittel (Marilyn Monroe brachte sich mit einer Überdosis um). 5 Gramm wirken tödlich, Exit verwendet 15 Gramm. Das Mittel bewirkt einen komatösen Zustand, dann Atem- und Herzstillstand, der Tod tritt innert weniger Minuten ein; ein stilles, sanftes, schmerzloses Hinübergleiten.

Wer in einem Heim lebt, das Sterbebegleitung ablehnt, kann das Sterbezimmer in der Exit-Geschäftsstelle benutzen. Es ist erstaunlich behaglich eingerichtet, gedämpftes Licht, graublauer Teppich, Bilder in Gelbtönen an der