



Jürg Barandun

**Freitodbegleitung:**  
Neuer Gesamtleiter  
stellt sich vor

Seite 6 bis 7

**Regionalisierung:**  
Gewappnet  
für Wachstum

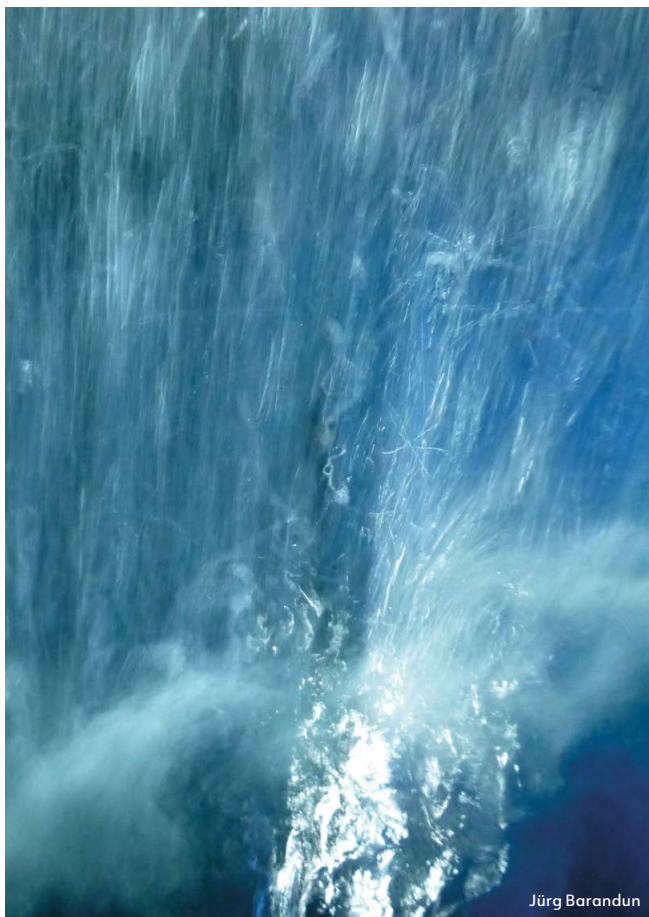
Seite 8 bis 9

**Werner Kriesi:**  
Grosse Persönlichkeit  
ist gestorben

Seite 10 bis 11

**Essay zum Sterbefasten:**  
Lasst mich  
ziehen ...

Seite 16 bis 19



Jürg Barandun hat das Bildthema «Naturabstracta» fotografiert. Bei den faszinierenden Bildern ist nicht immer auf den ersten Blick erkennbar, was das Motiv ist.

Die Spiegelungen im Wasser lassen Raum für eigene Interpretationen und vermitteln ganz unterschiedliche Stimmungen.

<b>Editorial</b>	3
<b>Schicksal</b> Frau Mettler geht heim	4
<b>Interview</b> «Würde ich nicht mehr trauern, müsste ich aufhören, bei EXIT zu arbeiten»	6
<b>Regionalisierung</b> Gewappnet für Wachstum Die Regionalleiterinnen und -leiter: im Einsatz für die Mitglieder	8
<b>Nachruf</b> Selbstbestimmung als Kompass Ein kluger Mensch, der viel bewirkte	10
<b>Öffentlichkeitsarbeit</b> Selbstbewusster Auftritt für selbstbestimmtes Leben und Sterben Messeteilnahme: EXIT an der expo-50plus	12
<b>Bildthema</b>	13
<b>Bücher</b>	14
<b>Hilfsangebote</b> Sterbehilfe lässt sich in die Karten blicken	15
<b>Sterbefasten</b> Lasst mich ziehen	16
<b>palliacura</b> Die juristische Sicht aufs Sterbefasten	20
<b>Pagina in italiano</b> «Sono membro di EXIT perchè ...»	21
<b>Mitgliederforum</b>	22
<b>Bildthema</b>	23
<b>Medienschau / Veranstaltung</b>	24
«Ich bin EXIT-Mitglied, weil ...»	26
<b>Adressen &amp; Impressum</b>	27

# Früher heftig umkämpft, heute breit abgestützt



## Liebe EXIT-Mitglieder

Was für uns heute beinahe selbstverständlich ist, musste ab der EXIT-Gründung im Jahr 1982 hart erkämpft werden. Mutige Pioniere setzten sich ein für die Akzeptanz von Patientenverfügung und der Möglichkeit einer Freitodbegleitung. Nun haben wir den Tod eines solchen Pioniers zu beklagen: Anfang August ist Pfarrer Werner Kriesi im Alter von 92 Jahren verstorben. Er prägte in verschiedenen Leitungsfunktionen die Geschicke unseres Vereins und trug wesentlich zur Bewältigung früherer interner Konflikte und Krisen bei. Auf den Seiten 10–11 würdigen wir diese herausragende Persönlichkeit. Zusätzlich empfehle ich Ihnen das Buch «Wenn Sie kein Feigling sind, Herr Pfarrer» zur Lektüre. Auf der Basis zahlreicher Gespräche mit Werner Kriesi hat Suzann-Viola Renninger ein spannendes Buch über sein Leben und Fragen rund um Freitodbegleitung geschrieben. Wir werden uns sehr gerne an Werner Kriesi erinnern.

Vielleicht erinnern Sie sich, dass in früheren Ausgaben des Mitgliedermagazins das «Modell 2030» bereits erwähnt wurde. Dabei handelt es sich um den Namen unseres Weiterentwicklungs- und Umstrukturierungsprojekts für das Ressort Freitodbegleitung. Seit Mai ist dieses Projekt erfolgreich abgeschlossen und die geänderte Organisationsstruktur installiert: Das inzwischen auf rund 60 Personen angewachsene Team der Begleitpersonen wurde aufgeteilt in sieben Regionalteams unter je einer eigenen Regionalleitung. Die Gesamtleitung erfolgt nach wie vor von unserem Geschäftssitz in Zürich aus. Auf den Seiten 6–9 erfahren Sie mehr zum Ressort Freitodbegleitung und wir stellen Ihnen die Personen mit Leitungsverantwortung vor. Bitte beachten Sie: Diese Regionalisierung hat für Sie als Mitglied keine direkten Auswirkungen. Ansprechstelle für alle Anliegen bleibt nach wie vor die Geschäftsstelle Zürich (043 343 38 38 oder [info@exit.ch](mailto:info@exit.ch)).

Im August hat EXIT Sie per Newsletter und Infoheft 3.23 über die im Kanton Zürich gestartete Initiative «Selbstbestimmung auch in Alters- und Pflegeheimen» informiert und um Unterstützung und Unterschriften gebeten. In kurzer Zeit gingen beim Initiativkomitee weit mehr als die benötigten 6000 Unterschriften ein. Das ist sehr erfreulich und ein deutliches Zeichen dafür, wie wichtig dieses Anliegen für die Bevölkerung ist. Mehr dazu im Kasten links und auf der Initiativ-Website: [selbstbestimmung-auch-im-heim.ch](http://selbstbestimmung-auch-im-heim.ch)

MARION SCHAFROTH, PRÄSIDENTIN

## Initiative: Erstes Etappenziel erreicht

Die im Kanton Zürich lancierte Initiative «Selbstbestimmung am Lebensende auch im Altersheim» ist dank all jenen, die mit ihrer Unterschrift ein Zeichen für das selbstbestimmte Sterben gesetzt haben mit einem hervorragenden Resultat zustande gekommen. Bereits mehrere Wochen vor Ende der Sammelfrist waren mehr als 10 000 Unterschriften beisammen!

Das Initiativkomitee dankt allen engagierten Personen, die mit ihrer Unterschrift dieses wichtige Anliegen unterstützt und auch in ihrem Umfeld tatkräftig Unterschriften gesammelt haben. Dieser grosse Einsatz ist ein starkes Signal und freut uns sehr. Ein Dankeschön auch allen, die mit ihrer Spende die bisherigen Anstrengungen und die anstehenden Vorbereitungen für die Abstimmung unterstützen.

Die offizielle Übergabe der Unterschriftenlisten erfolgt am 30. Oktober 2023. Über den kommenden Abstimmungskampf halten wir Sie auf unserer Website, im Newsletter und im Mitgliedermagazin auf dem Laufenden.

DER EXIT-VORSTAND





Jürg Barandun

# Frau Mettler geht heim

Der Autor ist Freitodbegleiter bei EXIT. Wenn ihn jemand fragt, ob es auch schöne Momente bei seiner Arbeit gibt, erzählt er fast immer diese Geschichte.

Ein Mehrfamilienhaus in der Nähe von Zürich. Ich war angefragt worden, ob ich bereit sei, mit einer Frau Mettler (Name geändert) über eine eventuelle Freitodbegleitung zu sprechen. Bei einem kurzen Telefonat lud sie mich für ein Gespräch ein. Ihre Tochter und die Enkelin würden ebenfalls bei ihr zu Gast sein.

## Drohende Erblindung

Ich bin etwas zu früh und warte in der Nähe des Hauses auf einer Gartenbank, lese nochmals die Unterlagen von Frau Mettler durch. Es sind diverse Einschränkungen, die für die 92-jährige Dame immer beschwerlicher werden. Die Beine wollen nicht mehr richtig, die Atmung ist durch ein Emphysem eingeschränkt und sie weiss schon gar nicht mehr, für was all die Tabletten helfen sollen, die sie täglich einnimmt. Nun hat auch noch der Augenarzt eine drohende Erblindung als nicht mehr abwendbar diagnostiziert. Frau Mettler weiss, dass sie dann sicher nicht mehr in ihrem geliebten Zuhause mit der Sonne in

der Stube und dem Gesang der Vögel vom nahen Wald leben kann. Die anwesende Tochter und ihre Enkelin können den Entschluss ihrer Mutter und Grossmutter gut verstehen. Der behandelnde Hausarzt hat versprochen, ihr das Rezept auszustellen für das Sterbemittel. Vor allem die Enkelin will noch dies und das von mir wissen, ob es sicher nicht wehtut und ob es auch wirklich sicher sei. Ich kann ihr mit meinen Erklärungen etwas die Angst nehmen. Sie möchte ihre Grossmutter auf jeden Fall begleiten und dabei sein, wenn es so weit ist. Frau Mettler will am nächsten Tag ihren Hausarzt anrufen, um das Rezept für das Sterbemedikament zu bestellen. Sie möchte gerne in zwei Wochen, am 21. Oktober, sterben. Da sei auch ihr Mann gestorben und sie gehe ja zu ihm jetzt. Er sei ein ranghoher Ausbildner bei der Stadtverwaltung gewesen, erzählt sie mit einem gewissen Stolz. Ihr Hausarzt stellt das Rezept wie versprochen aus, und ich kann Frau Mettler telefonisch mitteilen, dass sie am ge-

wünschten Tag wirklich sterben kann – falls sie das bis dann immer noch wolle. Sie sagt, sie freue sich darauf und habe die ganze Familie zu diesem «Schritt» eingeladen.

## «Ich freue mich auf ihn»

An diesem 21. Oktober treffe ich pünktlich ein. Ihre Tochter empfängt mich und führt mich in die Wohnung ihrer Mutter. Ich begrüsse Frau Mettler, die umringt von ihren Angehörigen in aufgeräumter Stimmung meinen Gruss erwidert und meint, wie schön sie es doch habe, dass alle gekommen seien zu ihrem Abschiedsfest. Als die Formalitäten für die Freitodbegleitung mit einer Unterschrift von Frau Mettler erledigt sind, steht diese plötzlich auf und sagt, sie brauche noch etwas Zeit, um sich bereit zu machen. Nach etwa zehn Minuten tritt sie wieder aus dem Schlafzimmer. Sie hat ihre Augen stark geschminkt und trägt ein einfaches beiges Kleid, das knapp eine Handbreit über den Knien endet. Ihre Tochter schlägt die Hände zusam-

men und man sieht ihr den Schreck an, ihre Mutter in diesem Aufzug zu sehen. Frau Mettler sagt in aller Seelenruhe. «Ich gehe heute heim zum Papi und dem hat dieses Kleid immer so gut gefallen, ich freue mich auf ihn!» Da ist der Bann gebrochen und alle Anwesenden müssen einige Tränen verdrücken oder können sie mit einer speziellen Freude fließen lassen.

### Im schönen Sommerkleid

Frau Mettler will nur Lena, ihr erstes Enkelkind bei sich haben, als sie mit ruhiger Hand das Glas mit dem Sterbemittel selbständig zum Mund führt und in einem Zug austrinkt. Sie lehnt sich zurück auf ihrer Liege und schläft ganz friedlich ein. Ich halte mich im Hintergrund, bin aber für Lena immer in Blickweite. Nach rund zehn Minuten gibt sie mir zu verstehen, dass ihre Grossmutter wahrscheinlich gestorben ist, was ich bestätigen kann.

Die ganze Gästeschar freut sich in ihrer Trauer, dass der Wunsch von Frau Mettler so schön in Erfüllung gehen konnte. Ich informiere die Polizei, die auch schon bald vor der Türe steht. Nach der Überprüfung der Papiere, die ich ihnen vorlegte, meint einer der Polizisten, er stehe schon kurz vor der Pensionierung und er erinnere sich gut an den Ehemann der Verstorbenen, der ihn vor vielen Jahren in die Verwaltungsarbeit eingeführt hätte. Er habe damals bewundert, wie kompetent und mit wieviel Begeisterung er ihnen als junge Auszubildende begegnet sei. Alle Anwesenden freut diese Aussage besonders.

Frau Mettler ist vielleicht schon ganz nahe bei ihrem geliebten Mann, irgendwo jenseits unserer Erinnerung und Vorstellung, wo er sie in ihrem schönen Sommerkleid aus einer längst vergangenen Zeit sicher schon erwartet. THIS SAXER



## Möchten Sie Begleitperson bei EXIT werden?

Wir suchen verantwortungsbewusste Personen zwischen 40 und 66 Jahren. Sie sind bereit, sich für unsere Vereinsmitglieder in schwierigen Lebenssituationen, die sich mit dem Gedanken tragen, ihr Leben allenfalls mit Hilfe von EXIT zu beenden, zu engagieren. Sie sollten lebenserfahren, belastbar und emotional gefestigt sein. Zudem haben Sie einen empathischen Zugang zu Menschen mit ihren Ängsten, Zweifeln und Fragen. Sie sind reflektiert und differenziert im Umgang mit den Themen Krankheit, Sterben und Tod.

### Profil:

- Organisationstalent mit präziser, selbständiger und zuverlässiger Arbeitsweise
- Idealerweise Erfahrung in der Gesprächsführung und mit administrativen Aufgaben
- Versiert im Umgang mit dem Computer (Microsoft Office Programme)
- Diskret und dienstleistungsorientiert
- Zeitlich flexibel (max. 60% berufstätig)
- Sehr gute und stilsichere Deutschkenntnisse in Wort und Schrift
- Einwandfreier Leumund

Um sich für einen Ausbildungsplatz zu bewerben, schicken Sie Ihr Motivationsschreiben und Ihren Lebenslauf bis zum 30. November 2023 per E-Mail an unsere Koordinatorin Aus- und Weiterbildung, Frau Martina Banini, [martina.banini@exit.ch](mailto:martina.banini@exit.ch). Bewerbungen per Post werden nicht akzeptiert.

### Informationen zur Ausbildung als Begleitperson

Die Ausbildung zur Begleitperson dauert ca. zehn Monate. Sie besteht aus sieben theoretischen Ausbildungstagen und der Einführung in die Praxis durch eine erfahrene Begleitperson in der Region. Die Ausbildung schliesst ab mit einem Assessment am ZEPP (Zentrum für Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie) an der Universität Basel.

**Start nächster Ausbildungsgang:** März 2024

**Anzahl Plätze:** 10

**Bewerbungsfrist:** 30. November 2023

# «Würde ich nicht mehr trauern, müßte ich bei EXIT zu arbeiten»

EXIT hat einen neuen Gesamtleiter Freitodbegleitung: Paul-David Borter. Er hat diese Funktion im Mai 2023 angetreten, ist aber schon seit bald 20 Jahren mit viel Herzblut beim Verein engagiert.

## Paul-David, wer bist du?

Ich bin ein Mensch, ein Ehemann, ein Vater von fünf Kindern, ich bin ein Sohn und treuer Freund.

## Du hast u. a. Philosophie studiert. Wieso?

Für mich war schon während des Gymnasiums klar, dass ich Philosophie studieren werde. Ich hatte bereits als Kind ein grosses Interesse an philosophischen Fragen. Zudem bin ich in einem Umfeld gross geworden, in dem theologische Fragen einen grossen Stellenwert hatten. Dies hat sicherlich geprägt, gleichzeitig aber auch das kritische Denken ungemein befeuert.

## Wo in der Philosophie fühlst du dich denn besonders zuhause?

Besonders zuhause fühlte ich mich lange in der Ethik. Allerdings haben mich auch andere Gebiete wahn-sinnig interessiert; insbesondere Sprachphilosophie und Thanatologie. Ich hatte das Glück, mich mit einem Fach beschäftigen zu können, bei dem die Auseinandersetzung mit der Frage «Was kann ich wissen?» einen zentralen Stellenwert hat. Währendem alle anderen Fächer studierten, bei denen sie immer mehr davon erzählen konnten, was sie wissen, ging es bei mir genau in die andere Richtung: Ich hatte das Gefühl, dass ich immer weniger weiss, ja dass alles infrage gestellt werden kann – inklusive der eigenen Existenz. Das war anfangs schwierig und es war nicht immer leicht, das damit verbundene Gefühl auszuhalten.

Die Philosophie gab mir ein gutes Rüstzeug an die Hand, um mit Menschen in Kontakt kommen zu können, die sich mit den existenziellen Fragen des Lebens auseinandersetzen müssen, wollen oder dürfen. Auch hat mir mein Studium geholfen, diesen Menschen vorurteilsfrei und offen zu

**«Gemeinsames Trauern ist etwas sehr Schönes»**

begegnen, sie in ihren (Existenz-)Fragen zu begleiten und dabei demütig zu bleiben: Diese Menschen sind die Expertinnen und Experten ihres Lebens; ich selbst habe keine Ahnung, ich weiss nicht, was gut für sie ist, aber ich kann sie fragend dabei unterstützen, dass sie selbst erkennen, welcher Weg für sie ein gangbarer ist.

## Wie bist du dann zu EXIT gekommen?

EXIT taucht bei mir Ende 90er Jahre auf, im medialen Kontext von Berichterstattungen über eine Organisation, die Menschen in den Tod begleitet und zerstritten ist. Danach gibt es eine Art Zäsur. Beim Schreiben meines Lizentiats zu der Frage, was es bedeutet, sich seines eigenen Todes bewusst zu sein, habe ich gemerkt, dass ich mich vertieft auch mit den praktischen Fragen des Sterbens auseinandersetzen wollte. Deshalb habe ich ein Praktikum im

Hospiz Zürcher Lighthouse absolviert. In dieser Zeit stand ich in Kontakt mit einem ehemaligen Dozenten von mir, der gleichzeitig bei EXIT im Vorstand war. Im Herbst 2005 fragte ich ihn an, ob es auch bei EXIT eine Möglichkeit gäbe für ein Praktikum.

## Und seitdem bist du bei EXIT?

Ja. Ich arbeitete zuerst im Bereich «Beratung Patientenverfügung». Per Januar 2007 wechselte ich dann in den Bereich «Beratung Freitodbegleitung». Im Oktober 2016 wurde ich Stv. Leiter Freitodbegleitung und im Mai dieses Jahres schliesslich Gesamtleiter Freitodbegleitung.

## Was hält dich hier bei EXIT? Weshalb bist du nach all den Jahren immer noch hier?

Ich darf mich bei EXIT jeden Tag mit einem fundamentalen Menschen-

**«Wir sterben ein Leben lang und leben sterbend Tag für Tag»**

recht auseinandersetzen: Das Recht auf den eigenen Tod. Diese Art von Sinnhaftigkeit ist schwierig zu übertreffen für jemanden wie mich, der ein philosophisches Grundinteresse am Tod hat und gleichzeitig einen hohen Grad an Sinnhaftigkeit in seinem beruflichen Alltag leben möchte. Bei EXIT arbeiten zu dürfen, be-



# sste ich aufhören,



Für Paul-David Borter ist seine Arbeit ein Privileg. Er macht sie mit grosser Freude.

deutet so viel mehr, als einfach einer Arbeit nachzugehen; es ist eine Aufgabe und ein Privileg, für diese Organisation tätig sein zu dürfen; und das geht auch anderen Menschen so, die bei und für EXIT arbeiten.

## Was machst du genau in deiner neuen Funktion als Gesamtleiter Freitodbegleitung?

Ich darf ein topmotiviertes Team von engagierten Menschen leiten und trage die operative Verantwortung. Das ist für mich ein absolutes Privileg und eine ehrbare Aufgabe, die mit einem tiefen Pflichtgefühl, aber auch mit einer grossen Freude – die sich jeden Tag manifestiert – verbunden ist. Es gibt keinen Tag, an dem ich nicht gerne arbeite, weil ich genau weiss, wofür ich arbeite.

## Sterben und Tod, diese beiden Themen sind bei EXIT zentral. Wie du vorhin bereits erwähnt hast, ist die Beschäftigung mit diesen Themen auch bei dir, in deinem Leben, zentral. Deshalb folgende Frage: Welche Metapher würdest du fürs Sterben brauchen?

Als Mensch, der katholisch sozialisiert wurde, hatte der Aschermittwoch für mich stets eine grosse Faszination und tiefe metaphorische Erkenntnis: «Bedenke Mensch, dass Du Staub bist und zu Staub zurückkehrst». Damit war klar: Leben und Sterben sind eins, wir sterben ein Leben lang und leben sterbend Tag für Tag, bis zur «letzten Stunde» hin. Später als «Entwachsener» konnte ich Schopenhauers Wort, den Tod als Sinnstifter des Lebens zu begreifen, gleichermassen viel Schmerzhaftes wie auch Befreiendes abgewinnen.

## Tod und Trauer sind ja eng miteinander verbunden. Wie gehst du mit Trauer um?

Zuerst einmal möchte ich vorwegnehmen, dass Trauer nichts Negatives ist. Ich glaube, dass diese innere Haltung eine der Grundvoraussetzungen ist, um Menschen im Sterben begleiten zu können.

Meine (positive) Einstellung zum Trauern hat gewiss auch mit meiner Prägung zu tun. So haben Trauer und Trauerrituale im katholischen Wallis einen durchaus schönen Stellenwert und sind sozial eingebettet. So empfand ich es zumindest. Trauer ist also auch ein Bindungselement. Auch wenn Trauern als sozialer, gemeinschaftlicher Akt, etwa an Beerdigungen, vielleicht nicht vollkommen frei von gewissen Formen der Unbehol-

fenheit und Unsicherheit ist, so ist gemeinsames Trauern gleichwohl etwas sehr Schönes. Dadurch habe ich einen sehr natürlichen Umgang mit Trauer gelernt: Ich gehe in dieses vielschichtige Gefühl hinein, kann es aber auch wieder gut ablegen, ohne darin völlig zu versinken. Insofern fände ich es seltsam, wenn ich nicht

**«Schwarz ist Wärme, schwarz ist Geborgenheit»**

trauern würde. Dann müsste ich auch aufhören, bei EXIT zu arbeiten. Trauern empfinde ich als Geschenk, als Ausdruck von Zuneigung und Dankbarkeit gegenüber denjenigen Menschen, die ich begleiten durfte. Meiner Meinung nach gibt es kaum eine Emotion, die derart «gewaltig» ist und zur Reflexion anregt wie die Trauer: Wenn man einen Verlust zu verarbeiten hat, dann ist man so nahe am Leben und an dem, was es bedeutet, zu leben.

## Noch eine letzte Frage: Welche Farbe hat für dich der Tod?

Schwarz. Schwarz ist Wärme. Schwarz ist Geborgenheit, steht für Unendlichkeit, für das Nichts, für Anfang und Ende. Ich habe mittlerweile einen differenzierten Zugang zu Farben – nicht zuletzt dank meinen Kindern. Wenn ich mich aber aufrichtig auf mich selbst besinne und schaue, welche Farbe für mich der Tod hat, so ist es ganz klar schwarz.

NOÉMIE JÄGER

# Gewappnet für Wachstum

EXIT Deutsche Schweiz verzeichnet seit Jahren einen anhaltenden Mitglieder-Zuwachs, was sich auch in der Anzahl Freitodbegleitungen niederschlägt. Um die Bedürfnisse der Mitglieder abzudecken, muss die Organisation den Pool der Begleitpersonen stetig ausbauen. Aufgrund dieser Entwicklung hat der Vorstand im August 2022 verschiedene Massnahmen beschlossen, die mittlerweile abgeschlossen sind.

Wie im EXIT «Info» 2.19 berichtet, leitete der Vorstand bereits im Jahr 2018 mit dem «Modell 2030» eine verstärkte Regionalisierung ein: Das Konzept sah vor, die Begleitpersonen in regionale Teams einzuteilen, die zentral geführt effizienter eingesetzt und zusätzlich in fachlichen Fragen durch jeweils eine Fachperson «Beratung» unterstützt werden sollten. Dieses Fachteam aus angestellten Beratungspersonen wurde insbesondere für Abklärungen bei Mitgliedern mit schwerwiegenden psychiatrischen und/oder neurologischen Erkrankungen eingesetzt.

Gegen Ende 2021 war jedoch klar, dass die bisher zentrale operative Führung der Begleit- und Beratungspersonen an Grenzen stösst. Als nächster Schritt wurde deshalb beschlossen, den Grossregionen der Schweiz entsprechend Regionalleitungen einzuführen.

Klar wurde im Verlaufe der letzten Jahre auch, dass die (Lebens-)Umstände der abzuklärenden Mitglieder immer anspruchsvoller werden: Die zunehmende Komplexität mit den Faktoren Hochaltrigkeit, sich verändernde Familien- und Sozialstrukturen sowie medizinische Begleiterkrankungen stellen den gesamten Gesundheitsbereich und darin agierende Non-Profit-Organisationen wie EXIT vor grosse Herausforderungen. Immer anspruchsvoller werden namentlich die Auswahl sowie die Aus- und Weiterbildung der Begleitpersonen, welche diese Tä-

tigkeit sorgfältig und gewissenhaft zugunsten der Solidaritätsgemeinschaft ausführen. Diese Entwicklung führte in den letzten Jahren zu tiefgreifenden Veränderungen.

So wurde aus der Begleitung als freiwillige Tätigkeit eine professionelle Arbeit mit Anstellungsvertrag und Lohn. In der Forschung wird dieses Phänomen mit dem Begriff «Verberuflichung» erfasst. Aus einer «Verberuflichung» ergeben sich Fragen der Standardisierung und Professionalisierung. Professionalisierung bedeutet immer Umbruch und Ver-

änderung und ist als Prozess mit offenem Ausgang zu lesen. Dieser Entwicklung stellt sich EXIT, indem die Organisation den Bereich Freitodbegleitung auf operativer Ebene effizienter gemacht hat. Um die Regionalleitungen zu unterstützen, wurden auch zwei Stabsstellen in den Bereichen «Aus- und Weiterbildung» sowie «Sekretariat» geschaffen. Neu leitet somit unter meiner Führung ein Regionalleitungs- und Stabsstellen-team von engagierten Personen das operative Geschäft im Bereich Freitodbegleitung (siehe Teamfoto).

## Die Regionalleiterinnen und -leiter: im Einsatz für die Mitglieder

Die ausgebildeten Fachleute sind in sieben verschiedenen Regionen der Schweiz eingeteilt. Sie leiten jeweils ein Team von Begleitpersonen und kümmern sich mit diesen um die Bedürfnisse der Vereinsmitglieder.

**Nick Bühler**, seit 2021 bei EXIT  
«Ich bin ein Verfechter des Selbstbestimmungsrechts und ein Philanthrop. Ich schätze die Geschichten, die hinter jedem Menschen stehen. Egal wie seine Stellung im sozialen und beruflichen Umfeld war, es ist immer wieder eindrücklich, bei diesen Prozessen am Ende des Lebens dabei sein zu dürfen.»  
Nick hat eine Ausbildung zum Pflegefachmann Psychiatrie HF an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich absolviert. Mit EXIT in Kontakt kam er erstmals im Jahr 2010, als er einen Bewohner in einem Heim für Muskeldystrophiker begleitete. Seitdem ist er Mitglied.

**Vanessa Barth**, seit 2020 bei EXIT  
«Auch in unserer modernen Gesellschaft kann der Sterbewunsch eines Menschen sein Umfeld überfordern. Deswegen ist es mir wichtig, für unsere Mitglieder einen geschützten Ort zu schaffen. Sie können mit mir tabufrei über ihr Sterben und all ihre damit verbundenen Gedanken sprechen. Von dort aus gehen wir gemeinsam das Wegstück einer Reise.»  
Vanessa ist MSc. Psychologin in klinischer Psychologie mit beruflicher Erfahrung im Bereich Psychodiagnostik und transkultureller Psychologie. Im ersten Bildungsweg hat sie kaufmännische Angestellte mit Berufsmaturität gelernt.





Paul-David Borter mit seinem Team: Effizient aufgestellt und bereit, die Mitglieder zu unterstützen.

Von links nach rechts:

**Nicole Hufschmid**, Stabsstelle  
«Sekretariat»

**Martina Banini**, Stabsstelle  
«Aus- & Weiterbildung, interne  
Kommunikation»

**Paul-David Borter**, Gesamtleiter  
Freitodbegleitung

**Brigitte Fischer**, Region Zürich-West

**Nick Bühler**, Region Zürich-Ost

**Vanessa Barth**, Region  
Nordwestschweiz

**Alois Carnier**, Region Ostschweiz

**Cinzia de Lucia**, Region Tessin

**Claudia Mülhauser**, Region Espace  
Mittelland

**Antonella Marcionelli**, Region  
Zentralschweiz

Bei den vom Vorstand beschlossenen und von September 2022 bis Juli 2023 umgesetzten Massnahmen handelt es sich um pragmatisch-sinnvolle und haushälterische Reformen. Wir sind damit für den nächsten Wachstumsschub gewappnet.

PAUL-DAVID BORTER,  
GESAMTLEITER FREITODBEGLEITUNG

**Alois Carnier**, seit 2021 bei EXIT  
«Ich schätze den Kontakt mit reflektierten, autonomen Menschen und diese dabei zu unterstützen, ihr Lebensende stimmig zu gestalten – oder sie auch wieder ins Leben zu führen.»

Alois hat Kunstgeschichte und Betriebswirtschaft studiert und ist dann in die Informatik abgewandert, wo er verschiedene Funktionen im In- und Ausland innehatte. Mit 40 hat er ein Studium in klinischer Psychologie gemacht und zudem in der Informatik weitergearbeitet.

**Cinzia de Lucia**, seit 2022 bei EXIT  
«Für mich steht der Mensch im Mittelpunkt. In meiner Arbeit lege ich grossen Wert auf Respekt, Empathie und Transparenz. Bei meinen Handlungen und ethischen Entscheidungen suche ich stets das Gleichgewicht zwischen Rationalität und Emotionalität.»

Die berufliche Laufbahn von Cinzia hat mit einer Grundausbildung im kaufmännischen Bereich begonnen. Später hat

sie die Ausbildung zur Yogalehrerin absolviert und unterrichtet seit über einem Jahrzehnt Iyengar Yoga. Parallel zum Yoga hat sie in verschiedenen Institutionen als Betreuerin für Menschen mit Beeinträchtigungen gearbeitet.

**Brigitte Fischer**, seit 2017 bei EXIT  
«Bei meiner Arbeit bei EXIT ist mir Offenheit, Toleranz und Verbindlichkeit besonders wichtig.»

Nach einem geisteswissenschaftlichen Grundstudium an der Uni Bern hat Brigitte an der Fachhochschule Nordwestschweiz Allgemeine Soziale Arbeit studiert und mit dem Bachelor abgeschlossen. Mehrere Jahre hat sie in Bern im niederschweligen stationären und ambulanten Suchtbereich gearbeitet.

**Claudia Mülhauser**, seit 2021 bei EXIT  
«Die Begegnungen mit den unterschiedlichsten Menschen empfinde ich als Lebensschule, in der ich auch viel über mein eigenes Dasein lerne. Die Offen-

heit und das Vertrauen, welches mir entgegengebracht wird, beeindruckt mich sehr und ich empfinde es als Ehre, die betroffenen Menschen auf ihrem Weg begleiten zu dürfen.»

Nachdem Claudia Tapezierer-Dekorateurin gelernt hat, machte sie an der höheren Fachhochschule eine Zweitausbildung zur Sozialpädagogin. Danach war sie Betreuerin und Begleiterin im Sozialbereich in Institutionen für Menschen mit Behinderung. Zudem hat sie den Bereich «Begleitung und psychosoziale Beratung» in einer Organisation für Menschen in schwierigen Lebenssituationen geleitet.

**Antonella Marcionelli**, seit 2018 bei EXIT  
«Eine klare und empathische Haltung ist für mich zentral, um diese anspruchsvolle Tätigkeit auszuüben.»

Antonella ist ursprünglich als Medizinische Praxisassistentin ausgebildet, später hat sie unter anderem im Coachingbereich gearbeitet.

# Selbstbestimmung als Kompass

Werner Kriesi, EXIT-Freitodbegleiter und ehemaliges Vorstandsmitglied, ist gestorben. Die Autorin hat im Jahr 2006 als seine Nachfolgerin das EXIT-Präsidentinnenamt übernommen. Sie hat viele intensive und wertvolle Diskussionen mit ihm in Erinnerung.

An meine erste Begegnung mit Werner Kriesi im Februar 2003 kann ich mich gut erinnern. Im Vorfeld meiner Nominierung als neues Mitglied des EXIT-Vorstandes hat er es sich als Vizepräsident zur Pflicht gemacht, mich zu meiner Einstellung zur Sterbehilfe zu befragen. Aus dem Interview wurde bald ein tiefgründiges und äusserst bereicherndes Gespräch, dem in den nachfolgenden Jahren noch viele weitere folgen sollten.

## Kein Dogmatiker

Aus seiner früheren Tätigkeit als Pfarrer war Werner Kriesi mit Fragen zu Leben und Tod bestens vertraut. Werner war kein Dogmatiker, er respektierte auch Auffassungen, die er selber nicht teilte. Seine Schilderungen von besonders schwierigen Begleitungen am Ende eines Lebens zeugten stets von grossem Einfühlungsvermögen in die Situation der Menschen, die sich ihm auf ihrem letzten Weg anvertrauten. Das Prinzip der Selbstbestimmung war Werners Richtschnur. Drohte

dieses Recht verletzt zu werden, forderte er es mit Vehemenz ein. Etwa dann, wenn Ärzte oder Ärztinnen Patientenverfügungen ignorieren wollten oder wenn Behörden bedeutungslose Details im Zusammenhang mit Freitodbegleitungen beanstandeten. Werner Kriesi liess es nicht dabei bewenden, unakzeptables Verhalten zu beklagen. In unzähligen Gesprächen mit den zuständigen Instanzen setzte er sich ein für dauerhafte Verbesserungen der Abläufe von Freitodbegleitungen. Dies ist ihm in vielen Fällen gelungen.

## Viel zu verdanken

Im Rahmen seiner Tätigkeit als Vorstandsmitglied von EXIT war sich Werner Kriesi immer bewusst, dass zwischen den institutionellen Grenzen und Möglichkeiten von EXIT und dem Anspruch auf Selbstbestimmung der Mitglieder ein Spannungsfeld besteht. Es war für ihn nicht immer leicht, diese Spannung zu ertragen, denn seine Priorität galt dem Prinzip der Selbstbestimmung. Auch

nach seiner Tätigkeit als Vorstandsmitglied setzte er sich dafür ein, dass dieses Prinzip für EXIT weiterhin als Kompass bleibt. Dies zeigte sich insbesondere in seinem Engagement in der Diskussion um den sogenannten Altersfreitod.

Werner Kriesi war nicht nur ein klarer, scharfsinniger Denker und ein unermüdlicher Kämpfer für die Ziele von EXIT, er war auch ein einfühlsamer Kollege, dem es darum ging, das Schiff auf Kurs zu halten. Nebst anspruchsvollen und in der Sache hart ausgetragenen Diskussionen erlebte der Vorstand mit ihm auch zahlreiche gesellige Anlässe in freundschaftlicher und humorvoller Atmosphäre. Einerseits beeindruckte Werner mit seiner reichen Lebenserfahrung, andererseits mit seinen eigenständigen und tief sinnigen theologischen und philosophischen Auslegungen.

EXIT hat Werner Kriesi viel zu verdanken und wir werden seine Stimme vermissen.

ELISABETH ZILLIG



Werner Kriesi in seinem Element an einer Tagung zum Thema «Altersfreitod» im Jahr 2019.

Foto: Alexandra Pauli

## Vielseitig engagiert

Der Pfarrer und langjährige EXIT-Begleiter Werner Kriesi (1932–2023) ist am 5. August nach kurzer Krankheit im Kreise seiner Familie verstorben. Er war ein grosser Kämpfer für das Selbstbestimmungsrecht am Lebensende.

Werner Kriesi war ursprünglich Schreiner, später studierte er Theologie und arbeitete 30 Jahre als reformierter Pfarrer. Den ersten Freitod für EXIT begleitete Werner Kriesi nach seiner Pensionie-

# Ein kluger Mensch, der viel bewirkte

Nach seinem Vorstandsmandat bei EXIT war Werner Kriesi acht Jahre lang im Stiftungsrat von palliatura tätig. Der jetzige Stiftungsratspräsident schätzte insbesondere seine originellen Ausführungen zu theologischen Fragen.

Sein Schatz an Anekdoten und Geschichten aus dem Alltag war gross: Werner Kriesi schöpfte aus Erinnerungen eines langen Lebens. Anlass dazu waren über 30 Nachtessen, die im Anschluss an die Stiftungsratssitzungen als Dank für die ehrenamtliche Tätigkeit der Mitglieder stattfanden.

## Zum Nachdenken anregend

Werner erzählte viel aus seiner Zeit als aufmüpfiger Armeeseelsorger, von tagelangen Velofahrten mit seinen Konfirmanden in osteuropäische Länder oder von Wanderungen, die ihn und eine kleine Freundesgruppe weit über die Jurahöhen und einmal sogar bis nach Paris führten. Viel zu erfahren war auch von den Holzarbeiten, die er als gelernter Schreiner für seinen Familienkreis anfertigte. Und besonders bereichernd waren seine humorvollen Auslegungen bekannter Bibelsprüche, zu denen er uns unkonventionelle theologische Erläuterungen mit auf den Heimweg gab. Wer wollte, konnte lange

darüber nachdenken. Auch an seinen Erfahrungen am Sterbebett liess uns Werner Kriesi immer wieder teilhaben. Zehn Jahre lang leitete er die EXIT-Freitodbegleitung und war auch nachher noch für die sogenannten «schwierigen Fälle» zuständig. «Aus der Praxis der Freitodbegleitung» betitelte er denn auch 2012 seinen Beitrag zum international preisgekrönten Debattenbuch «Der organisierte Tod», das von palliatura gefördert wurde.

## Kämpferisch für Herzensangelegenheiten

Für die Freitodbegleitung nahm er oft auch in aller Öffentlichkeit Stellung: 2011 etwa im von palliatura unterstützten Zürcher Komitee «Selbstbestimmung am Lebensende». Das Komitee bekämpfte die von stark religiös geprägten Kreisen eingereichten Zwillingsinitiativen «Nein zum Sterbetourismus im Kanton Zürich» und «Stopp der Suizidhilfe». Beide Initiativen wurden in der Folge vom Zürcher Stimmvolk wuchtig ab-

gelehnt. Zwei weitere wichtige Themen lagen Werner Kriesi besonders am Herzen. Bis zu welchem Zeitpunkt können an Demenz erkrankte Menschen noch assistierten Suizid begehen? Dazu hielt Werner mehrmals grundlegende Überlegungen schriftlich fest.

Mit voller Überzeugung setzte er sich in der EXIT-Arbeitsgruppe Altersfreitod dafür ein, «dass auch betagte Menschen mit nicht unmittelbar zum Tode führender Erkrankung selbstbestimmt sterben können». Unvergessen ist auch seine Festrede «Rund um die Palliativpflege – einige Streiflichter» zum 25-Jahr-Jubiläum von palliatura. Mit kritischer Distanz, aber auch viel Einfühlungsvermögen setzte er sich mit der aktuellen Situation der Palliativpflege in der Schweiz auseinander.

Für palliatura war Werner Kriesi gewissermassen das theologische und moralische Gewissen. Wir werden seine Unterstützung vermissen.

PETER KAUFMANN

## Mehr von Werner Kriesi

«Wenn Sie kein Feigling sind, Herr Pfarrer»

Suzann-Viola Renninger, Limmat Verlag

Zum Thema Demenzerkrankungen:

<https://www.palliatura.ch/demenzranke.php>

Zum Thema Altersfreitod:

[www.exit.ch/altersfreitod/Leiden\\_am\\_Alter.pdf](http://www.exit.ch/altersfreitod/Leiden_am_Alter.pdf)

Festrede «Streiflichter», Gedanken zur Palliativpflege in der Schweiz:

[www.palliatura.ch/streiflichter.php](http://www.palliatura.ch/streiflichter.php)

zung im Jahr 1997. Im Jahr 1998 wurde er in einer für den Verein von internen Krisen und Konflikten geprägten Zeit in den Vorstand gewählt. Er übernahm die Leitung der Freitodbegleitung und kurzzeitig von 2003–2004 auch das Amt des Präsidenten. Nach seinem Rücktritt aus dem Vorstand im Jahr 2006 blieb er EXIT als Freitodbegleiter und Mitglied der Ethik-Kommission

erhalten. Ausserdem war er von 2006–2014 im Stiftungsrat der palliatura tätig. Wortgewandt und mit ausgeprägtem Willen zu Veränderungen setzte er sich für den Ausbau und die Etablierung der Palliative Care in der Schweiz ein. Demenz und Altersfreitod waren zwei weitere wichtige Themen, zu denen er sich immer wieder ausführlich und engagiert äusserte. MD



# Selbstbewusster Auftritt für selbstbestimmtes Leben und Sterben

Die jährliche Öffentlichkeitskampagne kommt erstmals digital und crossmedial daher. Die Inserate dienen der Information und Mitglieder-Gewinnung. Die Kampagne basiert auf dem Kerngedanken von EXIT: der Selbstbestimmung im Leben und im Sterben.

Mit digitalen Anzeigen wird in zahlreichen Onlinemedien schweizweit auf das Thema «Selbstbestimmung» aufmerksam gemacht. Die Anzeigen sind zudem auf Screens in Poststellen in grösseren Schweizer Städten zu sehen, wobei auch Anmeldekarten in Papierform aufliegen. Die aussagekräftigen Anzeigen existieren in unterschiedlichen Textvarianten. Alle stellen eine persönliche Frage mit der interessierte Personen direkt angesprochen werden, so wie beim untenstehenden Beispiel – «Wer bestimmt, wie ich lebe und sterbe?».

Ausserdem wurde ein Imagefilm umgesetzt, der in diversen Filmkunstkinos in der Schweiz im Werbeblock zu sehen ist. Der Film ist so konzipiert, dass er auch in den folgenden Jahren als Kommunikationsmittel eingesetzt werden kann. Er spielt mit typischen Lebenserfahrungen, wie sie wohl jede Person in der Zielgruppe schon gemacht hat: Fremdbestimmung, Vorschriften, Gebote und ungeschriebene Regeln. Tu das! Lass das! So musst du sein! Die Protagonistin hat jedoch ihr Leben lang schon immer selbst bestimmt,

und irgendwann möchte sie das auch beim Sterben tun. Ausgespielt werden die Anzeigen und der Film in mehreren Wellen, beginnend Mitte September bis November 2023. Ziel der Kampagne ist, Aufmerksamkeit zu generieren, zum Nachdenken sowie zur Diskussion und letztlich zum Beitritt beim Verein EXIT, der als Solidaritätsgemeinschaft funktioniert, anzuregen. Je mehr Mitglieder der Verein hat, desto mehr kann er auch politischen und gesellschaftlichen Einfluss nehmen, um die Rahmenbedingungen für die Sterbehilfe zu verbessern. MD



Eine von verschiedenen Anzeigeversionen, die alle das entscheidende Motiv für die EXIT-Mitgliedschaft ansprechen.

## Messeteilnahme: EXIT an der expo-50plus

Vom 3. bis 5. November 2023 findet im Hauptbahnhof Zürich die «expo-50plus» statt. EXIT wird an den drei Tagen in der historischen Haupthalle mit einem Stand vertreten sein.

Die Messe für die Generation 50+ bietet EXIT eine attraktive Möglichkeit, um mit interessierten Mitgliedern und Nicht-Mitgliedern in Kontakt zu kommen und sich zu präsentieren. Mit 500 000 Personen täglich hat laut Messeveranstalter kein anderer Ort in der Schweiz eine höhere Tagesfrequenz als der Hauptbahnhof Zürich. Der Organisator bewirbt die Messe folgendermassen:

Die Themen, die an der expo-50plus präsentiert werden, sind so vielfältig wie die Interessen ihrer Besucher. Die Aussteller offerieren Angebote aus Bereichen wie Gesundheit und Fitness, Finanzdienstleistungen, Informatik und Telekommunikation, Freizeit, Ferien oder Freiwilligenarbeit und vielen anderen. Die jeweiligen Firmen, Organisationen oder Vereine sind mit kompetenten Mitarbei-

tenden vertreten, die bereitwillig auf Ihre Fragen eingehen.

Die Öffnungszeiten an den drei Tagen sind jeweils von 11 bis 19 Uhr. EXIT hat den Stand Nr. 76 und freut sich auf möglichst viele Besucherinnen und Besucher sowie interessante Gespräche. Der Besuch der Messe ist kostenlos. DB

<https://www.expo-50plus.ch/>





## Julia Samuel «Jede Familie hat eine Geschichte»

Dass jede Familie eine Geschichte hat und wie stark diese die einzelnen Mitglieder prägt und beeinflusst, erleben wir immer wieder.



**EXIT-Prädikat:**  
aufschlussreich  
Julia Samuel  
«Jede Familie hat eine Geschichte»  
Verlag: Julius Beltz  
Gebundene  
Ausgabe: 389 Seiten  
ca. CHF 25  
978-3-407-86760-5

In acht individuellen Familiengeschichten aus ihrer Praxis zeigt die britische Psychotherapeutin Julia Samuel auf, was Familiendynamik für den Einzelnen bedeuten kann. Sie erzählt von Konflikten, Krankheiten, Verlusten oder auch von unterdrückten Gefühlen, die sich durch mehrere Generationen ziehen. Samuel schreibt einfühlsam und anschaulich, verbunden mit den neuesten psychologischen Erkenntnissen hilft dies den Lesenden, die eigene Familiendynamik und sich

selbst besser zu verstehen. Gleichzeitig sind die Geschichten spannend und lassen einen beim Lesen nicht mehr los.

Julia Samuel arbeitet seit dreissig Jahren als Psychotherapeutin. Sie wurde 2016 mit dem Orden des British Empire ausgezeichnet für ihren Einsatz für trauernde Eltern. Bekannt wurde Samuel in Grossbritannien namentlich für ihre öffentliche Auseinandersetzung mit dem Tod von Prinzessin Diana, mit der sie befreundet war. DB

## Helga Schubert «Der heutige Tag»

«Vielleicht ist einer von uns morgen schon nicht mehr da». In ihrem neuesten Roman erzählt die Autorin, wie sie ihren schwerkranken Mann, mit dem sie seit über 50 Jahren zusammen ist, in seinem letzten Lebensabschnitt pflegt.

Helga Schubert beschreibt entlang der Stunden eines Tages ehrlich und schonungslos, wie es sich anfühlt, wenn die Abhängigkeiten immer grösser werden und aus Liebe Erbarmen wird. Doch «Der heutige Tag»

ist kein deprimierendes Buch. Es gibt auch amüsante Passagen, wie jene, in der Schubert erzählt, wie sie im Februar ein weiteres Mal gemeinsam Weihnachten feiern, weil der demente Partner überzeugt ist, es sei Heiligabend.

Die Erzählungen zeichnen sich aus durch feinen Humor und sind frei von Sentimentalität. Eine Literaturkritikerin beschreibt das Buch in ihrer Rezension so: «Kraftvoll und poetisch erzählt Helga Schubert da-

von, wie man in solchen Umständen selbst den Verstand und der andere die Würde behält». DB



**EXIT-Prädikat:**  
warmherzig  
Helga Schubert  
«Der heutige Tag»  
Verlag: dtv  
Gebundene  
Ausgabe: 272 Seiten  
ca. CHF 25  
978-3-423-28319-9

## Susan Cain «Bittersüss»

Das neueste Buch «Bittersüss» der US-amerikanischen Autorin Susan Cain nennt sich psychologischer Ratgeber, ist aber viel mehr als das. Es ist eine Mischung aus Forschung, Recherche, erzählten Geschichten und Lebenserfahrungen. Cain will aus unterschiedlichen Perspektiven aufzeigen, weshalb die sogenannte Bittersüsse der Schlüssel zu einem erfüllten Leben ist: Licht und Dunkelheit, Geburt und Tod - bitter und süss - sind immer untrennbar miteinander verbunden. Daraus schliesst

Cain, dass wir unser volles Potenzial im Leben nur entfalten können, wenn wir nicht nur die positiven,



**EXIT-Prädikat:**  
kraftvoll  
Susan Cain  
«Bittersüss»  
Verlag: Knaur Balance  
Gebundene  
Ausgabe: 352 Seiten  
ca. CHF 25  
978-3-426-67624-0

sondern auch die vermeintlich negativen Gefühle wie Trauer, Melancholie, Schmerz und Leid zulassen. Die ständige Suche nach Glück macht uns nicht glücklich. Nur indem wir auch leidvolle Emotionen annehmen, entdecken wir Sinnhaftigkeit. Susan Cain lässt uns teilhaben, wie sie selbst die Bittersüsse im Leben entdeckt hat und erzählt Geschichten vom bittersüssen Leben anderer Menschen. Ihr Buch ist berührend, sehr persönlich und gleichzeitig eine lehrreiche Lektüre. 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\*

Art Mitgliedschaft\*

Korrespondenz

Patientenverfügung\*

Mitgliederrechnung\*

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

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

- 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

- 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

Einfach online (QR-Code scannen)

oder über die untenstehende Beitrittserklärung:



Amtlicher Vorname\*

PLZ\*

Ort\*

Staatsbürgerschaft\*

E-Mail\*

Ich habe die Statuten, die AGBs und die Datenschutzerklärung von EXIT Deutsche Schweiz (ersichtlich auf [www.exit.ch](http://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](mailto: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 wohn-

haft 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](http://www.exit.ch) an. Ganz einfach auch mittels QR-Code:
- oder senden Sie uns die ausgefüllte Karte an [anmeldung@exit.ch](mailto: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](http://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](http://exit.ch) oder mittels QR-Code:
- oder per E-Mail an [adresse@exit.ch](mailto: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

## Trost

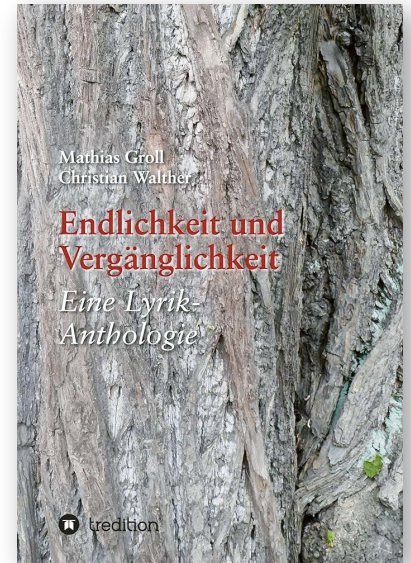
Weisst du, was in dieser Welt  
Mir am meisten wohlgefällt?  
Dass die Zeit sich selbst verzehret  
Und die Welt nicht ewig währet.

Friedrich von Logau

## Frage

O Menschenherz, was ist das Glück?  
Ein rätselhaft geborner,  
Und, kaum gegrüsst, verlorn,  
Unwiederholter Augenblick!

Nikolaus Lenau



Mathias Groll und  
Christian Walther (Hrsg.)  
«Endlichkeit und Vergänglichkeit»  
Eine Lyrik-Anthologie  
tredition, 2020

# Sterbehilfe lässt sich in die Karten blicken

Ein neues Werkzeug will das Sprechen über assistierten Suizid erleichtern: ein Kartenset mit Fragen, Antworten und entsprechenden Bildern rund um selbstbestimmtes Sterben.

Was bedeutet es, wenn jemand einen assistierten Suizid in Anspruch nehmen möchte? Was passiert am Sterbetag? Und was ist eigentlich mit den Angehörigen? Solche und ähnliche Fragen beschäftigen Menschen, die über Sterbehilfe nachdenken. Die Gestalterin Selina Fässler und die Sozialarbeiterin Kathy Haas haben ein Set mit dreissig Frage- und Antwort-Karten zum Thema entwickelt, die das Sprechen über assistierten Suizid erleichtern sollen. Auf der Vorderseite der Karte stehen jeweils eine kurze Frage und eine Illustration, die oft mit Humor das schwere Thema auflockert. Auf der Rückseite beantwortet ein sachlicher Text die Frage in einer angenehmen Länge. Man kann die Karten allein durchgehen, sie mit einer Gruppe anderer Personen besprechen, oder Fachpersonen können sie in Beratungsgesprächen nutzen.

## Mit Mythen aufräumen

«Assistierter Suizid» ist das vierte Set von RUND UM. Grafikerin Selina Fässler kam im Rahmen ihres Bachelor-Studiengangs an der Zürcher Hochschule der Künste mit den Themen Lebensende, Sterben und Tod in Berührung. Während eines Moduls in einem Hospiz hatte sie die Idee eines Kommunikations-Werkzeugs, das Gespräche über sensible Themen erleichtern soll. RUND-UM-Kartensets zu Sterbeethik, Patientenverfügung und Sterbeprozesse sind bereits seit 2021 erhältlich.



Karten: Praktischer Ansatz für schwierige Themen.

Sozialarbeiterin Kathy Haas befasste sich im Rahmen ihrer Masterarbeit mit Beratungsangeboten und der Rolle der Sozialen Arbeit in Bezug auf die Sterbehilfe. Sie kontaktierte Selina Fässler mit der Idee, ein Kartenset zu diesem Thema zu entwickeln. Kathy Haas begründet: «Bei der Auseinandersetzung mit dem Thema Suizidhilfe fiel mir auf, dass viele vage Vorstellungen, Unwissenheit oder schlicht falsche Annahmen bestehen. Mein erarbeitetes Wissen wollte ich in einer kompakten und frischen Form interessierten Menschen zugänglich machen, um damit einen Beitrag zu leisten, mit Mythen rund um den assistierten Suizid aufzuräumen.» Die beiden jungen Frauen setzten sich zusammen und definierten in mehreren Durchgängen relevante Fragen. Haas erarbeitete daraufhin die Antworten, Fässler zeichnete.

## Den Fokus erweitern

Das Projekt erhielt unter anderem Förderbeiträge von palliacu-

ra, der Stiftung von EXIT, und der jungen Stiftung DIGNITAS Academy, welche die Umsetzung ermöglichten. «Viele Menschen wissen nur wenig über Suizidhilfe», sagt DIGNITAS-Academy-Präsidentin Claudia Magri. «Uns hat das Projekt überzeugt, weil es sich einem nicht ganz einfachen Thema auf spielerische und dennoch informative Weise annähert.» Die Verfasserinnen erhielten zudem

einen Tag lang Einblick in den Alltag des Vereins «DIGNITAS – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben». Illustratorin Selina Fässler erzählt: «Wenn man die dicken Dossiers sieht, die Sterbewillige einreichen müssen, verfliegt die Angst vor überstürzten Suiziden gleich wieder.» Beeindruckt zeigte sie sich auch von den Mitarbeitenden, die ihrer Ansicht nach «ein dickes Fell» haben müssen, um täglich verzweifelte Mails zu beantworten mit Betreffzeilen wie «Hilfe, ich will sterben.»

Selina Fässler arbeitet bereits an einem Kartenset zu einem neuen Thema. Sie will sich nicht vom Thema Lebensende entfernen, aber den Fokus etwas weiten. Immer wieder würden Fachpersonen Themen wie Demenz oder Sexualität bei unheilbarer Krankheit an sie herantragen. Der Wunsch, das Sprechen über sensible Themen mit Hilfe ihrer Kartensets anzustossen, treibt die Designerin weiterhin an.

<https://rundum-kartensets.ch/>

# Lasst mich ziehen

Die Mutter des Autors ist des Lebens müde. Sie beschliesst, zu fasten bis zum Tod. Die Geschichte eines langen Abschieds.

Die Geschichte, die ich hier erzähle, handelt von meiner Mutter. Sie beginnt im Frühjahr 2019 – aber eigentlich schon Jahre zuvor. Geboren wird meine Mutter am 14. Januar 1926, in kalten und kargen Zeiten. Sie ist das fünfte Kind, getauft auf den Namen Myrta. Ihre Mutter Louise, eine starke, aufrichtige Frau, trägt die Verantwortung für den Haushalt, die Kindererziehung und für den üppigen Garten. Der Vater, gross, rund, bärenstark, aber auch gemütlich, ist Lokomotivführer und engagierter Gewerkschafter. Die Familie, tief verwurzelt im christlichen Glauben, schenkt der kleinen Myrta viel Liebe und Geborgenheit.

Doch die heile Welt im aargauischen Brugg währt nur kurz. Als Myrta eine junge Frau ist, bahnt sich in den Nachbarländern der Krieg an. Myrta hat zwei ältere Brüder, Eduard und Hans. Beide sind dominant – und äusserst talentiert. Währenddem Hans eine sportliche Karriere verfolgt, wird Eduard, ein hochbegabter junger Mann, Jurist und Pianist. Doch entwickelt er sich auch zum glühenden Nazi und gelangt auf steilem Weg in die Führungs- und Landesleitung der Nationalen Front, die einflussreichste Partei der sogenannten Frontenbewegung. Für die Familie wird Eduard zum Problem – zu spüren bekommt es vor allem der Vater, mein Grossvater. Er wird gedemütigt und ausgegrenzt; am Arbeitsplatz malen sie Hakenkreuze auf seine Uniform.

Durch diese Ereignisse verändern sich die Wahrnehmung und das Leben meiner Mutter dramatisch. Vor

dem Krieg war sie offen und unbekümmert, nun schleichen sich immer wieder schwerere Gedanken in ihr Leben. Vor allem Schuld und Scham über die Verbrechen an der Menschheit, die aus ihrer Sicht auch von ihrer eigenen Familie ausgehen, belasten sie sehr.

## In klaren Worten

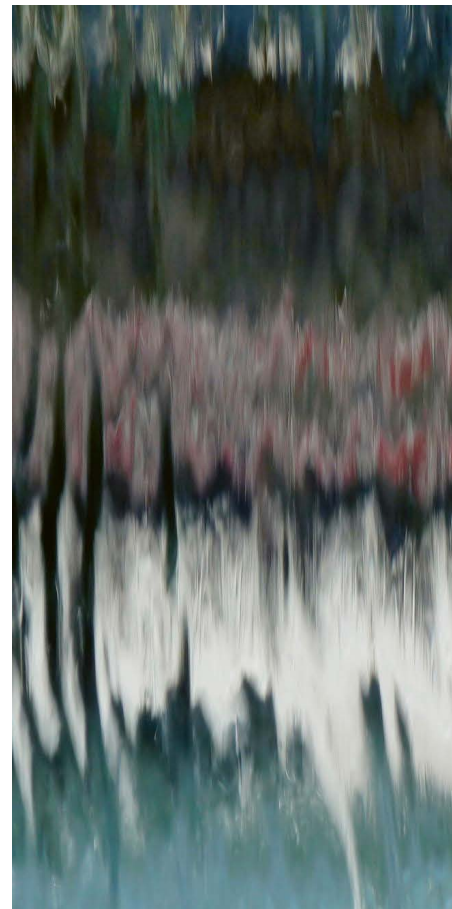
Frühjahr 2019. Meine Mutter, inzwischen 93 Jahre alt, lebt mit meinem Vater in einer Alterswohnung im Zürcher Oberland. Sie führen ein weitgehend selbständiges Leben, pflegen regelmässigen Kontakt zu ihren Kindern und Enkelkindern, zu Verwandten, Freundinnen und Bekannten. Es ist ein Tag im Mai, als mich meine Mutter anruft, um ein Treffen mit mir zu vereinbaren. Sie und Vater hätten «ein grösseres Thema» zu besprechen. Intuitiv spüre ich, um was es gehen könnte. Schon seit längerer Zeit habe ich beobachtet, wie sich ein Schatten über das äusserlich harmonische Leben meiner Mutter legte; eine zunehmende, schwere Müdigkeit – eine Lebensmüdigkeit, ohne jede Aura einer depressiven Verstimmtheit oder gar Krankheit.

An jenem Nachmittag eröffnet mir meine Mutter – in klaren Worten und mit grosser Bestimmtheit, dass sie sterben möchte. Und sie weiss auch schon, wie: durch Fasten. Sprich: Sie wird jede Nahrungsaufnahme verweigern.

Ich bin nicht überrascht. Auch nicht schockiert. Ich habe mich in meinem Leben immer wieder intensiv mit Sterben und Tod auseinandersetzen müssen, unter anderem als Leiter

des Zürcher Lighthouse, ein Kompetenzzentrum für Palliative Care. Ich realisiere relativ schnell, dass sich meine Mutter ihre Entscheidung wohlüberlegt hat.

Wir sprechen an jenem und vielen weiteren Tagen noch lang über ihren Wunsch und ihre Motivation. Wir prüfen andere Möglichkeiten, suchen nach alternativen Antworten auf ihre grossen körperlichen Beschwerden. Zur Diskussion steht eine ambulante palliative Behandlung oder auch einfach ein Übertritt in ein Pflegeheim.





Letztlich gehen aber alle Vorschläge für meine Mutter am Thema vorbei: Sie will nicht mehr leben. Am Ende eines jeden Gesprächs landen wir bei ihrer unmissverständlichen Ansage: «Ich will nun sterben, ich mag nicht mehr, ich freue mich auf die Ewigkeit und darauf, dort alle verlorenen Seelen wieder zu treffen.» Und weil für meine Mutter auch die Sterbehilfe zum Beispiel mit Hilfe von EXIT keinen gangbaren letzten Weg darstellt – aus religiös-spiritueller Überzeugung – würde es also dabei bleiben: Sterbefasten, in der Wissenschaft meist der «freiwillige Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit» genannt.

Da auch bei Ärzteschaft und Pflegenden noch viel Unwissenheit und noch mehr Unsicherheiten bestehen, findet dazu im Oktober 2019 im Rahmen des Zürcher Fachsymposiums

Palliative Care eine Fortbildung statt. Der Titel: «Sterbefasten zwischen Romantisierung und Verteufelung». Die Pflegewissenschaftlerin Ursula Klein betont, dass das Sterbefasten kein Spaziergang sei. Der Prozess, der bis zu drei Wochen dauern könne, brauche viel Durchhaltevermögen. Das Sterbefasten, so formuliert es Klein, unterscheide sich in mehrfacher Hinsicht vom Tod durch Suizidhilfe oder Euthanasie: «Zum einen ist aufgrund des langsamen Sterbeprozesses der Entschluss bis zu einem bestimmten Zeitpunkt umkehrbar. Zweitens tritt der Tod nicht abrupt ein, sondern es wird ein natürlicher Sterbeprozess durchlebt.»

### «Sie fühlt sich abgrundtief schuldig»

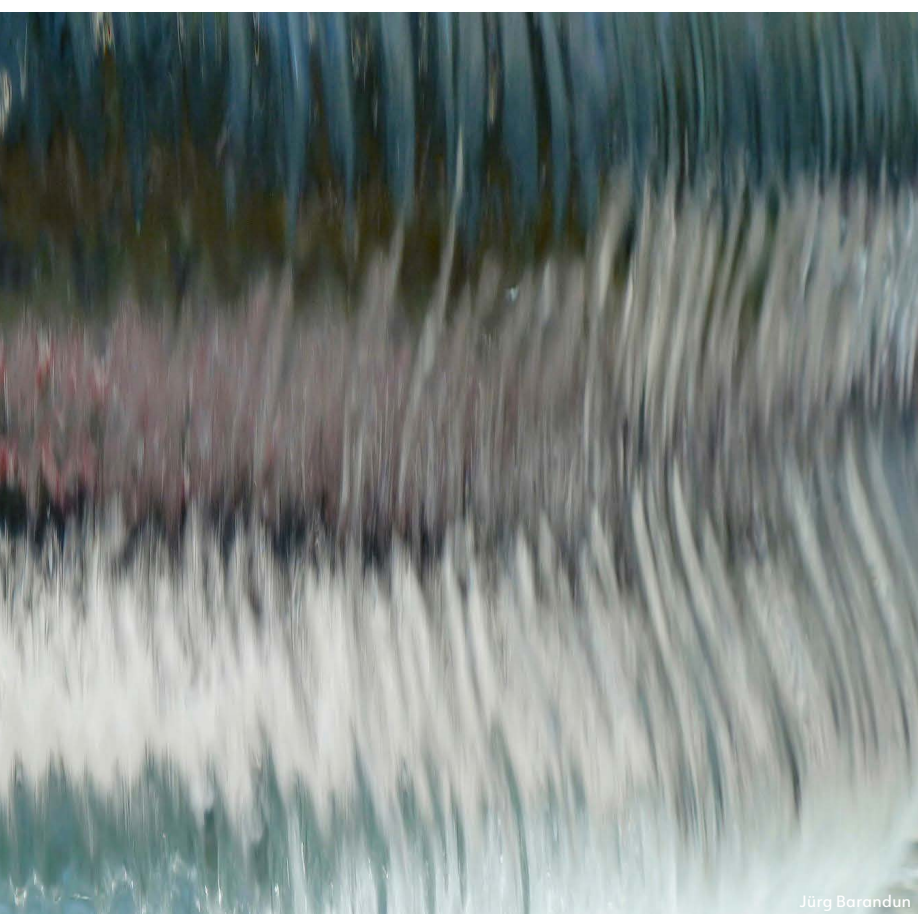
Es ist der 10. Mai 1963. Wie nur kann Gott so etwas Schreckliches zulassen – wie an diesem wunderschönen

Frühlingstag? Meine Mutter ist, wie so oft, in ihrem nach anthroposophischen Richtlinien bestellten Garten. Das Wasser zur Bewässerung entnimmt sie wie üblich einem kleinen Wasserschacht. Doch an diesem Tag vergisst sie, den Deckel zurückzuschieben. Irgendwann fragt sie mich, ob Caspar, mein kleiner Bruder, bei mir sei. Ist er nicht. Also fange ich an zu suchen, ohne mir viel dabei zu denken. Bis ich an den Schacht im Garten komme ... Caspar, der «Sonnenschein» der Familie, zweijährig, wie immer neugierig auf alles, was da krecht und fleucht, versuchte offenbar, im Wasser nach Maikäfern zu fischen. Und verlor sein Gleichgewicht – und sein Leben.

Hilflosigkeit, tiefe Trauer und unerschwinglich wohl auch Wut legen sich wie ein bleierner Teppich über die familiäre Atmosphäre, ohne dass diese Gefühle und Empfindungen mit uns Kindern angemessen verarbeitet werden. Meine Mutter, zutiefst erschüttert und verzweifelt, weint unendlich viel und fühlt sich abgrundtief schuldig. Über die Jahre verliert meine Mutter nicht weniger als drei ihrer sechs Kinder – und dabei fast den Verstand und ihren Glauben.

### **Sie bleibt ihr Leben lang eine unermüdlich Fragende**

Und trotzdem oder vielleicht gerade wegen solcher Erlebnisse bleibt meine Mutter ihr Leben lang eine unermüdlich Fragende, Suchende und sie lässt praktisch kein Thema aus, das sich mit existenziellen, sozialen, philosophischen und spirituellen Fragen beschäftigt. Ihr anfänglich etwas kindlich-naiver Glaube, inzwischen hart auf die Prüfung gestellt, gibt ihr weiterhin Halt und Zuversicht, bleibt



Jürg Barandun

Quell von Kraft und Hoffnung. Dieser Tiefgang, diese Offenheit für alle basalen Lebensthemen und ihr gelebtes Engagement für Frieden, Gerechtigkeit und Feminismus inspiriert selbst ihre Enkelkinder. Sie sehen und hören, wie ihre Grossmutter Unterschriften sammelt, an Demos und Mahnwachen teilnimmt, und einen Teil ihres Geldes verschenkt.

Die Enkelkinder sind es dann auch, die meiner Mutter diesen Schritt zum Sterbefasten anfangs nicht «erlauben» wollen und ihr vorwerfen, «Selbstmord» zu begehen. Es bedarf langer, klärender Gespräche, um den Jüngsten der Familie zu vermitteln, dass ihre Grossmutter eben gerade keinen Suizid begehen will – sondern genau deshalb den Weg des Fastens wählen und alle lebensverlängernden Massnahmen einstellen möchte.

### **Selbstbestimmung mit Verfügung abgesichert**

Im Spätfrühling 2019 sind die ersten konkreten Abklärungen gemacht, die ersten Schritte in Zusammenarbeit mit der lokalen Palliativorganisation unternommen. Im Juli folgen die konkreten Umsetzungsszenarien. In Absprache mit meinem Vater, seit über siebzig Jahren der Mann an der Seite meiner Mutter, erkläre ich mich bereit, den ganzen Prozess zu begleiten.

Es folgen teils sehr seltsam anmutende Planungssitzungen – fast so, als wären gemeinsame Ferien zu

organisieren und nicht ein schmerzhafter Gang, an dessen Ende der Tod wartet. Einerseits ist da die Notwendigkeit, alles zu bedenken, nichts zu vergessen – auch ja keine ethisch-juristische Klippe. Andererseits gibts es immer wieder auch diese heiteren, fast schon lustigen Momente. So möchte meine Mutter die Couverts für ihre eigene Todesanzeige selbst anschreiben. Es huscht ein Lächeln über ihr Gesicht – «meine Lieben werden Augen machen, wenn sie von mir nochmals Post erhalten!».

### **Niemand darf darauf reagieren, wenn wir sie ernst nehmen wollen**

Auch sehr belastende Fragen müssen geklärt werden. Eine grosse Herausforderung beim Sterbefasten ist, dass sich in Folge von Dehydratation enorme Durstgefühle und letztlich ein Delirium entwickeln können. Selbst unter Fachleuten ist man sich uneins, wie darauf zu reagieren ist. Die einen vertreten die Ansicht, dass Essen und Trinken nicht konsequent vorenthalten werden dürfen, wenn die Betroffenen danach verlangen. Das gelte selbst dann, wenn in der Patientenverfügung das Gegenteil festgehalten sei. Andere Stimmen wiederum finden, dass das Selbstbestimmungsrecht auch im Falle eines Delirs gelten müsse. Meine Mutter vertritt dezidiert die zweite Ansicht. Sie will nicht, dass wir ihr Nahrung oder Flüssigkeit zuführen, egal wie sehr sie auch danach verlangen sollte. Also schreibt sie eine entsprechende Verfügung.

Für meinen Vater und uns Kinder ist dies die schlimmste aller Vorstellungen; dass sie nach Flüssigkeit bettelt – und niemand darf darauf reagieren, wenn wir sie wirklich ernst nehmen wollen.

Jeden Tag bis zu ihrem Tod bitte ich innerlich darum, dass «dieser Kelch» an uns vorbeigehen möge. Und parallel dazu bespreche ich mit der ärztlichen Leitung der Palliativstation mögliche Alternativen: sedierende Mittel etwa, die ein übermässiges Leiden zumindest lindern sollen. Meine Mutter beschliesst, am 10. August den Fastenprozess aufzunehmen. Geplant ist, dass sie und mein Vater die ersten Schritte auf dem Fastenweg allein gehen; drei Tage und Nächte im intimen Rahmen bei sich zuhause. Anschliessend ist der Übertritt in die Palliativstation eines Spitals organisiert, wo sie bis zu ihrem Tod betreut würde.

Die ersten drei Tage zuhause nutzt meine Mutter, um sich von ihren Nächsten zu verabschieden. Es sind berührende Stunden, an denen meine Mutter weiterlebt, weitestgehend so, wie sie es sich gewohnt war. Trotzdem fliessen natürlich auch viele Tränen.

Am vierten Fastentag, beim Übertritt ins Spital, ist meine Mutter körperlich bereits etwas geschwächt. Sie sitzt im Rollstuhl, ist mental jedoch hellwach, stark und guten Mutes.

Es zeichnen sich in dieser Zeit aber auch innere Kämpfe ab, nicht des allfälligen Leidens wegen, sondern darüber, ob es von ihrem Glauben her auch angemessen sei, diesen Weg des selbstbestimmten Sterbens zu gehen.

### **Akzeptieren und loslassen können**

Meine Mutter hatte von Anfang an die Vision, innert sieben Tagen gehen zu dürfen. Doch bereits im Vorfeld mussten wir ihr deutlich klar machen, dass es unter Umständen auch viel länger dauern könnte. Und das tut es. Sieben Tage sind bereits vergangen. Und bis zum elften Tag ist meine Mutter noch immer sehr präsent und klar in ihren Gedanken.

**Zum Autor:** Andreas Baumann (69) hat sieben Ausbildungen abgeschlossen. Gegenwärtig führt er in Zürich eine Praxis für Paartherapie und Mediation.

Nur das Sprechen fällt ihr wegen der Mundtrockenheit immer schwerer. Was alle, die am Sterbeprozess meiner Mutter teilhaben, zutiefst beeindruckt, ist, mit welcher Stärke diese alte und an sich so geschwächte Frau das Leiden über sich ergehen lässt. Nicht ein einziges Mal beklagt sie sich ernsthaft darüber. Dankbar nimmt sie jedoch eine sanfte Gesichtswaschung, eine Mundpflege oder ein paar entspannende Töne der Klangschale oder des Glockenspiels, das über dem Bett hängt, entgegen.

Für meinen Vater hingegen ist es eine schwierige, belastende und traurige Phase. Die Rolle der begleitenden Personen beim Sterbefasten ist nicht zu unterschätzen. Sicher gibt es diesbezüglich nicht einfach die eine richtige Art. Achtsamkeit und das feine Lesen von körperlichen Signalen sind jedoch von zentraler Bedeutung. Und so muss ich meinen Vater während der letzten Lebens-tage meiner Mutter bitten, sie vermehrt allein zu lassen. Für ihn ist das äusserst schwierig, möchte er doch jede gemeinsame Stunde noch auskosten. Meine Mutter aber, so zumindest verstehe ich ihre Botschaften, braucht dringend das Alleinsein, um sich dem Sterbeprozess hingeben zu können. Sie, die zeitlebens zuerst an alle anderen gedacht hat und nun auch im Sterbeprozess noch an meinen leidenden Vater zu denken scheint, kann in seiner Gegenwart kaum wirklich loslassen. Mein Vater versteht – und zieht sich zurück. Er muss das radikale Loslassen alles Irdischen seiner Frau respektieren, so wie er bereits im Vorfeld ihren eigenwilligen Weg in seiner ganzen

Tragweite akzeptieren wollte, ohne zu sehr an sich zu denken. Ich ziehe innerlich den Hut vor ihm.

### 13 lange Tage und Nächte

Während der letzten zwei Tage ihres Lebens – oder Sterbens – ist meine Mutter nur noch beschränkt ansprechbar. Ihre Atmung wird immer flacher, stockt, ihre Augen bleiben meist geschlossen. Viele Male denken wir, das war er nun, der letzte Atemzug.

### Mein Vater möchte jede gemeinsame Stunde noch auskosten

Vor dem zweitletzten Tag habe ich, es ist bereits weit nach Mitternacht, die plötzliche Eingebung, zu ihr ins Spital zu fahren. Als ich dort ankomme, sind zwei Pflegefachpersonen gerade dabei, sie umzulagern. Ich helfe, wo ich kann. Beim Wenden ihres gebrechlichen Körpers schreit sie auf, herzerreissend. Ich frage die Pflegenden, wie viel Schmerzmittel sie ihr gegeben hätten. Sie nennen mir die Dosis – und mir ist sofort klar, dass das viel zu wenig war. Ich frage nach, bitte etwas unwirsch um die höchstmögliche Dosierung. Sie seien nur zur Aushilfe hier, würden sonst in der Chirurgie arbeiten, entschuldigen sich die beiden – und willigen letztlich ein. Aber nicht ohne zuvor noch anzumerken, dass Menschen beim Sterben eben massive Schmerzen hätten: «Ist das nicht normal?» Ich werde sauer, sauer auf die Tatsache, dass auch heute noch vielfach eine adäquate Schmerzbe-

handlung fehlt, generell in der Medizin, aber punktuell auch in der Palliation. Welche Motive verbergen sich hinter dieser seltsamen Praxis? Mit einer konsequenten, professionellen und empathischen Schmerztherapie gäbe es, so bin ich überzeugt, weniger Alterssuizide. Im Gegenzug bekäme die Palliativmedizin mit ihrem ganzheitlichen Ansatz noch mehr Zuspruch. Nachdem meine Mutter die angepasste Dosierung bekommen hat, entspannt sich ihr Gesicht und Frieden macht sich breit.

Der dreizehnte Fastentag bricht an. Noch immer kein Schluck Wasser, kein Bissen Nahrung, kein Wort der Klage – dreizehn lange, meist bewusste Tage und Nächte des Wartens auf den erlösenden Tod. Nun ist es bald so weit. Über Mittag gehe ich erneut zu meiner Mutter. Mein Vater weicht ihr nicht mehr von der Seite. Wir reden nur wenige Worte. Und es stimmt so. Weil ich in der Nacht zuvor praktisch nicht geschlafen habe, entscheide ich mich für eine kurze Mittagssiesta zuhause. Ich verabschiede mich von meiner Mutter so, wie ich mir ein definitives «à Dieu» vorstellte. Mein Vater bleibt. Hält ihr die Hand.

Zwei Stunden später, ich bin bereits wieder wach und auf dem Weg zurück in die Palliativstation, erreicht mich das Telefon der betreuenden Pflegefachfrau. Meine Mutter ist gestorben. Mein Vater war an ihrer Seite. Leise und still tat sie ihren letzten, erlösenden Atemzug. Ich atme auf.

ANDREAS BAUMANN

Umfassende Informationen und FAQ zum Sterbefasten:

[www.sterbefasten.org](http://www.sterbefasten.org)

Dieser für das EXIT-«Info» gekürzte Text erschien zuerst in der Zeitschrift «annabelle». Die Ausgabe 23/5 mit der ausführlichen Version kann (kostenpflichtig) bei [redaktion@annabelle.ch](mailto:redaktion@annabelle.ch) nachbestellt oder hier online gelesen werden: <https://www.annabelle.ch/leben/ich-freue-mich-auf-die-ewigkeit-ein-abschied-mit-sterbefasten/>



# Die juristische Sicht aufs Sterbefasten

Ist Sterbefasten ein Suizid? Oder ein selbstbestimmtes, natürliches Ableben? Oder eine besondere Form dazwischen? In einer Dissertation wird das aktuelle Thema «Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit als Form des selbstbestimmten Sterbens» aus juristischem Blickwinkel untersucht.

Besonders wichtig ist der jungen Juristin Lenka Ziegler der «Diskurs zwischen Autonomie und Fürsorge». Sie beleuchtet daher in ihrer Dissertation nicht nur die besondere Form des Sterbefastens, sondern auch andere naheliegende Themen wie etwa die juristischen Grundlagen des Arzt-Patienten-Verhältnisses und vor allem das Selbstbestimmungsrecht und die Menschenwürde am Lebenden. Die Situation der Angehörigen und die Rolle der Ärzte und Ärztinnen sowie der Pflegenden werden in Folgekapiteln ebenfalls ausführlich dargestellt.

Substanziell und breit gefächert, wenn gelegentlich auch etwas praxisfern sind zudem die Überlegungen, warum sich Menschen zum Sterbefasten entschliessen. Ziegler hinterfragt beispielsweise die oft aus psychiatrischen Kreisen geäusserte Bemerkung «niemand kann sich den eigenen Tod wirklich wünschen»: Sie postuliert, dass auch die meisten psychisch Kranken urteilsfähig sind und sich deshalb zum Freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit (FVNF oder Sterbefasten) entschliessen können.

## Nur drei FVNF-Beispiele

Im zweiten Teil der Dissertation stellt Ziegler den rechtlichen Rahmen und die Regelung des FVNF vor. Vorab schildert sie drei recht ähnlich verlaufende Fallbeispiele, die ihr typisch erscheinen. Dies sind sie jedoch nur

teilweise, wie etwa der Vergleich mit dem von palliacura geförderten Buch «Sterbefasten» zeigt, wo 25 sehr unterschiedliche Fallbeispiele geschildert werden. Das Buch lag während der Entstehungszeit der Dissertation zwar noch nicht vor, wohl aber die von uns seit 2014 betriebene Website [sterbefasten.org](http://sterbefasten.org): Dort hätte Ziegler über 20 Fallbeispiele gefunden, Geschichten, welche die ganze Breite der Verlaufsmöglichkeiten zeigen und in denen auch schwierige Situationen festgehalten sind. Ungeachtet dessen ist die weitere Auslegeordnung im Sterbefasten-Kapitel der Dissertation aus juristischer Sicht umfassend und zudem sehr vorsichtig beurteilt. Anders als einige deutsche Juristen, die den FVNF zum Vornherein klar als Suizid bezeichnen, wägt Ziegler das Für und Wider sorgsam ab.

## FVNF als eigenständige Form

Lenka Ziegler vertritt in ihrem wissenschaftlichen Werk deshalb jene Sichtweise, «die den FVNF als eine eigenständige Form des selbstverfügbaren Sterbens sui generis betrachtet». Sie bestärkt damit das Vorgehen der meisten Ärzte und Ärztinnen in der Schweiz, die nach einem beendeten Sterbefasten und nach der Leichenschau auf der Todesbescheinigung einen natürlichen Todesfall ankreuzen. Anders als bei einem EXIT-Todesfall muss deshalb weder Polizei noch Amtsarzt am To-

tenbett erscheinen. In einem kurzen abschliessenden dritten Teil listet die Juristin Optimierungsmöglichkeiten auf: Lenka Ziegler fordert beispielsweise verbesserte Aus- und Weiterbildungen im medizinischen Bereich, mehr wissenschaftliche Forschung zum FVNF oder Möglichkeiten zum Sterbefasten in Altersinstitutionen und Pflegeheimen.

PETER KAUFMANN

## Buchtipps



Lenka Ziegler  
**«Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit als Form des selbstbestimmten Sterbens»**  
 Diskurs zwischen Autonomie und Fürsorge

394 Seiten  
 Helbing Lichtenhahn Verlag  
 2022, CHF 78.–

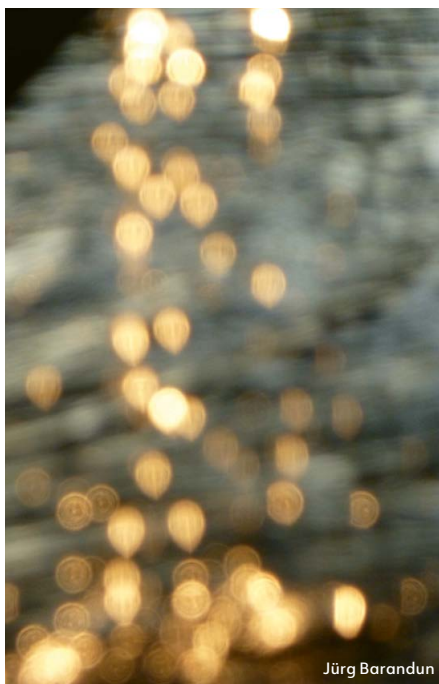
# «Sono membro di EXIT perchè ...»

In presenza di una malattia grave, decidere autonomamente quando andarsene e congedarsi in modo consapevole è importante per Julia Kalenberg.

Era da molto tempo che non apparecchiavo la tavola in modo così bello, scegliendo le decorazioni con tanto amore e cura. Probabilmente sarebbe stata la nostra ultima serata con loro due. Mio marito e io aspettavamo a cena Christian e Luisa, due nostri amici di lunga data. Circa due settimane fa, avevo ricevuto un'email da Christian in cui mi descriveva la sua situazione, senza mezzi termini. Ha un cancro in fase terminale e ha deciso di interrompere la terapia a causa della mancanza di successi e con la consapevolezza delle conseguenze.

Ha intenzione di farsi accompagnare da EXIT e vuole «usare» al meglio il tempo che gli rimane per portare a termine gli ultimi compiti e mantenere i contatti con gli amici e i buoni conoscenti. Non voleva essere triste per il fatto che presto avrebbe affrontato la fine della sua vita. Ha posto la domanda: «Potremmo rivederci?»

Ho trovato la sua apertura molto piacevole, e questo mi ha permesso di rispondere in modo altrettanto diretto, invece di menare il can per l'aia. Gli risposi che ci sarebbe piaciuto molto rivederlo e gli chiesi cosa avrebbe desiderato: preferiva che fossimo solo noi due o che fossimo in compagnia? A casa nostra o in un ristorante? Decise per una cena in quattro a casa nostra. Quella serata armoniosa, durante la quale abbiamo rivissuto ricordi comuni, riso, parlato dell'imminente fine con EXIT, mi ha riconfermato la bontà della nostra decisione presa alcuni anni fa, di diventare anche noi membri. Vole-



Jürg Barandun

vamo essere preparati a un'eventuale emergenza e poter decidere noi stessi il momento.

Prima di entrare a far parte di EXIT, due casi di accompagnamenti al suicidio mi hanno mossa a prendere in considerazione l'idea di farne parte. Uno era il vicino di casa di Elisabeth, la madre di una mia cara amica. La mia amica mi aveva raccontato, durante una passeggiata, che il vicino aveva detto addio ai suoi amici in modo aperto e consapevole con un pranzo, prima di lasciare la sua vita con EXIT. Inoltre, un mio vicino di casa mi disse, durante una conversazione per strada, che suo suocero era partito con EXIT due settimane prima. Tutti i suoi figli e i nipoti avevano potuto salutarlo. Anche lui non mi ha dato l'impressione che questo addio lo avesse traumatizzato. Al contrario.

Ho riflettuto sempre di più su EXIT e ne ho parlato anche con mio marito. Ci siamo promessi reciprocamente che ci saremmo sostenuti a vicenda in quest'ultimo percorso. Certo, non è una bella prospettiva. Ritengo però che sia una grande prova d'amore lasciare andare l'altro in una situazione del genere e addirittura stargli accanto.

Mi sono ammalata di cancro al seno 15 anni fa. All'epoca sono stata molto fortunata. Grazie alla terapia or-

***È una grande prova d'amore permettere a qualcuno di andarsene.***

monale e alle radiazioni, la malattia si è fermata e mi è stata risparmiata la chemioterapia. Da allora mi sono spesso confronta con la morte, in particolare attraverso numerose conversazioni avute con altre persone, da cui ho colto esempi incoraggianti che, un giorno, mi saranno d'aiuto nel concretizzare il mio addio o quello di una persona cara. All'inizio del 2023 ho pubblicato molte di queste storie e il diario dell'accompagnamento alla morte di mio padre nel mio libro «E ora ci mostri come morire. Imparare a morire significa imparare a vivere».

Per me è importante avere un'opzione con EXIT. Mi dà la sicurezza di poter scegliere la mia strada con autodeterminazione, nella speranza di poter abbreviare un eventuale percorso di sofferenza qualora dovesse presentarsi la situazione.



## Zum Leserbrief «Freitodbegleitung ohne Urteilsfähigkeit»

(EXIT-«Info» 3.23)

Der Text von Frau Tinner beinhaltet genau das, wofür ich plädiere. Mein Mann war jahrzehntelang Mitglied Ihrer Organisation und verpasste – die Gründe sind vielschichtig – den Termin, damit er gemäss unseren Gesetzen sich hätte beim Freitod begleiten lassen können. Ich bin der

### *Was haben unsere Gesetzgeber mit unserem eigenen Tod zu tun?*

Meinung, EXIT sollte dafür sorgen, dass langjährige Mitglieder auch dann noch Hilfe beim Sterben erhalten, wenn die Urteilsfähigkeit nicht mehr vorhanden ist. Mich hat nicht gestört, dass ich meinen an Demenz erkrankten Mann über fünf Jahre zuhause – tagsüber mit Pflegehilfe – betreut habe. Er hätte es aber vorgezogen, diese Welt vorher zu verlassen.

Angehörige werden bei uns in Bezug auf Pflege zuhause nicht unterstützt. Im Grunde genommen kann man dies nur machen, wenn genügend Geld vorhanden ist. Unsere Gesetzgebung, Politik und die Beamten sollten zurückfinden zu einem menschlichen Vorgehen.

Wir hatten in unserem Bekanntenkreis genügend Fälle, die bei EXIT waren und der Entscheid fiel niemandem leicht. Was haben unsere Gesetzgeber mit unserem eigenen Tod zu tun?!

KARIN I. BURGERMEISTER

## Wie Reanimation verhindern?

Für den Herzstillstand im häuslichen Bereich kann CPR (cardiopulmonary resuscitation) relativ wirksam verhindert werden. Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn Rettungsorganisationen von Dritten im öffentlichen Bereich,

also bei Unfällen und anderen Vorfällen mobilisiert werden. Da gilt: Reanimation um jeden Preis. Unter solchen Umständen wird sie nicht selten durch die Kleidung, also ohne Entblössung des Brustbeins, durchgeführt. Da nützt ein Pflaster nichts und nach dem EXIT-Ausweis wird gar nicht gesucht. EXIT rät, den Mitgliederausweis «gut auffindbar auf sich zu tragen». Was heisst das genau? Wird nicht nach dem Portemonnaie erst im Spital gesucht? In Medieninterviews mit Nothelferinnen und -helfer weisen diese gerne daraufhin, wie wichtig ihre Rolle als Lebensretter sei. Ohne ihre tatsächlichen Verdienste schmälern zu wollen, möchten wir EXIT ermuntern, mehr Lobbyarbeit gegen CPR bei den Rettungsdiensten zu leisten und damit die Selbstbestimmung am Lebensende einzufordern.

YVONNE BERGER, ALICE DESCOMBES, YVONNE LENZLINGER

## Stellungnahme zu «Reanimation verhindern?»

Die Rettungsdienste haben ein sehr hohes Interesse, bei der medizinischen Versorgung den Wunsch der Patientinnen und Patienten zu berücksichtigen – das gilt selbstverständlich auch dann, wenn keine Reanimation gewünscht wird. Daher wird im Rahmen von Einsätzen bei nicht ansprechbaren Personen immer nach Hinweisen bezüglich des mutmasslichen Willens gesucht – auch im Portemonnaie, da sich dort häufig auch weitere Hinweise auf Vorerkrankungen finden (z.B. Diabetiker-Ausweis). Da bei einer Reanimation immer der Oberkörper entkleidet wird – nur so können Massnahmen wie Herzdruckmassage oder Defibrillation wirksam durchgeführt werden – könn-

### *Es wird immer nach Hinweisen gesucht*

te auch ein «No-CPR» Stempel einen wichtigen Hinweis geben. Liegt den Rettungssanitäterinnen und -sanitäter ein gültiges Dokument oder ein Ausweis vor (datiert und unterschrieben), wird der entsprechende Wunsch berücksichtigt.

MICHAEL SCHUMANN,  
PRÄSIDENT DER SWISS PARAMEDIC ASSOCIATION UND  
BEREICHSLIETER SANITÄT VON SCHUTZ UND RETTUNG ZÜRICH

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





Jürg Barandun



Jürg Barandun



# Solothurner Heime können Sterbehilfe weiterhin verbieten

Die Hälfte der Solothurner Altersheime verbietet Suizidhilfe. Die Regierung will nichts dagegen unternehmen und lehnt einen Vorstoss der Grünen ab.

## Solothurner Zeitung

Es geht in dieser Angelegenheit durchaus auch um seine persönliche Familiengeschichte. Christof Schauwecker erzählt von seinem Grossvater, dessen langjährige Lebenspartnerin vor einigen Jahren starb. Selber über 90-jährig, beschloss er schliesslich, nicht mehr weiterleben zu wollen. Den Weg wollte er aber nicht alleine gehen. Assiiert durch eine Sterbehilfeorganisation trat der Grossvater im Kreis seiner Familie seine letzte Reise an. «Ich bin froh, dass er auf diese Art im Haus seiner Lebenspartnerin im Zürcherischen

gehen konnte», sagt Schauwecker, der für die Grünen im Solothurner Kantonsrat sitzt. In einem Altersheim wäre dem betagten Mann der letzte Wunsch damals womöglich verwehrt worden. Erst seit dem vergangenen 1. Juli dürfen Heime mit öffentlichem Auftrag im Kanton Zürich den begleiteten Suizid in ihren Räumen nicht mehr ablehnen. Im Kanton Solothurn ist dies nach wie vor der Fall.

Knapp die Hälfte der Heime gewährt Sterbehilfeorganisationen keinen Zutritt. Als Erstunterzeichner eines Vorstosses seiner Fraktion im Kantonsrat wollte Schauwecker dies ändern. In ihrer Antwort vom Dienstag beantragt die Regierung, den Auf-

trag nicht erheblich zu erklären. Dass Sterbehilfe in rund 50 Prozent der Heime erlaubt sei, müsse reichen. Man anerkenne zwar die Wichtigkeit des Themas in Alters- und Pflegeheimen. Doch die Sterbehilfe als Beihilfe zum Suizid sei im Kanton Solothurn klar geregelt.

Seit dem 1. Juni 2018 können Heime Sterbehilfeorganisationen den Zutritt gewähren – sofern dies im Einklang steht mit der Betriebskultur. Es gebe aber unterschiedliche Haltungen zu assistiertem Suizid, ausserdem sei nicht jede Institution punkto Platz oder Personal gleich aufgestellt. Gegen diese Richtlinien habe sich bisher niemand beschwert.

## Veranstaltungshinweis:

# Podiumsgespräch zum Altersfreitod Ich habe genug vom Leben – darf ich sterben?

**Freitag, 3. November 2023, 18–20 Uhr**

im Saal des Hotels Hofmatt, Baselstrasse 88, in Münchenstein/BL

**Unter der Leitung von Markus Lüthi diskutieren auf dem Podium:**

**Prof. Dr. Michael Bangert**, Universität Basel / Christkatholische Kirche Basel

**Dr. phil. Josef Giger-Bütler**, Psychotherapeut und Verfasser des Buches «Wenn Menschen sterben wollen»

**Dr. iur. Daniel Häring**, Rechtsanwalt, Partner bei böckli bühler partner, Basel

**Dr. med. Erika Preisig**, Hausärztin und Präsidentin des Vereins lifecircle

Sie sind zu dieser kostenlosen Veranstaltung herzlich eingeladen.

Veranstalter: lifecircle, internationaler Verein für Selbstbestimmung

<https://www.lifecircle.ch>

Die Regierung sieht «keinen Handlungsbedarf», um weitergehend in die Heim-Autonomie einzugreifen. [...] Das sei bisher von den Patienten und Patientinnen immer akzeptiert worden, selbst wenn diese Mitglied einer Sterbehilfeorganisation seien. [...] Dass es bisher zu keinen Beschwerden gegen die Solothur-

ner Regelung gekommen sei, findet Schauwecker eine «zynische Argumentation». Niemand gehe in ein Heim mit dem Ziel, dort assistierten Suizid zu begehen. In welche Institution man eintrete, sei häufig kein freiwilliger Entscheid. Ist man dann später mit der Frage rund um die Sterbehilfe konfrontiert, wechsle

man deswegen kaum das Heim oder gehe in ein Hotel. Schauwecker verweist auf den Kanton Wallis, wo die Stimmbevölkerung vergangenen November deutlich dafür votiert hat, dass Heime Sterbehilfe zulassen müssen. Eine solche «vorausschauende Politik» wünsche er sich auch in Solothurn. 30.8.

## Entscheidend ist unerträgliches Leiden

Eine 56-jährige Frau, die an Long-Covid litt, wollte nicht mehr weiterleben. EXIT hat ausschliesslich wegen einer solchen Diagnose noch keine Person in den Tod begleitet. Medizinethiker Manuel Trachsel über die Selbstbestimmung am Lebensende.

### TagesAnzeiger

Herr Trachsel, ist es ethisch richtig, Sterbehilfe bei einem chronischen Erschöpfungssyndrom zu gewähren, obwohl die Krankheit nicht tödlich ist?

Ja, zumindest ist das im Einzelfall nicht grundsätzlich moralisch falsch. Die ethische Vertretbarkeit eines assistierten Suizids hängt nicht allein von der Art der Grunderkrankung ab.

Was ist das entscheidende Kriterium?

Assistierter Suizid ist bei schweren chronischen Erkrankungen grundsätzlich genauso legitim wie bei unheilbaren Krankheiten mit unmittelbar bevorstehender Todesfolge. Entscheidend ist, ob die Patientin oder der Patient unerträglich leidet, ob indizierte therapeutische Optionen sowie andere Unterstützungsangebote gesucht wurden und erfolglos geblieben sind. Oder ob diese von der betroffenen Person abgelehnt werden.

In einem letzte Woche bekannt gewordenen Fall erhielt eine

56-jährige Frau, die nach der Covid-Impfung gemäss eigener Darstellung am Chronic Fatigue Syndrome litt, Suizid-Assistenz. Wie bewerten Sie dies?

Ich kenne den konkreten Fall nur aus den Medien. Generell müssen Ärzte, die um Suizidbeihilfe gebeten werden, den medizinethischen Richtlinien der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften folgen. Ein Sterbewunsch muss unter anderem dauerhaft, gut überlegt und ohne äusseren Druck zustande gekommen sein. Zudem sollten die als wirksam anerkannten therapeutischen Mittel, wie erwähnt, gesucht worden und erfolglos geblieben sein. Weiter muss der Patient urteilsfähig sein. Unter diesen Voraussetzungen ist etwa auch ein assistierter Suizid bei Long Covid nicht grundsätzlich moralisch falsch.

Sie drücken sich sehr vorsichtig aus. Heisst «nicht grundsätzlich moralisch falsch» ethisch korrekt?

«Nicht grundsätzlich moralisch falsch» heisst im Umkehrschluss nicht, dass ein assistierter Suizid in jedem Fall moralisch angemessen ist. Es kommt im konkreten Einzelfall

stark auf die vorliegenden Umstände an und wie die beurteilende Person die moralische Güterabwägung vornimmt.

Die erwähnte Patientin entschied sich nach zwei Jahren Krankheit für den Freitod. Ist das nicht zu früh?

Das Gesetz und die medizinethischen Richtlinien kennen keine minimale Krankheitsdauer, die Voraussetzung für einen assistierten Suizid wäre. Ausschlaggebend ist, ob die oben genannten Kriterien wie zum Beispiel das unerträgliche Leiden erfüllt sind oder nicht.

Das subjektive Empfinden ist entscheidend?

Ja, das subjektive Leiden der betroffenen Patienten ist zentral. Ein Arzt darf jedoch keine Suizidbeihilfe leisten, wenn der Suizidwunsch ein aktuell vorliegendes Symptom einer psychischen Störung ist. In solchen Fällen muss der Arzt die Behandlung der Erkrankung anbieten. Bei Personen mit chronischen Erschöpfungssymptomen kann es beispielsweise herausfordernd sein, zu unterscheiden, ob Hoffnungslosigkeit oder Depressivität Symptome der Krankheit sind oder nicht. [...] 18.8.

# «Ich bin EXIT-Mitglied, weil...»

Bei einem schweren Leiden selbst bestimmen, wann man gehen will und sich bewusst verabschieden – das ist Julia Kalenberg wichtig.



So schön hatte ich den Tisch schon lange nicht mehr gedeckt, mit viel Liebe und Sorgfalt die Dekoration ausgewählt. Es würde wahrscheinlich unser letzter Abend mit den beiden werden. Mein Mann und ich erwarteten Christian und Luisa zum Abendessen – zwei langjährige Freunde von uns. Etwa zwei Wochen vorher hatte ich eine E-Mail von Christian bekommen, in der er ungeschminkt seine Situation schilderte. Er habe Krebs im Endstadium und sich entschlossen, aufgrund des mangelnden Erfolgs und im Bewusstsein der Konsequenzen die Therapie abzubrechen. Er plane eine Begleitung mit EXIT und wolle die verbleibende Zeit möglichst gut «nutzen», um letzte Arbeiten zu erledigen und Kontakte zu Freunden und guten Bekannten zu pflegen. Er wolle sich nicht grämen, dass er nun wohl bald sein Lebensende zu erwarten habe. Er stellte die Frage in den Raum, ob uns wohl noch ein Wiedersehen vergönnt wäre?

Seine Offenheit empfand ich als sehr wohlthuend. Sie erlaubte mir, ebenso direkt zurückzuschreiben, anstatt um

den heissen Brei herum zu reden. Ich antwortete, dass wir sie sehr gerne nochmal sehen wollten und fragte nach ihren Wünschen: lieber nur sie beide und wir oder lieber mit anderen? Bei uns zuhause oder in einem Lokal? Sie entschieden sich für ein Essen zu viert bei uns zuhause. Dieser stimmige Abend, an dem wir gemeinsame Erinnerungen aufleben liessen, lachten, über das bevorstehende Ende mit EXIT sprachen, bestätigte mich sehr in meinem Entschluss, dass wir vor einigen Jahren ebenfalls Mitglied geworden waren. Wir wollten für den Notfall gerüstet sein.

Vor dem EXIT-Beitritt inspirierten mich zwei Beispiele von Freitodbegleitungen, eine Mitgliedschaft ins Auge zu fassen. Zum einen der Nachbar von Elsbeth, der Mutter einer sehr guten Freundin von mir.

## **Ein grosser Liebesbeweis, den anderen gehen zu lassen**

Meine Freundin hatte mir auf einer Walking Runde erzählt, dass dieser ganz offen und bewusst von seinen Freunden mit einem Mittagessen Abschied nahm, bevor er mit EXIT aus dem Leben schied. Ferner erzählte mir ein Nachbar aus dem Dorf bei einem Gespräch auf der Strasse, dass sein Schwiegervater zwei Wochen zuvor mit EXIT gegangen sei. Alle Kinder und Enkel hätten sich noch von ihm verabschieden können. Auch er machte mir nicht den

Eindruck, dass dieser Abschied ihn traumatisiert hätte. Im Gegenteil.

Ich dachte immer häufiger an EXIT und sprach auch mit meinem Mann darüber. Wir versicherten uns, dass wir uns gegenseitig auf diesem letzten Weg unterstützen würden. Natürlich ist das keine schöne Vorstellung. Aber es ist meiner Ansicht nach ein grosser Liebesbeweis, den anderen in einer solchen Situation gehen zu lassen und ihm sogar beizustehen.

Vor 15 Jahren erkrankte ich an Brustkrebs. Damals hatte ich viel Glück. Dank Hormontherapie und Bestrahlung konnte die Krankheit gestoppt werden, eine Chemotherapie blieb mir erspart. Seither habe ich mich viel mit dem Sterben auseinandergesetzt. Vor allem habe ich in zahlreichen Gesprächen mit anderen Menschen ermutigende Beispiele gesammelt, die mir eines Tages helfen würden, den eigenen Abschied oder den einer nahestehenden Person aktiv mitzugestalten. Zahlreiche dieser Geschichten sowie das Tagebuch der Sterbebegleitung meines Vaters habe ich anfangs 2023 in meinem Buch «Und jetzt zeigst du uns, wie Sterben geht. Sterben lernen heisst leben lernen» veröffentlicht.

Für mich fühlt es sich gut an, EXIT als eine Option zu haben. Es gibt mir die Sicherheit in der entsprechenden Situation selbstbestimmt meinen Weg zu gehen und damit hoffentlich einen möglichen Leidensweg abkürzen zu können.

Soll auch Ihr Porträt hier stehen? Melden Sie sich bei [info@exit.ch](mailto: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

### Geschäftsführung

Bernhard Sutter  
bernhard.sutter@exit.ch

### Gesamtleiter Freitodbegleitung

Paul-David Borter  
paul.borter@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.

## palliacura

palliacura – eine Stiftung von EXIT  
info@palliacura.ch

## 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  
Paul-David Borter  
Muriel Düby  
Noémie Jäger  
Peter Kaufmann  
This Saxer  
Marion Schafroth  
Ernesto Streit  
Elisabeth Zillig

### Korrektorat

Jean-Claude Düby

### Bildthema

Jürg Barandun  
naturfotokunst.ch

### Gestaltung

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

### Druckerei

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





Jürg Barandun

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.