



Bildthema: Claudine Bandi

**Schicksalsgeschichte:
«Aber die Liebe
bleibt»**

Seite 4 bis 5

**Selbstbestimmt
bis zuletzt auch
im Heim und Spital**

Seite 6 bis 10

**Organspende:
Mit dem letzten Willen
Leben retten?**

Seite 12 bis 13

**Abschied:
«Wir tun so, als hätten
wir unendlich Zeit»**

Seite 16 bis 17



Das Bildthema 1.26 trägt den Titel «Raureif» und wurde von Claudine Bandi aufgenommen.

Wenn feuchte Luft in einer klaren Nacht gefriert, legt sich eine feine Frostschrift über Blätter, Zweige und Gräser und hebt deren Strukturen hervor. Mit dem ersten Sonnenlicht verwandelt sich die Landschaft in eine glitzernd helle Winterwelt. Ein einfacher Temperaturwechsel bringt flüchtige Momente besonderer Schönheit hervor, die ebenso schnell vergehen können, wie sie entstehen.

Editorial	
Tempus fugit – die Zeit flieht	3
Schicksal	
«Die Liebe bleibt»	4
Selbstbestimmtes Lebensende im Heim und Spital	
«Das Spital liess keinen assistierten Suizid zu»	6
«Die Hürden sind hoch»	8
EXIT unterstützt Zürcher Initiative	
Selbstbestimmung in Zürcher Heimen und Spitälern	10
Erfahrungsbericht Begleitperson	
«Oft schimmert eine Gelassenheit durch»	11
Freitodbegleitung und Organspende	
Mit dem letzten Willen Leben retten?	12
Abschiedsrituale	
Tragende Rituale	14
Abschied und Würde	
«Wir tun so, als hätten wir unendlich Zeit»	16
Bücher	18
Bildthema	19
Bestattungskultur	
«Wir sind nur Sternenstaub»	20
Aktuell im Museum der Kulturen Basel	21
Digitale Trauerkultur	
Abschied im digitalen Zeitalter	22
EXIT-Mitarbeitende	
«Die Sinnhaftigkeit unserer Arbeit gibt mir Energie»	23
Psychologie	
Haltung – das Rückgrat des Lebens	24
Pagina in italiano	
Collaboratori EXIT	26
Palliacura	
Informative Auseinandersetzungen mit dem Sterben	27
Medienschau	28
Bildthema	31
Mitgliederforum	32
Porträt	
«Ich bin EXIT-Mitglied, weil ...»	34
Adressen & Impressum	35

Tempus fugit – die Zeit fliehet



Liebe EXIT-Mitglieder

Das Jahr 2025 ist vergangen. Wir haben bereits das erste Viertel des 21. Jahrhunderts hinter uns gelassen, Covid-19-Pandemie und drohende Energiemangellage liegen subjektiv gefühlt weit zurück. Wahrlich: die Zeit fliehet! Im Namen von Vorstand und Geschäftsleitung wünsche ich Ihnen für 2026 alles Gute, Zufriedenheit und auch das nötige Quäntchen Glück. In Anbetracht der beunruhigenden geopolitischen Entwicklungen bedeutet dieser Wunsch weit mehr als eine höfliche Floskel.

Trotz weltweit zunehmender Unruhe: Wir dürfen uns glücklich schätzen, in einem Land zu leben, das Rechtsstaatlichkeit und individuelle Freiheit respektiert. Dazu passt beispielsweise, dass Bundes- und Ständerat im vergangenen Herbst die Forderung nach einer «Rahmenregulierung im Bereich des assistierten Suizids» deutlich abgelehnt haben. In einem neuen Ranking, dem «Global Investment Risk and Resilience Index» belegt die Schweiz übrigens Platz 1 – sowohl in Bezug auf ihre geringe Anfälligkeit gegenüber geopolitischen Risiken als auch auf ihre Fähigkeit, sich von Krisen zu erholen.

Was mich sehr freut: EXIT, der grösste Sterbehilfeverein der Schweiz, geniesst das Vertrauen und die Akzeptanz der grossen Mehrheit von Bevölkerung und Politik. Dieses über viele Jahre erarbeitete gute Image wollen wir wahren! Verdient haben wir es uns nicht nur durch seriöse, umsichtig-empathische Beratung und Begleitung unserer Mitglieder, sondern auch durch transparente Kommunikation und die Bereitschaft zum Dialog mit Vertreterinnen und Vertretern von Staat, Behörden und Medien.

Neben der Website www.exit.ch und dem elektronischen Newsletter ist das viermal jährlich erscheinende Mitgliedermagazin unser wichtigstes Informationsmittel. In dieser Ausgabe steht die Freitodbegleitung in Institutionen wie Heimen und Spitälern im Mittelpunkt. Doch wie immer erwartet Sie ein bunter Mix. Bestimmt finden Sie auch diesmal Beiträge, die Sie interessieren!

Apropos «Tempus fugit»: Meine EXIT-Präsidentschaft neigt sich nach zwei Amtsperioden statutengemäss dem Ende zu. Die Wahl meiner Nachfolge findet an der Vereinsversammlung vom 30. Mai 2026 statt. Zeitgerecht und erfolgreich hat der Vorstand eine für das Präsidium bestens geeignete Persönlichkeit gesucht und gefunden. Noch ist es zu früh, den Namen zu nennen, aber wir werden Ihnen unsere Wunschkandidatur im EXIT-«Info» 2.26 ausführlich vorstellen.

MARION SCHAFROTH, PRÄSIDENTIN

«Die Liebe bleibt»

Ruedi erzählt die Geschichte seiner Frau Silvi, die er über viele Jahre durch den Alltag mit Parkinson begleitet. Schritt für Schritt verliert sie an Kraft, doch sie behält bis zuletzt, was ihr am wichtigsten ist: die Freiheit, selbst über ihr Leben und ihren Abschied zu bestimmen.

Ende 2017 stellt Silvi ein leichtes Zittern in der linken Hand fest. Zunächst schenkt sie dem keine grosse Beachtung. Eines Tages eröffnet sie mir aber einfach so: «Ich habe Parkinson.» Mit der Zeit wird das Zittern immer stärker, und auch ihr Geruchssinn wird schlechter. Ihr linker Fuss hat sich leicht nach aussen verdreht, was sich auch beim Schneeschuhlaufen bemerkbar macht; sie fällt öfters aus der Spur.

Sie vereinbart ein Rendez-vous beim Arzt, um eine klare Diagnose zu erhalten. Er schickt sie ins Spital für eine Hirntomographie. Die Diagnose macht klar: Parkinson. Wir befassen uns von nun an intensiv mit der Krankheit, lesen Bücher, schauen Filme, informieren uns übers Internet und diskutieren sehr viel. Sie wird an einen Neurologen verwiesen, mit dem Silvi nicht gut klarkommt. Sie hat schon ganz am Anfang beschlossen, ohne Medikamente auszukommen, was der «Herr in Weiss» nicht nachvollziehen kann, sodass er schnell das Interesse an ihrem Fall verliert.

Der Abbau geht schneller vonstatten

Wir beschliessen, die verbleibende Zeit mit Schiffsausflügen, Velotouren, Wanderungen im Wald und Brötli im Gärtli zu nutzen. Bis Ende 2022 funktioniert das auch recht gut, obwohl die Beeinträchtigung für Silvi immer grösser wird. Wandern

geht nicht mehr gut. Silvi ist öfters unsicher auf den Beinen. Tandemfahren geht noch, bis auf das Auf- und Absteigen.

Im Lauf des Jahres 2023 merken wir, wie der Abbau schneller vonstatten geht. Wir machen immer noch unsere Ausflüge, neuerdings mit Rollstuhl, aber mit dem öffentlichen Verkehr wird es immer mühsamer. Restaurantbesuche machen ebenfalls weniger Spass. Silvi schämt sich, weil sie nicht mehr «zivilisiert» essen kann.

Sie hat oft Angst, den Zeitpunkt zu verpassen

Sie hat oft Angst, den richtigen Zeitpunkt für den Abschied zu verpassen und dass es mit ihrer Selbstbestimmung fehlschlagen könnte. Wir reden immer häufiger über die Hilfe von EXIT. Für uns ist es eine Riesenerleichterung, dass wir diese Möglichkeit haben. Ich bin jeden Tag aufs Neue beeindruckt, was für eine starke Frau Silvi ist. Sie ermuntert mich immer wieder, meine Wanderungen wieder aufzunehmen. Aber ich kann das fast nicht. Wir haben immer zusammen viele tolle Wege erkundet, schöne Dinge gesehen. Ich schaffe es nicht, heimzukommen und nur erzählen zu können, was ich alles Tolles gesehen habe.

Silvi weiss: Das Ende ihres Lebens rückt immer näher. Sie verpasst mir eine Schnellausbildung im Alleinleben. Ich lerne von ihr kochen, Wäsche machen, glätten, putzen,

den Zahlungsverkehr erledigen und vieles mehr.

Anfang 2025 geht es einen Schritt weiter nach unten. Silvi schafft es fast nicht mehr, allein aus dem Bett zu steigen. Für die Morgentoilette braucht sie 1 bis 1½ Stunden. Ausflüge machen wir praktisch keine mehr, nur noch im Rollstuhl zum Bahnhof, sitzend im Zug die Reise und anschliessend wieder in den Rollstuhl. Sie ist auch in der Wohnung sehr unsicher auf den Beinen. Wir begnügen uns bei schönem Wetter damit, vor dem Haus an der Sonne zu sitzen und uns ein wenig frische Luft um die Nase wehen zu lassen. Silvis Energie und Lebensfreude schwinden zusehends, und am 10. Februar 2025 erkündigt sie sich bei EXIT nach einer Freitodbegleitung.

Am 1. April lernt Silvi ihre Sterbebegleiterin Hanni kennen; von Anfang an ist Vertrauen da.

Am 18. April 2025 versendet Silvi nebenstehende Liste an ihre Geschwister, Freunde und Bekannten. Wir besprechen die Situation mit unserem Hausarzt und legen definitiv das Datum vom 23. September 2025 als Todestag fest. Er sendet das Rezept an EXIT. Er wird Silvi gemeinsam mit EXIT in unserer Wohnung begleiten.

Silvi teilt den Geschwistern, Freunden und Bekannten das Datum mit. Praktisch alle können es problemlos akzeptieren und schreiben Silvi liebe Briefe. Sie meint, dass dies etwas Schönes am Freitod sei: Sie kann die Briefe selber noch lesen.

Am 28. August haben wir alles Notwendige erledigt, und jetzt heisst es warten. Silvi ist oft müde, klagt über Rückenschmerzen und spürt die Sitzknochen vom vielen Sitzen.

Wir sprechen jetzt auch viel über mein Leben nach ihrem Tod. Bei einem Glas Mauler Brut können wir noch Witze machen, zusammen lachen und blödeln.

Mitte September teilt mir Silvi mit, dass sie jetzt nicht mehr mag und sich jeden Tag mehr aufs Sterben freut. Am 22. September geniessen wir noch einen letzten Aperitif und

blicken auf unser schönes Leben zusammen zurück. Wir sind uns einig, dass wir alles in unserem Leben gemacht haben, was uns wichtig war. Ich dachte, der letzte Abend würde ganz schlimm werden, was sich aber dank unseres jahrelangen Abschieds nicht bewahrheitet hat.

Am 23. September 2025 trifft Hanni mit der Infusionsfachperson um 10.45 Uhr bei uns ein. Nach diversen Dokumenten und der Infusionsvorbereitung wird Silvi gefragt: «Willst du sterben?» Sie sagt voller Freude, mit einem Lachen im Gesicht: «Ja!»

– und wünscht mir, dass auch ich einmal so einen schönen Tod haben werde wie sie. Sie betätigt das Infusionsrad und ist nach einer Minute nicht mehr bei uns.

Für mich ist es komisch, allein zu sein, wo wir doch 40 Jahre täglich zusammen waren. Ich habe ein Foto von ihr aufgestellt, und wir sprechen viel miteinander. Wenn zwischen durch Tränen fliessen, denke ich, dass Selbstmitleid fehl am Platz ist und schaue die Situation aus Silvis Perspektive an: Es war ihr Entscheid und für sie ist es gut so. Das tröstet mich dann ungemein, und ich rufe mir schöne Momente in Erinnerung. Ich habe oft das Gefühl, dass Silvi neben mir sitzt. Ich genieße diese Momente, darf aber nicht hinsehen, sonst ist sie weg.

Am 29. September 2025 konnte ich die Urne abholen. Ich wollte eigentlich mit unserer besten Freundin Gaby die Asche an Silvis vorbestimmtem Platz verstreuen, habe es aber nicht ausgehalten, die freiheitsliebende Silvi in einer Büchse eingesperrt zu wissen. Ich habe die Asche am 30. September allein am Waldrand verstreut, ein Cüpli getrunken und literweise Tränen vergossen.

Mein Leben bewegt sich im Moment auf und ab. Ich habe schon weniger traurige Momente als am Anfang. Ich muss aber sagen, dass ich trotz allem wieder ein Stück Freiheit gewonnen habe. So habe ich die Wanderungen wieder aufgenommen. Von verschiedenen Dorfbewohnern werde ich spontan zum Essen eingeladen. Langsam finde ich den Weg zurück – es braucht halt seine Zeit. Ich kann Silvis Körper loslassen, aber die Liebe bleibt.

Meine lieben Geschwister

Es gibt Dinge, die Mühe machen:

Morgens aus dem Bett klettern

Körperpflege

Kleider und Schuhe an- und ausziehen

Frei gehen und stehen, Gleichgewicht halten

Sitzen über längere Zeit

Bewegungsübungen

Haushalt minim besorgen

Handy und Notebook bedienen

Wortfindung

Ausflüge mit ÖV

Abends ins Bett fallen und angenehme Schlafposition finden

Dinge, die nicht mehr möglich sind:

Briefe schreiben von Hand

Handarbeiten

Haushalten und kochen

Gewisse Speisen mundgerecht schneiden

Wanderungen und Velofahren

Dinge, die Freude machen:

Lesen

Essen und Wein trinken

Gute Filme schauen

Lachen mit Ruedi

Rückhalt erleben durch die Dorfbevölkerung

... und auch mit viel Willen macht das Leben auf diese Weise nicht mehr viel Freude. Dazu kommt die Angst vor dem konstanten Abbau und der Aussicht auf eine Abhängigkeit betreffend Körperpflege etc. Dies wäre für mich kein Leben in Würde und hat mich dazu bewogen, mit EXIT Kontakt aufzunehmen. Alles weitere ist noch offen und ich hoffe, ihr könnt meinen Entschluss respektieren.

Soll auch Ihre Geschichte hier stehen? Schreiben Sie uns: info@exit.ch

«Das Spital liess keinen assistierten Suizid zu»

Als Monika Meyer im Sommer 2025 ins Zürcher Waidspital kam, lebte sie bereits seit vielen Jahren mit ihrer Krebserkrankung. Nach einer langen stabilen Phase hatte sich ihr Zustand wieder verschlechtert. Im Spital hoffte sie, noch einmal etwas Kraft zu gewinnen und danach nach Hause zurückzukehren. Doch es kam anders.

Noch wenige Wochen zuvor hatte Frau Meyer selbständig gelebt und ihren Haushalt selbst geführt. Doch innert kurzer Zeit verlor sie rapide an Gewicht, konnte kaum noch essen oder trinken und wurde immer schwächer. Aus dem geplanten Aufpäppeln im Spital wurde ein palliatives Setting. Frau Meyer blieb jedoch klar im Kopf und wusste, dass sie nicht mehr weiterleiden wollte. Sie entschied sich für das selbstbestimmte Sterben mit EXIT.

Weil das Spital keinen assistierten Suizid zulies, musste die 72-Jährige an ihrem Todestag in ihre Wohnung zurückgebracht werden. Zwei Freundinnen und ihre EXIT-Begleitperson erzählen, wie sie diesen letzten Weg miterlebt haben.

«Nur Cola ging noch»

Claudia Karrer kannte Monika Meyer seit fast dreissig Jahren. Die beiden lernten sich in Zürich-Schwamendingen kennen, als Frau Meyer dort ein kleines Immobiliengeschäft führte. «Sie kam manchmal zu uns in die Bäckerei, um etwas zu essen», erinnert sich Karrer. «Später entwickelte sich eine Freundschaft. Als sie in Pension ging, half ich ihr, eine Wohnung in einer Alterssiedlung zu finden. Zuerst fand sie das gar nicht passend, später war sie froh darüber.»

Frau Meyer lebte allein und organisierte ihr Leben eigenständig. «Sie wollte niemandem zur Last fallen», sagt Karrer. «Auch jetzt, als sie auf-

grund ihrer Brustkrebserkrankung schon sehr schwach war, wollte sie am liebsten alles selbst regeln, damit nachher nichts an ihren Brüdern hängen bleibt.»

Ihr Gesundheitszustand verschlechterte sich unerwartet rasch. «Sie war nur noch Haut und Knochen», erzählt Karrer. «Sie konnte nicht mehr essen, alles kam wieder raus. Auch Babybrei ging nicht mehr. Man merkte, die Energie verliess ihren Körper. Cola war das Einzige, das noch ging.»

Monika Meyer war seit 2019 Mitglied bei EXIT. «Zuerst war das noch weit weg», sagt Karrer. «Als es ihr schlechter ging, nahm sie wieder Kontakt auf. Bei ihrem letzten Spitalaufenthalt erkannte sie selbst, wie schnell sie nun schwächer wurde.»

«Sie war sehr erleichtert»

Claudia Baumann lernte Frau Meyer erst ein Jahr vor ihrem Tod kennen, als diese sie beim Putzen ansprach. «Sie kam aus der Tür und fragte mich ohne Umschweife, ob ich auch für Privatpersonen arbeite», erzählt Baumann. «Zuerst war es nur ein Auftrag, dann gingen wir zusammen Kaffee trinken. Es entstand schnell ein gutes Verhältnis.»

Von der Krankheit erfuhr sie erst später. «Ich glaube, sie wollte schauen, wie ich damit umgehe», sagt Baumann. «Als sie mir von EXIT erzählte, sagte ich ihr: Das ist deine Entscheidung. Ich verurteile niemanden deswegen. Sie war sehr erleichtert.»

Im Herbst 2024 fragte Frau Meyer sie, ob sie mit ihr ein letztes Mal nach Teneriffa komme, eine Insel, auf der sie früher oft längere Zeit verbracht hatte. «Ich sagte sofort ja. Sie konnte es kaum glauben, dass ich wirklich mitkomme. Es war zwar nur eine kurze Zeit, die wir miteinander hatten, aber am Ende waren wir sehr vertraut.»

Im Spital

Ende Juli 2025 trat Frau Meyer zum letzten Mal ins Spital ein. «Sie rief mich an und sagte, sie gehe nun palliativ dorthin», erzählt Karrer. «Zunächst hoffte sie, sich dort noch etwas stärken zu können.»

EXIT-Begleiter Daniel Brändle berichtet: «Sie wollte das Erstgespräch ursprünglich bei sich zu Hause führen. Dann meldete sie sich und sagte, sie sei im Waidspital. Sie fragte, ob wir das Gespräch dort machen könnten, was selbstverständlich möglich war.» Beim Gespräch sei sie bereits sehr geschwächt gewesen. «Auf die Frage, wie es ihr gehe, sagte sie: «Katastrophal». Sie empfand ihren Zustand als kaum mehr erträglich und äusserte klar den Wunsch, möglichst bald mit EXIT zu sterben.»

Frau Meyer hätte noch sieben bis vierzehn Tage auf der Palliativstation bleiben können, danach wäre ein Heimeintritt notwendig geworden. «Das wollte sie auf keinen Fall», sagt Brändle. Er organisierte einen Konsiliararzt, der ihre Urteilsfähig-



keit prüfte und das Rezept für das Sterbemittel ausstellte.

«Das Pflgeteam im Spital war offen und hilfsbereit», sagt Brändle. «Die Vorgaben erlaubten eine Begleitung dort aber nicht.» Ein Transport nach Hause musste organisiert werden, wobei das Spitalpersonal unterstützend wirkte. Karrer ergänzt: «Die Pflegenden gingen sehr einfühlsam mit ihr um. Ich hatte den Eindruck, dass viele von ihnen auch mit einer Begleitung im Spital hätten umgehen können.»

Der Transport

Für Monika Meyer war die Fahrt an ihrem Sterbetag anstrengend. «Sie hatte Schmerzen, vor allem wenn es holperte», sagt Baumann. «Das tat mir extrem leid. Für mich war der Transport in ihren letzten Stunden ein unnötiger Schritt, den man hätte vermeiden können.»

Als die Ambulanz in die Siedlung kam, schauten viele Nachbarn aus dem Fenster. «Es war sehr ausgestellt», so Karrer. «Normalerweise wird jemand abgeholt, nicht nach Hause gebracht. Das war unglücklich und ich hätte mir für Monika mehr Privatsphäre gewünscht.»

Auch der alte Lift war eine Herausforderung. «Er stockte ständig. Aber die Sanitäter waren geduldig, und wir haben es geschafft.»

Zu Hause warteten bereits ihre Brüder. EXIT hatte einen Infusionsfachmann organisiert. «Er übte mit ihr, wie sie die Verlängerung des Infusionshahns bedienen konnte», sagt Brändle. «Sie war extrem schwach, auch vom Transport, aber sie konnte es noch selbst tun. Sonst hätte die Begleitung abgebrochen werden müssen.»

Das Erlebte habe ihm vor Augen geführt, wie knapp es war: «Wenn Frau

Meyer unterwegs die Urteils- oder Handlungsfähigkeit verloren hätte – was dann? Hätte nochmals ein Rücktransport stattfinden müssen? Das wäre der schlimmste Fall gewesen.» Diese Erfahrung habe ihm gezeigt, künftig frühzeitig einen Plan B anzuregen, etwa mit einer Palliative-Care-Spitem, die das Mitglied zuhause beim natürlichen Sterben begleiten könnte.

Beide Freundinnen waren sehr erleichtert, als Frau Meyer sicher zuhause ankam. Begleitperson Daniel Brändle und die Infusionsfachperson schafften sofort eine geschützte Atmosphäre, um die Stresssituation zu entschärfen. «Ihr Tod war ruhig und würdevoll», sagen Karrer und Baumann. «Wir waren froh, dass sie so einschlafen durfte.»

Rückblick und Appell

In der Erfahrung von Frau Karrer seien Pflegefachpersonen häufig offen für selbstbestimmte Entscheidungen am Lebensende: «Viele können die Entscheidung für eine Freitodbegleitung gut verstehen. Denn sie haben ein grosses Gespür dafür, wie es diesen Menschen geht». Brändle unterstreicht dies: «Das medizinische Personal bemüht sich um die Menschen, aber die Vorgaben erlauben eine Begleitung dort nicht. Dabei würde ein einziges Zimmer genügen, alles andere organisiert EXIT. Suizidhilfe ist in der Schweiz erlaubt, und eine grössere Offenheit der Spitäler wäre ein wichtiger nächster Schritt.» Ein Transport in den letzten Stunden des Lebens sei eine grosse Belastung, sagt er. «Zu wissen, dass man in wenigen Stunden stirbt, und davor dennoch noch einmal aufbrechen zu müssen – das bedeutet enormen Stress für die Betroffenen.» Bei Frau Meyer sei es auch zeitlich sehr knapp gewesen: «Einen Tag später hätte sich ihr Wunsch wohl nicht mehr erfüllen lassen.»

MURIEL DÜBY

«Die Hürden sind hoch»

Noch immer dulden die meisten Schweizer Spitäler und viele Heime keine Freitodbegleitung. Die von EXIT unterstützte Zürcher Volksinitiative «Selbstbestimmung auch im Heim» (siehe S. 10) will sicherstellen, dass das Recht auf ein selbstbestimmtes Lebensende nicht an der Institutionstür endet. Der Arzt und Ethiker Georg Bosshard betrachtet politischen Druck auf Spitäler kritisch, zeigt jedoch auf, weshalb sie dennoch gefordert sind und warum die Debatte an Fahrt gewinnt.

EXIT kritisiert, dass schwerstkranke Menschen für ihren letzten Wunsch in Ambulanzen verlegt werden müssen. Wie beurteilen Sie das?

Ja, das ist tatsächlich ein Problem. Ich selber war im Jahr 2007 als klinischer Ethiker des Universitätsspitals Zürich Mitverfasser einer Weisung, die an der räumlichen Trennung von Spital und Sterbehilfe festgehalten hat. Diese Weisung war für damalige Verhältnisse dennoch ein wichtiger Schritt nach vorn, indem sie beispielsweise das Recht von Spitalpatientinnen und -patienten, die einen assistierten Freitod planen, auf einen ärztlichen Bericht festhielt – etwas, das damals noch keineswegs selbstverständlich war. Ich war aber froh zu hören, dass das Unispital diese Regelung von 2007 kürzlich durch eine zeitgemässere Neuregelung ersetzt hat, die in Ausnahmesituationen einen assistierten Suizid auch in den Räumlichkeiten des Spitals selber zulässt.

Der Zürcher Regierungsrat und die Gesundheitskommission KSSG lehnen die Volksinitiative ab. Was steckt hinter dieser Entscheidung?

Der Zürcher Regierungsrat hat sich meines Wissens nie dahingehend geäußert, dass Suizidhilfe in den Spitälern generell untersagt sein sollte. Er ist aber dagegen, dass Spitäler gesetzlich dazu verpflichtet werden sollen. Nach meinem Verständnis möchte der Regierungsrat



PD Dr. med. Georg Bosshard, ist Facharzt für allgemeine Innere Medizin, spez. Geriatrie, Privatdozent der Universität Zürich für Klinische Ethik und Mitglied der EXIT-Ethikkommission.

damit den Status quo erhalten, der es den Spitälern selber überlässt, wie sie diese Thematik regeln wollen. Ich persönlich bin überzeugt, dass in diesem heiklen Bereich kein politischer Druck auf die Spitäler ausgeübt werden soll. Meine langjährige Tätigkeit als Klinischer Ethiker hat mir gezeigt, dass die Spitäler sehr wohl fähig sind, mit dieser Frage verantwortungsvoll und zeitgemäss umzugehen. Auf diese Weise kann auch den erheblichen Unterschieden zwischen den einzelnen Institutionen, etwa zwischen somatischen Spitälern und psychiatrischen Kliniken, Rechnung getragen werden.

Spitäler verstehen sich traditionell als Orte der Behandlung und Hei-

lung. Wie lässt sich dieser Auftrag mit dem Recht auf selbstbestimmtes Sterben vereinbaren?

Im Spital kann tatsächlich ein Spannungsfeld entstehen, wenn an einem Ort ein Mensch zusammen mit dem Behandlungsteam um sein Überleben kämpft und im Zimmer daneben jemand darin unterstützt werden möchte, sein Leben zu beenden. Dieses Spannungsfeld ist aber nicht unauflösbar, denn Leidenslinderung im Einklang mit dem Wunsch der betroffenen Person gehört ebenfalls zum Auftrag eines Spitals.

Leidenslinderung gehört ebenfalls zum Auftrag eines Spitals

Der Zürcher Regierungsrat sieht einen Gegensatz zwischen Palliative Care und Suizidhilfe. EXIT widerspricht klar. Wie erleben Sie dieses Verhältnis?

Der Regierungsrat sieht diesen Gegensatz, weil er ärztliche Entscheidungen am Lebensende innerhalb der Palliative Care als «Symptombehandlung und Leidenslinderung ohne bewusste Lebensverkürzung» versteht. Diese Sichtweise unterschätzt wohl, wie oft auch ärztliche Entscheidungen am Lebensende – etwa der Verzicht oder der Abbruch einer lebenserhaltenden Therapie oder gar eine terminale Sedierung ohne Flüssigkeitssubsti-

tution – mit einer Lebensverkürzung einhergehen.

Wie auch immer: Generell ist in der Schweiz das Verhältnis zwischen Vertreterinnen und Vertretern der Palliative Care und der Suizidhilfe zum Glück recht entspannt. Dies unter anderem deshalb, weil sich die Palliative Care in der Schweiz, anders als etwa in Deutschland oder England, nie das Ziel gesetzt hat, eine absolute Alternative zur Sterbehilfe zu sein oder als deren Verhinderin aufzutreten.

Freitodbegleitung als Ausnahmeentscheid zugelassen

Welche Gründe sprechen aus ethischer Sicht gegen die Zulassung des assistierten Suizids in Spitälern und welche dafür?

Dagegen: Kollision mit dem Auftrag zur Lebenserhaltung; mögliche Größen im Behandlungsteam.

Dafür: Berücksichtigung des Patientenwillens; Leidenslinderung, wenn diese anders nicht möglich ist.

Aber wie bereits erwähnt, besteht zwischen diesen Zielen kein absoluter Widerspruch, und der Auftrag zur Leidenslinderung kann als gemeinsame Klammer verstanden werden.

In mehreren Kantonen ist die Freitodbegleitung in Spitälern zugelassen. Welche Erfahrungen oder Beobachtungen sind Ihnen dazu bekannt?

Spitäler, die Suizidhilfe in ihren eigenen Räumlichkeiten offiziell zulassen, haben die Thematik meist detailliert geregelt. Die Hürden sind hoch, und faktisch kommt es nur selten zu Begleitungen im Spital. Auf der anderen Seite sind mir in den letzten Jahren auch Fälle zu Ohren gekommen, in denen eine Freitodbegleitung als Ausnahmeentscheid in einem Spital zugelassen wurde, das Suizidhilfe offiziell gar nicht erlaubt.

Braucht es einheitliche Richtlinien, damit alle Patientinnen und Patienten gleich behandelt werden?

Die Forderung nach Einheitlichkeit ist verständlich, kollidiert in der Realität

aber mit unserem föderalistischen System – übrigens nicht nur in dieser Thematik ... In einem ersten Schritt in Richtung Einheitlichkeit sollte nun wenigstens möglichst bald ein nationales Register der von Jahr zu Jahr rasch wachsenden Zahl von assistierten Suiziden und deren Begleitbedingungen geschaffen werden.

Wie sollte sich das Spital der Zukunft zum Thema Lebensende positionieren – als neutraler Ort, als Begleiter oder als klar abgrenzende Institution?

Selbstverständlich dürfen die Themen Sterben und Tod im Spital kein Tabu sein. Hier hat sich in den letzten Jahren viel bewegt. Eigene Abteilungen für Palliativmedizin und entsprechende Konsiliarteam, die auch von anderen Abteilungen beigezogen werden können, gehören mittlerweile in den meisten Spitälern zur Selbstverständlichkeit. Bei der grossen Mehrzahl der Patientinnen und Patienten am Lebensende ist jedoch auch heute noch EXIT kein Thema, und die meisten medizinischen Entscheidungen am Lebensende haben nichts mit Freitodbegleitung zu tun.

Und wohin bewegt sich die Debatte rund um Suizidhilfe im Spital?

Speziell beim Thema Suizidhilfe gehe ich davon aus, dass die vorsichtige Öffnung des Gesundheitswesens gegenüber dem Thema weitergehen wird. In jüngster Zeit ist durch die Frage, ob durch assistierte Suizide verstorbene Personen Organspender sein können, neuer Wind in die Debatte gekommen. Das ist ja technisch nur möglich, wenn man assistierte Suizide im Spital zulässt. Ich denke aber, wir sollten nicht so weit gehen wie etwa Belgien, wo die ärztlich durchgeführte Euthanasie an Spitälern mittlerweile zur Selbstverständlichkeit geworden ist.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY



Bildthema: Claudine Bondi

EXIT unterstützt Zürcher Initiative:

Selbstbestimmung in Zürcher Heimen und Spitälern

Die meisten Menschen wünschen sich ein würdevolles und, falls nötig, selbstbestimmtes Lebensende. In der Schweiz hat jede urteilsfähige Person das Recht, über Art und Zeitpunkt der Beendigung des eigenen Lebens zu entscheiden. Die Suizidhilfe ist gesetzlich geregelt und gesellschaftlich breit akzeptiert.

Doch was auf dem Papier selbstverständlich scheint, ist im Alltag nicht immer Realität. Wer am Ende seines Lebens auf ein Heim oder Spital angewiesen ist, verliert häufig die Kontrolle darüber, wo und wie er sterben kann. In vielen Alters- und Pflegeheimen sowie in den allermeisten Spitälern ist eine Freitodbegleitung nicht möglich. Betroffene müssen die Institution deshalb verlassen, oftmals in einer Phase schwerster Krankheit und unter grosser Belastung.

Die von EXIT unterstützte Zürcher Volksinitiative «Selbstbestimmung auch im Heim» will sicherstellen, dass das verfassungsrechtlich garantierte Recht auf Selbstbestimmung am Lebensende auch in privaten Heimen und in Spitälern gilt. Der Zürcher Regierungsrat empfindet dies als «zu weitreichend», und die Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit (KSSG) des Kantonsrats empfiehlt ebenfalls, die Initiative abzulehnen. Die Zürcher Regierung spricht von einer «Duldungspflicht», wenn sie in Wirklichkeit ein Menschenrecht meint. Doch Menschenrechte gehen nie «zu weit». Sie schützen Würde und Freiheit. Und das Bundesgericht hat bereits klar entschieden, dass die Rechte der betroffenen Person über jenen von Institutionen stehen.

**Menschenrechte
gehen nie «zu weit».
Sie schützen Würde
und Freiheit.**

Die Initiative schafft weder institutionellen Zwang noch neue Pflichten für das Personal, sondern garantiert, dass urteilsfähige Menschen ihre Entscheidung dort umsetzen dürfen, wo sie gepflegt oder behandelt werden. EXIT

organisiert wie bisher den gesamten Ablauf, klärt sorgfältig ab und übernimmt die Durchführung.

Auch wenn es bei der unverständlichen Ablehnung der Initiative bleibt, hat das Zürcher Stimmvolk das letzte Wort. Voraussichtlich kommt sie – mit einem möglichen Gegenvorschlag – im Herbst 2026 an die Urne. Kein Mensch sollte seine letzte Kraft dafür aufwenden müssen, den Ort zu wechseln, um selbstbestimmt sterben zu dürfen. Jeder erzwungene Transport ist einer zu viel.

MD

Weitere Informationen:

selbstbestimmung-auch-im-heim.ch




JA

**Selbstbestimmung
auch in Alters-
und Pflegeheimen**

«Oft schimmert eine Gelassenheit durch»

Alte Menschen gelten schnell als langsam, vergesslich oder hilfsbedürftig. Doch Gioia Hofmann, EXIT-Begleitperson, weiss aus Erfahrung: Hinter diesen Klischees verbergen sich häufig Geschichten von Mut, Würde und viel Humor.

Wer sind die alten Menschen in unserer Gesellschaft? Sind es die langsamen Kunden und Kundinnen im Migros und Coop, die der Person an der Kasse ihren Geldbeutel hinhalten, weil sie die Münzen nicht mehr unterscheiden können? Oder die unsichtbaren Menschen in den Pflege- und Altersheimen, welche man heute so beschönigend Gesundheitszentren nennt? Ist das Alter von Demenz, Gebrechen und Langsamkeit geprägt, sind die Alten die Sandkörner im Getriebe unserer so smarten und agilen Welt?

In meiner Arbeit als Gerontologin (Fachfrau für das Alter) bin ich bereits sehr vielen alten Menschen begegnet, die definitiv nicht in dieses negative Altersbild passen. Ich habe Weisheit, Schalk und Humor erlebt, aber ebenso Geschichten von Armut, schwerer Arbeit, Missbrauch und patriarchalen Grundregeln. Natürlich gibt es Menschen, die alles negativ sehen, aber das ist nicht die Mehrheit. Auch kranke alte Menschen sind nicht nur leidend und zu bemitleiden. In schwierigen gesundheitlichen Situationen habe ich sie oft viel ruhiger und unbeeindruckter erlebt als viele Junge.

Heute als EXIT-Begleiterin erlebe ich noch einmal ein ganz anderes Bild von selbstbestimmten alten Menschen, welche mir einen Einblick in ihre Geschichte und in ihr Leben geben. Da war die über Hundertjährige, welche nichts mehr sah, aber

selbständig zu Hause wohnte. Sie erzählte mir die Geschichte ihres Zürichs, in dem sie aufgewachsen war.

Sie war ein wandelndes Geschichtsbuch

Sie war ein wandelndes Geschichtsbuch, voller Erlebnisse, Bilder und Dinge, die heute neu diskutiert werden, aber bereits am Anfang des 20. Jahrhunderts existierten. Wie der Zoll für das Benutzen der Fahrwege in Zürich, der heute als Road Pricing verkauft wird. Wir sprachen über Politik und kamen uns regelmässig in die Haare, da unsere Meinungen sehr verschieden waren. Sie genoss es, mich zu provozieren, und lächelte schelmisch, wenn ich darauf einstieg. Oder der 95-jährige Mann mit seinem steifen Bein, einer Folge seiner Zeit als Soldat an der Front im Zweiten Weltkrieg. Er war keineswegs verbittert, aber seine Aussage, dass es in Europa nie mehr Krieg geben darf, stammt aus der Zeit vor dem Ukrainekrieg und klingt in mir nach. Da war die 97-Jährige, die sich im Gespräch getraute, ihrer religiösen Tochter zu sagen, wie ihr deren scheinheilige Religiosität auf die Nerven gehe.

Ich begegne alten Menschen, die ihr Ableben planen wollen, weil für sie die Vorstellung, in eine Institution eintreten zu müssen, einem Horrorszenario gleichkommt. Für sie ist

das Gespräch mit EXIT keine Kurzschlussbehandlung, sondern beruht auf vorsorglicher Planung, falls sie zu Hause stürzen und nicht mehr in ihre Wohnung zurückkönnen. Oder Menschen mit einer Demenzdiagnose, die ihr Leben noch im Griff haben, aber für den Ernstfall vorsorgen wollen.

Ich begegne jedoch auch Menschen, die sich in unserer schnellen Welt nicht mehr verstanden fühlen, weil ihre Realität verschwindet und ihre Weggefährten wegsterben. Es gibt kein gemeinsames Erinnern mehr, kein «Weisst du noch?», kein Schwelgen in alten Zeiten.

Ich erlebe ein farbenfrohes, geistreiches, mutiges und spannendes Alter

Und dann sind da die alten Menschen, die mir erzählen, wie sie von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin nicht mehr ernst genommen werden, die mir erzählen, dass sie im Alltag nicht mehr gesehen werden, weil sie alt, verstaubt und langsam sind.

Als Gerontologin und EXIT-Begleiterin erlebe ich ein farbenfrohes, geistreiches, mutiges und sehr spannendes Alter. Auch wenn es sehr beschwerlich sein kann, schimmert oft eine Gelassenheit durch, von der ich für mich eine Scheibe abschneiden könnte.

Mit dem letzten Willen Leben retten?

In der Schweiz wird die Organspende nach assistiertem Suizid bislang nicht durchgeführt. PD Dr. med. Franz Immer, Direktor von Swisstransplant, spricht über die Chancen und Risiken dieser Form von Organspende und erklärt, warum sie unsere Gesellschaft vor neue ethische Fragen stellt.



Franz Immer ist der Meinung: «Die persönliche Freiheit und Selbstbestimmung eines Menschen stehen an erster Stelle.»

Herr Immer, das Thema Organspende nach assistiertem Suizid wird international zunehmend diskutiert. Welche Chancen und Herausforderungen sehen Sie für die Schweiz?

Heute liegt bei Patientinnen und Patienten, die für eine Organspende infrage kommen, meist keine Willensäußerung über die Organspende vor. Fehlt eine Willensäußerung, müssen die nächsten Angehörigen im mutmasslichen Willen der verstorbenen Person entscheiden. Diese Situation kann sehr belastend sein.

Entsprechend lehnen über 58 Prozent der Angehörigen eine Organspende ab. Bei Organspenden nach assistiertem Suizid ist die Situation anders. Betroffene bestimmen selbst über ihren Tod und über die

Organspende und können ihren Willen klar äussern.

Erfahrungen in anderen Ländern zeigen, dass die Organspende nach assistiertem Suizid die Chancen auf ein lebensrettendes Organ für die Menschen auf der Warteliste verbessert. Gleichzeitig bestehen organisatorische und ethische Herausforderungen. Der assistierte Suizid müsste beispielsweise in einem Spital stattfinden – das ist derzeit nicht vorgesehen und hätte weitreichende Folgen für die betroffene Person, ihre Angehörigen und die beteiligten Fachpersonen in den Spitälern.

Ob die Schweiz diesen Weg gehen soll, ist letztlich eine gesellschaftliche Frage

In einigen Ländern wie Belgien, den Niederlanden oder Kanada ist eine Organspende nach Sterbehilfe bereits Realität. Was bedeutet das für die Schweiz?

Wir erhalten vermehrt Anfragen von Menschen, die nach einem assistierten Suizid ihre Organe spenden möchten. Rechtlich und medizinisch wäre dies vermutlich umsetzbar. Um die Organspende nach assistiertem Suizid in der Schweiz zu ermöglichen, sind die Sterbehilfeorganisationen und die Spitäler gefragt. Die

Zentrale Ethikkommission (ZEK) der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) hat sich bereits mit dem Thema befasst. Ob die Schweiz diesen Weg gehen soll, ist letztlich eine gesellschaftliche Frage.

Die schweizerische Bevölkerung legt grossen Wert auf Selbstbestimmung, sowohl beim Sterben als auch bei der Organspende. Wie lässt sich dieses Autonomieprinzip wahren, ohne dass daraus moralische Erwartungen entstehen?

Durch die Organspende nach assistiertem Suizid würde der Wunsch eines Menschen umgesetzt – ein Wunsch, der bisher nicht berücksichtigt werden kann. Die Beweggründe für den Entscheid sind aber genau zu klären und die betroffenen Personen dürfen keinem Druck ausgesetzt sein.

Die Möglichkeit einer Organspende sollte erst thematisiert werden, wenn der Entscheid zum Suizid gefallen ist. Wie beim assistierten Suizid sollte für die betroffene Person auch im laufenden Prozess jederzeit die Möglichkeit bestehen, von dem Entscheid über die Organspende zurückzutreten.

Was würde auf Spitäler und Fachpersonen zukommen?

Bisher erfolgen die Abklärungen und die Begleitung eines assistierten Suizids durch die Sterbehilfe-

organisationen. Ein Spital, das die Organspende nach assistiertem Suizid unterstützt, müsste Sterbehilfeorganisationen den Zutritt zum Spital gewähren. Insofern stellt die Organspende nach assistiertem Suizid für die Spitäler einen Paradigmenwechsel dar. Es ist wichtig, die Fachpersonen in die Thematik einzubeziehen. Die Organspende nach assistiertem Suizid muss mit ihren Wertvorstellungen vereinbar sein. Niemand darf zur Mitwirkung bei einer Organspende nach assistiertem Suizid verpflichtet werden. Es stellt sich zudem die Frage, ob ein Spital den assistierten Suizid auch ohne anschliessende Organspende ermöglichen müsste.

Betroffene bestimmen selbst über ihren Tod und über die Organspende

Die meisten Spitäler erlauben keine Suizidhilfe in ihren Räumen. Zudem erschwert die gesetzliche Untersuchung nach einem assistierten Suizid eine Organspende. Wie könnte ein Lösungsweg aussehen?

Wie bereits erwähnt, sollte die Organspende nach assistiertem Suizid in der Schweiz rechtlich möglich sein. Die Entscheidung, ob eine Institution Zugang zur Sterbehilfe gewährt, ist in den Kantonen ohne gesetzliche Regelung den Heimen und Spitälern überlassen. Da ein assistierter Suizid als aussergewöhnlicher Todesfall gilt, ist eine Legalinspektion erforderlich – danach ist eine Organ-

spende nicht mehr möglich. Deshalb müssten mit den zuständigen Staatsanwaltschaften tragfähige Lösungen erarbeitet werden.

Abschliessend gefragt: Wie sehen Sie die Zukunft dieses Themas in der Schweiz?

Die persönliche Freiheit und Selbstbestimmung eines Menschen stehen an erster Stelle. Das gilt auch für die Organspende nach Suizidhilfe. Sie

ermöglicht es, den letzten Willen eines Menschen umzusetzen und zugleich einer Patientin oder einem Patienten auf der Warteliste ein lebensrettendes Organ zu schenken. Gleichzeitig ist das Thema komplex und emotional. Jeder Fall erfordert sorgfältige Abklärungen. Eine breite gesellschaftliche Diskussion unter Einbezug der Sterbehilfeorganisationen und Spitäler ist unerlässlich.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY



Tragende Rituale

Achtsame Handlungen können beim Abschied Halt geben und Raum für Gefühle schaffen. Drei EXIT-Begleitpersonen geben Einblick, wie sie ihre Erfahrungen verarbeiten und verstorbene Menschen würdigen.



Bettina Heiniger

Als Begleitperson beschäftigt mich die Frage: Wie nehmen die Angehörigen und ich von einer verstorbenen Person Abschied? In unserer Kultur war es gang und gäbe, dass eine verstorbene Person drei Tage lang zuhause aufgebahrt und Totenwache gehalten wurde. Die Türe stand für alle offen. Es wurde Abschied genommen, geweint, gelacht, Erinnerungen ausgetauscht, gegessen, einander den Rücken gestärkt. Mehr und mehr verschwand diese Tradition, dieses Ritual aus unserem Alltag. Das Sterben trennte sich vom Leben ab.

Aktuell erlebe ich die Planung einer Freitodbegleitung in meinem nahen Umfeld. Mein Schwiegervater hat den Termin für die Begleitung festgelegt. Für seinen Partner ist es klar, dass der Verstorbene noch den verbleibenden Tag und die Nacht in der gemeinsamen Wohnung aufgebahrt werden soll. Eine Bestatterin wird ihm dafür zur Seite stehen. Es werden Menschen eingeladen, die sich von meinem Schwiegervater verabschieden wollen. So schön,

dass dies möglich sein wird. Ich habe meine Tochter (16-jährig) gefragt, ob sie ihren Grossvater auch noch sehen möchte, wenn er verstorben sei. Sie meinte: «Ja klar, die Toten würden ja noch genauso aussehen wie lebend.» Und bei ihrer Paten-tante wäre sie reuig gewesen, wenn sie dies nicht getan hätte. Wie das Abschiednehmen dann aussieht, ist ganz individuell. Dies kann ein kleines oder grösseres persönliches Ritual sein, wie für einen stillen Moment bei der verstorbenen Person sitzen, eine Kerze anzünden, die Hand berühren oder Worte mitgeben, die nicht mehr ausgesprochen werden konnten.

So wird der Tod konkret und bekommt eine Gestalt

Ein Ritual des Abschiednehmens ist für den Weg der Trauer nicht zu unterschätzen. Es kann helfen, wahrzunehmen, dass jemand nicht mehr atmet, die Augen nicht mehr öffnet, kalte Hände und Hautverfärbungen hat. So wird der Tod konkret und bekommt eine Gestalt.

Für mich als Begleitperson ist es wichtig, dass ich eine Freitodbegleitung mit einem bewussten Abschiednehmen von der verstorbenen Person beende. Wenn es sich für mich stimmig anfühlt, berühre ich die Person an der Schulter. Zudem bedanke ich mich nochmals innerlich für das Vertrauen und dafür, dass ich diesen Übergang begleiten durfte.

Dann geht es für mich zurück in den Alltag, ins Leben. Daher setze ich mich als Ritual gerne nach einer Begleitung ins Haus der Generationen in Bern, um einen Kaffee zu trinken. Dort sitzend kann ich verschiedene Menschen beobachten, Kindern beim Spielen zusehen und ganz einfach am Leben teilhaben.

BETTINA HEINIGER



Alois Carnier

Vor, während und nach einer Begleitung folge ich immer denselben Ritualen und Gewohnheiten. Sobald ich die Unterlagen und das Sterbemittel erhalte, setze ich mich hin, vergegenwärtige mir das Mitglied und gehe die Unterlagen kurz durch. Am Tag der Begleitung – nie am Vortag – fülle ich die Formulare aus und überlege mir, ob das Mitglied irgendetwas in Bezug auf den eigenen Glauben oder die Metaphysik erwähnt hat, damit ich allenfalls während der Begleitung auf bestimmte Aussagen Bezug nehmen kann.

Ich reise mit dem ÖV immer zu früh an und setze mich noch etwas hin,

um alles nochmals in Gedanken durchzugehen. Vor der Haustür oder dem Eingang zur Institution verweile ich noch ein paar Momente, atme mehrmals tief ein und aus und bin dann ganz da.

Ich öffne immer ein Fenster

Während der Begleitung versuche ich «zweispurig» da zu sein. Ganz im System des Mitglieds und der Angehörigen und zugleich in einer Aussensicht, um Veränderungen feststellen zu können. Nach dem Verstehen öffne ich immer ein Fenster. Zu Hause singe ich die Arie «Bist du bei mir» von J. S. Bach, gehe die Begleitung in Gedanken nochmals durch, verabschiede mich nochmals vom Mitglied und schliesse für mich den Tag ab.

ALOIS CARNIER



Angela van Zijl

Rituale sind ein fester Bestandteil meines Alltags.

Mir ist sehr bewusst, dass sie bei der Verarbeitung nicht alltäglicher Situationen unterstützend sein können. Deshalb habe ich im ersten Jahr meiner Tätigkeit als Begleitperson bei EXIT ein kleines Ritual für mich entwickelt. Ich kaufte mir ein schönes Glas. Wenn mir eine Akte zugeteilt wurde, nahm ich auf dem Weg zum Erstgespräch, am liebsten in der Nähe des Wohnorts

des jeweiligen Mitglieds, einen kleinen Stein auf. Nach dem Besuch legte ich den Stein in das Glas in meiner Küche. Im Laufe eines Jahres hatten sich so etliche Steine angesammelt. Ich nahm mir Zeit für einen bewussten Spaziergang in den nahegelegenen Wald. Dieser Spaziergang war meinen Mitgliedern und ihren An- und Zugehörigen gewidmet.

Während ich durch den Wald ging, erinnerte ich mich achtsam an die schönen, stimmigen, ruhigen, berührenden, manchmal auch traurigen und emotionalen Augenblicke. Am Waldrand setzte ich mich auf eine Bank und packte das Glas aus meinem Rucksack. Einen Stein nach dem anderen entnahm ich aus dem Glas und hielt ihn für einen Augenblick in der Hand. Danach legte ich alle Steine wieder in die Natur zurück, indem ich ein Muster auf den Waldboden legte. Nach einem Moment der Stille packte ich das leere Glas wieder ein und atmete mehrmals tief ein und aus. Auf dem Heimweg erfüllten mich grosser Respekt und Demut gegenüber den Mitgliedern und ihren Angehörigen. Für das mir entgegengebrachte Vertrauen empfand ich tiefe Dankbarkeit. Zurück zu Hause stellte ich das Glas an seinen Ort – bereit, mit neuen Steinen gefüllt zu werden.

Ritual aus Sicht einer betroffenen Tochter: Nennen wir sie Frau Mäder. Mit ihrem Einverständnis möchte ich ihre Geschichte erzählen. Frau Mäder hatte bereits vor einigen Jahren ihre Mutter durch eine Freitodbegleitung verloren. Nun äusserte ihr Vater denselben Wunsch. Ich erfuhr, dass der Tod der Mutter für Frau Mäder traumatisierend gewesen war. Wir sahen der erneuten Begleitung daher mit gemischten Gefühlen entgegen. Ich bat Frau Mäder, ihre Bedürfnisse gut zu überprüfen und mir diese mitzuteilen. Im Mittelpunkt der

Gespräche stand die Frage, ob sie beim anstehenden Freitod ihres Vaters anwesend sein wolle. Frau Mäder akzeptierte den Wunsch ihres Vaters, wollte aber diesmal frei entscheiden können, ob sie dabei sein würde. Sie entschied sich, nicht anwesend zu sein. Ihr Ehemann vertrat sie würdig. Für den Vater war dies stimmig. Ich empfahl ihr, während der Freitodbegleitung, etwas für sich zu tun. Durch diesen Satz und Beispiele einer rituellen Handlung, ohne diese so zu benennen, gelang es Frau Mäder, ihr eigenes, berührendes Ritual zu gestalten.

Es sei ein trostspendender Ort geworden

Ihr Vater war ein leidenschaftlicher Schwimmer und Stammgast im Aussenbad der Wohngemeinde gewesen. Frau Mäder bat den Bademeister, die zu dieser Jahreszeit noch nicht geöffnete Anlage zum Zeitpunkt der Freitodbegleitung betreten zu dürfen. Sie und ihre Tochter trafen sich auf der Wiese am Stamplatz ihres Vaters. Gemeinsam zündeten sie eine Kerze an und legten Blumen darum. Sie gedachten des Menschen, von dem sie sich nun verabschieden mussten, des Vaters und Grossvaters. Anschliessend tranken Frau Mäder und ihre Tochter gemeinsam einen Kaffee.

Kürzlich erzählte mir Frau Mäder, dass dieses Ritual für sie nachhaltig heilend gewesen sei. Sie berichtete, es sei ein emotionaler und berührender Moment gewesen. Sie könne den Freitod der Mutter nun weniger schwer sehen. Im Sommer sei sie mehrmals zurückgegangen. Es sei ein trostspendender Ort für sie geworden, ein Ort, an dem sie sich ihrem Vater nahe fühlen könne.

ANGELA VAN ZIJL

«Wir tun so, als hätten wir unendlich Zeit»

Über das Sterben zu sprechen, fällt vielen nach wie vor schwer. Theologin, Trauerrednerin und Schulleiterin Cindy Studer-Seiler erzählt, warum Abschied Mut braucht, weshalb EXIT für sie Teil einer menschlichen Sterbekultur ist und was Würde für sie bedeutet.

Was hat Sie dazu bewegt, sich dem Thema Tod, Abschied und Trauer zuzuwenden?

Wahrscheinlich war das nie eine bewusste Entscheidung. Der Tod hat mich einfach nie losgelassen. Schon als Jugendliche habe ich mich gefragt, wozu das Ganze, wenn es irgendwann vorbei ist. Ich hatte Angst und gleichzeitig eine seltsame Neugier. Als mein Grossvater starb, war ich ein Teenager. Er ist zu Hause gestorben, friedlich, nach einer schweren Krankheit. Dieses Bild hat sich eingebrannt. Es hat mir gezeigt, dass Sterben nicht immer Drama ist, sondern auch ein ehrlicher Teil des Lebens. Vielleicht bin ich gerade deshalb dort gelandet, wo viele lieber wegschauen.

Welche Einsichten hat Ihnen diese Nähe zum Sterben über das Leben selbst vermittelt?

Dass Leben erst durch seine Endlichkeit Tiefe bekommt. Wir tun oft so, als hätten wir unendlich Zeit. Aber die Tatsache, dass unsere Zeit begrenzt ist, macht jeden Moment wertvoll. Wenn ich Menschen begleite, spüre ich, wie stark sie sein können, oft genau dann, wenn alles zusammenbricht. Der Tod zeigt uns, was im Leben wirklich trägt. Und irgendwann wird hoffentlich aus der Trauer Dankbarkeit. Vielleicht ist



Cindy Studer-Seiler plädiert für einen offenen Umgang mit dem eigenen Abschied.

das die leise Ironie des Lebens: Wir begreifen seine Schönheit oft erst dann, wenn wir merken, wie vergänglich sie ist.

Wie schaffen Sie es, Mitgefühl zu zeigen und trotzdem Distanz zu wahren?

Ich kann sehr nahe bei Menschen sein, ohne unterzugehen. Ich bin kein Schwamm, der alles aufsaugt. Diese Haltung hilft mir nun sicherlich auch in meiner Rolle als Schulleiterin: Auch dort geht es darum, Verantwortung zu tragen, ohne sich zu

verlieren. Ich leite eine Schule mit vielen Kindern, Eltern und Lehrpersonen. Auch dort geht es täglich um Übergänge, Krisen, Abschiede im Kleinen. In der Schule wie in der Trauerarbeit gilt: Du kannst nicht alle retten. Aber du kannst da sein, klar, ruhig und echt.

Der Tod zeigt uns, was im Leben wirklich trägt

Gibt es Begegnungen, die Sie besonders geprägt haben?

Ja, unzählige. Besonders bleiben jene Begegnungen, bei denen die natürliche Ordnung auf den Kopf gestellt wird. Wenn Kinder vor ihren Eltern sterben oder wenn jemand das eigene Leben beendet. Das sind Momente, in denen die Welt kurz stillsteht. Und trotzdem passiert etwas: Menschen finden einen Weg weiterzugehen. Anders, verletzlicher, aber oft auch echter als zuvor. In solchen Momenten sehe ich, was Menschsein bedeutet: widersprüchlich, schmerzhaft, und gleichzeitig voller Würde.

Wie finden Sie die Balance zwischen Spiritualität und säkularem Denken?

Ich bin keine klassische Gläubige. Ich sehe mich eher als spirituelle

Realistin. Ich weiss, dass vieles im Leben keinen Sinn ergibt. Und genau dort fängt für mich Sinn an. Ich glaube an etwas, das grösser ist als wir, aber nicht an etwas, das alles erklärt. Vielleicht ist das Gott, vielleicht reine Energie, vielleicht einfach Liebe. Ich weiss nur: Wenn man einem Sterbenden die Hand hält, gibt es einen Moment, in dem alle Konzepte zusammenfallen. Und das ist vielleicht der ehrlichste Moment von allen. Spiritualität heisst für mich nicht Flucht, sondern Erdung. Ich bin Theologin, aber ich brauche keine Dogmen. Ich brauche Wahrhaftigkeit und Begegnung.

Welche Besonderheiten ergeben sich bei der Begleitung von Menschen, die sich für den Weg mit EXIT entschieden haben?

EXIT bewegt viele, weil es zentrale Themen berührt: Freiheit, Kontrolle, Liebe, Angst. Ich habe einige Menschen begleitet, die diesen Weg gewählt haben – und ihre Familien danach. Was mich beeindruckt, ist die Ruhe, die manchmal in diesen Abschieden liegt. Da ist kein Trotz, keine Flucht, sondern ein bewusster Entscheid. Ich sehe meine Aufgabe darin, diesen Raum offen zu halten, ohne Moral. Wenn jemand aus meiner Familie diesen Weg gehen würde, würde mich das zerreißen. Aber ich würde trotzdem an seiner Seite bleiben. Denn Liebe heisst auch, Entscheidungen auszuhalten, die man selbst nicht treffen würde. Und ich wünsche mir, dass wir als Gesellschaft diese Art von Mitgefühl eines Tages selbstverständlich finden.

Was macht eine Abschiedsfeier würdevoll und tröstlich?

Würde hat nichts mit Perfektion zu tun. Eine Feier ist berührend, wenn sie echt ist. Wenn jemand sich traut, zu weinen. Wenn eine Tochter eine falsche Note spielt und alle lachen.

Wenn ein Freund eine Geschichte erzählt, die niemand vergessen wird. Musik, Stimmen, Brüche, das alles gehört dazu. Eine Feier darf unordentlich sein, solange sie wahrhaftig ist. Ich mag Momente, in denen Menschen lachen und weinen gleichzeitig – das ist echtes Leben.

***Ich mag Momente,
in denen
Menschen lachen
und weinen
gleichzeitig***

Welche Rolle spielen Rituale für Sie?

Rituale sind für mich Brücken zwischen Chaos und Sinn. Ich arbeite gern mit Symbolen: Steine, Wasser, Feuer, Wind. Etwas, das bleibt, wenn alles andere gegangen ist. Menschen brauchen Formen, um das Formlose begreifen zu können. Das ist keine Esoterik, sondern Psychologie und Menschlichkeit. Ein Ritual ist für mich geglückte Sprache, ohne Worte.

Wie hat sich die Sterbekultur in der Schweiz verändert?

Wir haben den Tod enttabuisiert und gleichzeitig entfremdet. Früher war er sichtbar, heute ist er oft organisiert. Ich finde: Er gehört zurück ins Leben. Abschied darf persönlich sein, aber nicht beliebig.

Viele wollen heute etwas Eigenes gestalten, das ist wunderbar. Aber die Sehnsucht nach Tiefe bleibt. Sie zeigt sich dort, wo Menschen echt trauern dürfen, ohne sich zu rechtfertigen. Ich sehe eine neue Genera-

***EXIT bewegt,
weil es zentrale
Themen berührt***

tion, die anders trauert – leiser, bewusster, oft mit Humor. Das gefällt mir. Humor ist eine Form von Mut.

Welche Vision haben Sie für eine moderne Sterbekultur?

Ich wünsche mir mehr Mut. Mut, über das Ende zu sprechen, bevor es da ist. Und Akzeptanz für unterschiedliche Wege – auch für EXIT. Wir brauchen weniger Moral und mehr Mitgefühl. Vielleicht ist das die grosse Aufgabe unserer Zeit: Sterben wieder menschlich zu machen. Ich wünsche mir, dass der Tod nicht länger etwas ist, das man «bewältigt», sondern etwas, das man verstehen lernt.

Wie stellen Sie sich Ihre eigene Abschiedsfeier vor?

Ehrlich gesagt: bunt. Vielleicht etwas chaotisch. Ich wünsche mir Musik, Lachen, Menschen, die etwas sagen, das mich in all meinen Widersprüchen zeigt. Ich möchte, dass man mich nicht idealisiert, sondern als Mensch erinnert, der unbequem, klar und liebevoll war, manchmal alles gleichzeitig. Ich hoffe, dass man mich vermisst, aber nicht stehen bleibt. Vielleicht läuft «Here Comes the Sun» von den Beatles. Und jemand sagt: «Sie war manchmal schwierig, aber immer echt.»

Welche Botschaft möchten Sie EXIT-Mitgliedern und ihren Angehörigen mitgeben?

Der Entscheid über das eigene Ende ist kein Tabu, sondern Ausdruck von Freiheit. Wenn er mit Liebe getroffen und begleitet wird, kann Frieden entstehen. Und wer Frieden findet, lässt Liebe zurück, das ist mehr, als viele im Leben schaffen. Sterben ist kein Scheitern, sondern ein letzter Akt der Selbstbestimmung. Und vielleicht auch ein Akt der Liebe – sich selbst und den anderen gegenüber.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY



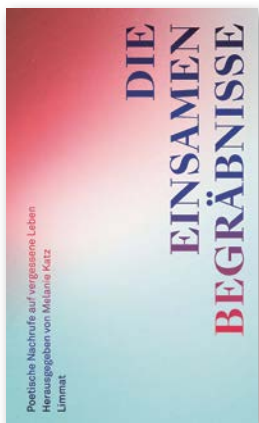
EXIT-Prädikat: **historisch erhellend**

Spalentro Verlag, 2017
Gebunden: 192 Seiten
Ca. CHF 25

Christiane Widmer «Basel und der Tod»

In Basel liegen Vergangenheit und Gegenwart nah beieinander. Wo heute gewohnt und gearbeitet wird, befanden sich früher Friedhöfe, deren Spuren im Stadtgefüge noch sichtbar sind. Fast zehn Jahre lang hat die Autorin dazu geforscht und ein reich bebildertes Buch vorgelegt, das Basels besondere Beziehung zum Tod beleuchtet. Von keltischen und römischen Bestattungsritualen über das mittelalterliche Gerichtswesen bis zu Seuchen entsteht ein spannender Überblick über die Stadtgeschichte.

Ein Kapitel gilt dem Basler Totentanz, von dem nur noch Fragmente erhalten sind, der aber Künstler von Holbein bis Tinguely geprägt hat. Auch die vielen Begräbnisorte werden vorgestellt – frühere Kirchhöfe, ehemalige Stadtfriedhöfe, die heute Parks sind, sowie das Hörnli, der grösste Friedhof der Schweiz. Das Buch verbindet historische Grundlagen mit Einblicken in Alltagskultur und Stadtentwicklung und zeigt, wie eng der Tod in Basel mit dem heutigen Erscheinungsbild verwoben ist. MD



EXIT-Prädikat: **nachdenklich stimmend**

Limmat Verlag, 2023
Leinen bedruckt: 216 Seiten
Ca. CHF 30

Melanie Katz (Hg.) «Die einsamen Begräbnisse»

Dieser Gedichtband wurzelt in einer Idee, die 2001 in den Niederlanden entstanden ist. In der Schweiz hat die Autorin Melanie Katz diese aufgegriffen. Einmal im Jahr verabschiedet sie auf einem Friedhof in Zürich gemeinsam mit weiteren Schreibenden Menschen, deren Urne niemand abgeholt hat. Die schlichte Zeremonie wird von einem Gedicht begleitet.

Vorab erhalten die Schreibenden meist nur den Namen und den letzten Wohnort. Manchmal findet sich noch eine kleine Erinnerung, oft bleibt fast nichts. Aus diesen wenigen Spuren entstehen Texte, die der verstorbenen Person einen letzten Augen-

blick der Aufmerksamkeit geben. Katz sagt dazu: «Wir können es uns als Gesellschaft nicht leisten, dass Menschen allein bestattet werden, dass niemand Abschied nimmt oder sich erinnert.»

Der Band versammelt 37 Gedichte, ergänzt durch kurze Notizen zur Spurensuche sowie Essays und ein Vorwort von Melanie Katz und dem britischen Literaturtheoretiker Terry Eagleton. Das Buch erinnert daran, dass jeder Mensch, auch wenn er allein stirbt, etwas von sich zurücklässt und dass ein letzter Blick darauf ein kleines, aber wichtiges Stück Würde sein kann. MD



EXIT-Prädikat: **reich an Impulsen**

Patmos Verlag, 2023
Taschenbuch: 228 Seiten
Ca. CHF 30

Barbara Lehner Praxisbuch «Trauerfeiern und Bestattungen»

Barbara Lehner ist Fachfrau für Trauerbegleitung und Rituale. In ihrem Buch erläutert sie Schritt für Schritt, wie Trauerfeiern und Bestattungen vorbereitet werden können. Sie beschreibt verständlich, wie eine Zeremonie so gestaltet wird, dass sie nicht nur organisiert wirkt, sondern für die Trauernden Sinn macht und Orientierung gibt. Lehner zeigt anschaulich, wie Elemente wie Erde, Wasser, Licht oder Musik das Geschehene begreifbarer machen können. Viele ihrer Vorschläge lassen sich unmittelbar anwenden – von kleinen symbolischen Ges-

ten bis zu Abläufen, die Angehörige aktiv einbeziehen und der Feier eine persönliche Form geben. Ergänzend zu diesen praktischen Hinweisen enthält das Buch eine Auswahl von Texten und Impulsen rund um Tod und Trauer, geeignet für Feiern, Ansprachen oder stille Momente. Es bietet fachliche Anregung für Menschen, die eine Bestattung gestalten oder Trauernde begleiten. Das Praxishandbuch verdeutlicht, wie Rituale in dieser sensiblen Phase wirken und wie man sie mit Augenmass und Einfühlungsvermögen einsetzen kann. MD



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

EXIT gehört zu den grössten Vereinigungen der Schweiz. Wir zählen über 190 000 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 Mitglieder.

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

Beitrittserklärung

Jetzt EXIT-Mitglied werden!

☐ Frau* ☐ Herr* (Bitte in Blockschrift ausfüllen)

Amtlicher Name*

Strasse/Nr.*

Geburtsdatum*

Telefon*

Einfach online (QR-Code scannen)

oder über die untenstehende Beitrittserklärung:



Amtlicher Vorname*

PLZ*

Ort*

Staatsbürgerschaft*

E-Mail*

Art Mitgliedschaft* ☐ Jahresmitgliedschaft CHF 45.– pro Jahr | Zahlungsrhythmus: ☐ 1 Jahr ☐ 2 Jahre ☐ 3 Jahre ☐ 4 Jahre ☐ 5 Jahre
☐ Lebenszeitmitgliedschaft (einmalig CHF 1100.–)

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

Mitgliederrechnung* ☐ Per E-Mail (bitte oben E-Mail-Adresse angeben)
☐ Per Post
 Über Ihr persönliches Mitgliederportal haben Sie jederzeit Einsicht in Ihre Rechnungen.

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

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

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

Datum*

Unterschrift*

Ausgefüllt (*Pflichtfelder), datiert und unterschrieben per Post (EXIT, Postfach, 8032 Zürich) oder als Scan an anmeldung@exit.ch senden.

Dafür steht EXIT

■ EXIT schützt Sie und Ihre Angehörigen im Spital.

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

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

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

■ EXIT engagiert sich auch politisch für das

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

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

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

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

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

EXIT kooperiert mit Ärzteschaft, Behörden, Justiz und Polizei.

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

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

Mitgliedschaft



Auszug aus den Statuten:

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

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

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

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



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

Unterstützung ist willkommen

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

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

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



Adressänderung

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



nur für bestehende Mitglieder

BISHER

Mitglieder-Nr.

amtlicher Nachname

amtlicher Vorname

Postfach / Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

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

NEU

gültig ab



TWINT App öffnen und QR-Code scannen

Empfangsschein

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

Referenz
RF74 1

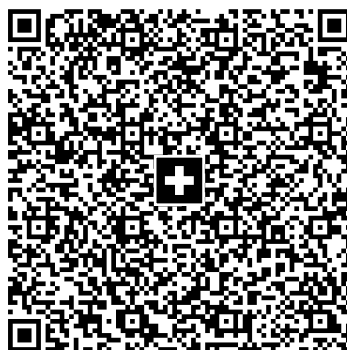
Zahlbar durch (Name/Adresse)

Währung
CHF

Betrag

Annahmestelle

Zahlteil



Währung
CHF

Betrag

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)

Als ob

Wolken fliegen über den Hügel,
Der Schnee funkelt frisch,
Hasenspuren ab und zu,
Elfen zwischen Fichten und Buchen.

Auf der Kuppe tanzen Flocken.
Hinter Nebelschwaden
Goldstreifen am Horizont.

Als ob Nordpol wäre.
Und du mit mir im Hier.

Leben
muss winteren.
Dauernd
frühlingen und sommern
geht nicht.
Nur etwas herbstern
reicht nicht.

Kuno Roth, «seelensee – gedichte zu inneren und äusseren landschaften»,
PRO LYRICA, 2024



«Wir sind nur Sternenstaub»

Peter Galler, 83, prägte den Friedhof Hörnli in Basel jahrzehntelang als Bestatter und baute mit viel Herzblut ein Friedhofmuseum auf. Ein persönlicher Rückblick auf den Umgang mit dem Tod und darauf, wie man ihm ohne Angst begegnen kann.



Foto von Christian Flierl

Peter Galler bei einem seiner vielen historischen Exponate.

Ich blicke zurück auf 67 Jahre Arbeit auf dem Friedhof Hörnli. In dieser Zeit habe ich vieles erlebt, und vieles hat sich verändert. Vor allem die Beerdigungen sind heute nicht mehr das, was sie einmal waren. Oft geht es nur noch um sehen und gesehen werden. Man geht an eine Beerdigung, weil es der Geschäftspartner war oder weil es sich so gehört. Es ist herzlos geworden, eine Pflichtübung.

Diese Entwicklung zeigt sich auch in den Bestattungsarten. Ich habe rund 40 000 Erdbestattungen gemacht. Ab 1960, als es den Leuten wirtschaftlich besser ging, nahmen die Kremationen zu. Je wohlhaben-

der die Gesellschaft wurde, desto häufiger wählten die Menschen die Kremation und immer öfter auch eine anonyme Beisetzung. Heutzutage gehen von 1800 Kremationen über 900 ins anonyme Grab. Das ist für mich ein Armutszeugnis unserer Gesellschaft. Fragen Sie mich nicht, warum ich schon mit 20 Jahren angefangen habe zu sammeln. Irgendetwas hat mich angetrieben. Begonnen hatte alles 1962, als ich auf dem

Urnenfeld alte Urnen zerschlagen sollte. Ich brachte es nicht übers Herz, die schönsten Stücke zu zerstören, und stellte sie beiseite. Vielleicht wollte ich damals schon unbewusst mit dem Bewahren dieser Dinge zeigen, dass es besser ist, den Tod nicht auszublenden.

Mittlerweile habe ich eine Sammlung aufgebaut, wie es sie in der Schweiz und wohl auch in Europa kein zweites Mal gibt. Bei mir stehen über 150 Urnen aus aller Welt: tempelartige Gefässe von den Philippinen, reich verzierte Tonurnen aus Italien oder einfache Blechurnen aus den USA, die aussehen wie Kaffeebüchsen. Auch Stücke, die von Kriegszeiten erzählen, sind darunter, mit Granatenköpfen oder in der Form einer Panzerfaust aus Deutschland. Dazu kommen 25 historische Leichenkutschen aus der ganzen Schweiz, ein Leichenschlitten aus Davos sowie kunstvolle Särge, Kreuze und Gedenkschmuck. Neben diesen Objekten bewahre ich auch Zeugnisse vergangener Trauerbräuche auf.

Im 18. Jahrhundert war es Brauch, Frauen vor ihrem Tod die Haare abzuschneiden und daraus Fingerlinge oder Armbänder zu fertigen. Wenn ich das jungen Leuten erzähle, kommt sofort: «Wäh, das ist grusig.» Aber wenn man sieht, wie kunstvoll diese Haarandenken geflochten wurden, spürt man, dass diese Menschen einen ganz anderen Zugang zum Tod hatten. Früher hatte man in der Stube Ahnenecken, in denen man der Verstorbenen gedachte. Das ist längst verschwunden.

Meine Frau ist vor 14 Jahren gestorben. Jedes Mal, wenn ich mich auf den Weg ins Museum mache, zünde ich dort, wo ihre Urne steht, zwei Kerzlein an. Ich traure nicht mehr um sie, aber dieses Ritual ist für mich eine stille Genugtuung.

Früher hatte man Ahnenecken

Heute hat der Tod kaum mehr Platz im Alltag. Keine einzige Schulklasse aus dem Kanton Basel-Stadt kommt in mein Museum. «Das darf man den Kindern nicht zeigen», heisst es. Aber im Fernsehen darf das Blut spritzen – das ist ja nur Film.

Kinder können erstaunlich gut mit dem Tod umgehen. Eine meiner schönsten Führungen hatte ich an der Museumsnacht. Da kam ein kleiner «Pfüderi» mit seinen Eltern, schaute sich alles an und stellte viele Fragen. Später rief mich seine Kindergärtnerin an und fragte, ob sie mit der ganzen Gruppe kommen dürfe. Der Kleine mache alle verrückt, weil er jeden Tag vom Mu-

Das Friedhofmuseum Hörnli ist jeden ersten und dritten Sonntag von 10–16 Uhr geöffnet. Peter Galler bietet auch spannende Führungen an. Für Informationen und Buchungsanfragen können Sie ihn direkt kontaktieren: Tel. 061 601 50 68 / 076 397 02 89

seum erzähle. Die Kindergärtler waren sehr neugierig und wollten zum Beispiel wissen, warum man einen Deckel auf den Sarg legt oder ob der Tote Erde in den Mund bekommt. Das sind für mich schöne Fragen, die zeigen, dass sie ganz natürlich mit dem Tod umgehen. Zum Abschluss liess ich die Kinder für ein Erinnerungsfoto alle zusammen auf den Leichenwagen sitzen.

Nebst dem weiteren Ausbau des Museums habe ich ein neues Projekt.

Ich möchte in meinem Hof das Efeu abreissen und den Basler Totentanz in voller Grösse wieder auferstehen lassen. Im Stadtcasino hätte er schon musikalisch aufgeführt werden sollen, aber das Geld ging aus. Jetzt komme ich, ein kleiner Schlucker, und will es auf meine Art versuchen.

Manchmal mache ich mit Gruppen bei einer Führung ein kleines Quiz: «Wie viele Menschen leben in der Schweiz?» Etwa neun Millionen. «Und

auf der ganzen Welt?» Vielleicht neun Milliarden. «Und wie viele haben schon gelebt?» Man schätzt rund 150 Milliarden. Jeder meint, er sei ein Hirsch, dabei sind wir alle nur Sternenstaub. Ich bin nur ein Gast auf Erden. Wenn die Zeit abgelaufen ist, kann man auf dem besten Schragen liegen, sie ist dennoch abgelaufen. Ich hoffe, dass mein Museum den Menschen hilft, sich dieser Vergänglichkeit bewusster zu werden.

AUFGEZEICHNET VON MURIEL DÜBY

Aktuell im MKB

Die Ausstellung «Der Weg ins Jenseits» im Museum der Kulturen Basel (MKB) zeigt noch bis am 26. April 2026 weltweite Vorstellungen vom Tod; Kurator Richard Kunz erläutert die Idee dahinter.



Kremationsturm an Beerdigungsfeier in Bali.

Wie ist diese Ausstellung entstanden?

Auslöser waren Objekte aus der Sammlung des MKB, die ich vor vielen Jahren im Depot entdeckte. Daraus entstand die Einsicht, dass es keine Gesellschaft oder Religionsgemeinschaft gibt, die den Tod als endgültiges Ende betrachtet. Der Mensch hat überall und zu jeder Zeit eine Vorstellung davon entwickelt, was nach dem Tod geschieht. Diese Vorstellungen variieren jedoch von Gemeinschaft zu Gemeinschaft beträchtlich. Diese Vielfalt anhand einiger Beispiele aufzuzeigen und sichtbar zu machen, dass es kein «Richtig» oder «Falsch» gibt, war der Gedanke hinter der Ausstellung.

Welche Eindrücke sollen die Besuchenden mitnehmen?

Dass «der Weg» sehr unterschiedlich sein kann und dass es eine gewisse Vorbereitung dafür braucht. Dass die Hinterbliebenen oft stark gefordert sind, den Weg für die Verstorbenen gangbar zu machen. Und dass ein Übergang auch mit Freude und Glücksgefühlen verbunden sein kann, trotz des Schmerzes, den alle Menschen beim Verlust eines geliebten Menschen empfinden.

Hilft das Museum, Berührungspunkte mit diesen Themen abzubauen?

Mit der gegenwärtigen Ausstellung und einer begleitenden Veranstal-

tungsreihe öffnen wir einen Raum, in dem sich Menschen aus allen Segmenten der Gesellschaft offen über Tod und Abschiednehmen austauschen können. Wie intensiv und bereichernd dieser Austausch sein kann, zeigte bereits die erste Abendveranstaltung nach der Eröffnung: Am 1. Oktober durften wir die Bestatterin und Trauerbegleiterin Kathrin Rösli begrüßen. Es folgen am 4. Februar ein Abend mit einer Palliative-Care-Expertin und am 4. März ein weiterer mit Vanessa Barth, EXIT-Regionalleiterin Freitodbegleitung Nordwestschweiz, die Einblick in ihre Arbeit geben wird.

MD

Weitere Infos: mkb.ch

Abschied im digitalen Zeitalter

Die Digitalisierung verändert nicht nur unseren Alltag, sondern auch den Umgang mit Tod, Trauer und Erinnerung. Neue Technologien eröffnen Chancen, gerade wenn physische Nähe fehlt, zugleich werfen sie ethische Fragen auf, etwa beim Umgang mit dem digitalen Nachlass. Jean-Daniel Strub, Mitglied der unabhängigen EXIT-Ethikkommission, ordnet ein.



Dr. Jean-Daniel Strub ist Leiter des Instituts Neumünster in der Gesundheitswelt Zollikerberg und dort für die Belange der Ethik zuständig. Er ist zugleich Co-Geschäftsführer von ethix – Lab für Innovationsethik, und hat in dieser Rolle im Auftrag der Stiftung für Technologiefolgen-Abschätzung TA-SWISS eine interdisziplinäre Studie zum «Tod im digitalen Zeitalter» geleitet: www.ta-swiss.ch/tod-im-digitalen-zeitalter

Wir Menschen haben wohl noch jede Technologie, die uns zur Verfügung stand, verwendet, um zu versuchen, der menschlichen Endlichkeit entgegenzuwirken oder gar den Tod zu überwinden. Kein Wunder, werden nun auch digitale Hilfsmittel und insbesondere KI-Tools so genutzt. In erster Linie schafft die Digitalisierung neue Angebote und Möglichkeiten, die gewiss auch einfacher zugänglich sind, als es bei früheren Technologien der Fall war.

In manchen Hinsichten treffen diese auf ein Bedürfnis, das immer schon bestand. Deutlich sichtbar wird dies im Kontext des Hypes um die sogenannte Langlebigkeit, wobei ebenfalls versucht wird, den Tod auf Zellebene auszuhebeln oder mindestens möglichst weit hinauszuschieben. Das grösste Problem liegt hierbei meines Erachtens nicht unbedingt in einem Nicht-Akzeptieren des Todes, sondern in der Abwertung des Alters. Dieses wird in Longevity-Kreisen immer wieder als «Krankheit»

bezeichnet, die es zu überwinden gelte. Damit läuft man aber Gefahr, das Alter gerade nicht als das zu sehen, was es eigentlich ist: eine eigenständige, wichtige Lebensphase mit ihren Höhen und Tiefen, genauso wie die Mitte des Lebens.

Sogenannte «Deadbots» (KI-Chatbots, die Tote simulieren) zum Beispiel sind hingegen nicht einmal zwingend ein Ausdruck davon, dass man den Tod nicht mehr als endgültig betrachtet. Sie sind für viele lediglich eine weitere Form des Kultivierens der Erinnerung an einen Menschen über seinen Tod hinaus.

Die Person, die uns etwas bedeutet hat, ersetzt dies nicht

Gerade in solchen digitalen Erinnerungsformen werden auch Chancen sichtbar, wie etwa die Dezentralisierung, die digitale Hilfsmittel möglich

machen. Für Trauer und Abschied bedeutet das: Menschen können, auch wenn sie nicht physisch präsent sind, an einem Gedenk Anlass oder Abschiedsritual teilnehmen. Und digitale Gedenkräume ermöglichen es Trauernden, die an ganz unterschiedlichen Orten auf dem Planeten leben, auf einer virtuellen Plattform zusammenzukommen und eines verstorbenen Menschen zu gedenken.

Die Grenzen demgegenüber sind offensichtlich: So ist es eine falsche Vorstellung, dass Deadbots oder Avatare das reale Gegenüber wiederzubringen vermögen. Sie sind auf teilweise verblüffende Art in der Lage, dieses zu imitieren – aber die eigentliche Person, die uns etwas bedeutet hat, ersetzt dies nicht.

Damit wir den digitalen Nachlass und neue Erinnerungskulturen verantwortungsvoll gestalten können, gilt es, die Rechte und Verletzlichkeiten aller Beteiligten zu schützen. Das sind nicht allein die Verstorbenen, deren digitale Hinterlassenschaft und deren Andenken Schutz genießen müssen. Es sind vor allem die Hinterbliebenen, deren Recht, Abschied zu nehmen und einen Trauerprozess abzuschliessen, gewahrt bleiben muss. Das bedeutet: Es muss möglich sein, sich von einem Deadbot zu lösen – und die Anbietenden solcher Dienste müssen sich ihrer Verantwortung bewusst sein, die ihnen nicht zuletzt daraus erwächst, dass sie Menschen in einem höchst verletzlichen Moment ansprechen.

«Die Sinnhaftigkeit unserer Arbeit gibt mir Energie»

EXIT lebt vom Engagement der Mitarbeitenden. In einer Porträtreihe geben wir Einblick in ihren Einsatz für das Selbstbestimmungsrecht. Taulant Hajdari, Leiter IT, erzählt, was ihn an seiner Arbeit motiviert und bewegt.

Kannst du kurz beschreiben, welche Aufgaben du für EXIT erfüllst?

Ich leite die IT von EXIT Deutsche Schweiz. Mein Aufgabenbereich umfasst alles, was mit unserer IT-Infrastruktur, der IT-Security und den technischen Abläufen zu tun hat, von der Einführung neuer Systeme bis zur Unterstützung unserer Mitarbeitenden im Alltag. Dazu gehört auch die strategische Weiterentwicklung unserer IT-Landschaft, damit sie sicher, modern und langfristig tragfähig bleibt. Besonders wichtig ist mir, dass unsere Technologien die Menschen bei EXIT in ihrer täglichen Arbeit unterstützen.

Was empfindest du als motivierend bei deiner Arbeit für EXIT?

Wir tragen Verantwortung für ein sensibles, zutiefst menschliches Thema. Mich motiviert, dass meine Arbeit hier einen Beitrag zu etwas Sinnvollem leistet – zu Selbstbestim-

mung, Würde und Respekt vor individuellen Lebensentscheidungen. Wenn ich Systeme aufbaue, die den administrativen Aufwand reduzieren oder die Sicherheit der Daten unserer Mitglieder und Mitarbeitenden verbessern, dann weiss ich: Das hat einen echten Wert für Menschen. Die Sinnhaftigkeit unserer Organisation gibt mir Energie, auch bei anspruchsvollen Projekten.

Wir tragen Verantwortung für ein sensibles, zutiefst menschliches Thema

Mit welchen Argumenten überzeugst du jemanden von einer EXIT-Mitgliedschaft?

Für mich steht im Vordergrund, dass EXIT den Menschen eine Wahl lässt. Mitglied zu sein bedeutet nicht, dass

man etwas muss, sondern dass man die Freiheit hat, selbst zu entscheiden. Diese Selbstbestimmung ist für mich Ausdruck von Würde. Zudem schafft eine Mitgliedschaft Vertrauen: Man weiss, dass im Ernstfall kompetente, erfahrene Menschen da sind, die begleiten und unterstützen, ohne zu urteilen.

Was macht für dich ein erfülltes Leben aus?

Ein erfülltes Leben bedeutet für mich, in Balance zu sein – zwischen Verantwortung und Freiheit, Arbeit und Familie, Kopf und Herz. Ich versuche, bewusst zu leben und dankbar zu bleiben, auch für kleine Dinge. Wenn ich am Abend das Gefühl habe, etwas Gutes beigetragen zu haben, sei es für die Organisation, für Kolleginnen und Kollegen oder privat, dann ist das für mich Erfüllung.

Was heisst für dich Leben und Sterben in Würde?

Würde bedeutet für mich, dass ein Mensch in allen Lebensphasen ernst genommen wird, mit seinen Werten, Grenzen und Entscheidungen. Leben und Sterben in Würde heisst, selbst bestimmen zu können, was einem wichtig ist, und dass andere diesen Willen respektieren. Ich finde es berührend, dass EXIT genau dafür einsteht und dass ich mit meiner Arbeit im Hintergrund dazu beitragen darf.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY



Taulant sorgt für sichere und stabile Systeme bei EXIT.

Haltung – das Rückgrat des Lebens

Gerade in einer Zeit der lauten und schnellen Meinungen braucht es Haltung – das ruhige, reflektierte Einstehen für das, was uns wichtig ist. Haltung bedeutet aufrecht zu bleiben, auch bei Gegenwind. Genau dafür steht auch EXIT.



Bildthema: Claudine Bandt

Manchmal könnte man regelrecht verzweifeln – an der Weltlage, am politischen Diskurs oder an den Herausforderungen des eigenen Lebens. In solchen Momenten scheint der Rückzug oft eine attraktive und nervenschonende Option. Dabei wäre gerade dann Haltung gefragt. Haltung bedeutet, sich zunächst eine fundierte Meinung zu bilden, um dann eine Position einzunehmen, sie zu vertreten und zu ihr zu stehen. Das alles braucht Kraft und verlangt Mut, besonders dann, wenn die eigene Überzeugung unbequem ist und auf Widerstand stösst.

Und so ist es nicht verwunderlich, dass manche Menschen darauf verzichten, sich zu exponieren. Sie sagen sich, dass ihre Meinung niemanden interessieren und ihre Stimme

ohnehin nicht zähle. Sie seien nur ein Sandkorn im grossen Haufen. Die Fachleute wüssten es sowieso besser und die Mächtigen dieser Welt würden ohnehin das tun, was sie wollten.

Ausdruck von Selbstachtung

Das mag wahr sein, und dennoch sollten wir dort, wo es uns wichtig ist, die Mühe auf uns nehmen und Stellung beziehen. Denn Haltung wirkt nicht nur nach aussen, sondern auch nach innen: Sie ist nicht nur ein Beitrag zur Welt, sondern auch Ausdruck von Selbstachtung. Sie wirkt wie ein innerer Anker und zwingt uns, uns zu fragen, wo wir stehen und wofür. Auch wenn die Welt um uns schwankt und manchmal im Chaos unterzugehen droht, hilft uns

unsere Haltung, die eigene Würde zu bewahren.

Haltung ist nicht mit Sturheit oder Starrheit gleichzusetzen – im Gegenteil. Eine Haltung entwickelt sich nicht auf die Schnelle. Sie wächst langsam heran, aus Meinungen, die sich durch Erfahrungen verfestigen oder auch verändern. Sie entwickelt sich auch aus der Reibung, die entsteht, wenn man sich anderen Meinungen, Haltungen und Werten aussetzt und sie mit den eigenen vergleicht. Wer Haltung entwickeln will, muss bereit sein, anderen zuzuhören und von ihnen zu lernen. Dazu gehört auch, seine eigenen Meinungen und Glaubenssätze anzuzweifeln und zu hinterfragen.

Überall scheinen sich die Fronten zu verhärten

Und gerade das ist heute zur Seltenheit geworden. Überall scheinen sich die Fronten zu verhärten, vor allem in der Politik, wo diejenigen, die am lautesten und schrillsten schreien, den grössten Zulauf erhalten. Aber auch in privaten Begegnungen scheinen manche Menschen die Wahrheit für sich gepachtet zu haben. Sie glauben genau zu wissen, was der einzig richtige Weg ist und damit auch, was falsch ist. An einem echten Gespräch und an der Meinung ihres Gegenübers sind sie nicht interessiert, sondern deklamieren ihre Glaubenssätze wie ein Mantra.

Ein gutes Gespräch hingegen zeichnet sich dadurch aus, dass genauso ernsthaft zugehört wie gesprochen wird. Es enthält damit die Möglichkeit, dass man etwas Neues lernt, dass man seine eigene Meinung anpasst und erweitert. Doch manche Menschen sind nicht daran interessiert. Sie wollen sich ausschliesslich mit Gleichgesinnten umgeben – auf Neudeutsch: in ihrer eigenen «Bubble» leben – und lehnen Andersdenkende kategorisch ab. Warf man früher eher älteren Menschen solches Verhalten vor, sind es heute auch viele Junge, die nur ihre eigene Meinung gelten lassen und ihre eigene Version der Wahrheit. In jüngster Zeit, und dank der Allgegenwärtigkeit von Social Media, hat diese intolerante Haltung dazu geführt, dass man Menschen, die einen Standpunkt vertreten, der nicht dem eigenen entspricht, «cancelt».

Unterschiedliche Meinungen

«To cancel» bedeutet im Englischen «auslöschen» oder «annullieren». Auf Menschen bezogen ist es ein hartes Wort und es widerspricht unserer Natur. Denn wo verschiedene Menschen in Freiheit aufeinandertreffen, werden sie unterschiedliche Meinungen haben. Und das ist gut so: Je komplexer ein Problem, desto wertvoller sind verschiedene Sichtweisen, die zur Lösung beitragen können.

Viele Rechte, die wir heute für selbstverständlich halten, sind aus dieser Vielfalt entstanden – erkämpft von Menschen, die Haltung gezeigt haben. Dazu gehört auch das Recht auf Selbstbestimmung am Lebensende. Dieses Recht, das EXIT vertritt und schützt, ist nicht vom Himmel gefallen. Es wurde von Pionierinnen und Pionieren errungen, die den Mut hatten, ein Tabu zu brechen. Nicht immer waren sie sich in der Vorgehensweise oder im Tempo einig,

doch sie haben im Dialog einen Weg gesucht und gefunden. Egal, ob sie gemässigt oder radikal in ihrer Einstellung waren – ihre gemeinsame Haltung war geprägt von Mitgefühl, von Respekt vor der Freiheit des Einzelnen und der Überzeugung, dass Würde auch im Sterben gewahrt bleiben muss.

Nach den eigenen Werten leben

Heute scheint dieses Recht gesichert. EXIT geniesst breite Akzeptanz in der Bevölkerung, die Mitgliederzahlen steigen stetig, und immer mehr Menschen bekennen sich offen zu ihrer Mitgliedschaft. Sie tun dies aus Überzeugung – nicht, weil sie den Tod suchen, sondern weil sie das Leben ernst nehmen und für diese Haltung eintreten. Das Recht, über den eigenen Tod zu bestimmen, ist

nichts anderes als die Konsequenz des Rechts, das eigene Leben selbst zu gestalten. Leben und Sterben gehören zusammen.

Vielleicht ist Haltung am Ende nichts Lautes. Vielleicht ist sie einfach die Art, wie man das Leben trägt und wie man es loslässt. Wer Haltung hat, kann am Ende seines Lebens sagen: Ich habe mir selbst getraut. Ich habe nach meinen Werten gelebt. Und ich darf gehen, wie ich gelebt habe – aufrecht.

Die meisten Menschen wollen im Grunde dasselbe: dass es ihren Liebsten gut geht, dass ihr Land in Frieden lebt, dass sie in Würde alt werden dürfen. Die Wege dorthin sind verschieden. Wer Haltung hat, erkennt das an. Er weiss, dass die eigene Wahrheit nicht die einzige ist.

NADIA FERNÁNDEZ MÜLLER

Respektvoll miteinander sprechen

Mit Menschen zu reden, die anders denken und andere Haltungen einnehmen, kann herausfordernd sein. Die folgenden Punkte sollen dabei helfen:

- **Zuhören**, um andere wirklich zu verstehen und nicht, um die eigene Antwort zu geben, die man ohnehin schon kennt.
- **Neugierig nachfragen** statt (vor)schnell zu urteilen und zu bewerten.
- **Suchen nach Gemeinsamkeiten** und geteilten Werten – die gibt es oft auch dort, wo die Positionen weit auseinanderliegen.
- **Relativieren** – die eigene Perspektive als eine unter vielen begreifen, nicht als absolut.
- **Grenzen erkennen** – Toleranz heisst nicht, alles hinzunehmen. Wenn Grenzen überschritten werden, soll man respektvoll, aber bestimmt Haltung zeigen.
- **Geduld üben** – respektvolle Begegnungen mit Andersdenkenden pflanzen Samen für Nachdenken und Entwicklung, die erst über längere Zeit Früchte tragen.

Collaboratori EXIT

Editoriale

Bollettino informativo in italiano

È disponibile da subito l'edizione, tradotta in italiano, del nostro bollettino informativo trimestrale.

La versione italiana è disponibile esclusivamente in formato elettronico (pdf) ed è scaricabile dal nostro sito al seguente indirizzo: exit.ch/it/rivista-dei-membri



Non è prevista una versione cartacea.

La traduzione e l'impaginazione sono realizzate con il supporto dell'intelligenza artificiale.

Nel testo del bollettino potrebbero essere presenti delle imperfezioni che, tuttavia, non dovrebbero compromettere la lettura e la comprensione del contenuto.

Ci auguriamo che i nostri soci italofoeni apprezzino questa nuova possibilità e che facciano uso della rivista tradotta.

Saremmo grati di ricevere le vostre impressioni e considerazioni.

Potete farcele pervenire via e-mail all'indirizzo: ticino@exit.ch

«Il senso profondo del nostro lavoro mi dà energia»

EXIT vive grazie all'impegno dei suoi collaboratori. In una serie di ritratti presentiamo coloro che si dedicano alla tutela del diritto all'autodeterminazione. Taulant Hajdari (foto pag. 23), responsabile dei sistemi informatici (IT) di EXIT Svizzera tedesca, racconta cosa lo motiva e lo coinvolge nel suo lavoro.

Puoi descrivere brevemente quali compiti svolgi per EXIT?

Dirigo il reparto IT di EXIT Svizzera tedesca. Il mio ambito di responsabilità comprende tutto ciò che riguarda la nostra infrastruttura informatica, la sicurezza IT e i processi tecnici: dall'introduzione di nuovi sistemi al supporto quotidiano ai nostri collaboratori. Fanno parte del mio lavoro anche lo sviluppo strategico e l'evoluzione a lungo termine del nostro ambiente IT, affinché rimanga sicuro, moderno e sostenibile. Per me è particolarmente importante che le nostre tecnologie supportino concretamente le persone di EXIT nel loro lavoro quotidiano.

Cosa trovi motivante nel tuo lavoro per EXIT?

Gestiamo un tema molto sensibile e profondamente umano. Mi motiva sapere che qui il mio lavoro contribuisce a qualcosa di significativo: all'autodeterminazione, alla dignità e al rispetto delle decisioni individuali sulla vita. Quando costruisco sistemi che riducono il carico amministrativo o migliorano la sicurezza dei dati dei nostri membri e collaboratori, so che ciò ha un valore reale per le persone. Il senso profondo della nostra orga-

nizzazione mi dà energia, anche nei progetti più impegnativi.

Con quali argomentazioni convinceresti qualcuno a diventare membro di EXIT?

Per me è fondamentale che EXIT offre alle persone una scelta. Essere membri non significa dover fare qualcosa, ma avere la libertà di decidere autonomamente. Questa autodeterminazione è, a mio avviso, un'espressione di dignità. Inoltre, l'adesione crea fiducia: si sa che, in caso di necessità, ci sono persone competenti ed esperte pronte ad accompagnare e sostenere, senza giudicare.

Cosa significa per te una vita appagata?

Per me una vita appagata significa essere in equilibrio – tra responsabilità e libertà, lavoro e famiglia, mente e cuore. Cerco di vivere con consapevolezza e gratitudine, anche per le piccole cose. Se la sera ho la sensazione di aver contribuito a qualcosa di buono, che sia per l'organizzazione, per colleghe e colleghi o nella vita privata, per me quella è realizzazione.

Cosa significa per te vivere e morire con dignità?

La dignità significa per me che una persona venga presa sul serio in ogni fase della vita, con i suoi valori, i suoi limiti e le sue decisioni. Vivere e morire con dignità vuol dire poter stabilire autonomamente ciò che è importante per sé e che gli altri rispettino questa volontà. Trovo toccante che EXIT si impegni proprio per questo e che io, con il mio lavoro dietro le quinte, possa contribuire a renderlo possibile.

Informative Auseinandersetzungen mit dem Sterben

Zahlreiche neuere Veröffentlichungen beschäftigen sich mit dem Sterben und dem Tod auf besonders originelle Weise: So etwa die PonyMap «Mein Tod» oder diverse Podcasts, die zahlreiche Aspekte der letzten Lebenszeit abdecken.



Die PonyMap «Mein Tod» navigiert durch ein Thema, das ungerechtfertigt ein Tabu ist.

Auf gute Resonanz stösst die PonyMap-Landkarte «Mein Tod». Sie widmet sich der minimalen Vorbereitung auf den eigenen Tod und deckt diverse Aspekte dazu ab. Zwar startet die Erkundung dieser Themenlandschaft am Ende, am Platz des Todes, der im Zentrum der Karte liegt. Von dort aus führt dann ein grafisch gestaltetes Wegnetz weiter, auf dessen weiteren Stationen sich Gedanken aus persönlicher Sicht eintragen lassen. Nach eigenem Gusto kann entschieden werden, ob jemand die Abschiedsallee hinunterwandert oder doch lieber die Körperstrasse erkundet ... Auf der Rückseite der Karte finden sich verschiedene nützliche Angaben. So etwa eine Checkliste für Hinterbliebene oder kurz gefasste Beispiele für verschiedene wichtige Dokumente – beispielsweise eine Patientenverfügung, ein Testament oder einen Vorsorgeauftrag. Etwas knapp geraten sind die – durchaus korrekt formulierten –

Informationen zu palliativer Pflege und Sterbehilfe.

Reden über das letzte Stündchen

Mit dem Ziel, über Trauer, Sterben und Tod zu sprechen, betreibt der gemeinnützige Verein Onda Productions die beiden Podcast-Serien «Das letzte Stündchen – Wir sprechen über das Sterben» (seit Dezember 2020) und «Palli Pod – Leben bis zuletzt» (seit Juni 2022). Bisher sind insgesamt rund 100, etwa einstündige Podcasts erschienen und sollen pro Monat bis zu 3500 Hörerinnen und Hörer erreichen. In der Reihe «Das letzte Stündchen» führt Elena Ibello schweizerdeutsche Gespräche mit Gästen in der Hoffnung «damit andere zum Reden über das Sterben anzuregen.» Eingeladen hat sie unter anderem auch Prominente, so etwa den Schweizer Palliativmediziner Dr. Roland Kunz oder ältere, einst sehr bekannte TV-Moderatoren wie Beat Glogger und Frank Baumann. Menschen aus verschiedenen Bereichen der Palliative Care kommen in der Reihe «Palli Pod» zu Wort:

Sie alle werden von der Journalistin Gabriela Meissner befragt, die auch bei der Zeitschrift palliative.ch mitarbeitet. Einige Folgen beschäftigen sich intensiv mit dem in der Schweiz noch zu wenig geförderten Gebiet der Pädiatrischen Palliative Care.

Podcast zum Sterbefasten

In der Podcast-Reihe «Tod, Leben, Transformation» unterhält sich die Basler Traumatherapeutin Bettina Schürch mit Menschen, die sich «auf ihre ganz eigene Art und Weise mit dem Sterben und dem Tod auseinandergesetzt haben». Unter anderem hat Schürch hochdeutsche Gespräche mit der Sterbebegleiterin Chantal Hänggi oder mit der Berliner Bestatterin und Buchautorin Susanne Jung aufgenommen. In einem der 45-minütigen Podcasts spricht sie mit palliatura-Präsident Peter Kaufmann über die Beweggründe und die Erfahrungen von Menschen, die sich entschlossen haben, durch den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit ihr Leben zu verkürzen und zu beenden.

ALOIS BORNER



PonyMap «Mein Tod», CHF 39.–
ponymaps.com/product-page/mein-tod



Podcast-Reihe «Das letzte Stündchen»: dasletztestuendchen.ch



Podcast-Reihe «Palli Pod»: pallipod.ch



Podcast-Reihe «Tod, Leben, Transformation»
tod-leben-transformation.podigee.io/episodes

Suizidhilfe-Debatte spaltet Zürcher Kantonsrat

Die Initiative «Selbstbestimmung auch im Heim» sorgt im Zürcher Parlament für Spannung. Mehrere Gegenvorschläge stehen einander gegenüber und führen zu Verwirrung.

TagesAnzeiger

Das gab es in der Geschichte des Kantonsrats wohl noch nie: Die SVP legt zwei nahezu identische Gegenvorschläge zu einer Volksinitiative vor, wobei einer exakt dem Gegenvorschlag der Regierung entspricht. Nur schon das zeigt, wie gross die Nervosität im Hinblick auf die Initiative «Selbstbestimmung am Lebensende auch in Alters- und Pflegeheimen» von EXIT und Dignitas ist.

Dabei waren sich bis auf den EVP-Mann Michael Bänninger alle Mitglieder der vorberatenden Kommission in den Kernpunkten einig. Das Grundanliegen der Initiative finden sie richtig: Auch private Alters- und Pflegeheime sollen Sterbehilfe zulassen müssen.

Ebenso klar war die Haltung der Kommissionmehrheit in einem zweiten Punkt: Psychiatrische Kliniken und Gefängnisse sollen, anders als es die Initiative verlangt, keine Sterbehilfe dulden müssen. Deshalb lehnt die Kommission die Initiative ab.

Uneins war sich die Kommission vor allem in Bezug auf die Spitäler. Die Vertreter von SP, Grünen, GLP, AL und Mitte befürworten auch dort eine Duldungspflicht für Sterbehilfe. Sie unterstützen einen entsprechenden SP-Gegenvorschlag.

So weit, so normal. Warum aber unterstützt die SVP dann zwei Gegenvorschläge? Die Partei macht in einer Medienmitteilung technische Gründe geltend. Der Regierungsrat habe einen «bereits guten Gegenvorschlag» vorgelegt, der die Dul-

dungspflicht auf Alters- und Pflegeheime beschränkt.

Diesen Gegenvorschlag hat die SVP zu ihrem gemacht – mit einer winzigen Änderung in Bezug auf die Frage, wer Richtlinien zur Sterbehilfe erlassen soll. Der Regierungsrat sagt: Gelten sollen die Richtlinien der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften (obwohl sich die Akademie gegen eine solche Regelung ausgesprochen hat). Die SVP sagt: Der Regierungsrat soll Richtlinien erlassen.

Trotzdem unterstützt die SVP neben dem eigenen auch den Regierungsvorschlag – als einzige Fraktion, alle anderen lehnen den Regierungsvorschlag ab. Die SVP argumentiert, sie wolle über alles diskutieren können. Mehrere Kommissionsmitglieder, die sich mit Verweis auf das Kommissionsgeheimnis nicht namentlich äussern wollen, haben eine ganz

andere Vermutung: Die SVP wolle Verwirrung stiften, um zu retten, was zu retten ist – auch auf Drängen von Gesundheitsdirektorin Natalie Rickli, die der SVP angehört.

Diverse Beteiligte sagen, sie hätten noch selten derart aufreibende, unversöhnliche und emotionale Diskussionen in einer Kommission erlebt. Selbst Kleinigkeiten seien umstritten gewesen. Klar ist auf jeden Fall: Die Nervosität ist auf beiden Seiten gross. [...]

Eine zentrale Frage ist, ob die Initianten ihr Volksbegehren zurückziehen, wenn der Kantonsrat einen Gegenvorschlag beschliesst. In diesem Fall würde der Gegenvorschlag direkt zum Gesetz erhoben, sofern niemand das Referendum ergreift. Das könnte für Gegnerinnen und Gegner der Volksinitiative ein Grund sein, sich für den Gegenvorschlag auszusprechen, der aus ihrer Sicht am wenigsten weit geht. Dies in der Hoffnung, eine Volksabstimmung zu verhindern, die möglicherweise nicht zu ihren Gunsten ausgeht.

Allerdings hat das Initiativkomitee bisher signalisiert, das Begehren auf jeden Fall zur Abstimmung bringen zu wollen. [...] 31.10.

Sterbehilfe-Pionier Ludwig A. Minelli ist gestorben

Ludwig A. Minelli, Gründer des Vereins Dignitas und einer der Wegbereiter der Suizidhilfe in der Schweiz, ist tot. Er starb am 29. November, kurz vor seinem 93. Geburtstag. In der Ausgabe 2.26 des EXIT «Info» wird ein ausführlicher Nachruf erscheinen.



«Er entschied sich für eine selbstbestimmte Freitodbegleitung», wie der Verein am Sonntag mitteilt. Dignitas begleitet Menschen, die ihr Leben

aus medizinischen oder anderen schwerwiegenden Gründen beenden wollen.

Dignitas teilte mit, dass Minelli die Nachfolge in der Vereinsführung schon vor Jahren geregelt hat. Das Team führe die Organisation im Sin-

ne des Gründers weiter. Minelli hatte die Organisation 1998 gegründet und über Jahrzehnte geprägt. Minelli wurde 1932 geboren. Er begann seine Laufbahn 1956 im Journalismus bei der Zeitung «Tat». Von 1964 bis 1974 arbeitete er als erster Korrespondent des Magazins «Der Spiegel» in der Schweiz. Seine Beschäftigung mit den Möglichkeiten der Europäischen Menschenrechts-

konvention führte ihn 1977 zum Jurastudium. Er schloss 1981 ab und gründete im selben Jahr die Schweizerische Gesellschaft für die Europäische Menschenrechtskonvention. 1986 erhielt er das Anwaltspatent. Der Weg zur Gründung von Dignitas begann 1998 nach einer gescheiterten Abstimmung bei EXIT. Minelli war damals Rechtsberater des Geschäftsführers Peter Holenstein. Ein

Vorschlag zur Erweiterung der Aufgaben von EXIT fiel durch. Holenstein wurde abgewählt. Noch in derselben Nacht gründete Minelli mit Unterstützern den Verein «Dignitas – Menschenwürdig leben – Menschenwürdig sterben». Aus der kleinen Gruppe wurde später eine international tätige Organisation mit mehr als 10 000 Mitgliedern und mehreren Dutzend Mitarbeitenden. 30.11.

Autonomie unbedingt respektieren

Organspende nach begleitetem Suizid rückt zunehmend in den Fokus. Paul Hoff, Psychiater und Präsident der Zentralen Ethikkommission der Schweizerischen Akademie der Medizinischen Wissenschaften, erläutert, weshalb eine gründliche Auseinandersetzung nötig ist.

TagesAnzeiger

[...] Herr Hoff, ist nun auch in der Schweiz die Zeit reif, Suizidhilfe und Organspende zu kombinieren?

Tatsächlich wird das Thema von medizinischen Fachpersonen und Spitälern zunehmend an die zentrale Ethikkommission herangetragen. Es wurde klar, dass wir uns dringend damit beschäftigen sollten, bevor wir deswegen ein grösseres Problem haben. Für Richtlinien mit konkreten Regeln ist aus unserer Sicht die Zeit jedoch noch nicht reif. Es braucht zuerst eine breite Diskussion, weshalb wir uns für eine Stellungnahme entschieden haben. [...]

Was ist aus Ihrer Sicht der wichtigste Punkt in Ihrer Stellungnahme?

Für mich ist das die Autonomie der Betroffenen, die Selbstbestimmung. Das gilt generell für die Medizin. Heute bringen wir das den Studentinnen und Studenten bei. Als ich studiert habe, war das noch kaum ein Thema. Eine Entscheidung urteils-

fähiger Patientinnen und Patienten muss von der Ärzteschaft respektiert werden, auch dann, wenn sie nicht der Empfehlung entspricht oder sogar schädlich ist. Allerdings ist diese Autonomie nicht so einfach sicherzustellen, wenn eine Person sich überlegt, ihrem Leben ein Ende zu setzen.

Inwiefern?

Nehmen wir einen einsamen 75-jährigen Mann, dessen Lebenspartnerin gestorben ist und der an mehreren Krankheiten leidet. Er überlegt sich, sein Leben zu beenden, ist sich aber noch nicht sicher. Dann erfährt er, dass sich das mit einer Organspen-



Bild: Anna Claudine Bandi

de kombinieren lässt, was seinen Entscheid in Richtung assistiertem Suizid beeinflusst. Er könnte mit seinem Hinscheiden im optimalen Fall Leben retten.

Dieser Aspekt kann unter Umständen zum dominierenden Motiv werden, dem eigenen Leben ein Ende zu setzen.

Der Sterbewunsch wäre dann möglicherweise nicht mehr autonom, sondern überwiegend durch einen äusseren Faktor bedingt. Der Worst Case wäre, wenn der Mann seine Meinung ändert und eigentlich doch noch leben möchte, aber wegen der Organspende bei seinem ursprünglichen Entscheid bleibt. Solche Konflikte müssen angesprochen und debattiert werden, fachlich und öffentlich. [...]

Spricht die Tatsache, dass eine Organspende den Entscheid stark beeinflusst, nicht für ein Verbot der Kombination?

Das würde die Autonomie der Betroffenen ebenfalls beschneiden. Meine Überzeugung ist, dass wir sie bei so einschneidenden Entscheidungen unbedingt respektieren sollten. Wenn der Staat oder auch eine Ethikkommission diese Autonomie übermässig einschränkt, hat dies für mich einen stark paternalistischen Beigeschmack, der meinem Verständnis von Patientenautonomie widerspricht. [...]

Wie ist heute die Haltung der betroffenen Berufsgruppen?

Heute erlauben Spitäler in aller Regel keine Suizidhilfe. Ich spüre eine grosse Abwehrhaltung, das Thema überhaupt anzusprechen. Das geht nicht, finde ich. Man kann den Standpunkt vertreten, assistierter Suizid passt nicht zu Spitälern. Aber sich als Spital mit dem Thema nicht zu befassen, empfinde ich als Fehler. [...]

20.10.

«Totale freie Entscheidung haben wir nie»

Marion Schafroth steht der Sterbehilfeorganisation EXIT noch bis im kommenden Juni als Präsidentin vor. Im Interview erzählt die Ärztin, wie sie zu diesem Engagement fand und welchen gesellschaftlichen Wandel sie erlebt hat.



Frau Schafroth, warum engagieren Sie sich bei EXIT?

Weil mitmenschliche Begleitung bei einem assistierten Suizid eine wichtige, ethisch korrekte Aufgabe ist. Es braucht Menschen, die sich davor nicht scheuen und auch den Mut haben, sich zu exponieren.

Sie traten EXIT bereits in dessen Gründerjahren bei.

Damals, in den 1980er-Jahren, war der begleitete Freitod noch kaum ein Thema, es ging ganz generell darum, dem Patientenwillen Achtung zu verschaffen. Wissen Sie, was mich damals bewogen hat, Mitglied zu werden?

Bitte erzählen Sie.

In meiner Assistenzärztinnenzeit, das war 1985 bis 1991, wurden an einer Klinik zum Teil sterbenskranke Krebspatienten nicht über ihre Diagnosen ins Bild gesetzt mit der Begründung: «Wissen tötet». Oft zählte nicht der Patientenwille, sondern «die Götter in Weiss» entschieden. Ich erlebte in diesen Jahren vier Mal, wie sich schwerkranke Patienten aus Spitalfenstern stürzten. Ich trat EXIT mit dem Gedanken bei: Das muss sich ändern!

Und das tat es.

Und wie! Noch vor wenigen Jahrzehnten schickten manche Hausärzte ihre Patienten heim, wenn diese mit ihnen über EXIT oder die Option

einer Freitodbegleitung sprechen wollten. Der Zeitgeist ist heute ein vollkommen anderer. Die Schweiz ist im internationalen Vergleich sehr toleranter; assistierter Suizid kann heute Thema eines ganz normalen Tischgesprächs sein. [...]

Erleben Sie heute noch negative Reaktionen?

Ablehnung: ja. Doch negative Reaktionen im Sinne von Anfeindung: nie! Im Gegenteil ungemein viel Positives. Selbst Gegner verhalten sich respektvoll und argumentieren aus einer echten Bekümmertheit heraus. [...]

Freiwillig aus dem Leben zu scheiden ist die einzig wirklich freie Entscheidung, die ein Mensch treffen kann. Einverstanden?

Nein, damit bin ich nicht einverstanden. Totale freie Entscheidung haben wir nie. Es bestehen immer irgendwelche Abhängigkeiten; wir haben stets nur die freie Wahl im Rahmen der existierenden Möglichkeiten.

Könnte durch das Angebot gesellschaftlicher Druck auf Menschen entstehen, sagen wir: auf todkranke, begründet mit den Gesundheitskosten. Theoretisch denkbar ist das. Doch in einer reichen Gesellschaft wie bei uns machen wir die gegenteilige Erfahrung: Die meisten müssen in der Familie um Akzeptanz für ihren Sterbewunsch kämpfen, und niemand lässt sich zur Kostenvermeidung in den Tod treiben. [...]

14.10.





Zum Beitrag «Demenz geht uns alle an»

(EXIT «Info» 4.25)

Die Informationen zum Thema «Demenz» waren nötig und sehr gut. Nur eines – vielleicht das Wichtigste – blieb wie immer offen: Wer bestimmt am Ende die Grenze zwischen Urteilsfähigkeit und Urteilsunfähigkeit? Es ist dieselbe Problematik wie bei der Definition von unerträglichem bzw. erträglichem Leid oder bei der Befolgung bzw. Nichtbefolgung einer Patientenverfügung. Die Antwort lautet leider: die Bürokraten, die Experten und die Juristen. Diese Grenzziehung ist alles andere als objektiv, sondern in hohem Mass subjektiv und ideologisch geprägt. Und dann stellt sich natürlich die Frage, inwiefern die Subjektivität der Beurteilenden objektiver ist als die Subjektivität des Beurteilten. Dieses Problem trieb nicht nur den Sarco-Erfinder Willet um, es treibt auch mich um (seit fast vierzig Jahren Mitglied von EXIT). Die einzige nicht willkürliche Lösung ist die Respektierung der Subjektivität desjenigen, um dessen Leben es geht. Und da sind wir leider in den letzten vierzig Jahren nur etwas, aber nicht sehr viel weitergekommen, und Willets Lösung mit dem Sarco hat etwas rührend Naives. Es ist doch für diejenigen, vor deren Willkür wir uns fürchten, nichts Einfacheres, als den Sarco zu verbieten.

Zurück zum Problem des Suizids aus Furcht vor dem unwürdigen Leben und Sterben infolge von Demenz: Wer zu früh kommt, kann abgewiesen werden, weil er noch nicht demenztauglich genug ist, und wer zu spät kommt, kann abgewiesen werden, weil er schon zu dement ist. Diese Grenze ist nicht objektiv bestimmt, sondern hängt von der Beurteilung des Beurteilenden ab. Das Zeitfenster für den «Antragsteller» (nur schon bei dem Wort sträuben sich mir die Haare) ist kurz und unbestimmt, und nichts ist leichter, als ihm zu erklären, es sei noch zu früh bzw. nun sei es eben zu spät.

Willkür bleibt Willkür, auch wenn sie sich «wohlmeinend» gibt. Wann endlich werden wir wirklich – und ohne allerlei bürokratische und juristische Schikanen – den Wunsch dessen respektieren, um dessen Leben es geht?

HENNER KLEINWEFERS, GRENG

Im Zusammenhang mit dem Thema Demenz im letzten Heft gestatte ich mir, noch auf Folgendes aufmerksam zu machen. Auch bei meiner Frau drängte sich eine Untersuchung betreffend Demenz auf, die wir in der Memory-Klinik Entlisberg Zürich vornehmen liessen. Mein Verdacht traf zu, und wir erhielten eine umfassende Orientierung mit entsprechenden Ratschlägen. Besonders wertvoll für uns war eine Hilfe, von deren Existenz ich vorher keine Ahnung hatte. Man erklärte uns in der Klinik, weil meine Frau kaum mehr fähig sei, allein Fahrten im öffentlichen Verkehr zu unternehmen, habe sie Anrecht auf eine unentgeltlich mitreisende Begleitperson. Man werde dies bei der zuständigen Amtsstelle veranlassen und den entsprechenden Vermerk auf dem SwissPass meiner Frau aufladen lassen. Dieser Service klappte bestens. Es muss für beide Personen nur noch ein einziger Fahrausweis vorhanden sein, wobei es keine Rolle spielt, ob die demente Person ein Billet besitzt oder ihre Begleitung. Da ich ein Alters-GA habe, kommt uns diese Regelung sehr zugute. Wir reisen im ganzen Land herum, ich kann meine Frau unentgeltlich mitnehmen, und während dieser Stunden gibt es kaum Probleme bezüglich Demenz. Meine Frau ist glücklich und geniesst es.

H-P. K.

Die Herbstlichen

(zum Bildthema EXIT «Info» 4.25)

Eine gelungene Bildersprache

Faszinierendes Eintauchen in die Welt der Mykologie, oder eine Reise in die geheimnisvolle Welt der Pilze.

Eine Art «biologischer Tiefsee» mit Millionen noch unentdeckter Arten.

Die Pilzpflanzen-Kreislaufwirtschaft birgt ein unermessliches

Potential für das Überleben der Menschheit.

Zwischen Ökologie und Medizin

angesichts der Jahrtausend-Herausforderung namens Klimawandel.

Ein Geschenk der Evolution.

RAFFAELE FERDINANDO SCHACHER, 2025

Du bist nicht Ich, ich bin nicht Du

Erstaunlich, wie sich Mitmenschen um mich kümmern, mir gar meinen Entscheid abnehmen, mit vereinten Kräften in Vereinen, Räten und Parlamenten mich begleiten bis zur letzten Sekunde meines Lebens. Ist es Selbstüberschätzung oder schlicht eine Fehlleistung? Sie übersehen, dass mein Abschied von ihnen meine höchst private Angelegenheit sein wird. Dabei bleibt's.

Der Tod ist unabhängig vom Ort, ob Schlaganfall oder Suizid. Ob im Pflegeheim oder Gefängnis, der Tod braucht keinen bestimmten Ort, der von Lebenden vorgeschrieben wird. Er ist untrennbar an das einzelne Leben gekoppelt und genauso einmalig wie dieses, mit ihm eine Einheit. Da haben Drittpersonen nichts zu suchen. Diese sollten vielmehr dankbar sein, denn ein Suizident im Heim oder Gefängnis erspart der öffentlichen Hand sehr viel Geld und erfüllt, wenn er die Organentnahme nicht abgelehnt hat, eine letzte gute Tat. Verzichten wir doch auf Rührseligkeit. Selbstbestimmung gehört zum Leben und, wenn's sein muss, auch zum Tod.

HANS SUTTER, BONADUZ

Meine Freundin Marthe

Eine Bekannte bat mich um Kontakt mit ihrer ehemaligen Nachbarin im Altersheim, einer alleinstehenden, kinderlosen Suisse romande, die jemanden suchte, um Französisch zu sprechen.

So lernte ich Marthe (Name geändert) kennen. Sie war eine fröhliche, elegante und kluge Frau Mitte neunzig, ich war zwanzig Jahre jünger. Zwischen uns entwickelte sich bald eine enge Freundschaft, fast eine Mutter-Tochter-Beziehung. Zu ihrem 100. Geburtstag unternahmen wir zu dritt – meine Freundin feierte gleichzeitig ihren 90. Geburtstag – eine Schifffahrt nach Rapperswil mit festlichem Mittagessen im Hotel Schwanen. Die Bedienung hatte ihren Spass an den versammelten 270 Lebensjahren.

Von einer inneren Unruhe getrieben

Kurz nach ihrem 102. Geburtstag erkrankte Marthe. Wegen des Datenschutzes erfuhr ich nie, woran sie litt, durfte sie aber wochenlang nicht besuchen. Endlich sah ich sie wieder, doch es war nicht mehr «meine Marthe». Die Fröhlichkeit war verschwunden, sie zog sich zurück. Dennoch machten wir Spaziergänge und kurze Ausflüge. Allmählich verlor sie ihre Selbständigkeit und wurde von einer inneren Unruhe getrieben, sodass sie abends oft noch im Haus umherirrte. Im Kopf blieb sie klar.



Bildthema, Claudine Bandi

Eines Wochenendes war ihre Zimmertür verschlossen. Im Büro erfuhr ich, sie sei im Krankenhaus – wieder keine Auskunft. Am Telefon hiess es, ich dürfe sie erst in drei Tagen besuchen.

Nach und nach erfuhr ich, was geschehen war: Am Freitagabend hatte das Pflegepersonal Marthe ins Bett bringen wollen. Da schrie sie: «Wenn ihr mir nicht endlich helft, dass ich sterben kann, springe ich aus dem Fenster!» Erschrocken hielt man sie fest, worauf Marthe mit ihrem Stock nach einer Pflegerin schlug. Eine junge Psychiaterin ordnete eine sofortige Einweisung in eine psychiatrische Klinik an. Dort musste sie in einem Viererzimmer mit schwer psychisch Kranken übernachten. Ein Oberpfleger bestätigte mir, dass Marthe dort nicht hingehörte. Nach acht Tagen kehrte sie ins Heim zurück.

Marthe lebte noch einige Monate. Dann erhielt sie einen Vormund, und mir wurde erneut ein Besuchsverbot verhängt, das ich jedoch nicht akzeptierte. Ihre letzten Monate verbrachte sie meist schlafend in einem Liegefauteuil. In lichten Momenten erzählte sie mir freudig, sie sei in Montreux gewesen und ein Freund habe sie in ein schönes Café eingeladen. Wir feierten noch ihren 105. Geburtstag. Sie durfte in ihrem gewohnten Zimmer bleiben, bis man sie fünf Monate später eines Morgens in ihrem Bett tot vorfand.

ELISABETH SCHRÖDER

«Ich bin EXIT-Mitglied, weil...»



Sabine Haupt, geboren 1959 in Deutschland, lebt und arbeitet seit 1980 in der Romandie. Sie ist Schriftstellerin und emeritierte Literaturprofessorin an der Universität Fribourg.

Als mein Vater mit 82 Jahren nach einem Hirnschlag ins Koma fiel, war nichts geregelt. Es gab weder eine Patientenverfügung noch ein Testament. Zum Glück waren Ärzteschaft und Angehörige sich einig, die Apparate abzuschalten, damit er in Würde sterben konnte. Nicht auszu-denken, wenn jemand von uns dieser Entscheidung widersprochen hätte! Womöglich hätte mein Vater dann mit geschädigtem Hirnstamm noch monatelang leblos an Schläuchen und Maschinen gehangen. Dieses Erlebnis gab für mich den Ausschlag, nicht nur meine Patientenverfügung zu aktualisieren, sondern auch «EXIT» beizutreten.

Der Tod begleitet mich seit meiner Kindheit. Meine Mutter starb an Brustkrebs, als ich acht Jahre alt war. Sie war bei ihrem Tod 29 Jahre jung, jünger als heute meine Töch-

ter. Auch ich selbst hatte Krebs, sogar zweimal: 2010 war es ebenfalls Brustkrebs, 2023 dann Gebärmutterkrebs. Beide Male wurden die Tumoren in einem sehr frühen Stadium entdeckt und entfernt. Von den Therapien habe ich mich jedes Mal schnell und gut erholt. Höchstwahrscheinlich bin ich Gevatter Tod also zweimal von der Schippe gesprungen, doch ich bezweifle, dass mir das ein drittes Mal gelingt. Irgendwann kehrt er zurück, und dann helfen keine Faxen mehr ...

Die Vorstellung des Todes war jahrzehntelang ein einziger Schrecken für mich, ja eigentlich, um mit Elias Canetti zu sprechen, ein existenzieller Skandal, jedenfalls für alle, die wie ich das Leben lieben. An ein Leben nach dem Tod kann ich leider nicht glauben, diese Idee ist einfach zu schön, um wahr zu sein.

Gewiss werde ich bis zuletzt hoffen

Was bleibt, ist eine Art von «Todes- trainings»: sich peu à peu an den Gedanken des eigenen Verschwindens zu gewöhnen. Zwar kenne ich keine Übung oder Praxis, die eine solche Gewöhnung ermöglicht, doch in der Natur gelingt es mir manchmal, mir ohne Angst und Schrecken vorzustellen, nicht mehr da zu sein. Vielleicht hilft es auch, immer wieder über den Tod und das Sterben zu schreiben, wie ich das in meinen Romanen, Erzählungen und Essays tue. Oder, indem ich anderen Menschen helfe, ihr Leben zu retten, was ich seit 2021 mit der Gruppe afghanischer Kolleginnen und Kollegen mache, die vor dem Terror der Taliban fliehen mussten.

Inzwischen fürchte ich mich mehr vor einem plötzlichen Tod als vor einem langsamen Sterben. Denn ich möchte vorbereitet sein. Dank «EXIT» habe ich es selbst in der Hand, dem Leiden ein Ende zu setzen. Als gebürtige Deutsche bin ich besonders dankbar, diese Möglichkeit hier in der Schweiz zu haben.

Oft versuche ich, mir vorzustellen, wie der Moment wohl sein wird, in dem ich die erlösende Flüssigkeit trinke. Wahrscheinlich brauche ich dann einen Strohhalm oder jemanden, der meinen Kopf stützt und den Becher zum Mund führt. Ich sehe alles genau vor mir: den dämmrigen Raum, die Menschen an meinem Bett, vielleicht leise Musik, Licht, das durch die zugezogenen Gardinen fällt. – Wahrscheinlich ist dieses imaginierte Sterben eine Übung, so etwas wie eine selbstgebastelte kognitive Verhaltenstherapie zur Vorbereitung auf die letzten Minuten meines Lebens.

Ich bin nicht weise und werde es auch niemals sein. Gewiss werde ich bis zuletzt hoffen und zweifeln, mich fürchten wie ein kleines verlassenes Tier. Doch die Frage, ob man das Recht hat, den Zeitpunkt des eigenen Todes zu wählen, stellt sich mir nicht, weder moralisch noch philosophisch. Denn wer sonst bestimmt über mich und mein Leben? Mir ist keine Instanz bekannt. Und das ist gut so, denn auf diese Weise kann ich den Tod annehmen, ohne mit einem Gott zu hadern, der unsere «conditio humana» so merkwürdig absurd und sinnlos gestaltet.

Soll auch Ihre Geschichte hier stehen? Schreiben Sie uns: info@exit.ch

Adressen

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

Geschäftsstelle EXIT

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

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

Geschäftsleitung

Bernhard Sutter
Geschäftsführer
bernhard.sutter@exit.ch

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

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

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

Büro Tessin

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

Vorstand

Präsidentin

Marion Schafröth
marion.schaefroth@exit.ch

Kommunikation

Anita Fetz
anita.fetz@exit.ch

Finanzen

Andreas Russi
andreas.russi@exit.ch

Recht / Vizepräsidentin

Katharina Anderegg
info@exit.ch

Freitodbegleitung

Andreas Stahel
andreas.stahel@exit.ch

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

Kommissionen

Patronatskomitee

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

Ethikkommission

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

Geschäftsprüfungskommission

Hugo Stamm (Präsident)
Christa Stamm-Pfister
Urs Thalman

Redaktionskommission

Muriel Düby (Leitung)
Danièle Bersier
Claudia Borter
Daniel Brändle
Anita Fetz
Marion Schafröth

Impressum

Auflage: 117 000 Exemplare
Erscheint vier Mal pro Jahr

Herausgeberin

EXIT
Postfach
8032 Zürich

Verantwortlich

Danièle Bersier
Muriel Düby
Anita Fetz

Mitarbeitende dieser Ausgabe

Alois Carnier
Muriel Düby
Bettina Heiniger
Nadia Fernández Müller
Peter Kaufmann
Marion Schafröth
Ernesto Streit
Angela van Zijl

Korrektorat

Jean-Claude Düby

Bildthema

Claudine Bandi

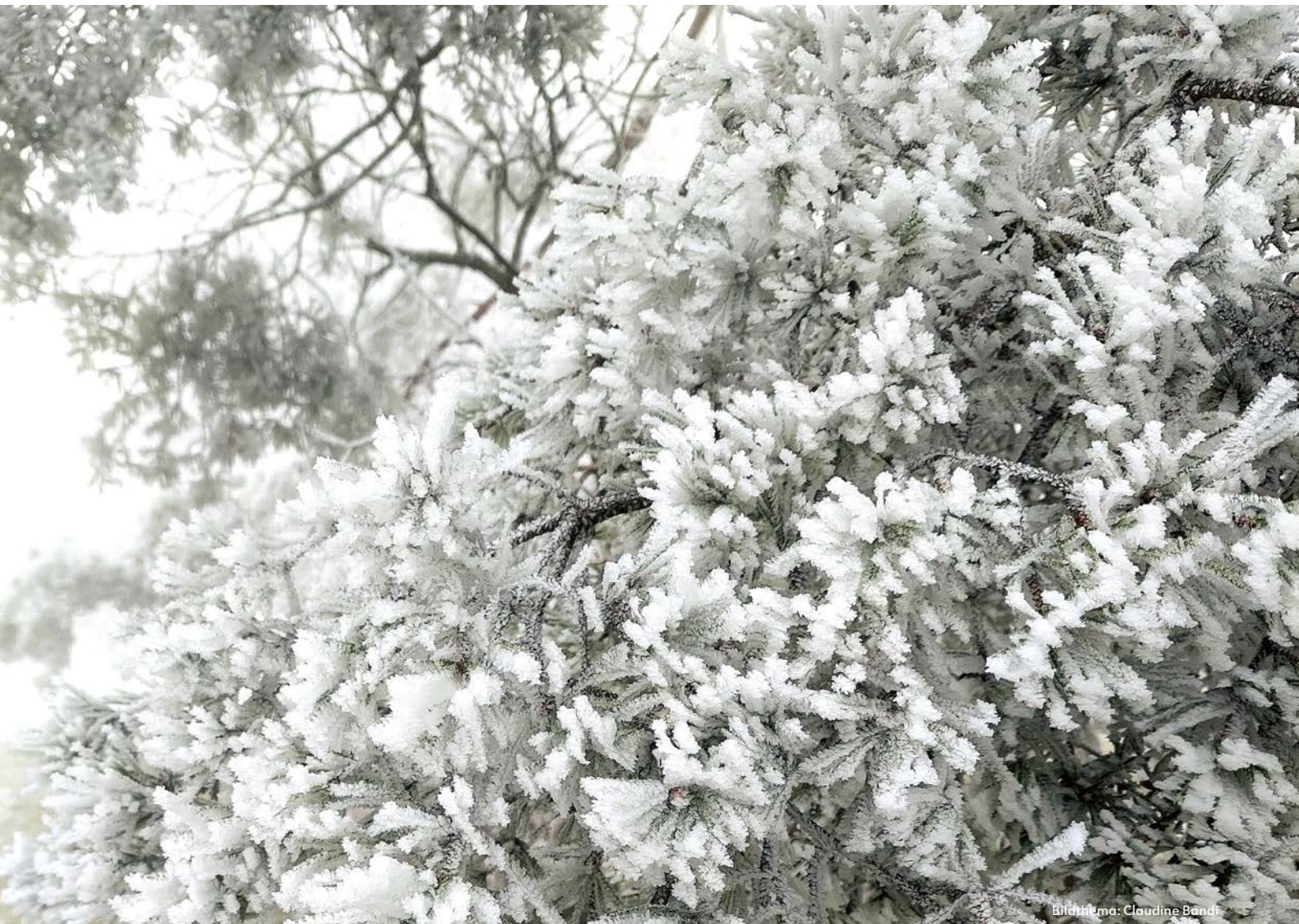
Gestaltung

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

Druckerei

Stämpfli AG
Wölflistrasse 1
3001 Bern
www.staempfli.com


Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-26-705410



Bildthema: Claudine Bandt

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.