

«Viele wollen selbstbestimmt sterben»

Sterbehilfe Nick Bühler begleitet Exit-Mitglieder in den Freitod und berät Sterbewillige. Im Interview spricht er über Grenzfälle, das Schöne an seinem Beruf und Suizidprävention bei Exit.

Valérie Jost

Herr Bühler, mit Exit begleiten Sie Menschen in den Freitod. Ein ungewöhnlicher Beruf – was wollten Sie als Kind werden?

Ganz ursprünglich wollte ich Pilot werden. Wie das aber meistens so ist, wenn man auf dem Boden der Realität ankommt, verflog dieser Wunsch in der Pubertät. Als Quereinsteiger in die Pflege habe ich dann gemerkt, dass ich Freude an der Arbeit mit Menschen habe. Meine Erfahrung in der Psychiatriepflege bildet nun die Grundlage für meine Arbeit bei Exit.

Sind Sie selbst auch Mitglied?

Ja. Wenn ich mein Leben irgendwann nicht mehr lebenswert fände, wäre die Freitodbegleitung für mich eine Option. Ich bin schon seit etwa elf Jahren Mitglied. Als Verfechter des Selbstbestimmungsrechts fand ich Exit schon immer wichtig, aber mit dem Thema Sterben beschäftigt man sich ja ungern. Ich vergleiche es oft mit der Rega oder der Paraplegiker-Stiftung. Gerade sportlich aktive Menschen haben dort oft Mitgliedschaften, auch ich. Man hofft aber, sie nie zu brauchen. Um Sterbehilfe oder eine Patientenverfügung, was Exit auch anbietet, kümmert man sich dagegen selten ohne konkreten Anlass.

Was war bei Ihnen der konkrete Anlass?

Ich arbeitete damals bei einer Stiftung für Muskeldystrophiker vom Typ Duchenne. Das ist ein seltener Gendefekt, den nur Buben bekommen. Sie sind bereits ab dem Teenageralter auf den Rollstuhl angewiesen, der ihnen aber auch Freiheit gibt. Einer meiner Patienten lag nach einem schweren Rollstuhl-Unfall nur noch im Bett. Er war Mitte 30 und konnte kaum mehr als seinen Daumen bewegen. Nun habe er sogar die letzte Freiheit verloren, sagte er zu mir. Er ist dann mit Exit aus dem Leben geschieden, das er so nicht mehr leben wollte. Der ganze Prozess war sehr schön.

Wie meinen Sie das genau?

Es war sehr würdevoll, sehr menschlich. Bei der Sterbehilfe steht wirklich der Mensch im Vordergrund. Das mag kitschig klingen, ist aber die Wahrheit. Deshalb gefällt mir mein Beruf auch so. Ich kann mich 100 Prozent auf die Menschen einlassen, mir Zeit nehmen, sie kennen zu lernen. Und das muss ich auch, um zu entscheiden, ob eine Abklärung bezüglich Freitodbegleitung möglich ist oder nicht. In der

Zur Person

Nick Bühler (*1973) ist Regionalleiter Freitodbegleitung Zürich Ost beim Verein Exit Deutsche Schweiz, der 1982 gegründet wurde. Bühler ist ausgebildeter Psychiatriepfleger und arbeitete 20 Jahre in verschiedenen Institutionen, bevor er Anfang 2021 zu Exit stiess. Er hat zwei erwachsene Töchter und wohnt mit seiner Frau in Winterthur. (vaj)

Psychiatrie hat man dagegen oft zu wenig Zeit für die Menschen.

Ist es nicht schwierig, immer wieder Menschen kennen zu lernen und sie dann sterben zu sehen?

Ich habe einen anderen Blickwinkel. Für die Betroffenen ist der Freitod oft eine Erlösung, das Ende eines langen Leidenswegs. Ausserdem weiss ich von Anfang an, dass es vielleicht dazu kommt, und stelle mich darauf ein. Schwierig sind eher die seltenen Grenzfälle, bei denen nicht ganz klar ist, ob sie unsere Bedingungen erfüllen oder nicht. An denen studiere ich oft zu Hau-

«Für Betroffene ist der Freitod oft eine Erlösung, das Ende eines langen Leidenswegs.»

se noch herum. Manchmal tausche ich mich mit meiner Familie aus, natürlich ohne die Person zu nennen. Meine Frau und meine Kinder arbeiten auch in der Pflege, deshalb verstehen sie mich.

Wie reagieren neue Bekanntschaften, wenn Sie von Ihrem Beruf erzählen?

Oft sehr positiv. Viele kennen jemanden, der oder die mit einer Freitodbegleitung gestorben ist, oder sie sind selbst Mitglied. Es entsteht auch oft eine Diskussion zum Thema Sterben, weil es ja alle Menschen betrifft. Wenn ich das mal nicht will, weil ich keine Energie dafür habe, nenne ich einfach meinen alten Beruf Psychiatriepfleger. Das ist auch jetzt nicht ganz falsch, weil ich mich bei Exit vor allem um die komplexeren Fälle kümmere. Oft sind das jene mit einer psychiatrischen Komponente.

Bekommen Sie auch Vorurteile gegenüber Sterbehilfe zu spüren?

Ja. Zum Beispiel, dass wir uns an den Mitgliedern bereichern. Das Gegenteil ist der Fall, Exit ist ein Verein und nicht gewinnorientiert. Viele Leute haben auch das Gefühl, dass man bei Exit einfach anrufen kann und eine Woche später einen Sterbetermin erhält. Auch das stimmt bei weitem nicht.

Wie läuft eine Freitodbegleitung denn genau ab?

Es gibt immer ein Erstgespräch, um das Mitglied, Angehörige und die Situation kennen zu lernen. Wenn die Person die Kriterien erfüllt, folgen weitere Abklärungen. Wir schauen, ob die Situation wirklich aussichtslos ist oder ob es vielleicht Therapien gibt, die noch nicht ausprobiert wurden. Ist das nicht der Fall, muss die Urteilsfähigkeit bestätigt werden. Erst dann kann ein Termin gesetzt werden, falls das Mitglied das dann noch will.

Kommt es oft vor, dass die Leute sich umentscheiden?



Nick Bühler arbeitet seit Anfang 2021 als Regionalleiter Freitodbegleitung Zürich Ost bei der Sterbehilfeorganisation Exit. Foto: Seraina Boner

Je später im Prozess, desto seltener. Manche haben beispielsweise eine Krebsdiagnose und Angst vor unerträglichen Schmerzen. Es beruhigt sie schon, zu wissen, dass sie für die Freitodbegleitung zugelassen wären, sobald es dazu kommt. Es gibt aber auch das Gegenteil. Wenn der Suizidwunsch Teil des Krankheitsbildes ist, kann unsere Absage helfen, das Thema abzuhaken. Einmal hatte ich eine psychisch kranke Frau, die ich persönlich nicht als urteilsfähig einschätzte. Sie insistierte aber auf der Abklärung und drohte, sich ansonsten selbst zu suizidieren. Als schon der erste Arzt zum selben Schluss kam, konnte sie es aber akzeptieren.

Also betreiben Sie als Sterbehilfeorganisation auch Suizidprävention.

Nein, wir arbeiten ergebnisoffen. Es ist nicht unser Ziel, möglichst viele Menschen in den Freitod zu begleiten. Beratung ist ein grosser Teil meines Alltags. Die Leute können bei uns ihre Sorgen abladen, ohne Sanktionen zu fürchten. Wir sind weder die Psychiatrie noch die Polizei. Wir erhöhen nicht die Medikamen-

«Es ist nicht unser Ziel, möglichst viele Menschen in den Freitod zu begleiten.»

tendosierung, leiten keine fürsorgerische Unterbringung ein und rufen nicht die Kesk. Dieses sich Zeit nehmen und Raum geben, diese Enttabuisierung ist Teil der Suizidprävention. Einige Mitglieder begleite ich schon seit Jahren.

Wie verhindern Sie, dass Menschen mit einer therapierbaren psychischen Krankheit Exit nutzen?

So komisch es klingt, sind viele Menschen, die uns kontaktieren, nicht zwingend suizidal. Wir unterscheiden zwischen Affekt- und Bilanzsuizid. Affekt-suizide werden meist in akuten Lebenskrisen begangen. Auslöser können einschneidende Veränderungen sein, etwa eine schwere Scheidung oder der Verlust des Jobs oder der

Wohnung. Ein Bilanzsuizid ist dagegen meist das Resultat eines langen Leidenswegs und eine wohlüberlegte Entscheidung. Diese ist immer eine lebenslange, abgerundete Bilanzierung. Das kann einem niemand vorspielen.

Wie läuft ein begleiteter Bilanzsuizid genau ab?

Das Mitglied unterschreibt nochmals die Freitoderklärung. Sie selbst nimmt das Sterbemittel Natrium-Pentobarbital ein oder öffnet den Hahn der Infusion, die von einer Fachperson gelegt wird. Nach vier bis fünf Minuten werden sie müde und schlafen ein, ohne wieder aufzuwachen. Sobald ich die fehlenden Vitalzeichen feststelle, rufe ich die Polizei und melde den sogenannten aussergewöhnlichen Todesfall.

Wie ist es für Sie, diesen Prozess zu begleiten?

Mental sind diese Tage sehr anstrengend, weil bei mir die Leitung und die Verantwortung liegen. Ich kümmere mich nicht nur um das Mitglied, sondern auch um die Angehörigen. Immer wieder den richtigen Zeitpunkt zu finden, um mit dem Prozess weiterzufahren, ist eine gros-

«Wie anstrengend die Freitodbegleitung war, merke ich erst, wenn es vorbei ist.»

se Herausforderung. Eine Fährfrau (Frauen, die Bestattungen und Abschiedsrituale für Konfessionslose organisieren, Anm. d. Red.) hat es einmal treffend formuliert: Wir schauen, dass die Fähre sicher von einem Ufer zum anderen kommt, ohne dass dabei jemand herunterfällt. Das finde ich eine schöne Metapher. Wie anstrengend es war, merke ich aber immer erst, wenn es vorbei ist. Solche Tage gibt es für mich aber nur etwa 15 bis 20 im Jahr. In der anderen Zeit berate ich, halte Referate oder bin mit Vernetzungs- und Abklärungsaufgaben beschäftigt.

Die Nachfrage nach Freitodbegleitungen steigt fast stetig. Wie erklären Sie sich das?

Das hat wohl mehrere Gründe. Exit besteht mittlerweile seit über 40 Jahren und wird immer bekannter. Zudem werden mit der Babyboomer-Generation momentan viele Menschen alt, die ihr ganzes Leben selbstbestimmt gelebt haben. Viele wünschen sich, auch selbstbestimmt zu sterben.

Kürzlich ist der erste Verwahrte mit Exit gestorben. Was halten Sie von der Kritik, er habe sich der Verantwortung entzogen?

Ich kenne den Fall selbst nicht und kann ihn deshalb nicht beurteilen. Aber grundsätzlich haben auch Verwahrte dieses Recht, wenn sie die Exit-Bedingungen erfüllen. Es ist immer subjektiv, ob jemand sein Leben als lebenswert empfindet oder nicht. Bis aber der menschliche Lebenswille gebrochen ist, ist es meist ein langer Prozess. Es ist nicht an mir, diesen Entscheid moralisch zu bewerten. Ich entscheide nur, ob er wohlwogen ist und die restlichen Bedingungen erfüllt sind.

Die Bedingungen von Exit

Freitodbegleitung ist gemäss Gesetz und Rechtsprechung nur erlaubt, wenn die sterbewillige Person

- weiss, was sie tut (Urteilsfähigkeit)
- nicht aus dem Affekt handelt und die möglichen Alternativen kennt (Wohlerwogenheit)
- einen dauerhaften Sterbewunsch hegt (Konstanz)
- von Dritten nicht beeinflusst wird (Autonomie)
- den Suizid eigenhändig ausführt (Tatherrschaft)

Exit begleitet zudem nur Menschen mit hoffnungslosen Prognosen, unerträglichen Beschwerden, unzumutbarer Behinderung oder Leiden im und am Alter. Seit 2006 sind auch psychisch erkrankte Menschen zugelassen. (vaj)