# exit

**Selbstbestimmt bis ans Lebensende.**
**Info 4.2025**

Bildthema: E. Huber


**Schicksal: «Sie verschenkte mit offenen Händen»**
Seite 4 bis 5

**Demenz verstehen: FAQ mit allen wichtigen Antworten**
Seite 6 bis 11

**Interview: Was ist ein lebenswertes Leben?**
Seite 12 bis 14

**Politik: Rahmengesetz zur Sterbehilfe versenkt**
Seite 16 bis 17

Bildthema: E. Huber

Das Bildthema 4.25 trägt den Titel «Herbstliches» und wurde von Elisabeth Huber fotografiert. Pilze tauchen leise aus dem Waldboden auf und künden den Wechsel der Jahreszeit an, mal unscheinbar, mal farbenprächtig oder skurril geformt. Verblühte Pflanzen halten noch Spuren des Sommers fest und zeugen vom Werden und Vergehen der Natur. Der Herbst entfaltet seine stille Schönheit: reich an Strukturen, Zeichen des Wandels und erfüllt von der Poesie der Vergänglichkeit.

**Editorial**
Erleichterung: die liberale Regelung bleibt! 3

**Schicksal**
«Sie verschenkte mit offenen Händen» 4

**Demenz FAQ**
Demenz geht uns alle an 6

**Interview**
«Ein Leben kann auch mit schweren Einschränkungen glücklich sein» 12

**Bildthema** 15

**Politik**
Das Parlament will keine Einschränkungen: Rahmengesetz zur Sterbehilfe versenkt 16

**Bücher** 18

**EXIT-Mitarbeitende**
«Würde in den kleinen Dingen» 19

**Nachruf**
Ein Leben für Humanität und Selbstbestimmung 20
Veranstaltungshinweis 21

**Psychologie**
Die Kraft der Akzeptanz 22
Akzeptanz-Training 23

**Pagina in italiano**
«Dignità nelle piccole cose» 24

**Palliacura**
Neuer Basiskurs ist online 25

**Medienschau** 26

**Mitgliederforum** 30

**Bildthema** 31

**Mitgliederforum** 32

**Porträt**
«Ich bin EXIT-Mitglied, weil …» 34

**Adressen & Impressum** 35

# Erleichterung: die liberale Regelung bleibt!

Liebe EXIT-Mitglieder

Als Reaktion auf den ersten Todesfall mit der Sterbehilfekapsel Sarco hatte die Kommission für Rechtsfragen des Ständerats im Juni die Motion «Rahmenregulierung im Bereich des assistierten Suizids» eingereicht. Die Kommission wollte damit den Bundesrat beauftragen, die Voraussetzungen für eine legale Suizidbegleitung sowie das einzuhaltende Verfahren zu regeln und eine Aufsicht einzurichten. Denn die steigende Anzahl der assistierten Suizide und der Sterbehilfeorganisationen drohe «das zurückhaltende Schweizer Modell aus dem Gleichgewicht zu bringen» (siehe auch Beitrag Seite 16 bis 17).

Mit Spannung habe ich am 11. September die Debatte im Ständerat online verfolgt:
Der Bundesrat beurteilte dieses Ansinnen als unnötig, weil der rechtliche Rahmen hinreichend klar geregelt sei, bereits eine genügende Aufsicht existiere, die Zahl der Sterbehilfeorganisationen nicht signifikant steige und die steigende Anzahl assistierter Suizide durch demografische und soziokulturelle Faktoren erklärbar sei. Nach kontroverser Debatte wurde die Motion vom Ständerat mit 22 NEIN, 16 JA und 6 Enthaltungen klar abgelehnt. Das bedeutet: die politische Diskussion um eine staatliche Rahmenregulierung hat sich für längere Zeit erledigt.

Bundesrat und Ständerat haben damit mehrheitlich bestätigt, was EXIT immer betont:

- Auch ohne Spezialgesetzgebung besteht ein rechtlicher Rahmen, der Missbräuche verhindert.
- Die behördliche Kontrolle jedes einzelnen Falls ist gewährleistet.
- Die seit 40 Jahren existierende Praxis der Suizidhilfe hat sich bewährt und entspricht dem mehrheitlich freiheitlichen Schweizer Staatsverständnis. Um es mit dem berühmten Staatstheoretiker Montesquieu zu sagen: «Wenn es nicht notwendig ist, ein Gesetz zu machen, dann ist es notwendig, *kein* Gesetz zu machen.»

EXIT wird mit dieser freiheitlichen Regelung wie bisher verantwortungsvoll umgehen. Wir klären jede Anfrage eines Mitglieds nach einer Freitodbegleitung individuell, ergebnisoffen, seriös und im Rahmen unserer Rechtsordnung ab. Die Zusammenarbeit mit Schweizer Ärztinnen und Ärzten, die im konkreten Fall das notwendige Rezept für das Sterbemedikament Natrium-Pentobarbital ausstellen, ist wichtig und garantiert gleichzeitig das Vieraugenprinzip. EXIT bleibt bei dieser Methode.

MARION SCHAFROTH, PRÄSIDENTIN

# «Sie verschenkte mit offenen Händen»

**Cornelia Aerni erinnert sich an den Abschied von Beni, einer starken Frau, die unbeirrt ihren eigenen Weg ging.**

Ich habe sie heiss geliebt, und ich werde sie immer lieben. Meine Pflegemutter Beni. Sie war die zweite Frau meines Vaters, aber ich habe sie nie «Stiefmutter» genannt. Dieses Wort fand ich immer schrecklich. Für mich war sie einfach Beni, mein Schutzengel, der stets für mich da war. Als ich mit 14 Jahren aus Südafrika in die Schweiz zurückkam, war plötzlich alles fremd. Das Land, die Sprache, die Kultur. Beni gab mir Halt. Zwischen uns war eine tiefe Vertrautheit. Ich konnte mit ihr über alles sprechen. Ohne sie wäre ich nicht die, die ich heute bin.

Sie war eine grosse Künstlerin, leidenschaftlich, unbeirrbar und mit einem eigenen Kopf. Schon als junge Frau wusste sie, was sie wollte. Die Berufsberaterin schlug ihr vor, Korsettschneiderin zu werden. Als Alternative bot man ihr den Haushalt eines Pfarrers an. Beides kam für sie nicht infrage. Sie entschied sich für die Keramik, weil ihr das Brennen des Tons wie Zauberei vorkam. Sie dachte: Das will ich auch – einfach so zaubern. An der Keramischen Fachschule in Bern machte sie das Diplom als Keramikmalerin und lernte das Handwerk von Grund auf. Schon früh eröffnete sie ihr erstes Atelier. Statt gediegener Vasen schuf sie ausdrucksstarke Baukeramiken und riesige, farbenfrohe Skulpturen. Einige davon stehen noch heute an öffentlichen Orten, etwa beim Gebäude Unitobler der Universität Bern. In die Ecke der Kunstgewerblerin liess sie sich nie drängen. Für sie schlossen sich Kunst und Keramik nicht aus. Dass ihre Biografie noch vor ihrem Tod erschien, war ihr ein Herzensanliegen. Vieles von ihrer Kunst war im Lauf der Zeit verloren gegangen. Es war ihr wichtig, dass man sich an ihre Werke erinnert. Das Buch war ihr letzter Wunsch. Sie konnte es tatsächlich noch vom Spitalbett aus anschauen. An die Vernissage hat sie es nicht mehr geschafft.

Für alle, die mehr über Elisabeth Langsch, genannt Beni, erfahren möchten:

**Unmittelbar, dringend, ungeduldig**
Die gestalterische Unerschrockenheit der Keramikerin Elisabeth Langsch, publiziert 2025, Edition Hochparterre.

## Nie ohne roten Lippenstift

Beni war eine Ästhetin durch und durch. Sie ging nie ohne roten Lippenstift aus dem Haus, ihre Wohnung war wunderschön eingerichtet. Alles war auf das Auge abgestimmt, bis ins Kleinste. Nach dem Tod ihres geliebten zweiten Mannes begann sie, regelmässig zu kochen und Menschen einzuladen. Sie war gesellig und bis zuletzt wach im Kopf. Über alles konnte man mit ihr sprechen, ausser vielleicht über Diagnosen. Sie wollte nicht genau wissen, was sie hatte. Aber sie war schwer an Krebs erkrankt. Ihre Brust war entfernt worden, die Metastasen hatten sich im ganzen Körper ausgebreitet. Gegen Ende, sie war 91, konnte sie nichts mehr essen. Künstlich ernährt werden wollte sie nicht, das war für sie keine Lebensqualität mehr.

Als sie mir zum ersten Mal anvertraute, sie habe EXIT kontaktiert, musste ich, die sonst fast nie rauchte, erst einmal eine Zigarette anzünden. Wir hatten oft über das Thema gesprochen, aber in dem Moment wurde es plötzlich real. Ich habe sie gut verstanden. Ich bin selbst EXIT-Mitglied. Ich möchte am Schluss auch nicht unnötig Schmerzen ertragen. EXIT ist eine gute Sache, finde ich. Einige meiner Freunde haben sich das Leben genommen oder mussten lange leiden. Das will ich nicht. Ich möchte, wenn es soweit ist, einen Abschied in Würde, so wie Beni ihn hatte. Angst hatte sie keine. Sie sagte mir: «Ich freue mich.»

Zuerst wollte sie nur ihren Neffen bei der Freitodbegleitung dabeihaben. Ich fand aber, dass auch jemand für ihn da sein sollte und wandte ein: «Du Beni, der arme Mann ist dann allein. Ich sitze auch draussen auf der Bank, aber ich möchte für ihn da sein.» Sie stimmte zu – unter der Bedingung, dass ich nicht weine.

## Konsequent bis zuletzt

In Benis Atelier hingen handgeschriebene Sätze an der Wand.

Elisabeth Langsch, genannt Beni, bis zuletzt voller Stil und Haltung.

Einer davon lautete: «In der Idee leben heisst, das Unmögliche behandeln, als wenn es möglich wäre.» Das war Beni. Halbe Sachen lagen ihr nicht. Wenn sie sich für etwas entschied, dann ganz. Wenn sie etwas verschenkte, dann mit offenen Händen. Und als sie am Ende ihres Lebens spürte, dass die Zeit gekommen war, entschied sie sich mit derselben Klarheit für EXIT.

In den letzten Wochen hat Beni ihre Wohnung fast leergeräumt. Sie verschenkte alles, was ihr wichtig war. Für jede Person überlegte sie, was passen könnte. «Das Bild ist für den, dieser Ring ist für dich.» Am Ende hingen nur noch Nägel an den Wänden. Ich fragte sie: «Wie kannst du das?» Und sie erwiderte: «Ich will sehen, wie sie sich freuen. Nachher sehe ich es ja nicht mehr.» Ich fand das grossartig. Ich mache das jetzt auch so, mit 73.

## Champagner und Käsekuchen

Was mir besonders in Erinnerung bleibt, ist, wie liebevoll sie ihren Abschied vorbereitet hatte. Sie wollte, dass ich frischen Käsekuchen bringe und stellte Champagner bereit. Alles sollte schön sein. Und sie hatte genaue Vorstellungen. Ihr Neffe wollte ein weisses Hemd tragen, er wusste, dass sie das mochte. Sie bat mich, ihm zu zeigen, wie man es richtig bügelt. Ich sagte: «Sicher nicht; der ist alt genug.» Aber sie bestand darauf. Zwei Stunden vor ihrem Tod stand sie auf und zeigte es ihm selbst.

Beni hat alles geregelt. Die Begleitung selbst wollte sie nicht im Detail besprechen, meinte nur: «Die werden das schon recht machen.» Und so war es auch. Nur das Legen der Infusion war schwierig. Ihre Venen waren kaum noch zu finden. Der Infusionsfachmann entschuldigte sich. Sie winkte ab: «Das macht nichts.»

Ich fragte sie, ob sie nicht Musik hören möchte. Vielleicht das Lied, zu dem sie immer mit ihrem Mann getanzt hatte? Eines ihrer Lieblingslieder war «Concrete and Clay» von Randy Edelman. Sie konnte kaum noch den Kopf heben, aber ihre Lippen bewegten sich und sie sang leise mit. Sie sah ihren Neffen an, wir beide hielten ihre Hände, links und rechts. Mir liefen die Tränen herunter. Vielleicht hat sie deshalb nicht zu mir geschaut.

## Nicht nur das ungewollte Kind

In den letzten Wochen vor ihrem Tod sprach ich noch etwas an, das mich lange beschäftigt hatte. Ich fragte: «Wieso stellst du mich immer als das Kind vor, das du nicht wolltest? Ich habe einen Namen.» Sie antwortete: «Ich bin ja bald nicht mehr da, dann hörst du das nicht mehr.» Aber am nächsten Tag sagte sie: «Du hast recht». Später stellte sie mich dem Arzt vor: «Das ist Cornelia Aerni.» Ich finde es wichtig, dass man auch mit Schwerkranken Dinge klärt. Wir, die zurückbleiben, müssen damit weiterleben. Beni und ich haben uns sehr geliebt – es war für uns beide eine wunderbare Lebensbegegnung.

Heute bin ich viel unterwegs. Ich reise viel, geniesse die Zeit mit meinem Enkel. Ich bin ein gebender Mensch. Aber auch wer gibt, braucht jemanden, der annehmen kann. Beni war immer sehr dankbar, für alles, was ich für sie gemacht habe. Ich bin froh, dass ich sie auf ihrem Weg begleiten durfte. Sie war ein wunderbarer Mensch. Ein bisschen crazy, aber das bin ich auch.

AUFGEZEICHNET VON MURIEL DÜBY

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

# Demenz geht uns alle an

**Viele Menschen und ihre Angehörigen sind bereits direkt von einer Demenzerkrankung betroffen, andere kennen sie bisher nur als vage Angst im Hintergrund. Mit einer gut besuchten Veranstaltungsreihe in mehreren Städten bietet EXIT Orientierung. Welche Fragen besonders bewegen und welche Antworten weiterhelfen, erfahren Sie hier.**

In der Schweiz leben heute über 150 000 Menschen mit einer Form von Demenz. In 25 Jahren wird es voraussichtlich doppelt so viele geben. Wer im eigenen Umfeld erlebt hat, wie eine demenzielle Entwicklung beginnt und fortschreitet, weiss, wie tief die Verunsicherung reicht – und wie dringend der Wunsch nach Klarheit, Halt und vorausschauender Planung ist.

Um diesem Bedürfnis zu begegnen, hat EXIT 2024 und 2025 Informationsanlässe in Thun, Winterthur, St. Gallen, Luzern und Uster durchgeführt. Thematisiert wurden das Zusammenspiel von medizinischer Diagnose, Vorsorge sowie die Möglichkeiten der Patientenverfügung und Freitodbegleitung bei Demenz. Ergänzt wurden die Veranstaltungen durch Referate von Fachpersonen der kantonalen Sektionen von Alzheimer Schweiz, die Einblicke in ihre Arbeit gaben. Die Säle waren voll, das Interesse gross. Besonders die Fragerunden machten deutlich, wie sehr Aufklärung gefragt ist.

***Gespräche über Demenz und ein selbstbestimmtes Leben bis zuletzt sind notwendig***

Viele wollten wissen, welche Formulierungen in der Patientenverfügung sinnvoll sind, welche medizinischen Abklärungen für eine Freitodbegleitung bei Demenz notwendig sind oder was Urteilsfähigkeit überhaupt bedeutet. Kein Wunder, denn das Thema berührt existenzielle Fragen: Wie lange kann ich selbst bestimmen? Was geschieht, wenn ich meine Urteilsfähigkeit verliere? Und was, wenn ich zu spät bin?

Mitarbeitende von EXIT – vom Vorstand bis zu den Begleitpersonen – hielten Referate und beantworteten die Fragen aus dem Publikum. Die Beiträge der Alzheimer-Sektionen beleuchteten zusätzlich die Lebensrealität von Betroffenen und Angehörigen, thematisierten ethische Aspekte und zeigten konkrete Unterstützungswege auf.

Die grosse Beteiligung und die zahlreichen Rückmeldungen zeigen deutlich: Das Gespräch über Demenz und über ein selbstbestimmtes Leben bis zuletzt ist dringend notwendig. EXIT wird diesen Dialog weiterführen und dokumentiert auf den folgenden Seiten die häufigsten Fragen und Antworten – kompakt, verständlich und praxisnah. Weitere Veranstaltungen folgen (siehe Kasten). MD

## Anlass in Chur ohne Alzheimer Graubünden

Weitere Veranstaltungen in Olten, Basel und Chur sind geplant. Für den Anlass in **Chur am 10. Dezember 2025** konnte Alzheimer Graubünden nicht als Kooperationspartnerin gewonnen werden. Der Präsident Raimund Klesse, Psychiater und erklärter Kritiker der Suizidhilfe, lehnt eine Zusammenarbeit mit EXIT ab.
Dank eines erfahrenen Konsiliarpsychiaters aus dem EXIT-Umfeld kann in Chur dennoch ein fachlich fundierter Beitrag zum Thema Demenz angeboten werden.

## Orte und Daten der nächsten Veranstaltungen:

**Olten, 30. Oktober 2025**
Kulturzentrum Schützi, Schützenmattweg 15, 4601 Olten
Türöffnung 17.30 Uhr, Beginn 18.00 Uhr

**Basel, 11. November 2025**
Kundenhalle UBS, Aeschenvorstadt 1
Türöffnung 17.45 Uhr, Beginn 18.00 Uhr

**Chur, 10. Dezember 2025**
Kantonsschule, Aula Halde, Arosastrasse 2, 7000 Chur
Türöffnung 17.30 Uhr, Beginn 18.00 Uhr

Der Eintritt ist kostenlos und es braucht keine Anmeldung.
Bitte beachten Sie jedoch, dass die Anzahl der Plätze begrenzt ist. Sobald alle besetzt sind, ist kein Zutritt mehr möglich. Für alle, die nicht vor Ort teilnehmen können oder die Präsentation später nochmals anschauen möchten, ist sie auch online abrufbar unter:
www.exit.ch/freitodbegleitung/sonderfall-demenz

# Demenz Grundsätzliches

### Welche Demenzformen gibt es?

Es gibt über fünfzig verschiedene Demenzformen, die sich in Ursache, Verlauf und Symptomatik unterscheiden. Die häufigsten sind:

**Alzheimer-Demenz**
(ca. 60–70 %)
Häufigste Form, mit schleichendem Beginn. Typisch sind Gedächtnis- und Wortfindungsstörungen sowie räumliche und zeitliche Desorientierung.

**Vaskuläre Demenz**
(ca. 20 %)
Verursacht durch Durchblutungsstörungen im Gehirn. Symptome treten meist plötzlich auf, etwa verlangsamtes Denken, Verhaltensänderungen, Antriebs- oder Teilnahmslosigkeit.

**Lewy-Body-Demenz**
(ca. 5 %)
Eng verwandt mit Parkinson. Kennzeichnend sind Verwirrtheit, Halluzinationen, Zittern und starke Schwankungen der Aufmerksamkeit.

**Frontotemporale Demenz**
(ca. 5 %)
Tritt meist zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr auf. Führt oft früh zu Persönlichkeitsveränderungen und verändertem Sozialverhalten.

### Was kann man tun, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen?

Regelmässige geistige und körperliche Aktivität, ausgewogene Ernährung, soziale Kontakte sowie der Verzicht auf Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum gelten als vorbeugend. Zentral ist auch die

Behandlung von Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Diabetes, Übergewicht, Depressionen und Hörverlust.

### Welche Behandlungsformen gibt es bei Demenz?

Demenz ist bisher nicht heilbar, doch ihre Symptome lassen sich lindern und der Verlauf teilweise verlangsamen. Von Bedeutung ist, dass dabei verschiedene Berufsgruppen wie Hausärzte, Fachärztinnen und Pflegefachkräfte koordiniert und abgestimmt zusammenwirken. Dazu gehören auch die Beratung von Angehörigen und die Klärung von sozialrechtlichen Fragen.
Bei der Behandlung kommen medikamentöse Therapien sowie verschiedene nicht-medikamentöse Ansätze – beispielsweise Ergotherapie, Musik- oder Bewegungstherapie – zum Einsatz. Ergänzend helfen eine gut strukturierte Tagesgestaltung und die gezielte Unterstützung der Angehörigen.

### Welche Medikamente helfen bei Demenz?

Derzeit gibt es kein Medikament, das Alzheimer oder andere Demenzformen heilen, aufhalten oder zuverlässig verhindern kann. Die bisher eingesetzten Medikamente fördern die Informationsübertragung im Gehirn und können dadurch kognitive Symptome lindern oder den Krankheitsverlauf verzögern, was wiederum die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Angehörigen steigert. Darüber hinaus werden neue Medikamente entwickelt und in Studien getestet.

### Was ist der Unterschied zwischen «normaler Vergesslichkeit» und einer Demenz?

Besonders am Anfang ist es sehr schwierig, die «normale» Vergesslichkeit von einer beginnenden Demenzerkrankung abzugrenzen. Leichte Vergesslichkeit gehört oft zum normalen Alterungsprozess und ist meist unbedenklich. Bei einer Demenz treten jedoch weitere Symptome hinzu – wie Orientierungsprobleme, Sprachstörungen oder auffällige Veränderungen im Verhalten, zum Beispiel Schwierigkeiten bei der Beurteilung von Situationen oder beim abstrakten Denken. Bei letzterem kann die betroffene Person beispielsweise ein einfaches Sprichwort («Viele Köche verderben den Brei») nicht mehr sinngemäss erklären. Die Beschwerden nehmen in der Regel stetig zu und beeinträchtigen zunehmend den Alltag.

### Was passiert mit Singles bei Demenzerkrankungen?

Alleinlebende Personen mit Demenz sind besonders gefährdet, zu vereinsamen oder in schwierige Situationen zu geraten, etwa durch Selbstvernachlässigung oder fehlende Unterstützung im Alltag. Umso wichtiger sind eine frühzeitige Abklärung und das rechtzeitige Organisieren von Unterstützung, zum Beispiel durch Angehörige, Fachpersonen oder soziale Dienste.

### Kann man bei einer Demenzerkrankung bei EXIT auch einfach mal ein Orientierungsgespräch führen, ohne dass man gleich «etwas einreicht»?

Ja. EXIT bietet ihren Mitgliedern telefonische Beratungsgespräche an, auch dann, wenn noch keine Entscheidung getroffen wurde. Gerade bei ersten Fragen oder Unsicherheiten kann eine solche persönliche Telefonberatung entlasten und helfen, nächste Schritte zu klären.

### Kann EXIT Adressen vermitteln, wo man sich bei einer Demenzerkrankung melden kann?

EXIT kann Mitgliedern den Kontakt zu Fachstellen, Gedächtnisambulanzen (Memory Clinics) und regionalen Beratungsangeboten vermitteln.
Eine zentrale Anlaufstelle ist auch Alzheimer Schweiz mit ihren kantonalen Sektionen. Sie bieten kostenlose Beratung, Information und Entlastung für Betroffene und Angehörige. Am besten melden Sie sich möglichst früh – idealerweise direkt nach der Diagnose. So können rechtzeitig die passenden Unterstützungsangebote organisiert werden.

## Beratung und Hilfe bei Demenz

Alzheimer Schweiz informiert, berät und unterstützt Menschen mit Demenz und deren Angehörige.

## Alzheimer-Telefon

058 058 80 00
Beratung zu Demenz – anonym und kostenlos

## Geschäftsstelle Alzheimer Schweiz

Gurtengasse 3, 3011 Bern
Tel. 058 058 80 20
info@alz.ch
Mo–Fr, 8–12 Uhr / 13.30–17 Uhr

Hier finden Sie auch die kantonalen Sektionen mit regionalen Beratungsangeboten: **www.alzheimer-schweiz.ch**

# Demenzabklärung

### Wo kann ich eine Demenzabklärung machen?

Der erste Schritt erfolgt in der Regel bei der Hausärztin oder dem Hausarzt. Wenn die Resultate unklar oder komplex sind, kann eine Überweisung an eine spezialisierte Einrichtung erfolgen, zum Beispiel an eine sogenannte *Memory Clinic.* Memory Clinics sind interdisziplinäre Ambulatorien zur Abklärung von Gedächtnisstörungen und anderen kognitiven Beeinträchtigungen. Dort arbeiten Fachpersonen aus verschiedenen Bereichen wie Neuropsychologie, Gerontopsychiatrie und Neurologie zusammen, um eine möglichst präzise Diagnose zu stellen. Beratung zum Vorgehen erhalten Sie auch über das Alzheimer-Telefon von Alzheimer Schweiz (058 058 80 00) oder bei der kantonalen Beratungsstelle von ALZ Schweiz in Ihrer Nähe.

### Kann man Demenz mit einer Blutuntersuchung feststellen?

Blutuntersuchungen gehören mit zu einer Demenzabklärung (beispielsweise zum Ausschluss von Erkrankungen wie Vitaminmangel oder Stoffwechselstörungen), sie stehen aber nicht im Zentrum der Diagnosestellung. Nur in Ausnahmefällen muss für eine Demenzdiagnose auch Rückenmarksflüssigkeit untersucht werden. Möglicherweise werden bald einfache Bluttests zur Früherkennung von Alzheimer verbreitet eingesetzt, sodass die Krankheit rascher erkannt und behandelt werden kann.

### Machen Hausärzte alle denselben Test bei Verdacht auf eine Demenz?

In der Regel werden standardisierte Verfahren eingesetzt, zum Beispiel der Uhrentest oder der Mini-Mental-Status-Test. Diese dienen dazu, erste Hinweise auf eine mögliche Demenz zu erkennen. Je nach Region und Erfahrung der behandelnden Person erfolgt eine weiterführende Abklärung unterschiedlich rasch, in städtischen Gebieten wird oft früher an spezialisierte Stellen wie Memory Clinics überwiesen als in ländlichen Regionen.

### Welche Tests führen spezialisierte Stellen durch?

In Memory Clinics oder bei spezialisierten Fachpersonen werden in der Regel umfassendere Untersuchungen durchgeführt. Dazu gehören vor allem eine ausführliche neuropsychologische Abklärung, bei der Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache und andere geistige Fähigkeiten geprüft werden, sowie eine neuroradiologische Untersuchung (meist eine MRI-Aufnahme des Gehirns), um andere Ursachen wie Schlaganfälle oder Tumore auszuschliessen. Ergänzend können Laboruntersuchungen und Gespräche mit Angehörigen (Fremdanamnese) wichtige Hinweise geben. In einzelnen Fällen kommen auch weitere Verfahren wie eine Untersuchung der Rückenmarksflüssigkeit oder moderne Bildgebung (PET) zum Einsatz.

### Was bringt mir eigentlich die Diagnose? Ich möchte lieber mein Leben noch geniessen.

Eine Diagnose kann helfen, Symptome besser einzuordnen, Entlastung zu organisieren, den Alltag neu zu gestalten und rechtzeitig zu planen, zum Beispiel mit einer Patientenverfügung, einem Vorsorgeauftrag oder allenfalls mit einer Beratung bei EXIT. Die Sektionen von Alzheimer Schweiz stehen Betroffenen für alle Fragen rund ums Thema Demenz mit Rat und Tat zur Seite. Auch für Angehörige kann eine Diagnose entlastend sein, weil sie Klarheit schafft und den Zugang zu bestimmten Unterstützungsangeboten ermöglicht, die an eine formelle Diagnose gebunden sind. Ein weiterer wichtiger Grund für eine Abklärung ist, dass ähnliche Symptome auch andere Ursachen haben können. Rund 15 Prozent der untersuchten Personen erhalten eine andere Diagnose, zum Beispiel eine Stoffwechselstörung oder einen Vitamin-B12-Mangel. Gleichzeitig braucht es Verständnis, wenn jemand eine Abklärung ablehnt. Eine Demenzdiagnose sollte immer das Resultat einer sorgfältigen Abklärung sein.

# Urteilsfähigkeit

### Was bedeutet Urteilsfähigkeit aus medizinischer Sicht?

Eine Person gilt als urteilsfähig, wenn sie ihre Situation versteht, nachvollziehbar erklären kann, weshalb sie eine Freitodbegleitung wünscht, und einen klaren, eigenständigen Willen äussert. Konkret heisst das:

- **Erkenntnisfähigkeit:** Die Person ist in der Lage, ihre Situation zu erkennen.
- **Bewertungsfähigkeit:** Die Person ist in der Lage, ihre Situation zu bewerten.
- **Willensbildung:** Die Person ist in der Lage, ihren Willen zu bilden.
- **Willensumsetzungskraft:** Die Person ist in der Lage, ihrem Willen gemäss zu handeln.

### Was bedeutet Urteilsfähigkeit in Bezug auf den Sterbewunsch?

Urteilsfähigkeit in Bezug auf den Sterbewunsch bedeutet, dass eine Person ihren Wunsch zu sterben frei, überlegt und wiederholt äussern kann – ohne äusseren Druck. Sie muss ihre Situation und die möglichen Konsequenzen verstehen: zum Beispiel, dass sie sich für eine Freitodbegleitung entscheidet, weil sie eine fortschreitende Demenz vermeiden möchte.
Zur Urteilsfähigkeit gehört auch die Fähigkeit, eine Entscheidung zu treffen. Weniger entscheidend ist, ob jemand das aktuelle Datum oder den Wochentag nennen kann. Relevanter ist, dass die Person weiss, wer sie ist, und nachvollziehbar erklären kann, weshalb sie nicht mehr weiterleben möchte.
Ein Beispiel:

*Eine 77-jährige Frau konnte kaum noch Gespräche führen und war im Alltag stark eingeschränkt. Dennoch stellte die behandelnde Neurologin fest, dass sie urteilsfähig war – weil sie ihren Wunsch klar begründete und nachvollziehbare Entscheidungen traf.*

### Warum kann bei Demenz der Hausarzt nicht ausschliesslich die Urteilsfähigkeit bestätigen?

Die alleinige Bestätigung durch die eigene Hausärztin oder den eigenen Hausarzt genügt den behördlichen Anforderungen nicht. Bei einer Demenzdiagnose muss die Urteilsfähigkeit zusätzlich von einer Fachärztin oder einem Facharzt (Psychiatrie, Neurologie oder Geriatrie) beurteilt und schriftlich bestätigt werden.
Zudem erfolgt am Tag der Freitodbegleitung eine zusätzliche Einschätzung durch die anwesende EXIT-Begleitperson: Die Urteilsfähigkeit muss auch zum Zeitpunkt des gewählten Sterbetermins noch vorhanden sein.

### Wie lange vor der Freitodbegleitung muss die Urteilsfähigkeit ärztlich bestätigt werden?

Bei einer Demenzdiagnose muss die Urteilsfähigkeit spätestens 30 Tage vor dem geplanten Sterbetermin durch eine Fachärztin oder einen Facharzt aus dem Bereich Psychiatrie, Neurologie oder Geriatrie nochmals bestätigt werden.

### Wie ist es, wenn die Urteilsfähigkeit an einem Tag festgestellt wird, an dem die betroffene Person einen schlechten Tag hat, aber sonst oft gute Tage?

Die Beurteilung der Urteilsfähigkeit sollte an einem möglichst stabilen Tag erfolgen. Bei stark schwankendem Zustand empfiehlt sich eine Wiederholung der Einschätzung oder eine Bestätigung an mehreren Tagen.

### Was passiert, wenn die betroffene Person am Tag der Freitodbegleitung einen schlechten Tag hat?

Ausschlaggebend ist, dass die betroffene Person ihren Sterbewunsch am Tag der Begleitung klar, freiwillig und bei vollem Bewusstsein äussern kann. Dazu gehört auch eine gewisse Orientierung zur eigenen Person und zur aktuellen Situation. Nur wenn die Urteilsfähigkeit an diesem Tag zweifelsfrei gegeben ist, findet die Begleitung statt. Bestehen Unsicherheiten, wird sie verschoben oder abgesagt.

### Meine Kollegin ist dement und nicht mehr urteilsfähig. Kann EXIT da noch etwas machen?

Nein, ohne Urteilsfähigkeit ist eine Freitodbegleitung rechtlich nicht mehr möglich. EXIT kann jedoch Angehörige oder Vertrauenspersonen beraten, wie sie in dieser Situation unterstützend und vorausschauend handeln können.

### Gab es bei EXIT schon Streitfälle zur Urteilsfähigkeit?

In seltenen Fällen kommt es zu unterschiedlichen Einschätzungen, etwa zwischen Ärztinnen und Ärzten, Angehörigen oder Behörden. EXIT prüft jede Freitodbegleitung sorgfältig und legt grossen Wert auf eine klare, fachlich fundierte Bestätigung der Urteilsfähigkeit.

## Patientenverfügung

### Warum kann ich in der Patientenverfügung nicht festhalten, dass ich im Falle einer Demenz eine Freitodbegleitung wünsche?

In der Schweiz ist die Urteilsfähigkeit eine gesetzlich vorgeschriebene Voraussetzung für eine Freitodbegleitung. Ist eine Person nicht mehr urteilsfähig, wäre eine Begleitung rechtlich eine Tötung und damit strafbar.
Eine Patientenverfügung kommt jedoch erst dann zur Anwendung, wenn die betroffene Person ihre Urteilsfähigkeit bereits verloren hat. Sie kann deshalb keinen Sterbewunsch ersetzen, der zu Lebzeiten selbstbestimmt geäussert werden muss.

### Welche Art von Massnahmen kann ich für den Fall einer Demenzerkrankung in meiner Patientenverfügung festhalten?

In der Patientenverfügung legen Sie fest, welche medizinischen Massnahmen und welche Pflege Sie wünschen oder ablehnen, falls Sie urteilsunfähig werden oder sich nicht mehr äussern können. Im Fall einer Demenzerkrankung kann dies zum Beispiel beinhalten:

*«Wenn ich (non-)verbal zum Ausdruck bringe, dass ich keine Nahrung und/oder Flüssigkeit mehr zu mir nehmen will, ist dieser Wille zu respektieren. In diesem Fall sind alle Formen der Ernährung und Flüssigkeitszufuhr zu unterlassen. Gleichzeitig ist eine ausreichende Sedierung vorzunehmen.»*

### Was ist eine ärztliche Notfallanordnung (ÄNO) und sollte ich bei einer Demenzdiagnose eine solche erstellen?

Die ärztliche Notfallanordnung (ÄNO) ist ein ergänzendes Dokument zur Patientenverfügung. Sie hält fest, welche medizinischen Massnahmen im Notfall gewünscht oder abgelehnt werden – wie Wiederbelebung, künstliche Beatmung oder eine Spitaleinweisung.
Die ÄNO ist besonders wichtig in Situationen, in denen rasch entschieden werden muss und keine Zeit bleibt, eine ausführliche Patientenverfügung zu lesen.
Sie wird gemeinsam mit einer Ärztin oder einem Arzt im Rahmen der gesundheitlichen Vorausplanung erstellt und unterschrieben, oft vor dem Hintergrund einer sich verschlechternden Gesundheit, allenfalls auch in frühen Stadien einer Demenz, solange die Urteilsfähigkeit erhalten ist.

### Gibt es Zahlen dazu, wie gut sich die Ärzteschaft an die Patientenverfügung hält?

Eine verlässliche Statistik dazu liegt nicht vor. Aus der Praxis zeigt sich jedoch: In der Regel wird die Patientenverfügung respektiert und umgesetzt. Zudem ist ein Wandel in der Ärzteschaft erkennbar – insbesondere die jüngere Generation von Ärztinnen und Ärzten versteht die Patientenverfügung als selbstverständlichen Ausdruck des Patientenwillens. Kommt es dennoch zu Unsicherheiten oder Widerstand, kann sich die Vertretungsperson an EXIT wenden und Unterstützung erhalten.

## Freitodbegleitung

### Was bedeutet es, «rechtzeitig zu gehen»?

Für eine Freitodbegleitung muss die betroffene Person urteilsfähig sein. Wer zu lange wartet – gerade bei fortschreitender Demenz –, riskiert, diese Voraussetzung zu verlieren.
«Rechtzeitig gehen» heisst jedoch nicht, möglichst früh zu sterben. Es bedeutet, sich frühzeitig zu informieren, Gespräche mit Angehörigen, Ärztinnen und EXIT zu führen und die eigene Situation realistisch einzuschätzen. Wie rasch sich die Urteilsfähigkeit verändert, ist individuell verschieden. Wer früh Klarheit schafft, behält mehr Handlungsspielraum. EXIT kann – gemeinsam mit Hausärztin oder Hausarzt und dem nahen Umfeld – dabei unterstützen, den passenden Zeitpunkt nicht zu verpassen. Von zentraler Bedeutung ist ein tragfähiges soziales Netz.

### Muss ich mit EXIT sofort eine Freitodbegleitung planen, wenn ich Kontakt aufnehme?

Nein. Der Kontakt mit EXIT bedeutet nicht, dass sofort eine Freitodbegleitung geplant oder notwendig ist. Eine Demenz entwickelt sich schrittweise, und der Verlauf ist bei jeder betroffenen Person unterschiedlich. Nach der Diagnose bleibt in der Regel genügend Zeit, um sich umfassend zu informieren, Entscheidungen in Ruhe zu treffen und rechtzeitig die nötigen Vorkehrungen zu planen.
Der Verlust der Urteilsfähigkeit kann, je nach Verlauf der Erkrankung, auch erst nach mehreren Jahren eintreten.

### Begleitet EXIT auch Menschen mit früh beginnender Demenz?

Alle Demenzformen gelten als fortschreitende und unheilbare Erkrankungen, die letztlich zum Tod führen. EXIT-Mitglieder mit dieser Diagnose erfüllen die Bedingungen für eine Freitodbegleitung, sofern sie zum Zeitpunkt der Begleitung noch urteilsfähig sind.
Deshalb empfiehlt EXIT, frühzeitig Kontakt aufzunehmen, um sich beraten zu lassen und die nötigen Schritte rechtzeitig zu planen.

### Welche Dokumente braucht es bei einer Freitodbegleitung im Fall von Demenz?

Erforderlich sind:

- ein **aktuelles Diagnoseschreiben** der behandelnden Ärztin oder des behandelnden Arztes
- eine **Urteilsfähigkeitsbestätigung** durch eine Fachärztin oder einen Facharzt (Psychiatrie, Neurologie oder Geriatrie), ausgestellt **maximal 30 Tage** vor der geplanten Freitodbegleitung.

# «Ein Leben kann auch mit schwere

**Die Philosophin Barbara Schmitz plädiert dafür, den Wert des Lebens nicht von aussen zu beurteilen. Sie macht deutlich, wie Menschen auch mit Krankheit oder Behinderung Hoffnung, Resonanz und Sinn erfahren können.**

**PD Dr. Barbara Schmitz ist Lehrbeauftragte an der Universität Basel und beschäftigt sich in ihrer Forschung mit den Grundfragen der menschlichen Existenz.**

**Frau Schmitz, Sie haben das Buch «Was ist ein lebenswertes Leben? Philosophische und biographische Zugänge» verfasst. Was macht Ihr Leben lebenswert?**

Oh, da gibt es vieles, was zu unterschiedlichen Zeiten mein Gefühl stärkt, dass das Leben lebenswert ist: meine Tochter, meine Familie und Freunde, der Zugang zur Natur und Tieren, meine Arbeit, Nachdenken, Mitgefühl und Humor. Wenn man sich Studien zu dieser Frage ansieht, so sagen viele Menschen ganz ähnliche Dinge.

**Warum tun sich Philosophie und Gesellschaft so schwer mit dem Begriff «lebenswertes Leben»?**

Die Frage nach dem lebenswerten Leben scheint unmittelbar mit seinem Gegenteil verknüpft: der Frage nach dem nicht lebenswerten oder «lebensunwerten» Leben. Dieser letzte Begriff ist mit den Gräueltaten der Nationalsozialisten eng verbunden. Sie haben unter seinem Deckmantel hundertausende Menschen mit Behinderung und schwerer Krankheit grausam ermordet. Jeder, der sich heute mit dem lebenswerten Leben beschäftigt, sollte diesen Teil der Geschichte kennen, denn man kann viel daraus lernen, wie man das lebenswerte Leben nicht beurteilen kann: aus der Aussenperspektive, indem man Menschen ein mehr oder weniger lebenswertes Leben objektiv zuschreibt. Das ist ethisch nicht zulässig und höchst gefährlich, weil es das wichtigste Recht des Menschen in Frage stellt: das Recht auf Leben.

**Was unterscheidet die Frage nach einem «lebenswerten Leben» von jener nach einem guten oder würdevollen Leben – philosophisch, aber auch existenziell?**

Das gute Leben ist ein Begriff, der in vielen philosophischen Debatten seit der Antike eine wichtige Rolle spielt. Er ist sehr umfassend, bezieht sich unter anderem auch auf das moralisch gute Leben. Das würdige Leben ist ein Begriff, der an die Würde des Menschen anschliesst und in politischen Kontexten beschreiben kann, was wir allen Menschen schulden. Die Frage nach dem lebenswerten Leben ist ethisch gesehen die schwierigste, weil hier das Leben selbst bewertet wird und Entscheidungen über Leben und Tod im Hintergrund stehen können. Für einen Menschen persönlich bedeutet die Frage auch eine Haltung gegenüber dem Leben: Bejahe ich mein Leben?

**Sie stellen den subjektiven Zugang ins Zentrum: Jeder Mensch soll selbst beurteilen können, ob sein Leben lebenswert ist. Was bedeutet das für unsere Haltung gegenüber Sterbewünschen?**

Ich vertrete die Auffassung, dass wir tatsächlich am besten weiterkommen, wenn wir das lebenswerte Leben als eine Haltung des Individuums auffassen – also dass niemand kommen kann und uns sagen: «Dein Leben ist nicht lebenswert». Eine objektive Perspektive, auch wenn sie von Mitleid geprägt ist, ist nicht der richtige Zugang.

Das heisst aber nicht, dass immer dann, wenn Menschen sagen «Mein Leben ist nicht lebenswert» automatisch einem Sterbewunsch nachgekommen werden muss. In meinem Buch zeige ich, wie Menschen auch bei sehr schweren Behinderungen oder Krankheiten ihr Leben als lebenswert erfahren können. Die erste Frage bei einem Sterbewunsch sollte daher immer sein: Wie können wir das Leben dieses Menschen wieder lebenswert gestalten, so dass er

# n Einschränkungen glücklich sein»

oder sie dies aus der Innenperspektive so erleben kann? Und diese Bedingungen zu schaffen, ist eine Aufgabe für die Gesellschaft und auch für Individuen.

**Selbstbestimmung ist für viele EXIT-Mitglieder zentral. Wie gehen Sie mit der Kritik um, dass gesellschaftliche oder philosophische Perspektiven auf das «lebenswerte Leben» als Einschränkung individueller Freiheit empfunden werden könnten?**

Selbstbestimmung ist gerade in Bezug auf das lebenswerte Leben sehr wichtig und zentral. Doch man muss sich auch bewusst machen, dass unsere Entscheidungen von einer Vielzahl von Faktoren geprägt werden: Haltungen in einer Gesellschaft, Vorgeschichten, oft auch Vorurteile. Das betrifft zum Beispiel die Frage, ob ein Leben mit einer schweren Behinderung lebenswert ist. Hier stehen Menschen jahrhundertealte Vorurteile über Behinderungen oft im Weg und versperren die Sicht darauf, dass auch mit schweren Einschränkungen ein Leben lebenswert, ja glücklich sein kann.

> ***Sind wir gar nicht so autonom?***

**Viele Menschen haben gesellschaftliche Ideale wie Autonomie und Leistungsfähigkeit verinnerlicht. Welche Gefahren sehen Sie darin? Und wo liegen Ihrer Ansicht nach die Grenzen einer rein subjektiven Einschätzung dessen, was lebenswert ist?**

Autonomie und Leistungsfähigkeit werden oft als wichtigste Werte aufgefasst, wodurch zwischenmenschliche Werte in den Hintergrund rücken. Spannend ist, dass viele Studien zeigen: Menschen mit einer Behinderung erleben oft einen Wandel – weg von Leistungswerten hin zu zwischenmenschlichen Werten. Eine Frau, die nach einem Suizidversuch im Rollstuhl sitzt, hat mir das so beschrieben: «Früher wollte ich stark sein, gesund sein und in allen Situationen funktionieren. Heute sind Offenheit, Toleranz, Mitgefühl, die persönliche Entwicklung und Humor wichtige Werte geworden.» Diesen Wandel der Werte beschreiben viele als Einsicht in das, «was wirklich wichtig ist». Der einseitige Fokus auf Autonomie und Leistungswerte lässt uns gerade das manchmal vergessen. Das wird durch den gesellschaftlichen Druck verstärkt, immer stark sein zu müssen.

Wenn wir annehmen, dass lebenswertes Leben aus der subjektiven Perspektive bewertet wird, so rückt damit die Autonomie der Entscheidung einerseits ins Zentrum, andererseits ist diese Autonomie so sehr von gesellschaftlichen Normen geprägt, dass diese immer auch untersucht werden müssen. Wo leiten uns irreführende gesellschaftliche Vorstellungen und sind wir gar nicht so autonom, wie wir meinen? Kann man auch anders denken, als mir das gesellschaftlich suggeriert wird?

**Gibt es ein Risiko, dass wir Leid oder Krankheit zu schnell als «nicht mehr lebenswert» werten?**

Das gibt es auf jeden Fall. Viele Untersuchungen zu Menschen, die eine schwere Krankheit haben, zeigen dies. Oft findet ein Umdenken statt: Ein Leben, das zunächst nicht lebenswert erscheint, wird dann auf eine ganz unerwartete Weise reich und lebenswert. Man nennt dies bei Behinderung auch das «Behinderungsparadox»: Ein Leben, das aus der Aussenperspektive als nicht lebenswert erlebt wird, ist es aus der Innenperspektive. Das braucht

Bildthema: E. Huber

manchmal Zeit und Phasen des Umlernens. Es geht vielleicht auch darum Leid nicht generell zu verdammen, sondern eine Sicht auf Leid zu entwickeln, die dieses als Teil eines menschlichen Lebens sieht. Wir sind nicht nur autonome, sondern auch verletzliche Menschen – und diese Verletzbarkeit ist auch eine Quelle des Mitgefühls und der Solidarität. Gesellschaftlich wird diese Verletzbarkeit gern geleugnet, indem der «starke, selbstbestimmte Mensch» als Ideal erscheint.

**Wenn ein Suizidwunsch mehr über gesellschaftlichen Druck als über individuelles Leid aussagt – wie kann EXIT damit verantwortungsvoll umgehen?**

Ich denke, EXIT tut gut daran, bei Sterbewünschen sehr genau zu hinterfragen, was die Wurzel dieses Wunsches ist und immer wieder aufzuzeigen, wie auch in schwierigen Situationen Hoffnung gefunden werden kann. Wenn es um EXIT geht, so habe ich selbst mit meinen eigenen Vorurteilen aufräumen können. Als tendenziell kritisch gegenüber Sterbehilfe, war ich auf einer Tagung bei EXIT eingeladen und habe dort eine der allerbesten Diskussionen über das lebenswerte Leben geführt, die ich je hatte. Aus diesem Austausch habe ich so viel mitgenommen, dass ich denke, dass Ihre Organisation auf einem Weg ist, die Relevanz der Frage nach dem lebenswerten Leben zu bedenken und umsichtig mit Urteilen und Sterbewünschen umzugehen.

**Sie zeigen, dass Menschen mit schweren Beeinträchtigungen ihr Leben oft als lebenswert empfinden, ganz anders als viele Gesunde denken würden. Was können wir daraus lernen?**

Wir können lernen, dass das Leben auf ganz andere Weise lebenswert sein kann, als wir zunächst vielleicht denken. Eine der wichtigsten Lehren gab mir ein Mann mit auf den Weg, der das Locked-in-Syndrom hatte.

> ***Verletzbarkeit ist auch eine Quelle der Solidarität***

Auf die Frage: «Was macht ein Leben mit einer so schweren Einschränkung lebenswert?» hat er mir geantwortet: «Wenn man Locked-in bekommt, so wird einem alles genommen. Und dann erfährt man, welchen Wert das Leben selbst hat». Das vergessen wir in unserem Alltag allzu leicht.

**Auch bei Demenz ist das sogenannte «Demenzparadox» faszinierend: Betroffene erleben Lebensfreude, wo Aussenstehende nur Defizite sehen. Inwiefern können auch Menschen mit Demenz noch ein lebenswertes Leben haben?**

Menschen haben Angst vor Demenz, das ist sehr verständlich. Aber das Demenzparadox zeigt, dass sich Aussen- und Innensicht hier unterscheiden können. Demenz ist ein Angriff auf das, was wir als «Identität» erleben, aber es gibt tiefere Schichten des Bewusstseins, in denen es noch «primäre Erinnerungen» gibt: an früh vertraute Erfahrungen. An diese anzuknüpfen, kann ein Weg sein. Auch weiss man, dass Demenzkranke oft ein besonderes Gespür für Resonanz haben, für wertvolle Augenblicke, in denen man der Welt ganz nah begegnet.

**Hoffnung, Resonanz, Sinn – dies sind Ihrer Ansicht nach wichtige Zugänge zum lebenswerten Leben. Wie können wir diese Erfahrungen auch am Lebensende ermöglichen?**

Das kann in kleinen Schritten gehen. Resonanz kann man geben, wenn man da ist, Nähe zeigt, zuhört, gemeinsam lacht und weint. Resonanz ist ein Zugang zur Welt, der diese nicht als fremd und kalt, sondern als warm und nahbar erfahren lässt. Das kann immer aufs Neue passieren: in einem Gespräch, bei einem Halten der Hand. Zum Sinn lässt sich sagen: Fragen nach dem Sinn nicht ausweichen, sondern diese aufnehmen, auch wenn es darauf keine endgültige Antwort gibt. Viele Menschen haben ja Angst, ob sie diese Fragen jemanden stellen dürfen. Ich glaube, es ist wichtig, dass man dafür Raum lässt. Und Hoffnung trägt Menschen immer. Dass der Mensch ein hoffendes Wesen ist, ist ein grosses Geschenk, das durch schwerste Zeiten tragen kann und neue Anfänge ermöglicht. Aber das Vermögen der Hoffnung ist auch dann noch stark, wenn es um das Sterben und den Tod geht. Das scheint mir gerade für die Arbeit von EXIT sehr wichtig.

**Was wünschen Sie sich von einer Organisation wie EXIT im Umgang mit existenziellen Fragen am Lebensende?**

Ich war – wie gesagt – beeindruckt von den Mitarbeitenden bei EXIT. Selten habe ich bei einer Veranstaltung ein so hohes Mass an Reflexionsfähigkeit gesehen, auch auf die eigene Position, verbunden mit einer hohen Toleranz gegenüber anderen Auffassungen. Es gibt auf vieles ja keine einfachen Antworten. Diese Auseinandersetzung mit existenziellen Fragen weiter zu stärken, scheint mir darum sehr wichtig. EXIT hat eine grosse Verantwortung und ist sich dessen bewusst. Über Leben und Tod, Autonomie und Gesellschaft, Sinn und Hoffnung immer wieder nachzudenken, scheint mir ein guter Weg für die Zukunft zu sein.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY

Bildthema: E. Huber

## Das Parlament will keine Einschränkungen

# Rahmengesetz zur Sterbehilfe versenkt

**Der Ständerat folgt dem Bundesrat und lehnt strengere Vorgaben zur Suizidhilfe ab. EXIT und andere Sterbehilfeorganisationen werten den Entscheid als Bestätigung, dass die langjährig etablierte Praxis des assistierten Suizids unangetastet bleibt.**

Die Freitodhilfe in der Schweiz kann so weitergeführt werden wie bisher. Die mit einer Motion geforderten gesetzlichen Verschärfungen sind vom Tisch. Der Ständerat ist in der Herbstsession dem Antrag des Bundesrates gefolgt und hat die Motion seiner Rechtskommission «Rahmenregulierung im Bereich des assistierten Suizids» abgelehnt. Die Kritik namentlich auch von EXIT wurde von den Ständerätinnen und Ständeräten offenbar rechtzeitig gehört. Sie haben bestätigt, was schon seit 2011 politisch gilt: Im Bereich der professionellen Suizidassistenz gibt es keinen gesetzgeberischen Handlungsbedarf auf Bundesebene. Die Rechtslage ist klar und der Rechtsrahmen ausreichend. Die einfachen Schweizer Regeln für den assistierten Suizid haben sich über Jahrzehnte bewährt.

### Seit 40 Jahren erprobt

Die Rechtskommission des Ständerates hatte die Motion am 26. Juni 2025 eingereicht, mit dem Ziel, den Bundesrat zu beauftragen, eine Rahmenregulierung im Bereich des assistierten Suizids vorzulegen. So sollte beispielsweise umschrieben werden, unter welchen Voraussetzungen eine sterbewillige Person beim Suizid unterstützt und begleitet werden darf. Zudem wollte sie eine Aufsichtsbehörde einsetzen, die das selbstbestimmte Sterben praktisch bewilligungspflichtig gemacht hätte. Als Begründung führte die Kommission an, die seit 40 Jahren erprobte Praxis weise Lücken auf und vulnerable Gruppen seien nicht geschützt. Und das, obwohl jede einzelne Freitodbegleitung von Polizei, Amtsärztinnen und -Ärzten sowie Staatsanwaltschaft untersucht wird und bisher nie Missbräuche festgestellt worden sind.

### Bundesrat gegen Rahmengesetz zur Sterbehilfe

Schon der Bundesrat beurteilte das Ansinnen in seiner Stellungnahme zur Motion Anfang September als unnötig. Er vertritt, wie nun auch der Ständerat, die Haltung, dass der rechtliche Rahmen des assistierten Suizids hinreichend klar ist und keine weitere Gesetzgebung notwendig ist. Generell befindet die Schweizer Regierung zudem, eine Rechtssetzungskompetenz des Bundes sei nicht von vornherein ersichtlich und wäre zuerst zu prüfen.

Die Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider, Vorsteherin des zuständigen Departementes des Innern, sagte in der Diskussion im Ständerat zu den Forderungen: «Das ist nicht nötig.» Die Sterbehilfeorganisationen würden sich nicht in einem rechtsfreien Raum bewegen. Die Bundesrätin betonte, der von Sterbehilfe-Kritikern angeführte starke Anstieg der assistierten Suizide in der Schweiz sei nicht besorgniserregend. Die Entwicklung lasse sich damit erklären, dass es in der Schweiz immer mehr alte Menschen gebe. Zudem sei nicht klar, ob es für ein nationales Rahmengesetz überhaupt eine Verfassungsgrundlage gebe. Denn das Gesundheitswesen ist grundsätzlich Aufgabe der Kantone.

### *Neu präzisere Infos zu Personen aus dem Ausland*

Eine zweite Motion überwies der Ständerat hingegen an den Nationalrat: Der Bundesrat soll die Informationsgrundlage zu den assistierten Suiziden in der Schweiz verbessern. Diese Daten liegen bei den Schweizer Selbstbestimmungsorganisationen längst pfannenfertig vor. Neu soll es in Zukunft auch präzisere Informationen zu den Personen aus dem Ausland geben, die in die Schweiz reisen, um hier zu sterben. Bis jetzt geht man davon aus, dass das pro Jahr einige hundert sogenannte «Sterbetouristen» sind. Bun-

desrätin Baume-Schneider warnte vergeblich vor dem Mehraufwand und den zusätzlichen Kosten.

## Warnung von EXIT

EXIT hatte schon früh vor zusätzlichen Reglementierungen bei der Sterbehilfe gewarnt: Gesetzlich definierte Voraussetzungen und Regeln würden zu unerwünschten Begrenzungen der heute etablierten, breit akzeptierten und liberalen Praxis der Suizidhilfe führen. Die Schweizer Bevölkerung wächst, nicht zuletzt wegen sich stetig verbessernder medizinischer Möglichkeiten wird sie immer älter. Es «stirbt sich nicht einfach von alleine», sondern immer öfter gehen dem Sterben bei fortgeschrittener oder chronifizierter Erkrankung oder Behinderung hoch individuelle Entscheidungen voraus: Ist aktive Behandlung weiterhin sinnvoll und von den Betroffenen erwünscht, oder sind die Alternativen Behandlungsabbruch, Übergang zu palliativer Begleitung oder gar assistierter Suizid die individuell «richtige Lösung»? Die Schweizer Bevölkerung kann und darf zwischen diesen Möglichkeiten entscheiden.

## Natürlicher Anstieg

Wurde die selbstbestimmte Leidensbeendigung vor einem Vierteljahrhundert in weniger als einem Prozent der Sterbefälle angewendet, so nehmen dies heute rund 2,4 Prozent der Sterbenden in Anspruch. Diese natürliche Entwicklung wird von der überwiegenden Mehrheit der Bevölkerung sowie Vertreterinnen und Vertretern aus Behörden und Gesundheitswesen verstanden. Die Rechtskommission des Ständerats hingegen sah dies offenbar als Problem. Weshalb genau sie das Rad der Zeit zurückdrehen wollte, bleibt unklar. Vermutlich reagierte die Kommission auf den ersten Einsatz der Suizidkapsel «Sarco» sowie auf das Lobbying aus Kreisen, die eine Einschränkung der selbstbestimmten Leidens- und Lebensbeendigung in der Schweiz fordern.

EXIT bleibt überzeugt, dass eine Rahmengesetzgebung den Zugang zum assistierten Suizid für betroffene Menschen einschränken oder gar verhindern könnte. An den internationalen Kongressen zum medizinisch unterstützten Sterben hört EXIT stets: «Ihr habt es gut in der Schweiz, bei uns ist es zwar theoretisch erlaubt, praktisch aber für viele leidende Menschen schlicht unmöglich.»

DANIÈLE BERSIER

EXIT-Prädikat: liebevoll
Lokwort, 2022
Gebunden: 240 Seiten
ca. CHF 30

## Amanda Wettstein **«Peter und Greti»**

Ein altes Liebespaar, das nichts mehr schätzt als sein vertrautes Daheim und doch Schritt für Schritt Abschied nehmen muss. In «Peter und Greti» erzählt Amanda Wettstein die Geschichte ihrer Grosseltern, die Krankheit und Alter gemeinsam durchstehen. Während Greti sich zunehmend in der Demenz verliert, bleibt Peter unbeirrbar an ihrer Seite.
Mit feinem Gespür beschreibt die junge Autorin (Jahrgang 1996), wie Gelassenheit und Humor selbst in schweren Momenten tragen können. Die Dialoge in Mundart schaffen Nähe und Wärme. Kleine Episoden – etwa Peters heimlicher Gang ins Dorf, um den verdorbenen Lachs zu ersetzen, den Greti im Geschirrschrank verstaut hatte – bringen ein Lächeln in die ernste Thematik. Zugleich wird deutlich, wie belastend die Krankheit für alle Beteiligten ist und wie sehr Geduld, Respekt und Verständnis das Wohlbefinden prägen.
«Peter und Greti» ist eine Liebeserklärung an die eigenen Grosseltern und eine Geschichte, die Menschen jeden Alters anspricht. Ein bewegendes Debüt, das die schwierige Realität der Demenz mit Leichtigkeit, Würde und Herz erzählt. MD

EXIT-Prädikat: klärend
Rüffer & Rub, 2024
Taschenbuch: 304 Seiten
ca. CHF 30

## Margrit Dobler **«Mitten im Leben und dement»**

Die Frontotemporale Demenz (FTD) beginnt oft bereits im mittleren Alter. Auffällig sind zunächst weniger Gedächtnisprobleme, sondern Veränderungen von Persönlichkeit, Verhalten und Sprache. Angehörige erzählen, wie vertraute Menschen plötzlich fremd werden. Taktgefühl und Empathie schwinden, enthemmtes und unberechenbares Verhalten belastet den Alltag, Interesse und Zuwendung fehlen auf einmal.
Zwischen den berührenden Erzählungen werden Informationen zu Symptomen, Diagnose und gesellschaftlichen Folgen vermittelt. So entsteht ein vielschichtiges Bild einer Erkrankung, die noch wenig bekannt ist und Familien meist unvorbereitet trifft. Vielfach bleibt die Belastung der Angehörigen im Hintergrund, doch in diesem Buch kommen sie zu Wort.
Ein aufschlussreiches Werk, das Erfahrungsberichte und Fachinformation eindrücklich verbindet und ein umfassendes Bild dieser herausfordernden Erkrankung zeichnet. MD

EXIT-Prädikat: praktisch
Weitere Infos und Bezugsquelle:
demenz-kompetenz.info
ca. CHF 30

## Markus Proske **«Der Demenz-Knigge»**

Wer im Alltag mit Demenz zu tun hat, weiss, wie wertvoll konkrete und praxisnahe Tipps sind. Der Demenz-Knigge von Markus Proske bietet genau das – einen Leitfaden mit klaren Handlungsempfehlungen und fundiertem Hintergrundwissen. So wird er zu einem nützlichen Begleiter für den Alltag und zeigt, wie Angehörige und Pflegekräfte schwierige Situationen erkennen, richtig reagieren und damit für Entlastung sorgen können. Kapitelweise werden typische Situationen aus acht Lebensbereichen vorgestellt, ergänzt durch kurze Knigge-Tipps, alltagsnahe Lösungswege und ein Glossar mit medizinischen Begriffserläuterungen. Ob es um Orientierung, Kommunikation oder das gemeinsame Essen geht, Proske vermittelt sein Wissen übersichtlich, verständlich und mit einem einfühlsamen Blick auf die Erkrankten.
Ein zuverlässiges Nachschlagewerk, das man immer wieder zur Hand nimmt – hilfreich für alle, die Menschen mit Demenz respektvoll begleiten wollen. 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 Mitglied.

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

# Beitrittserklärung

## Jetzt EXIT-Mitglied werden!

**Einfach online (QR-Code scannen)**
oder über die untenstehende Beitrittserklärung:

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

Amtlicher Name* _____ Amtlicher Vorname* _____

Strasse/Nr.* _____ PLZ* _____ Ort* _____

Geburtsdatum* _____ Staatsbürgerschaft* _____

Telefon* _____ 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/onlinespenden. Herzlichen Dank.

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

# Adressänderung

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

nur für bestehende Mitglieder

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

| BISHER | NEU |
|---|---|
| Mitglieder-Nr. | gültig ab |
| amtlicher Nachname | |
| amtlicher Vorname | |
| Postfach / Strasse / Nr. | |
| PLZ / Ort | |
| Telefon | |
| E-Mail | |

TWINT

TWINT App öffnen und QR-Code scannen

## Empfangsschein

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

**Referenz**
RF74 1

**Zusätzliche Informationen**
Spende_Mitgliedernummer:

**Zahlbar durch (Name/Adresse)**

**Ganz leise gingst du weg**

Ganz leise gingst du weg
durchquertest Raum und Zeit
zogst sachte hinter dir die Türe zu
auf deinem Weg zur Ewigkeit.

Ich möchte glauben dass du frei bist
dass keine Ängste dich mehr plagen
dass der Umhang der Sorgen
und der quälenden Fragen
hängen blieb an dem Tor
das uns noch unbekannt.

Mir bleibt das Weiterlieben
das Gedichteschreiben
und öfters auch in unserem Erlebten bleiben
ich werde trauern wachen bangen
vielleicht auch nochmals
nach den Sternen langen.

Deine Liebe bleibt bei mir
erinnert mich
an das Gestern – an dich
an die Berührung deiner warmen Hand
die mir morgen hilft weiterzuleben.

Barbara McGowan-Höfliger, Zürich, 2024

# «Würde in den kleinen Dingen»

**EXIT lebt vom Engagement der Mitarbeitenden. In einer Porträtreihe stellen wir jene vor, die sich für das Selbstbestimmungsrecht einsetzen. Martina Banini, Koordinatorin für Aus- und Weiterbildung, erzählt, was sie an ihrer Arbeit motiviert und bewegt.**

Martina prägt die Aus- und Weiterbildung der Begleitpersonen.

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

Als Koordinatorin Aus- und Weiterbildung bin ich für das Programm der Aus- und Weiterbildungstage für die Begleitpersonen zuständig. Ausserdem unterstütze ich die Regionalleiterinnen und Regionalleiter jährlich bei der Rekrutierung neuer Begleitpersonen und bin erste Anlaufstelle für Fragen zu dieser Tätigkeit.

### Was empfindest du als motivierend bei deiner Arbeit für EXIT?

Ich habe viel Gestaltungsspielraum, und kein Tag gleicht dem anderen. Besonders erfüllt mich, dass ich mein Gespür für Menschen einsetzen darf – etwa bei der Auswahl neuer Begleitpersonen. Ein Highlight sind für mich die acht Ausbildungstage, auf denen ich die neuen Begleitpersonen auf ihrer Reise begleiten darf. Diese Zeit ist intensiv, bereichernd und schenkt mir viel. Die Haltung und Motivation dieser Menschen zu erleben, ist inspirierend und gibt mir das Gefühl, Teil von etwas Sinnvollem zu sein.

### Welchen Vorurteilen oder Missverständnissen begegnest du gegenüber deiner Tätigkeit für EXIT oder gegenüber der Suizidhilfe allgemein?

Bezogen auf meinen Job gibt es oft die Vorstellung, dass sich nur sehr wenige Menschen für die Tätigkeit als Begleitperson interessieren würden. Wenn ich erwähne, dass wir für den Ausbildungsgang 2026 rund 230 Bewerbungen erhalten haben, sorgt das für grosses Staunen. Ganz allgemein erlebe ich gegenüber EXIT Offenheit und Neugier. Nur einmal hat eine Person den Tisch verlassen, als sie erfahren hat, wo ich arbeite.

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

Ob jemand Mitglied werden möchte, ist eine sehr persönliche Entscheidung – darum sehe ich meine Rolle weniger im Überzeugen als im Aufklären. Der Vergleich mit Organisationen wie der Rega oder der Paraplegiker-Stiftung leuchtet vielen ein: Man hofft, die Unterstützung nie zu brauchen, und ist doch froh, wenn sie da ist. Oft vergeht aber zwischen Einsicht und Anmeldung viel Zeit. Gerade jüngere Menschen denken, sie bräuchten das noch lange nicht.

### Wann und wie bist du zum ersten Mal mit Sterben und Tod konfrontiert worden?

Als Teenager wurde ich mit drei Suiziden im nahen Umfeld konfrontiert. Das hat mich sehr beschäftigt – nicht nur die Tatsache des Todes an sich, sondern vor allem die Frage, was wohl in diesen Menschen vorgegangen ist. Zudem ist ein Schulgspändli an Leukämie gestorben. Diese Erfahrungen haben mir früh gezeigt, wie zerbrechlich das Leben ist. Ich hatte nie Berührungsängste mit dem Thema und wünsche mir, dass wir in unserer Kultur offener darüber sprechen und den Tod nicht als Tabu behandeln.

### Was macht für dich ein erfülltes Leben aus?

Ein erfülltes Leben bedeutet für mich, Raum zu haben für das, was mich glücklich macht: kreativ sein, Natur, Lesen, feines Essen und Trinken, Musik und natürlich die Menschen, die mir nahestehen. Auch Gesundheit ist für mich wichtig – gerade weil sie nicht selbstverständlich ist. Letzthin habe ich in einem Podcast gehört, dass man fast immer weiss, wenn man etwas zum ersten Mal macht, aber selten, wenn es das letzte Mal ist. Seither geniesse ich die kleinen Dinge – und jeden Sonnenaufgang, den ich spannender finde als den Sonnenuntergang – noch ein birebitzeli mehr.

### Was heisst für dich Leben und Sterben in Würde?

Auch Würde zeigt sich für mich in den kleinen Dingen: gehört, respektiert und als Mensch wahrgenommen zu werden – auch in Zeiten von Schwäche oder Krankheit.

INTERVIEW: MURIEL DÜBY

# Ein Leben für Humanität und Selbstbestimmung

**Kurt R. Spillmann war Professor, Publizist und kluger Beobachter weltpolitischer Zusammenhänge. Bei EXIT machte er sich – gemeinsam mit seiner Frau Katharina – mit Intellekt, Wärme und Engagement stark für Würde und ein selbstbestimmtes Lebensende.**

Kurt R. Spillmann stand EXIT mit Umsicht und Tatkraft zur Seite.

**Krisen, Konflikte, Kriege** erklärte er in Zeitungen und mit sonorer Stimme im Rundfunk.

So war ETH-Professor Kurt Spillmann bekannt. Seine humanistischen Werte kamen deutlich zum Ausdruck. Und so dachten wir, er könnte seine Stimme und seine Bekanntheit nach seiner Emeritierung im EXIT-Patronatskomitee für die Selbstbestimmung einbringen.

Kurt sagte für das Ehrenamt zu – unter einer Bedingung: Er wollte Einsitz nehmen zusammen mit Gattin Kati, bekannte Psychotherapeutin.

Die beiden, und das gleichzeitig aufgenommene Ehepaar Biland (er beim Tages-Anzeiger, sie bei der Unabhängigen Beschwerdestelle für das Alter) bildeten ein vor Engagement und Ideen sprühendes Power-Quartett. EXIT brauchte das: Es war die Zeit um 2010, als die Bundesräte Couchepin und Widmer-Schlumpf die Sterbehilfe mit gesetzlichen Einschränkungen erschweren wollten (wie heute wieder die Rechtskommission des Ständerates).

Ich habe Kurt (und Kati!) erst nach seinem 70. Geburtstag kennengelernt – doch unsere Gespräche haben prägende Eindrücke hinterlassen.

Er war neugierig, begegnete einem stets lächelnd, konnte zuhören, dann blitzgescheit analysieren. Sein Intellekt, Humor, seine Humanitas und Leidenschaft für Geschichte, Politik, Kultur und Musik beeindruckten. Für mich bleibt er ein Mann senkrechter Haltung: Vernunft, Würde, Freiheit, Selbstbestimmung. Seine Wärme und seine Fähigkeit, Brücken zu bauen, tragen uns über sein Erlöschen hinaus. Danke, Kurt.

BERNHARD SUTTER, GESCHÄFTSFÜHRER

**Anfang 2017** wurde das sogenannte «Komitee für einen liberalen Altersfreitod» gegründet, dem auch Kurt Spillmann und seine Ehefrau Katharina Spillmann angehörten. Das Komitee setzte sich für Freitodbegleitungen von betagten Menschen ohne todbringende Krankheit und ärztliches Rezept ein. Ausserdem forderte es die Abschaffung der Legalinspektion nach einem begleiteten Freitod.

Um in dieser Thematik voranzukommen, stellte das Komitee an der GV 2017 den Antrag, eine Kommission zu bilden, die rechtliche und ethische Aspekte prüfen sollte. Dem wurde einstimmig entsprochen, und das Ehepaar Spillmann war bereit, auch in der Kommission Altersfreitod engagiert mitzuwirken.

In den teils sehr kontroversen Diskussionen spielte das sich perfekt ergänzende Paar eine wichtige, konstruktive Rolle. Der Schreibende erinnert sich gut an einen Ratschlag von Kurt Spillmann, den er in einer hektischen Diskussion erhielt: «Speak softly and carry a big stick!»

Die Kommission konnte an der GV 2019 wegweisende Resultate zur Erleichterung des Altersfreitods vorlegen. So leistete das Ehepaar Spillmann einen wichtigen Beitrag für EXIT.

KLAUS HOTZ, EHEM. PRÄSIDENT GPK UND MITGLIED IM KOMITEE FÜR EINEN LIBERALEN ALTERSFREITOD

**Wir erlebten** unseren Grossvater als Emeritus. Unsere Erinnerungen an Nonno beginnen am Übergang von seiner akademischen Arbeit in eine Lebensphase, die mehr der Familie und dem Genuss gehörte. Schon früh bemerkten wir, dass er nicht einfach ein Grossvater wie jeder andere war. An 9/11 sass er nicht mit uns vor dem Fernseher, sondern sprach selbst aus dem Bildschirm. Und wir alle erlebten Momente, in denen wir realisierten, dass man ihn auf der Strasse erkannte, dass er viele Menschen geprägt haben musste. Er ging mit grossen Fussstapfen voran.

Mit uns war er immer noch Intellektueller. Das hiess, er hatte auf fast alles eine Antwort – oder zumindest ein Buch, eine Frage oder sogar eine Vorlesung zur Hand, die uns der Antwort näherbrachte. Gleichzeitig schenkte er uns die herzlichsten Umarmungen und ein echtes Interesse an unserem Leben. Er wusste, wann wichtige Momente bevorstanden, fragte nach, drückte Daumen.

Bei unseren Grosseltern entstand eine Lernstube: voller Unterstützung, aber auch strenger Lektorarbeit. Die Legende besagt, dass er Arbeiten wegen zu vieler Kommafehler zurückgab – uns fragte er einmal, ob wir die Kommas «mit dem Salzstreuer gesetzt» hätten. Doch neben Strenge hatte er eine grosse Offenheit. Mit uns Enkeln erkundete er neue Gefilde, sei es dekolonialer Feminismus oder sogar die Geschichte des Eishockeys. Am Ende ging es immer um den Menschen und das, was ihn im Innersten bewegt.

Sportlich war er kaum – «Sport ist Mord», sagte er manchmal schmunzelnd. Dafür genoss er wie ein Weltmeister: Käse, Pasta Pomodoro, Härdöpfelsalat, Schwarzwäldertorte. Er genoss Kultur in all ihren Facetten und in seiner Toscana verband sich das mit dem geselligen Zusammensein.

So bleibt er uns in Erinnerung – in seiner Pergola in Cortona mit Weisswein oder inmitten seiner Bücher, bereit, uns etwas «Hochinteressantes» zu zeigen.

ARIS SPILLMANN, CLARA SEEBACH, NORA SEEBACH (ENKEL UND ENKELINNEN)

**Als Professor** für Sicherheitspolitik und Konfliktforschung war Kurt ein Mann der Öffentlichkeit und mir seit Jahren als kompetente und integre Persönlichkeit bekannt. So war ich nach meiner Wahl in den EXIT-Vorstand sehr froh darüber, dass er sich im EXIT-Patronatskomitee engagierte.

Näher und persönlich begegnete ich ihm erst in den Jahren 2017–2019: Damals war er ein geschätztes und engagiertes Mitglied der EXIT-internen «Kommission Altersfreitod». Weiter arbeiteten wir gemeinsam im Organisationskomitee für die öffentliche Tagung «Altersfreitod» vom 16.11.2019. Dort trat er auch selbst auf und rief in seinem abschliessenden Fazit dazu auf, den Entscheid für eine Freitodbegleitung nicht moralisch zu verurteilen, sondern als (manchmal) individuell stimmigen Weg der Lebensvollendung anzuerkennen.

Kurt war und bleibt mir ein Vorbild als Mensch mit grossem Geist: hochintelligent, freundlich, bescheiden, zuhörend, kritisch analysierend, vermittelnd und mit realistischem Blick auf das Machbare. Lieber Kurt, danke für Alles!

MARION SCHAFROTH, EXIT-PRÄSIDENTIN

# Einladung zum Podiumsgespräch:

## Sterben wollen – loslassen – ein schwieriger Weg für alle?

Was bedeutet es, wenn ein Mensch den Freitod wählt – für die Betroffenen selbst und für ihre Angehörigen? Der Verein lifecircle und Präsidentin Dr. Erika Preisig laden herzlich ein zu einer Podiumsdiskussion. Zu Wort kommen Menschen, die eine Freitodbegleitung als Angehörige erlebt haben oder selbst vor dieser Entscheidung stehen. Unter der Leitung und Moderation von Markus Lüthi diskutieren:

- **ein Angehöriger eines Ehepaares, das gemeinsam in den Freitod ging**
- **eine erkrankte Person, die den Freitod als möglichen Notausgang sieht**
- **ein Angehöriger, der ein Familienmitglied durch Freitod verloren hat**
- **Dr. Erika Preisig, die nach dem Freitod ihres Vaters sehr gelitten hat**

**Wann:** Mittwoch, 12. November 2025, 18.00 Uhr
**Wo:** Saal des Hotels Hofmatt, Baselstrasse 88, 4142 Münchenstein
**Anfahrtsplan:** www.hotelhofmatt.ch/kontakt/

Der Eintritt ist frei.

# Die Kraft der Akzeptanz

**Wenn das Leben immer wieder neue Wendungen nimmt, bleibt uns oft nur eines: anzunehmen, was ist – mit der Gewissheit, dass Akzeptanz kein Rückzug ist, sondern ein mutiger Akt der Selbstfürsorge und des inneren Friedens.**

Akzeptieren, was ist, und die Kraft für neue Perspektiven nutzen.

Die beste Freundin stirbt plötzlich bei einem Unfall. Der Partner verliebt sich nach 30 Jahren Ehe neu und zieht aus. Die Tochter wandert mit Mann und Kindern nach Australien aus. Eine schwere medizinische Diagnose trifft uns aus heiterem Himmel … Das Leben verläuft oft nicht nach Plan. So sehr wir uns auch bemühen, wir können uns beim besten Willen nicht auf alle Eventualitäten vorbereiten. In all den genannten Fällen – und in vielen weiteren – bleibt uns oft nichts anderes übrig, als die Ereignisse oder Tatsachen so anzunehmen, wie sie sich zeigen. Doch das ist oft leichter gesagt als getan.

Wir alle wissen im Grunde, dass es kein Leben ohne Leid gibt. Und doch fällt es uns schwer, diese Realität zu akzeptieren. In westlichen Kulturen ist der Glaube an die Autonomie jedes Einzelnen stark verankert. Selbstbestimmung, Unabhängigkeit und Leistung gelten als hohe Werte.

> ***«Wer ja sagt zu seinem Schicksal, den führt es voran; den Widerstrebenden aber schleift es mit.»***
>
> **Seneca**

Unsere Gesellschaft appelliert ständig an die Eigenverantwortung. Und in vielen Bereichen funktioniert das gut. Aber es gibt auch Situationen, in denen wir trotz grösstem Einsatz nur begrenzt Einfluss nehmen können – und manche Dinge lassen sich überhaupt nicht ändern oder verhindern. In solchen Momenten erleben wir oft einen tiefen Kontrollverlust. Er kann heftige Gefühle hervorrufen wie Ohnmacht, Trauer, Bitterkeit, Wut, Schuld oder Scham. Warum ausgerechnet wir? Warum trifft uns eine Krankheit, obwohl wir alles «richtig» gemacht haben – nie geraucht, uns ausgewogen ernährt und regelmässig Sport getrieben haben? Wie kann es sein, dass der Partner, mit dem wir bis ans Lebensende zusammenbleiben wollten, plötzlich wie ausgewechselt ist, zu neuen Ufern aufbricht und uns zurücklässt? Was haben wir bloss falsch gemacht?

## Eine Frage der Haltung

All diese Fragen sind menschlich und verständlich. Doch alles Grübeln und Hadern wird die Realität nicht verändern und nützt uns deshalb nicht viel. Was geschehen ist, ist geschehen. Den Lauf der Ereignisse können wir oft nicht aufhalten. Aber wir können lernen, damit umzugehen.

Unsere Einstellung zu dem, was wir erleben, ist entscheidend. Wenn wir erkennen, dass wir eine Situation weder aktiv verändern noch verlassen können, bleibt als letzte Möglichkeit die Akzeptanz. Sie ist nicht mit Resignation gleichzusetzen. Es bedeutet, mit dem aufzuhören, was ohnehin keine Aussicht auf Erfolg hat: der innere Widerstand gegen das, was ist. Denn dieser Widerstand kostet Kraft. Er bindet Energie und verstärkt häufig den Schmerz

oder verlängert das Leiden. Wer hingegen akzeptiert, spart Kräfte – und kann diese stattdessen nutzen, um sich neu auszurichten auf das, was in der Situation machbar oder möglich ist, statt auf das zu fokussieren, was nicht mehr zu ändern ist.
Akzeptieren heisst nicht kapitulieren. Es bedeutet auch nicht, sich mit allem kritiklos abzufinden oder keine Ansprüche mehr zu stellen. Vielmehr geht es darum, die Realität so zu sehen und anzunehmen, wie sie ist – ohne Beschönigung, ohne Kampf. Wer akzeptieren kann, was ist – sei es die eigene Persönlichkeit, die Grenzen eines anderen Menschen oder äussere Umstände – spart Energie. Diese Energie können wir stattdessen darauf verwenden, um neue Perspektiven zu entwickeln.

## Selbstakzeptanz als Grundlage

Einer der schwierigsten Akte der Akzeptanz ist der Blick auf uns selbst. Unser Körper, unsere Geschichte, unsere vermeintlichen Schwächen – oft sind wir unsere härtesten Kritiker. Das ist häufig daran zu erkennen, in welchem Ton wir Selbstgespräche führen. Die Art, wie wir innerlich mit uns sprechen, würden wir bei anderen niemals dulden. «Du bist so dumm, zu unbegabt, zu dick …» – würden wir so mit einem geliebten Menschen sprechen? Wohl kaum. Warum dann mit uns selbst?
Selbstakzeptanz ist eine Grundlage für psychisches Wohlbefinden und der Boden, auf dem echte Entwicklung geschehen kann. Wer sich mit Ecken, Kanten und Schattenseiten annimmt, schafft eine stabile innere Basis. Erst wenn wir aufhören, gegen uns selbst zu kämpfen, wird Veränderung wirklich möglich.
Akzeptanz ist aber nicht nur ein persönliches Thema, sondern auch eine gesellschaftliche Haltung. In einer vielfältigen Welt mit unterschiedlichen Kulturen, Identitäten und Lebensmodellen ist Akzeptanz wichtiger denn je. Sie bedeutet, Unterschiede nicht nur zu dulden, sondern ihnen mit Respekt zu begegnen – ohne vorschnelle Bewertung. Natürlich gibt es Grenzen. Niemand muss destruktives Verhalten akzeptieren. Aber Meinungsverschiedenheiten, andere Lebensformen oder ungewohnte Perspektiven auszuhalten, zeugt von innerer Reife und fördert ein friedliches Miteinander.

## Akzeptanz erfordert Mut

Akzeptanz ist kein Zeichen von Schwäche. Sie ist auch nicht einfach bequem und der Weg des geringsten Widerstands. Im Gegenteil: Sie ist häufig ein eigentlicher Kraftakt und verlangt Mut. Mut, die Dinge so zu sehen, wie sie sind – auch wenn sie nicht unseren Wünschen oder Bedürfnissen entsprechen. Mut, sich selbst nicht ständig zu optimieren. Und Mut, andere Menschen so sein zu lassen, wie sie sind.
Ein Leben lang sind wir in dieser Hinsicht gefordert. Bis zuletzt. Denn selbst das Ende, unser eigener Tod, entzieht sich letztlich unserer Kontrolle. Vielleicht können wir ihn mit Medikamenten oder einer besonders günstigen Lebensführung etwas hinauszögern, aber auch das ist keine Garantie. Wir können ihn niemals besiegen. Der Tod holt uns ein, egal, ob wir bereit sind oder nicht. Selbst wer mit EXIT einen selbstbestimmten Tod plant, kann bis zum Schluss nicht wissen, ob das Leben nicht doch einen anderen Weg wählt. Auch das gehört zur Realität, die es zu akzeptieren gilt.

NADIA FERNÁNDEZ MÜLLER

# Akzeptanz-Training

**Akzeptanz kann man trainieren – wie einen Muskel, der mit der Zeit stärker wird.**

Hier ein paar Impulse:

- **Beobachten statt bewerten**
  Nehmen Sie Ihre Gedanken und Gefühle in einer schwierigen Situation bewusst wahr, ohne sie sofort einordnen oder bewerten zu wollen.
- **Atmen statt kämpfen**
  In stressigen Situationen hilft es oft, mehrmals tief ein- und auszuatmen – als kleine Pause, bevor Sie reagieren.
- **Mitgefühl zeigen – auch sich selbst gegenüber**
  Was würden Sie einem geliebten Menschen in dieser bestimmten Lage sagen? Welche Worte würden Sie wählen? Seien Sie ebenso umsichtig im Umgang mit sich selbst.
- **Gelassen bleiben**
  Sie müssen nicht alles ändern und nicht alles kontrollieren. Manches darf einfach sein.
- **Keine Aktionitis**
  Manchmal ist Nichtstun die beste Handlung.

# «Dignità nelle piccole cose»

**EXIT vive dell'impegno dei collaboratori. In una serie di ritratti presentiamo coloro che si battono per il diritto all'autodeterminazione. Martina Banini (Foto p. 19), coordinatrice per la formazione di base e continua, racconta cosa la motiva nel suo lavoro.**

### «Dignità nelle piccole cose»

EXIT vive dell'impegno dei suoi collaboratori. In una serie di ritratti presentiamo coloro che si impegnano per il diritto all'autodeterminazione. Martina Banini, coordinatrice della formazione e del perfezionamento professionale, racconta cosa la motiva e la stimola nel suo lavoro.

### Puoi raccontarci brevemente di cosa ti occupi in EXIT?

Come coordinatrice della formazione organizzo le giornate dedicate ai corsi di base e di aggiornamento per le accompagnatrici e gli accompagnatori. Ogni anno affianco anche le responsabili regionali nella selezione di nuove persone e sono il primo punto di riferimento per chi ha domande su questa attività.

### Cosa ti stimola nel tuo lavoro per EXIT?

Ho molta libertà creativa e ogni giorno è diverso dall'altro. Mi appaga particolarmente poter mettere a frutto il mio intuito per le persone – ad esempio nella selezione delle nuove accompagnatrici e dei nuovi accompagnatori. Per me un momento speciale sono sempre gli otto giorni di formazione: accompagnare i nuovi entrati all'inizio del loro percorso mi arricchisce, mi dà nuova energia e tanto entusiasmo. Vedere il loro atteggiamento e la loro motivazione è fonte di ispirazione e mi fa sentire parte di qualcosa di davvero significativo.

### Quali pregiudizi o malintesi incontri rispetto al tuo lavoro per EXIT o all'assistenza al suicidio in generale?

Capita spesso che si pensi che poche persone siano interessate a diventare accompagnatrici o accompagnatori. In realtà, quando dico che per il corso del 2026 abbiamo ricevuto circa 230 candidature, la sorpresa è grande. In generale noto molta apertura e curiosità nei confronti di EXIT. Solo una volta mi è capitato che qualcuno si alzasse e lasciasse il tavolo dopo aver saputo dove lavoro.

### Con quali argomenti convinci qualcuno a diventare membro di EXIT?

La decisione è sempre molto personale. Io non cerco di convincere, ma piuttosto di informare. Il paragone con organizzazioni come la Rega o la Fondazione svizzera per paraplegici è chiaro a molti: si spera di non averne mai bisogno, ma è rassicurante sapere che ci sono. Spesso passa del tempo tra la presa di coscienza e l'iscrizione a EXIT. I più giovani, in particolare, tendono a pensare che per loro non sia ancora il momento.

### Quando e come ti sei confrontata per la prima volta con la morte?

Da adolescente, quando nel mio ambiente ci sono stati tre suicidi. Questo mi ha colpito profondamente – non solo per la morte in sé, ma soprattutto per la domanda su cosa potessero aver provato quelle persone. Inoltre, un compagno di scuola si ammalò di leucemia. Queste esperienze mi hanno fatto capire presto quanto la vita sia fragile. Non ho mai avuto paura di affrontare questo tema e credo sia importante che nella nostra cultura se ne parli più apertamente, senza tabù.

### Cosa rende una vita appagante per te?

Per me significa avere spazio per ciò che mi rende felice: esprimere la creatività, stare nella natura, leggere, godermi buon cibo e buon vino, incontrare persone care e coltivare le amicizie. La salute è un altro elemento fondamentale – proprio perché non è mai scontata. Di recente ho sentito in un podcast che quasi sempre ci si accorge quando si fa qualcosa per la prima volta, ma raramente quando la si fa per l'ultima volta. Da allora mi godo le piccole cose – e ogni alba, che trovo più affascinante del tramonto – ancora un po' di più.

### Cosa significa per te vivere e morire con dignità?

Anche la dignità si manifesta nelle piccole cose: essere ascoltati, rispettati e considerati come persone, anche nei momenti di fragilità o malattia.

Bildthema: E. Huber

# Neuer Basiskurs ist online

**Sterbefasten im Fokus: palliacura präsentiert Ende November am Palliative Care Kongress in Biel verschiedene Projekte, unter anderem einen Webkurs der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW).**

Illustration aus dem neuen ZHAW-Basiskurs: Entscheidungswege, Begleitung und rechtliche Aspekte des Sterbefastens.

«Der neue Webkurs ‹Sterbefasten› der ZHAW vermittelt grundlegendes Wissen zum Freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit. Übungen und Reflexionen richten sich an Gesundheitsfachpersonen sowie an Personen, die sich privat mit dem Sterbefasten beschäftigen», erläutert Prof. André Fringer, der mit einer Arbeitsgruppe den von palliacura geförderten Webkurs zusammengestellt hat.

## Fundierter Aufbau des Kurses

Im neu konzipierten Lernkurs wird unter anderem mit Kurzpräsentationen, Lektüren und Beiträgen bekannter internationaler Expertinnen und Experten gearbeitet. Die Kurssprache ist Deutsch. In einer Einführung ins Thema geht es zunächst darum, die Begrifflichkeiten und deren Implikationen kennenzulernen. Historische und gesellschaftliche Perspektiven werden erläutert. Aber auch körperliche, psychische und soziale Aspekte sind Thema, insbesondere die persönliche Not vieler älterer Menschen, die als Ursache für den Wunsch nach vorzeitigem Sterben gilt. Je ein Kapitel befasst sich mit den Perspektiven der Sterbewilligen und denen der Angehörigen. Die professionelle Begleitung sowie die Rollen und Aufgaben der Fachpersonen beim Sterbefasten werden reflektiert. Zum Schluss runden Informationen zu den rechtlichen Rahmenbedingungen in den deutschsprachigen Ländern den Basiskurs «Sterbefasten» ab.

## Themenstand am Kongress

Am 26. und 27. November 2025 findet im Kongresshaus Biel der Nationale Palliative Care Kongress statt. Das wissenschaftliche Programm der Tagung richtet sich an Ärztinnen und Ärzte sowie an Fachpersonen der Pflege, der Seelsorge und des psychosozialen Bereichs, kurz an alle Personen, die sich für die Begleitung und Betreuung von End-of-Life-Patientinnen engagieren.

Im Rahmen eines Sponsorings gestaltet die Stiftung palliacura an diesem Kongress im Foyer des Tagungsortes einen Themenstand: «Sterbefasten. Wie finde ich Informationen?» Auf einem Monitor wird die von palliacura betriebene Website sterbefasten.org zu sehen sein, auf einem anderen der neue Webkurs der ZHAW. Zusätzlich wird auf die neu erschienene 3. Auflage des ebenfalls von palliacura geförderten Buches «Sterbefasten» aufmerksam gemacht. An beiden Kongresstagen beantworten je zwei Mitglieder des Stiftungsrates die Fragen der Besucherinnen und Besucher.

PETER KAUFMANN

## Weitere Informationen

**Buch:** Kaufmann/Trachsel/Walther, «Sterbefasten», 3. aktualisierte Auflage 2025, Kohlhammer, ISBN 978-3-17-045906-9, kartoniert.
25 Fallgeschichten vermitteln die vielfältigen Erfahrungen von Menschen, die ein Sterbefasten miterlebt haben. Dazu mehrere Diskussionskapitel.
**Website:** www.sterbefasten.org
Umfangreiche Dokumentation zum Thema sowie ausführliche FAQ mit Antworten auf ethische, juristische, psychologische, medizinische und pflegerische Fragen.
**Webkurs:** https://moocs.zhaw.ch/courses/course-v1:ZHAW+STF1+STF25/about
Der Basiskurs Sterbefasten vermittelt grundlegendes Wissen für Gesundheitsfachpersonen sowie alle Menschen, die sich mit diesem Themenbereich beschäftigen.

# Sterbehilfe-Kritiker forderten Einschränkungen

**Die Rechtskommission des Ständerats wollte die Selbstbestimmung am Lebensende beschneiden, der Bundesrat sprach sich dagegen aus.**

NZZ

Die Sterbehilfe war in der Schweiz jahrelang kein grosses Politikum – dann kam Philip Nitschke. Die Meldung, dass der australische Freitodaktivist seine Suizidkapsel Sarco in die Schweiz bringen wolle, sorgte im Sommer 2024 für Aufregung. Diese wurde noch grösser, als im letzten September wirklich eine Frau in der umstrittenen Todesmaschine starb. Die Schaffhauser Staatsanwaltschaft hatte den Verdacht, dass nicht alles mit rechten Dingen zugegangen war, und nahm den Sarco-Verantwortlichen Florian Willet für mehrere Wochen in U-Haft. Die etablierten Schweizer Sterbehilfeorganisationen beobachteten das Treiben von Beginn an mit Sorge. Sie befürchteten, dass Gegner der Sterbehilfe den Wirbel um den Sarco nutzen könnten, um die derzeit sehr liberalen Regeln zu ändern. (...)
Die Befürchtungen waren nicht unbegründet: Die Sarco-Premiere löste im Parlament Hektik und mehrere Vorstösse aus. Am weitesten geht dabei die Rechtskommission: Vor einigen Wochen entschied sie mit deutlicher Mehrheit, vom Bundesrat eine «Rahmenregulierung im Bereich des assistierten Suizids» zu fordern. (...) Exit wirft den Ständeräten vor, das «Rad der Zeit zurückdrehen» zu wollen. Exit nennt Beispiele aus dem Ausland für «bevormundende Bedingungen». So würden im US-Bundesstaat Oregon Patienten das Sterbemedikament erst erhalten, wenn sie sowieso kurz vor dem Tod stünden, und müssten ihr Leiden davor aushalten. In Spanien oder Neuseeland müssten selbst Todkranke ein aufwendiges Bewilligungsverfahren absolvieren, obwohl sie dafür kaum mehr die Kraft hätten. In Österreich brauche es eine schriftliche «Sterbeverfügung» durch einen Notar. Exit warnt angesichts solcher Regelungen, dass eine Rahmengesetzgebung den Zugang zum assistierten Suizid für betroffene Menschen einschränken oder gar verhindern könnte. (...)
Auch beim Bundesrat war die Begeisterung über den Vorstoss der Rechtskommission nicht allzu gross, wie aus dem Bundeshaus zu hören ist. Das Justizdepartement von Beat Jans hat es geschafft, das heikle Dossier ans Innendepartement (EDI) der SP-Genossin Elisabeth Baume-Schneider abzuschieben. Inzwischen hat sich der Bundesrat gegen ein Rahmengesetz ausgesprochen. (...)

5.9.

# Ständerat lehnt Verschärfung ebenfalls ab

**Trotz der Schlagzeilen um Sarco weist auch der Ständerat eine strengere Regulierung klar zurück.**

NZZ

Die einfachen Schweizer Regeln für den assistierten Suizid haben sich über Jahrzehnte bewährt – das sagen die Sterbehilfeorganisationen. Damit eine Freitodbegleitung erlaubt ist, muss derzeit nur eine gesetzliche Regel befolgt werden: Die Helfer dürfen keine selbstsüchtigen Beweggründe haben. Die Rechtsprechung hat zudem ergänzt, dass die sterbewillige Person bei klarem Verstand sein muss. (...) Das reiche nicht aus, sagen hingegen Kritiker der Sterbehilfe. (...) Die Rechtskommission des Ständerates hat deshalb kürzlich mit einer Mehrheit von 6 zu 3 Stimmen einen Vorstoss eingereicht, der vom Bundesrat eine Rahmenregulierung verlangt. Am Donnerstag hat nun das Plenum der kleinen Kammer über die Motion diskutiert.
Die Urnerin Heidi Z'graggen von der Mitte-Partei betonte, dass es nicht das Ziel sei, den Zugang zur Sterbehilfe zu erschweren. Aber die Aussagen verschiedener Fachleute bei der Anhörung in der Kommission hätten gezeigt, dass derzeit Lücken bestünden. (...)
Der Walliser Mitte-Vertreter Beat Rieder, der konsequent von «Selbstmord» sprach, räumte zwar ein, dass die Schweiz mit den bisherigen Regeln nicht schlecht gefahren sei. Aber neue Phänomene wie die Nachfrage von sehr jungen oder von gesunden Personen nach assistiertem Suizid erforderten neue Regulierungen. (...) Der Zürcher SP-Ständerat Daniel Jositsch hingegen fand, es habe sich in den letzten 15 Jahren nicht viel geändert. 2011 war ein Versuch von Parlament und Bundesrat, die Sterbehilfe gesetzlich klarer zu regeln, gescheitert. Jositsch erinnerte daran, dass die Rechtspolitiker auch damals enthu-

Bildthema: E. Huber

siastisch gestartet seien, dann aber gemerkt hätten, dass ein Rahmengesetz weder praktikabel noch zielführend sei. (...) Der Bundesrat lehnt ein Rahmengesetz ab, wie die Innenministerin Elisabeth Baume-Schneider ausführte: «Das ist nicht nötig.» Die Sterbehilfeorganisationen würden sich nicht in einem rechtsfreien Raum bewegen. (...) Überraschend deutlich, mit 22 zu 16 Stimmen bei 6 Enthaltungen, stellte sich die Mehrheit des Ständerates auf die Seite von Baume-Schneider und der anderen Gegner eines Rahmengesetzes. Den Ausschlag gaben die sechs SVP-Vertreter, die alle Nein sagten. Doch auch die Mitte unterstützte die Motion, für die sich die Parteikollegin Z'graggen starkgemacht hatte, nicht geschlossen. Der Vorstoss ist damit vom Tisch. (...) 12.9.

# Tod von Sarco-Chef wird untersucht

**Nach dem assistierten Suizid von Florian Willet untersucht die Staatsanwaltschaft mögliche Versäumnisse der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS).**

Blick

Die Staatsanwaltschaft Köln untersucht den Tod des ehemaligen Sarco-Chefs Florian Willet († 47) auf Hinweise des Fremdverschuldens Dritter. Der Sterbehilfeaktivist schied im vergangenen Mai mithilfe einer Sterbehilfeorganisation aus dem Leben. Das sogenannte Todesermittlungsverfahren der Staatsanwaltschaft richte sich nicht gegen bestimmte Personen, teilte die Behörde auf Anfrage der Nachrichtenagentur Keystone-SDA am Donnerstag mit. Ebenfalls werde konkret untersucht, ob der später Verstorbene zum Zeitpunkt des Todes unter einer psychischen Erkrankung litt, die sein Urteils- und Handlungsvermögen beeinträchtigt haben könnte. Familienangehörige von Willet haben Unterlagen zu den Akten gereicht, mit der Bitte um Prüfung auf strafrechtliche Relevanz, schrieb die Staatsanwalt-

schaft. Eine ausdrückliche Strafanzeige gegen Verantwortliche der Sterbehilfeorganisation Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) gebe es nicht.
Wie die «Neue Zürcher Zeitung» als Erste berichtete, verwiesen Willets Angehörige in ihren Unterlagen auf die psychischen Störungen, die Ärzte von verschiedenen psychiatrischen Institutionen im Dezember und Januar diagnostiziert hatten. In den Unterlagen des DGHS gebe es keine Hinweise darauf, dass die Urteilsfähigkeit von Willet besonders abgeklärt worden wäre. Demnach seien mehrere «Sicherheitsstandards» nicht eingehalten worden, hiess es weiter. Willet sei nur zwei Monate Mitglied der Organisation gewesen und nicht die mindestens vorgeschriebenen sechs Monate. Auch das Erstgespräch mit einem Juristen «in der häuslichen Umgebung der freitodwilligen Person» sei nur per Videoschaltung von einer Pädagogin durchgeführt worden. Sie sei Willet «bestens bekannt» gewesen, weshalb sie nicht in der Lage gewesen sei, seinen Sterbewunsch objektiv zu beurteilen, sondern ihm eine Art Freundschaftsdienst erwiesen habe, hiess es in der Zeitung. Darauf, dass Willet sich in einem schlechten mentalen Zustand befand, würde auch das bei ihm gefundene Medikament Olanzapin, welches zur Behandlung von Schizophrenie oder manischen Episoden eingesetzt wird, hindeuten. 31.7.

# Organspende nach Suizidhilfe? Debatte in der Schweiz

**Weil Sterbehilfe in den meisten Universitätsspitälern verboten ist, bleibt auch eine direkte Organentnahme tabu. Nun kommt Bewegung in die Diskussion.**

NZZ

Eine Frau liegt in einem Universitätsspital, sie will ihrem Leben selbst ein Ende setzen. Ihre Angehörigen sind ebenso im Raum wie die Mitglieder einer Sterbehilfeorganisation, die eine tödliche Dosis Natrium-Pentobarbital vorbereiten. (...) Im Raum nebenan wartet bereits das Transplantationsteam des Spitals. Denn die Frau hat entschieden, ihre Organe zu spenden. Nach ihrem Tod muss es schnell gehen.
Eine solche Situation gibt es in der Schweiz bis jetzt nicht. Kein Gesetz verbietet zwar die Kombination von Sterbehilfe und Organtransplantation, aber praktiziert wird dies nicht. Dabei wäre der Bedarf vorhanden: Ende des letzten Jahres warteten laut dem Bundesamt für Gesundheit 1331 Personen auf ein Organ. Eines erhalten haben 2024 lediglich 637 Patientinnen und Patienten. Gleichzeitig steigt die Zahl der assistierten Suizide stark. 2022 lag sie bei knapp 1600 Personen aus dem Inland. Hinzu kommen mehrere hundert Ausländer, die zum Sterben in die Schweiz kommen.
In Belgien ist die Kombination von Sterbehilfe und Organspende seit 20 Jahren erlaubt, auch die Niederlande, Kanada und Spanien kennen entsprechende Regelungen. Nun nimmt die Debatte auch in der Schweiz Fahrt auf. Die Schweizerische Akademie der Medizinischen Wissenschaften (SAMW) hält es für «nicht unwahrscheinlich», dass eine Organspende nach assistiertem Suizid hierzulande in absehbarer Zukunft Realität werde.
Die Institution hat deshalb kürzlich ein entsprechendes Positionspapier veröffentlicht. Laut der Verfasserin Sibylle Ackermann kam der Anstoss dazu von den Medizinern der Transplantationszentren. Denn die Spitäler erhalten immer wieder Anfragen von Personen, die nach einem assistierten Suizid ihre Organe spenden möchten. Das ist heute auch deshalb nicht möglich, weil die meisten Universitätsspitäler die Sterbehilfe auf ihrem Gelände nicht zulassen. Das wäre jedoch eine Voraussetzung für die Organspende. Medizinisch gesehen handelt es sich um eine Spende nach Kreislaufstillstand. In solchen Fällen hat man weniger Zeit, als wenn ein Spender hirntot ist, etwa nach einem Motorradunfall. Bei einem irreversiblen Ausfall des Gehirns lässt sich der Blutkreislauf praktisch beliebig lange künstlich aufrechterhalten, und die Organe bleiben dadurch intakt.
Nicht so beim Kreislaufstillstand. Die SAMW-Richtlinien sehen vor, dass in einem ersten Schritt durch den Herzultraschall der Stillstand nachgewiesen wird. Bis zu diesem Zeitpunkt können auch die Angehörigen anwesend sein. Nach einer Wartezeit von fünf Minuten erfolgt die klinische Untersuchung des Körpers durch zwei speziell ausgebildete Mediziner. Ist der Tod bestätigt, beginnt das chirurgische Team sogleich, die Organe zu entnehmen. (...) Für die Spitäler bedeutet eine Einführung der Organspende nach Suizidhilfe laut SAMW, dass sie de facto akzeptieren würden, dass ein Spital grundsätzlich ein angemessener Ort für Suizidhilfe sei. «Eine Änderung die-

ser Konstellation dürfte für Spitäler und für ihr Personal eine erhebliche Herausforderung darstellen.» Die damit einhergehende «Medikalisierung der Suizidhilfe» verlange eine vertiefte Reflexion. (...) 18.9.

# Stillstand im Alter schadet dem Gehirn

Geriaterin und Demenzspezialistin Irene Bopp-Kistler erklärt, wann Vergesslichkeit ein Warnsignal ist und warum Aktivsein das Gehirn schützt.

Walliser Bote

**(...) Wann ist Vergesslichkeit nicht mehr harmlos?**
Vergesslichkeit ist dann nicht mehr harmlos, wenn man sich Sorgen darüber macht, wenn sie zu einer Beeinträchtigung im Alltag führt und wenn sie sich ständig wiederholt. Einmal einen Termin verhauen, das kommt vor. Vergisst man aber jeden Monat eine Verabredung, ist das wirklich kein gutes Zeichen. Häufig ist Vergesslichkeit bei Demenz auch noch mit anderen Symptomen gekoppelt, wie z. B. dass man plötzlich Mühe am Computer hat. Es gibt aber natürlich noch eine Vorstufe zu Demenz, ohne Einbussen im Alltag.

**Was löst das bei den Betroffenen aus?**
Menschen mit einer beginnenden Demenzerkrankung verspüren einen Riesenstress und haben meistens sofort eine Erklärung für ihre Vergesslichkeit parat. Die Situation führt zu einem belastenden Erklärungsnotstand.

**Warum ist das so?**
Das ist ein ganz natürliches Verhalten. Wenn wir etwas vergessen, suchen wir selbst doch auch immer direkt nach einer Erklärung. Demenzbetroffene ihrerseits wollen unbedingt die Symptome kaschieren, damit niemand ihre Erkrankung bemerkt. Häufig haben Menschen mit Demenz auch gar keine Krankheitseinsicht, was Teil der Erkrankung ist, denken, es sei doch alles gar nicht so schlimm, und wiegeln ab. (...)

**Betroffenen ist zum Teil also gar nicht bewusst, dass sie krank werden oder krank sind?**
Einem Teil der Betroffenen ist es nicht bewusst. Bei Alzheimer etwa haben zwei Drittel der Patienten gar keine Krankheitseinsicht oder eine massiv verminderte. Aus ihrer Sicht machen alle anderen Fehler oder schätzen die Lage ganz falsch ein. Dies führt zu schmerzhaften Konflikten. Anderen ist es sehr wohl bewusst, dass sie krank sind, und dieser Umstand macht sie extrem traurig. Viele stellen sich die Frage, ob das Leben so noch Sinn macht. Manchmal kommt dann früh der Gedanke auf, mit Exit aus dem Leben zu gehen. (...)

**Demenz ist unheilbar. Was kann man präventiv dagegen tun?**
Generell kann man sagen, dass alles, was dem Herz guttut, auch dem Hirn guttut, beispielsweise gesunde Ernährung und Bewegung. Andererseits habe ich schon die gesündesten Menschen gesehen, die Alzheimer bekommen haben. Die Genetik kann stärker sein als alles andere. Etwas vom Wichtigsten ist sicher, dass man Schädel-Hirn-Traumata vermeidet. Denn jedes Schädel-Hirn-Trauma stellt ein Risiko für Demenz dar, das ist wissenschaftlich erwiesen. (...) Und Schwerhörigkeit sollte rechtzeitig korrigiert werden.

**Welche Rolle spielt Schwerhörigkeit bei Demenz?**
Im Hirn werden ständig neue Vernetzungen gebildet. Wenn nun jemand alles immer nur so halb versteht, kann das Hirn das nicht kompensieren. Leute ziehen sich bei Schwerhörigkeit auch zunehmend zurück. Dasselbe bei Menschen, die Depressionen haben, allein und einsam sind. Gespräche, positive emotionale Kontakte und alles, was das Hirn stimuliert, ist beste Demenzprävention. Und: Neues lernen und nicht rosten. (...) Sich mit 65 Jahren zur Ruhe setzen und dann das Leben geniessen, das ist echt nicht gut fürs Gehirn. Auch deswegen mache ich als Pensionierte noch so viel.

**Sie arbeiten ja auch immer noch. Würden Sie das anderen ebenfalls empfehlen?**
Ich arbeite inzwischen Teilzeit. Man muss sich nicht unbedingt mit klassischer Arbeit beschäftigen. Es gibt viele andere Dinge, die man tun kann, die gut fürs Gehirn sind. (...) Ich habe letztens von einer 90-Jährigen gehört, die gelernt hat, Drohnen zu fliegen, damit sie Rehkitze vor dem Mähdrescher retten kann. So etwas ist beste Prävention und gibt dem Leben einen Sinn, auch im hohen Alter.

**Und was ist mit dem klassischen Kreuzworträtsel?**
Kreuzworträtsel sind mässig gut, weil es für das Hirn immer dasselbe ist. Besser ist es, den Mut zu haben, etwas Neues anzupacken. Eine Sprache lernen, die einem immer gefallen hat. Singen, musizieren, tanzen. Musik ist ja sowieso ein unglaubliches Jugendelixier. Alles, was Freude macht, ist gut fürs Gehirn. (...) 30.9.

## Zum Beitrag «Zuerst denken, dann glauben»

(EXIT-«Info» 3.25, Rubrik Philosophie)

Mit meinen nunmehr fast 89 Jahren haben mich die hervorragend klar formulierten und folgerichtigen Gedanken von Max Vetter sehr beeindruckt. Er bringt die Frage nach dem Sinn des Lebens auf den Punkt und gibt den Lesern mit der Empfehlung **«Zuerst denken, dann glauben»** ein einfaches Rezept in die Hand bzw. in den Kopf, um gelassene Entspanntheit zu erlangen.
Er hat mit den Zitaten der zwei von mir ebenfalls geschätzten, äusserst unterschiedlichen Persönlichkeiten *Eugen Roth* und *Katrin Altweg* und mit seinen eigenen klaren Überlegungen eine einfache Lebensphilosophie skizziert, die es zu verinnerlichen verdient. Man muss sich der eigenen Winzigkeit und absoluten Bedeutungslosigkeit im Universum bewusst sein, um gelassener mit dem Sinn und den Pflichten des Lebens umzugehen.
Er spricht mir aus meinem Ingenieur-Herzen, denn «ich denke» und «ich glaube» in ähnlichen Mustern und schätze mich ebenfalls glücklich, zusammen mit meiner Frau schon seit 1989 EXIT-Mitglied zu sein!

JEAN-LOUIS ZEERLEDER

Ich möchte mich für den humorvollen und geistreichen Beitrag von Herrn Vetter im Info 3.2025 bedanken.

MARC SIEGENTHALER

Ich gratuliere zu diesem einwandfreien und ehrlichen Beitrag!

CAMILLA DE MARTINI

Die interessanten Gedanken des 87-jährigen EXIT-Mitglieds Dr. Max Vetter über die Stellung und Bedeutung von uns Menschen als Einzelwesen und als Teil der Gesellschaft in Relation zum Alter und den unvorstellbaren Dimensionen des Kosmos haben mich fasziniert. Mit den meisten seiner Folgerungen gehe ich einig.
Seine Aussage im zweitletzten Abschnitt «Ich glaube: Gott als Schöpfer ist unentbehrlich, muss doch nach menschlichem Ermessen alles Existenzielle einen von einer höheren Macht geschaffenen und in Gang gesetzten Ursprung haben» finde ich jedoch nicht überzeugend. Denn dann müsste es ja eine noch höhere Instanz geben, die den Schöpfer geschaffen hat.
Richtig wäre wohl, wenn wir uns demütig mit der Tatsache abfinden, dass wir heute (und vermutlich noch länger) darüber nicht Bescheid wissen. Ich mache mir lieber bewusst, dass ich mit offenen Fragen leben muss und verzichte gerne auf pseudoreligiöse Erklärungsversuche!

WERNER SCHAUFELBERGER

### Dank für Resonanz

Ich habe mich sehr über die zahlreichen – überwiegend positiven – Zuschriften gefreut und danke allen, die mir geschrieben haben.

DR. MAX VETTER

## Zum Leserbrief von Hanspeter Forster

(EXIT-«Info» 3.25)

Ihre Worte haben mich sehr berührt, aber auch zum Lachen gebracht. Alles so wahr !
Es tut gut zu spüren, dass da jemand spricht, der gleich fühlt.

MARLIS GLOOR

## Zum Beitrag «Ich bin EXIT-Mitglied, weil …» von Patrick Jetzer

(EXIT-«Info» 3.2025)

Vielen Dank für die klaren und sympathischen Worte, die den Finger genau dorthin legen, wo er hingehört. Es kommen in Ihrem Text doch auch jene zu einem gewissen Recht (das Gewissen einiger Ärzte, die es durchaus geben mag), vor allem aber auch diejenigen, die nicht nachgeben können (vielleicht auch nicht dürfen und nicht sollen). Mir gefällt, wie sie körperliche Integrität und Selbstbestimmung in den Mittelpunkt der menschlichen Würde stellen. Es gibt noch viel zu kommunizieren. Danke. Sie sprechen mir aus dem Herzen.

ELKE SARTINGEN

Bildthema: E. Huber

Bildthema: E. Huber

## Zum Beitrag «Aus meiner Mentorin wurde eine Freundin»

(EXIT-«Info» 3.25)

Ich bin jetzt 85, soweit noch gesund und kann mit den «Breschteli» umgehen. Doch bereite ich mich gedanklich auf mein Ableben vor.
Die Geschichte im Heft 3.25 «Aus meiner Mentorin wurde eine Freundin» hat mich sehr bewegt. Ich erinnere mich immer wieder an die Partnerin meines Bruders und daran, wie eindrücklich ich ihr Ableben mit EXIT erleben durfte. Sie war damals 64 Jahre alt, eine aussergewöhnliche, wunderbare Frau und sehr musikalisch. Drei Jahre lang litt sie an einer schweren, würdevoll ertragenen Krebskrankheit. Es gab keine Heilung mehr. Die letzten rund vier Wochen verbrachte sie im Pflegeheim. Als ich sie besuchte, sagte sie zu mir: «Ich habe jetzt EXIT bestellt.» Sie sei vorbereitet und freue sich auf die wunderschöne Blumenwiese, auf der sie ankommen werde. (Das ist doch ein so schöner Gedanke.)
Ein paar Tage später, an ihrem Todestag, es war ein Freitag, rief sie mich um 9 Uhr morgens an: «Hulda, schenke mir noch ein Lachen. Ich darf heute um 17 Uhr gehen.» Sie bedankte sich bei mir für alles Schöne, das wir zusammen erleben durften. Im ersten Moment stockte ich, doch sofort lachten wir zusammen. Ich wünschte ihr alles Gute. Beim Abschied waren ihr Partner und ihre Söhne dabei.
Sie verabschiedete sich bei all ihren Freunden auf die gleiche Art wie bei mir. So eine grossartige Tapferkeit, für mich ein Vorbild. Die Trauer über den Verlust von Frieda überkam mich erst an der so schön gestalteten Trauerfeier und die Tränen flossen.
Es sind inzwischen zwölf Jahre vergangen, doch sie ist nicht vergessen. Noch heute ist sie mir so präsent, und ich erinnere mich mit einem Lächeln an sie und die schönen Zeiten – an unsere gemeinsamen Reisen und die vielen musikalischen «Stubete».

HULDA KOCH

## Gedicht zum Beitrag «Weniger Dinge – mehr Leben»

(EXIT-«Info» 3.25)

Weniger ist Mehr
oder
ist das einfach nur eine Sache der Perspektive?
Eine durchschnittliche Familie besitzt in
den Industrienationen über 14 000 Alltags-Gegenstände.
Was ist wirklich unverzichtbar, und was sammelt sich
im Laufe eines ganzen Lebens so an?
Beim grossen «logistischen Finale», oder weniger
euphemistisch ausgedrückt, wenn bei einem Todesfall
die Wohnung, oder das Haus geräumt werden muss.
Was bleibt, nicht zuletzt als Erinnerung für die Angehörigen?
Ein Lieblingsgegenstand, ein paar Fotoalben, und nicht
selten landet der Rest entweder direkt auf den Müll,
in der Brockenstube, oder in besser situierten Kreisen auf einer Auktion.
Die schönsten und wertvollsten Souvenirs
sind nicht materieller Natur.
Es sind die vielen Begegnungen und Momente,
ein Bild aus unzähligen Mosaikstücken, die man
mit einem geliebten Menschen verbracht hat.

RAFFAELE FERDINANDO SCHACHER, 2025

## Ein langer Leidensweg geht ohne EXIT zu Ende

Im Juni 2017 wurde bei meinem Mann eine fortgeschrittene Lungenfibrose festgestellt. Schon Jahre zuvor hatte er Mühe mit der Atmung, doch erst nach wiederholten Arztkontrollen kam die Diagnose. Die Lungenärztin verordnete Sauerstoff und Kortison. Bald darauf zeigte eine MRT-Untersuchung zusätzlich einen Tumor im linken Lungenlappen, der im August 2019 unter schwierigen Bedingungen entfernt wurde. Danach verschlechterte sich sein Zustand stetig. Selbst kurze Spaziergänge mit Sauerstoff waren nicht mehr möglich, Hände und Füsse wurden kalt und blau.

Im Juli 2024 sagte mein Mann erstmals, dass er diesen Zustand nicht länger ertragen könne und sich an EXIT wenden werde. Im Oktober kam die Diagnose eines Blasenkarzinoms hinzu, das am 1. November entfernt wurde. Zu diesem Zeitpunkt benötigte er bereits 90 Liter Sauerstoff pro Woche. Beim Kontrolltermin am 10. Dezember erklärte er der Lungenärztin klar, dass er nicht mehr zu weiteren Untersuchungen kommen werde. Sie akzeptierte dies und sicherte Unterstützung zu.

Ende Januar 2025 verschlimmerte sich seine Atmung so sehr, dass er fast nur noch sitzend verweilte. Die Ärztin erhöhte die Kortisondosis und verschrieb Morphintropfen, um es für ihn erträglicher zu machen. Am 10. März meldete sich mein Mann bei EXIT und bat um einen Termin zur Freitodbegleitung. Am 23. April 2025 durfte er friedlich, in Würde und erlöst einschlafen.

Ein herzliches Dankeschön gilt seiner Lungenärztin und dem Hausarzt, die ihn nicht mehr zu weiteren Untersuchungen drängten. Am 8. November 2024 waren wir 50 Jahre verheiratet – mein Versprechen, ihn bis zuletzt zu begleiten, habe ich eingehalten.

Als die Bestatter mit dem Sarg die Wohnung verliessen, musste ich ihn gehen lassen. Auf seinen Wunsch hin habe ich etwas Asche an den Orten verstreut, die er besonders liebte: im Engadin, im Wald bei den Pilzen, an der Aare.

VRENI KRUG

## Nachklang

Ich bin seit der Gründung überzeugtes Mitglied, weil ich nicht in die Mühlen der Ärzte und Spitäler kommen möchte. Mit meinen gesunden 82 Jahren wünsche ich mir, bis ans Ende selbstbestimmt zu leben. Ich kenne bereits viele, mir einst nahestehende liebe Menschen, die lange dahinvegetieren mussten, obwohl sie längst sterben wollten.

EXIT ist für mich wie eine Garantie, auch wenn es für mich noch andere Optionen gibt. Zum Beispiel habe ich, kaum konnte ich lesen, alles über die Kultur der Urvölker verschlungen. Rückzug an einen stillen Naturort und bewusst ohne Nahrungsaufnahme Abschied zu nehmen, wäre eine Möglichkeit.

Bildthema: E. Huber

In einer der letzten EXIT-Ausgaben bin ich vor einem Jahr auf ein Angebot gestossen – ein Nachklang, eine Art Hörbuch übers Leben aufzunehmen. Dies hat viel dazu beigetragen, mein Leben zu überdenken. Die Aufnahme wurde mit einfühlenden Fragen begleitet und von Franziska von Grüningen in ihrer angenehmen Stimme moderiert. Ich kann das nur allen sehr empfehlen, welche sich ernsthaft mit dem Alter auseinandersetzen. Ich denke, das Alter ist nichts für Feiglinge!

Nun habe ich diesen Nachklang, fast edel zurechtgemacht, für jedes meiner vier Kinder bekommen. (...) Für mich wars ein lustvolles Aufräumen, um nun mit Neugier und Achtsamkeit vorwärts zu schauen. Das Leben ist fast wie ein Puzzle, mit EXIT kann ich die noch fehlenden Teile ungehindert zusammensuchen und mein Endbild selbst gestalten!

IRENE LIENHARD

# «Ich bin EXIT-Mitglied, weil …»

**Cordula Schmidt hat nach schweren Abschieden einen neuen Anfang gefunden. EXIT schenkt ihr Sicherheit für den eigenen letzten Weg.**

In meiner Jugend war der Tod ein weit entferntes Ereignis, eine ferne Realität, die nur das Leben alter Menschen oder anderer Familien berührte. Die Endlichkeit des Daseins war für mich jedoch nie eine Bedrohung, sondern ein natürlicher Teil des grossen Ganzen. Ich habe immer an den Kreislauf des Lebens geglaubt und daran, dass sowohl Menschen als auch Tiere den Tod als Übergang in eine andere Existenz begreifen können. Ich bin fest davon überzeugt, dass wir uns nach dem Tod in einer höheren Dimension wiederfinden, in einer geistigen Welt, in der alles miteinander verbunden ist.
Der Tod meiner Grosseltern, so schmerzhaft er war, erschien mir als Teil der natürlichen Ordnung. Doch der plötzliche Verlust meiner damals 64-jährigen Mutter war ein Schock, der mich tief erschütterte. Ihr viel zu früher Tod hinterliess eine grosse Leere. Sie fehlte mir an allen Ecken und Enden.

## *Es traf uns wie ein Blitzschlag*

Wenige Jahre später die Diagnose: Meine damals zwölfjährige Tochter erkrankte an einem seltenen Krebs. Es traf uns wie ein Blitzschlag. Das Leben meiner kleinen Familie geriet aus den Fugen. Die Statistik war gnadenlos: nur ein Drittel Überlebenschance. Während meine Tochter tapfer gegen die Krankheit kämpfte, zog sich mein Sohn immer mehr zurück, und ich versuchte, alles aufzufangen und mit allem zurechtzukommen. Die Hoffnung war ein Lichtblick, der uns durch diese schwere Zeit trug. Jahre voller medizinischer Eingriffe folgten. Jede Untersuchung, jeder Eingriff war ein neuer Kampf, ein erneutes Bangen um ihr Leben. Doch meine Tochter war eine wahre Kämpferin. Sie hat nicht nur den Krebs besiegt, sondern auch ihren Abschluss gemacht und ihren Traum vom Studium verwirklicht. Diese Erfahrung hat mich gelehrt, die Zerbrechlichkeit des Lebens zu akzeptieren und jeden Moment bewusst zu geniessen.
Vierzehn Jahre später, am 8. Juni 2019, verstarb meine Tochter völlig unerwartet an einem Herzstillstand. Der plötzliche Tod hinterliess eine tiefe Wunde. Ich war fassungslos und von Kummer und Leid erschüttert. In der Trauer suchte ich nach einem Weg, meinen Schmerz zu verarbeiten.
Beim Gestalten individueller Urnen aus Schafwolle fand ich zu einem meditativen Ritual, das mir die Kraft gab, Abschied zu nehmen und einen neuen Weg zu gehen. Filzen wurde zu meinem Zufluchtsort. Die weichen Fasern und die ruhigen Bewegungen halfen mir, zur Ruhe zu kommen. Und manchmal, wenn ich beim Filzen die Augen schliesse, spüre ich meine Tochter ganz nah bei mir.

## *Manchmal spüre ich meine Tochter ganz nah bei mir*

Heute habe ich eine kleine Manufaktur, in der ich handgefilzte Urnen anfertige. Form, Farbe und Motiv spiegeln die Einzigartigkeit des Verstorbenen wider und ermöglichen einen persönlichen Abschied. Die Wolle löst sich auf natürliche Weise auf und wird mit der Asche wieder Teil der Natur. Die Begegnungen mit meinen Kundinnen und Kunden sind eine grosse Bereicherung und erfüllen mich mit tiefer Zufriedenheit.
Was hat meine Geschichte mit EXIT zu tun? Durch meine persönlichen Erfahrungen mit dem Verlust geliebter Menschen habe ich erkannt, wie wichtig es ist, über den Tod zu sprechen und eigene Entscheidungen über das Lebensende treffen zu können. EXIT bietet mir die Sicherheit, dass ich meinen letzten Weg selbstbestimmt gestalten kann, sollte ich eines Tages in eine solche Situation kommen. Diese Möglichkeit gibt mir Frieden und erlaubt es mir, mein Leben in vollen Zügen zu geniessen.

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 Schafroth
marion.schafroth@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 Schafroth
Jean-Daniel Strub

**Geschäftsprüfungskommission**
Hugo Stamm (Präsident)
Christa Stamm-Pfister
Urs Thalmann

**Redaktionskommission**
Muriel Düby (Leitung)
Danièle Bersier
Claudia Borter
Daniel Brändle
Anita Fetz
Marion Schafroth


# Impressum

Auflage: 115 800 Exemplare
Erscheint vier Mal pro Jahr

**Herausgeberin**
EXIT
Postfach
8032 Zürich

**Verantwortlich**
Danièle Bersier
Muriel Düby
Anita Fetz

**Mitarbeitende dieser Ausgabe**
Danièle Bersier
Muriel Düby
Nadia Fernández Müller
Peter Kaufmann
Marion Schafroth
Ernesto Streit

**Korrektorat**
Jean-Claude Düby

**Bildthema**
Elisabeth Huber

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

**Druckerei**
Stämpfli AG
Wölflistrasse 1
3001 Bern
www.staempfli.com

myclimate
Wirkt. Nachhaltig
Drucksache
myclimate.org/01-25-600985

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

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

Besuche nur auf Anmeldung.