

Sterbefasten

# Lebenssatt zum Letzten bereit

Die Basler Journalistin **Martina Rutschmann** rückt in ihrem Erstlingsroman «Durstig» das Thema Sterbefasten ins Zentrum. Sie hat ihren Grossvater begleitet, der auf diese Art gestorben ist.

**Text:** Barbara Lukesch **Bilder:** Kostas Maros



Autorin Martina Rutschmann widmet ihren ersten Roman dem Freitod ihres Grossvaters.

Ich hatte immer ein ausgesprochen gutes Verhältnis zu meinem Grossvater. Er war der feinfühligste und gebildetste Mensch in meiner ganzen Umgebung. Egal, welche Frage ich ihm stellte, er wusste eine Antwort. Dazu war er sehr konsequent und hatte einen eisernen Willen. Als er im Militärdienst als junger Mann den Entschluss fasste, das Rauchen aufzugeben, setzte er diesen Plan in die Tat um und rührte nie wieder eine Zigarette an. So wusste ich, dass es ihm ernst war, als er mir und allen anderen Familienangehörigen im Alter von über 90 Jahren mitteilte, er habe beschlossen, eines Tages mithilfe des sogenannten Sterbefastens aus dem Leben zu scheiden.

Seine Frau war gerade gestorben, die meisten seiner Freunde waren bereits tot, dazu sah er wegen einer Makula-Degeneration kaum noch etwas. An Lesen und Schreiben – er hatte sein Leben lang Briefe geschrieben – war nicht mehr zu denken; seine geliebten Pflanzen konnte er nicht mehr pflegen. Auch mit dem Kochen hatte er zunehmend Mühe, was ihn besonders hart traf, weil er so gern Leute bewirtete. Kurz: Er war dabei, seine Selbständigkeit einzubüssen und zum Pflegefall zu werden. Diese Aussicht beendete ihn, und so reifte in ihm der Entschluss, zu einem Zeitpunkt zu gehen, den er selbst wählen würde, und auf eine Art, die ihm entsprach.

Er war Mitglied von Exit, hatte aber Mühe mit der Vorstellung einen Becher mit Gift zu trinken, innert Minuten zu sterben und dann eine Art Tatort zu hinterlassen, an den zunächst einmal die Polizei gerufen wird.

Als er dann einen Zeitungsartikel zum Thema Sterbefasten las, in dem sich der ehemalige Zürcher Stadtarzt Albert Wettstein positiv zu dieser Methode äusserte, war sein Interesse geweckt. Sobald er konsequent auf das Essen und Trinken verzichtete, würde er zehn bis vierzehn Tage Zeit haben, um vom Leben und seinen Liebsten Abschied zu nehmen und in Frieden zu gehen.

## Er war lebenssatt

Ich verstand sofort, dass ihn diese Art von Tod, den er selber gestalten konnte, faszinierte. Andere Menschen in unserem Umfeld erschrecken und fanden es extrem bru-

tal, bei vollem Bewusstsein zu verhungern und zu verdursten. Möglicherweise komme es auch zu Komplikationen wie Atemnot und Erstickungsanfällen. Ihre Befürchtungen, die er bis zu einem gewissen Grad teilte – Angst vor dem Ersticken hatte er selber –, konnten ihn trotzdem nicht umstimmen. Mein Grossvater, der bis zum Schluss geistig völlig klar war, hatte sich für den Weg des Sterbefastens entschieden und blieb dabei. **Er habe ein wunderschönes Leben gehabt, beteuerte er, fühle sich regelrecht lebenssatt und wolle jetzt genauso selbstbestimmt gehen, wie er immer gelebt habe.** Das war eine unmissverständliche Aussage, die wir respektieren mussten. Zum Letzten bereit war er dann allerdings erst rund drei Jahre nach seiner Ankündigung, als er bereits 94 war.

Er verbrachte diese Tage, die uns alle sehr nahegingen, in seiner gewohnten Umgebung. Eine medizinische Fachperson war informiert und stand auf Abruf bereit, falls es Probleme geben sollte. Wichtiger aber erschien mir, dass er vertraute Menschen um sich hatte, mit denen er reden konnte. Es war ihm nämlich ein grosses Bedürfnis, nochmals gewisse Erlebnisse Revue passieren zu lassen und so etwas wie eine Lebensbilanz zu ziehen. Schon nach kurzer Zeit empfand er weder Hunger noch Durst. Trotzdem war es unentbehrlich, dass ihm auf Wunsch immer jemand den Innenraum des Mundes mit einem in Wasser getunkten Wattestäbchen befeuchtete.

Weil mein Grossvater bis zuletzt mehr oder weniger gesund war, erlebte er das Sterbefasten völlig frei von Schmerzen. Es



Dass der Sterbeprozess reibungslos verlief und der Grossvater manchmal gar euphorisch wirkte, hat Autorin Martina Rutschmann «glücklich gemacht».

hat mich glücklich gemacht, dass dieser Prozess bei ihm so reibungslos verlief und sein Wunsch genauso in Erfüllung ging, wie er es sich erhofft hatte.

In den letzten Tagen strahlte er eine grosse Zufriedenheit, ja, manchmal gar so etwas wie Euphorie aus. Er war wirklich mit sich und seinem Entscheid im Reinen. [Als mir das klar wurde, beschloss ich, ein Buch über seine Geschichte zu schreiben. Nicht einen kurzen Artikel mit ein paar Ratgeberhinweisen, nein, ein ganzes Buch, das ich meinem Grossvater und dem Thema Sterbefasten widmen wollte.](#) Es war mir sogar vergönnt, ihn noch zu fragen, was er von der Idee hielt. Er war begeistert, schlug aber vor, dass ich einen Roman schreiben solle, weil ich damit sicher mehr Leute erreiche. Ich begann zu recherchieren, um die Figuren so realitätsgetreu wie möglich zu gestalten. Die Hauptperson, Carl, wie sie in meinem Roman heisst, habe ich entfernt in Anlehnung an meinen Grossvater gestaltet. Allein ihr Sterbeweg entspricht ganz der Wahrheit.

#### Er hatte eine Vorahnung

Kurz vor seinem Tod sagte mein Grossvater zu mir, dass ich am nächsten Tag nicht kommen solle, dann werde er sterben. Ich erfüllte ihm seinen Wunsch – im Wissen, dass er nicht allein sein würde. Seine Ahnung trog ihn nicht. Anderntags hörte sein Herz auf zu schlagen, und er schlief friedlich ein. **MM**

Martina Rutschmann, «Durstig», Zytglogge Verlag, 2017 bei exlibris.ch für Fr. 26.40

#### Der sanfte Tod

## Sterbefasten stösst zunehmend auf Interesse

**Albert Wettstein, der 72jährige ehemalige Zürcher Stadtarzt,** hat in seiner Patientenverfügung festgelegt, dass man ihn im Fall einer schweren Demenz nicht daran hindern solle, auf Essen und Trinken zu verzichten. Der Mediziner ist überzeugt davon, dass Sterbefasten ausgesprochen gut und friedlich verlaufe.

**Wettstein zitiert die sogenannte Oregon-Studie,** für die Ende der Neunzigerjahre im US-amerikanischen Bundesstaat rund hundert Menschen begleitet wurden, die sich für das Sterbefasten entschieden hatten, und fünfzig, die auf die Freitodbegleitung à la Exit setzten. Die Beobachtungen des Pflegepersonals führten zu folgenden Ergebnissen: Während Sterbefasten in hohem Masse mit «innerem Frieden» und «geringem Leiden» einherging, wurde der begleitete Suizid als «weniger friedvoll» erlebt.

**Was genau ist denn nun Sterbefasten?** Peter Kaufmann, der Präsident der Stiftung Palliatura, die von

Exit ins Leben gerufen wurde, erklärt: «Von Sterbefasten spricht man immer dann, wenn ein urteilsfähiger Mensch den freiwilligen Entscheid fällt, auf Nahrung und Flüssigkeit zu verzichten.» Er faste also mit dem Ziel, zu sterben oder den Eintritt seines Todes zu beschleunigen. Das sei etwas anderes als das eher unreflektierte Verhalten Sterbender, die einfach nicht mehr essen und trinken mögen – was häufig passiere und ähnliche Folgen nach sich ziehe.

**Wie viele Menschen sich für den Weg des Sterbefastens** entscheiden, ist schwer zu beziffern. Peter Kaufmann von Palliatura schätzt, dass es in der Schweiz einer von hundert Betagten sei, mithin jährlich einige hundert Personen. Die Fachwelt ist auf jeden Fall überzeugt, dass diese Methode selbstbestimmten Sterbens in den nächsten Jahren deutlich zunehmen wird.

**Weitere Infos:** [www.sterbefasten.org](http://www.sterbefasten.org) (Website von Palliatura)