



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de



JOSEF GIGER-BÜTLER

WENN MENSCHEN
STERBEN WOLLEN

*Mehr Verständnis für
einen selbstbestimmten Weg
aus dem Leben*

KLETT-COTTA

Dieses Werk wurde vermittelt durch Aenne Glienke/Agentur für Autoren und Verlage, <http://www.aenneglienkeagentur.de>



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2018 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Cover: Rothfos & Gabler, Hamburg

unter Verwendung eines Fotos von © Shutterstock

Gesetzt von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck

ISBN 978-3-608-96184-3

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

INHALT

EINLEITUNG	9
1 DER SUIZID ALS TABUTHEMA	29
Leben dürfen und leben müssen	30
Glaubenssätze und erste Antworten	37
Die Sprache verrät den Standpunkt und beschämt	43
Auch der selbstgewählte Tod ist ein würdiger Tod	47
2 WÜRDEVOLLES STERBEN	51
Selbstbestimmung und Verantwortung für sich selbst tragen	52
Den letzten Schritt nicht versteckt und allein gehen müssen	58
3 WAS IST EINE DEPRESSION?	69
Depressive Müdigkeit und Lebensmüdigkeit	73
Der depressive Mensch ist nicht unzurechnungs- fähig	77

4	DEPRESSION UND SUIZID	79
	Fatale Schlussfolgerungen	83
5	DIE DEPRESSIVEN MUSTER UND DER SUIZID	97
	Weshalb so wenig Depressive tatsächlich Suizid begehen	103
	Wer sein Leben nicht lebt	108
	Erfahrungen eines Therapeuten	112
6	DER ENTSCHLUSS ZUM SUIZID	121
	Suizid ist für depressive Menschen keine spontane Entscheidung	123
	Der kurze Weg in den Suizid des Nichtdepressiven	126
7	ALTER UND SUIZID	131
	Den Weg des Suizids zu gehen ist auch für alte Menschen schwierig	132
	Alter als »Defizit und Schwäche«	137
	Gründe für einen Suizid im Alter	141
	Der Nachahmungsdruck – herbeigeredet	148
8	VERSTEHEN	155
	Es gibt ein Verstehen vor und nach dem Suizid ...	157

9	DER LETZTE SCHRITT	161
	Der Todeswunsch	162
	Was das freiwillige Ausscheiden aus dem Leben erleichtert	166
	Mit sich ins Reine kommen	168
10	DER BEGLEITETE SUIZID	177
	Ein persönliches Plädoyer	195
11	DIE ANGEHÖRIGEN	205
12	DAS GESPRÄCH MIT DEM SUIZIDALEN MENSCHEN	213
	WEITERFÜHRENDE LITERATUR	225

EINLEITUNG

Es gibt heute wohl kaum ein Thema, das so kontrovers behandelt wird wie der Suizid. Dabei geht es zu wie auf einem Schlachtfeld. Da wird mit Vehemenz und Engagement diskutiert und gestritten. Da wird alles in den Kampf geworfen, wissenschaftliche Belege, Erfahrungen, die Moral, und selbst der liebe Gott muss noch erhalten. Es darf sehr wohl unterschiedliche Positionen und Einstellungen geben. Die Achtung aber vor der Einmaligkeit und Integrität des Menschen verlangt einen differenzierten Umgang mit diesem Thema. Nur mit Respekt und Wohlwollen ist es möglich, dem Suizid gerecht zu werden und ihn in einer Form zu behandeln, die ihm auch zusteht. Niemand hat die Wahrheit gepachtet, und es geht immer um den einzelnen Menschen, der diesen letzten Schritt macht. Der Einzelne und seine Würde stehen über allem anderen, auch über jeder Ideologie.

Bei der Diskussion um den Suizid geht es um grundsätzliche Positionen und Haltungen. Da geht es um das Letzte und Größte, um Leben und Tod, was wiederum die Heftigkeit der Diskussion verständlich macht. Aber zuerst sollte man versuchen, vorurteilsfrei auf die Menschen zuzugehen, die den Weg des Suizids gegangen sind oder gehen wollen,

und sich die Mühe machen, sie zu *verstehen*: Weshalb machen sie diesen Schritt, weshalb wählen sie zum Abschluss ihres Lebens oder, um eine pathetischere Formulierung zu gebrauchen, zur Vollendung ihres Lebens einen Weg, der schwieriger und belastender nicht sein könnte und mit dem sie sich im Nachhinein oft einem großen Maß an Ablehnung und Verurteilung aussetzen?

Wer sich mit diesem Thema befasst, hat eine bestimmte Haltung, und wer dazu noch darüber schreibt, eine ganz bestimmte Absicht. Auch ich habe eine klare Haltung, eine, die ich in diesem Buch vertreten und erklären will. Es geht mir ganz wesentlich um die Souveränität und Würde des Menschen und das heißt, dass diese Werte für mich über allem stehen und sich niemand das Recht herausnehmen darf, diese dem Menschen wegzunehmen – vor allem nicht, wenn es um das Abschließen seines Lebens geht. Es geht um die Einmaligkeit seines Lebens und um die Einmaligkeit seines Sterbens und es geht darum, dieses Leben in seiner Ganzheit – wozu auch das Sterben gehört – als etwas zutiefst Menschliches zu sehen und zu akzeptieren. Menschsein heißt *sein* Leben und *sein* Sterben zu leben und menschlich ist ein Leben, wenn auch das Sterben in dieser *Einmaligkeit* stattfinden darf.

Wie schwierig das Thema Suizid ist, wie belastet und mit Ideologien und Vorurteilen und Ängsten befrachtet, zeigt sich nicht zuletzt, wenn es um den freiwilligen Tod depressiver und alter Menschen geht, mit dem sich dieses Buch hauptsächlich beschäftigt wird. Ihre Entscheidung für den Freitod wird heute von den meisten Fachleuten und Laien

als »krank« und verantwortungslos angesehen. Es wird ihnen unterstellt, dass sie nicht fähig seien, vernünftig zu denken, und deshalb auch nicht in der Lage, einen verantwortungsvollen Entschluss zu fällen.

Dabei sind gerade sie es, die verantwortungsvoll und überlegt ihren Tod planen und durchführen und die ein würdevolles Sterben verdienen.

Weil aber sowohl den depressiven wie den alten Menschen mit dem gleichen Unverständnis begegnet wird und beiden die Fähigkeit zum verantwortungsbewussten und klaren Denken und Handeln abgesprochen wird, nehme ich sie gemeinsam in diesem Buch auf. Beiden wird letztlich aus den gleichen Gründen der Weg zum begleiteten Suizid verbaut. Den einen unterstellt man eine Krankheit und den anderen altersbedingte Unzurechnungsfähigkeit, mit anderen Worten, debil zu sein oder bestenfalls senil. Wenn sie freiwillig aus dem Leben scheiden wollen, zwingt man sie mit einer solchen Haltung, den kalten, brutalen und Menschen verachtenden Weg zu gehen. Wie alle anderen Menschen verdienen aber auch sie es, ernst genommen und als mündige und eigenverantwortliche Menschen behandelt zu werden. Auch wenn man vorgibt, sie vor sich schützen zu müssen, und sagt, dass alles, was man zu diesem Zweck unternimmt, nur ihnen zugutekomme, zeugt eine solche Haltung meiner Ansicht nach nicht nur von Respektlosigkeit, sondern kommt einer Demütigung und Entmündigung gleich. Deshalb ist es für mich naheliegend, die depressiven und die alten Menschen zusammen zu betrachten. Für mich stehen sie für alle diejenigen, die bewusst und frei-

willig ihr Lebensende selbst bestimmen wollen und denen man den Weg zum assistierten Suizid versperrt. Jedes Sterben ist ein höchst persönliches Sterben. Ich erachte es deshalb als falsch und diskriminierend, wenn man nicht den einzelnen Menschen über seine Todesform entscheiden lässt und nicht er bestimmen kann, was für ihn ganz persönlich Sterben in Würde ausmacht. Ich werde mich noch einige Male in dieser starken Formulierung äußern, weil ich es anmaßend finde, dass man so über Menschen hinweggeht und sich so in ihr Leben einmischt. Ich bin der festen Überzeugung, dass niemand dazu ein Recht hat.

»*Wir nehmen sie schon ernst, aber in diesem Punkt sind sie überfordert. Da müssen wir für sie denken und sie vor sich schützen*«, heißt es, sowohl von den Fachleuten als auch von den Laien. Eine solche Haltung kann als wirkliche Sorge um den betreffenden Menschen gesehen werden, aber auch als Bevormundung und als Übergriff. Denn selbst wenn etwas gut gemeint ist, heißt es ja noch lange nicht, dass es auch gut und richtig ist. Es wäre diesen Menschen zu gönnen, wenn ihrer Entscheidung grundsätzlich Vertrauen und Wohlwollen entgegengebracht würde und ihr Sterben nicht zuerst durch eine Brille von Misstrauen und Argwohn betrachtet würde.

Der freiwillige Tod ist ein zentrales Thema sowohl für alte wie auch depressive Menschen, auch wenn ihn schlussendlich nur sehr wenige wählen. Warum in diesem Zusammenhang besonders auch der *begleitete Suizid* ein Thema ist, möchte ich anhand des letzten Wegstückes in ihrem Leben, wenn sie sich für den Suizid entscheiden, später ge-

nauer aufzeigen. Denn in diesem letzten Lebensabschnitt wird ihnen immer klarer bewusst, dass für sie auch ein Weg infrage kommen könnte, der sie nicht wie der kalte und brutale Freitod demütigt und einsam sterben lässt. So ein Weg, wenn auch unvollkommen und irgendwie fremd, ist der assistierte Suizid.

Anders verhält es sich bei Menschen, die sich aus einer akuten Notsituation in den Tod flüchten. Die meisten suicidalen Menschen, die aus einem Affekt, aus einer Panik oder einem Überdruck heraus agieren, suchen kein Gespräch mit ihren Nächsten und Angehörigen. Die Betroffenen ziehen sich zurück, machen alles mit sich selbst aus und getrauen sich nicht, sich einem anderen Menschen anzuvertrauen. Genau das, worüber sie sprechen müssten, hat sie ja in diesen Ausnahmezustand versetzt. Sich zu öffnen ist ihnen so verbaut und sich einem anderen anzuvertrauen wird unmöglich. Für sie gibt es keine andere Lösung der Probleme als den Suizid. Sie sind in ihrem von Panik und Ausweglosigkeit gesteuerten Denken ganz und gar eingengt und nicht offen für neue Perspektiven oder andere Lösungen. Es gibt wahrscheinlich kaum eine größere Verzweiflung und Einsamkeit als die, in der sich diese Menschen befinden. Für sie wäre das Gespräch wichtig und notwendig, weil immer noch eine andere Lösung denkbar wäre, auf die sie in ihrem Zustand der Belastung und Verschlussenheit selbst nicht kommen können. Jeder Mensch, der diesen Weg wählt, sei es aus Verzweiflung oder zum Schluss auch als Resultat intensiven Nachdenkens, hat ein Anrecht auf Verständnis und Achtung. Verurteilen und Kritisieren wird auch diesen Menschen alles andere als gerecht.

Sie haben diesen Weg aus einer inneren Not heraus gewählt und sind ihn bis zum Ende gegangen. Auch diesen Freitod, der sicherlich nicht immer aus einem freien Willen und gründlicher Reflexion gesucht wurde, gilt es zu akzeptieren, so schwer es auch fällt. Nochmals: Jeder Mensch, der den freiwilligen Tod sucht, aus welchen Motiven heraus auch immer, verdient Achtung und Respekt. Menschen, die so ihr Leben beenden, getrieben von Panik, unendlicher Angst und unter immensem innerlichem Druck, verdienen ihn besonders. Da ist jegliche nachträgliche Belehrung fehl am Platz.

In diesem Buch möchte ich mich auf den freigewählten Suizid beschränken, den Menschen ohne inneren und äußeren Druck begehen, also wirklich frei und freiwillig. Am Beispiel der depressiven und alten Menschen lässt sich aufzeigen, wie menschlich und einmalig ein solcher freigewählter Tod sein kann und dass die, die ihn wählen, das Recht haben, in ihrer Entscheidung akzeptiert zu werden. Sie sollen den letzten Schritt mit der Sicherheit und dem Vertrauen beschreiten können, dass sie deswegen nicht geächtet werden und dass man deswegen nicht schlecht von ihnen denkt und das Andenken an sie nicht getrübt wird. Ich möchte in diesem Buch zeigen, dass sie, wie alle anderen Menschen auch, das Recht auf einen selbstgewählten Tod haben. Sie sollen das tun dürfen, was sie in voller Verantwortung tun wollen. *So wie jeder Mensch das Recht auf Leben hat, so soll jeder auch das Recht auf sein Sterben haben, und so wie jeder in Freiheit und Verantwortung sein Leben gestaltet, so soll jeder auch sein Sterben frei und in Verantwor-*

tung wählen und gestalten dürfen. Das gehört zum Menschsein und dafür soll keiner kämpfen oder sich rechtfertigen und entschuldigen müssen.

Der Suizid ist eine mögliche Form des Sterbens, die heute von einer kleinen, aber steigenden Anzahl von Menschen gesucht und gewählt wird. Mit andern Worten: Immer mehr Menschen wollen über ihren Tod selbst bestimmen. Gerade auch deshalb soll und darf der Suizid kein Schritt sein, den die Betroffenen verstecken und die Angehörigen später verheimlichen müssen. Man soll zu ihm stehen und ihn als legitime und akzeptierte Form des Sterbens betrachten dürfen. Wenn Menschen für sich diese Form des Sterbens wählen, wenn sie sich für eine solche Form ihres Lebensendes entscheiden, ist es ein Akt, der Respekt verdient, ob man ihn persönlich nun billigt oder nicht, ob man ihn für sich selbst wählen würde oder nicht. Ich kann auch all diejenigen verstehen, die sich um Verständnis bemühen und es doch nicht schaffen. Auch mir gelingt es nicht immer, auch ich muss immer wieder darum kämpfen. Ich bin kein Verfechter des Suizids, kein Kämpfer für den Freitod. Mir geht es einzig und allein um die Menschen, für die dieser Weg der einzige und richtige ist. Sie haben meiner Meinung nach das Recht, dass man ihren Entschluss als den eines mündigen und selbstverantwortlichen Menschen anerkennt und respektiert und nicht als Reaktion eines verwirrten und kranken Menschen abtut.

Der Suizid ist ein klarer und einzigartiger Weg, sein eigenes Leben auf bestimmte Weise zu leben, indem man es willentlich und frei gewählt beendet. Suizid ist in seiner definitiven Art, in seiner Absolutheit und Einmaligkeit außer-

gewöhnlich und mit nichts anderem zu vergleichen. Mit der Form und dem Weg seines Abschlusses betont er die Einmaligkeit dieses einen Lebens. Jedes Sterben ist einmalig und jeder Tod etwas Besonderes. Aber ein solcher Schritt ist schwierig und komplex, sodass man ihn nicht einfach nur so gehen kann, sondern es sehr viel bedarf, ihn auch zu Ende zu führen. Je besser man die Menschen auf ihrem letzten Weg versteht, desto besser gelingt es, dem Suizid das Bedrohliche und Fremde zu nehmen. Der Tod ist etwas Menschliches und Normales, ebenso der Suizid als eine Form des Sterbens. Das so zu sehen, verhilft auch zu einem unverkrampfteren und weniger dogmatischen Umgang mit ihm.

Der Tod ist nicht das Gegenteil vom Leben, sondern der Abschluss oder die Vollendung des Lebens, und beides soll auch stimmig und ehrlich und wahrhaftig sein dürfen. *Der Suizid und das Sterben haben mehr mit dem Leben zu tun als mit dem Tod. Sich das Leben nehmen bedeutet, den Lebensweg auf freiwillige und selbstverantwortliche Weise zu Ende gehen, oder noch besser: zu Ende leben.* Mit dem Tod endet die letzte und deshalb über alles entscheidende Lebensphase. Er ist einerseits Abschluss und Vollendung und andererseits die Tür zu einem Nachher, wie immer man sich dieses vorstellt. Deshalb bedeutet für mich *in Würde sterben* das Ende des Lebens zu gestalten und zu vollenden im Einklang mit dem, wie und was der Mensch gelebt hat, was ihm wichtig ist und ihn auszeichnet. Das Gestalten des Lebensendes soll auch im Einklang mit den Überlebenden geschehen, die sein Gedenken über Generationen weitertragen werden. Das bedeutet aber auch, dass die, die die

sen Weg gehen wollen, dies in einer Form tun können, die nicht demütigend und brutal ist. Und genau das ist heute leider nicht der Fall. Erst wenn der Suizid, in gleichem Maße der begleitete, als eine weitere Möglichkeit des Sterbens neben dem natürlichen gesehen und akzeptiert wird, können die, die diesen Weg für sich wählen, in Freiheit und mit Achtung und Anstand den Abschluss ihres Lebens wählen.

Ich weiß, dass eine solche Forderung in der heutigen Zeit nicht bei allen gut ankommt und in der Gesellschaft, wie auch vonseiten der Kirche und Politik oft keine Zustimmung findet. Die Angst ist riesig, dass bei einer Legalisierung des assistierten Suizides dieser zu einer ganz normalen Option für das Lebensende werden kann. Ich finde aber, dass das Ziel sein müsste, den Suizid und auch den assistierten Suizid gleichwertig neben alle andere Sterbformen zu stellen. Es geht dabei um eine wahrhaftige und existentielle Entscheidung, um einen zutiefst menschlichen Akt.

Ich höre alle die Einwände und Vorwürfe und die Ängste, zum Beispiel, dass damit alle Schleusen und Tore zum Missbrauch geöffnet würden. Ich bin aber überzeugt, dass es nicht sehr viel mehr Menschen geben würde, die sich dafür entscheiden, ihrem Leben selbst ein Ende zu setzen, denn dafür ist der Weg des freiwilligen Sterbens zu steinig und zu anspruchsvoll. Gerade das Recht haben, diesen Weg zu wählen, und das zeigen alle Erfahrungen, bedeutet, dass viele, die sich entschlossen haben, ihn zu gehen, ihn am Ende *nicht* beschreiten. Die Freiheit, den Weg zu gehen, beinhaltet ja auch die Freiheit, ihn nicht mehr gehen zu wollen. Wenn man die Tür zum assistierten Suizid öffnet,

kann man darüber hinaus ein Prozedere formulieren, das verhindert, dass Menschen aus einer Panik oder einem Kurzschluss heraus diese Entscheidung treffen wollen. Mit der Öffnung zum begleiteten Suizid gibt es kein unkontrolliertes und wildes Ausagieren. Wenn man, wie man es heute schon bei Schwerkranken macht, einen Ablauf wählt, der sich über Monate erstreckt, so hat man auch die Gewähr, dass nur die diesen Weg gehen, die ihn in vollem Bewusstsein und aufgrund reiflicher Überlegungen heraus tun wollen und auf sich nehmen, was ein solcher Schritt beinhaltet. Man könnte sehr wohl ein Vorgehen wählen, das nicht demütigend und entwürdigend ist, sondern das vor allem darauf ausgerichtet ist, über eine gewisse Zeit hinweg den Sterbewilligen zu begleiten. Alle diejenigen, die aus einer Not und Verzweiflung heraus sich das Leben nehmen wollen, würden diesen Weg sowieso nicht wählen und damit kundtun, dass alles getan werden muss, für und mit diesen Menschen andere Lösungen als den Suizid zu finden. Der Staat könnte einen institutionellen Rahmen schaffen, der den assistierten Weg anbietet, und damit ein korrektes und kontrolliertes Vorgehen garantieren. Damit wäre auch der Gefahr einer möglichen Kommerzialisierung ein Riegel vorgeschoben.

Heute wird der assistierte Weg aus dem Leben nur einer sehr kleinen Anzahl ausgewählter Menschen erlaubt: *»Ein geistig verwirrter oder komatöser Kranker kommt als Klient nicht infrage.«* Auf dieser Basis agieren die bekannten Vereine »Exit« und »Dignitas«. Und: *»Das Mitglied (der Sterbehilfsorganisation, J. G.) muss nachweislich an einer tödlichen*

*Krankheit in einem irreversiblen Stadium leiden oder an einer – für ihn/sie – unzumutbaren Behinderung oder an unerträglichen Beschwerden ohne Aussicht auf Heilung oder doch wenigstens Linderung.*¹

Ich bin überzeugt, dass es politisch klug war, solche Formulierungen zu wählen. Aber sie diskriminieren andere, die ebenso das Recht hätten, einen Weg des Sterbens zu gehen, der menschlich ist. Und das sind für mich die depressiven und alten Menschen. Auch sie sollten die Möglichkeit bekommen, wenn sie aus dem Leben scheiden wollen, frei entscheiden zu dürfen, auf welche Weise sie das tun wollen. Sie sind die, die mit Sicherheit nicht aus einer Panik heraus Suizid begehen. Sie sind die, deren Entscheidung man akzeptieren und respektieren muss, ohne Wenn und Aber und ohne ihre Motive für diesen Schritt infrage zu stellen. Im weiteren Verlauf dieses Buches möchte ich, auch entlang meiner jahrelangen therapeutischen Erfahrung im Umgang mit depressiven Menschen, zeigen, wie die, die bewusst diesen Weg gehen, ihn verantwortungsvoll und sorgfältig gehen. Eine Gesellschaft darf sich in meinen Augen nicht menschlich nennen, wenn Menschen, die *freiwillig* aus dem Leben gehen wollen, und darauf läuft es hinaus, dies auf eine unmenschliche Art tun müssen und zusätzlich noch mit Verachtung bestraft werden. Eine wirklich menschliche Gesellschaft darf das nicht zulassen.

Der Suizid ist für mich in jedem Fall etwas Schwieriges und kaum Fassbares. Aber es gibt ihn und deshalb soll er

1 Vortrag von Elke M. Baezner-Sailer: »Ärztlich begleiteter Suizid in der Schweiz«, 2004.

auch seinen Platz bekommen. Das gilt ebenso für den assistierten Suizid, der anders als der selbstgewählte kalte und einsame Weg in den Tod nicht heimlich stattfindet. Beim assistierten Suizid wird gesprochen, beim kalten und einsamen Suizid geschwiegen, hier ist Wärme und dort ist Kälte, hier sind vertraute Menschen anwesend und dort sind Einsamkeit und Stille die Begleiter.

Es geht bei der Diskussion um den selbstgewählten Tod immer um den Menschen, der sich für diesen Weg entscheidet, und auch um die Frage, ob er das Recht und die Freiheit hat, selbst über den Zeitpunkt und die Art des Sterbens zu entscheiden und dies auch unabhängig von einer unheilbaren Krankheit. Für die einen steht der Suizid für Arroganz und Selbstüberschätzung eines Menschen und für die anderen ist er Ausdruck der Selbstbestimmung und der Freiheit. Und immer geht es auch darum, wie weit sich Gesellschaft und Politik in die Privatsphäre des Einzelnen einmischen oder, wie es andere formulieren, die Gesellschaft und Politik den Rahmen schaffen dürfen, in der der Mensch vor sich und anderen geschützt werden soll. In der Frage des Suizids zeigt sich auch, wie ernst die Gesellschaft die Willens- und Entscheidungsfreiheit des Einzelnen tatsächlich nimmt, wenn dieser über seinen Tod selbst entscheiden kann. Wie bei einem Krebspatienten, der für sich entscheidet, die Chemotherapie abzubrechen, auch wenn noch eine geringe Heilungschance besteht, gilt es, das Nein zum Leben, das »*Ich will nicht mehr*« zu akzeptieren. Es ist für mich nicht schlüssig, die Eigenständigkeit eines Menschen erst dann zu akzeptieren und seinen Entschluss als Akt der Selbstverantwortung erst dann zu respektieren, wenn buchstäblich alles

ausprobiert wurde oder der Patient von all den Therapien so geschwächt ist, dass er einen neuen Therapieversuch nicht überleben würde. Die Entscheidungsgewalt über sein Leben darf nicht an Bedingungen geknüpft werden.

Suizid zu begehen und zu spüren und zu wissen, dass er von denen, die einem am nächsten stehen, nicht verstanden oder gar abgelehnt wird, hat etwas Demütigendes an sich. Niemand geht diesen Schritt unbedarft. Der Weg ist zu sehr gepflastert mit inneren Kämpfen. Wer freiwillig gehen will, muss das im Verborgenen tun, unter widerlichen und unmenschlichen Umständen. Er ist gezwungen, diesen Schritt wie ein Dieb heimlich zu planen und durchzuführen, wie ein Krimineller, der einen Mord plant und durchführt, wie ein Tier, das sich zum Sterben zurückzieht und verkriecht. Das ist unmenschlich und eines gelebten Lebens nicht würdig.

Es ist ein dunkler Weg in völliger Einsamkeit: Allein mit seiner Not, Verzweiflung, Unsicherheit und Ängsten und das nur, weil man ihm den assistierten Suizid verwehrt. Das zu erkennen hilft, weniger streng, fundamentalistisch und dogmatisch zu urteilen.

Es geht mir in diesem Buch wesentlich ums Verstehen und Akzeptieren. Nur mit einer solchen Haltung – genau hinschauen und verstehen zu wollen – lässt sich diesen Menschen gerecht werden. Dann geht es auch nicht mehr nur um Mitleid, das man ihnen gegenüber empfindet und empfinden kann. Sie verdienen nicht, dass man sie, indem man ihren Entschluss infrage stellt, diskriminiert und verurteilt.

Alten Menschen und Depressiven wird das Recht verwehrt, selbständig über ihren Tod zu entscheiden. Ihnen wird die Fähigkeit, sachlich und vernünftig zu denken und zu handeln, abgesprochen. Ich finde es wichtig und notwendig und nicht mehr als gerecht, dass man auch ihnen die gleichen Rechte einräumt und sie für genauso mündig und selbstverantwortlich betrachtet wie man es bei den anderen Menschen macht. Den alten Menschen wird unterstellt, noch mehr als den depressiv Suizidalen, dass sie bei einer Lockerung des Gesetzes zur Sterbehilfe zum Spielball der Interessen anderer Menschen und zu Opfern würden, die dem Druck, der dann auf sie ausgeübt werden könnte, nicht gewachsen seien. In diesem Buch möchte ich genauer hinschauen und aufzeigen, mit welcher Sorgfalt und Umsicht gerade diese Menschen ihren letzten Weg gehen und damit deutlich machen, wie bewusst und unbeirrt sie diesen Schritt tun.

Wie depressive und alte Menschen den letzten Weg gehen, ist zutiefst menschlich und berührend. Die Sorgfalt, mit der sie diese freiwilligen letzten Schritte tun, verlangt unsere Achtung und unseren Respekt. Ich glaube, dass es nichts Persönlicheres und Einmaligeres gibt als diesen freiwilligen Abschied. Deshalb möchte ich aufzeigen, mit welcher Größe die Menschen ihren Weg gehen, die bewusst den Freitod wählen.

Es geht mir dabei nicht um ein Glorifizieren des freien und selbstgewählten Todes. Dafür ist dieses Thema zu belastet und mit zu viel Schmerz und Leid verbunden. Wann immer ein Mensch sein Leben beendet, bleibt etwas Schmerzliches und Trauriges zurück. Der Suizid depressiver

und alter Menschen ist ein Gewaltakt, der alles von ihnen fordert und bei dem der ganze Mensch mitmachen muss: Körper, Geist und Gefühle. Es braucht eine gedankliche Überzeugung und ein emotionales Mittragen und einen Körper, der die dazu nötige Kraft liefert. Keiner dieser Menschen macht einen solchen Schritt leichtfertig, aber für die, die ihn machen, stimmt er. Mir geht es nicht um eine Abhandlung über den Suizid an sich, auch nicht um irgendwelche Dogmen oder Glaubenssätze, sondern einzig und allein um die Menschen, die einen solchen Weg wählen. Es geht mir darum, Verständnis aufzubringen für die, die diesen Weg bewusst und freiwillig gehen. Sie setzen ein Zeichen dafür, dass diese Form des Sterbens von verantwortungsvollen und mündigen Menschen gewählt wird und der Suizid daher auch als legitime Form des Sterbens akzeptiert werden kann. Das aufzuzeigen ist mir ein wichtiges Anliegen.

In Frieden gehen können, mit dem Einverständnis und dem Segen der Zurückgebliebenen, genau *das* hat mit Würde zu tun. Das ist das, was Menschen, die freiwillig diesen Weg gehen, sich wünschen: gehen können im Wissen, dass ihre Angehörigen und Freunde ihnen nicht grollen, obwohl sie Mühe haben, den Schritt zu verstehen. Selbstverantwortung schließt für diese Menschen immer auch die Gedanken und Sorgen um ihre Nächsten mit ein.

Dieses Buch ist nicht zuletzt für die Hinterbliebenen gedacht. Sie sollen verstehen können, weshalb ihr Verstorbener Suizid begangen hat, sie sollen sehen und verstehen können, was in den letzten Monaten vor seinem Tod in ihm

abgelaufen ist. Es hilft ihnen in der Trauer und in der Verarbeitung des Todes, wenn sie verstehen, dass der Schritt nicht gegen sie gerichtet ist und dass der Entschluss dazu nicht leichtfertig und verantwortungslos getroffen wurde. Je mehr sie verstehen, desto besser können sie sein Ringen ums Leben und Weiterleben nachvollziehen und realisieren, dass er alles versucht hat, um leben zu können, und dass ihm bewusst war, was er ihnen mit diesem Schritt antut. Wenn die Angehörigen verstehen, weshalb jemand den Suizid gewählt hat, können sie auch verstehen, dass der Suizid kein Akt der Rache war, kein Mittel, den Hinterbliebenen etwas heimzuzahlen oder sie zu beschämen. Allein das Wissen darüber erleichtert und verhilft dazu, dass sich keine Mauer zwischen ihnen und dem Verstorbenen aufrichtet. Es hilft auch, den Verstorbenen nicht als jemanden zu sehen, dem es nur um sich selbst ging. Wir sind es als Gesellschaft auch den Angehörigen schuldig, dass sie mit Achtung und Respekt auf den Verstorbenen und sein gelebtes Leben zurückblicken dürfen und dass sie auch zu anderen über den Toten sprechen können, ohne sich schämen zu müssen, dass sie dabei über etwas Unerlaubtes, etwas Verbotenes sprechen.

Wenn der Suizid für die depressiven und alten Menschen als eine legitime Form des Sterbens akzeptiert wäre, würde nicht nur denen, die den Weg des Suizides gehen wollen, Respekt und Achtung zuteil, sondern im gleichen Maße wäre es auch eine nachträgliche Rehabilitierung all derer, die schon Suizid begangen haben. Auch ihren Angehörigen wäre damit eine große Last genommen.

Menschen wollen grundsätzlich am Leben bleiben und zwar so lange wie möglich und so zufrieden wie möglich. Das zu betonen ist deshalb wichtig, weil immer wieder die Befürchtung geäußert wird, dass mit einer Lockerung des Zuganges zum assistierten Suizid dem Sterben Tür und Tor geöffnet würde und damit eine Sogwirkung für all diejenigen geschaffen wird, die sonst nie auf den Gedanken kämen, diese Form des Sterbens zu wählen. Aber der Mensch möchte leben und nicht sterben. Er tut deshalb alles, um am Leben zu bleiben. Das ist etwas, was nicht zuletzt ebenso für die alten und depressiven Menschen gilt. Zu stark ist die Bindung ans Leben und sei es nur, weil sie es kennen, ihnen dieses Leben so vertraut ist und dem Gang aus dieser Welt so unendlich viel Ungewissheit anhaftet. Zudem ist der Suizid mit so viel Negativem behaftet, das er den meisten Menschen zuwider ist. Auch ist die Form, die gewählt wird, äußerst brutal und hässlich oder es ist nicht einmal sicher, dass es überhaupt gelingt, sich selbst zu töten. Die Vorstellung zu scheitern und ein Leben führen zu müssen, das danach noch viel schrecklicher ist, macht den Schritt ebenfalls nicht einfacher.

Ein gelebtes Leben wirft niemand leichtfertig weg. Da ist zu viel drin, das zurückhält, und zu viel, das vielleicht noch kommen könnte und das man auch nicht so schnell hergeben will. Es gibt aber Menschen, die aufgrund innerer oder äußerer Umstände nicht weiterleben wollen – aus Gründen, die für sie stichhaltig und richtig sind, ob sie nun von den anderen auch so gesehen und akzeptiert werden oder nicht. *Es geht darum, zu akzeptieren, dass es Menschen gibt, die möchten, dass sie in diesem »Ich will nicht mehr« ernst*

genommen werden und dass sie ihren Schritt nicht vom Verständnis oder von der Akzeptanz anderer abhängig machen müssen. Diese Unabhängigkeit ist Ausdruck von Selbstverantwortung und kein Anzeichen für Egoismus oder Lieblosigkeit.

Es geht darum zu akzeptieren, dass es Menschen gibt, die anders denken, anders fühlen als andere, darunter vielleicht wir selbst, und dass es Situationen und Befindlichkeiten gibt, innere und äußere, die die Menschen zur Entscheidung führen, das Leben zu verlassen. Es ist wichtig, dass der Suizid nicht verteufelt wird und dass man ihn auch nicht immer nur den psychisch Labilen oder Kranken zuordnet. Alle Menschen, die diesen Schritt tun, haben das Recht, dass man ihnen diesen Schritt zubilligt, und sie nicht abwertet und kritisiert. Solange aber die Meinung vorherrscht, dass ein Mensch sich nur dann das Leben nimmt, wenn er psychisch gestört und unfrei ist im Denken, so lange ist die Willens- und Entscheidungsfreiheit des Menschen immer eine eingeschränkte und wird nicht als etwas gesehen, das *bedingungslos* zum Menschen gehört. Wenn man davon ausgeht, dass es für schwierige und belastende Lebenssituationen immer eine Lösung gibt und jede andere besser ist als der Suizid, wenn man überzeugt ist, dass man die Hoffnung nie aufgeben darf, kann der Suizid niemals ein akzeptierter Weg und eine akzeptierte Todesform sein. Dann liegt der, der so aus dem Leben scheidet, immer falsch.

So sehr die Themen Tod und Suizid auch zu meiner therapeutischen Tätigkeit gehören, tue ich mich immer wieder schwer damit. Sterben und vor allem dass Menschen freiwillig sterben *wollen*, ist etwas, das unser Denken in höchst-

tem Maße irritiert und herausfordert. Es geht dabei um eine letzte Entscheidung, die von außen immer wieder Fragen aufwirft, ohne dass man sofort eine Antwort im Sinne von richtig oder falsch parat hätte. Ich jedenfalls muss mich immer wieder von neuem darüber vergewissern. Denn das Sterben ist ja etwas so Gewaltiges, dass auch ich immer wieder vor dem Gedanken, dass Menschen den Tod freiwillig suchen, zunächst zurückschreke. Und das, obwohl ich zutiefst überzeugt bin, dass der Suizid eine mögliche Form des Sterbens ist und man alles tun muss, dass er nicht auf eine kalte und unmenschliche Weise geschehen muss. Dass der freiwillige Tod kein Schritt sein darf, den man verstecken und verheimlichen muss. Man sollte zu ihm stehen dürfen, und das ist nur der Fall, wenn er in der Gesellschaft als eine legitime Form des Sterbens betrachtet und anerkannt wird.

Es geht mir niemals um ein Idealisieren des Suizides oder ein Verherrlichen der Menschen, die diesen Schritt machen. Es geht um Gerechtigkeit, Fairness und Respekt allen Menschen gegenüber und um die Wahrung ihrer Würde, indem man ihnen ihre Souveränität und Eigenverantwortung nicht abspricht oder relativiert.