

Ich will bei meinem Sterben dabei sein

Thomas Gröbly leidet unter der als unheilbar geltenden Nervenkrankheit Amyotrophe Lateralsklerose (ALS). Gedanken über den Tod und die Suizidbeihilfe.

Thomas Gröbly

«Ich habe keine Angst vor dem Sterben, ich möchte nur nicht dabei sein, wenn's passiert», soll der Regisseur Woody Allen gesagt haben. In dieser witzigen Aussage kommt ein verbreitetes Unbehagen zum Ausdruck. Um Leiden zu vermeiden, wählen immer mehr Menschen die Abkürzung durch Suizidbeihilfe. Als Mensch mit der schweren Krankheit Amyotropher Lateralsklerose (ALS) habe ich Verständnis und gleichzeitig ein paar kritische Einwände.

Sterben mit ALS kann schrecklich sein. Ich kann mich verschlucken und ersticken oder stürzen und den Kopf verletzen. Aber schon vorher werde ich mit gelähmten Beinen, Armen und Händen auf eine Rundumbetreuung angewiesen sein. Wenn das Schlucken kaum mehr möglich ist, werde ich mittels Magensonde ernährt und ein Atemgerät gibt mir Sauerstoff. Heute kann ich mir das kaum vorstellen; noch bin ich weitgehend selbstständig.

Der Tod als bürokratischer Verwaltungsakt

Ein «ALS-Bekannter» von mir starb in Begleitung der Schweizer Suizidbeihilfe-Organisation Exit. Auch in mir drängt sich die Frage auf, wie mein Ende aussehen wird. Einen Suizid mit oder ohne Hilfsorganisation schliesse ich nicht aus. Trotzdem stimmt mich das Sterben mit assistiertem Suizid skeptisch. Ich habe in meiner Arbeit als Trauerredner schon einige Male Angehörige von Menschen erlebt, die sich so das Leben genommen hatten. Fast durchgängig lautete die Kritik, die planmässige Durchführung des Sterbens habe kaum Platz für den Abschied gelassen. Die genau bestimmte Uhrzeit am Tag X zerstöre das Geheimnis des Sterbens und degradiere es zu einem bürokratischen Verwaltungsakt.

Ich verurteile niemanden, der dieses Sterben wählt. Ich masse mir nicht an, den Leidensdruck beurteilen zu können, der jemanden diesen Weg gehen lässt. Aber assistierter Suizid ist für mich ein Ausdruck von Todesverdrängung, von Sterbe- und Todesangst. Der Tod und noch mehr das Leiden im Sterben darf nicht sein. Das Sterben soll möglichst schnell, sauber und diskret veranstaltet werden. Wer den Weg der Suizidbeihilfe wählt, will die Kontrolle behalten und nichts dem Zufall überlassen. Ich sehe darin die konsequente Weiterführung der Selbstoptimierungskultur.

Assistierter Suizid als letzter Akt der Selbstoptimierung

Begründet wird das assistierte Sterben meist damit, dass man schweres Leiden vermeiden will. Ich möchte auch nicht



Das Nachdenken über den Tod ist ein Ja zum Leben.

Bild: Getty

(unmässig) leiden. Aber Schmerzen und Leiden gehören nun mal zum Leben. Die medizinischen Möglichkeiten, Leiden und Schmerzen erträglich zu machen, geben mir die Chance von neuen Erfahrungen, die ich vielleicht erst am Ende meines Lebens machen kann. Mit Suizidbeihilfe würde ich dies verhindern, denn das Sterben ist auf einen technokratischen Prozess reduziert. Man zieht den Stecker, das Licht geht aus. Es ist ein Sterben ohne Geheimnis und Poesie.

Am meisten erschreckt mich, dass das Sterben beziehungslos wird. Zwar kann auch das Sterben mit Suizidbeihilfe von Angehörigen begleitet werden, aber die organisatorischen Bedingungen wirken erschwerend. Sterben sollte doch in einem Netz von Beziehungen mit viel Zeit und Raum geschehen dürfen, auch wenn ich letztlich alleine sterbe. Ein Sterbewilliger kann alles mit seinen Lieben besprechen, und diese können der Suizidbeihilfe zustimmen. Dennoch: Der Vollzug geschieht durchorchestriert mit den notwendigen Personen «all inclusive» in zwei Stunden. Da bleibt weder Raum noch Zeit für die eigenen Gefühle: weinen oder beten, schreien oder verstummen oder die Zeit vergessen und sich vom Geheimnis des Sterbens berühren zu lassen.

Nicht nur die Folgen für die Angehörigen werden negiert, auch die gesellschaftliche Wirkung geht vergessen. Wird Suizidbeihilfe zu einer Selbstverständlichkeit, könnten hilfsbedürftige alte Menschen unter Druck geraten, sich das Leben zu nehmen. Es könnte eine Stimmung entstehen, in der kranke und schwache Menschen als soziale und finanzielle Last angesehen werden.

Wie ich mir mein Sterben vorstelle

Wie anders sieht das Sterben in einem Hospiz aus. Mit meiner Krankheit kann

ich mir Sterbefasten vorstellen: Ich esse nichts mehr, bis mein Körper geschwächt ist und am Schluss trinke ich auch nichts mehr. Ich weiss, dass das sehr qualvoll sein kann und ein friedlicher Übergang keineswegs garantiert ist. Als Sterbender habe ich so aber alle Zeit, die ich brauche und meine Lieben können bei mir sein. Ich bin medizinisch betreut, sodass ich möglichst wenig Schmerzen habe. Ich kann den Sterbeprozess bewusst miterleben und vielleicht noch wertvolle Erfahrungen machen. Es geht in keiner Weise darum, das Sterben zu verherrlichen und zu romantisieren. Auch in einem Hospiz kann ich alle möglichen Regungen zeigen: Angst, Wut, Verbitterung, Verzweiflung oder Ruhe und Gelassenheit. Im Idealfall bin ich aber begleitet von Menschen, die mich so nehmen, wie ich bin. So stelle ich mir das vor: Freiheit im Leben wie im Sterben.

Bei aller Kritik respektiere ich jeden Entscheid für Suizidbeihilfe. Ich kann heute nicht sagen, ob es nicht eines Tages doch mein Weg sein wird. Sterben bleibt ein Geheimnis und ein Abenteuer, bei dem ich dabei sein möchte.

Zur Person

Thomas Gröbly (62) ist reformierter Theologe, Lyriker und ehemals Dozent für Ethik an der FHNW in Brugg sowie Inhaber des «Ethik-Labors» und des Verlages «Volleshaus» in Baden. Dieser Text ist ein Auszug aus seinem demnächst erscheinenden Buch «Einen Augenblick staunen – Nachdenken über Sterben, Nachhaltigkeit und Friedfertigkeit» (Arbeitstitel).



Nachgefragt

gesund
heit
aargau

«Blut im Stuhl ist ein Alarmzeichen»

«Egal, ob hell oder dunkel: Blut gehört nicht in den Stuhl», sagt Professor Antonio Nocito, Leiter des KSB-Bauchzentrums. «Blut im Stuhl kann ein Hinweis auf eine ernsthafte Erkrankung sein.»



Prof. Antonio Nocito,
Leiter KSB-Bauchzentrum

Antonio Nocito, was sind die möglichen Ursachen für Blut im Stuhl?

Meist sind vergleichsweise harmlose Erkrankungen wie Hämorrhoiden, Schleimhautrisse im After oder Darmpolypen die Ursache. Aber auch chronische Darmerkrankungen oder Tumore lösen oftmals einen blutigen Stuhl aus.

Helles Blut, dunkles Blut – was hat dies zu bedeuten?

Die Farbe des Blutes hängt im Wesentlichen von zwei Faktoren ab: vom Ursprung der Blutung und von der Fliessgeschwindigkeit des Blutes. Wenn die Quelle der Blutung weit «unten» liegt, also im Analkanal oder im unteren Dickdarm, dann ist die Färbung in der Regel hell. Wenn die Quelle jedoch im oberen Bereich des Gastrointestinaltraktes liegt, dann ist das Blut meist dunkel gefärbt. Hier kommt aber noch die Fliessgeschwindigkeit zum Tragen: Wenn das Blut schnell fliesst, kann es bei der Ausscheidung mit dem Stuhl durchaus hell sein, auch wenn es aus dem oberen Teil stammt.

Deutet Blut im Stuhl immer auf eine bösartige Erkrankung hin?

Nein. Helles Blut, dessen Quelle im Analkanal liegt, deutet meist

auf eine gutartige Krankheit hin. Zwar gibt es Analkrebs, doch der ist eher selten. Darmkrebs hingegen ist die dritthäufigste Krebsart. Zudem gibt es im Magen-Darm-Trakt noch weitere mögliche Tumorarten, die gut- oder bösartig sein können. Eine Magen- oder Darmspiegelung gibt Aufschluss darüber.

Kann man vorbeugen?

Ein Patentrezept gibt es nicht, wohl aber Möglichkeiten, das Risiko für Magen-Darm-Krankheiten zu mindern. Ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung und genügend Flüssigkeit können dazu beitragen, einen zu harten Stuhlgang zu verhindern. Regelmässige Bewegung und gesunde Ernährung wiederum verhindern Verstopfungen und überschüssige Magensäure. Dass übermässiger Alkoholkonsum schädlich ist, versteht sich von selbst. Last but not least: Gehen Sie regelmässig zur Darmkrebsvorsorge, wie wir sie im KSB-Bauchzentrum oder bei unseren Kooperationspartnern anbieten.

Erfahren Sie mehr zu diesem Thema auf bauch.ksb.ch

Ratgeber Gesundheit

Sie Fragen – Fachleute antworten. Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau
E-Mail: gesundheitaargau@chmedia.ch www.gesundheitaargau.ch



«Ratgeber Gesundheit» ist ein von der Redaktion unabhängiges PR-Gefäss. Für den Inhalt sind die mit ihren Logos präsenten Gesundheitsdienstleister verantwortlich.

ANZEIGE

Kantonsspital Aarau

Kantonsspital Baden
KSB

PDAG
Für Ihre psychische
Gesundheit

Patientenstelle
AG/SO

Partner Gesundheit Aargau – Ihre Gesundheitsspezialisten
gesundheitaargau.ch

gesund
heit
aargau