Neue Zürcher Zeitung

«Sterbefasten ist nicht sanft und nicht schön»

Der Verzicht auf Nahrung verspricht einen selbstbestimmten Tod ohne fremde Hilfe – eine Angehörige und eine Pflegerin erzählen

GIORGIO SCHERRER

Der Mann war 91, als er beschloss, mit dem Essen und Trinken aufzuhören. Ein Suppenkasper sei er am Ende gewesen, sagt seine Frau, «fädelidünn». Krank am Herzen, die Beine voller offener Wunden, die nicht mehr richtig heilten. Ein Architekt, den sie, von Beruf Lehrerin, einst in einer Skihütte im Bündnerland kennengelernt hatte. Der sein eigenes Haus gebaut und dort mit ihr zwei Töchter grossgezogen hatte.

Eines Tages, sagt die Frau, habe sie gemerkt, dass er kaum noch esse und trinke. Da habe sie es schon vermutet, sei sofort mit ihm zum Hausarzt gegangen. Dort sei aus der Ahnung dann eine Gewissheit geworden: Er wolle sterben. Nicht mit der Sterbehilfeorganisation Exit, bei der sie beide Mitglied waren, sondern aus eigener Kraft, bei ihnen zu Hause, noch diese Woche. Und so kam es auch.

Das Sterbefasten – der Verzicht auf Nahrung bis zum Tod – ist ein Weg aus dem Leben, der unter Sterbenden auf zunehmendes Interesse stösst. Gemäss einer Umfrage unter Schweizer Hausärzten sterben etwa 4000 Personen jedes Jahr so. Tendenz steigend. André Fringer, Professor an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) und der führende Schweizer Forscher zum Thema, sagt: «Es gibt immer mehr Interesse am Sterbefasten – aber es gibt eben auch viel Unwissen.» Corinne Irniger, Pflegefachfrau bei der auf Palliativpflege spezialisierten Spitex Palliaviva, sagt: «Bei sehr vielen Menschen, die ich begleite, ist Sterbefasten irgendwann ein Thema. Es gilt als sanfter, entspannter Tod. Aber das ist es nicht.»



Manchmal ist der Abschied für die Angehörigen schwieriger als für die Sterbenden selbst. GAËTAN BALLY

Ein Schock für den Körper

Die letzte Woche im Leben ihres 91-jährigen Mannes sei voll gewesen, sagt seine Frau. Zu voll. Ihre Töchter seien da gewesen, diverse andere Verwandte und auch der langjährige, mittlerweile pensionierte Hausarzt des Ehepaares. Am wichtigsten sei ihrem Mann aber der Besuch eines nahen Freundes gewesen, mit dem er die Steuererklärung ausgefüllt habe. Seine letzte. Die Dinge geordnet zurücklassen, alles geregelt wissen. Und in seinem eigenen Haus sterben, dem Haus, das er mit ihr gebaut und eingerichtet hat. Das, sagt die alte Frau, sei ihrem Mann das Wichtigste gewesen.

«Es war so viel los, es ging so schnell», sagt sie, «dass ich mich nie richtig von ihm verabschieden konnte. Wir hatten kaum einen Moment nur zu zweit.» «Du bist ein sturer Cheib»: Das seien seine letzten Worte an sie gewesen. «Nein, du bist ein sturer Cheib»: Das war das Letzte, was sie ihm sagte. Und es stimme, sagt sie heute, eineinhalb Jahre nach seinem Tod. «Wir waren beide sture Cheiben, immer schon.»

Stur, als sie in den Jahren nach dem ersten Treffen in jener Bündner Berghütte ihre eigenen Wege gingen, er reisend in den Norden, sie in den Süden. Stur, als sie in ihren Zwanzigern wieder zusammenfanden, weil sie eben doch nur den anderen wollten, niemanden sonst. Stur, als sie nach der Geburt ihrer ersten Tochter aus der Kirche austraten, weil es ihnen dort zu verstockt war. Stur, willensstark eigentlich, waren sie auch in jener letzten Woche, als sein letzter Weg hart wurde und er doch dabei blieb, kein einziges Mal nach Wasser oder Essen rief, wie es so manche in ihren letzten Momenten tun. Und sie bei ihm blieb, wie sie das seit siebzig Jahren getan hatte.

Hört ein gesunder Mensch mit Essen und Trinken auf, ist das für den Körper ein Schock. Die ersten Tage ist der Durst das Schlimmste, ein beissendes, schmerzhaftes Sehnen nach Wasser. Danach beginnt gemäss Fachleuten ein Dämmerzustand, der Tage bis Wochen dauern kann. Die Niere versagt, nach und nach schwinden zentrale Körperfunktionen. In dieser Zeit wird der Sterbefastende bettlägerig, pflegebedürftig, hilflos. Ohne häufige Mundpflege beginnen die Schleimhäute auszutrocknen, es kommt zu Entzündungen, Rissen und schmerzhaften Infektionen. Mehr als 80 Milliliter Wasser am Tag dürfen für Reinigung und Medikamenteneinnahme aber nicht benutzt werden. Sonst wird das Leben und mit ihm das Leiden weiter verlängert. Oft beginnt in dieser Zeit ein Dämmerschlaf, unterbrochen von unruhigen Phasen. Ein Delirium ist möglich, verbreitet gar. Dann kann es vorkommen, dass ein Sterbender nach Wasser und Nahrung ruft. Und seine Angehörigen sich fragen, ob es der Wahn ist, der da spricht, oder ein echtes Bedauern, ein echter Wunsch.

«Gute Planung und professionelle Begleitung sind das Wichtigste», sagt der Forscher André Fringer. Eine Patientenverfügung, ein klarer Wille, eine 24-Stunden-Betreuung durch erfahrene Palliativspezialisten: Das sei beim Sterbefasten entscheidend. «Viele realisieren nicht, wie pflegebedürftig sie in dieser Zeit werden.» Es gibt eine Zahl aus der bisherigen Forschung zum Thema, die Fringer besonders Sorgen macht: In drei Vierteln der Fälle erfolge das Sterbefasten auf eigene Faust, ohne Planung oder Ankündigung. Das bedeute nicht nur fehlende Pflege, sondern auch unnötiges Leiden – etwa wenn die Mundhygiene plötzlich vernachlässigt oder durch minimale Flüssigkeitsaufnahme das Leben weiter verlängert werde.

Die Pflegefachfrau Corinne Irniger berichtet von zwei von ihr betreuten Fällen, in denen das Sterbefasten einen ganz anderen Lauf nahm. Im einen, dem einer jungen Patientin mit multipler Sklerose, sei das Durstgefühl irgendwann zu stark geworden. «Sie hat den Prozess abgebrochen und ist später mit Exit aus dem Leben gegangen.» Im anderen Fall, dem einer älteren Frau mit beginnender Demenz, sei der Tod nach zweieinhalb Wochen eingetreten. «Sie wusste: Für einen assistierten Suizid ist es wegen der Demenz zu spät. Entweder sie geht jetzt, oder sie stirbt danach über viele Jahre einen langsamen Tod.» In beiden Fällen, sagt Irniger, habe sie für den selbstbestimmten Willen der Frauen den grössten Respekt verspürt.

Was sind das für Menschen, die den Tod durch Fasten wählen? «Es sind meist Leute, die dem Sterbeprozess einen gewissen Sinn abgewinnen können», sagt Irniger. «Sie wollen nicht von einem Moment auf den anderen gehen, sondern das Ende auch als Ende erleben.» Beim Sterbefasten lasse sich der Prozess in den ersten Tagen noch stoppen, ergänzt André Fringer von der ZHAW. «Eine Umkehr ist möglich.» Zudem erscheine diese Art von Tod vielen als natürlicher.

> «Immer mehr alte Menschen sehen nicht ein, weshalb sie einen schmerzhaften Sterbeprozess erdulden müssen.»
>
> **Corinne Irniger**
> Pflegefachfrau

Den Weg des Nahrungsverzichts wählen gemäss Umfragen grossmehrheitlich Personen über achtzig mit einer schweren Erkrankung, Frauen etwas häufiger als Männer. Nur eine Minderheit von ihnen sind so krank, dass sie in den kommenden vier Wochen ohnehin sterben würden – die meisten haben einen langen Leidensweg vor sich, den sie nicht mehr auf sich nehmen möchten.

«Es geht bei diesem Entscheid um Autonomie», sagt Corinne Irniger. «Immer mehr alte Menschen sehen nicht ein, weshalb sie einen schmerzhaften Sterbeprozess erdulden müssen. Wie das Leben wollen sie auch den Tod so weit wie möglich kontrollieren.» Eine besondere Gruppe bilden jene tiefreligiösen Sterbenden, die die Sterbehilfe als unnatürlich, ja sündhaft ablehnen. Für sie ist das Fasten zuweilen die einzige Möglichkeit, den eigenen Tod zu kontrollieren, ohne ihrem Glauben zuwiderzuhandeln.

«Er ist gestorben, wie er wollte»

Der 91-jährige Architekt, der sich für den Nahrungsverzicht entschied, war weder gläubig noch ein Gegner der Sterbehilfe. Ihr Mann, sagt seine Frau, hätte durchaus mit Exit gehen können. Doch die Vorstellung, auf dem Sterbebett noch seine Urteilsfähigkeit beweisen, eine Befragung durch einen Fremden durchlaufen zu müssen, habe ihm nicht gepasst.

Zu Hause, aus eigener Kraft habe er sterben wollen. Das zu ermöglichen, habe ihr, ja dem ganzen Umfeld allerdings einiges abverlangt. Innert kürzester Frist musste ein Pflegebett beschafft, eine Palliativ-Spitex organisiert werden. Es sei das, was sie jenen sagen wolle, die sich diesen Schritt überlegten: «Sterbefasten ist nicht sanft und nicht schön. Es ist hart.» Vor allem in den ersten Tagen sei ihr Mann unruhig gewesen, aggressiv, habe ständig aufstehen und die Bandagen an seinen Beinen aufreissen wollen. Bis aufs Blut habe er sich gekratzt, habe die Bettpfanne verweigert, unbedingt auf die Toilette gewollt, auch wenn er das aus eigener Kraft nicht mehr gekonnt habe.

Irgendwann sei er dann ruhiger geworden, friedlich gar. Dünn und schmal sei er im grossen Pflegebett gelegen, dessen Aufbau er kurz zuvor noch beaufsichtigt hatte. Umgeben von seinen Büchern sei er schliesslich gestorben, an einem frühen Samstagmorgen, eine Woche nach seiner letzten Mahlzeit. So still, dass es zunächst nicht einmal die anwesende Nachtwache bemerkt habe. Am nächsten Morgen, sagt seine Frau, habe die Pflegerin ihm ein Hemd anziehen wollen, bevor die Totenstarre eingesetzt habe. Hemden aber habe ihr Mann nie gern getragen, so habe sie ihr gesagt, sie solle es sein lassen.

Am Montag seien dann die Bestatter gekommen, mit einem schönen, mit Samt ausgeschlagenen Sarg. «Er sah darin ganz seltsam aus in seinem alten weissen Libli.» Also, sagt die Frau, sei sie in den Garten ihres Hauses gegangen. Es war Frühling, überall ragten frisch die Primeln aus dem Boden. Da habe sie zu pflücken begonnen, eine Blume nach der anderen, und sie alle, einen ganzen Arm voll, zu ihm in den Sarg gelegt. So, sagt die Frau, habe er das Haus und ihr gemeinsames Leben verlassen. Und so unaufgeregt wolle auch sie bald einmal gehen.

90 Jahre alt ist sie mittlerweile, wohnt allein und räumt gerade auf. Schaut sich die Fotos der Reisen an, die sie und ihr Mann einst unternahmen, nach Griechenland, Syrien, in die Türkei, nach Israel, Indien, Indonesien. Und nach Bali – insgesamt siebzehn Mal. Alles hier in ihrem Haus erinnere sie an ihn. Und doch denke sie selten an diese letzte Woche zurück. An den Abschied, den sie nie nehmen konnte, an das selbstbestimmte Ende, das er durchsetzen konnte. Und an die Zeit zuvor, in der sie mit seiner Pflege überfordert war, um Hilfe hätte bitten sollen, es aber nicht tat.

Für sie selbst, sagt die alte Frau, komme der Tod durch Fasten nicht infrage. Nicht so sehr aufgrund dessen, was sie mit ihrem Mann durchlebt habe. Sondern weil sie glaube, dass sie eine solche Woche nur mit einem durchstehen könnte: mit ihm an ihrer Seite. «Er ist gestorben, wie er wollte», sagt die alte Frau. «Ich bin jetzt allein.»

Der Tod als Teil des Lebens

sgi. · Den Alltag unheilbar kranker Menschen zeigen, so wie er wirklich ist: Diesen Anspruch verfolgt die Ausstellung «Palliative Care – Bilder einer Realität», die noch bis zum 1. November in der Zürcher Wasserkirche zu sehen ist. Die darin gezeigten Werke des Fotografen Gaëtan Bally folgen Männern und Frauen auf ihrem letzten Weg. Im Rahmen des Begleitprogramms findet am Donnerstag, 29. Oktober, um 19 Uhr in der Kapelle des Friedhofs Sihlfeld auch ein Podium zum Thema Sterbefasten statt.