

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich

**Band:** - (2018)

**Heft:** 3: Selbstbestimmt leben : höheres Alter und selbstbestimmtes Leben schliessen sich nicht aus : auch dann nicht, wenn man aus gesundheitlichen Gründen auf Unterstützung angewiesen ist

**Artikel:** Was es braucht, um gut zu leben - bis zum Schluss

**Autor:** Torcasso, Rita

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-846735>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 12.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Was es braucht, um gut zu leben – bis zum Schluss

Wir möchten das Alter selber gestalten. Doch das erfordert eine hohe Bereitschaft, sich zu fragen, wo man im Alltag steht und welche Unterstützung man benötigt. Diese Haltung hilft auch, wenn es um letzte Angelegenheiten geht.

Text: Rita Torcasso Fotos: Daniel Rihs

Die beiden Wünsche, im Alter möglichst eigenständig leben und gut sterben zu können, sind eng miteinander verknüpft. Der Schriftsteller Franz Hohler rät zu einem Gedankenexperiment: «Wenn du in einem Jahr sterben würdest, wäre es dir dann noch wert das zu tun, was du gerade tust? Das denke ich öfters. Das ist ein guter Ratschlag. Nehme den Tod als Ratgeber.» Wenn es darum geht, sich auf die letzten Lebensjahre vorzubereiten, geht es um ganz Praktisches ebenso wie um Sinnfragen.

## Den Alltag gut einrichten

Yvonne Brun, Sozialberaterin beim Dienstleistungscenter Pfannenstiel in Meilen, sagt dazu: «Hilfreich ist die Bereitschaft, sich frühzeitig mit der eigenen Situation auseinanderzusetzen, um so den eigenen Gestaltungsraum möglichst auszuschöpfen zu können.» Dabei geht es zuerst einmal um ganz praktische Fragen: Möchte und kann ich bis im hohen Alter in meiner jetzigen Wohnsituation bleiben, wie sind meine finanziellen Möglichkeiten, wenn ich Unterstützung brauche? Wenn Unterstützung im Alltag notwendig wird, können Angebote wie Spitex, Mahlzeitendienst oder Hilfsmittel ein selbstbestimmtes Leben zu Hause ermöglichen.

«Meine Aufgabe ist oft, zwischen den verschiedenen Vorstellungen von Selbstbestimmung von Hochaltrigen und ihren Angehörigen zu vermitteln, einen Weg zu finden, der der einen Seite eine

gute Lebensqualität absichert und die andere Seite beruhigt», erklärt Yvonne Brun. Schwierig wird es, wenn jemand alle Unterstützung verweigert und sich selber gefährdet. Dann muss die Erwachsenenschutzbehörde Kesb beigezogen werden.

Neben praktischen Fragen sollte man sich auch früh zur Lebensgestaltung im Alter Gedanken machen. Was braucht es, um mich wohl zu fühlen; in welcher Art von Gemeinschaft möchte ich alt werden; welche Interessen kann ich noch pflegen, wenn ich nicht mehr mobil bin; bei wem finde ich ein offenes Ohr und Hilfe? Simone de Beauvoir schrieb in einem der ersten Werke über das selbstbestimmte Alter: «Das Leben behält einen Wert, solange man durch Liebe, Freundschaft, Empörung und Mitgefühl am Leben der anderen teilnimmt. Dann bleiben auch Gründe, zu handeln oder zu sprechen.»

## Zu Ende leben – wie geht das?

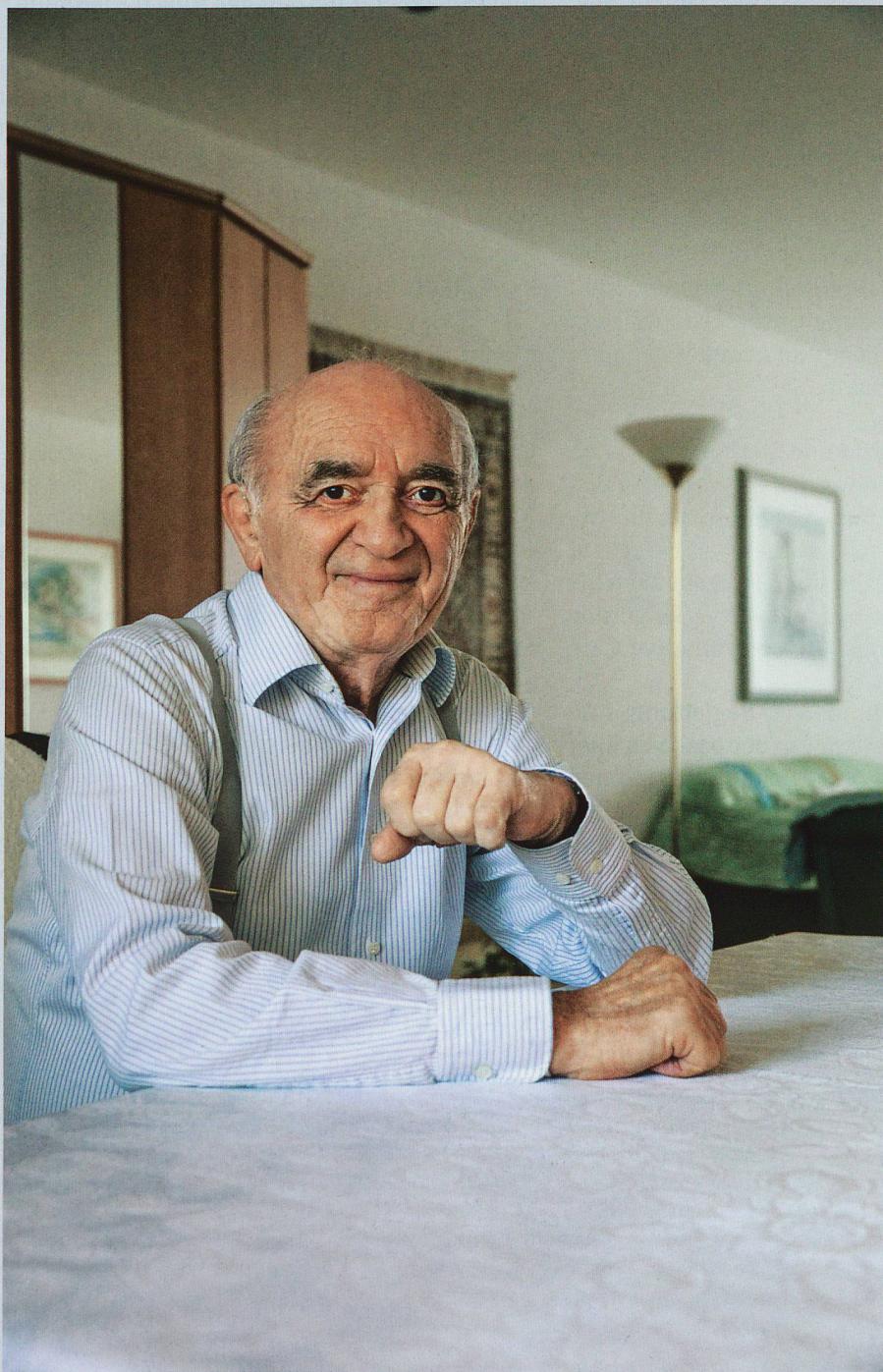
Wer heute von Vorsorge für das Alter spricht, meint damit vor allem auch, sich mit letzten Dingen zu beschäftigen. Das sei geradezu eine Pflicht geworden, der man sich nicht entziehen kann, stellt der Theologe Heinz Rüegger im Gespräch fest (Interview ab Seite 13). Anders, als sich viele wünschen, sterben heute die meisten Menschen in Spitälern und Pflegeheimen, nur 16 Prozent zu Hause.

Fast alle Spitäler bieten heute Palliative Care an. Die wichtigsten Pfeiler dieser «umsorgenden

Fortsetzung Seite 6 >>

# «Was ich im Leben haben möchte, muss ich selber verwirklichen»

Roman Schmidt (82), Pfäffikon ZH



Neben dem Tisch steht griffbereit der Rollator. Seit zwei Jahren kann Roman Schmidt nicht mehr ohne diese Hilfe gehen. Vor 20 Jahren schädigte eine Lachgas-Narkose während einer Operation die Nerven in den Beinen, die Folgen sind eine fortschreitende Lähmung. Er sagt: «Ich habe ein gutes und interessantes Leben, es sind ja nur die Beine, die nicht mehr wollen.» Und fügt an: «Ich gebe nie auf, sondern suche immer Lösungen.» Diese Haltung hat viel mit seiner Geschichte zu tun. Seine Familie wurde in seinem Geburtsjahr von der Slowakei in ein ungarisches Dorf umgesiedelt, nach Kriegsende musste sie in Bratislava wieder neu beginnen. Als dann 1969 die Russen in der Slowakei einmarschierten, floh er in die Schweiz. «Mir blieb die Erfahrung: Alles, was ich im Leben haben möchte, muss ich selber verwirklichen.» Diese Haltung hilft im Alter.

Vor 18 Jahren kaufte er die Eigentumswohnung mit Lift und Tiefgarage, wo er mit seiner Frau lebt. Dank der Beweglichkeit, die in den Füßen geblieben ist, darf er noch Auto fahren. «Jetzt im Sommer gehen wir oft an den See essen. Im Frühjahr besuchten sie eine Cousine in Amsterdam. «Das geht ganz gut, man kann am Flughafen Begleitung anfordern», erklärt er. «Ich bin auch gerne einfach zu Hause, langweilig wird es mir nie.» Intensiv beschäftigt er sich mit dem Stammbaum seiner Familie, für den er viele interessante Dokumente im Internet gefunden hat. Die beiden Söhne schenkten ihm eine Reise an die Orte seiner Kindheit. «Dieser Blick zurück ist mir wichtig, vielleicht, auch weil ich meine Familie nach der Flucht 18 Jahre nicht sehen konnte.»

Er habe noch so viel vor, wohl deshalb denkt er selten ans Sterben. Doch vor drei Jahren schrieb er eine Patientenverfügung und stellte eine Liste zusammen, was bei seinem Ableben gemacht werden soll. «So habe ich den Kopf frei für das, was mir jetzt wichtig ist.» An erster Stelle sei das die Familie.

&gt;&gt;

letzten Pflege» sind: Linderung von Schmerzen, Mitsprache bei medizinischen Eingriffen, Berücksichtigung von psychologischen und spirituellen Bedürfnissen. Die Sterbenden sollen unterstützt werden, damit sie ihr Leben bis zum Tod so aktiv wie möglich mitbestimmen können.

Wie weit das im Spitalalltag tatsächlich verwirklicht ist, hängt nicht zuletzt auch stark davon ab, wie viel Raum Palliative Care einnimmt. Im Kanton Zürich haben fünf Spitäler eine Palliativabteilung, dazu kommen drei spezialisierte «Sterbehäuser» für Todkranke und fünf mobile Palliativeteams, die Sterbende zu Hause begleiten.

Eine Nationalfondsstudie zum Thema «Lebensende» hält zu diesem Angebot fest, dass der Kanton Zürich damit im Vergleich zu andern Kantonen recht gut dasteht, obwohl auch hier Betten fehlen. Und viele Palliativangebote seien stark auf Menschen mit Krebserkrankungen ausgerichtet und weniger auf die Bedürfnisse von Hochaltrigen, die an Altersschwäche und Altersmüdigkeit leiden. Ein zentrales Anliegen der Studie lautet: «Damit ein würdiges Sterben möglich ist, sind rechtzeitig geführte offene Gespräche zwischen den Patienten, Arzt, Pflege und Angehörigen über das Lebensende notwendig.»

### Von passiver Hilfe, Suizid und Sterbefasten

Gedanken ans Sterben werden oft von der Angst vor Abhängigkeit und Ausgeliefertsein beherrscht. Doch heute entscheiden bei 75 Prozent der Sterbefälle in Spitäler und Pflegeheimen die Sterbenden mit, wenn es um lebensverlängernde Massnahmen und Angebote der Palliative Care geht.

Sterbehilfe ist nicht einfach Begleitung, sondern sie hat viele Facetten, von der passiven über die indirekte Hilfe in öffentlichen Institutionen oder zu Hause bis hin zum begleiteten Suizid durch eine Sterbeorganisation. Im Jahr 2000 wähl-

ten 86 Personen diesen Weg, 2016 nahmen gut 1 000 Personen freiwillig das tödliche Medikament Natrium-Pentobarbital ein, über 100 000 sind heute Mitglied bei der grössten Sterbeorganisation Exit.

Auf grosses Interesse stösst seit kurzem das Sterbefasten als eine bewusste Entscheidung, den Zeitpunkt des Todes selber zu wählen. Von den über 75-Jährigen bejahen 30 Prozent diese Möglichkeit. Die Palliativabteilung des Spitals Affoltern bietet Beratung zum Thema an: Sie wird monatlich von bis 15 Personen in Anspruch genommen. Sterbefasten garantiert kein sanftes Ableben, und für begleitende Angehörige kann es sehr belastend sein. Der Palliativearzt Markus Minder macht klar: «Die bewusste Entscheidung dafür braucht Wille und Durchhaltevermögen, denn das Sterben kann bis drei Wochen dauern; vor allem der Durst setzt zu und manchmal tritt ein Delir ein mit grosser Unruhe.» Er rät: «Wichtig ist, sich gut zu informieren, eine unterstützende Begleitung zu haben, und das Wissen, dass man das Fasten auch wieder abbrechen kann.»

### Man stirbt als Teil der Gemeinschaft

Vor einem Jahr inszenierten Katja Früh und Patrick Frey das Theaterstück «Exit retour» im Casinotheater in Winterthur. Die Regisseurin verarbeitete darin auch den begleiteten Suizid ihrer Mutter. Das als Komödie inszenierte Stück machte deutlich: Man stirbt nicht auf einer einsamen Insel, sondern ist eingebunden in einen Kreis von nahestehenden Menschen, die mitleiden. Das Stück zeigt: Unser Umgang mit dem Sterben hat viel damit zu tun, wie verankert wir uns in der Gemeinschaft fühlen.

Patrick Frey plädiert in einem Interview zum Theaterstück dafür, dass öffentliche Institutionen alle Möglichkeiten des Sterbens anbieten sollten. «Man entscheidet sich dort in Ruhe zusammen

Fortsetzung Seite 8 >>

INSERAT

[www.svit-senior.ch](http://www.svit-senior.ch)



**Beratungsstelle SVIT Senior Zürich**

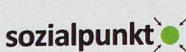
Siewerdtstrasse 25, 8050 Zürich-Oerlikon  
(50 Meter vom Hallenstadion)

Kostenlose Fachberatung für pensionierte Mieter in Zusammenhang mit der selbstbewohnten Mietliegenschaft.

Für individuelle Beratungstermine wird um Voranmeldung unter der Telefonnummer 044 319 90 80 gebeten.

Mittwoch, 4. Juli 2018 14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 1. August 2018 14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 5. September 2018 14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 3. Oktober 2018 14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 7. November 2018 14.00 bis 17.00 Uhr  
Mittwoch, 5. Dezember 2018 14.00 bis 17.00 Uhr

Powered by:

**sozialpunkt**  **stiftung**  **DOMICIL**  **SVIT**  SENIOR ZÜRICH

# «Ich habe zurückgefunden in ein ausgefülltes Leben»

Ruth Schiess (69), Adliswil



Lebhaft wird an den Tischen im Treffpunkt Lotto gespielt. Mitorganisiert werden solche Nachmittage von Ruth Schiess. Vor vier Jahren verlor sie ihren Mann, der nach schwerer Krankheit mit 73 Jahren starb. «Voran ging eine intensive Zeit. Zuerst pflegte ich ihn zwei Jahre, nach drei Hirnschlägen und einer Hirnblutung musste er dann noch für ein halbes Jahr ins Pflegeheim gehen», erzählt sie. Nach seinem Tod sei sie für ein Jahr in ein Loch gefallen. «Wir haben immer alles gemeinsam gemacht.» Zusammen waren sie auch im Akkordeon-Orchester und im Quartierverein engagiert. «Nach seinem Tod wäre ich wohl nicht mehr hingegangen, wenn die andern mich nicht geholt hätten, dafür bin ich ihnen heute dankbar.» Als 2015 der Treffpunkt Rellsten-Zopf-Oberleimbach eröffnet wurde, kamen neue Aktivitäten dazu, heute ist sie Mitglied der Koordinationsgruppe. Seit kurzem «feiert» man im Quartier auch den Nachbarschaftstag mit verschiedenen Angeboten. «Beim zweiten Mal machten schon 90 Personen mit», berichtet sie begeistert.

Ruth Schiess blieb im Familienhaus wohnen und pflegt Haus und Garten selber. «Ich möchte hier im Quartier bleiben, solange es geht, denn es ist mein Lebensmittelpunkt», sagt sie. Ausser dorthin und für einen Tagesausflug mit der Freundin gehe sie kaum weg. «Ich habe zurückgefunden in ein ausgefülltes Leben.» Kaum Gedanken macht sie sich über die Zukunft. «Doch durch die Erfahrung mit dem Leiden meines Mannes wurde mir der Tod irgendwie vertrauter.» Damals sei es schwierig gewesen, sich zu entscheiden, als man ihren Mann vom Pflegeheim nochmals ins Spital verlegen wollte. Vor zwei Jahren fasste sie eine Patientenverfügung, gleichzeitig mit ihrer heute 91-jährigen Mutter, die in der Nähe noch immer im eigenen Haus wohnt. «Wir beide sind uns darin sehr ähnlich, dass wir möglichst eigenständig leben wollen, und so möchte ich dann auch sterben können.»

mit Ärzten und Angehörigen, wie man sterben will; bei Exit geschieht das ja eher so, dass man die Gesellschaft ganz diskret verlassen soll.»

Der Palliativmediziner Gian Domenico Borasio stellt fest, dass wir uns heute der Geburt und dem Sterben gegenüber sehr ähnlich verhalten: Man greift immer öfter ein, statt geschehen zu lassen. Seine Erfahrung ist: «Auf der einen Seite möchten Sterbende den Sterbeprozess akzeptieren können, auf der andern Seite haben sie aber oft negative Gefühle, dass sie für andere eine Belastung sind.»

Eine grosse Belastung ist, einen nahestehenden Angehörigen bis zum Tod zu pflegen. Klara Obermüller begleitete ihren Mann, der an Krebs erkrankt war, zwei Jahre. Die Autorin schrieb später über ihre Erfahrungen das Buch «Weder Tag noch Stunde». Darin hält sie fest: «Wenn ich im Nachhinein sagen müsste, was dieses Sterben mich gelehrt hat, so wäre es dieses: Ich hatte gelernt loszulassen – nicht nur diesen Menschen, den ich liebte, sondern auch mich selbst und vieles, was ich bis anhin für wichtig und unverzichtbar gehalten hatte. Ich hatte gelernt Ja zu sagen zu meiner eigenen Sterblichkeit.» Obermüller fragt sich, ob es so etwas wie eine Kunst des Sterbens gibt. «Am ehesten wohl: dass wir lernen, wie wir leben müssen im Wissen, dass dieses Leben jeden Tag, jede Stunde zu Ende gehen kann. Vielleicht ist es das Privileg des Alters, dieser Erfahrung näher zu kommen.»

#### **Das halb volle oder das halb leere Glas**

In einem scheinen sich Menschen, die mit Sterbenden zu tun haben oder hatten, einig zu sein: Wer sein Leben bewusst lebt, kann besser mit dem Sterben umgehen. Im Buch «Zu Ende denken» hält die Bestatterin Karin Koch Sager fest: «Wenn ich an die so unterschiedlichen Gesichtsausdrücke von verstorbenen Menschen denke, frage ich mich, ob die Art zu sterben etwas mit der Qualität

des Lebens zu tun hat. Hat jemand, der mit sich im Zweifel war, unerledigte Dinge hinterlässt, Streitereien nicht ausgeräumt hat, einen anderen Übergang als jemand, der mit sich im Reinen war?» Der Palliativmediziner Roland Kunz beobachtet im Umgang mit Sterbenden: «Ich frage mich oft, worauf die Akzeptanz der Menschen gründet, die ihre Endlichkeit so bewusst annehmen können. Und bin für mich auf das Bild gestossen: Wem es gelingt, auf das zurückzublicken, womit er sein Lebensglas bis dahin gefüllt hat, kann auch das halb gefüllte Glas schätzen – wer allem nachtrauert, was er nicht gelebt und geleistet hat, verzweifelt am halb leeren Glas.»

Um das eigene Leben und Sterben selber in die Hand nehmen zu können, muss man sich Zeit nehmen und auch den Austausch mit anderen und allenfalls Unterstützung suchen. Es ist kein einfacher Weg, doch mit dem Alter ist auch ein Zuwachs an Lebenserfahrung verbunden, der den Abschied und das Loslassen erleichtern kann. ■

#### **Bücher und Links zum Thema**

Heinz Rüegger: **Würde und Autonomie im Alter**, via [www.curaviva.ch](http://www.curaviva.ch)

Gian Domenico Borasio: **Über das Sterben: Was wir wissen. Was wir tun können. Wir wir uns darauf einstellen.** dtv, 2011

Klara Obermüller: **Weder Tag noch Stunde, Nachdenken über Sterben und Tod**, Huber, 2007

Rebecca Panian, Elena Ibello: **Zu Ende denken: Worte zum Unausweichlichen**. Wörterseh, 2013  
**Zu Ende leben**, Dokumentarfilm, Regie: Rebecca Panian, DVD Impuls Verleih

---

INSERAT

**UNABHÄNGIGE  
BESCHWERDESTELLE  
FÜR DAS ALTER**

**058 450 60 60**  
**www.uba.ch**

**Wirksame Hilfe für ältere Menschen  
in Konflikt- und Gewaltsituationen.**



SmartWatcher

NOTRUF - UHREN

# SICHERHEIT IM ALLTAG MIT ELEGANTER NOTRUF-UHR



SENSE



CHRONO

- Sofortige Hilfe per Knopfdruck
- Jederzeit anruf- und lokalisierbar
- Personenortung, auch innerhalb von Gebäuden

**Vorführung & Installation  
bei Ihnen zu Hause durch  
die Schweizerische Post**

~~CHF 149.-~~

**jetzt nur CHF 99.-**

Wünschen Sie zuerst eine Vorführung zu Hause durch die Schweizerische Post für nur CHF 50.- (wird beim Kauf angerechnet)? Oder haben Sie sich bereits entschieden und wünschen eine Installation? Rufen Sie uns bitte unter 043 508 46 92 an oder schreiben uns eine Email an [support@smartwatcher.com](mailto:support@smartwatcher.com)

In Zusammenarbeit mit der Schweizerischen Post

**DIE POST**

# «Ich geniesse meine Selbstständigkeit»

Germaine Camille (83), Zürich



Seit fünf Jahren lebt Germaine Camille in der Siedlung Schaffhauserplatz, die zur Stiftung Alterswohnungen der Stadt Zürich gehört. «Ich lebe gerne mittendrin und ich geniesse meine Selbstständigkeit», sagt sie. 2009 kam ihr Mann ins Pflegeheim. «Es war eine schwierige Situation, denn ich wollte noch nicht in ein Altersheim gehen.» Sie suchte Unterstützung bei der Stelle Leben im Alter an der Uni Zürich. Mit einschneidenden Veränderungen war sie in ihrem Leben mehrmals konfrontiert.

Als die beiden Söhne selbstständig wurden, entschied sie sich, im zweiten Bildungsweg Recht zu studieren. Nach wenigen Monaten an der ersten Stelle als Juristin erlitt ihr Mann einen Hirnschlag und verlor die Sprache. Während 20 Jahren betreute und pflegte sie ihn, bis es zu Hause nicht mehr ging. «Doch wir haben noch viel zusammen machen können, auch mehrere Reisen in seine Heimat Mauritius», sagt sie rückblickend. Drei Jahre nach seinem Heimeintritt wurde die Alterswohnung frei. «Entscheidend war für mich, dass ich im Quartier bleiben konnte, dafür nahm ich in Kauf, dass es nur eineinhalb Zimmer sind.» In der Gegend um den Schaffhauserplatz verbrachte sie fast ihr ganzes Leben. «Ich fühle mich hier daheim.» Vor drei Jahren starb ihr Mann. Mit über 80 ermöglicht ihr die Wohnlage noch viele Aktivitäten. Dazu gehören ein Gedächtnis- und Bewegungskurs, den die Stiftung in der Siedlung anbietet; sie macht in einem Lesezirkel mit und engagiert sich in der Selbsthilfegruppe für Menschen, die nicht sprechen können. Und sie trifft Freundinnen aus der Schulzeit zum Plaudern und Spielen. Etwas bang schaut sie der nächsten Veränderung entgegen: Die Alterssiedlung soll renoviert werden. Sie würde dann eine Ersatzwohnung erhalten. «Vielleicht ist es ja nach einem guten Leben auch Zeit zu gehen», bemerkt sie. Vorgesorgt hat sie mit einer Patientenverfügung, dass man sie bei einer schweren Erkrankung sterben lassen würde.