

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: "Abhängigkeit akzeptieren, und man altert besser"
Autor: Torcasso, Rita / Rügger, Heinz
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-846737>

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: 14.04.2026

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

«Abhängigkeit akzeptieren, und man altert besser»

Heinz Rügger, Ethiker, Gerontologe und Theologe, befasst sich seit zwei Jahrzehnten damit, wie Menschen im Alter selbstbestimmt leben und sterben können. Ein Gespräch über letzte Fragen und Entscheidungen.

Interview: Rita Torcasso

Herr Rügger, was heisst für Sie, bis ins hohe Alter selbstbestimmt leben zu können?

Ich glaube, das gelingt dann, wenn ich das Alter gestalten und ihm einen Sinn geben kann. Ich möchte selbstbewusst alt werden, indem ich mich damit auseinandersetze, mit allen seinen Facetten. Die Aussage, das hohe Alter schmecke wie zartbittere Schokolade, trifft es gut. Man sollte neben dem Bitteren das Zarte nicht übersehen!

Viele Menschen betrachten es als defizitäre Zeit, doch eine Mehrheit der Hochaltrigen lebt zufrieden. Wie erklären Sie sich diesen Widerspruch?

Alte Menschen haben offenbar gelernt, sich an gesundheitliche Beschwerden und an gewisse Grenzen im hohen Alter anzupassen. Man entwickelt Lebenskompetenz, um das noch Mögliche zu geniessen und nicht Unmögliches vom Leben zu erwarten.

Wie gehen alte Menschen damit um, dass sie im Alter vieles mitbestimmen müssen?

Heute gilt: Jeder soll selber dürfen. Das ist einerseits ein Zugewinn an Freiheit, doch damit verbunden ist auch mehr Selbstverantwortung, die zur Überforderung führen kann. In der Gesellschaft zeigt sich das heute dort am deutlichsten, wo sich alte Menschen für ihr Dasein meinen rechtfertigen zu müssen. Vor 20 Jahren kam das unsägliche Unwort des «sozialverträglichen Frühablebens» in Umlauf.

Sie sollen auch selbstverantwortlich sterben?

In den Spitälern und Heimen müssen heute in rund 60 Prozent der Sterbefälle medizinische Entscheidungen getroffen werden. Selbstbestimmt sterben ist also schon fast Normalität geworden.

Werden Patientenverfügungen Vorschrift für alle?

Gesetzlich ist eine solche Verpflichtung verboten, doch die Erwartungen an den Einzelnen, selber für das Alter vorzusorgen, sind gross. Ebenso wichtig wie die Patientenverfügung ist, mit Angehörigen oder nahestehenden Personen über die eigenen Wünsche zu reden. Wenn ich nicht mehr selber entscheiden kann, müssen sie oder allenfalls ein Beistand für mich entscheiden. Eine solche Entscheidung kann belasten, wenn vorher nie übers Sterben geredet wurde.

Aus biblischer Sicht sind Leben und Sterben Schicksal. Haben wir dieses Vertrauen verloren?

Sich einfach in sein Schicksal fügen geht heute nicht mehr: Wir sind in vielen Fällen gleichsam zur Freiheit verdammt, selber entscheiden zu müssen! Verlangt wird eigentlich von uns, dass wir es schaffen, das Sterben zulassen zu können, ohne die Verantwortung dafür anderen zu überlassen.

Wir sollen selber erkennen, wann Sterben mehr Sinn ergibt als weiterleben?

Es gibt eine Zeit, um zu sterben, doch ist der Zeitpunkt für jeden Menschen individuell. In der



Zur Person

Heinz Rügger (65) hat Theologie, Ethik und Gerontologie studiert. Seit 1999 ist er Mitarbeiter in der Stiftung Diakoniewerk Neumünster, wo er am Institut Neumünster für den Bereich Ethik und Lebensfragen zuständig ist.

Medizin gibt es allerdings Grundregeln: Jeder Eingriff ist eine Verletzung der körperlichen Integrität und darf nur erfolgen, wenn er einen Mehrwert bringt. Der Arzt muss den Willen des Patienten respektieren, umgekehrt ist es aber auch so, dass der Patient kein Recht darauf hat, weitere Behandlungen einzufordern, wenn der Arzt diese nicht mehr für sinnvoll hält.

Was sagt der Staat zum selbstbestimmten Sterben?

Nach einem Bundesgerichtsurteil von 2006 hat jeder das Recht, über Ort und Art und Weise des Sterbens selber zu entscheiden. Für Sterbehilfeorganisationen sollten aus meiner Sicht aber klarere rechtliche Rahmenbedingungen formuliert werden.

Welches sind die wichtigsten Punkte?

Es müssen ausführliche Gespräche mit einer Fachperson vorangehen, die auch mögliche Alternativen aufzeigen. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Überprüfung der Urteilsfähigkeit.

Besteht heute die Gefahr, dass Menschen unter Druck Alterssuizid begehen?

Man kann nicht leugnen, dass ein Druck auf Menschen mit vielen chronischen, aber nicht tödlichen Beschwerden oder auf sehr alte Menschen besteht. Alte Menschen wollen andern nur ja nicht zur Last fallen. Diese Haltung macht verletzlich.

Autonomie hat einen hohen Stellenwert: Setzen wir uns damit selber unter Druck?

Problematisch ist die Vorstellung, Verlust von Selbstständigkeit und Abhängigkeit von fremder Hilfe stellen einen Verlust an Würde dar. Das setzt einen unter Druck. Dabei ist es zutiefst

menschlich, auf andere angewiesen zu sein. Autonomie gibt es nur zusammen mit Abhängigkeit.

Welche Massnahmen braucht es aus Ihrer Sicht, um die Würde des hohen Alters zu gewährleisten?

Gefördert werden muss ein Menschenbild, bei dem nicht nur Tugenden wie Leistung und Selbstständigkeit zählen, sondern das Menschsein an sich. Wer Abhängigkeit als Teil des Lebens akzeptieren kann, altert besser und kann sich beim Sterben aus der Hand geben.

Müsste man heute mehr über Sterbesituationen und den Umgang damit reden, um Angst und Druck herabzusetzen?

Tatsächlich fehlt eine breite Diskussion über das «normale» Sterben. Viele Menschen wissen nicht, wie man heute stirbt. Sich rechtzeitig damit zu befassen, kann befreiend und entlastend sein. Dabei sollte man auf das eigene Empfinden hören, aber auch das Gespräch darüber suchen. Ich wurde von einem alten Mann gebeten, ihn beim Alterssuizid zu begleiten. Nach mehreren Gesprächen entschied er sich dagegen. Er starb im Pflegeheim ohne Schmerzen und verfolgte mit einer gewissen Neugier, was da mit ihm geschah.

Alle wünschen sich ohne Schmerzen zu Hause zu sterben.

Untersuchungen zeigen, dass nur jeder fünfte zu Hause stirbt. Auch zu diesem Wunschbild sollte man sich eigene Gedanken machen. Es kann für alle Beteiligten wohltuend sein, wenn Sterbende durch erfahrene Fachleute betreut werden. Andererseits ermöglichen palliative Dienste eine solche Betreuung heute auch zu Hause. ■

Die verschiedenen Arten der Sterbehilfe

Direkte aktive Sterbehilfe: Direkte Tötung durch eine Drittperson zur Verkürzung der Leiden eines Menschen, zum Beispiel mit tödlicher Spritze. Eine solche Handlung ist in der Schweiz strafbar.

Indirekte aktive Sterbehilfe: Mittel zur Linderung von Leiden existieren. Solche Mittel können die Lebensdauer verkürzen, was aber bewusst in Kauf genommen wird. Diese Form der Sterbehilfe ist rechtlich zwar nicht ausdrücklich geregelt, sie gilt aber als erlaubt.

Passive Sterbehilfe: Verzicht auf (weitere) lebenserhaltende Therapien oder Abbruch von Massnahmen (zum Beispiel

der Beatmung), man spricht auch von einem «Sterbenlassen». Rechtlich ist es erlaubt.

Beihilfe zum Suizid: Beschaffung des tödlichen Mittels durch einen Arzt (Rezept). Der Patient oder die Patientin muss die tödliche Substanz selbst, das heisst ohne fremde Hilfe, einnehmen. Suizidbeihilfe ist nicht strafbar, wenn damit keine selbstsüchtigen Motive verfolgt werden.

Sterbefasten: Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit; eine Möglichkeit für schwerkranke Menschen (unter Begleitung von Fachpersonen), selber den Tod herbeizuführen.