

**Zeitschrift:** Schauplatz Spitex : Zeitschrift der kantonalen Spitex Verbände Zürich, Aargau, Glarus, Graubünden, Luzern, Schaffhausen, St. Gallen, Thurgau

**Herausgeber:** Spitex Verband Kanton Zürich

**Band:** - (2012)

**Heft:** 1: IT - ein Baustellenbericht

**Artikel:** Sterben selber bestimmen

**Autor:** Däpp, Walter

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-821907>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

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



# Sterben selber bestimmen

«Wenn es wieder kalt wird, will ich nicht mehr leben», sagte die an Alzheimer erkrankte Erica Bolinger. Im November 2010 schied sie im Alter von 63 Jahren mit der Sterbehilfeorganisation Exit aus dem Leben – weil sie ihr Schicksal sich selber, vor allem aber auch ihren Lieben nicht zumuten wollte.

**Walter Däpp** // Es war ein fröhliches Geburtstagsfest. Die Gäste passten gut zum Anlass. Die meisten waren um die sechzig, wie die Gastgeber – also längst nicht mehr jung, aber auch noch nicht ganz alt. «Nur ein bisschen älter», wie sie etwa sagten. Die Stimmung war gut. Es wurde diskutiert, geklagt, gescherzt, gehadert, gelacht und getanzt – zu bekannten Oldies, die in die Beine fuhren und ans Herz gingen.

Zwischendurch hörte man da und dort den Seufzer, es sei «halt nicht mehr so wie früher». Vieles habe sich verändert. Und zwar rasant, nicht mehr so langsam und unmerklich wie damals, als das Älterwerden nicht bereits ein Alterungs-, sondern erst ein Reifeprozess gewesen war.

An einem der festlich geschmückten Tische sass Erica Bolinger, eine Frau mit feinen Gesichtszügen und neugierigem Blick. Man hätte sie um Jahre jünger geschätzt als 61. Sie war nicht gesprächig an diesem Abend, hörte vor allem zu – bis ihr plötzlich jenes Wort über die Lippen ging, das sie in diesem vergnügten Kreis bisher gelähmt hatte: «Alzheimer.»

## Krankheit als Qual für alle

Seit kurzem lebe sie mit dieser Diagnose, sagte sie. Und sie zweifle an ihrer Kraft, «das durchstehen zu können». Was sie aber besonders beschäftige, sei die Befürchtung, die Krankheit werde für alle zur Qual – und zur unerträglichen Belastung für Walter, ihren Mann. Es mache ihr Angst, nun schleichend von diesem gespenstischen Leiden verändert zu werden, allmählich ihre Persönlichkeit zu verlieren, sich «plötzlich nicht mehr im Griff zu haben». Deshalb wende sie sich nun an die Sterbehilfeorganisation Exit, um «dann rechtzeitig darauf vorbereitet zu sein, wenn es konkret darum geht, mein Leben zu beenden».

Doch gleichzeitig zweifelte Erica Bolinger und fragte: «Was heisst rechtzeitig? Wann wird dieser Zeitpunkt erreicht sein? Wann wird die Krankheit mich so abgebaut haben, dass mein Leben wirklich nicht mehr lebenswert ist? Dass mein Verstand versagt? Dass ich

nicht mehr in der Lage bin, endgültig selber über mein Leben und meinen Tod zu bestimmen?»

Antworten auf diese Fragen gab es an diesem Geburtstagsfest keine. Doch während Dessert und Kaffee serviert wurden, entspann sich ein eindrückliches Gespräch – über das Leben und über das Sterben, über die Schwierigkeit, Schicksalsschläge hinzunehmen, und über die Hoffnung, sich allen Ungewissheiten, Leiden, Schmerzen und Ängsten zum Trotz im verbleibenden Teil des Lebens noch zuversichtlich vorwärtsbewegen zu können. «Ja», sagte Erica Bolinger, «ich will es versuchen. Aber ich will noch bestimmen können, wann alles zu Ende sein soll.» Dann lächelte sie, stand auf, schob den Stuhl nach hinten, nahm ihren Mann bei der Hand – und führte ihn zum nächsten Tanz.

Erica Bolinger starb zwei Jahre später, am 11. November 2010. Mit Hilfe von Exit, wie sie es an jenem Geburtstagsfest angekündigt hatte. Freiwillig, wie man sagt, obschon dieser letzte Schritt für sie angesichts ihrer Krankheit wohl nicht wirklich frei, sondern bloss willig war. Denn wer scheidet schon «freiwillig» aus dem Leben – ohne aus seinen unfreiwilligen Sorgen, Nöten, Befürchtungen und Empfindungen heraus zu glauben, Gründe dafür zu haben?

Erica Bolinger war eine lebenslustige, feinfühlig und kreative Frau. Neben ihrem Beruf als Künstlerin war sie Teamcoach im international tätigen Unternehmen ihres Mannes. In ihrem Heim am Neuenburgersee umgab sie sich mit Tieren, engagierte sich aus vollem Herzen für ihre Grosskinder, fühlte sich wohl in ihrem Malatelier. Beim Malen hatte sie ihre grossen Erfolgs- und Glücksmomente – bis zum Schluss. Ihre letzten Bilder sind fröhlich, hell und farbenfroh. Malen war für sie ihr zweites Leben, in das sie sich gern zurückzog.

## Sie lebte intensiv, bis zuletzt

Das reale Leben dagegen schien ihr allmählich zu entgleiten, die Alltagsbewältigung wurde beschwerlich. Sie vergass Dinge, hielt Abmachungen nicht mehr ein, wurde depressiv. Mit Medikamenten liessen sich die depressiven Verstimmungen zwar aufhellen, doch die Demenzsymptome blieben. Im November 2008 erhielt sie die Diagnose: «Alzheimer.»

Für Erica Bolinger war von diesem Moment an klar, dass sie das fortgeschrittene Stadium dieser Krankheit sich selber, ihrem Mann Walter, Verwandten und Freunden nicht zumuten wollte. Walter Bolinger entschied sich, dies zu respektieren, mit seiner



Frau diesen Weg zu gehen – nachdem Erica ihm gesagt hatte: «Willst du mich in einem Heim besuchen im Wissen, dass ich das auf keinen Fall wollte? Oder willst du mich darin unterstützen, dass es nicht so weit kommt?»

«Sie haderte nicht», sagt Walter Bolinger heute, «sie akzeptierte, ja dominierte die Krankheit und lebte intensiv. Bis zuletzt. Doch sie fürchtete sich davor, abhängig zu sein, nicht mehr selber bestimmen oder mitbestimmen zu können.» Ihr «visuelles Gedächtnis» sei bis zuletzt sehr gut gewesen, sagt er, doch viele alltägliche Handlungen seien eingeschränkt gewesen: «Telefonieren. Fahrpläne lesen. Einkäufe planen. Zahlungen erledigen. Das alles lag für sie nicht mehr drin.»

### Den Film schneiden

Walter Bolinger glaubt, dass der frühe Entscheid, mit Exit zu sterben, seiner Frau «die zunehmenden Krankheitssymptome erträglicher gemacht hat». Möglich, sagt er, dass sie deshalb noch glücklich habe weiterleben können, weil für sie feststand, dass sie «den Film dann schneiden» werde. Dank dieser Gewissheit habe sie «das Leben noch geniessen können» und trotz allem noch «die Kraft gehabt, guter Dinge zu sein».

So hätten sie auch noch unbeschwerte gemeinsame Reisen unternehmen können, bis nach Trinidad und Tobago. Und in ihrem letzten Jahr habe sie mehrmals Freunde in Frankreich besucht. «Mit Alzheimerpatienten strebt man sonst einen möglichst geregelten Tagesablauf an», sagt Walter Bolinger, «Erica hatte aber andere Bedürfnisse. Und ich glaube, dass ihre

beiden letzten Jahre für sie gute Jahre waren. Auch für mich waren sie es. Und für uns beide zusammen.»

### Der Tag des Abschieds

Den Zeitpunkt ihres angekündigten Todes schob Erica Bolinger mehrmals hinaus – bis Besuche an gewissen Orten und letzte Begegnungen mit Menschen, die für sie wichtig waren, stattgefunden hatten. Ihr letztes Bild wurde kurz vor ihrem Tod fertig – ein Bild mit Vögeln. Im August 2010 habe sie gesagt, dass es «nun bald soweit ist» und dass sie «nicht mehr da sein will, wenn es wieder kalt wird», berichtet rückblickend ihr Mann. So habe man sich, nach Absprache mit dem Sohn und mit Exit, auf den Monat November geeinigt.

Als der 11. November als Termin feststand, habe sie eines Morgens «plötzlich über ein gleissend helles Licht» berichtet, erzählt Walter Bolinger: «Sie stand unter der Dusche, mit geschlossenen Augen, und war überwältigt von diesem Licht und von einer völlig neuen Farbe, die sie noch nie gesehen hatte.» Dieses Licht, das sie bis in ihr Innerstes durchdrungen habe, sei für seine Frau eine prägende Erfahrung gewesen. «Jetzt will ich wissen, was auf der anderen Seite des Lebens ist», habe sie gesagt.

Den 11. November 2010, den Tag des Abschieds, verbrachten Erica und Walter Bolinger gemeinsam mit ihrem Sohn auf dem Mont Vully – «bei prächtigem Wetter, einer wunderbaren Föhnstimmung». Gegen Abend trafen sie sich «mit den beiden Frauen von Exit und mit Ericas bester Freundin» in Ericas Malatelier. Man habe nochmals lange miteinander geredet, erzählt Walter Bolinger, und die Exit-Vertreterinnen hät-

**Nach der Diagnose «Alzheimer» entschied Erica Bolinger, selber über den Zeitpunkt zu bestimmen, wann «alles zu Ende sein wird». Dieser Entscheid habe sie von einer grossen Last befreit, sagt ihr Mann Walter Bolinger.**

**«Willst du mich in einem Heim besuchen im Wissen, dass ich das auf keinen Fall wollte?», fragte Erica Bolinger ihren Mann.**



Bild: zvg



Für ein angenehmes Wohnen im Alter!

Melden Sie sich an unter:

[www.garaventlift.ch](http://www.garaventlift.ch)



Wir bewegen Menschen

**Garaventa Liftech AG**  
Treppen- & Senkrechtlifte  
6403 Küssnacht am Rigi  
**Tel. 041 854 78 80**



## Hygienekurse

in Bern, Zürich, Lausanne oder in Ihrem Betrieb

Wer kann diese Kurse besuchen?

Alle Mitarbeitenden der Spitex,  
Leitung und das gesamte Personal.

Hygienepass, ALMEDICA AG  
Guglera 1, 1735 Giffers  
Tel. 026 672 90 90, Fax 026 672 90 99  
info@hygienepass.ch, www.hygienepass.ch



Alle Informationen und passende Produkte auf  
[www.almedica.ch](http://www.almedica.ch)



**root-service ag**

8575 Bürglen - [www.root.ch](http://www.root.ch) - 071 634 80 40

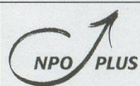
Ihr Partner für  
**Spitex-Gesamtlösungen**

- **Perigon Homecare** Adress- und Debitorenverwaltung
- **RAI-HC Schweiz** Bedarfsabklärung + Pflegeplanung
- **Caragon™** Pflegediagnostik, NANDA
- **Perigon Dispo** Dienst- und Einsatzplanung
- **Perigon Mobile** Mobiler Einsatzplan + Leistungserfassung
- **KORE** Kostenrechnung
- **root - ASP Lösung** Rechenzentrum
- **Hardwarelösungen** von A-Z



## Zufriedenheit ist messbar!

- ☞ Klientenbefragungen und Mitarbeiterbefragungen mit speziell für Spitex-Organisationen entwickelten Instrumenten.
- ☞ Qualität erbringen **und messen**
- ☞ Stärken und Verbesserungspotenziale erkennen
- ☞ Vergleich mit andern Spitex-Organisationen



Institut für Meinungs- und Sozialforschung  
Postfach, 8853 Lachen  
Tel. 055/462 28 14, [www.npoplus.ch](http://www.npoplus.ch)

## Profi-Fusspflegeausbildung

20-tägige Intensivausbildung bei pedi-suisse, der führenden Fusspflege-fachschule der Schweiz. Mit Diplomabschluss. Ideal zur Eröffnung einer Fusspflegepraxis oder für Spitex-MitarbeiterInnen.



Gratis Infoabende. Kostenloses Aus- und Weiterbildungsprogramm. Standorte Wädenswil, Suhr und Etoy.  
Weitere Informationen unter:  
[www.dobi.ch](http://www.dobi.ch) | 062 855 22 44  
[www.pedi-suisse.ch](http://www.pedi-suisse.ch) | 044 780 88 48



**Vitalsessel ThevoChair**  
WELTNEUHEIT (wissenschaftl. bestätigt)  
Schaukelbewegungen lindern die Symptome einer Demenzerkrankung. Grosse Entlastung für die Pflegepersonen.

**Vital-sessel ThevoChair**  
Fr. 2'390.- (ohne Hocker)

Alles für die  
Pflege zu Hause:  
[www.bimeda.ch](http://www.bimeda.ch)

**bimeda** Besuchen Sie auch unsere permanente Ausstellung oder verlangen Sie eine kostenlose Beratung vor Ort.  
Bimeda AG, Kasernenstrasse 3A, CH-8184 Bachenbülach, Tel. 044 872 97 97, [bimeda@bimeda.ch](mailto:bimeda@bimeda.ch)



ten Erica dreimal ausdrücklich gefragt, ob es nach wie vor ihr fester Wille sei zu sterben. «Für sie», sagt Walter Bolinger, «war das klar.» Ihrem Wunsch entsprechend habe man eine CD mit Kuhglockengeläut aufgelegt und sich dann umarmt. Dabei habe sie noch über die Kuhglocken gescherzt – «wenn sie euch nerven, stellt die CD ab». Sie habe nochmals zum Pinsel gegriffen und auf dem Bild mit den Vögeln einige bunte Tupfer angebracht.

Dann habe sie «mit beeindruckender Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit» nach dem Glas gegriffen, das die Exit-Begleiterinnen bereitgestellt hatten und habe gelächelt. «Nach einigen Minuten», sagt Walter Bolinger, «fühlte sie sich müde, dann schlief sie ein.

## «Jetzt will ich wissen, was auf der anderen Seite des Lebens ist.»

Friedlich. Harmonisch. Ihr Atem wurde schwächer, bis er aufhörte. Ich wünschte mir, auch einmal so sterben zu können.»

### Ein möglicher Weg

Walter Bolinger ist sich bewusst, dass gerade für Alzheimerpatienten der Weg zu einer Sterbehilfeorganisation wie Exit umstritten ist. «Es ist einer von mehreren möglichen Wegen», sagt er, «und ich bin mir bewusst, dass etwa die Schweizerische Alzheimervereinigung eine andere Haltung einnimmt.» Das habe ihn davon abgehalten, mit ihr Kontakt aufzunehmen. Er ist aber überzeugt, dass gerade die Möglichkeit dieses «bewussten letzten Schritts» Erica von einer grossen Last befreit habe: «Sie ist noch glücklich gewesen. Der Entscheid, ihr Leben dann zu beenden, hat ihr das möglich gemacht.»

Gewint habe sie in den Wochen vor ihrem Tod nur einmal: Als sie sich nach ihrer letzten Reise zur Familie ihres Sohnes nach Holland von ihren Grosskindern verabschiedete. «Doch dann», sagt Walter Bolinger, «war für sie alles ein normaler Vorgang. Ein bewusstes Abschiednehmen.» Erica habe alle Vorgaben erfüllt, die ihr erlaubt hätten, diesen Weg zu gehen: «Sie ist während längerer Zeit von diesem Schritt überzeugt gewesen. Wir waren bereit, sie zu unterstützen. Erica und wir hatten klare Kriterien für diesen Entscheid und befolgten diese dann auch – Kriterien, die es Erica erlaubten, den Todeszeitpunkt nicht zu verpassen. Dazu gehört, den Tod nicht zu tabuisieren, sondern sich immer wieder mit dieser schwierigen Situation auseinanderzusetzen.»

Es gebe allerdings auch «ein Leben mit der Krankheit», gibt Birgitta Martensson, die Geschäftsleiterin

der Schweizerischen Alzheimervereinigung, zu bedenken. Doch sie respektiert den Weg, den Erica Bolinger gewählt hat: «Das ist ein sehr persönlicher Entscheid. Es liegt nicht an mir, ihn zu werten.» Auch dieser Fall mache aber deutlich, in welcher schwieriger Situation sich Menschen mit der Diagnose Alzheimer befinden. Insbesondere die Zeit unmittelbar nach der Diagnose sei emotional sehr belastend, Suizidwünsche seien in dieser Phase häufig. Erica Bolingers Entscheid, mit Exit zu sterben, sei aber offenbar während längerer Zeit, zusammen mit ihren Angehörigen, herangereift.

### Aufforderung an die Gesellschaft

«Ich kann das verstehen», sagt Birgitta Martensson, «und ich begreife, dass die Angst vor dem Verlust an Selbstbestimmung zu diesem Schritt führen kann.» Doch auch Ericas Tod sei eine Aufforderung an die Gesellschaft, den Betroffenen und ihren Angehörigen «eine sinnvolle, respektvolle und solidarische Begleitung» anzubieten. Und ihnen die Gewissheit zu geben, dass sie «darauf auch ein Recht haben – also nicht das Gefühl haben zu müssen, sie fielen der Gesellschaft zur Last».

Da sei noch viel zu tun, sagt Birgitta Martensson. Bis ins Jahr 2030 werde sich die Zahl von derzeit 107 000 Demenzkranken in der Schweiz verdoppelt haben. Ein Ziel müsse es sein, den Betroffenen «eine Alternative zu einem möglichen Suizid» aufzuzeigen. Die Alzheimervereinigung unterstütze deshalb «Palliative Care, die eine bestmögliche Lebensqualität und aktiven Beistand bis zum Tod gewährleistet. Denn auch wenn man nichts mehr machen kann, ist noch alles zu tun.»

### Würdevoll gestorben

Erica Bolinger starb schnell und schmerzlos. «Und nicht würdelos», betont ihr Mann Walter Bolinger: «Man kann zwar würdevoll mit Alzheimer leben, aber man kann auch würdevoll mit Alzheimer sterben. Erica hat uns das auf beeindruckende Weise vorgemacht. Würde kann von einzelnen Menschen sehr verschieden wahrgenommen werden. Wir können Erica nun so in Erinnerung behalten, wie sie wirklich war. Sie hat jenem körperlichen und geistigen Zustand entfliehen können, den sie absolut nicht erreichen wollte.»

In der Todesanzeige stand, Erica Bolinger habe sich entschlossen, den Schatten ihrer unheilbaren Krankheit «nicht in die vollkommene Dunkelheit gleiten zu lassen». Sie habe sich deshalb «für den Weg des Lichts jenseits dieses Lebens» entschieden: «Wir bewundern ihr Wesen, ihr Schaffen, ihren Willen und ihre Kraft, sich mit Würde und mit Unterstützung durch Exit aus diesem Leben zu verabschieden.»

Walter Däpp ist Journalist in Bern. Dieser Beitrag von ihm ist zuerst in der Wochenzeitung «Die Zeit» erschienen.