

# SONNENBLUME



# NEIN ZUR SELBSTTÖTUNG

## Wir bekennen uns zu einem klaren Nein.

Elisabeth Zanon,  
ehrenamtliche Vorsitzende Tiroler Hospiz-Gemeinschaft



Ende März hat die Tiroler Hospiz-Gemeinschaft in einem Pressegespräch gemeinsam mit dem Vorsitzenden der Österreichischen Gesellschaft für Suizidprävention Christian Haring und dem Caritasdirektor Georg Schärmer ihren Standpunkt zu einer in der Gesellschaft hitzig geführten Debatte öffentlich gemacht: Wir bekennen uns, im Gegensatz zur Empfehlung der Bioethikkommission, zu einem klaren Nein in der Frage, ob die Beihilfe zur Selbsttötung in Österreich in Ausnahmefällen legal werden soll.

Journalisten sind gekommen, um über unsere Meinung und vor allem über das Thema an sich zu berichten.

Es gab eine intensive Diskussion und viele Fragen rund um dieses schwierige Thema. Das zeigt mir, wie wichtig es ist, darüber zu sprechen, verschiedene Perspektiven zu hören und sich so eine eigene Meinung bilden zu können. Da in den Medien meist nur ein (kleiner) Ausschnitt der Vielschichtigkeit gezeigt werden kann, geben wir diesem wichtigen Thema mit einem Interview mit Christian Haring noch einmal Platz.

**Damit wollen wir Ihnen die Möglichkeit eröffnen, über dieses Thema weiter und tiefer nachzudenken.**

### NACHTWANDERN FÜRS HOSPIZ

Bei einer Nachtwanderung für das Hospizhaus Tirol fördern Sie mit einem symbolischen Nenngeld von 19,90 Euro, das sind 10 Cent pro Höhenmeter, die Arbeit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft.

**TERMIN: 26. JUNI 2015**  
(bei jedem Wetter)

**TREFFPUNKT: 21:00 UHR,**  
Hungerburg – Vorplatz  
Hungerburgbahn

Wanderung zur Arzler Alm,  
gemütliches Beisammensein in der  
Arzler Alm und gemeinsamer Abstieg.

Wir bitten um Anmeldung unter  
Tel. 05 7677  
E-Mail: [office@hospiz-tirol.at](mailto:office@hospiz-tirol.at)

Nähere Informationen:  
[www.hospiz-tirol.at](http://www.hospiz-tirol.at)

# DAS LETZTE IM LEBEN

*Eine Ausstellung zu  
Sterben und Trauer  
1765 – 2015*

Bis heute erinnern die Prunkräume der Innsbrucker Hofburg an den Tod von Kaiser Franz Stephan von Lothringen, der dort 1765 plötzlich verstarb. Im 250. Todesjahr bringt die Ausstellung den aufwendigen Totenkult der Habsburger ins Gedächtnis zurück und sie vergegenwärtigt unseren eigenen Umgang mit Trauer und Sterben.

Die Objekte der Ausstellung erzählen Geschichten über die Furcht vor dem Tod, über das Sterben vor der Zeit. Ganz neue Sterberituale sind thematisiert, der Wunsch nach einem leichten Tod wird sichtbar. Die Schau zeigt, wie die Erinnerung an die Toten aufrechterhalten wurde und sie konfrontiert uns letztendlich damit, dass der Tod wohl unvorstellbar und dennoch allgegenwärtig geblieben ist.

Die Ausstellung verdankt sich einer Kooperation der Burghauptmannschaft Österreich mit den Tiroler Landesmuseen und der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft und ist vom 6. Juni 2015 bis 10. Jänner 2016 zu sehen.

**HOFBURG**  
*INNSBRUCK*

# ICH MAG NICHT MEHR ESSEN



„Die Vorstellung, dass Sterbende, die nicht mehr essen, verhungern oder verdursten müssen, macht große Angst.“

Elisabeth Draxl im Gespräch mit Maria Strelj-Wolf

„Der schlimmste Moment am Tag ist, wenn das Essen kommt und alle um mich herumsitzen und warten, bis ich aufgegessen habe.“ An diese Worte eines Patienten, der nicht mehr essen wollte, erinnert sich Elisabeth Draxl, Pflegedienstleiterin der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, noch ganz genau. Sie beschreiben eindrücklich, wie sich viele sterbende Menschen fühlen, wenn von ihnen erwartet wird, dass sie genügend Nahrung zu sich nehmen.

Die Angst, dass sterbende Menschen, die nicht mehr essen und trinken, qualvoll verhungern oder verdursten müssen, ist weit verbreitet. Dabei ist es meist ein natürlicher Vorgang, im Sterben wenig oder auch gar kein Bedürfnis nach Essen und Trinken zu haben. „Schließlich nimmt im Sterben insgesamt das Interesse an der Außenwelt ab. Man kann beobachten“, so Elisabeth Draxl, „wie sich Sterbende immer mehr nach innen richten und von materiellen Bedürfnissen verabschieden. Viele Sterbende fühlen sich im wahrsten

Sinne des Wortes einfach ‚lebensatt‘.“ Hinzu kommt, dass in der Sterbephase Nahrung und Flüssigkeit weniger gut aufgenommen und verarbeitet werden können.

## WENN LIEBE (NUR) DURCH DEN MAGEN GEHT

Dieses Empfinden steht allerdings oft den Gefühlen und Erwartungen und dem Wissen der Angehörigen entgegen. Oft empfinden sie es als Zurückweisung oder persönliche Kränkung, wenn der Mensch, den sie begleiten, kaum oder gar nicht mehr essen und trinken möchte. Wenn „Liebe (nur) durch den Magen geht“, kann man sich gut vorstellen, wie häufig Ernährung mit Zuwendung, Liebe und Beziehung verknüpft wird. Immer wieder erlebt Elisabeth Draxl, dass Angehörige Druck ausüben und jede Mahlzeit für alle Beteiligten zur Qual wird. „Wenn diese Form von Zuwendung über das Essen verweigert wird, entsteht in der Beziehung zuerst eine gewisse Leere, die vielleicht Angst macht.“



Besonders Atemnot, Übelkeit und Mundtrockenheit werden als besonders belastend und quälend empfunden.

### WENIGER FLÜSSIGKEIT – MEHR WOHLBEFINDEN

Es ist aber erwiesen, dass zu viel Nahrung und vor allem auch Flüssigkeit den Sterbeprozess eher erschweren als erleichtern. Sterbende, die kaum oder sehr wenig trinken, bekommen leichter Luft, sind weniger verschleimt, müssen weniger erbrechen und haben insgesamt eine geringere Ausscheidung. Durch die Austrocknung kommt es außerdem zu einer intensiveren Ausschüttung von Endorphinen, was wiederum eine schmerzstillende Wirkung hat. „Man kann durchaus sagen, dass wir ein körpereigenes Selbstregulativ in uns haben, dem wir im Sterben mehr Vertrauen schenken sollten.“

### MUNDTROCKENHEIT KANN GUT GELINDERT WERDEN

Allerdings leiden viele Sterbende an einer starken Mundtrockenheit. „Der Grund dafür ist aber nicht, dass sie zu wenig essen oder trinken“, so Elisabeth Draxl. Es

sind häufig die Nebenwirkungen von Medikamenten, eine geringere Speichelproduktion oder das Schlafen mit offenem Mund, die die Mundschleimhaut stark austrocknen lassen. Studien belegen, dass Sterbende neben Schmerzen, Atemnot und Übelkeit Mundtrockenheit als besonders belastend und quälend empfinden.

Daher ist die Pflege der Mundhöhle und die regelmäßige Befeuchtung der Mundschleimhaut besonders wichtig. „Einfache Mittel, wie mit Flüssigkeit getränkte Wattestäbchen oder die tröpfchenweise Befeuchtung der Mundschleimhaut, helfen dabei, zwei elementare Bedürfnisse sterbender Menschen zu stillen.“

Wir können einerseits dem sterbenden Menschen körperlich Erleichterung und mehr Wohlbefinden verschaffen und andererseits, und das ist mindestens genauso wichtig, die gefühlte Leere des Nicht-mehr-Essens mit Zuwendung und Nähe füllen.“

# WIR KÖNNEN IMMER ETWAS FÜR SIE TUN

„Wenn ich mich selbst als Arzt betrachte, kann ich mir vorstellen, dass ich unbewusst Medizin studiert habe, um gegen den Tod anzutreten, gegen eine tiefe innere Angst.“

Christian Haring ist Vorsitzender der österreichischen Gesellschaft für Suizidprävention und Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie B am LKH Hall in Tirol im Interview mit Maria Strelj-Wolf



## WARUM SIND SIE DAGEGEN, DASS DIE BEIHILFE ZUR TÖTUNG AUF VERLANGEN IN AUSNAHMEFÄLLEN IN ÖSTERREICH LEGAL WIRD?

**Christian Haring:** Sterben war in meiner Ausbildung kein Thema. Das ist sozusagen die dunkle Seite der Medizin. Wenn ich mich selbst als Arzt betrachte, kann ich mir vorstellen, dass ich unbewusst Medizin studiert habe, um gegen den Tod anzutreten, gegen eine tiefe innere Angst. Jeder Sterbende ist wohl für einen Mediziner auch ein Symbol für die eigene Unzulänglichkeit. Wir müssen aber lernen zu akzeptieren, dass das Leben ein Ende hat. Vielleicht ist ja das Ende so schmerzhaft wie der Beginn, aber es hat vielleicht eine vergleichbare Energie und Kraft in sich wie der Beginn des Lebens. Der begleitete Suizid ist für mich der Versuch der Vernichtung des Problems, aber nicht die Lösung des Problems.

## WELCHEN ÄNGSTEN BEGEGNEN SIE ALS PSYCHIATER?

**Christian Haring:** Die zwei großen Problemfelder und Ängste, mit denen wir umgehen lernen müssen, sind die Angst vor dem Tod und die Angst, nicht geliebt und angenommen zu sein. Wahrscheinlich ist die Endlichkeit unseres eigenen Lebens die größte Verdrängungsenergie,

die wir aufwenden, damit wir nicht ständig mit dieser Angst in uns konfrontiert sind. Am Ende des Lebens wird man mit beiden Fragen konfrontiert, und dann bricht die Abwehr gegen diese Fragen zusammen. Aber ich habe die Hoffnung, dass Menschen, die sich in ihrem Leben ihren Krisen stellen konnten, auch das Werkzeug haben werden, sich der letzten großen Krise zu stellen.

## WOVOR HABEN SIE ANGST, WENN DIE BEIHILFE ZUR TÖTUNG AUF VERLANGEN IN AUSNAHMEFÄLLEN LEGAL WIRD?

**Christian Haring:** Ich habe Angst, dass Menschen assistierten Suizid verlangen und auch erhalten, die weit weg von der terminalen Phase des Lebens sind. Es ist ein Faktum, dass in den Niederlanden assistierter Suizid immer früher und auch von psychisch kranken und Alzheimer-PatientInnen in Anspruch genommen wird. In einer ökonomisierten Welt, in der es nur noch ums Geld geht, habe ich Angst, dass der Druck auf den Einzelnen wächst, sein mühsam Erspartes nicht, ich sage es so salopp, im Altersheim zu verbraten. Außerdem habe ich vor den Folgewirkungen Angst. Finger weg von solchen Gesetzen! Man weiß nicht, welche politischen Veränderungen kommen.

# EHRENVOLL: EHRENAMTLICH

## EHRENAMTLICHE HOSPIZBEGLEITUNG SCHWAZ



Das Einführungswochenende der Ausbildung „Ehrenamtliche Hospizbegleitung“, hier im Bild 14 Frauen und zwei Männer aus dem Bezirk Schwaz, ist für mich als Referentin etwas ganz Besonderes. „Wer seine Trauer als Teil seiner selbst wahr- und annimmt, kann erfahren, dass in der Trauer eine große Kraft liegt, die Kraft der Wandlung zu einem tieferen und erfüllteren Leben.“ Maria Strelí-Wolf

## EHRENAMTLICHE HOSPIZBEGLEITUNG INNSBRUCK



Auch aus dem Großraum Innsbruck, Stubaital und Wipptal haben 13 Frauen und drei Männer Mitte Januar im Bildungshaus St. Michael in Matrei am Brenner die Ausbildung „Ehrenamtliche Hospizbegleitung“ begonnen. Wir wünschen allen TeilnehmerInnen eine erfahrungsreiche Zeit während ihrer Ausbildung.

# NUR MEHR EINE BEGRENZTE ZEIT

Vor 15 Monaten wurde bei Beatrix die unheilbare Krankheit ALS diagnostiziert. „Wir wussten von Anfang an, dass sie nur mehr eine sehr begrenzte Zeit zu leben haben würde“, erzählt Fran, die langjährige Partnerin von Beatrix. Rund um Weihnachten verschlechterte sich der Gesundheitszustand von Beatrix zusehends. „Wir hatten Zeit, um uns an diese Tatsache zu gewöhnen. Trotzdem war ich unvorbereitet: auf das Ausmaß der benötigten Pflege, aber auch auf die emotionale Belastung, die geliebte Partnerin zu betreuen. In den letzten Tagen brauchte Beatrix rund um die Uhr eine Person, die neben ihr saß und für sie da war.“

## DAS MOBILE TEAM GAB SICHERHEIT

Beatrix und Fran hatten schon seit über einem Jahr Kontakt mit dem Mobilen Hospiz- und Palliativteam der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft, zuerst über die Hotline, dann kam das Mobile Team regelmäßig zu ihnen nach Hause. „Das Mobile Team hat uns beide in jeder Hinsicht unterstützt“, erzählt Fran. „Sie halfen uns bei allen medizinischen und pflegerischen Anliegen. Insbesondere haben wir ihre menschliche und fürsorgliche Art sehr geschätzt, und der seelische Beistand war für uns sehr wichtig.“ Nach einem Aufenthalt auf der Hospiz- und Palliativstation im Januar wollte Beatrix ihre letzte Zeit zu Hause verbringen. Mithilfe der Sozialarbeiterin des Mobilen Hospiz- und Palliativteams wurde eine externe Pflegerin zur Unterstützung organisiert. „Gegen Ende war das Mobile Team mehrmals am Tag da“, erzählt Fran. „Ich habe gewusst: Ich muss nur anrufen, und dann kommt jemand. Ohne diese Sicherheit hätten wir den Wunsch von Beatrix, ihre letzten Tage zu Hause zu verbringen, nicht erfüllen können.“

Mit Ihrer Spende schenken Sie schwer kranken Menschen eine liebevolle und umfassende Begleitung bis zum letzten Augenblick.

**VIELEN DANK!**



### HOTLINE

**Täglich (auch sonn- und feiertags)  
von 8 bis 20 Uhr**  
für Betroffene, pflegende Angehörige,  
ÄrztInnen, Heime und andere  
Einrichtungen

**0810 969878**

### FÖRDERNDE MITGLIEDSCHAFT

Unterstützen Sie schwer kranke und  
sterbende Menschen dauerhaft.  
**Jetzt förderndes Mitglied mit einem  
Jahresbeitrag von 45 Euro werden!**

**TEL. 05 7677**

**E-MAIL: OFFICE@HOSPIZ-TIROL.AT**

### SPENDENKONTO

**IBAN: AT66 2050 3000 0014 0285**  
**BIC: SPIHAT22**

**TIROLER SPARKASSE**

**DANKE!**