

Sterben und Tod



I n h a l t

In diesem Kapitel:

Fragen, die nahe
gehen 165

Den Nachlass
regeln 165

Testament oder
Erbvertrag? 165

Organtrans-
plantation 166

Über das eigene
Sterben nach-
denken 166

Palliative Medizin,
Pflege und
Begleitung
(Palliative Care) .. 167

Regeln, was ge-
regelt werden
kann, lohnt sich .. 168

Adressen 169

Weiterführende
Literatur 176

Quellen-
verzeichnis 176

Sterben und Tod

Auch noch so glückliche, gesunde und erfüllte Altersjahre können uns nicht darüber hinwegtäuschen, dass das Leben ein Ende hat. Die Lebenskräfte nehmen ab. Freunde, Bekannte, liebe Menschen sterben. Trauer überkommt einen und muss ausgehalten und verarbeitet werden. Denn unser eigener Alltag geht ja weiter. Das Beziehungsnetz muss neu gewoben werden.

Und einmal trifft es auch mich selber. Für die allerletzten Jahre ist es ganz wichtig, dass wir frühzeitig daran denken, was wir noch ordnen und ins Reine bringen wollen: unsere Wünsche rund um das Sterben und den Tod, Konflikte und Unerledigtes, das wir vielleicht seit Jahren mitschleppen. Alles Offene abzuschliessen, erleichtert den Übergang am Ende des Lebens.

Fragen, die nahe gehen

Wovor habe ich am meisten Angst in Bezug auf das Sterben? Sollen meine Organe nach dem Tod transplantiert werden dürfen oder nicht? Wie will ich meine Hinterlassenschaft regeln? Welche lebensverlängernden Massnahmen möchte ich und für wie lange? Wie und wo möchte ich in den letzten Monaten und Tagen betreut werden? Das sind wichtige Fragen, die Menschen (manchmal schon lange) vor ihrem Lebensende tief beschäftigen.

Den Nachlass regeln

Was geschieht mit Ihren irdischen Besitztümern, wenn Sie gestorben sind? Wenn Sie selber darüber bestimmen wollen, sollten Sie sich rechtzeitig Gedanken machen.

Wer was und wie viel von Ihrer Hinterlassenschaft erbt, ist prinzipiell in entsprechenden Gesetzen geregelt. Diese sehen aber auch Spielräume vor. Mit einem Testament oder einem Erbvertrag können Sie diese nützen. Sie können einzelne Erben mehr oder weniger begünstigen. Oder Sie machen z.B. ein Legat, d.h., Sie vermachen einer Institution einen bestimmten Betrag. Am Pflichtteil, der Ihren Erben gesetzlich zusteht, können Sie aber nichts verändern.

Auch wenn Sie keine Nachkommen haben, ist es sinnvoll, wenn Sie festlegen, wer Ihren Nachlass oder Teile davon bekommen soll.

In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, was steuergünstiger ist, die gesetzliche Erbfolge oder z.B. Schenkungen zu Lebzeiten.

Je komplexer die Fragen einer Nachlassregelung sind (Vermögenssituation, familiäre Situation, Erbschaftssteuerfragen), umso eher ist es angezeigt, einen Anwalt oder Notar beizuziehen.

Testament oder Erbvertrag?

Damit ein Testament gültig ist, muss es

- von Hand geschrieben sein (das Unterzeichnen eines maschinengeschriebenen Textes genügt nicht);
- Ort, Datum und Unterschrift der Person enthalten, die das Testament verfasst hat.

Ein Testament kann jederzeit geändert oder ersetzt werden. Die letzte vorliegende Fassung gilt.

Eine besondere Form ist das Nottestament. Wenn eine

*Wer ist erbberechtigt?
Wen möchte ich besonders begünstigen?*

Entspricht mein Testament noch meinem Willen?

Mein Testament

Ich, Fridolina Bachmair, geboren am 8. April 1935, Bürgerin von Döttingen BE, verfüge letztwillig wie folgt:

- 1) Alle meine bisherig verfassten Testamente sind hiermit aufgehoben.
- 2) Ich setze meine Tochter Eve als Erbin ein.
- 3) Vom Nachlass sind folgende Vermächtnisse auszurufen:
 - 10% an meine Freundin, Monika Wiesenbord, geboren am 15. Mai 1945, und
 - 15% an das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) in Bern als Legat für ein Gesundheitsprojekt in Südamerika

Schmerikon, 25. Februar 2000

Fridolina Bachmair

Fridolina Bachmair

Wo habe ich wichtige Dokumente hinterlegt und wem habe ich gesagt, wo sie zu finden sind?

schwer verletzte Person nach einem Unfall oder eine schwer kranke Person angesichts des nahen Todes noch letzte Anordnungen treffen will, kann sie dies mündlich vor zwei Zeugen tun. Anschliessend haben die Zeugen den letzten Willen in einer datierten und von beiden unterzeichneten Erklärung festzuhalten und unverzüglich einer Gerichtsbehörde einzureichen. Erholt sich die betroffene Person wider Erwarten, so verliert das Nottestament nach 14 Tagen seine Gültigkeit.

Eine andere Form, das Erbe zu regeln, ist der Erbvertrag. Darin können Erblasser und Erben gegenseitig verbindliche Regelungen treffen (z.B. Erbverzicht). Der Vertrag muss durch ein Notariat öffentlich beurkundet werden und kann nur im gegenseitigen Einverständnis abgeändert oder aufgehoben werden.

Testament wie Erbvertrag müssen an einem Ort aufbewahrt werden, wo sie sicher sind, aber auch gefunden werden. Das Original kann auch bei der Gemeinde oder bei einem Notar zur Verwahrung hinterlegt werden.

Organtransplantation

Es ist heute auch älteren Personen möglich, bestimmte Organe für eine Organtransplantation zur Verfügung zu stellen. Wenn für Sie dieses Thema wichtig ist, holen Sie sich die entsprechenden Informationen bei **Swisstransplant** in Genf. Eine Informationsbroschüre kann auch in der Apotheke bezogen werden.

Tragen Sie einen Spenderausweis auf sich, wenn Sie sich entschieden haben. Informieren Sie Ihre Angehörigen über Ihren Entscheid.

Über das eigene Sterben nachdenken

Viele Menschen haben Angst vor dem Sterben. Das ist völlig normal angesichts dieser radikalen Erfahrung, die am Ende jedes Menschenlebens steht.

Oft hat die Angst konkrete Gründe: Angst vor Schmerzen, vor dem Ersticken, vor Übelkeit, davor, die Kontrolle zu verlieren, aber auch vor unangemessenen medizinischen Massnahmen, die den Sterbeprozess unnötig verlängern könnten. Die Frage nach Sterbehilfe, das Für und Wider in diesem Zusammenhang können dann ein Thema sein.

Auch die Angst, alleine und verlassen sterben zu müssen, oder religiöse und Glaubensfragen könnten vor dem Tod in einer ganz anderen oder neuen Art wichtig werden als bisher im Leben.

Wie ist meine Einstellung zur Transplantation meiner Organe?

Welche Gedanken beschäftigen Sie hauptsächlich im Zusammenhang mit Ihrem eigenen Sterben und Ihrem Tod? Halten Sie sie fest, damit Ihre Wünsche für Pflege, Sterbebegleitung, Bestattung und Feier auch wirklich respektiert werden können.

- Wie stelle ich mich zu aufwändigen Untersuchungen und Therapien, wenn keine Heilung mehr möglich ist?
- Welche Behandlung und Begleitung wünsche ich mir in der letzten Lebensphase? Was möchte ich unter keinen Umständen erleben?
- Wie habe ich vorgesorgt für Situationen, in denen ich selbst meinen Willen nicht mehr äussern kann (Vertrauensperson, Patientenverfügung, siehe Seite 31)?
- Welche Botschaften bezüglich Sterben und Tod gebe ich mir nahe stehenden Personen? Habe ich schon mit ihnen über solche Fragen gesprochen? Wann werde und will ich es tun?
- Wie möchte ich sterben (Ort, anwesende Personen, weiterer Rahmen)?
- Welche seelsorgerische Begleitung wäre mir wichtig? Welche religiösen Fragen möchte ich klären?
- Gibt es weitere Anliegen, die ich ansprechen möchte (ungelöste Konflikte, alter Groll, Verschulden, Vergebung, Frieden machen, sich aussprechen)?
- Welche nahe stehenden Personen informiere ich darüber, wo die wichtigen Dokumente (Schriftenempfangsschein, Versicherungspolice, Wertsachen, Schlüssel, Testament, Patientenverfügung) aufbewahrt sind?
- Gibt es Anliegen für die Beerdigung, die ich erfüllt haben möchte?

Palliative Medizin, Pflege und Begleitung (Palliative Care)

Eine wichtige Form der medizinischen Betreuung am Lebensende ist die palliative Medizin, Pflege und Begleitung. Sie wird heute immer häufiger eingesetzt für das Begleiten von Schwerkranken und Sterbenden. Palliative Care versucht, schwer kranke und sterbenskranke Menschen medizinisch und pflegerisch so zu betreuen, dass ihre körperlichen, seelischen, sozialen und geistigen Bedürfnisse befriedigt werden. Der kranke Mensch und seine Angehörigen stehen dabei im Mittelpunkt. Eine entsprechende Broschüre der Schweizerischen Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung umschreibt die Anliegen der Palliative Care näher.

Wie habe ich bisher Verlust Erfahrungen erlebt?

Mit welchen Personen möchte ich über mein eigenes Sterben, meinen eigenen Tod nachdenken?

Von welchen Personen möchte ich wissen, welche Wünsche und Anliegen sie für ihr Sterben und ihren Tod haben?

Habe ich meinen Willen punkto medizinischer Behandlung niedergeschrieben für den Fall, dass ich nicht mehr selber entscheidungsfähig bin?

Palliative Betreuung kann im Spital, im (Pflege-)Heim, zu Hause oder in einem eigens für palliative Betreuung eingerichteten Haus angeboten werden. Vielerorts besteht ein mobiles Team, welches den Hausarzt und die Spitex unterstützt. In manchen Spitälern und Heimen/Hospizen ist entsprechend ausgebildetes Fachpersonal im Haus.



Regeln, was geregelt werden kann, lohnt sich

Fassen Sie den Mut, über all diese Dinge nachzudenken, sie abzuwägen und herauszufinden, was Sie sich wünschen würden. Diese Wünsche können sich kurzfristig wieder ändern. Haben Sie keine Hemmungen, auch das mitzuteilen. In dieser Situation entscheiden allein Sie.

Die Erfahrung zeigt, dass das Loslassenkönnen und Abschiednehmen für alle Beteiligten oft erträglicher wird, wenn geregelt ist, was geregelt werden kann. Und wenn Versöhnung möglich wird mit denen, die zurückgelassen werden.

Die einen Menschen möchten bis zum Ende ihre Fragen und Gefühle mitteilen können. Andere wollen den Tod lieber schweigend erwarten. Hier gibt es keine Benimmregeln mehr. Wie weit es möglich und wohl-tuend ist, die aufkommenden starken Gefühle auszudrücken und zu teilen oder nicht, Formen und Rituale zu wünschen oder abzulehnen, um mit der Situation besser fertig zu werden, ist allein Sache jeder anwesenden Person. Das Gespräch darüber hilft, sich gegenseitig zu achten und Entscheide zu respektieren.

Habe ich eine Vertrauensperson bestimmt, die in einem solchen Fall meinen Willen vertreten kann?