

Dürfen die das? Der assistierte Suizid meiner Eltern von Inge Schumacher

Während über 75 % der Deutschen Selbstbestimmung am Lebensende befürworten, wissen nur etwa 15 %, dass professionelle Suizidhilfe in Deutschland legal ist. Inge Schumacher schildert in ihrem neuen Buch nicht nur die hochemotionale Reise als Tochter und Begleiterin, sondern liefert auch fundierte Daten, Fakten und Rechtsgrundlagen zum Thema assistierter Suizid für die gesamte DACH-Region.

Mit „Dürfen die das? Der assistierte Suizid meiner Eltern“ legt die Expertin für Persönlichkeitsentwicklung einen persönlichen und zugleich sorgfältig recherchierten Erfahrungsbericht über den assistierten Suizid ihrer beiden Eltern vor. Das Buch verbindet eine eindringliche Familiengeschichte mit Informationen zu Recht, Ethik, Palliativmedizin und ganz konkreten Hilfsangeboten. Geschrieben aus der Perspektive einer Tochter, die ihre Eltern beim geplanten Freitod begleitet hat.

Ausgangspunkt ist der Entschluss der hochbetagten Eltern, ihr Leben mithilfe einer Sterbehilfeorganisation zu beenden. Schumacher schildert, wie die Familie die letzten Wochen gestaltet, welche Hürden mit Behörden, Gesundheitssystem und Gesellschaft zu überwinden sind, bis hin zu einer Zwangseinweisung in die Psychiatrie zwei Tage vor dem geplanten Termin. Der Leser begleitet die Autorin durch Abschied, antizipatorische Trauer, familiäre Spannungen und die Frage: „Wie viel Selbstbestimmung ist möglich, ohne die Angehörigen zu überfordern?“

Neben der persönlichen Erzählung erklärt das Buch die rechtliche Lage nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts von 2020, in dem das Recht auf ein selbstbestimmtes Sterben anerkannt wurde. Es beschreibt den Ablauf eines assistierten Suizids über Sterbehilfevereine, stellt Palliativmedizin und Hospizarbeit als wichtige Alternativen vor und benennt eine zentrale Lücke: Es gibt in Deutschland bislang nur eine einzige spezialisierte Anlaufstelle für Angehörige von Menschen, die einen assistierten Suizid planen.

Dürfen die das versteht sich nicht als Plädoyer für oder gegen assistierten Suizid, sondern als Einladung zum Hinsehen: auf Selbstbestimmung und Würde, auf die Rolle der Palliativmedizin und auf die Menschen, die zurückbleiben.

Über die Autorin: Inge Schumacher, Jahrgang 1966, lebt in Hamburg und arbeitet seit vielen Jahren als Heilpraktikerin und Mentorin für nachhaltige Gesundheit. Nach dem viralen Erfolg ihrer Blogartikel und LinkedIn-Posts zum Thema assistierter Suizid und vielen persönlichen Gesprächen, entschied sie sich, ihre Erfahrungen in Buchform zu teilen.

Themen des Buches

- Assistierter Suizid aus Sicht einer Tochter und vierköpfiger Geschwisterkonstellation
- Konkreter Ablauf einer Freitodbegleitung (DGHS), inklusive juristischer und medizinischer Schritte

- Emotionale und praktische Folgen für Angehörige (antizipatorische Trauer, Familienkonflikte, Erinnerungskultur)
- Rechtlicher Rahmen in Deutschland und Rolle von Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Palliativmedizin
- Versorgungslücken und vorhandene Anlaufstellen für Angehörige (Trauerbegleitung, Spezialambulanz, Suizidprävention)
- Würde, Selbstbestimmung und die Notwendigkeit einer neuen Sterbekultur

Zielgruppen

Zu- und Angehörige von Menschen mit Sterbewunsch, Menschen mit Interesse an Sterbekultur, Mitarbeitende in Medizin, Pflege, Seelsorge, Psychotherapie sowie alle, die sich mit selbstbestimmtem Sterben auseinandersetzen möchten.

Buchdaten

Titel: Dürfen die das? Der assistierte Suizid meiner Eltern

Verlag: Books on Demand

Umfang Taschenbuch: 226 Seiten, 20 € E-Book 10 €

ISBN: 978-3-6957-4792-4

Pressekontakt

Inge Schumacher

Raamfeld 84, 22397 Hamburg

E-Mail: Kontakt@IngeSchumacher.me

Web: <https://ingeschumacher.me>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/schumacher-inge/>

Auf Wunsch stellen wir Rezensionsexemplare, Pressefotos und Interviewtermine zur Verfügung.



Leseprobe

Inhaltsverzeichnis

WICHTIGE HINWEISE

VORWORT

1. MEINE ELTERN WOLLEN STERBEN

- 1.1 DER ANRUF
- 1.2 URSACHENFORSCHUNG: WARUM ASSISTIERTER SUIZID?

2. DIE HISTORIE

- 2.1 MEINE ELTERN
- 2.2 DER SCHOCK

3. DATEN UND FAKTEN

- 3.1 FORMEN DER STERBEHILFE
- 3.2 ZAHLEN UND KOSTEN
- 3.3 DER ALLGEMEINE WISSENSTAND
- 3.4 GRÜNDE FÜR ASSISTIERTEN SUIZID

4. DIE RECHTSGRUNDLAGEN

- 4.1 DEUTSCHLAND
- 4.2 ÖSTERREICH
- 4.3 SCHWEIZ

5. DER ABSCHIED

- 5.1 WIE LÄUFT EIN ASSISTIERTER SUIZID AB?
- 5.2 WOCHENLANGES WARTEN
- 5.3 KURZ VOR SCHLUSS NOCH GROßES DRAMA

6. DIE LETZTEN TAGE

- 6.1 SAMSTAG, ANREISE
- 6.2 SONNTAG, ABSCHIEDSTAG
- 6.3 DIE FORMALIEN DANACH

7. WAS NACH DEM TOD GESCHAH

- 7.1 AUTOPSIE, JA ODER NEIN
- 7.2 ANONYME BEERDIGUNG?
- 7.3 SCHREIBEN ALS VERARBEITUNGSSTRATEGIE

8. STIMMEN ZUM ASSISTIERTEN SUIZID

- 8.1 REAKTIONEN AUF POSTS UND BLOGARTIKEL
- 8.2 ÄRZTE, DIE ASSISTIERTEN SUIZID UNTERSTÜTZEN
- 8.3 STIMMEN AUS DEM NETZ
- 8.4 DIE KIRCHEN UND ASSISTIERTER SUIZID

9. WAS BETROFFENEN HILFT

- 9.1 HILFE FÜR ANGEHÖRIGE
- 9.2 TRAUER GEHÖRT DAZU
- 9.3 DIE ALTLASTEN BLEIBEN
- 9.4 HILFREICHE ÜBUNGEN

10. WÜRDEVOLL UND SELBSTBESTIMMT STERBEN

- 10.1 WÜRDE UND SELBSTBESTIMMUNG, WAS BEDEUTET DAS?
- 10.2 DIE PALLIATIVMEDIZIN
- 10.3 MÖGLICHST GESUND ALT WERDEN

11. STERBEN, ABER WIE?

- 11.1 DIE EIGENE ENDLICHKEIT
- 11.2 DREI INTERVIEWS
- 11.3 GLAUBE UND SPIRITUALITÄT

12. ABSCHLUSS

ANHANG

- NOTFALLNUMMERN UND ANLAUFSTELLEN
- ERFAHRUNGSBERICHTE
- WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN ZU ASSISTIERTEM SUIZID: LINKS, PODCASTS UND WEBSEITEN

LITERATURVERZEICHNIS UND LINKS

DANKESCHÖN

Vorwort

Im Juli 2025 haben meine Eltern assistierten Suizid begangen. Es war eine Entscheidung, die ihr Leben beendete. Für mich als Angehörige bedeutete das einen Sprung ins kalte Wasser. Sie haben mich auf eine ungewöhnliche Reise geschickt. Eine Reise voller Fragen, Widersprüche, Schmerz, Distanz, Nähe und Unsicherheit.

Dieses Buch ist aus meiner Erfahrung heraus entstanden. Ich schreibe es als Tochter, als Begleitende und als Hinterbliebene. Vor allem aber schreibe ich es, weil ich gemerkt habe, wie groß der Bedarf an ehrlichen, persönlichen und zugleich sachlichen Informationen zu diesem Thema ist. Denn als meine Eltern gingen fehlten mir Wissen, Orientierung und vor allem Erfahrungsberichte.

Nach ihrem Tod führte ich zahlreiche Gespräche über assistierten Suizid. Fast immer ging es zunächst um ganz praktische Fragen: Was ist rechtlich erlaubt? Wie läuft so etwas ab? Was bedeutet das für die Angehörigen? Diese Gespräche veranlassten mich dazu, einen Blogartikel zu schreiben, den ich kurz nach der Beerdigung veröffentlichte. Die Resonanz war überwältigend: Innerhalb einer Woche wurde er mehr als 3.000-Mal gelesen, der dazugehörige Beitrag auf LinkedIn vielfach geteilt. Viele meldeten sich bei mir mit ihren eigenen Geschichten, Fragen und Unsicherheiten.

Mir wurde klar: Dieses Thema betrifft weit mehr Menschen, als ich geahnt habe und es gibt einen großen Bedarf, darüber zu sprechen und sich auszutauschen.

Meine Eltern waren 84 und 87 Jahre alt, als sie sich für diesen Weg entschieden. Ich bin die Älteste von vier Geschwistern, Jahrgang 1966 und lebe mit meiner fünfköpfigen Familie in Hamburg. Beruflich arbeite ich seit vielen Jahren als Heilpraktikerin. Außerdem bin ich in

einem kirchlichen Hortprojekt tätig. Reflexion, Bewusstseinsarbeit und der Umgang mit existenziellen Fragen gehören zu meinem Alltag. Dennoch hat mich bisher nichts so gefordert wie die Auseinandersetzung mit dem Sterben meiner Eltern.

Schreiben hilft mir, das Erlebte zu ordnen und zu verstehen. Dieses Buch ist deswegen auch Teil meines persönlichen Verarbeitungsprozesses. Gleichzeitig ist es mein Versuch, etwas weiterzugeben: Erfahrungen, Einsichten, Orientierung. Es ist mein zweites Buch. Das erste hat den Titel „Jammern kannst du später“ und beschäftigt sich mit persönlicher Entwicklung und innerer Arbeit. Das sind Themen, die auch hier eine Rolle spielen, wenn auch in einem ganz anderen Kontext.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, wenn Sie sich mit einem assistierten Suizid auseinandersetzen: als Betroffene, als Angehörige oder aus persönlichem Interesse. Ich teile, was mir begegnet ist, welche Fragen auftauchten, welche Herausforderungen sich mir gestellt haben und was rückblickend hilfreich und was belastend war.

Gleichzeitig weite ich den Blick: Ich beleuchte die rechtliche Situation, ordne die gesellschaftliche Debatte ein und lasse im zweiten Abschnitt auch andere zu Wort kommen: Menschen aus Hospizarbeit, Seelsorge und viele andere, die ihre Erfahrungen und Gedanken teilen. Diese Teile ergeben ein vielschichtiges, rundes Bild zum Thema assistierter Suizid.

Im ausführlichen Anhang finden Sie Hinweise auf weitere Erfahrungsberichte, kommentierte Literaturempfehlungen und weiterführende Links.

Ich bin überzeugt: Wir brauchen eine offene, ehrliche und differenzierte Auseinandersetzung mit dem Thema selbst-bestimmtes Sterben. Mit diesem Buch möchte ich dazu beitragen

Meine Eltern wollen sterben

1.1 Der Anruf

„Papa organisiert gerade unseren Tod“, sagte meine Mutter als sie mich im März 2025 anrief. Mit diesem Satz begann eine für uns alle sehr intensive Zeit. Ich hatte keine Ahnung, was in den nächsten Monaten auf mich zukommen würde. Bevor sie mit mir über ihre Absicht gesprochen hat, sich beim Ableben unterstützen zu lassen, wusste ich nicht, dass dies in Deutschland möglich ist. Und damit war ich nicht allein.

Was von außen wie eine klare Entscheidung aussah, bedeutete für die Familie ein Gefühlschaos aus Liebe, Ohnmacht, Respekt, Zweifel und Ausnahmezustand. Wir bewegten uns zwischen Behörden, Liebe, intensiven Gesprächen und organisatorischen Details. Gleichzeitig stand uns ein doppelter endgültiger Abschied bevor.

Während meine Eltern ihren Weg bewusst planten, musste ich lernen, mit einer Realität zu leben, auf die mich nichts vorbereitet hatte. Ich hatte mir vieles vorgestellt. Aber nicht, dass sich ihr Sterben so ungewohnt anfühlen würde.

Zuerst war ich geschockt. Dann habe ich mich gefragt: Dürfen die das überhaupt? Und habe angefangen zu recherchieren.

Im Mai 2025, zwei Monate vor ihrem Tod, erzählte mein Vater, dass sie bei einer Sterbehilfegesellschaft Mitglied wären und er auf den Rückruf eines Juristen warte. Er erklärte, dass er damit die praktische Phase des assistierten Suizids einleitete. Als der Anruf kam, war ich zufällig bei ihnen. Das fühlte sich alles höchst merkwürdig und ungewohnt an.

Ich hatte so viele Fragen:

- Wie läuft das ab?
- Wie verhalte ich mich?
- Was soll ich tun und was nicht?

Mein Erstaunen war auch deswegen so groß, weil meine Eltern, von außen betrachtet, durchaus typische Vertreter ihrer Generation waren. Besonders meine Mutter legte Wert auf Äußerlichkeiten und was denn „Andere“ denken könnten. Beide Eltern haben lange gebraucht, um sich daran zu gewöhnen, dass ich nach meiner Arbeit im Controlling und der Unternehmensberatung Heilpraktikerin geworden bin und mich auf Energiearbeit spezialisiert habe. Sie haben das, glaube ich, nie verstanden.

Trotz allem haben sie für ihren Tod einen unkonventionellen Weg gewählt und diesen auch vertreten. Das war weder normal noch anerkannt. Allein das fand ich unglaublich. Ich hatte den Eindruck, die beiden wollten damit auch ein Zeichen setzen: für ihre Selbstbestimmung bis zuletzt.

5.3 Kurz vor Schluss noch großes Drama

Insgesamt haben meine Eltern ihr Ableben gut vorbereitet. Mein Vater hat den Papierkram geordnet und alles organisiert, was ihm in den Sinn kam. Manchmal ist er dabei leider über das Ziel hinausgeschossen.

Meine Eltern haben mit uns darüber gesprochen, was mit ihren sterblichen Überresten geschehen soll. Sie hatten sich mit einem Beerdigungsinstitut zusammengesetzt und einen Vertrag unterschrieben. Die Dame vom Bestattungsinstitut hatte bisher noch nie mit einem assistierten Suizid zu tun gehabt, schien aber offen dafür gewesen zu sein. Wir wussten auch, dass Papa 2009 seine Körperspende in die Wege geleitet hatte.

Darüber, wie eine Körperspende in Hamburg funktioniert, informiert das Universitätskrankenhaus Eppendorf auf seiner Webseite:¹

„Die Anatomischen Institute der Unikliniken benötigen Verstorbene für den Kurs der makroskopischen Anatomie und für Forschungszwecke. Durch die geordnete Präparation gewinnen Medizinstudierende ein präzises Verständnis des menschlichen Körpers, das sie für ihre spätere Arbeit dringend brauchen. Mit einer zu Lebzeiten abgegebenen Körperspende-Erklärung können Sie verfügen, dass Ihr Körper nach dem Tod dem Anatomischen Institut der Universität Hamburg überlassen wird. Das Institut übernimmt dann alle weiteren Schritte. Nach Abschluss der Untersuchungen erfolgt, sofern keine anderen Wünsche vorliegen, eine Urnenbeisetzung auf der Ehrenanlage des Instituts. Dort erinnert ein Stein mit der Inschrift „Im Tod dem Leben dienen“ an die Spenderinnen und Spender.“

Meine Mutter wünschte sich eine anonyme Bestattung. Sie meinte, sie wollte uns damit die Grabpflege ersparen. Beide legten keinen Wert auf eine Trauerfeier oder eine kirchliche Begleitung. Da waren sie ganz klar.

Dienstag: 5 Tage vor dem Termin

Mein Vater hatte beim anatomischen Institut angerufen, um sich zu vergewissern, dass er nicht obduziert wird, damit seine Körperspende stattfinden kann. Eine obduzierte Leiche können sie für die Studenten nämlich nicht gebrauchen. Die Assistentin des Professors hat bei der Polizei nachgefragt, ob denn eine Autopsie wahrscheinlich wäre. Die Polizei hat daraufhin am selben Tag zwei gut aussehende Beamte der Kriminalpolizei zu meinen Eltern nach Hause geschickt, um sie über ihren geplanten Freitod zu befragen. Das gute Aussehen der beiden hat meine Eltern so nachhaltig beeindruckt, dass sie das immer wieder erwähnt haben. Das Gespräch war nett und unkompliziert, berichteten sie. Die Beamten schalteten dennoch das Gesundheitsamt ein. Die vereinbarten daraufhin am Donnerstag um 12 Uhr einen Hausbesuch bei meinen Eltern.

Donnerstag: noch 3 Tage

Leider kamen die drei Angestellten des Gesundheitsamtes: eine Amtsärztin, eine Sozialarbeiterin sowie ein weiterer Kollege zu früh, so dass meine Schwester noch nicht vor Ort war. Meine Eltern wurden erneut befragt und mein Vater hat, so wie er es öfter tat, meine Mutter nicht ausreden lassen. Das hat bei den Menschen vom Gesundheitsamt zum Eindruck geführt, dass sie nicht mehr fähig war, selbst zu entscheiden und vielleicht zu diesem Schritt gezwungen wurde. Als meine Schwester dann kam, wurden beide getrennt verhört. So empfand das meine Schwester. Die Gespräche waren alles andere als freundlich und zugewandt. Sie war bei dem Gespräch mit meiner Mutter dabei. Diese wurde zur Handlung

1. Universitätskrankenhaus Eppendorf, Anatomie und Experimentelle Morphologie, (o. D.)

des Buches, das sie gerade las, befragt. Da sie, wie ich es auch gerne mache, mehrere Bücher parallel las, war die Frage nicht so einfach zu beantworten. Insgesamt hat meine Mutter sich aber gut geschlagen, fand meine Schwester. Mein Vater wurde von der Amtsärztin unempathisch gegrillt. Ob er sich das gut überlegt habe und ob er denn die Alternativen kenne, wurde er immer wieder gefragt. „Man kann doch auch weiterleben.“ Er hat ihnen alle Unterlagen und die gesamte Krankengeschichte überlassen. Das hat aber nichts gebracht. Als mein Bruder an diesem Abend vorbeikam, waren meine Eltern völlig fertig. Vielleicht ahnten sie schon, was auf sie zukommen würde. Das Gesundheitsamt schlug nämlich Alarm und das Drama nahm seinen Lauf.

Freitag, 2 Tage vor dem Termin

Am nächsten Morgen standen die Mitarbeiterinnen und der Mitarbeiter vom Gesundheitsamt wieder vor der Tür und haben meine Eltern zwangsweise mit einem Krankenwagen in die Notaufnahme einer psychiatrischen Klinik bringen lassen.

Was niemand von uns ahnte: Die Polizei hatte die Staatsanwaltschaft eingeschaltet und die das Vormundschaftsgericht. Das wiederum stellte die für eine Zwangseinweisung benötigten Bescheinigungen aus.

Meine Eltern mussten also ihre Koffer packen, da nicht klar war, wie lange sie dort bleiben würden. Zum Glück hat mein Vater meiner Schwester schnell Bescheid geben können. Auch der Jurist der DGHS wurde von ihm informiert. Es war ja nicht klar, wie und ob es mit dem assistierten Suizid weitergehen würde. Meine Schwester traf rechtzeitig ein, um meine Eltern in die Klinik zu begleiten.

Die Mitarbeitenden in der Klinik waren zum Glück sehr freundlich. Meine Schwester hatte ihren Papa verdonnert, seinen Mund zu halten und Mama reden zu lassen. Das schaffte er auch. Die Fragen, die meiner Mutter gestellt wurden, konnte sie glücklicherweise ohne Probleme beantworten. Es waren die üblichen Testfragen, um eine Demenz-Erkrankung auszuschließen. Ihr wurden vier Wörter gesagt, die sie sich merken sollte. Danach wurde sie zu ihrer Lebensgeschichte befragt. Dann musste sie die Wörter wiederholen. Anschließend wurde sie weiter getestet: „Welcher Tag ist heute...“ und musste die Wörter dann noch einmal wiederholen. Meine Schwester meinte, die Wörter hätte sie sich nicht so gut merken können wie meine Mutter. Innerlich hat sie bei jeder richtigen Antwort gejubelt. Der Assistenzarzt, der den Test durchgeführt hat, holte dann seinen Oberarzt, der sich die ganze Geschichte noch einmal anhörte. Endlich durfte auch mein Vater reden. Der Oberarzt entließ die beiden schließlich mit der Bemerkung, dass er ihnen nicht weiterhelfen könne. Es wäre in Deutschland ja nicht verboten, seinem Leben ein Ende zu setzen.

Damit durften sie dann wieder nach Hause fahren. Mein Vater brach in Tränen aus. „Jetzt kann ich endlich in Ruhe sterben“, sagte er zu seiner Frau und seiner Tochter. Meine Mutter lachte befreit. Als sie sich total erschöpft zu Hause hingelegt hatte, rief die Ärztin der DGHS an. Es musste ja noch geklärt werden, ob und wie es weiterging. Als sie das Telefon hörte, fragte

meine Mutter meine Schwester entsetzt, wer denn da anruft und ob sie jetzt wieder abgeholt würden. Das Ganze war wirklich gruselig und völlig unnötig. Dadurch, dass mein Vater sich bei der Anatomie gemeldet hatte, hat er eine Lawine losgetreten, unter der er sich selbst begraben hat.

Um weiter wie geplant vorgehen zu können, brauchte die Ärztin der DGHS den Arztbrief und den Entlassungsschein vom Krankenhaus. Daran hatte in der Aufregung im Krankenhaus natürlich keiner der drei gedacht. Also ist meine Schwester am Spätnachmittag nochmal mit meinem Vater losgefahren. Der war so geistesgegenwärtig und hatte sich selbst wegen des ganzen Durcheinanders als nicht fahrtauglich eingestuft. Meine Eltern waren beide froh, als sie diesen Tag überstanden hatten. Meine Schwester ist in diesen letzten Tagen über sich selbst hinausgewachsen und hat Großartiges geleistet.

Was ich bemerkenswert fand war, wie schnell das Gesundheitsamt reagiert hat. Das bedeutet für mich, dass unser Schutzsystem funktioniert. Auch wenn das im Fall meiner Eltern nicht notwendig gewesen wäre.

Am Sterbetag habe ich die Ärztin und den Juristen der DGHS gefragt, ob sie ein derartiges Vorgehen von Polizei und Gesundheitsamt schon einmal erlebt hätten. Nein, noch nie, war die Antwort der beiden.

Um anderen Angehörigen von Sterbewilligen durch assistierten Suizid unnötige Aufregungen und Mühen zu ersparen, riet meine Schwester mir: „Sag deinen Leserinnen und Lesern, dass sie alles unterlassen sollen, was die Behörden auf die Absicht, assistierten Suizid zu begehen, aufmerksam macht.“ Mit unseren Erfahrungen ist das mehr als verständlich.

Interessanterweise gibt es dazu aber auch andere Meinungen. So rät einer der Betroffenen, mit denen ich gesprochen habe, zum genauen Gegenteil. Er würde, ohne den genauen Tag zu nennen, Kriminalpolizei und Schutzpolizei vorwarnen. Als ich ihn fragte, warum, antwortete er: Viele Polizisten sind, genau wie der Rest der Bevölkerung, nicht informiert. Sie kommen dann völlig unvorbereitet in eine für sie fremde Situation und sind völlig überfordert. Das hat er beim assistierten Suizid seiner Frau erlebt und das war auch nicht schön.

Es gilt auch hier: Schauen Sie, was für Sie und Ihre Familie in Ihrer Situation passt. Ob es richtig oder falsch war, wissen Sie sowieso erst hinterher.

9. Was Betroffenen hilft

In diesem Kapitel liegt der Fokus auf den An- und Zugehörigen. Ich gehe der Frage nach, welche Unterstützungsangebote es für sie gibt, und zeige, dass Trauer im Zusammenhang mit assistiertem Suizid besondere Facetten hat.

Familiäre Spannungen nehmen in solchen Situationen leider nicht ab. Im Gegenteil. Was lange verdrängt oder unausgesprochen geblieben ist, tritt häufig gerade dann zutage, wenn die Belastung groß ist. Rechnen Sie also damit, dass sich emotionale Altlasten zu Wort melden.

Zum Abschluss stelle ich Ihnen zwei Übungen vor, die dabei helfen können, mit dieser Ausnahmesituation gut umzugehen.

9.1 Hilfe für Angehörige

Wenn der Entschluss zum assistierten Suizid feststeht und die Vorbereitungen starten, wird der Abschied konkret und damit beginnt die anstrengendste Zeit für An- und Zugehörige. Die Deadline rückt unausweichlich näher. Die Trauer setzt schon ein bevor der Tod überhaupt eingetreten ist. Diese sogenannte antizipatorische Trauer² beschreibt das emotionale Vorwegnehmen des Verlustes, das viele Begleitende in dieser Situation erleben. Bei mir und meinen Geschwistern war es auch so.

Viele Angehörige nutzen diese Phase für einen bewussten und intensiven Abschied. So wie wir das auch getan haben. Positiv war, dass wir die verbleibende Zeit mit unseren Eltern verbringen und genutzt haben, um uns zu verabschieden. Gleichzeitig war es sehr schwer, ihre Entscheidung anzunehmen und sich mit einem Abschied auseinanderzusetzen, den wir nicht als eine Erlösung empfanden, so wie meine Eltern. Diese Zeit so gut wie möglich zu gestalten, ist eine große Herausforderung. Denn alle Beteiligten bringen ihre eigenen Gefühle, Bewältigungsweisen, familiären Prägungen, alten Verletzungen und persönlichen Schmerzpunkte mit.

Wenn sich zeigt, dass die Belastung zu groß wird, um sie allein zu schultern, ist das kein Zeichen von Schwäche. Das ist ein Zeichen, dass Sie als An- und Zugehörige Unterstützung benötigen. Egal, ob Sie sich mit Menschen Ihres Vertrauens austauschen, die die Last mit Ihnen tragen oder professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Suchen Sie sich Hilfe.

Ich habe für Sie recherchiert. Folgende Anlaufstellen gibt es in Deutschland. Die Webseiten finden Sie auch im Anhang in den Links.

Die **Spezialambulanz der Medical School Berlin**³ ist momentan die einzige Anlaufstelle, die spezifisch auf Begleitende von assistiertem Suizid ausgerichtet ist. Dort bieten Psychologen Unterstützung an, die Erfahrung im Umgang mit Angehörigen haben, die einen assistierten Suizid begleiten. Die Spezialambulanz arbeitet auch über das Internet. Weitere auf Angehörige von assistiertem Suizid spezialisierte Hilfsangebote habe ich weder in Deutschland noch in Österreich oder der Schweiz gefunden.

2. Trosthelden (2025)

3: <https://www.medicalschool-berlin.de/forschung-lehrambulanz/spezialambulanzen/>

Ich habe deswegen die Leiterin der Berliner Spezialambulanz, Frau Prof. Dr. Wagner, angeschrieben und um Tipps und weitere Anlaufstellen für Angehörige gebeten. Das war ihre Antwort:

„Leider sind uns außer unserer eigenen Beratungsstelle keine spezifischen anderen Beratungsangebote für Angehörige bekannt. Wenn betroffene Angehörige feststellen, dass sie Unterstützung benötigen oder sie auch sehr psychisch belastet sind, kann die Inanspruchnahme neben Beratungsangeboten auch die Psychotherapie sein.“

Es gibt hier also definitiv eine Versorgungslücke. Von betroffenen Angehörigen werden unterschiedliche Angebote genutzt. Ich habe im Folgenden einige aufgeführt. Birte Viermann, die ihre Schwester begleitet hat, erzählt im Podcast Todesmutig - der Podcast Rund ums Lebensende⁴, dass sie für ihre Eltern eine Trauerbegleitung organisiert hat.

Mögliche Anlaufstellen für Angehörige

1. Bundesverband Trauerbegleitung e.V.⁵ <https://bv-trauerbegleitung.de/>

Ausgebildete Trauerbegleiter können Sie unterstützen. Die Trauerbegleiter haben oft noch wenig Erfahrungen mit assistiertem Suizid, bringen aber viel Wissen und Engagement bei der Begleitung von trauernden Angehörigen mit.

2. Trostportal TrostHelden

TrostHelden ist ein Online-Angebot für Angehörige und Menschen auf der Suche nach Trost. Es ermöglicht Selbsthilfe unabhängig von Ort und Zeit. Über TrostHelden entstehen Trauerfreundschaften, in denen sich Trauernde gegenseitig unterstützen.

3. AGUS: Angehörige um Suizid⁶

Das Anliegen von AGUS ist es, Angehörigen in schweren Lebenssituationen eine erste Orientierung zu geben. Diese Unterstützung kann helfen, die besondere Situation besser zu verstehen, damit umzugehen und sie Schritt für Schritt zu bewältigen. Es gibt bundesweit Selbsthilfegruppen.

Am besten suchen Sie sich regional Unterstützung bei einer Trauerberatung und fragen dort nach, ob es Mitarbeitende gibt, die Erfahrung mit assistiertem Suizid haben.

4. Auch der **Deutsche Caritasverband e.V.**⁷ hat lokale Unterstützungs-Angebote für von Trauer Betroffene.

Viele dieser Gruppen haben eine Präsenz in den sozialen Medien, so dass Sie dort und auf den Webseiten Informationen sammeln können. Entscheiden Sie vielleicht gemeinsam, welches Unterstützungsangebot für Sie infrage kommt.

4. Viermann (2023)

5. <https://bv-trauerbegleitung.de/>

6. <https://www.agus-selbsthilfe.de/>

7. <https://beratung.caritas.de/hospiz-palliativ/registration>

Da es wenige auf Angehörige von Menschen, die assistierten Suizid begehen zugeschnittene Anlaufstellen gibt, ist, Ihre eigene Kreativität gefragt. Es gilt, erlaubt ist, was hilft. Neben Trauerbegleitung und Selbsthilfegruppen haben Sie die Möglichkeit, psychologische Unterstützung in Anspruch zu nehmen oder sich seelsorgerischen Beistand durch Geistliche zu suchen. Eine Freundin von mir war nach dem traumatisierenden, natürlichen Tod ihres Vaters positiv überrascht, dass sie, obwohl sie aus der Kirche ausgetreten war, kompetente Unterstützung im Umkreis einer evangelischen Pfarrgemeinde fand. Sie war im Internet auf die Suche gegangen und hatte sich verschiedene Hilfsangebote angeschaut.

Unterschätzen Sie auch Ihr soziales Umfeld nicht. Die Schwarmintelligenz kommt manchmal auf Ideen, auf die Sie allein nicht kommen würden. Offene Gespräche mit guten Freunden können zudem sehr heilsam sein. Sie sollten jedoch darauf achten, wie belastet diese Menschen selbst sind. Nicht alle sind in der Lage, sich mit derart existenziellen Themen in der Tiefe auseinandersetzen. Seien Sie also behutsam, wenn Sie um ein Gespräch bitten. Eine Freundin, die mein letztes Buch Korrektur gelesen hatte, sagte mir, als ich noch im Schreibprozess war, sie wäre emotional nicht in der Lage, das bei diesem Buch zu tun. So wusste ich Bescheid. Es war gut, dass sie so offen war. Diese Offenheit war auch hier wieder für alle Seiten hilfreich.

9.2 Trauer gehört dazu

Wenn Sie einen geliebten Menschen verlieren, erleben Sie eine Zeit intensiver Gefühle und Veränderungen. Diese normale Trauer ist eine natürliche und gesunde Reaktion und hilft, sich Schritt für Schritt auf ein Leben ohne die verstorbenen Personen einzustellen. Typisch sind intensive Gefühle wie Schmerz, Traurigkeit, Wut, Angst, aber auch Schuldgefühle. Diese werden oft begleitet von Schock, Ungläubigkeit, Rückzug, Erschöpfung und Konzentrationsproblemen sowie körperlichen Symptomen wie Schlafstörungen oder Appetitlosigkeit. Das sind Erfahrungswerte. Es gibt keinen festen Ablauf, da jeder Trauerprozess individuell und in Wellen verläuft. All das ist normal und Teil eines notwendigen Heilungsprozesses.

Was im Falle eines assistierten Suizids dazukommt, ist die vorweggenommene Trauer. Sie wurde von allen, mit denen ich gesprochen habe, erlebt. Wir trauern, sobald wir wissen, was bevorsteht, obwohl die Sterbewilligen noch lebendig sind. Ich verstand das zuerst nicht und hatte deswegen Schuldgefühle. Darf ich überhaupt trauern, obwohl meine Eltern noch leben? Mittlerweile glaube ich, dass das gar nicht anders geht. Wenn Trauern zum Heilungsprozess dazugehört, dann ist das eine gesunde emotionale Reaktion auf die ganze Ungeheuerlichkeit eines assistierten Suizids. Wie sollen wir sonst damit klarkommen? Wir brauchen alles, was uns hilft, um den Verlust naher Menschen so intakt wie möglich zu überstehen.

Trauer hat keine feste Dauer und kein Verfallsdatum. Sie kann Wochen, Monate oder Jahre anhalten. Wir trauern alle individuell. Die intensivste Phase sind meist die ersten 6-12 Monate. Dass eine Resttrauer ein Leben lang bleibt, ist auch normal. Die Verbindung zu den Verstorbenen bleibt bestehen, solange wir selbst leben. Während das Umfeld oft eine baldige

Rückkehr zur Normalität erwartet, ist Trauern ein natürlicher Prozess, der sich über Jahre erstrecken darf.

Eine Freundin von mir verlor vor vier Jahren ihren Vater. Sein Sterben löste bei ihr einen langen Trauerprozess aus, in dem sie vieles aufgearbeitet hat. Von außen war das natürlich nicht zu sehen. Ihr Umfeld spiegelte ihr, dass sie sich nach spätestens einem Jahr doch wieder aufrappeln und ihren Trauerprozess abschließen müsse. Das war wenig hilfreich. Meist kommen derartige Kommentare von Leuten, die selbst noch keine Trauer in diesem Ausmaß erlebt haben. Sie be- und verurteilen, haben selbst aber keine Ahnung und verletzen die Trauernden nur noch mehr. Mein Rat: Ignorieren Sie die Besserwisser und schauen Sie, was Sie und ihre Lieben an Unterstützung brauchen.

Starke Trauer, die über ein Jahr anhält, sollten Sie trotzdem vorsichtshalber medizinisch abklären lassen. Es könnte dann zum Beispiel eine behandelbare Depression vorliegen.

Was ich in den vielen Jahren, in denen ich Menschen in Ausnahmesituationen begleite, gelernt habe, ist, dass Gefühle sehr individuell sind. Jedes Gefühl ist ein Signal, nicht mehr und nicht weniger. Für jeden von uns kann ein bestimmtes Signal aber etwas anderes bedeuten. Das Fatale dabei ist, wenn wir nicht wissen, warum wir gerade welche Gefühle ausdrücken. Die Folge davon ist, dass wir ihnen dann umso stärker hilflos ausgeliefert sind und oft blind und automatisch reagieren. Das ist für alle Beteiligten anstrengend.

Besonders im Trauerfall können komplexe Gefühle ans Tageslicht kommen, die Familien manchmal tief begraben haben. Mir half, dass ich durch meine Arbeit und die langjährige Erfahrung gewohnt bin zu reflektieren und mich selbst zu beobachten. In der Situation mit meinen Eltern staune ich trotzdem immer wieder über mich selbst. Und zwar über die Art und Weise, wie ich das Sterben meiner Eltern verarbeite. Meinen Geschwistern geht es ähnlich. Wir stellen fest, dass wir alle anders trauern.

Hier ein Beispiel: Wir hatten verabredet, dass die vielen überzähligen Bücher meiner Eltern ins Recycling können. Alles, was wir behalten wollten, hatten wir gerettet. Meine eine Schwester hat dann im Schwung des Augenblicks auch die Kleidung meiner Eltern in Müllsäcke gepackt und mit der Diakonie einen Termin für den nächsten Tag zur Abholung vereinbart. Sie hat uns natürlich Bescheid gesagt. Als ich das hörte, bin ich in Tränen ausgebrochen. Ich konnte mir das selbst nicht erklären. Warum hatte ich gerade jetzt so eine heftige Reaktion? Offensichtlich war ich noch nicht so weit, die Kleidung loszulassen. Das habe ich kommuniziert und der Termin wurde verschoben. Keiner meiner Geschwister hat mich ausgelacht oder gemeint, ich sollte mich nicht so anstellen. Sie haben meine Gefühle akzeptiert, auch wenn sie sie vielleicht nicht verstanden haben. So wurde aus diesem seltsamen Erlebnis ein für mich positives. Befindlichkeiten offen zu kommunizieren, ist, meiner Meinung nach, das einzige, was hilft, die mit merkwürdigen Gefühlen angefüllte Trauerzeit als Familie einigermaßen zu überstehen. Hilfreich ist die Akzeptanz der anderen. Ich fühlte mich in einer Situation, in der ich hilflos und verwundbar war, gesehen und angenommen.

Welche Erinnerungskultur passt zu Ihnen?

Nach einem Trauerfall folgen die unvermeidlichen Aufräumarbeiten. Schön ist es, wenn Sie dabei Hilfe haben und das nicht allein bewältigen müssen. In der Wohnung unserer Eltern lauerten in jeder Schublade Erinnerungen, die uns unvermutet ansprangen und aus dem Tritt brachten. Wir haben uns mehrmals getroffen und vieles gemeinsam ausgeräumt. Ich habe sehr wertgeschätzt, dass wir dabei zu viert waren. Dadurch war das in Abfalltüten Packen, Aussortieren und insbesondere das Erinnern deutlich erträglicher. Ich fragte meine Kinder, was ich ihnen von ihren Großeltern mitbringen sollte. Meine eine Tochter brauchte Küchenutensilien und die andere wünschte sich eine von Opas typischen Käppis.

Ein von mir bevorzugter Weg, mich an liebe Menschen zu erinnern, sind Gebrauchsgegenstände. Das zeigte sich, als eine Freundin starb, die mir einen Spargelschäler geschenkt hatte. Wir hatten oft zusammen Spargel gekocht und ich hatte ihren bewundert. So denke ich in der Spargelzeit immer an sie und das sind schöne Erinnerungen. Eine amerikanische Freundin hatte mir Messgefäße geschenkt, damit ich Rezepte problemlos nachkochen konnte. Jedes Mal, wenn es bei uns Pancakes gibt, denke ich an diese Freundin. Deswegen habe ich mir nach dem Tod meiner Eltern als Erstes einen großen Servierlöffel mitgenommen. Ich wusste, den würden wir viel benutzen und ich würde dann an sie denken. Das ist für mich eine sehr schöne Art, mich an liebe Menschen zu erinnern. Wie handhaben Sie es mit Erinnerungen und Erinnerungsstücken?

Stellen Sie fest, ob und welche Erinnerungskultur Sie und Ihre Lieben haben. Besprechen Sie das im Familienkreis. Die Vorlieben sind da sehr unterschiedlich. Während ich es toll finde, eine Jacke von meiner Mutter geerbt zu haben und zu tragen, finden andere das furchtbar. Das ist okay. Hilfreich ist auch hier, das Bewusstsein zu entwickeln, was für Sie passt und was nicht.

9.3 Die Altlasten bleiben

Ich finde es wichtig, dass Sie sich als Angehörige folgendes klarmachen: Der nahe Tod ändert vieles, aber nicht die beteiligten Menschen. Nicht die, die gehen und nicht die, die bleiben. Im Gegenteil: Probleme, die jahrelang unter den Teppich gekehrt wurden, nehmen das bevorstehende Ableben zum Anlass, wieder zum Vorschein zu kommen. Ob es sich um unterschiedliche individuelle Befindlichkeiten, alte Verletzungen oder Familiengeheimnisse handelt. Der Entschluss, aus dem Leben zu gehen, ändert nichts an den Altlasten. So gern wir das vielleicht hätten.

Erwarten Sie also nicht, dass sich mit einem Verfallsdatum auf das Leben der Angehörigen die typischen Muster in der Familie oder die persönlichen Eigenheiten der beteiligten Personen ändern. Das sollten Sie sich immer wieder klarmachen. Zusätzlich zu den bekannten Charaktereigenschaften und Altlasten kommt die Ausnahmesituation, in der sich alle Beteiligten befinden. Das kann eine hochexplosive Mischung ergeben, die vorsichtig gehandhabt werden darf.

Das Einzige was meiner Meinung nach hilft, ist gegenseitige Akzeptanz. Aber auch eine gehörige Portion Abgrenzung und Selbstschutz sind angesagt. Sonst kann die Situation schnell eskalieren und noch mehr Verletzungen in der Familie verursachen als ohnehin schon vorhanden sind. Da wir alle Menschen mit Fehlern sind, geht das gar nicht anders. Wir haben alle eigene Mechanismen, um mit schwierigen Familienkonstellationen umzugehen. Das ist okay. Es ist aber hilfreich, sich dieser Mechanismen bewusst zu sein. Wenn Sie nicht wissen, welche das sind, dann können Sie nicht verstehen, warum Sie so und nicht anders reagieren. Wenn Sie sich selbst besser verstehen, dann geben Sie nicht anderen die Schuld an Ihren eigenen Gefühlen. Dieses Wissen hilft Ihnen, nicht nur anderen, sondern auch sich selbst die so wichtige Akzeptanz für Ihre Art der Bewältigung entgegenzubringen. So übernehmen Sie Verantwortung für die eigenen Gefühle. Kein anderer kann für sie verantwortlich gemacht werden.

In Ausnahmesituationen wie es ein assistierter Suizid ist, hilft nur eins: Kommunikation. Das betone ich immer wieder. Das offene Darlegen der eigenen Befindlichkeiten ist hilfreich für das gegenseitige Verständnis. Auch nach dem Tod. Wir vier Geschwister sind durch gegenseitiges Verständnis und Unterstützung über uns selbst hinausgewachsen. Ich bin in dieser Hinsicht ziemlich stolz auf uns.

Dieser ganze Trauer- und Loslass-Prozess war und ist nicht einfach für mich. Er hilft mir aber, mich besser kennenzulernen und dient meiner persönlichen Entwicklung. Meine Eltern konnten nicht gut mit Gefühlen umgehen, mit ihren eigenen und denen von anderen. Das bedeutete, dass sie sich gar nicht vorstellen konnten, was der von ihnen gewählte Weg aus dem Leben zu treten bei ihren Kindern, Verwandten und Freunden auslöste. Ich habe bei meinen Besuchen bei den Eltern einige weinende Verwandte erlebt. Mit deren Gefühlen konfrontiert, gingen meine Eltern auf Abstand. Das war ihr Schutzmechanismus. Denn wer ist schon gern der Auslöser für Schmerz und Leid? Für mich bedeutete das: Meine Trauer blieb bei mir und ich musste allein damit fertig werden.

Um als Hochsensible mit normal sensiblen Eltern zu überleben, habe ich mir eine dicke Schutzschicht zugelegt. Ich bin früh von Zuhause ausgezogen. Da meine Eltern schon wieder umgezogen waren, habe ich das letzte Jahr vor dem Abitur in einem Wohnheim verbracht. Danach fing ich an zu studieren und kam nicht mehr viel heim. Ihr Unverständnis und ihre ständige Kritik taten mir zu weh. Meine dicke Haut macht es jetzt schwieriger für mich, mit den vielen starken Gefühlen im Unterbewusstsein umzugehen. Mein System darf heute lernen, dass es keine Angst mehr vor verbalen Entgleisungen zu haben braucht. Das ist ein andauernder Prozess.

Unterschätzen Sie nicht den Aufwand und die Energie, die Sie für die Bewältigung Ihres Trauerfalls benötigen. Vergleichen Sie sich am besten möglichst wenig mit den Menschen um Sie herum. Es gibt kein Richtig und Falsch beim Umgang mit assistiertem Suizid. Ich sehe das an mir und meinen Geschwistern. Wir haben das Gleiche durchzustehen und tun das auf sehr

unterschiedliche Art und Weise. Um trotzdem in Kontakt und als Gruppe handlungsfähig zu bleiben, brauchen wir offene Kommunikationskanäle.

Um die Muster in meiner Ursprungsfamilie für mich transparenter zu machen, habe ich nach dem Tod meiner Eltern eine Familienaufstellung gemacht. Ich hatte schon viel von dieser Art, Muster in Familien zu erkennen gehört, es aber noch nicht selbst ausprobiert. Als mein Schwager meinte, wir hätten ein paar komische Strukturen in unserer Familie, fiel mir diese Möglichkeit des Hinschauens ein.

Eine Familienaufstellung ist eine Methode, die auf Bert Hellinger zurückgeht. Durch das Stellen von Stellvertretern werden die unbewussten Dynamiken und Beziehungsmuster innerhalb eines Familiensystems sichtbar gemacht. Die Stellvertreter für einzelne Familienmitglieder wurden dabei von mir im Raum positioniert, um Verstrickungen und Konflikte zu veranschaulichen und um neue Perspektiven auf meine Rolle und Geschichte zu ermöglichen. Da wir eine ziemlich große Familie sind, haben mich viele liebe Menschen aus meinem Umfeld unterstützt. So hatten wir genügend Stellvertreter. Aus meinem beruflichen Umfeld hatte ich eine passende Leitung für die Familienaufstellung ausgesucht. Ich fand es sehr faszinierend und für mich heilend. Es gab einige Aha-Momente, z. B. wurde meine Abgrenzung zu meinen Eltern sehr deutlich. Das war eine für mich passende, kreative Art, mich mit den Altlasten meiner Eltern auseinanderzusetzen. Die anderen Teilnehmenden haben ähnlich positiv wie ich reagiert.

Ausnahmesituationen bringen Ihre persönlichen Schmerzpunkte ans Tageslicht. Darauf können Sie sich verlassen. Rechnen Sie also damit, dass alte Verletzungen und Ungerechtigkeiten gewollt oder ungewollt auf den Tisch kommen.

Ich habe für sie zwei Übungen entwickelt, die Ihnen beim Fertigwerden mit Altlasten helfen können