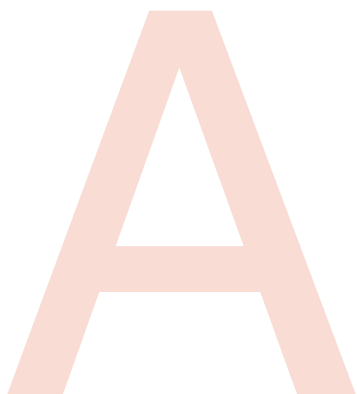


WIE LEBT ES SICH MIT DEM PLAN ZU STERBEN?



Text & Fotos: Anna Ebach

Seit vier Jahren haben Menschen in Deutschland das Recht auf selbstbestimmtes Sterben. In einer bayerischen Kleinstadt bereitet sich die 85-jährige Luise Martens auf ihr gewolltes Ende vor



An einem sonnigen Herbsttag steht Luise Martens* in ihrer 59-Quadratmeter-Wohnung in einer Seniorenresidenz in einer bayerischen Kleinstadt. Sie zeigt auf die leeren Regale im ehemaligen Arbeitszimmer. „Das habe ich schon alles ausgeräumt und verschenkt“, sagt sie sachlich. „Dann haben meine Kinder nicht mehr so viel zu tun.“ Martens, 85 Jahre alt, hat beschlossen zu sterben. In dreizehn Tagen wird sie mithilfe des Narkotikums Thiopental das Bewusstsein verlieren und ihren letzten Atemzug tun.

Bis dahin hat Martens noch einiges zu erledigen. Am nächsten Tag steht ein Termin bei der Bank an, und mit ihrem Sohn will sie alle wichtigen Unterlagen durchgehen. Viele organisatorische Dinge sind bereits erledigt: Schmuck und andere materielle Dinge hat sie „mit warmen Händen“ an ihre Verwandten verschenkt, ihre Lebensgeschichte ist auf ihrem Computer gespeichert, und eine Entrümpelungsfirma ist informiert. „Und an das Bestattungsunternehmen habe ich auch schon 2.550 Euro bezahlt“, erklärt

Martens. Wenn sie von ihrem bevorstehenden Tod spricht, klingt es oft beiläufig, als sei es nur einer von vielen Terminen. Dabei plant die gebürtige Hamburgerin diesen Tag seit mehreren Jahren.

Bis 2015 stand die geschäftsmäßige Sterbehilfe in Deutschland unter Strafe. Organisationen durften Menschen nicht beim Suizid unterstützen. 2020 kippte das Bundesverfassungsgericht das Verbot und erklärte, das allgemeine Persönlichkeitsrecht umfasse „als Ausdruck persönlicher Autonomie ein Recht auf selbstbestimmtes Sterben“. Seitdem gibt es kein Gesetz, das die Beihilfe zum Suizid regelt, und sie ist nicht strafbar. Drei neue Gesetzesentwürfe scheiterten zuletzt im Juli 2023 im Bundestag.

Die Zahl der Suizide, die durch Sterbehilfe-Vereine unterstützt werden, steigt seitdem jährlich. 2023 begleitete der Verein Sterbehilfe 196 Menschen, im Vorjahr waren es 139. Bei der Deutschen Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) stieg die Zahl von 229 auf 419 Suizidbegleitungen. Die Vereine brauchen keine staatliche Zertifizierung, es gibt wenige Vorgaben. Einzige Voraussetzung: Der Antragstellende muss frei entscheiden können und darf nicht unter Demenz oder einer psychischen Störung leiden. Bei der DGHS ist zudem eine Mitgliedschaft von mindestens sechs Monaten sowie Vorgespräche mit Mitarbeitenden, einem Juristen und einem Arzt obligatorisch. Neben der Mitgliedsgebühr von 60 Euro pro Jahr kostet die Suizidbegleitung pauschal 4000 Euro.

Bei Luise Martens reifte die Idee zum selbstbestimmten Sterben über Jahrzehnte. Mitte der 1990er Jahre sah sie mit ihrem Mann einen Film, in dem ein altes Ehepaar inmitten eines Blumenmeers einen tödlichen Medikamentencocktail nahm und Hand in Hand einschlieft. „Damals haben mein Mann und



* Auf Wunsch der Familie wurden sämtliche Namen im Text geändert.

Angst vor dem Sterben hatte sie nie, nur Verwunderung für die, die sich ans Leben klammern

ich uns angeschaut und gesagt: So machen wir das auch mal!“ Das Bild des friedlichen Todes prägte sich ihr ein und ließ sie nie wieder los.

Als Flüchtlingskind, aufgewachsen während des Zweiten Weltkriegs, kam Luise Martens früh mit dem Tod in Berührung. Viele Jahre später begleitete sie ihre Schwiegermutter beim Sterben. Angst vor dem Tod hatte sie nie. „Wenn ich morgens aufstehe, freue ich mich über den wunderschönen Anblick aus meinem Apartment auf Garten und Park und frage mich: ‚Wenn das heute das letzte Mal wäre?‘ Und meine Antwort lautet jedes Mal: Das ist okay“, schreibt sie in ihrer Begründung für den Suizidwunsch. Verwunderlich findet sie, wie viele alte Menschen sich „geradezu verzweifelt ans Leben klammern“.

Im Januar 2022 kontaktiert Martens die DGHS und stellt einen Mitgliedsantrag. „Schon seit einiger Zeit empfinde ich das Leben mit einer Herzinsuffizienz von Monat zu Monat, inzwischen von Woche zu Woche, als beschwerlicher und mühsamer“, schreibt sie. „Tägliche kleine Fehlleistungen und Vergesslichkeiten ärgern mich nicht nur, sie stören auch mein Leben.“ Hinzu kommt, dass sie nicht noch jahrelang ohne ihren Mann, der 2016 an Krebs starb, weiterleben möchte. Eine neue Herzklappe, die ihr Arzt ihr empfahl, lehnt sie ab. Der Wunschtermin, den sie der DGHS nennt, ist ihr Hochzeitstag, „einer der schönsten Tage ihres Lebens“.

Im Januar 2023 erleidet Martens einen leichten Schlaganfall, bei dem sie zwanzig Minuten nur lallen kann – ein Ereignis, das sie als „die Hölle“ empfindet. Dass ihr vor ihrem geplanten Suizid noch einmal ein Schlaganfall widerfährt, ist ihre größte Angst.

Was sie in der Seniorenresidenz an Altwerden, Gebrechlichkeit, Demenz und Bettlägerigkeit beobachtet, ist für sie „absolut nicht erstrebenswert, sondern zutiefst abschreckend“. Selbstständig sein und ihre Entscheidungen frei fällen können, war Martens schon immer wichtig: Als eine der ersten Frauen in Bayern wird sie Lehrerin an einem Gymnasium und arbeitet auch nach der Geburt ihrer Kinder weiter – für Ende der 1960er Jahre unüblich. Mit Mitte 60 beschließen ihr Mann und sie, beide noch kerngesund, in eine Seniorenresidenz zu ziehen.

„Meine Mutter war ihr Leben lang sehr selbstbestimmt und hat immer ihr Ding gemacht“, sagt auch Martens’ Sohn Michael. „Die Entscheidung für den Suizid ist für mich daher nur folgerichtig.“ Als seine Mutter ihm zwei Jahre zuvor von ihren Plänen erzählte, war es im ersten Moment ein Schock für ihn – doch er unterstützte ihre Pläne von Beginn an. Auch die Traurigkeit ist in den letzten Tagen vor dem Todetermin ein Stück weit verflogen, erzählt der 55-Jährige und lächelt: „Tatsächlich hat meine Mutter mich mit ihrer positiven Stimmung angesteckt.“

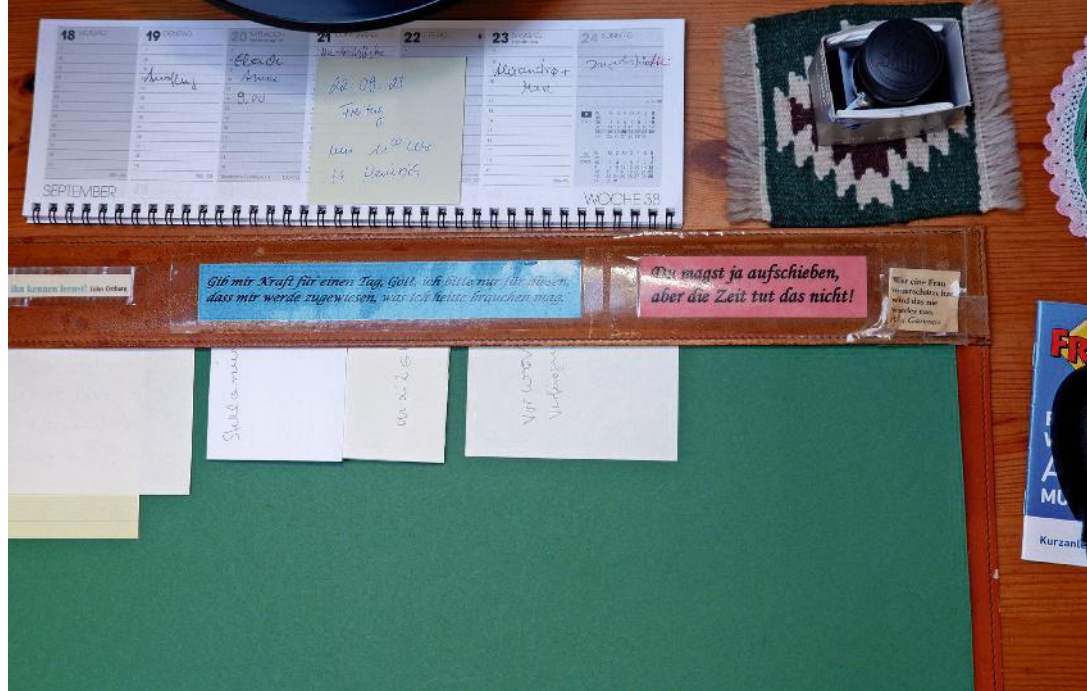
Wenige Tage vor ihrem Tod sitzt Luise Martens an einem Edeltahltisch vor einem Café in der Nähe ihrer Wohnung und löffelt genüsslich einen Becher Schokoladeneis. Ob sie noch besondere Pläne für ihre letzten Lebenstage hat? Das tun, worauf sie Lust habe, sagt sie energisch. Sie blicke auf ein reiches und erfülltes Leben zurück und fühle sich niemandem mehr verpflichtet. „Vielleicht ist es das erste Mal in meinem Leben, dass ich voller Egoismus etwas für mich tue.“

Egoistisch findet auch Tochter Ingrid den Entschluss: Als ihre Mutter im Sommer 2023 das erste Mal konkret mit ihr darüber spricht, bricht die 52-Jährige in Tränen aus und macht sich Vorwürfe. Viele Fragen schwirren seitdem durch ihren Kopf: Haben wir uns zu wenig um sie gekümmert? Hätten wir sie öfter besuchen sollen? Auch geschämt hat sie sich eine Weile und mit kaum jemandem darüber gesprochen. Gleichzeitig ist die Pfarrerin ihrer Mutter dankbar, dass sie ihre Kinder in die Entscheidung einbezieht. „Ich respektiere das jetzt und werde es aus Liebe mittragen“, sagt sie. „Aber gut geht es mir nicht damit“. Reaktionen wie diese haben Martens davon abgehalten, viele Menschen in ihre Pläne einzuweißen. Bis auf ihre nächsten Angehörigen wissen zwei Wochen vor dem geplanten Suizid nur eine Handvoll Personen in ihrem Umfeld von ihrem Vorhaben.



Das Regal (*links*) hat Luise Martens (*oben*) wie so vieles selbst aufgeräumt. Das meiste hat sie verschenken können. Ihre Kinder sollen nach ihrem Tod nicht so viel zu tun haben mit ihren Sachen. Dem Himmel so nah: Martens geliebter Blick aus dem Fenster des Seniorenheims (*rechts*)





Der Schreibtisch (rechts) so geordnet wie ihre Gedanken: Luise Martens (rechts unten) hat die Entrümpelungsfirma bestellt und am Computer ihre Lebensgeschichte aufgeschrieben

Am Abend vor dem Todetermin trifft sich Luise Martens ein letztes Mal zum Pizzaessen mit ihren Kindern und ihrem Schwiegersohn. Die Stimmung sei entspannt gewesen, werden ihre Kinder später erzählen, „ein richtig schöner Abend“. Die Mutter habe gestrahlt und sei wie vor einer großen Reise im Reisefieber gewesen. Am nächsten Morgen kommen Michael, Ingrid und deren Mann Paul gegen halb elf zu ihr in die Wohnung. Der Jurist und die Ärztin, die die DGHS vermittelt hat, sind schon da. Luise Martens sitzt in ihrem Sessel, die Beine hochgelegt, und ist bereits an den Katheter angeschlossen, der das Betäubungsmittel in ihre Venen transportieren wird. Vor Zeugen muss sie noch einmal bestätigen, dass sie den Schritt freiwillig macht. Fast trotzig sagt sie noch einmal „Ja“, erzählt ihr Sohn später, mit dem Unterton „Wie oft denn noch?“. Dann ist alles bereit. Luise Martens sagt noch ein „Adieu“ in Richtung ihrer Kinder, dann dreht sie das Rädchen am Katheter auf.



DIE GESCHICHTE HINTER DER GESCHICHTE

Die Inspiration für ihre Auseinandersetzung mit dem Thema Sterbehilfe gab eine persönliche Geschichte: Der Vater der 31-jährigen Anna Ebach erfuhr auf einer Party vom geplanten Suizid der

Mutter eines Bekannten und erzählte betroffen davon. Anna hofft, dass auch sie eines Tages ihrem eigenen Lebensende so gelassen entgegensehen kann wie Luise Martens.

Am Abend vor dem Tod gibt es Pizza im Restaurant



Kreisen Ihre Gedanken um Suizid? Sprechen Sie mit Freunden und Familie darüber. Anonyme Beratung bietet auch die Telefonseelsorge. Sie erreichen sie unter den kostenlosen Telefonnummern 0800/1110111 und 0800/1110222 sowie online unter [telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de). Eine Liste mit bundesweiten Hilfsstellen bietet die Seite der Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: [suizidprophylaxe.de](https://www.suizidprophylaxe.de)