

# Wegweiser für die Begleitung von Sterbenden





Foto Manseok Kim on Pixabay

„Der Mensch kann sich aus  
seinem Leben als Mensch  
nur verabschieden,  
wenn er in seinem Sterben nicht  
allein ist, sondern jemand da ist,  
für ihn, mit ihm.“

*Pfarrer Heinrich Pera 1938 - 2004*



# Sterben als Teil des Lebens

In unserer modernen Gesellschaft ist der Umgang mit Sterben und Tod für viele Menschen schwierig geworden. Beides wird meistens verdrängt und die Zeit des Sterbens ist für viele Betroffene und ihre Angehörigen eine Zeit, die durch Angst und Unsicherheit geprägt ist. Trotz aller Fortschritte der modernen Medizin werden wir Krankheit und Alter nicht abschaffen. Sterben und Tod werden ein Teil des menschlichen Lebens bleiben - auch in Zukunft.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einige wichtige Grundinformationen zur letzten Lebensphase, zum Sterben und zum Tod geben.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird im folgenden Text nur die weibliche Form gewählt.

# Den Sterbeprozess verstehen



So verschieden die Menschen im Leben sind, so unterschiedlich gestaltet sich der letzte Teil ihres Lebensweges. Jeder Mensch nähert sich dem Tod auf seine individuelle Weise. Wichtig ist, dass wir dem sterbenden Menschen Zeit lassen, seinen Weg des Sterbens zu finden und zu gehen.

## **Es gibt verschiedene Hinweise, dass ein Mensch sich seinem Lebensende nähert:**

- abnehmende körperliche Energie,
- abnehmendes Bedürfnis nach Essen und Trinken,
- zunehmende Schwäche und Müdigkeit,
- zunehmendes Bedürfnis nach Schlaf,
- weniger Interesse an der Umwelt und anderen Menschen,
- Wunsch nach Ruhe und Stille,
- stärker nach innen gerichtetes Denken und Fühlen,
- Interesse an seelsorgerlicher Begleitung.



# Ernährung

Beginnt der Körper zu sterben, verändern sich nach und nach die Ess- und Trinkgewohnheiten. Hunger und Durst werden weniger, der Appetit lässt nach, Lebensmittel schmecken nicht mehr so gut und manchmal verursacht der Anblick oder der Geruch von Essen Ekel und Übelkeit.

In der letzten Lebensphase werden alle Körperfunktionen schwächer, der Körper braucht keine neue Energie, um weiterzuleben. Viele Sterbende wollen nicht mehr essen und trinken. Sie verlieren zunehmend an Gewicht. Das ist für das Umfeld oft nur schwer auszuhalten.

Für Angehörige kann es eine Hilfe sein, wenn sie sich immer wieder bewusst machen:

**„Man stirbt nicht, weil man aufhört zu essen und zu trinken, sondern man hört auf zu essen und zu trinken, weil man stirbt.“**

# Körperpflege und Berührung



Im Mittelpunkt der Körperpflege von Sterbenden steht nicht die gründliche Ganzkörperreinigung, sondern die Verbesserung der situativen Lebensqualität sowie sanfte Berührung und körperliche Zuwendung.

- Sterbende schwitzen häufig sehr. Hier helfen Waschungen mit erfrischenden Duftstoffen, z.B. Orangen, Salbei oder Lavendel.
- Regelmäßige Veränderungen der Position können helfen, Liegeschmerzen zu reduzieren.
- Eincremen des Körpers schützt die sensible Haut der Sterbenden und schafft Momente des Körperkontaktes und der Berührung.

Die Körperpflege soll sich nach den individuellen Wünschen der Sterbenden richten. Sie erfordert ein hohes Maß an Einfühlungsvermögen und ist abhängig vom aktuellen körperlichen und seelischen Wohlbefinden. Manchmal möchte der Sterbende sanft berührt werden, zu anderen Zeiten vielleicht nicht. Dies gilt es herauszufinden.





# Mundtrockenheit und Mundpflege

Einfache und behutsam durchgeführte Handgriffe können das Durstgefühl lindern und die Begleiterin kann gleichzeitig etwas Wertvolles für den sterbenden Menschen tun:

- Eingabe kleiner Mengen an Flüssigkeit in den Mund (vorausgesetzt die Sterbende kann noch schlucken),
- Mundbefeuchtung, Mundspülen oder Auswischen des Mundes mit Wasser, Tee oder einem Lieblingsgetränk,
- gefrorene Getränke oder gefrorene Fruchtstücke zum Lutschen geben z.B. Ananas, Orange oder Apfel,
- an einem feuchten Tuch oder Waschlappen saugen lassen,
- Sahne oder Butter auf die Zunge legen,
- das Lieblingsgetränk mit Hilfe eines Zerstäubers auf die Lippen sprühen,
- Fettstift und Cremes zur Lippenpflege auftragen,
- Aromalampe mit Zitronenöl verwenden (regt die Speichelproduktion an),
- die Raumluft mit Hilfe von feuchten Handtüchern befeuchten.

# Schmerzlinderung

In der Sterbephase können bereits vorhandene Schmerzen zunehmen oder neue Schmerzen auftreten. Ein wichtiger Teil der medizinischen Betreuung Sterbender ist eine gute Schmerztherapie. Durch gezielt eingesetzte Medikamente kann die moderne Medizin dem Sterbenden einen in weiten Teilen friedvollen und schmerzfreien Tod ermöglichen.

## **Anwendung der medizinischen Schmerztherapie:**

- Schmerz ist ein subjektives Empfinden und sollte mit der Haus- oder Fachärztin besprochen werden, welche die richtige Einstellung der Medikamente übernimmt.
- Die Medikamente müssen im Normalfall regelmäßig, nach einem vorgegebenen Zeitschema eingenommen werden.
- Die Dosierung wird regelmäßig kontrolliert.

## **Alternative Möglichkeiten der Schmerzlinderung:**

- Berührung und leichte Massage mit Ölen und Salben,
- Bewegung nach den individuellen Möglichkeiten,
- Entspannung z.B. durch Meditation,
- Akupressur, Akupunktur,
- Aromapflege...

# Unruhe

Zupfen an den Betttüchern, ziellose Arm-, Bein- und Körperbewegungen, weinen, rufen oder schreien,:  
Die Unruhe bei sterbenden Menschen kann verschiedene Ursachen haben. Als Begleiterin gibt es mehrere Möglichkeiten, dieser Unruhe zu begegnen:

## Bei körperlichen Ursachen:

- Kontrolle der Schmerzmedikation durch die Ärztin,
- auf eine bequeme Liegeposition und Lagerung achten,
- die Raumqualität überprüfen (Licht, Luft, Umgebung), besonders wenn die Sterbende schwitzt oder friert.

## Bei psychosozialen Ursachen:

- am Bett sitzen, mit der Sterbenden sprechen,
- körperlichen Kontakt aufnehmen,
- die Sicherheit geben, dass für alles Wichtige gesorgt ist,
- die Erlaubnis geben, dass die Sterbende gehen kann.

## Bei spirituelle Ursachen:

- Halt geben durch Gebete oder andere bekannte Rituale,
- Seelsorgerin hinzurufen (Krankensalbung, Sterbesegen).

# Fehlende Orientierung

Ein sterbender Mensch verliert das Gefühl für Zeit. Er schläft sehr viel und kann oft nur mühsam aus dem Schlaf geweckt werden. Es kann auch sein, dass er Sie oder andere vertraute Personen nicht mehr erkennt, von Ereignissen oder Menschen spricht, die Sie nicht kennen oder die bereits verstorben sind. Dies sind Anzeichen dafür, dass sich die Sterbende aus ihrer Umgebung in ihre innere Welt zurückzieht.

Wichtig ist, der Sterbenden ihre Realität zu lassen, sie nicht als Halluzination abzuwerten, sondern ihr vorbehaltlos zuzuhören, Anteil an dem Gesagten zu nehmen und wenn möglich auch nachzufragen.

# Bewusstsein und Hörsinn

In den letzten Tagen des Lebens kann es sein, dass die Sterbende nicht mehr ansprechbar ist. Da der Hörsinn einer der letzten Sinne ist, der schwindet, reden Sie mit der Sterbenden so achtsam, als wäre sie bei uneingeschränktem Bewusstsein.

# Atmung

Im fortschreitenden Sterbeprozess verändert sich die Atmung der Sterbenden, da alle Körperfunktionen immer weiter eingeschränkt werden und der Bedarf an Sauerstoff deutlich sinkt. Die Atmung wird schneller oder langsamer, ist sehr unregelmäßig und hat lange Pausen zwischen den einzelnen Atemzügen. Beim Ausatmen kann ein Pusten entstehen oder im Rachen ein Rasseln oder Gurgeln.

Hilfreich ist es zu wissen, dass diese Veränderungen ein natürlicher Vorgang und in der Regel für die Sterbende selbst nicht belastend sind. Beunruhigend sind diese Veränderungen eher für das Umfeld. Es kann leicht der Eindruck entstehen, dass die Sterbende jeden Moment erstickt.

Wichtig ist hier ein Gespräch mit der verantwortlichen Ärztin. Durch gute Informationen und Aufklärung kann sie die Ängste vor dem Erstickten meistens gut abbauen und die Sterbende sowie das Umfeld durch eine geeignete Medikation für schwierige Momente unterstützen.

# Kurzübersicht



## Mögliche Hilfestellungen allgemein

- Verbringen Sie Zeit miteinander – da sein, nah sein.
- Stellen Sie Körperkontakt (Wärme und Sicherheit) her.
- Führen Sie Gespräche über Erinnerungen und Erlebnisse.
- Lesen Sie vor – die Tageszeitung, Roman, Gedichte usw..
- Singen und musizieren Sie – auch gemeinsam.
- Beten Sie miteinander (bei gläubigen Menschen).
- Massieren Sie achtsam Hände oder Füße.
- Kämmen Sie sanft die Haare – gut für die Durchblutung.
- Befeuchten Sie die Nasen- und Mundschleimhäute.
- Tragen Sie sanft wohltuende Salben auf den Brustkorb auf.

## Möglichkeiten in der Gestaltung der Umgebung

- Achten Sie auf den Blick der Sterbenden.
- Verwenden Sie Decken und Kissen, die die Person kennt.
- Achten Sie auf angemessene Raumtemperatur und lüften Sie.
- Sorgen Sie für eine angenehme Beleuchtung.
- Sorgen Sie für einen angenehmen Raumduft.
- Legen Sie eine ruhige, entspannende Musik auf – für religiöse Menschen kann ein Kirchensender angenehm sein.



# Notfallsituationen

In der Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen können immer wieder Notfallsituationen eintreten. Plötzlich auftretende Schmerzen, Atembeschwerden oder auch epileptische Anfälle können bei Angehörigen Panik auslösen.

Bei entsprechender Vorbereitung können Notfälle in der Sterbephase oft gut zu Hause bewältigt werden. Sie sollten unbedingt mit der behandelnden Ärztin besprechen, welche Krisen möglicherweise eintreten können, und einen entsprechenden Notfallplan erstellen:

- Hängen Sie gut sichtbar eine von der Ärztin erstellte schriftliche Handlungsanleitung für Notfälle auf:  
Was kann ich tun im Falle einer Krise? Welche Medikamente gebe ich wann und in welcher Dosierung?
- Stellen Sie eine gut erreichbare Notfallbox zusammen.
- Kontaktdaten: An wen kann ich mich wenden, wenn ich überfordert bin? Auch nachts und an Wochenenden.

Zögern Sie nicht, die verordneten Medikamente einzusetzen, die Ihre Ärztin für diese Situation entsprechend angeordnet hat.

# Anzeichen des bevorstehenden Todes

- Die Schlafphasen werden länger bis hin zum Tiefschlaf.
- Der Puls wird schwächer, der Blutdruck sinkt.
- Die Pupillen reagieren immer weniger auf Licht.
- Die Augen sind (halb)offen und schauen eher in die Weite.
- Der Atem wird immer flacher und kann zuweilen aussetzen – auch Rasselatmung oder Schnappatmung können einsetzen.
- Der Mund ist offen, da die Muskulatur erschlafft.
- Die Füße, Arme und Hände sind kalt oder schwitzen stark.
- Die Urin- und Stuhlausscheidung wird reduziert.
- Die Körperunterseite, die Füße, Knie und Hände können dunkler werden (Marmorierung).
- Unmittelbar vor dem Tod entsteht das Mund – Nasen – Dreieck: die Haut um Nase und Mund wirkt fahl, blass, gräulich.





# Nach Eintritt des Todes

## Unmittelbar nach dem Tod

- Damit der Mund geschlossen bleibt, können Sie eine Handtuchrolle unter das Kinn legen oder das Kinn mit einem Schal nach oben binden.
- Die Hände werden zusammengelegt – nicht gefaltet.

## Zeit und Raum

- Lassen Sie sich Zeit, lassen Sie die Stille und Besonderheit dieses Augenblicks auf sich wirken.
- Vielleicht mögen Sie beten oder danken für die gemeinsame Zeit.
- Öffnen Sie ein Fenster, achten Sie auf kühle Raumtemperatur.
- Zünden Sie eine Kerze an.

## Offizielles

- Verständigen Sie baldmöglichst eine Ärztin, die den Tod offiziell feststellt.
- Sie können ein Bestattungsinstitut kontaktieren, der Sie bei allem, was jetzt zu tun ist, unterstützt.

# Zeit der Trauer

Trauer ist eine normale Reaktion auf den Verlust des lieben Menschen. Sie werden in Ihrem tiefsten Inneren davon berührt und Sie durchleben vielfältige Gefühle. Verzweiflung, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Zorn, Schuld und auch Freude, Dankbarkeit, Erleichterung, Befreiung und Liebe – alles darf sein.

Die Trauer ist der Ausdruck der tiefen Verbundenheit und Liebe zu dem Menschen, der nicht mehr da ist. Sie braucht Zeit, Raum und Verständnis. In der Trauer geht es vor allem darum, zu erkennen, dass das „scheinbar“ Verlorengegangene nicht wirklich verloren ist, sondern einen anderen, ganz besonderen Platz im Leben bekommt. Es geht darum, zum verstorbenen Menschen eine neue, andersartige Beziehung aufzubauen.

Das Erleben und das Zulassen der Trauer sind gleichzeitig der Schlüssel zu ihrer Bewältigung. Trost entsteht aus dem Menschen selbst heraus, auch in der schmerzhaften Auseinandersetzung mit dem Verlust und den damit verbunden Gefühlen.



## Literatur

Eine Hilfe zur Begleitung in den letzten Wochen und Tagen des Lebens – ambulantes Hospiz Josef Neunkirchen  
Die letzten Wochen und Tage - Diakonisches Werk der EKD  
Lehrbuch der Palliativmedizin - Aulbert – Nauck – Radbruch  
Leitfaden Palliativmedizin - C. Bausewein, S. Roller, R. Voltz  
Pflege heute - Gustav Fischer  
Gehalten und getröstet - Caritas Hospizbewegung Diözese Bozen-Brixen

## Impressum

Herausgeberin: Caritas Diocesi Bolzano-Bressanone  
Inhalt: Bezirksgemeinschaft Pustertal, Caritas Diözese Bozen-Brixen  
Fotos: Paolo Crepaldi, Deborah Hudson, Mariya Muschard, Pixabay, SusenSt  
Titelfoto: SusenSt on Pixabay  
Layout: Valentina Cincelli  
Druck: Unionprint, Meran  
18



Foto Deborah Hudson

Diözese Bozen-Brixen  
Diocesi Bolzano-Bressanone  
Diozeja Balsan-Porsenù

## Wichtige Adressen

### **Caritas Hospizbewegung**

39031 Bruneck, Paul-von-Sternbachstraße 6  
Tel. 0474 413978

### **Caritas Telefonseelsorge**

Tel. 0471 052 052

**Online-Beratung:** [telefonseelsorge-online.bz.it](http://telefonseelsorge-online.bz.it)

### **Gesundheits- und Sozialsprengel Bruneck-Umgebung**

Tel. 0474 537870

### **Gesundheits- und Sozialsprengel Hochpustertal**

Tel. 0474 919907

### **Gesundheits- und Sozialsprengel Tauferer-Ahrntal**

Tel. 0474 586174

### **Gesundheits- und Sozialsprengel Gadertal**

Tel. 0474 586123

### **In Zusammenarbeit mit**



Bezirksgemeinschaft Pustertal  
Comunità Comprensoriale Valle Pusteria  
Comunità Comprensoriala Val de Puster