



**Hospizverein  
Konstanz**

# **Berührende Momente am Lebensende**



**Jeder braucht jemanden.  
Irgendwann.**

# Jeder braucht jemanden. Irgendwann.

## „Kann ich irgendetwas tun?“

Das werden wir immer wieder von An- und Zugehörigen eines Menschen am Lebensende gefragt.

Ein Mensch liegt im Sterben, zieht sich immer mehr von der Außenwelt zurück, hat ein zunehmendes Schlafbedürfnis, wirkt schläfrig, wird schwächer, erscheint vielleicht immer weniger „erreichbar“.

Er/sie verweigert zunehmend Essen und Trinken („Ein Mensch stirbt nicht, weil er nicht isst und trinkt - sondern er isst und trinkt nicht, weil er stirbt“). Durch die stark reduzierte Flüssigkeitszufuhr und das „Austrocknen“ des Körpers werden Endorphine, sogenannte Glückshormone, freigesetzt, die das Schmerzempfinden reduzieren - also ein durchaus positiver Effekt.

Die Atmung verändert sich, eine sogenannte Rasselatmung ist möglich. Dieses für Sie vielleicht beunruhigende Geräusch entsteht dadurch, dass Flüssigkeit, die nicht mehr abgehustet oder geschluckt werden kann, im Rachen oder in den Bronchien hin- und her bewegt wird. Dies ist für den Sterbenden meist nicht belastend, ebenso wie Atempausen, die am Lebensende zunehmen können.

Auf dem Weg des Sterbens können Ängste und Unruhe entstehen, Ihr DASEIN alleine ist daher schon sehr wertvoll. Meist muss nicht 24 Stunden jemand am Bett sitzen, oft genügt es, in der Nähe zu sein. Vertraute Alltagsgeräusche können sehr beruhigend wirken.

**Berührungen und/oder sanfte Einreibungen** werden am Lebensende von vielen Menschen als angenehm, tröstlich und entspannend empfunden. Fast immer berühren wir instinktiv „richtig“. **Wir sollten aber nur das tun, wobei wir uns selbst wohlfühlen.** Probieren Sie es aus, Sie können nichts „falsch“ machen. Achten Sie jedoch auf Mimik und Gestik des schwerkranken oder sterbenden Menschen. Sie werden erkennen, ob ihm die Berührungen angenehm sind.

## „Wir müssen nicht perfekt sein, wir sollten einfach nur da sein“ Joan Halifax

Eine Möglichkeit sind **sanfte Einreibungen der Hände und/oder Füße**. Sie können dazu z. B. eines der am Ende aufgeführten ätherischen Öle (vermischt mit Mandel-, Sesam- oder einem anderen Trägeröl) verwenden.

Ein sanftes **Massieren der Hand** mit der Ölmischung (siehe vorletzte Seite) oder ruhiges **Halten** kann sehr entspannend wirken. Schieben Sie dazu Ihre eine Hand unter die des kranken oder sterbenden Menschen und massieren Sie mit der anderen sanft und sehr langsam die Handinnenfläche in Uhrzeigerrichtung. In der Mitte der Handfläche liegt die Reflexzone des Solarplexus (Sonnengeflecht). Fühlt sich dieser mittige Bereich verspannt an, können Sie Ihre Finger dort mit leichtem Druck eine Weile belassen. Dies kann wunderbar zur Entspannung beitragen. Auch die Unterarme sind empfänglich für leichte Streichungen mit der Ölmischung. **Auch bei dieser Handmassage gibt es kein „falsch“.** **Vertrauen Sie einfach Ihrer Intuition und beobachten Sie die Reaktion.**



Eine weitere Möglichkeit ist das **ruhige und sanfte Halten der Füße**. Das **Halten der Fersen** ist ein unterstützender Griff, der das Loslassen und Annehmen fördern kann. Setzen Sie sich dazu ans Bettende und halten Sie beide Fersen stützend in Ihren Händen.



Wie eine **sanfte Umarmung** kann der folgende Griff liebevoll Nähe und Trost vermitteln. Der Vorfuß wird dabei sanft mit beiden Händen „umarmt“.



Auch das **Halten beider Großzehen** kann beruhigend und unterstützend wirken. Nach alter japanischer Heilmethode erhalten schwerkranke Menschen an der Schwelle zwischen Leben und Tod durch das Halten dieser Region Kraft und Unterstützung, um den für sie besten Weg zu gehen.



Beginnt der Sterbeprozess, ist manchmal eine ausgeprägte körperliche Unruhe zu erleben. Die Menschen möchten aufstehen, noch mal Boden unter den Füßen spüren. Falls möglich, unterstützen Sie dieses Bedürfnis. Erscheint das an der Bettkante Sitzen oder kurze Aufstehen unmöglich, können Sie mit Ihren Händen den fehlenden Boden ersetzen.

Eine Hand umschließt die Ferse, die andere legt sich leicht über das Fußgelenk. Dieser Griff kann beruhigend und „erdend“ wirken, ein Gefühl von „Getragensein“ vermitteln. Alternativ können Sie mit beiden Händen behutsam den Innen- und Außenknöchel umschließen. Beobachten Sie, ob dies als erleichternd empfunden wird. Behalten Sie dieses Halten eine Weile bei und wechseln dann zum anderen Fuß.



Die beiden Kuhlen an der **Schädelbasis** (Hinterhaupt) des Menschen beschreibt eine asiatische Heilmethode als „Fenster zum Licht“. Das Halten dieses Bereiches bietet sich daher auch in Übergangssituationen an. Stellen oder setzen Sie sich dazu ans Kopfende des Bettes und schieben Sie die Fingerspitzen Ihrer beiden Hände sanft unter beide Vertiefungen am Hinterhaupt. Behalten Sie diese Position eine Weile bei - solange es als angenehm empfunden wird.

Falls Sie sich nur seitlich ans Bett setzen können, schieben Sie einfach eine Hand unter die Schädelbasis. Sie halten die beiden Hinterhauptkühlen dann in einer Hand.



Auch **Düfte** können Geborgenheit vermitteln, Mut geben und „Übergänge“ erleichtern. Vielleicht kennen Sie den Lieblingsduft des sterbenden Menschen?

In der aromapflegerischen Sterbebegleitung kommen Duftkompressen, Körperölmischungen, Massagemischungen und Raumbeduftung zum Einsatz.

Bitte verwenden Sie immer 100% reine ätherische Öle. Zur Raumbeduftung können Sie 2-3 Tropfen des ätherischen Öls in das mit Wasser befüllte Schälchen der Duftlampe geben. Alternativ kann auch eine Wasserschale mit 2-3 Tropfen des ätherischen Öls auf die Heizung gestellt werden. Am einfachsten ist es jedoch, ca. 2 Tropfen auf ein Tuch oder Wattepad zu geben und dies in die Nähe des Kopfkissens zu legen.

Falls möglich, fragen Sie bitte immer nach, ob der verwendete Duft als angenehm empfunden wird.

Für Einreibungen können Sie aus 50 ml eines geeigneten Trägeröls (z. B. Mandelöl, Sesamöl, ...) und 10-20 Tropfen eines ätherischen Öls eine Ölmischung herstellen. Sie können natürlich auch direkt vor der Einreibung etwas Trägeröl in Ihre Handfläche geben und 1-2 Tropfen des ätherischen Öls dazutropfen.

Nachfolgend eine **kleine Auswahl von geeigneten ätherischen Ölen**:

**Lavendelöl** – das „Allroundtalent“ hat eine allgemein ausgleichende, entspannende, schlaffördernde und antidepressive Wirkung. Sie können z. B. ein Taschentuch mit ein paar Tropfen Lavendelöl neben das Kopfkissen legen.

**Rose** ist das ätherische Öl, das für Lebensanfang und Lebensende steht. Es öffnet das Herz und hilft, sich auf neue Gegebenheiten einzulassen. Es kann stressreduzierend, ausgleichend und beruhigend wirken.

Das Öl der **Iris** ist eine wahre Kostbarkeit (und daher recht teuer). In der Sterbebegleitung kann es bereits in niedriger Dosierung seine Wirkung entfalten. Irisöl kann seelisch ausgleichen, stabilisieren und kann Sterbenden (und Angehörigen) helfen, loszulassen. Es gilt als „Übergangsol“ und wird zu diesem Zweck häufig mit 1 Tropfen unverdünnt auf das Kinn aufgetragen. Man sagt, es verbinde Himmel und Erde.

Der Duft von **Sandelholz** beruhigt, richtet auf und kann besonders bei Ängsten hilfreich sein.

**Zedernöl** gibt Kraft, Stärke und Zuversicht, die es braucht, um die letzte Reise anzutreten. Auch körperlich hilft es bei Juckreiz und ist ein guter Begleiter bei Unruhe.

**Benzoe Siam** gilt als „Seelenmäntelchen“. Das Öl kann Geborgenheit und Schutz spenden.

Als gebrauchsfertiges Produkt bietet die Firma Primavera mit dem „**Wegbegleitungsöl**“ eine Mischung an, die gerade für den Übergangsprozess zwischen Leben und Tod geeignet sein soll.

**Sterben ist Teil des Lebens.** Wir können Menschen auf diesem Weg begleiten, unser Dasein auf Augenhöhe anbieten. Wir kommen mit „leeren Händen“, können jedoch mit diesen Händen durch Berührungen und/oder sanfte Massagen etwas Geborgenheit und Erleichterung schenken.

**Nur Mut, bieten Sie es an und probieren Sie es aus!**

Hospiz Konstanz e. V.  
Talgartenstraße 2 • 78462 Konstanz  
Tel. 07531 69138-0  
hospiz@hospiz-konstanz.de

**[www.hospiz-konstanz.de](http://www.hospiz-konstanz.de)**

Spendenkonto • Sparkasse Bodensee  
IBAN DE07 6905 0001 0000 0636 36