



# Informationen

FÜR ANGEHÖRIGE  
STERBENDER MENSCHEN



Sei fest bereit zu sterben, denn Tod und Leben, beides wird dadurch süßer.

William Shakespeare

# Liebe Angehörige

Wir laden Sie ein, sich Zeit zu nehmen und für einen Moment zurückzulehnen. Lassen Sie die folgenden Gedanken auf sich wirken.

Von einem geliebten Menschen Abschied zu nehmen, ist schwierig und kann emotional sehr belastend sein. Dass Sie in diesen Momenten von Gefühlen wie Angst, Wut, Unsicherheit, Hilflosigkeit und tiefer Trauer überwältigt werden, ist ganz normal. Setzen Sie sich in dieser für Sie schwierigen Zeit aber auch ganz bewusst mit folgenden Fragen auseinander:

- **Welche Symptome und Veränderungen gehören zum natürlichen Sterbeprozess dazu?**
- **Was können Sie von sich aus Gutes für den/die Sterbende/n tun?**
- **Wer kann Ihnen selber helfen?**

Ihre Ängste und Fragen zu formulieren, wichtige Anliegen zu Wort zu bringen und sich auf den Prozess des Sterbens zusammen mit Ihrem geliebten Menschen einzulassen, dazu soll Sie diese Informationsbroschüre ermutigen.

**Wir sind für alle Ihre Fragen und Anliegen da. Melden Sie sich bei uns, wir können Ihnen mit unserer Erfahrung und wertvollen Hilfestellungen jederzeit zur Seite stehen.**

## WAS SICH AM ENDE DES LEBENS VERÄNDERT

Auch wenn der Weg des Sterbens für jeden einzelnen Menschen anders verlaufen mag, gibt es doch spezifische Merkmale, die darauf hinweisen, dass der letzte Weg auf Erden begonnen hat.

Es ist möglich, dass nur wenige Veränderungen bei Ihrem Angehörigen eintreten. Es kann aber auch sein, dass sich vieles in kurzer Zeit verändert. Nachfolgende Zeichen deuten darauf hin, dass das Leben nach und nach zu Ende geht:

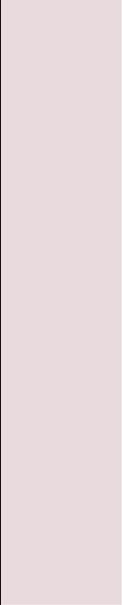
- **Es werden Veränderungen im körperlichen Bereich sichtbar**
- **Das Bewusstsein verändert sich**
- **Im zwischenmenschlichen Bereich ist ein Dialog und Austausch auffallend anders**

## WAS SICH IM KÖRPERLICHEN BEREICH VERÄNDERT

### **Das Bedürfnis nach Essen und Trinken schwindet**

Einem sterbenden Menschen schmeckt Essen und Trinken kaum mehr und er möchte oft nichts mehr zu sich nehmen. Es ist schwer, für Sie als Angehörige dies zu akzeptieren. Und doch müssen Sie diesen Wunsch respektieren, auch wenn das Gefühl und die damit verbundene Angst, den geliebten Menschen «verhungern» oder «verdursten» zu lassen, sehr belastend sein kann.

Wir selber verbinden Essen mit Leben und spüren eine Ohnmacht und Hilflosigkeit, wenn der Sterbende die Energie mit der Nahrung nicht mehr aufnehmen will. Für ihn ist jetzt aber anderes wichtiger. In dieser Phase ist es ganz natürlich, nichts mehr zu essen, denn Ernährung würde ihn womöglich zusätzlich belasten. Auch ist es denkbar, dass der sterbende Mensch kaum noch durstig ist. Denn oft kann der Körper in dieser Zeit Flüssigkeit nicht mehr verwerten.



Es kann auch hilfreich sein, die Flüssigkeitszufuhr stark zu reduzieren, um zu verhindern, dass Hände und Füße anschwellen oder die Atmung erschwert wird. Durch regelmässiges Befeuchten des Mundes mit dem Lieblingsgetränk oder Wasser kann Mundtrockenheit verhindert werden. Oft genügt es, wenn mit einem Teelöffel, einem Tupfer oder einem Spray kleine Mengen Flüssigkeit in den Mund gegeben wird. Auch können Sie mit einem feuchten Tuch immer wieder die Lippen und den Mund befeuchten. Fragen Sie die Pflegenden vor Ort, sie zeigen Ihnen gerne, wie es am besten geht.

### **Die Atmung verändert sich**

Menschen, die unter einer erschwerten Atmung leiden, haben Angst, ersticken zu müssen. Durch die eingeschränkten Körperfunktionen wird am Lebensende nur noch sehr wenig Sauerstoff benötigt. Während der letzten Stunden des Lebens kann ein rasselndes oder gurgelndes Geräusch auftreten, das durch Schleimabsonderungen entsteht, wenn der sterbende Mensch nicht mehr husten oder schlucken kann. Die Atemnot kann durch geeignete Medikamente gelindert werden, auch ein Lagewechsel hilft oft.

*Zeit,  
loszulassen.*

Die Gewissheit, dass jemand in der Nähe ist, kann für den sterbenden Menschen nicht nur beruhigend sein, sondern auch helfen, die Atemnot zu mildern.

### **Die Fähigkeit, sich zu bewegen, nimmt ab**

Oft hat der Sterbende keine Kraft mehr, sich selbst zu bewegen und seine Lage bewusst zu verändern. Wenn Sie oder die Pflegenden ihn regelmässig bewegen, ist dies meist eine Wohltat für ihn.

### **Das ändert sich womöglich sonst noch**

Arme und Beine können durch eine geringere Durchblutung kälter, blass und bläulich werden, die Körpertemperatur nimmt ab. Es ist auch möglich, dass der Sterbende übermässig schwitzt oder der Puls schwächer und unregelmässig wird.



Wohin du auch gehst, geh mit deinem ganzen Herzen.

Konfuzius

## WIE SICH DAS BEWUSSTSEIN VERÄNDERT

### **Müdigkeit tritt ein, die Orientierung lässt nach**

Oft kann ein sterbender Mensch nur mühsam aus dem Schlaf geweckt werden, er ist müde und verliert das Zeitgefühl. Auch ist es möglich, dass er anwesende Personen nicht mehr erkennen kann, was für diese sehr verstörend sein kann.

Seien Sie sich in einem solchen Fall bewusst, dass dies keinesfalls ein Zeichen der Ablehnung ist, sondern ein Zurückziehen des Sterbenden in sich selbst. Er verliert nach und nach den Bezug zu unserer Realität und ist dankbar, wenn wir diesen Rückzug zulassen.

Es ist auch denkbar, dass Ihr geliebter Mensch von Szenarien und Ereignissen spricht, die für Sie gänzlich unbekannt sind. Er sieht und spricht vielleicht auch zu Menschen, die schon verstorben sind. Wichtig ist auf jeden Fall, dass wir nicht versuchen, ihm seine eigene Realität auszureden oder sie als Halluzination abzutun. Vielmehr sollten wir daran Anteil nehmen, indem wir ihm zuhören und vielleicht auch nach der Bedeutung fragen. Dies kann unsere eigene Realität erweitern.

### **Unruhe kommt auf**

Das Beschreiten des Sterbeweges geschieht für jeden Menschen individuell anders. Es wird sehr unterschiedlich erlebt und wahrgenommen. Möglicherweise löst die Angst vor der Ungewissheit, dem Nachher oder dem Zurücklassen der Liebsten grosse Unruhe aus. Auch kann es sein, dass die sterbende Person an der Bettwäsche zupft, unkoordiniert die Arme und Beine bewegt oder immer wieder versucht, aufzustehen und wegzugehen. In diesen Momenten können Sie helfen, als Mensch in der Nähe zu sein und so der sterbenden Person das Gefühl geben, nicht alleingelassen zu werden. Manchmal sind zu viele Sinneseindrücke auch störend für den Sterbenden.

## WAS SICH IM ZWISCHENMENSCHLICHEN BEREICH VERÄNDERT

### **Es tritt eine Art Bewusstlosigkeit ein**

Manche Menschen sind in den letzten Tagen bewusstlos und scheinen gar nicht mehr ansprechbar zu sein. Aus Befragungen von Menschen, die «klinisch tot» waren und wiederbelebt wurden, wissen wir jedoch, dass Menschen, die von uns aus gesehen nicht bei Bewusstsein sind, doch Vieles hören und verstehen können. Reden Sie also in seiner Gegenwart so, wie Sie mit ihm reden würden, wenn er bei Bewusstsein wäre. Wenn Sie noch etwas Wichtiges mitteilen möchten, sagen Sie es ihm ruhig. Es ist keinesfalls zu spät, zum Beispiel zu sagen «es tut mir leid» oder «ich liebe dich».

### **Sich geborgen und angekommen fühlen**

Während der Zeit des Sterbens fühlen sich manche Menschen wie durch einen Tunnel gezogen. Personen, die selber eine Nahtoderfahrung gemacht haben, betonen, dass sie dabei zu keiner Zeit Angst verspürt haben. Das Ende des Tunnels strahlt mit einem wunderbaren Licht und einer Intensität, wie wir sie aus dem Alltag nicht kennen. Dieses Licht sei verbunden mit einem Gefühl von Geborgenheit und Willkommensein.

### **Der Rückzug vom Leben geht voran**

Mehr und mehr zieht sich der sterbende Mensch von seiner Aussenwelt zurück. Schlaf und Ruhe dominieren, oft sind für ihn nur noch wenige vertraute Menschen willkommen. Vielleicht möchte die Person nun aber auch ganz allein sein.

Manchmal findet der sterbende Mensch seine innere Ruhe und nimmt die Umgebung als grosse Stille wahr. Das Bedürfnis zu sprechen wird immer weniger, Worte verlieren ihre Wichtigkeit. Nun zieht sich der Sterbende endgültig vom Leben zurück und wendet sich ganz nach innen.

Nur noch zusammen mit vertrauten Menschen zu sein, ist dann für den Sterbenden und für die Angehörigen ein grosser Trost. In solchen Stunden kann sich der Blick auf das Leben, welches hinter einem liegt, noch einmal verändern. Auch können Zusammenhänge nun anders und klarer als bisher erkannt werden.

### **Mit Kommunizieren verarbeiten**

Es kann auch gut sein, dass sich die sterbende Person noch in einer Art Symbolsprache äussert. Eine verschlüsselte Ausdrucksweise ist zwar schwierig für Sie als Angehörige, sie drückt aber oft etwas von dem aus, was der Sterbende noch in Bildern verarbeiten muss. Das können zum Beispiel Sätze sein wie: «Ich muss noch die Koffer packen und zum Bahnhof gehen ... », «Die Strasse führt ins Licht...», usw. Diese Sätze und die Sprache scheint kaum logisch, sie ist aber eine Folge der inneren Erlebniswelt.

*Der Weg  
ins Licht.*

## **WIE SIE MIT VERÄNDERUNGEN UMGEHEN KÖNNEN**

Dass Sie das Sterbebett Ihres geliebten Menschen nicht verlassen möchten, ist mehr als verständlich. Doch wir wissen auch, dass Sterbende oft das Bedürfnis haben, ganz allein zu sein. Auch kann eine kurze Auszeit für Sie als abschiednehmende Person von grossem Wert sein. Ermöglichen Sie deshalb sich und Ihrem vertrauten Menschen eine solche Zeit des Alleinseins.

Selbstverständlich ist es möglich, dass gerade in einem solchen Moment das Leben Ihres Angehörigen zu Ende gehen mag. Hinterbliebene quälen sich dann oft mit Schuldgefühlen, da sie im Augenblick des Todes nicht beim Sterbenden waren. Die Erfahrung zeigt aber, dass Menschen häufig sterben, wenn sie allein sind. Vielleicht weil es so für sie leichter ist, sich endgültig zu lösen. Auf jeden Fall ist der Weg des Sterbens ebenso etwas zutiefst Persönliches wie das Sterben selbst.

### **Mut haben, um Unterstützung zu bitten**

Für die Angehörigen ist die Zeit der Begleitung eine sehr grosse Herausforderung. Sie werden immer wieder an die Grenzen der Belastbarkeit kommen, auch wenn sie spüren, mehr Kraft zu haben, als sie sich je vorgestellt haben. Fragen Sie nach Unterstützung, haben Sie den Mut, um Hilfe zu bitten.

Vergessen Sie dabei sich selber nicht und versorgen Sie sich trotz allem mit genügend Essen und Getränken. Auch Ruhephasen sind wichtig. Fragen Sie zudem nach spiritueller und seelsorgerischer Begleitung, für den Sterbenden und für sich selbst.

### **Dem Sterbenden Gutes tun**

Wenn ein geliebter Mensch leidet, leiden Sie empathisch mit. Wenn es etwas gibt, das die Schmerzen einer leidenden Person lindert, fühlen auch Sie sich besser. Es kann eine grosse Belastung für Sie sein, nur zusehen und aushalten zu müssen. Deshalb trauen Sie sich, die Pflegenden zu fragen, wie Sie mithelfen können und lassen Sie es sich zeigen.

Lassen Sie mit Ihrem Mitwirken die sterbende Person spüren, wie sehr Sie sie lieben. Sie selber kennen den geliebten Menschen am besten und wissen, was er mag und was ihm gut tut.

Eine «Brücke zum Sterbenden» können die folgenden praktischen Handlungen bauen:

- **Liebingsgegenstände mitbringen und aufstellen**
- **Fotos und Zeichnungen aufhängen**
- **Berühren oder massieren**
- **Texte vorlesen**
- **Mundpflege machen**
- **Lippenbalsam auftragen**
- **Mit einem feuchten Tuch erfrischen**
- **Bei der Lagerung mithelfen**
- **Musik abspielen**
- **Reden und schweigen**
- **Einfach nur da sein**

Den Tod fürchten die am wenigsten, deren Leben den meisten Wert hat.

Immanuel Kant





# ALTERSZENTRUM SPYCHER

## Alters- und Pflegezentrum Spycher

Sekundarschulstrasse 9 | 4914 Roggwil

Telefon 062 918 28 00

[info@alterszentrum-spycher.ch](mailto:info@alterszentrum-spycher.ch)

[alterszentrum-spycher.ch](http://alterszentrum-spycher.ch)

