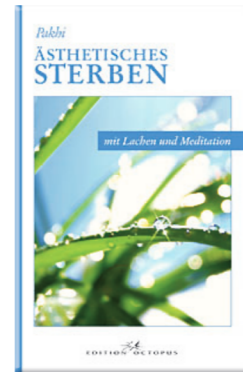


## Tipps für ästhetisches Sterben



### Körperliche Bedürfnisse von Sterbenden

#### Inhalte

- Wärme
- Schmerzfreiheit
- Ein befeuchteter Mund
- Hygiene, Sauberkeit
- Wenig Nahrung
- Vegetarisches Essen
- Nonverbale Kommunikation
- Umlagerungen

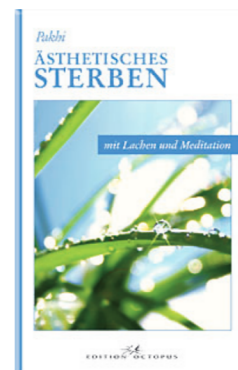
#### Wärme

Ein Sterbender hat ein starkes Wärmebedürfnis. Man könnte sagen, ihm ist immer kalt. Das hängt auch damit zusammen, dass sich die Energien nach innen zusammenziehen. Daher kann es schön sein, ihm ein Bettjäckchen und Wollsocken anzuziehen, oder einen warmen Schlafanzug, der auch die Arme bedeckt. Manchmal können Sie ihm auch ein Heizkissen, eine Wärmflasche oder ein Kirschkernkissen ins Bett legen, so dass ihm wärmer ist.

#### Schmerzfreiheit

Sterbende haben oft Schmerzen. Meiner Meinung nach ist das heutzutage nicht mehr notwendig, es gibt gute Schmerzmittel, die rundum wirken, ohne das Bewusstsein zu trüben. Ihr Hausarzt kennt sie sicherlich. Manchmal muss man ein wenig nachhaken, denn die Ärzte sind gelegentlich etwas zurückhaltend beim Verschreiben solcher Medikamente. Ich würde sie viel eher einsetzen, als es üblich ist. Meine Mutter hatte das Glück, in einem Hospiz aufgenommen zu werden, in dem sie mit einem morphinähnlichem Präparat versorgt wurde. Dies hatte den guten Effekt, neben Schmerzlinderung auch noch stimmungsaufhellend zu wirken. Bei meiner Mutter war das eine wunderbare Sache – es kann sein, dass es bei anderen Individuen störend ist – ich jedoch bin ein Befürworter für eine sofortige Schmerzlinderung. Schmerzen können zwar eine Brücke für Bewusstheit sein, doch dazu muss man Erfahrung in Meditation haben. Hat man sie nicht, würde ich jeden Sterbenden sofort mit Schmerzmitteln versorgen.

## Tipps für ästhetisches Sterben



Auch bei motorischer Unruhe und Ängsten würde ich bei Sterbenden, die keine Erfahrung mit Meditation haben, zu ihrer Beruhigung Medikamente einsetzen. Es gibt keinen Grund, den Körper im Sterben leiden zu lassen.

### Ein befeuchteter Mund

Bieten Sie dem Sterbenden öfters zu trinken an. Wenn der Mund trocken ist, sollten Sie ihn alle 10 Minuten befeuchten. Sie können dazu dickere Wattestäbchen in Tee tauchen, oder ein Stück Leinen anfeuchten und den Mund damit auswischen. Es gibt auch künstliche Speichel, die man dem Sterbenden in den Mund sprüht, die sehr hilfreich sind.

Manchmal bildet sich eine raue, borkige Schicht auf der Zunge, die ist mit etwas Butter und einer Zahnbürste zu entfernen.

### Hygiene, Sauberkeit

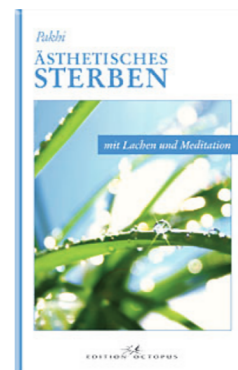
Ein Grundbedürfnis von uns Menschen und auch von einem Sterbenden ist die Sauberkeit. In der Pflege gibt es unterschiedliche Waschungen, eine anregende und eine beruhigende. Bei Ihrem Freund sollten Sie beruhigend waschen, das bedeutet, das Wasser ist warm und die Waschbewegungen gehen mit der Haarwuchsrichtung gehen. Also zum Beispiel an den Armen von der Schulter zur Hand hin, bei den Füßen entsprechend und am Rücken auch von oben nach unten gehend. Die Bewegungen sollten ruhig ausgeführt werden. Als Waschzusatz kann man beruhigende Düfte zusetzen, wie Lavendel-, Sandel- oder Rosenholz- unRosenöl.

Für den Intimbereich verwendet man Einlagen und Klebehosen. Unnötiges Herumdrehen bei der Intimpflege sollte man vermeiden. Eine sorgsame und aufmerksame Art des Pflegens wäre wünschenswert. Am besten pflegt man einen Sterbenden zu zweit, um Belastungen für ihn zu vermeiden. So kann man die Anstrengung der Pflege für ihn auf ein Minimum herabsetzen.

### Wenig Nahrung

Ein Sterbender isst meist nichts mehr. Oder, wenn er überhaupt isst, dann nur bestimmte Dinge. Meine Mutter aß ein halbes Jahr nur ein bisschen Kuchen am Tag, sonst nichts mehr. Und das hat genügt, um sie noch lange leben zu lassen. Zwingen Sie keinen Sterbenden zu essen oder zu trinken. Es ist seine Entscheidung, und es ist

## Tipps für ästhetisches Sterben



eine gute Entscheidung. Es gibt keinen Grund, in Sorge zu sein, weil jemand nichts mehr essen will. Es heißt einfach, dass der Körper nichts weiteres mehr aufnehmen möchte und das kann man als ein Zeichen sehen, dass der Sterbeprozess, der Loslassprozess, begonnen hat.

### Vegetarisches Essen

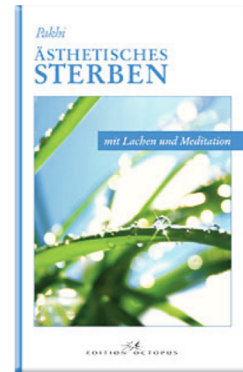
Ernährung mit Fleisch würde den Körper eines Sterbenden zu schwer machen. Vegetarisches Essen bringt Leichtigkeit mit sich, die dem Gesamtzustand des Sterbenden entgegenkommt. Diese Leichtigkeit halte ich für so wichtig, dass ich sie den Nährstoffen des Fleisches vorziehe. Falls der Sterbende sich jedoch sehr kalt fühlt, würde ich ihm als Ausnahme Hühnerbrühe geben, wenn er möchte. Sie hat eine sehr beruhigende und wärmende Auswirkung auf jeden Kranken.

Die meisten alten Menschen haben sich an Fleisch gewöhnt. In den Altenheimen wird sehr viel fleischhaltige Nahrung ausgegeben. Ich halte dies für einen sterbenden Menschen für unangemessen, selbst wenn er sein Leben lang Fleisch gegessen hatte. Eine vegetarische Kost kann ebenso viele Vitamine, Mineralien und Proteine beinhalten wie eine nicht vegetarische Kost, die notwendigen Proteine könnten zum Beispiel mit Eiern abgedeckt werden. Die vegetarische Kost hat einen großen Vorteil: Es ist ein ästhetisches Essen. Der sonst so dichte Körper wandelt sich nach einer kurzen Umstellungsphase in eine Schwerelosigkeit, die besonders für einen Sterbenden sehr hilfreich ist.

### Nonverbale Kommunikation

Wenn Sie die Wahl haben, dann fördern Sie lieber die nonverbale Kommunikation als die verbale. Ein Sterbender geht weg aus dieser Welt und wird sehr subtil, so dass es besser ist, mit ihm auch in dieser Weise zu kommunizieren. Er hat so feine Antennen, dass er von Ihnen viel mehr wahrnimmt, als Sie es glauben. Wenn Sie bei ihm sind, dann lassen Sie einfach nur Ihre Liebe und Freude fließen und er wird es verstehen. Wenn Sie ihm das Essen reichen, dann sprechen Sie nur wenig, geben Sie es ihm in ästhetischer Weise, so wie er es will. Zeigen Sie ihm, dass Sie ihn aufmerksam waschen und pflegen wollen, verwenden Sie nur wenig Worte dafür. Vermitteln Sie ihm alles, was Sie mit ihm tun, durch Ihr bewusstes Handeln. Ihre eigene Aufmerksamkeit ist wichtiger als alle Worte. Er geht auf seine Reise nach innen und das oberste Gebot sollte sein, ihn nicht zu stören.

## Tipps für ästhetisches Sterben



### Umlagerungen

Um ein Druckgeschwür zu vermeiden, muss der Sterbende umgelagert werden. Dies sollte möglichst ohne unnötige Belastung für den Sterbenden vor sich gehen. Es ist daher wichtig, in bestimmten Abständen umzulagern, meist geht man von 2 Stunden aus, doch das ist individuell verschieden. Ihr Freund liegt die ganze Zeit unbewegt auf einer Stelle und daher muss er in einem bestimmten Zeitraum wieder entlastet werden. Man kann durch sorgfältiges Beobachten Stellungen finden, die ihn mehr entspannen als andere. Wenn der Körper entspannt ist, dann ist das angenehmer für ihn.

Weitere Tipps von Pakhi zum Thema Ästhetisches Sterben gibt es auf [www.aesthetisches-sterben.de](http://www.aesthetisches-sterben.de)

Weiterführende Artikel zum Thema Tod und Meditation auf [www.FindYourNose.com](http://www.FindYourNose.com) - Online Magazin für Meditation

## Ästhetisches Sterben mit Lachen und Meditation von Pakhi

Edition Octopus Taschenbuch  
272 Seiten, 15 Bilder, 8 Illustrationen  
ISBN 978-3-86582-475-2  
16,80 EUR

Zu bestellen  
bei [www.amazon.de](http://www.amazon.de) oder [www.aesthetisches-sterben.de](http://www.aesthetisches-sterben.de)