



Wie geht Sterbefasten?

Manche Menschen hören mit einem Mal auf zu essen und zu trinken. Kleinste Flüssigkeitsmengen, vielleicht als Eiswürfel, sind immer möglich. Andere Menschen nehmen weiter Flüssigkeit zu sich und hören erst einmal auf zu essen, in der Hoffnung, dass es dann einfacher ist. Nach meiner Erfahrung verschwindet das Hungergefühl nach 1-2 Tagen ohne Essen, dann ist es oft keine Herausforderung mehr, nicht zu essen.

Die ganze Zeit über wird mit guter und häufiger Mundpflege der Mund einschließlich der Gaumenhöhle feucht gehalten.

Die fastende Person wird mitunter noch einmal „richtig gut drauf“ sein durch die Endorphinausschüttung im „FastenHigh“, aber dann auch immer dämmeriger. Die Unterhaltung wird vielleicht im Verlauf des Sterbefastens schwieriger.

Die Körperpflege kann die fastende Person anfangs noch gut selbst durchführen, sie wird aber oft nicht mehr als wichtig angesehen. Der Gang zur Toilette wird aus Kraftgründen mühsam, Vorlagen oder „Windeln“ sind jetzt die Retter im Zwiespalt, das Bett sauber zu halten und keine Kraft mehr für den Toilettengang zu haben.

Die Mundpflege, bisher noch von der fastenden Person selbst durchgeführt, wird jetzt von den Begleitenden übernommen.

Wichtiger als die Flüssigkeitsmenge selbst ist das Empfinden der Feuchtigkeit im Gaumen. Bei der Mundpflege wird immer auch etwas Flüssigkeit „getrunken“, das ist in Ordnung! Selbst eine Sprühflasche versprüht ja einen Flüssigkeitsnebel und wenn ich viel sprühe, ist es eben „viel“ Flüssigkeit.

Irgendwann sind die Augen mehr geschlossen als geöffnet, ist die Teilnahme schwer, aber möglich. Achtung! Das Gehör ist bis zum Schluss aktiv! Überlege, was du als Zuhörer im Zimmer erzählst!

Irgendwann haben die Begleitenden das Gefühl, dass die sterbende Person jetzt nicht mehr teilnimmt und ohnmächtig ist. Aber es gibt noch Reaktionen auf die Außenwelt.

Irgendwann ist das Gesicht der Person friedlich, leicht, ohne Schmerz – der Tod ist da.

Dauer: ab 2 Stunden

Teilnehmende: 6-20

Auch Online möglich