



Sterbebegleitung: Die wichtigsten ätherischen Öle am Lebensende

von **Lena Schröder**

Obwohl nichts so unabänderlich ist wie die Tatsache, dass jede und jeder von uns irgendwann sterben muss, zählt der Tod zu den großen Tabuthemen unserer Gesellschaft.



In der aromapflegerischen Sterbebegleitung sorgen einfache Pflerituale mit naturreinen ätherischen und wertvollen Pflanzenölen für genau die Nähe und Zuwendung, die in dieser letzten Lebensphase so wichtig ist. Damit kann sie den Sterbeprozess erleichtern und helfen, Beschwerden zu lindern.

Die Anwendung ätherischer Öle in der aromapflegerischen Sterbebegleitung ergänzt ganzheitliche Pflege- und Betreuungskonzepte in der Hospiz- und Palliativarbeit. Dabei kommen Duftkompressen, -Roll-ons, Körperölmischungen, Aromabäder und Waschungen, Massagemischungen und Raumbeduftung zum Einsatz. Wenn möglich, sollten ausschließlich hochwertige und naturreine Düfte verwendet werden, die den sterbenden Menschen positiv stimmen, ihn vielleicht sogar an angenehme Ereignisse erinnern. Welche das sein können, lässt sich oft mit Hilfe der Angehörigen herausfinden.

Die wichtigsten ätherischen Öle am Lebensende

Zu den am häufigsten eingesetzten duftenden Ölen zählen Rose, Iris und Sandelholz, aber auch Zeder, Orange und Benzoe Siam.

- Rose ist das ätherische Öl, das für den Lebensanfang und das Lebensende steht. Es öffnet das Herz und hilft, sich auf neue Gegebenheiten einzulassen.
- Das Öl der Iris ist eine wahre Kostbarkeit. In der Sterbebegleitung entfaltet es bereits in niedriger Dosierung und als 1%ige Verdünnung seine Wirkung. Irisöl gleicht seelisch aus, stabilisiert und hilft Sterbenden und Angehörigen loszulassen. Es gilt als „Übergangsjöl“ und wird zu diesem Zweck sehr häufig angewendet.
- Der Duft von Sandelholz beruhigt, richtet auf und ist besonders hilfreich bei Ängsten.
- Zedernöl gibt Kraft, Stärke und die Zuversicht, die es braucht, um die letzte Reise anzutreten.
- Benzoe Siam gilt als „Seelenmäntelchen“. Das Öl spendet kindliche Geborgenheit und Schutz für wunde Seelen, die in Trauer gefangen sind. Es ist nicht nur ein Haut-, sondern auch ein Seelenstreichler.

Der Duft von Orange weckt Kindheitserinnerungen. Das ätherische Öl gilt als „Lichtbringer“ und ist auch in schwierigen Phasen stimmungsaufhellend und wohltuend.

Die fünf Phasen des Sterbeprozesses und das jeweils geeignete Öl

Zu den großen Wegbereiterinnen der Sterbeforschung zählt die gebürtige Schweizerin und Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross (1926 bis 2004). Von ihr stammt die Einteilung des Sterbeprozesses in fünf Phasen. Natürlich stirbt jede/r auf seine bzw. ihre Art und Weise. Die Einteilung kann aber dabei helfen, die zur jeweils aktuellen Phase passenden Öle zu finden.

- **Erste Phase: Verleugnung und Verdrängung**
Die Betroffenen wollen die Situation nicht wahrhaben. Betroffene/r und Angehörige fühlen sich gelähmt. Das ist ein Schutzmechanismus, der vor emotionaler Überlastung bewahrt. Als gebrauchsfertiges Produkt ist das Raumspray bio „Kraft tanken“ zu empfehlen. Die Mischung enthält unter anderem Zedernöl.
- **Zweite Phase: Wut und Zorn**
Jetzt steht die Frage „Warum gerade ich?“ im Vordergrund. Diese Phase ist besonders schwierig für alle, die die Betroffenen begleiten. Wichtig ist, verletzende Äußerungen nicht auf sich selbst zu beziehen. Ich empfehle das Raumspray bio „Ganz entspannt“ mit entspannendem Lavendel und einhüllender Benzoe Siam.
- **Dritte Phase: Verhandeln**
Was kann ich noch tun? Was ist noch möglich? In dieser Phase des letzten Aufbäumens wird mit Gott oder wem auch immer gefeilscht. Sterbende konzentrieren sich auf die Dinge, die (ihnen) letztendlich wichtig sind. Praktische gebrauchsfertige Aromatherapie-Produkte für diese Phase sind in der Yoga Flow-Serie mit einer fein abgestimmten Rezeptur aus Myrte, Grapefruit und Sandelholz zu finden, sei es als Duft Roll-On, Raumspray oder Duftmischung. Die innere Balance wird so unterstützt, um in dieser doch für alle höchst fordernden emotionalen Situation Ruhe zu finden und die Seele zu stärken.
- **Vierte Phase: Trauer über Versäumtes**
In dieser Phase werden unerreichte Ziele und nicht realisierbare Zukunftspläne betrauert. Viele Betroffene versinken in Depression und Verzweiflung und ziehen sich zurück. Hilfreiche gebrauchsfertige Produkte sind das „Energiekick“-Raumspray oder Duft Roll-on. Der Duftmix aus Douglasfichte, Weißtanne und Grapefruit spendet Kraft und Energie und sorgt für ein angenehm-frisches Raumklima.
- **Fünfte Phase: Einlassen ins Unvermeidliche**
In dieser letzten Phase ist der Blick der Sterbenden ganz nach innen gerichtet. Sie brauchen viel Ruhe, die Richtung ist klar. Die Zurückbleibenden stehen vor der Herausforderung, loszulassen. Aromapflegerisch empfehlen sich hier die Duftmischungen „In Balance“ mit ausgleichender Orange, harmonisierender Rose und sinnlicher Rosengeranie oder die schon

gebrauchsfertige Duftmischung „Herzenswärme“ mit Rose, Vanille und Sandelholz. Ob als Raumspray bio oder für die Duftlampe – beide Anwendungsformen vermitteln eine Art wohlige Umarmung.

Wenn es Zeit zum Abschiednehmen ist, empfehle ich unsere Duftmischung „Lass los“ (mit Irisöl) und das „Wegbegleitungsöl“ (mit Rose türkisch). Beide Mischungen sind gerade im Hospizbereich für den Übergangsprozess zwischen Leben und Tod gute Begleiter, aber auch im Rahmen der Trauerbegleitung.



Lena Schröder

Produktmanagerin für Gesundheit und Pflege bei [PRIMAVERA](mailto:aromaberatung@primaveralife.com).
aromaberatung@primaveralife.com

Lena Schröder ist studierte Gesundheitsökonomin, hat während ihres Studiums mehrere Praktika im Pflegebereich absolviert und ist selbst begeisterte Anwenderin im privaten Bereich. Ihr Interesse wurde früh geweckt, da sich ihre Mutter als Krankenschwester schon mit der erstaunlichen Wirkkraft dieser Pflanzenschätze befasste.