

Sterbefasten – Würdevoll und selbstbestimmt sterben

Über den freiwilligen Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit bis zum Tod

Exklusives Online-Seminar mit Anke Feierabend am 6. Juni 2026

Wer das Thema Sterben und Tod nicht verdrängt und wachsam hinschaut, wird merken, dass wir fast täglich auf die ein oder andere Weise mit unserer Endlichkeit konfrontiert werden. Mal erinnern wir uns dabei an all jene, die uns vorausgegangen sind, mal sind bei manchem auch Gedanken an das eigene Sterben präsent. Wer sich zu Lebzeiten damit befasst und Vorsorge trifft, lebt erfahrungsgemäß deutlich entspannter und glücklicher.

Seit die Kessler-Zwillinge ihr Leben durch assistierten Suizid beendet haben, stellen sich viele Menschen verstärkt die Frage: Wie möchte ich eines Tages sterben? Wen wünsche ich mir dabei an meiner Seite? Und möchte ich bis zuletzt um jeden Preis am Leben gehalten werden? Gerade letztere Frage sollte sich jeder stellen, denn sie kann im Ernstfall entscheidend für einen würdigen Tod sein.

Unsere heutige Zeit ist geprägt von dem Bestreben, den Tod so lange wie möglich hinauszuzögern und alte und kranke Menschen entsprechend lange am Leben zu erhalten. Dabei wird jedoch häufig übersehen, dass nicht jeder Mensch dies als höchstes Ziel für sich empfindet. Immer mehr Menschen wünschen sich auch im Alter ein selbstbestimmtes, lebenswertes Leben und möchten lieber sterben, als jahrelang zu leiden und dahinzusiechen. Wenn die Lebensqualität derart geschrumpft ist, dass das Leben nicht mehr als lebenswert und würdevoll empfunden wird, ist und bleibt es eine höchst persönliche Entscheidung, wie damit umgegangen wird.

Doch sowohl unser medizinisches System als auch unser Rechtssystem lassen uns diesen Entscheidungsfreiraum nur bedingt. Wer nicht für den Fall der Fälle vorsorgt und seine Wünsche schriftlich klar und rechtssicher formuliert hat, wird mit großer Wahrscheinlichkeit im Falle einer schweren, chronischen Erkrankung ein jahrelanger Pflegefall werden, insbesondere dann, wenn er dann seine Wünsche nicht mehr äußern kann.

Ein Blick über den Tellerrand verrät uns, wie manche Naturvölker und auch einige Religionen bis heute mit dem Lebensende umgehen. Wer spürt, dass seine Zeit gekommen ist, zieht sich zurück, hört auf zu essen und zu trinken und stirbt friedlich. Was uns zunächst als qualvoll erscheint, weil in unserer Vorstellung Bilder vom schrecklichen Verdursten und Verhungern in der Wüste auftauchen, entpuppt sich bei näherer Betrachtung als bedenkenswerte Option.

Solch freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit (FVNF), auch Sterbefasten genannt, ist legal und bei guter Begleitung keineswegs qualvoll. Es handelt sich dabei um eine bewusste und freie Entscheidung, keine Nahrung und Flüssigkeit mehr zu sich zu nehmen, um damit den Tod herbeizuführen. Menschen, die sich dafür entscheiden, leiden in der Regel an einer fortschreitenden, unheilbaren Krankheit oder sind aufgrund von Gebrechlichkeit oder chronischen Gesundheitsproblemen in ihrer Unabhängigkeit und Lebensqualität stark eingeschränkt. Mit guter Planung und Unterstützung kann FVNF für manche Menschen eine friedliche und würdevolle Art zu sterben sein und wird als Ausdruck der persönlichen Autonomie und Selbstbestimmung am Lebensende anerkannt.

Während Sterbehilfevereine und die Deutsche Gesellschaft für Humanes Sterben (DGHS) passive Sterbehilfe wie den assistierten Suizid anbieten und damit dem Wunsch nach selbstbestimmtem Sterben nachkommen, ist der Weg des Sterbefastens noch recht

unbekannt. Menschen, die diesen Weg wählen, sehen ihn als würdigen, guten Weg. Er leitet einen natürlichen Sterbeprozess ein und schenkt den Sterbewilligen die Möglichkeit, noch wertvolle gemeinsame Zeit mit der Familie und Freunden zu verbringen. Der Sterbeprozess wird – sofern gewünscht – bewusst erlebt und ist damit ein langsamer, bedachter Abschied. Zudem kann bei entsprechender kognitiver Verfassung während des Prozesses die Entscheidung noch über mehrere Tage revidiert werden.

Wie lange der Prozess dauert, ist individuell verschieden und hängt von der jeweiligen Konstitution ab. Sieben Tage gelten als Mindestdauer, zwei bis drei Wochen sind jedoch auch möglich. Sterbefasten kann sowohl zu Hause durchgeführt werden als auch in einem Heim oder Hospiz. Essentiell ist eine kontinuierliche Begleitung und Versorgung, um unangenehme Begleiterscheinungen zu vermeiden.

Doch wie kann ich nun vorsorgen, um im Fall der Fälle nicht zwanghaft am Leben gehalten zu werden? Darüber klärt Anke Feierabend in ihrem **Online-Seminar am Samstag, 6. Juni 2026 über die Plattform Zoom** auf. Das **Tagesseminar** richtet sich an alle, die aktiv vorsorgen möchten und sich tiefergehend mit dem Thema Sterbefasten auseinandersetzen wollen. Es kann ein beruhigendes Gefühl sein, zu wissen, dass man am Ende friedlich sterben darf, wenn eines Tages der Punkt gekommen ist, an dem man sterben möchte. Doch dafür müssen wir im Vorfeld aktiv sorgen. Sonst sind die Pflegenden und Betreuenden von Gesetzes wegen verpflichtet, uns solange wie möglich mit Nahrung und Flüssigkeit zu versorgen.

Die Schneverdingerin Anke Feierabend blickt neben ihrer langjährigen Arbeit mit Demenzbetroffenen auch auf viele Jahre der Begleitung Sterbender zurück. Das Thema Sterbefasten liegt ihr besonders am Herzen, da sie einen solchen Prozess bereits selbst begleitet und dabei erlebt hat, wie sanft und friedlich er sein kann. Entsprechend klärt sie aus erster Hand umfassend über Ablauf, notwendige Versorgung im Prozess und die rechtliche Absicherung im Vorfeld auf. Hier spielen auch Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht eine Rolle, deren übliche Vordrucke keine ausreichende Vorsorgemöglichkeit bieten, um einem langen Siechtum vorzubeugen.

Das Seminar richtet sich an alle, die sich – sei es privat oder beruflich – mit dem Thema befassen und bewusst vorsorgen möchten. Auch Berufsgruppen der Medizin und Pflege sind willkommen. Die Teilnehmenden werden nicht nur umfassend informiert, sondern erhalten auf Wunsch umfangreiche Schulungsunterlagen einschließlich rechtssicherer Musterschreiben zur Vorsorge.

Infokasten Seminar:

Termin:	Samstag, 6. Juni 2026	9.30 – 16.30 Uhr (inkl. Pausen)
Ort:	Online über die Plattform Zoom	
Leitung:	Anke Feierabend	
Teilnahmegebühr:	238 € inkl. umfangreicher Schulungsunterlagen & rechtssicherer Musterschreiben zur Vorsorge	
Optional:	199 € Seminar ohne Schulungs- und Vorsorgeunterlagen Bei Bedarf können sie nachträglich für 39 € erworben werden.	

Anmerkung:

Die Schulungs- und Vorsorgeunterlagen sind nur in Verbindung mit dem Seminar erhältlich.

Anmeldung und weitere Infos unter 05193 – 8071734 und info@ankefeierabend.de.

Die Plätze sind begrenzt. Ermäßigung nach Absprache möglich.