

# Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur

## Fachzweig der Anthroposophischen Gesellschaft

### Zur Sterbebegleitung befähigen

Die Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur bietet eine Weiterbildung für Menschen an, die in der Sterbebegleitung tätig sind oder tätig werden wollen. Der Kurs umfasst neun ganztägige Module, die in freier Reihenfolge besucht werden können.

Inhaltlich werden Themen behandelt, die an den Sterbeprozess und das Erleben des Sterbenden anknüpfen, wie auch solche, die mehr das Verhalten der Begleitperson und die innere Vor- und Nachbereitung zur Sprache bringen. Die Kursleitenden benützen die Bild- und Spruchwerke aus Gerhard Reischs Totenbuch als bewährte Hilfsmittel zum Einstieg ins Gespräch wie zur Vertiefung der Inhalte.

Interessierte können jederzeit in die Weiterbildung einsteigen, da jedes Modul eine in sich geschlossene Einheit bildet. Doch bilden die Teile auch ein Ganzes. Zu jedem Modul gibt es eine ausführlichere Kursbeschreibung und wenn gewünscht, eine Kursbestätigung.

Die Kurse finden an wechselnden Orten statt und werden nach Bedarf wiederholt.

### Weiterbildung zur Sterbebegleitung

Modul I	Sterben – Begleiten
Modul II	Ermutigen zur Sterbebegleitung
Modul III	Der Moment des Todes
Modul IV	Die Lebensüberschau
Modul V	Das Ich-Erlebnis im Tode
Modul VI	Osterimagination – In dem Christus wird Leben der Tod
Modul VII	Zeit der Lebensverarbeitung – Kamaloka
Modul VIII	Konkret Begleiten - Vorbereitung auf die Praxis
Modul IX	Ich bin eine Sterbebegleiterin – ein Sterbebegleiter - Abschluss

#### **Kursleiterin**

Ursa Neuhaus      lic. phil., dipl. Pflegefachfrau, Expertin für Anthroposophische Pflege IFAN

#### **Kursleiter**

Franz Ackermann    20 Jahre Leitung eines Alterszentrums

Sekretariat der Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur

Monika Pfenninger    Zürichbergstrasse 27    8032 Zürich

sekretariat@sterbekultur.ch    www.sterbekultur.ch    www.sterben.ch

## I Sterben – Begleiten

*Die menschliche Entwicklung ist notwendig mit dem Dasein von Mitmenschen verbunden. Am Lebensende, wie auch in schwierigen Lebenslagen, kann eine gute Begleitung eine wertvolle Gabe, ein Segen sein.*

Im Sterbeprozess wandeln sich die Verhältnisse und Beziehungen des leiblichen, des seelischen und des geistigen Menschenseins.

- Welche Einflüsse und Zusammenhänge sind wichtig?
- Welche Aufgaben und Handlungsweisen sollen beachtet werden?
- Wie verhalte ich mich als Begleiterin?
- Was bedeuten Nähe und Distanz in der Begleitung?

Wir wenden uns den sichtbaren und den unsichtbaren Begleitern zu.

Wir schulen unsere Achtsamkeit und tauschen uns über die Erfahrungen aus.

Die Bildwerke und das Spruchgut von Gerhard Reisch regen uns an, uns in die unterschiedlichen Schichten des Menschseins und der Begegnungen hineinzuleben.

## II Ermutigen zur Sterbebegleitung

Schwellenerlebnisse sind uns aus der eigenen Biographie vertraut.

Begleiterinnen und Begleiter beim Sterben sind Menschen, die offen sind, auf ihr eigenes Sterben zu blicken und darüber zu sprechen.

Durch Bildbetrachtungen und persönlichen Erfahrungsaustausch üben wir uns im Anblicken des Sterbens.

Wir lernen aktuelle Entwicklungen in der Sterbekultur kennen und Haltungen, die für eine hilfreiche Sterbekultur nötig sind.

## III Der Moment des Todes

*„Das grossartigste, erhabenste Ereignis...“*

Die Schilderung Rudolf Steiners und die eigenen Erfahrungen in der Sterbebegleitung:

Jeder Mensch erfährt seinen individuellen Tod. Manchem erscheint die Sprache des Sterbens gerade so charakteristisch, wie einem der Eintritt ins Leben als typisch für die beginnende Biographie vorkommen kann. Rudolf Steiner schildert den Moment des Todes wiederholt in bewegendster Weise. Es ist der Moment, der unvergessen bleibt bis zur neuen Geburt. Überwältigend ist jetzt die lichte Erfahrung: Ich bin ein geistiges Wesen! Hatte man allenfalls bis zum Tod sich als Mensch ganz mit seinem Leib identifiziert, so erfährt man jetzt, du bist nicht Leib, das ist Natur. Dein Wesen ist Geist!

Jetzt wird man gewahr:

*„...dass gewissermassen der Moment des Todes bleibend ist für das ganze Leben zwischen Tod und neuer Geburt. Denn wenn er auch Vernichtung ist, angesehen von dieser physischen Seite des Lebens, so ist er das Herrlichste, das Grösste, das Schönste, das Erhabenste, was immerfort gesehen werden kann von der anderen Seite des Lebens aus. Da bezeugt er fortwährend den Sieg des Geistes über die Materie, die selbstschöpferische Lebenskraft des Geistes. In diesem Erfühlen der selbstschöpferischen Lebenskraft des Geistes ist das Ich-Bewusstsein vorhanden in den geistigen Welten“.* Rudolf Steiner

## **IV** Die Lebensüberschau

Nach dem Schwellenübergang beginnt das Leben nach dem Tode. Der Mensch hat eine andere Lebensform angenommen.

Die Teilnehmenden machen sich damit vertraut, dass sich das Leben im Diesseits und im Jenseits als ein Entwicklungsweg vollzieht. Die Entwicklung geht immer weiter. Sie unterliegt Gesetzmässigkeiten und ist doch für jeden Menschen individuell. - Lebende und Verstorbene können ihren Daseinsweg gegenseitig fördern und bereichern.

Durch Bildbetrachtungen anhand des Werkes von Gerhard Reisch und persönlichen Erfahrungsaustausch nähern wir uns einem lebendigen Verstehen der ersten Stufe im Nachtodlichen.

## **V** Das Ich-Erlebnis im Tode

Nach der vertieften Beschäftigung mit dem Thema des Begleitens und dem Wesen des Todes wenden wir uns im Modul V der unmittelbaren Erfahrung des Todes-Momentes zu:

Das Ich-Erlebnis im Tode. In diesem Moment erfährt jeder Mensch eine existentielle Begegnung mit sich selbst. Und diese grossartige Erfahrung wirkt weiter durch das ganze Dasein im Seelen- und Geistbereich bis zur neuen Geburt.

Wir beschäftigen uns mit dem Wesen des Ichs und mit den Hüllen, in welchen der Mensch im Erden-dasein sein Leben verbringt.

- Ich-Erlebnisse im Lebenslauf
- Schwellenerlebnisse im Lebenslauf
- Perspektive für den Gang durch die Planetensphären und Sternenwelten
- Die Bedeutung des Leichnams, Fragen zur Bestattung

## **VI** Urbilder in der Begleitung Sterbender Osterimagination In dem Christus wird Leben der Tod

Rudolf Steiners Osterimagination und das Mysterium von Tod und Auferstehung - Golgatha

Wir fragen nach dem Sinn der Erdenentwicklung überhaupt.

Was ist die Aufgabe des Menschen auf der Erde?

In welchem Verhältnis steht die Menschheit gegenüber der Gottheit?

Von der Götterdämmerung zum neuen Aufwachen im Licht.

Geburt und Tod des Christus. Eine „Götterangelegenheit“.

Vom Ur-Dasein der Menschheit.

Die Mysterien als Orte der Führung der Menschheit.

Freiheitsbewusstsein und Vorwärtsbesinnung.

Aufwachen zu den Götterwelten.

## **VII** Zeit der Lebensverarbeitung - Kamaloka

Ermutigung statt Schrecken und Grauen  
Befeurung und Erhellung statt Verdammnis

- Die Zeit des Abgewöhnnens
- Entbehrung
- Die astralische Welt im besten Sinne kennenlernen

Die Läuterungszeit als Weg der Befreiung und Vorbereitung für den Eintritt ins Geisterland.  
Die Vertiefung in die Etappen der Selbsterkenntnis, insbesondere in der Mondensphäre (Kamaloka), kann uns Vertrauen und Sicherheit in den Schritten der Lebensverarbeitung und Schicksalsvorbereitung für das künftige Leben geben.

## **VIII** Konkret begleiten – Vorbereitung auf die Praxis

Begleiten: Eine Zeit- und Raumfrage

Praktische Gesichtspunkte zur Vorbereitung auf das Sterben  
Patientenverfügungen und deren Konsequenzen  
Organisatorisches im Todesfall: Angehörige, Spitex, Kirchen usw.  
Beerdigung: Aufbahrung, Aussegnung, Bestattung und alle Fragen dazu  
Totengedenken als Kraft der Beziehung zu den Verstorbenen  
Orientierung über das Abschlussmodul IX und weitere Perspektiven für die Praxis

## **IX** Ich bin eine Sterbebegleiterin - ein Sterbebegleiter

**Ziel:** Wir erhoffen uns durch die Ausbildung, dass Menschen sich auf den Weg zur tätigen Mitwirkung in einer spirituell orientierten Sterbekultur begeben. Im Idealfall entsteht eine Gemeinschaft von Menschen, die sich auf diesem Weg gegenseitig unterstützt und trägt. Einzelne der Ausgebildeten werden vielleicht auch Themen vertiefen und selber Verantwortung in der Zusammenarbeit oder in der Ausbildung übernehmen, so dass ein tragender Kreis wächst.

Die Mitarbeit in regionalen Arbeitsgruppen der Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur, Fachzweig der Anthroposophischen Gesellschaft, ist erwünscht.