

Gion Chresta: Sterbende Menschen begleiten  
(Programm Kientalerhof)

<p><b>Tag 1 Beständiges und Vergängliches</b></p> <p><b>Einstieg</b></p> <p><b>Werte als Leitlinien</b> Begleitung braucht innere Leitlinien, also Werte. Werte sind etwas Beständiges, im Unterschied zu beispielsweise Gefühlen. Wir lernen, auf verschiedene Weise Werte zu klären, um bewusst mit ihnen gehen zu können.</p> <p><b>Vergänglichkeit</b> Wir sinnen über das grosse Thema der Vergänglichkeit nach und lassen uns von ihr inspirieren.</p>	<p><b>Tag 2 sich einlassen und loslassen</b></p> <p><b>Übung</b> zur Entwicklung von liebevoller Güte</p> <p><b>Wie sich Sterben gestalten kann und wie wir mitgehen können I: Der erste Teil des Sterbeprozesses</b> Jeder Mensch stirbt auf seine Weise. Wie wir als Begleitende unterstützen können.</p> <p><b>Achtsamer Umgang mit Gefühlen</b> Grundsätzliche Möglichkeiten, mit Gefühlen umzugehen werden besprochen und eingeordnet.</p> <p><b>Die Beziehung in der Begleitung</b> Wir erkunden die Beziehung im Hinblick auf Nähe und Distanz, die Bedürfnisse von Sterbenden sowie Berührungen.</p> <p><b>Loslassen, Weggehen</b> Loslassen ist anspruchsvoll. Wir lernen das grundlegende Prinzip des Loslassens kennen und vertiefen unser Verständnis des Weggehens.</p>	<p><b>Tag 3 das Machbare und das Wünschbare</b></p> <p><b>Übung</b> zur Ausrichtung auf das Höhere Bewusstsein</p> <p><b>«Sein Haus in Ordnung bringen»</b> ... so dass materielle Fragen geklärt sind, Beziehungen in Frieden sind und persönliche Wünsche für die medizinische Behandlung deutlich gemacht sind</p> <p><b>Wie sich Sterben gestalten kann und wie wir mitgehen können II: Die letzten Tage</b> Konkrete Informationen über die letzte Zeit, z. B. über körperliche Phänomene sowie den Kontakt mit Angehörigen</p> <p><b>Kontemplation mit Licht</b> Das hilfreiche innerliche Sich-Vorstellen von Licht</p> <p><b>Abschluss</b> Lernwünsche für den zweiten Teil der Weiterbildung und Aufgabe für die Zwischenzeit</p>
--	--	--

<p><b>Tag 4 sterblich und unsterblich</b></p> <p><b>Einstieg</b></p> <p><b>Qi Gong-Übung</b> zur Entspannung</p> <p><b>Das Mysterium des Todes</b> Tiefe Seelenbewegungen scheinen in einem Menschen vor der Pforte und im Durchgang durch die Pforte des Todes zu geschehen. Der Nahtod-Zustand und das Bewusstsein nach dem Tod – was sagen die spirituellen Traditionen dazu? Der Seele nachhelfen? Das Koma. Eigene Prioritäten angesichts des Todes</p>	<p><b>Tag 5 das Ego und das Selbst</b></p> <p><b>Nach dem Tod</b> Welche Unterstützung können Begleitende der Seele geben?</p> <p><b>Woher kommen wir? Wohin gehen wir?</b> In der Weisheit der spirituellen Traditionen wird das Bewusstsein als fortdauernd gesehen: nach dem Winter (des Lebens) kommt der Frühling.</p> <p><b>Ego abbauen</b> Die zweite Lebenshälfte und im Speziellen der Sterbeprozess ist die Zeit des Egoabbaus – für uns alle. Die vier Tugenden aus der buddhistischen Tradition zeigen mögliche Richtungen.</p> <p><b>Der Gedanke der Selbsttötung</b> Verschiedene Themen werden besprochen, um den Gedanken der Selbsttötung einschätzen zu können: Der gebrechliche Mensch und seine Würde. Umgang mit Leiden. Reifung in der letzten Zeit. Selbst bestimmen wollen. Die spirituelle Dimension. Die innere Haltung in der Begleitung.</p> <p><b>Und das Göttliche?</b> Das Thema ist im Sterben präsent. Annäherung an ein Verständnis.</p>	<p><b>Tag 6 etwas tun und nichts tun</b></p> <p><b>Übung</b> zur energetischen Balance</p> <p><b>Sinn finden im eigenen Leben</b> Sinn finden ist für viele Menschen im Alter und im Sterben ein Thema. Als Begleiter/in kann man Sinn in geeigneter Form ansprechen.</p> <p><b>Lichtvolles Denken</b> Welche Möglichkeiten gibt es, seine eigenen Energien lichtvoll zu lenken, auch angesichts grosser Dunkelheit? Licht lässt die Dunkelheit weichen. Einfache praktische Hilfen dazu.</p> <p><b>Raum lassen</b> Dem begleiteten Menschen äusseren und inneren Raum lassen, so dass er seinen Weg und seine Tiefe finden kann. Das gute Mass finden, auch für den eigenen Einsatz.</p> <p><b>Abschluss</b></p>
--	--	---