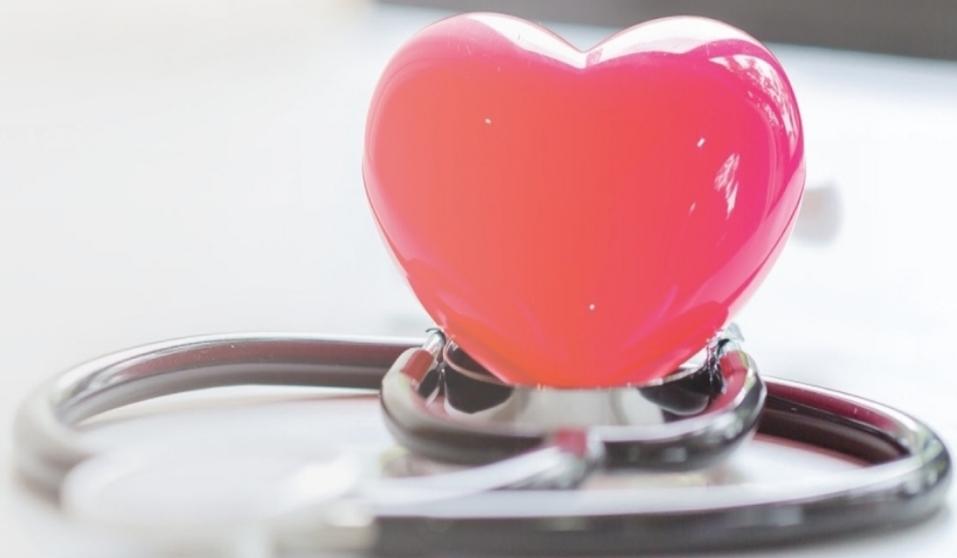


ERSTE HILFE FÜR STERBEBEGLEITUNG

EIN VERBANDSKASTEN FÜR
PSYCHISCHE SELBSTHILFE



MAG. A BERNADETTE BRÜCKNER (HRSG.)

ERSTE HILFE FÜR STERBEBEGLEITUNG

Ein Verbandskasten für psychische Selbsthilfe

MAG.a BERNADETTE BRUCKNER (HRSG.)



„Der Weg der Seele, ist der Weg nach Hause.“ Ana

Abschied von geliebten Wesen soll wieder den Stellenwert haben, den wir alle verdienen.

Sterben bedeutet, dass wir nach Hause gehen.

Die Tipps in diesem Buch wurden von den Autorinnen sorgfältig ausgewählt und in der Praxis getestet. Es kann jedoch keine Garantie für ihre Wirksamkeit im individuellen Einzelfall übernommen werden.

Folglich ist eine Haftung des Autorenteam und des Verlages für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Alle Rechte vorbehalten.

IMPRESSUM

© **2021 Mag.a (FH) Bernadette Bruckner (Hrsg.)**

Mag.a (FH) Bernadette Bruckner

Kirchdorferstrasse 9

4643 Pettenbach

Tel.: 0043 680 1306 752

Web: www.bernadettebruckner.com

Mail: ana@orinition.com

Covergestaltung: Oxford Literary Consultancy

Gestaltung Maskottchen: Peter Holle

Layout und Satz: Josep Book Designs inspired by Peter Holle

Lektorat: Christina Waist

ISBN: 978-3-347-34379-5 (Paperback)

ISBN: 978-3-347-34380-1 (e-Book)

Publisher & Print: tredition GmbH / Halenreie
40-44 / 22359 Hamburg und inside|out media

Das Werk inkl. den Texten ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Herausgeberin und der AutorInnen unzulässig. Dies gilt ins besonders für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBER DIESES BUCH

SAG JA ZUM STERBEN

DANKBARKEIT IST GNADE

TRAUER UND NEUEN RHYTHMUS FINDEN

VON GRAU ZU BUNT VERWAISTE ELTERN

ANFASSEN IST EINFACH, BERÜHREN EINE KUNST

SPIRITUALITÄT IN DER STERBEBEGLEITUNG

DAS LICHTER BEI UNRUHE

ERDENLUST

Mich hingeben der Fülle

Stampfen

Beben

Meine Schätze heben

Nähren Mich

gebären Was

ich will

Kraftvoll

Machtvoll

Feuer trinken

Fließen

Sterben lassen

Auf meine Art

In meiner Zeit

Cambra Maria

Skade

ÜBER DIESES BUCH

Die „intuitive Sterbebegleitung“ hängt mit keiner Religion oder Glaubensrichtung zusammen. Nur das Wesen, das gehen möchte, steht im Mittelpunkt und dementsprechend werden unterschiedliche Hilfestellungen für den/die Betroffene/n und deren Angehörige gegeben.

Im Zuge dieser Buchserie haben wir nationale und internationale Top-Expert-Innen aus verschiedenen Branchen nach ihren einfachsten Notfalltechniken bei der Sterbebegleitung gefragt und sie in knapper Form zusammengefasst.

Die intuitive Sterbebegleitung soll eine holistische Sichtweise darstellen und dient als Ergänzung zur klassischen Sterbebegleitung. Es ersetzt keinerlei Therapie- oder ärztliche Begutachtungen, sondern dient als Erweiterung zur Sichtweise der Sterbebegleitung.

Aus der Praxis FÜR die Praxis! Wir wünschen dir einen leichteren Umgang mit dem Abschied nehmen und Begleitung von Sterbenden mit dem Verbands- kasten für Notfälle!

DAS STERBEN LERNEN!

Ich wurde einmal gefragt was meine letzten Worte auf dem Sterbebett sein würden. Ich musste nicht lange überlegen: „Alles ist gut, habt keine Angst“ Das wäre meine Botschaft vom Sterbebett

aus an die Welt. Quasi nach meinem Motto: „Hokahey, heute ist ein guter Tag zu sterben - in omnia pa ratus!!!“

Aber warum so lange mit dieser Botschaft warten? – Also schon JETZT: „Alles ist gut, habt keine Angst!“

Und warum ist „beim Sterben“ dann so oft NICHT „alles gut“?

In meiner Arbeit als Sterbe- und Jenseitsbegleiterin bekomme ich eines immer zu hören: „Andrea – LEBENS !!! – JETZT, denn dann ist es zu spät, wenn’s ihnen dann so geht wie mir, mit einer Magensonde, mit Morphium voll, ... ! Um jede Schokolade die ich nicht gegessen habe aus Schlangheitswahn ist ma leid, ...“

Hätte ich doch ... Wäre ich doch ...

Das ist die Hauptursachen warum jemand nicht oder nur sehr schwer gehen kann – Sie bereuen nicht das, was sie getan haben, sondern immer nur das, was sie NICHT getan haben.

Wenn Menschen sich aus den verschiedensten Gründen der Sterbebegleitung widmen, dann kann ich ihnen nur immer eines sagen:

LEBT !!!!!

Genießt das Zusammensein mit denen, die ihr Leben (hoffentlich) gelebt haben und macht es noch besser!

Lebt groß, wild, frei, laut, genussvoll, überströmend, ... dann kann euer Übergang gefeiert werden und muss nicht – wie zurzeit noch

sehr oft üblich – in Trauer über das ungelebte Leben vollzogen werden.

Aber was hilft das bei der „Intuitiven Sterbebegleitung“?

Menschen, die sich diesem Weg widmen, brauchen ein starkes „Rückgrat“, dürfen innerlich strahlen und gefestigt sein – um den Sterbenden eine Hoffnung mit auf dem Weg zu geben, um ihnen den letzten Weg hier auf Erden zu erleichtern: Es ist nicht alles verloren, der Tod ist nicht das Ende. Es geht „danach“ weiter.

Die etwas andere Betrachtungsweise, dass kein Teufel drüben wartet, sondern eine Fülle von Chancen das schwer erarbeitete und nie ausgegebene Geld jetzt doch in den anderen Seinsbereichen genießen zu können, ließ schon manchen „Geizhals“ leichter gehen.

Die Idee von Orten, wo man drüben Partys feiern kann, ließ schon meine alte Bäuerin („Mei, hob i mei Leben mit Arbeit vergeudet, hätt ich doch“) ein Lächeln beim Übergang aufs Gesicht zaubern.

Wie schon Dalai Lama sagte: „Gott hat uns sooo ein großes Buffet an Religionen gegeben – warum wollt ihr nur Spinat essen?“

So möge dieses Buch beitragen, dass viele Wesen leichteren den Übergang bewältigen.

In diesem Sinne – „Habt keine Angst – alles ist gut! Hokahey, in omnia paratus!!!“

Andrea Fuchs

Zertifizierte Dream-Walker-Death Begleiterin und Lehrerin (Sterbe-
und Jenseitsbegleitung)
Hospiz Palliativ Care – Leben- Sterbe- und Trauerbegleitung

www.LokahiNui.at

**Für Sterbende und für
Lebende in Dankbarkeit!**



SAG JA ZUM STERBEN

SUSANNE AUINGER

**ABSCHIED MIT PERSÖNLICHER
NOTE - EINZIGARTIG, WIE DER**

MENSCH SELBST!

Der Tod und Verlust eines geliebten Menschen kann für Hinterbliebene und Zugehörige zu einem der schwierigsten Momente im Leben werden. Das kann einen ganz schön aus der Bahn werfen! Ja, einem sogar wortwörtlich den Boden unter den Füßen nehmen.

Und dann soll da auch noch die Verabschiedungsfeier organisiert werden!?

Etwas Erleichterung kann es bringen, wenn VOR dem Tod darüber gesprochen wird. Wenn die eigenen Wünsche zur Verabschiedung festgehalten und aufgeschrieben werden. All das, was einem als wichtig und richtig erscheint und es dann einer oder mehreren vertrauten Personen mitteilt, wo diese Aufzeichnungen zu finden sind!

Ich DARF Sterben als Loslassen ansehen!

Folgende Fragen könnte man sich stellen, welche sich beliebig erweitern lassen: Welche Bestattungsart kommt für mich in Frage und was möchte ich auf keinen Fall?

Antwortbeispiel 😊

Ich, Susanne Auinger, möchte eine Feuerbestattung und eine biologisch abbaubare Urne bzw. Aschekapsel. Meine menschlichen Überreste sollen sich so rasch als möglich auflösen können, sodaß sich der Kreis schließt.

Es ist der Lauf der Natur, der vom Werden und Vergehen bestimmt ist.

„Verstreut mich im Wind!“, wäre mir als freiheitsliebender Mensch noch lieber, falls dies zum Zeitpunkt meines Ablebens möglich sein sollte. Keinesfalls möchte ich in einem Diamanten o.ä. verewigt werden!

Würden damit aber auch meine lieben Hinterbliebenen zurechtkommen oder braucht es hier eine andere Variante? Eine Möglichkeit/einen Ort, wo nach meinem Tod hingegangen, erinnert und getrauert werden kann? Dies sollte aus meiner Sicht ebenso bedacht, besprochen und alternativ notiert werden.

Weitere Fragen könnten sein.....

Wo möchte ich begraben werden?

Welche Ideen gibt es zum Gedenkbild und welches Foto soll verwendet werden?

Gibt es Texte/Zeilen die mir wichtig sind und von wem sollen sie vorgelesen werden?

Welche Musik soll gespielt werden?

Möchte ich bestimmte Blumen bei der Verabschiedung?

Habe ich einen Gestaltungswunsch zu Urne und/oder Sarg?

Ja, diese Möglichkeit gibt es!