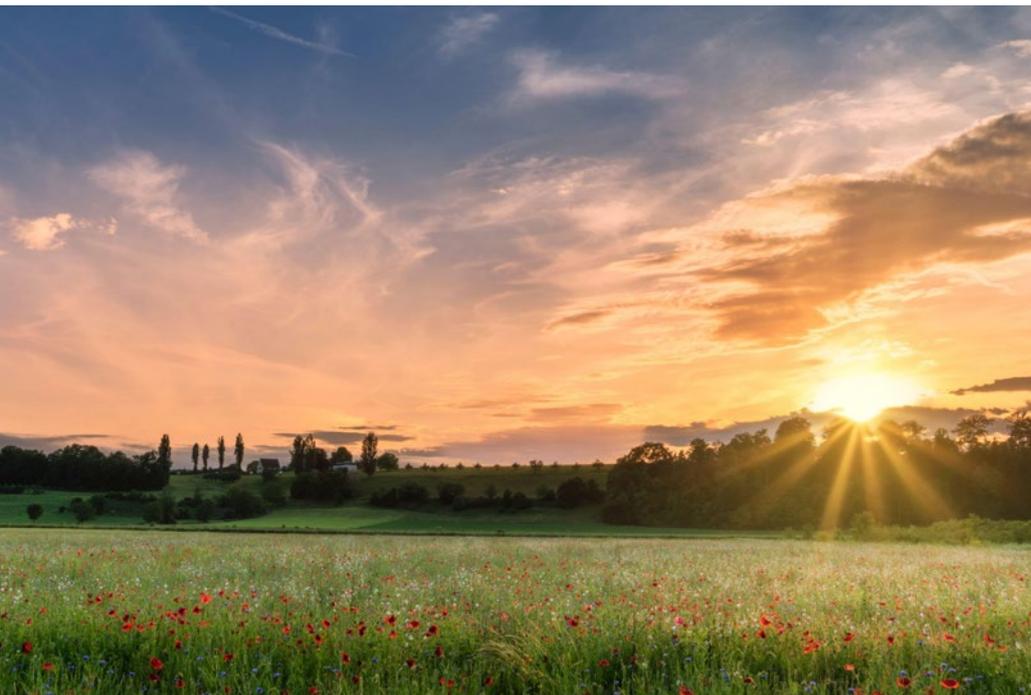




Sterbekultur: Den Mut haben, bis ans Ende des Lebens zu denken



Das Reden über das Sterben erleichtert es, sich auf die einmalige Situation vorzubereiten und sie als natürlichen Teil des Lebens anzunehmen. Für sich selbst und für den Abschied von nahestehenden Menschen. Ursa Neuhaus leitet Kurse zur Begleitung von Menschen am Lebensende und regt dazu an, über das Unbekannte des Sterbengeschehens nachzudenken.

«Eigentlich nähern wir uns während des ganzen Lebens dem Sterbeprozess an. Wir bewegen uns durch Krisen und Schwellenmomente, müssen Abschiede und Verluste bewältigen und erlangen darin Fähigkeiten, die auch für die letzte Lebenszeit gelten», sagt Ursa Neuhaus. «Sagenhaft finde ich, dass wir jede Nacht lernen, wie uns der Schlaf irgendwo in die geistige Welt hinaufführt.» Dennoch, sich mit dem Tod anzufreunden, bedingt persönliche Entwicklungsschritte. «Wenn es Angehörige und Fachpersonen zulassen können, beim sterbenden Menschen präsent zu sein und sich in diese besondere Stimmung zu begeben, erfahren sie selbst

einen Entwicklungsprozess, der sie im Leben weiterbringt. Vor allem auch darin, die Vorstellungen und Wünsche für das eigene Sterben zu überlegen und zu hinterlassen.» Jeder Mensch trägt mit seinen Werten und erlernten Verhaltensweisen zur Sterbekultur unserer Gesellschaft bei.

Das Unbekannte erlauschen

Ursa Neuhaus spricht aus eigener Erfahrung als diplomierte Pflegefachfrau, Lebensbegleiterin und Dozentin. Im Rahmen der Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur leitet sie mit Kolleginnen für alle Interessierten die Weiterbildung zur Begleitung von Menschen am Lebensende. Dabei

Bewegung kann die Seele verankern

«Ich fühle mich gesehen.» Diese Rückmeldung erhalte ich in diesen oder ähnlichen Worten immer wieder, oft mit leisem Staunen in der Stimme. Als ganzer Mensch gesehen zu werden, scheint mir ein Grundbedürfnis zu sein. Diesem Grundbedürfnis zu begegnen, steht im Zentrum jeder Therapie, von hier aus können die therapeutischen Schritte gefunden werden. Sehr unmittelbar gilt das für die Heileurythmie als Bewegungstherapie. Denn der Mensch drückt sich durch seine Bewegungen aus, mit jedem Bewegungsbild auf einzigartige Weise. Darin zeigen sich Ungleichgewichte zwischen Körper, Seele und Geist, aber auch Erkrankungen, die sich im Physischen etabliert haben. Gezielte Eurythmie-Übungen können zurückwirken, um ein gesundes Ineinandergreifen von Geist, Seele und Körper wieder herzustellen. Es gibt jedoch Situationen, in denen die Seele zu fest eingreift, was sich in Schmerzen oder Verspannungen äussern kann. Dann ist ein behutsames therapeutisches Herauslösen gefragt, um der Seele wieder Raum zu geben und sie im Körper zu verankern. Auch der Sterbeprozess ist ein Lösungsprozess aus den körperlichen, physischen, weltlichen Bindungen. Hier trage ich die Bewegungen der Heileurythmie über die Berührung an den liegenden Menschen heran. Wird dies zu nah, übe ich Eurythmie am Bett aus, ohne den Menschen zu berühren. Seele und Geist nehmen in ihrem Lösungsprozess auf, was sie unterstützt.



Christine Flüger,
Heileurythmistin,
Therapien St. Peter

Fortsetzung von Seite 1 ▷



Ursa Neuhaus arbeitete als Pflegefachfrau, studierte Pädagogik und Philosophie und ist seit dreissig Jahren in der Aus- und Weiterbildung tätig, heute mit ihrer Firma bilden + beraten Neuhaus, Bern. Ihre Expertise liegt in den Bereichen Demenz, Palliative Care, Ethik und Integrative Pflege. In der Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur gehört sie zum Kernteam. Zudem engagiert sie sich seit vielen Jahren als Programmverantwortliche und Dozentin für die Soleo Akademie für Pflegeberufe Schweiz.
www.bildenberaten.ch und
www.soleo-weiterbildung.ch

vermittelt sie unter anderem, wie man in der Begleitung von Menschen «das Unbekannte des Sterbens erlauschen kann». Erlauschen – in diesem sanften Wort erklingt innerste Achtsamkeit an der Seite des sterbenden Menschen. Letztendlich bedeute es: «Dem Menschen die Würde des Menschseins zurückgeben.»

Wie kann man sich das Erlauschen konkret vorstellen und aneignen? «Das Erlauschen geschieht nicht allein durch Hören, es beinhaltet, alle Sinne vollkommen zu öffnen, damit ich möglichst viel einer aussergewöhnlichen Situation erkunden und entdecken kann.» Das üben die Kursteilnehmenden beispielsweise mit meditativen

Bildbetrachtungen: Welche Formen, Farben und Bewegungen empfinden sie, was geschieht, wenn sie sich in das Bild begeben und dort verweilen? «Alles, was sie kennenlernen, ist gut, es braucht keine Interpretation. Sie gehen intuitiv auf Unbekanntes zu, was im Umgang mit Sterben und Tod hilft und/oder die Angst davor nehmen kann.»

«Die Angst vor dem Sterben braucht es eigentlich nicht», sagt Ursula Neuhaus mit fester, warmer Stimme, in der Leichtigkeit mitschwingt. «Körperlich

geht es zwar stetig abwärts, und das mögen wir nicht – aber seelisch geht es für die meisten Menschen aufwärts, sie werden weise.» Was physisch geschieht, lässt sich mit medizinischen Vorgängen erläutern und dank erworbenen Kenntnissen beobachten, doch was darüber hinausführt, ist kaum fassbar. «Letztendlich weiss niemand, was kurz vor dem Tod geschieht. Dann, wenn der Mensch die Erde verlässt und über die Schwelle geht, um in der geistigen Welt wiedergeboren zu werden. Ich denke, dieser Übergang ist ein ganz besonderer Moment, und in den letzten Stunden kann ich viel über das Leben dazulernen. Auch darüber, weshalb das Sterben zum Menschsein gehört. Darauf bin ich neugierig.»

Alle Gedanken zulassen

Mit Ursula Neuhaus über das ernste Thema zu sprechen, fällt leicht. Weil die Gedanken und Erzählungen im Innersten lebensnah sind. Das wirkt befreiend und erinnert daran, wie beklemmend hingegen die Tabuisierung von Sterben und Tod wirken kann. Ursula Neuhaus jedoch sagt, sie habe von Kind auf keine Berührungsängste mit dem Tod gehabt, es sei für sie normal gewesen, das Grossmami tot im Bett zu sehen. Später, im Pflegeberuf, nahm sie es wahr, wenn jemand am Sterben war, konnte die Angehörigen rechtzeitig informieren und selbst im Zimmer sein. «Jedes Mal, wenn

ein Mensch starb, schien mir, als ob sich die Anwesenden unter einer Art Glocke befänden. Das Geschehen ausserhalb wurde unwichtig.» Zugleich sei es eine grosse Herausforderung, einfach da zu sein, ohne aktiv zu werden. «Wenn etwas schwierig wird, möchten wir handeln, um es zu verändern. Dieser aussergewöhnlichen Situation standzuhalten, hilft auch, ruhig zu erkennen, wie es in unserer Beziehung zu diesem Menschen weitergehen könnte – indem wir nach seinem Tod von ihm erzählen, mit ihm sprechen, seine Lebensspuren würdigen.»

Das Fachwissen, die Fülle an Erfahrungen und die anthroposophische Lebensweise geben Ursula Neuhaus das Verständnis und Vertrauen für das Sterbegeschehen von Leib, Seele und Geist. Als Dozentin bietet sie Kursteilnehmenden den Schutzraum, um über ihre erlebten Abschiede, die persönlichen Meinungen und inneren Bilder reden zu dürfen. «Mir scheint es wichtig, dass man den Mut hat, bis ans Ende zu denken. Wenn die Seele weit weg sein wird und der Körper nicht mehr einatmet, weil er keinen Sauerstoff mehr braucht.»

Für das Lebensende vorsorgen

Mit verschiedenen, sich ergänzenden Dokumenten kann man die persönlichsten aller Wünsche weitergeben. Dazu in **einem Ordner oder Heft** die Gedanken festzuhalten, hilft später den Hinterbliebenen, den mutmasslichen Willen zu respektieren. Im **Testament** ist zu bestimmen, wer die pflichtteilgeschützten Vermögenswerte erhält. Das können Privatpersonen, Vereine, Stiftungen usw. sein. Das Vermächtnis eines vorbestimmten Vermögensanteils wird auch **Legat** genannt. Des Weiteren besteht seit 2013 die Möglichkeit des **Vorsorgeauftrags**. Darin hält man fest, wer einen für administrative, finanzielle und persönliche Angelegenheiten vertreten soll, falls man urteilsunfähig wird. Für medizinische Entscheide ist die individuelle **Patientenverfügung** wegleitend (siehe Seite 3).

Weitere Informationen zu Testament, Legat, Vorsorgeauftrag und Patientenverfügung erhalten Sie beim Förderverein:
Telefon 044 251 51 35, info@foerderverein-anthromedizin.ch

Fortsetzung Seite 4 ▷

«Mit der Patientenverfügung vorausplanen»

Die Pflegefachfrau Anita Hubmann arbeitet am Zentrum für Integrative Onkologie Zürichsee in Richterswil. Unterstützt durch den Förderverein bildete sie sich im Bereich der gesundheitlichen Vorausplanung weiter. Das befähigt sie, Menschen beim Erstellen einer Patientenverfügung zu beraten.

«Die Menschen, die wir am Zentrum für Integrative Onkologie (ZIO) begleiten, haben den Anspruch, die wichtigen Dinge im Leben zu regeln», stellt Anita Hubmann fest. Durch eine Tumorerkrankung entstehen Situationen, in denen sich Betroffene neu orientieren und über eine Patientenverfügung nachdenken. «Eine solche gesundheitliche Vorausplanung (Advance Care Planning, ACP) ist allerdings für jeden Menschen empfehlenswert, damit Behandlungsteam und Angehörige richtig entscheiden, falls man selbst nicht mehr in der Lage sein sollte, den eigenen Willen mitzuteilen.» Dann gilt die eigenhändig unterschriebene, datierte Patientenverfügung.

Die Wünsche und Wertvorstellungen sollten klar formuliert sein. Hierzu dient die umfassende Patientenverfügung «plus», die auf dem ACP-Konzept beruht. Um dieses anwenden zu können, absolvierte Anita Hubmann die entsprechende Weiterbildung von ACP Swiss am Careum Aarau.

Aufgrund ihres Gesuches finanzierte der Förderverein für Anthroposophische Medizin die Kurskosten. Für diese grosszügige Unterstützung ist Anita Hubmann, die seit acht Jahren als diplomierte Pflegefachfrau am ZIO arbeitet, sehr dankbar. «Es ist eine gute und anspruchsvolle Weiterbildung. Besonders viel gelernt habe ich für die Gesprächsführung»,

Den Förderverein finden Sie auch in den Sozialen Medien. Verfolgen Sie unsere Aktivitäten, Veranstaltungen und Kurshinweise auf Facebook und LinkedIn.



Anita Hubmann, diplomierte Pflegefachfrau

erzählt Anita Hubmann. «Die sorgfältige Kommunikation ist gerade im Hinblick auf die persönlich abgestimmte Patientenverfügung wesentlich.»

Seit dem Weiterbildungsabschluss bietet Anita Hubmann am ZIO Zürichsee die Beratung zum Erstellen einer Patientenverfügung «plus» an. Hierfür finden zwei Gespräche statt. Beim ersten handelt es sich um die Standortbestimmung. Es geht darum, was das Leben lebenswert macht und wo die persönlichen Bedürfnisse liegen. Die Äusserungen fasst Anita Hubmann schriftlich zusammen und liest sie im zweiten Gespräch zur Überprüfung vor. Ausgehend von der Standortbestimmung sind die Therapieziele zu definieren, sollte

ein Notfall, eine länger anhaltende oder dauerhafte Urteilsunfähigkeit eintreten. Anita Hubmann erläutert mögliche Behandlungsschritte und unterstützt das Gegenüber in der Entscheidungsfindung. «Es ist immer abstrakt, über Situationen zu reden, in denen man sich nicht befindet und die hoffentlich nie geschehen. Mein Ziel ist es, die Menschen gut abzuholen und herauszufinden, ob ihre Wahl der medizinischen Richtung mit der persönlichen Haltung übereinstimmt.»

Sobald die Patientenverfügung vorliege, seien die Menschen erleichtert, über den eigenen Willen offen gesprochen und das Dokument bereit zu haben – nicht zuletzt, weil es zur Entlastung der Angehörigen beitragen kann. (PG)

Patientenverfügung «plus»

Beratungsangebot für alle Interessierten

Zentrum für Integrative Onkologie Zürichsee,
Chrummbächliweg 2, 8805 Richterswil
Telefon 044 787 27 07
Mail: zio.richterswil@zio.ch, Homepage:
www.zio.ch (Beratung & Behandlung)



Förderverein
Anthroposophische Medizin
Pflege | Therapien | Forschung

- Ich werde/wir werden Mitglied des Fördervereins Anthroposophische Medizin
- Ich möchte «natürlich kompetent» regelmässig erhalten
- Ich möchte «natürlich kompetent» nicht mehr erhalten

Ich bestelle

- Flyer Förderverein Anthroposophische Medizin
- Broschüre Testament Legat Schenkung
- Flyer «Therapien St. Peter»

Gemeinsam für ganzheitliche Medizin

Frau Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Geburtsjahr _____

Unterschrift _____

Datum _____

E-Mail _____

Fortsetzung von Seite 2 ▷

Nicht jedem Menschen sei es möglich, über das Sterben zu reden, doch darüber nachdenken würden wohl alle irgendwann. Ursula Neuhaus empfiehlt, die eigenen Wünsche für den Sterbeprozess und die Zeit danach aufzuschreiben, und wenn sich die eigenen Vorstellungen verändern, überholte Formulierungen zu berichtigen, um die Gedankenvorgänge gut nachvollziehbar zu hinterlassen (siehe auch Seite 2 und 3). «Es ist ein positiver gesellschaftlicher Wandel, dass wir über diese letzten Wünsche sprechen und Abschiedsfeiern oft individuell gestalten. Früher bestimmte die Kirche das gesamte Ritual. Umso mehr sollten wir uns viele Gedanken dazu machen – und dabei nicht vergessen, wirklich gut zu leben», betont Ursula Neuhaus. «Dann kann ich auch gut sterben.»



Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur

Nachdem die Dorf- und Kirchengemeinschaften in den Hintergrund getreten sind, braucht es ein neues Netzwerk, damit sich die Menschen mit diesem Lebensthema getragen fühlen. Dieses Netzwerk möchte die Arbeitsgemeinschaft Sterbekultur aufbauen, als offener Fachzweig der Anthroposophischen Gesellschaft der Schweiz. Alle Interessierten sind als Mitglied bei der Arbeitsgemeinschaft willkommen. Sie bietet Raum, Zeit und Impulse für das Lebendige.

Pascale Gmür

Weitere Informationen:
www.sterbekultur.ch

Die Rose – ein schöner Ausdruck der Harmonie und Ausgewogenheit. Mit den ätherischen Ölen der Rosenblüten erhalten wir ein Heilmittel, das seelisch beruhigend und erwärmend wirkt. Es kann auch Unruhe bei sterbenden Menschen lindern. Rosenöl wird gerne für Rhythmische Einreibungen eingesetzt. Wertvolle Informationen zu einer Vielzahl pflanzlicher Anwendungen finden Sie auf www.pflege-vademecum.de.

Der Förderverein unterstützt dieses in sechs Sprachen übersetzte Online-Nachschlagewerk.

Öffentliche Vorträge

Organspende

Wissenswertes aus medizinischer und ganzheitlicher Sicht

Basel, 3. April 2025, 18.30 Uhr

Zürich, 15. April 2025, 18.30 Uhr

Referent: Dr. med. Stefan Obrist, Facharzt für Allgemeine Innere Medizin, Hausärztliche Praxis am Grenzbach, Richterswil

Demenz

Wertvolle Therapie- und Unterstützungsmöglichkeiten für Betroffene und Angehörige

Basel, 5. November 2025, 18.30 Uhr

Zürich, 18. November 2025, 18.30 Uhr

Referent: Dr. med. Robert Fitger, Facharzt für Neurologie, Klinik Arlesheim und IKIM Bern

Veranstaltungsorte:

Basel: Freie Gemeinschaftsbank, Meret Oppenheim-Strasse 10

Zürich: Kirchengemeindehaus Hottingen, Asylstrasse 36

Weitere Informationen:

www.foerderverein-anthromedizin.ch

info@foerderverein-anthromedizin.ch

In Kooperation mit anthrosana

Gemeinsam für ganzheitliche Medizin

Bitte
frankieren

Förderverein Anthroposophische Medizin
Bergstrasse 7
8805 Richterswil

Impressum

natürlich kompetent Nr. 55/März 2025

Herausgeber:

Förderverein Anthroposophische Medizin

Redaktion: Pascale Gmür (PG)

Fotos: Alamy Stock Foto, Ursula Neuhaus, Anita Hubmann, Edda Edzards

Redaktionsadresse:

Förderverein Anthroposophische Medizin

Bergstrasse 7, 8805 Richterswil

Telefon 044 251 51 35

info@foerderverein-anthromedizin.ch

www.foerderverein-anthromedizin.ch

Freie Gemeinschaftsbank

IBAN CH59 0839 2000 0040 0105 2



Hier können
Sie spenden:



natürlich kompetent erscheint dreimal jährlich und kann kostenlos abonniert werden.





Richterswil, im März 2025

Erfahrungen und Fachwissen weitergeben

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir freuen uns, Ihnen das neue «natürlich kompetent» vorzustellen. Es beinhaltet Denkanstösse und Informationen zu den Themen Sterbekultur und Patientenverfügung. Dabei lernen Sie drei beeindruckende Frauen kennen, die sich beruflich mit Fragen rund um das Lebensende befassen, die ihr Fachwissen weitergeben und damit einen wertvollen Beitrag zur Sensibilisierung und Aufklärung in unserer Gemeinschaft leisten.

Mit Ihrer Spende fördern wir kompetente Menschen des Gesundheitsbereichs, die ganzheitlich arbeiten und Ihnen zur Seite stehen können.

Erfahren Sie zudem an unseren öffentlichen Vorträgen viel Wissenswertes zu medizinischen Themen aus anthroposophischer Sicht. Im April laden wir Sie herzlich zu einem Vortrag von Dr. Stefan Obrist über Organspende ein. Sie finden die Details zu den Vorträgen auf unserer Webseite und im beiliegenden «natürlich kompetent».

Wir sind immer für Sie da und freuen uns auch auf Begegnungen an unseren Anlässen.

Vielen Dank für Ihre wegweisende Unterstützung unserer Projekte.

Herzliche Grüsse

Förderverein Anthroposophische Medizin

Cornelia Bizzarri Kuhn, Präsidentin

Anita Hündl-Dallmeier, Geschäftsführerin

PS: Kennen Sie die Vielfalt der anthroposophischen Angebote der Therapien St. Peter in Zürich?
Lesen Sie auf der Rückseite weiter!

Was Ihre Spende bewirkt

Therapien St. Peter in Zürich

In der Altstadt von Zürich, direkt neben der Kirche St. Peter, befindet sich unser einladender Therapie-raum, den Therapeutinnen und Therapeuten verschiedener Fachrichtungen nutzen. Damit deren Fähigkeiten und Erfahrungen möglichst vielen Menschen zugutekommen, unterstützt der Förderverein diese Gemeinschaft finanziell und organisatorisch. Die anthroposophischen Therapieangebote sind darauf ausgerichtet, Körper, Seele und Geist in Einklang zu bringen.



Dank Ihrer Unterstützung können wir eine ausgewogene Palette an Therapien anbieten, darunter Atemtherapie und Atempädagogik, Chirophonetik, Heileurythmie und Rhythmische Massage. Diese ganzheitlichen Behandlungsmethoden fördern das individuelle Wohlbefinden und tragen zur Genesung bei.

Ihre Spende bewirkt, dass diese wertvollen Angebote allen interessierten Menschen zugänglich sind. Ein besonderes Highlight für unsere Vereinsmitglieder ist der kostenlose Schnuppertermin bei einer Therapeutin oder einem Therapeuten von St. Peter.

Detaillierte Informationen und verfügbare Schnuppertermine für Mitglieder des Fördervereins: www.therapien-st-peter.ch sowie info@therapien-st-peter.ch

Ihre Spende schafft Räume der Heilung und Entwicklung – gemeinsam gestalten wir eine bessere Zukunft! Herzlichen Dank für Ihren Beitrag.

