

# Leben, Sterben, Abschied nehmen

Roland Klee, reformierter Pfarrer

# Vorbemerkungen

- Verena Kast, Schöpferisch Leben, Patmos Verlag 2016
- Ref. Seelsorger in den Alterszentren «Oberi» und Adlergarten
- Menschen in den Alterszentren

# Abschiednehmen

- Der Mensch verändert sich körperlich
- Der Mensch verändert sich in seinen sozialen Bezügen
- Der Mensch verändert sich psychisch und geistig.
- Allein das Gefühl fürs «Da-sein» bleibt.

# Früchte eines Bewusstseins für die eigene Vergänglichkeit

- Gute Distanz zu sich: Weder zu selbstbezogen noch gleichgültig
- Intensiv Leben bis zum letzten Atemzug

# Vertrauen auf seine Fähigkeiten im Umgang mit Krisen

- Menschen sind verletzlich und robust zugleich
- Es hilft die Haltung: Das Beste aus einer Situation machen
- Trauer zulassen
- Rollenwechsel zulassen
- Geduldig sein, Aushalten können
- Liebender Umgang mit sich und anderen

# Umgang mit der Angst

- Angst blockiert
- Angstreduktion schafft Handlungsspielraum und Wohlbefinden
- Bindungen mit Menschen reduziert Angst
- Kohärentes Selbst, Fähigkeit ins Gleichgewicht zurückzufinden