



Walking the Rainbow in Beauty and Love

Ein wunderbares Sinnbild für die letzte Wanderung vom irdischen Dasein in die astrale Lichtwelt.

In der Ausbildung zur Sterbebegleiterin geht es im ersten Teil ganz intensiv um mein eigenes Sterben und meine Optik dazu.

Meditationen, Gespräche, Diskussionen, Spaziergänge, Rituale... ermöglichen mir eine ganzheitliche, ehrliche und tiefe Auseinandersetzung mit dem Thema Sterben.

Empathisch, klar und kompetent ist die Begleitung durch Sabine und Thomas. Ich fühle mich wunderbar geführt von den Beiden und eingebettet in die Gruppe.

Emotionen dürfen sich zeigen und gelebt werden. Der Teppich des gegenseitigen Vertrauens trägt mich durch die intensiven Tage und meine eigenen Prozesse, die ich durchlebe.

Ängste-Zweifel Mut-Klarheit Freude-Gelassenheit Wut-Tränen Innere Ruhe-Lachen Fragen-Antworten
Gewissheit-Ungewissheit Sicherheit-Unsicherheit Verdrängen-Zulassen Hemmungen-Offenheit Anspannung-
Entspannung

Durch das Zulassen der emotionalen Achterbahnfahrt verspüre ich beim Ankommen im Herzen tiefe Ruhe, Vertrauen und bedingungslose Liebe, die in den Kurstagen gesät wurden und nun wachsen dürfen.

Danke Sabine und Thomas für die Inspirationen, Denkanstöße, Euer Sein und die feinfühligte Begleitung.

Bei mir ist wunderbare Vorfreude auf die zweite Hälfte des Kurses zusammen mit euch.

Margrit Maurer, Willisau 07.06.2025

Sterbebegleitung lebensnah und mit Herzenswärme

Der zweite Teil des Sterbebegleit-Kurses fand im Toggenburg statt. Während uns im ersten Teil das Element Wasser begleitet hatte, konnten wir diesmal Erfahrungen machen mit dem Element Feuer. Die etwas andere Ausbildungsart, als die, die ich gewohnt bin mitzumachen, hat mir gut getan. Wissensvermittlung stand nicht im Vordergrund, sondern selbst gemachte Erfahrungen mit Menschen, die im Sterbeprozess sind, Austausch über unsere eigenen Befindlichkeiten, Ängste und persönliche Annäherungen an das Tabuthema Tod. Aber auch Übungen, die in der Sterbebegleitung hilfreich sein können, haben wir selber mit- und aneinander geübt.

Die Tage waren anspruchsvoll. Sie begannen spätestens um 6 Uhr mit Meditation und Yoga und endeten zwischen 21 und 22 Uhr mit einem Lied, das den Tag abrundete. Thomas und Sabine sind in ihrer Art sehr unterschiedlich, ergänzen sich, und verstehen sich in der Sache wunderbar. Getragen waren die Tage von Wohlwollen und Achtsamkeit, im Umgang mit sich selbst und den anderen. Für die Möglichkeit, mich weiter entwickeln zu dürfen, bin ich allen Beteiligten dankbar. Und bin gerne bei einer anderen Gelegenheit wieder mit dabei.

Herzliche Grüsse
Katharina

Reflektionen zur Feuermeditation

Feuermeisterin bist du bereit?

Wir sind da und sehen den Himmel voller Sterne
Warme Kleider und Decken hüllen uns ein
Was, wenn der Schleier der Nacht von uns weicht?

Du führst das entzündete Licht an die richtige Stelle
Die Flammen umhüllen das Holz und das Feuer erwacht
Von Rauchschwaden und Funken begleitet lässt es uns nicht mehr los

Wir träumen und wachen gemeinsam bis der Morgen naht.

Feuermeisterin du hast den Mut uns zu führen
Und gehst vertrauensvoll voran
Hinter dem Schleier warten geduldig die Ahnen

Sind es die Geister oder wir selbst
Die tanzen im lodernden Feuer?
Die Zungen lechzen nach Leben und steigen empor

Bis sie verschwinden im Dunkel der Nacht

Im Kreise der Suchenden vereinen sich Licht und Dunkel

Wir wenden uns ab: ist der Zauber vorbei?
Doch im nächsten zeitlosen Augenblick sind wir da
Und formen Gestalten wie Blinde, die sehen

Die Feuermeisterin sichtet das Holz um die tanzenden Flammen
Gebannt betrachten wir unsere Ahnen
Und sehen uns selbst Mit der Sehnsucht nach immerwährendem Leben

Unsere Herzen leuchten im Schimmer der Flammen und wir sind eins

Das Feuer zehrt an der Substanz und gibt uns das Zeichen - Dreht euch um, lasst los - Feuer ist immerwährende Wandlung Wo Kälte war ist jetzt Wärme, wo Licht war ist jetzt Dunkelheit

Die Feuermeisterin sitzt mit uns da Und in der flackernden Glut erkennen wir unsere Geschichte Wir kommen und gehen im Widerschein des Lichts Und in der Dämmerung finden wir unsere Sprache

Achtsam und leise verlassen wir den Ort an dem wir immer schon waren.

Katharina / Werkstatt, Auboden 1.11.2025