

Workshop *am Freitag*

Eines Tages die Erde verlassen - Annäherung an die eigene Sterblichkeit

Es ist eine unabwendbare Tatsache, dass alles Leben ein Ende hat.

In diesem Workshop werden wir uns in achtsamer und geschützter Atmosphäre durch die Arbeit mit inneren Bildern und Fragen, durch heilsames Singen, Eigenreflektion und Austausch den Wünschen und Vorstellungen für unser eigenes Lebensende annähern.

In meiner langjährigen Hospizarbeit habe ich immer wieder erlebt, wie wichtig und wertvoll es ist, sich in geschützten und gesunden Zeiten mit dem eigenen Abschied vom Leben (der uns sicher irgendwann erwartet) zu beschäftigen. So ist dieser Workshop in erster Linie für uns selbst eine Gelegenheit, sich der eigenen Sterblichkeit bewusst zu werden und sich darauf vorzubereiten.

Wir werden uns fragen: Was braucht es, um einmal ohne Angst und in Würde dieses Leben zu verlassen? Was kann ich schon heute tun, um mich darauf vorzubereiten?

Für mich ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Vergänglichkeit, mit Verlust, Tod und Trauer in unserem eigenen Leben die beste Vorbereitung und wichtigste Voraussetzung für den angstfreien, offenen, heilsamen und liebevollen Umgang mit eigenen Abschieden und mit der Begleitung von Trauernden und Sterbenden. Daneben kann die persönliche Konfrontation mit diesen Themen für uns selbst wichtig sein. Oft erwächst daraus mehr Wertschätzung und Dankbarkeit für das Leben und wir werden daran erinnert, end – lich zu leben.

Teilnehmer*innen: max. 12

Leitung: Alwine Deege www.alwine-deege.de