

Workshop: END - LICH LEBEN

Dieser Workshop gibt Anstöße und Gelegenheit, der eigenen Sterblichkeit zu begegnen und sich der Kostbarkeit des Lebens bewusst zu werden.

„Das Leben ist end - lich und darum so wertvoll“.

Oft begreifen wir erst, welches Wunder es ist zu leben, wenn wir mit Tod und Sterben konfrontiert werden. Doch das Nachdenken über die Endlichkeit des Lebens auch in gesunden und geschützten Zeiten kann uns wacher machen für das Leben. Es kann Anstoß sein, dankbar und erfüllt zu leben und unsere kostbare Lebenszeit bewusst zu gestalten.

Die Begegnung mit dem Sterben ist für unser eigenes Wachsen und Lernen wichtig und führt uns zu den existentiellen Fragen des Lebens:

Wo komme ich her – wo gehe ich hin?

Was gibt mir Halt?

Was ist das Leben und der Tod?

Was ist wirklich wichtig und wesentlich?

Wie möchte ich die Zeit um den/meinen Tod herum gestalten?

Die Beschäftigung mit diesen Themen in geschützter Atmosphäre kann uns helfen, angstfreier und offener mit dem Erleben von Sterben, Tod und Trauer umzugehen. Das tut uns selbst gut und hilft uns auch, sterbenden und trauernden Menschen nahe zu sein und sie liebevoll zu begleiten, auch beim Erleben und Gestalten von Sterben, Tod und Abschied. Und nebenbei werden wir uns bewusst, dass das Leben die beste Vorbereitung für einen „schönen“ Abschied am Lebensende ist und dass es Zeit wird, END –LICH zu leben!

Im Workshop gibt es Raum für Impulse, für Einzelarbeit und Austausch, und für gemeinsames Singen.

„Lasst uns END-LICH LEBEN“ ist die Botschaft und Essenz aus meiner 20-jährigen Hospizarbeit und so heißt auch mein Buch, in dem ich vielfältige Erfahrungen, Geschichten, Gedichte und Texte zu den Themen Leben, Sterben, Tod und Trauer gesammelt habe (SANTIAGOVERLAG).

Alwine Deege