

Black Box: Bestattung

Wenn Sie diese Zeilen lesen, tun Sie etwas, was gar nicht so üblich ist: den Flyer eines Bestattungshauses lesen. Oder gar lesen wollen. Als Normalbürger unseres Kulturkreises haben wir mit Bestattungshäusern eher selten bis ungern zu tun. Das Thema Tod schieben wir meist an den Rand unserer Wahrnehmung. Wir möchten nicht so viel mit ihm zu tun haben, diesem Teil unserer Lebenswirklichkeit. In unserem Kulturkreis überlassen wir die Dinge, die um den Tod kreisen, Anderen, Zuständigen, „Profis“. Dem Pfarrer, der Rednerin, dem Friedhof - und natürlich dem Bestattungsinstitut. Aber wir kommen halt doch nicht umhin, irgendwann mit dem Thema Tod, Abschied nehmen und Bestattung zu tun zu haben.

Dieser Abend soll Einblick geben in die Black Box Bestattung. Denn: Was macht ein Bestatter eigentlich? Was geschieht mit meinem Verstorbenen von dem Zeitpunkt an, an dem er verstarb? Wohin nimmt der Bestatter ihn jetzt mit, was passiert dort? Was ist meine eigene Rolle dabei? Und: kann oder will ich auch vielleicht selbst etwas tun?

Anhand Ihrer eigenen Fragen möchten wir an diesem Abend miteinander ins Gespräch kommen. Und das Thema Tod und Bestattung vom Rand der Wahrnehmung ein bisschen näher in den eigenen Gesichtskreis zurückzubringen. Nicht zuletzt, um Entscheidungsgrundlagen zu bilden, bevor es mal „soweit“ ist.

Zu diesem Gespräch laden ein:

Hiltrud Jacob, Bestatterin und **Markus Anders**, Bestatter

Freitag, 4. Juni 2021, 19.30 Uhr, Horizonte am Moosweiher, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-moosweiher.de

Alle müssen sterben, aber niemand ist tot.



Der Apfel stirbt und trägt in sich schon das neue Leben.

Dieses Bild des „gestorbenen“ Apfels zeigt uns die schiere Vitalität des Lebens und erlaubt uns über das Wunder zu staunen, dass gerade das Vergehen bereits eine neue Gestalt in sich trägt.

Für viele Menschen ist die Frage ob es ein Leben nach dem Tod gibt eine wichtige Frage.

Gibt es ein Kontinuum des Lebens mit wechselnden Gestalten und wechselnden Körpern?

Es gibt sicher sehr viele verschiedene Herangehensweisen an diese Frage.

Eine Sichtweise ist die schamanische. In der schamanischen Weltsicht ist die Existenz einer Seele nicht an den Körper gebunden und auch der Kontakt mit Verstorbenen ist nichts Außergewöhnliches, sondern etwas, was bewusst gepflegt wird, damit die Erfahrungen der Ahnen nicht aus dem Gedächtnis der Menschen verschwinden.

Auch hier müssen alle sterben, aber niemand ist tot.

Zu diesem Thema haben wir **Susanne Kufner** eingeladen, die seit vielen Jahren als Schamanin arbeitet und mit der besonderen Fähigkeit beschenkt wurde, den Kontakt mit Verstorbenen aufnehmen zu können. An diesem Abend werden wir Teil haben können an ihren Erfahrungen, und sie wird mit uns gemeinsam auf unsere Fragen und Erlebnisse eingehen.

Am Freitag, 16. Juli 2021, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-haid.de

Gesang und Übergang

Ein Singkreis zur Erleichterung des Herzens

Schon seit Jahren ist dieser Mitsingabend ein fester Bestandteil unseres Programms. Wir laden ein, einfach zu singen, aus Gefühl und Stimmung heraus. Musik und der Klang der eigenen Stimme kann uns auf Ebenen bringen, die sich den Worten entziehen – gerade auch wenn wir in Abschieds- und Trauerphasen sind. Singen kann Gemeinschaft stiften, mit mir selbst, mit anderen. Matthias Wenzel gestaltet den Abend mit Liedern, die die Bereiche Trauer, Hoffnung, Loslassen und Lebenwollen thematisieren.

Freitag, 15.10.2021 um 19 Uhr in Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-haid.de

Wie sag ich´s meinem Kinde...?

Kinder haben in unterschiedlichen Altersstufen verschiedene Fragen zu Sterben und Tod. Und wir als Erwachsene haben nicht immer gute Antworten parat und können uns überfordert fühlen, verunsichert ob und wie wir offen über dieses Thema sprechen können. Und manchmal drängen diese Fragen, oder kommen aus Kindergarten und Schule auf uns zu.

Seit Jahren schon bietet Patricia Rinklin familien- und kinderfreundliche Führungen durchs Bestattungsinstitut an – mit Raum zum Schauen, Anfassen und miteinander Sprechen. Sie ist Mitarbeiterin in Horizonte Dreisamtal und Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche.

Bei Interesse melden Sie sich einfach telefonisch oder per Mail bei Horizonte Dreisamtal.

Rückverbindung

Ritualabend zu Ehren der Ahnen und Ahninnen

Novemberzeit. Die Feiertage Allerseelen und Allerheiligen laden uns ein der Verstorbenen zu gedenken. In vielen Teilen dieser Welt wird die Beziehung zu denen, die vor uns gegangen sind, gepflegt und geehrt. Sie hat einen festen Platz im Alltag dieser Kulturen. Die Ahnen stärken den Rücken, stehen hinter uns. Aus dieser Verbindung wird Kraft geschöpft – für die irdische Welt und ihre Belange.

Das Wissen um diese Rückenstärkung und die Praxis, um in Verbindung zu unseren Ahnen zu treten, ist in unserer Kultur nahezu abhanden gekommen. Das Kennenlernen der Wege anderer Völker kann uns inspirieren, unsere eigene Beziehung zur „anderen Seite“ zu stärken bzw. wiederzufinden. An diesem Abend wollen wir uns in einem rituellen Rahmen unseren Ahnen und Ahninnen zuwenden und die Verbindung mit ihnen feiern. Gemeinsam kreieren wir einen Altar und treten in Dialog mit ihnen – durch Worte und symbolische Handlungen. Wir können bitten, danken, aus unserem Herzen sprechen... In das Ritual werden einfache Lieder einfließen.

Maike Hagenguth ist Tänzerin und Mentorin und wird diesen Abend inspiriert von ihren Erfahrungen gestalten. In ihrer Ausbildung bei Sobonfu Somé (Burkina Faso) hat sie ihre Sehnsucht und Suche nach Anbindung an die nichtstoffliche Welt erweitert. Daraus kreiert sie Rituale für unterschiedliche Lebenszusammenhänge.

Mitbringen: Gegenstände/Fotos als Symbol für die Ahnen und Ahninnen, rote Kerze im Glas, rotes Tuch.

Am Samstag, 6. November 2021, um 17.00 – ca. 21.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-haid.de



Hilfe zur Selbstregulation in Krisen

Manchmal sind Krisen so überfordernd, dass unser natürliches Regulationssystem auf Autopilot schaltet und wir nicht mehr angepasst/adäquat handeln, fühlen, agieren können.

An diesem Abend betrachten wir die Regulationssysteme in unserem Körper, erfahren woher das System des „Autopiloten“ kommt und wie wir mit einfachen Methoden uns selbst und andere wieder in die Regulation bringen können. Der Abend richtet sich an Menschen in helfenden Berufen und an Betroffene, die schon die Erfahrung der Überforderung gemacht haben.

Selbstregulation ist eine natürliche Anlage unseres Mensch Seins und keine Therapie!

Mit **Arne Raap-Mehl**, Bestatter und Krisenbegleiter. Er leitet seit 3 Jahren eine Notfallkriseninterventionsgruppe, die z. B. bei Festivals unterstützend für die Erste Hilfe zur Seite stehen.

Am Dienstag, 9. November 2021, 19.00–20.30 Uhr, Horizonte Dreisamtal, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-dreisamtal.de



HORIZONTE

Veranstaltungen 2021

auf der Haid

Haierweg 23 a, Tel. 0761 / 590 400 0

Dreisamtal

Kunzenweg 5, Tel. 0761 / 401 48 98

am Moosweiher

Böcklerstraße 1, Tel. 0761 / 516 999 0



Meine Stille – Deine Stille

Meine Stille – Deine Stille – der Stille Raum geben



Dazu laden wir ein. Stille braucht Raum.

Wir treffen uns an einem besonderen Ort, unserem Feierraum, der uns mit seiner besonderen Magie einlädt und umfängt. Uns erwartet ein Raum im Alltag, hier können wir ohne Worte in Stille sein, zur Ruhe kommen, eine Kerze entzünden – getragen und geleitet von Impulsen durch leise Musik, Gedichten oder kurzen Texten.

Wir können für eine Stunde innehalten, die Erinnerungen an verstorbene Angehörige wecken, ihrer gedenken oder Verluste betauern – jeder für sich und doch in der Gemeinschaft mit anderen.

Diese Abende werden von unserer Mitarbeiterin Eva-Sophie Larsen begleitet.

Eva-Sophie Larsen, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin und Bestatterin im Team von Horizonte Dreisamtal

Jeden ersten Dienstag im Monat, Uhr 2.2. / 2.3. / 4.5. / 1.6. / 6.7 / 7.9. / 5.10 / 9.11. / 7.12.2021, um 19.00–20.00 Uhr, Horizonte Dreisamtal, Eintritt frei, Spenden willkommen

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-dreisamtal.de

Amritaroha

Im Sommer 2018 verbrachte eine Frau ihre letzten fünf Lebenswochen bei der Familie ihres Sohnes in einer Lebens-Gemeinschaft. Fünf Wochen, in denen das Abschiednehmen Teil des Alltags wurde, in denen das Sterben mitten in der Gemeinschaft einen Platz bekam. Die Frau verbrachte diese Zeit in einer Jurte, einem Raum, der nah wie kaum ein anderer an den Elementen ist, dem Himmel, dem Wind und der Erde.

Für Simone Specht und für viele, die diese Zeit miterlebten, war es eine besondere Erfahrung. Das Märchen Amritaroha ist inspiriert von dieser Zeit. Es erzählt vom Leben und vom Sterben, von der Angst und vom Vertrauen, von der Verbundenheit und der Liebe, die als Geschenke im Tod liegen können.

Erzählerin: **Simone Specht**, Pädagogin, Künstlerin. Ihr Dokumentarfilm „Ahnenfrieden“ war im Jahre 2017 bei Horizonte zu sehen.

Gesang und Stimme: **Stephanie Pricking** ist tätig in pädagogischen, psychotherapeutischen und künstlerischen Projekten, www.wunderleben.de

Im Anschluss gibt es Gelegenheit zum Gespräch.

Am Freitag, 5. Februar 2021, um 19.30 Uhr, Horizonte am Moosweiher, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-moosweiher.de



© Foto: Stickkunst / Ursula Dubs

Wort Klang Sinn



Ein Abend, der uns einlädt zu lauschen, um etwas von den eigenen Innenwelten zu erfahren und um einen Augenblick innezuhalten, um zu uns selbst zurück zu kommen.

Inelle liest Texte, größtenteils Gedichte, die aus ihrer eigenen Feder stammen als Antworten auf ihr eigenes Suchen. Nicolas begleitet sie durch improvisative Musik, mit Klängen, die er verschiedenartigen, eher außergewöhnlichen Instrumenten entlockt. Gemeinsam bieten sie uns eine Gelegenheit, über uns selbst und über unsere Sinnhaftigkeit nachzuspüren, über unser Sein, über das Leben und über das Sterben.

Texte und Töne ergänzen sich, fließen ineinander, ergeben einen beSinnlichen Raum, der ein tiefes Eintauchen in das eigene Sein im Moment ermöglicht. Durch Worte, die uns Türen öffnen zu einen Raum, der sich hinter ihnen erstreckt und der in uns selbst liegt, durch Klänge, die sich ausdehnen und uns unsere eigene Hingabefähigkeit spiegeln, und durch Töne, die ineinander verschmelzend Teppiche weben, auf denen wir wandeln können und uns wandeln dürfen.

WortKlangRäume, die uns schweifen lassen in die Nähen und Fernen des Jetzt. Und die uns, indem sie verklingen, dem Moment der Stille übergeben.

Musik: **Nicolas Fuxius** Texte: **Inelle Fuxius** <https://www.anklang-musikwelt.de>

Am Freitag, 19. März 2021, um 19.30 Uhr, Horizonte am Moosweiher, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-moosweiher.de

Unterbrochene Bewegungen?

Abschied und Trauer in Pandemie-Zeiten

Es ist immer eine besondere Situation, wenn ein Mensch stirbt. Auf der einen Seite öffnet sich ein fast zeitloser Raum von Gefühl und Erinnerung. Auf der anderen gibt es das Bedürfnis, dass das Abschiednehmen auch eine Richtung hat, in der ich mich bewegen kann - auf den verstorbenen Menschen zu, zur Trauerfeier hin, in die tröstenden Arme von lieben Menschen hinein.

Nun leben wir alle seit etlichen Monaten in einer gesellschaftlichen Ausnahmesituation, die uns im Alltag belastet – und die besonders auch im Trauerfall etliches verhindert, uns herausfordert, Bewegungen erschwert. An diesem Abend wollen wir Ihre Geschichten hören. Haben Sie in der Pandemie-Zeit jemand Wichtiges verloren? Vielleicht sogar an CoVid-19? Kommen Sie und erzählen Sie – und gehen Sie in Austausch mit anderen, denen Ähnliches widerfahren ist. Was war möglich? Was tat weh? Was hat gefehlt, und wie sind Sie damit umgegangen?

Der Abend wird begleitet von Franziska Schmid (Theologiestudentin und Hospizbegleiterin) und Matthias Wenzel (Bestatter bei Horizonte auf der Haid) und ist eine Kooperation von Horizonte auf der Haid und der Hospizgruppe Freiburg. Er findet am **Donnerstag, 25. März 2021 in Horizonte auf der Haid und am 29. September 2021 in den Räumen des Hospizes Karl-Josef in der Türkenlouisstraße 22 statt. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen.**

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-haid.de



Perlen der Demenz

Das Erleben des tiefen Friedens beim Tode ihrer Mutter, das Erkennen des Todes als großen Lehrmeister, bewegte Almut Pfriem nicht nur dazu, bei Horizonte im Herbst 2015 ein Praktikum zu machen, sondern ließ sie schließlich ihrem Ruf folgen, ein Buch zu schreiben: „Perlen der Demenz“.

Sie erzählt darin auf berührende Weise die Geschichte ihrer Mutter vom Anfang der Demenz bis zum Tod. Alltägliches und Staunenswertes, mal aus der Sicht der Tochter, aber auch aus der der Mutter. So schafft ihr Buch es, die Menschen in seinen Bann zu ziehen und ermöglicht ein tiefes Verständnis dafür zu entwickeln, was es bedeutet, dement zu sein.

„Nie werde ich den Ruf des Käuzchens vergessen, das uns schon durch die ganze Nacht begleitet. Auch wenn es irgendwo da draußen auf einem Baum sitzt, ist es doch hier drin, ist es bei uns, kann ich es hören. ...Plötzlich bin ich mir sicher, dass auch das Käuzchen es weiß, dass wir es hören. Ich bin ihm so dankbar für seinen Ruf, dankbar, dass es mit uns Totenwache hält...“.

Almut Pfriem, die unter anderem als freie Trauerrednerin arbeitet, wird an diesem Abend aus ihrem 2018 veröffentlichten Buch vorlesen. Im Anschluss gibt es Raum für ein Gespräch.

Am Freitag, 7. Mai 2021, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-haid.de



Ein Segen für die letzte Reise

Kreative Schreibwerkstatt

Segen als etwas Schützendes, Umhüllendes, Aufrichtendes – als Wunsch, der aus der Liebe selbst kommt. Für den Start und Abschluss eines Weges.

Das Wort „Segen“ ist stark verbunden mit einem Bild von Pfarrer*in und Kirche. An diesem Abend werden wir ein neues, anderes Bild malen. Ein befreites. Wenn wir segnen, legen wir ein unsichtbares Band zwischen einen Menschen und uns. Von einem Segen geht ungeheure Kraft aus, er selbst kann zur Kraftquelle werden. Ein Segen berührt tief – auch den Segnenden selbst. Dadurch, dass er sichtbar und spürbar wird, rundet sich etwas in uns ab und es darf im Nachklang neue Bewegung entstehen.

An diesem Abend geben wir geliebten Menschen, verstorbenen, trauernden Menschen einen Segen. Sie stellen sich ganz individuell Ihr Gegenüber vor. Es öffnet sich ein Raum, in dem die Worte fließen werden, in dem jedes einzelne Wort mit einem besonderen Wert gefüllt wird. Ein Raum, in dem zwischen den Zeilen etwas leise schwingen kann. Ein Raum, der frei von Bewertung ist, der frei von Schwere und Druck einlädt, in Ausdruck zu kommen. Wir gestalten die Worte kreativ auf Papier, zum Mitnehmen nach Hause. Mit Stiften, Pinseln, Farben, Federn und Tusche. Zum Vorlesen, zum Aufhängen, zum Verschenken, zum an Erinnerungsorte stellen.

Dieser Abend wird geleitet von **Laura Schröer**, Trauerrednerin, Musikerin und Pädagogin.

Am Freitag, 25. Mai 2021, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

Anmeldung telefonisch oder per Mail an info@horizonte-haid.de

