

Veranstungsübersicht 2023

1. Di im Monat	Meine Stille – Deine Stille	Horizonte Dreisamtal
4 x im Jahr	Nektar für die Seele	Horizonte auf der Haid
Fr 13.01.2023	Gesang und Übergang	Horizonte auf der Haid
Fr 24.02.2023	Heilsames Räuchern an der Schwelle	Horizonte am Moosweiher
Fr 17.03.2023	Blickwechsel – Playback Theater	Horizonte auf der Haid
Fr 24.03.2023	„...und nicht vergesse, dass ich lebe!“	Horizonte am Moosweiher
Fr 12.05.2022	Alle müssen sterben, aber niemand ist tot	Horizonte auf der Haid
Fr 08.09.2023	Testament und Erbrecht	Horizonte am Moosweiher
Di 19.09.2023	Hilfe zur Selbstregulation in Krisen	Horizonte Dreisamtal
Fr 13.10.2023	Durch den Tod ins Leben	Horizonte auf der Haid
Sa 11.11.2023	Ahnenschmaus – ein Ritualabend	Horizonte auf der Haid
Fr 24.11.2023	„...und nicht vergesse, dass ich lebe!“	Horizonte am Moosweiher
Fr 15.12.2023	Männer, Tod und Trauer	Horizonte auf der Haid

Testament und Erbrecht



Was bleibt, wenn ein Mensch geht? Trauer, Schmerz und – rechtliche Fragen! Über Ihren Tod hinaus können Sie Ihre Angehörigen unterstützen, wenn Sie zu Lebzeiten regeln, was und wie Sie etwas weitergeben wollen. Damit Ihr Wille nach Ihrem Tod umgesetzt werden kann und Rechtssicherheit für die Hinterbliebenen besteht, braucht es eindeutige und wirksame Formulierungen. Die Erfahrung zeigt allerdings, dass im gut gemeinten Sinne oft Vieles verkehrt gemacht wird. Und dann greifen gesetzliche Vorschriften, die nicht zur eigenen Situation passen. Ein Überblick über die Gesetzeslage und die Gestaltungsmöglichkeiten ist hilfreich und Not abwendend.

An diesem Abend werden Testamente und deren Folgen, Vollmachten und Fragen der Betreuung beleuchtet.

Sabine Laukenmann, Rechtsanwältin und Mediatorin, Fachanwältin für Familienrecht und tätig im Erbrecht, wird aus ihrer langjährigen Erfahrung berichten und Fragen beantworten.

Am Freitag, 8. September 2023, um 19.00 Uhr in **Horizonte am Moosweiher**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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

Hilfe zur Selbstregulation in Krisen

Manchmal sind Krisen so überfordernd, dass unser natürliches Regulationsystem auf Autopilot schaltet und wir nicht mehr angepasst und 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 Menschseins und keine Therapie!

Mit **Arne Raap-Mehl**, Bestatter und Krisenbegleiter. Er leitet seit 5 Jahren eine Notfallkriseninterventionsgruppe, die z. B. bei Festivals unterstützend für die Erste Hilfe zur Seite steht.

Am Dienstag, 19. September 2023, 19.00 Uhr in **Horizonte Dreisamtal**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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



Durch den Tod ins Leben

Warum es dem Leben Kraft verleiht, wenn wir dem Tod seinen Platz im Leben geben



Der Tod hat für jeden Menschen einen ganz natürlichen und sehr verständlichen Schrecken. Er steht im Grunde immer als drohendes Ende unseres Lebens am Horizont. Für die Angehörigen bedeutet der Tod eine tiefe Erschütterung ihres Lebens, Schmerz und Trauer. Niemand weiß, wann und wie der Tod in unser Leben tritt – aber wir wissen, dass er unvermeidlich ist. Wie aber ist es möglich, mit dieser ungewissen Gewissheit zu leben?

Mit Leichtigkeit und poetischer Tiefe entfaltet Lupus Richter einen berührenden und bewegenden Vortrag, der von seinen persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit dem Tod getragen wird. Er gibt den verschiedensten Ängsten, Gedanken und Gefühlen rund um den Tod eine Stimme, die immer wieder in der Frage münden: „Was hat Dich der Tod gelehrt?“

Lupus M. Richter arbeitete viele Jahre als freischaffender Künstler, Autor, Schauspieler und Narr bevor er vor 22 Jahren seine Berufung als freier, d.h. konfessionsunabhängiger Seelsorger entdeckte. Seit 13 Jahren ist er auch in einer Nebentätigkeit als Bestatter bei Horizonte tätig. Sein Lebens- und Entwicklungsweg ist ganz wesentlich durch seine persönlichen und beruflichen Erfahrungen mit dem Tod geprägt. Sein zentrales Anliegen als Freier Seelsorger ist es, Menschen Mut zu machen, ihr Leben zu leben und ihre Potentiale zu entfalten.

Am Freitag, 13. Oktober 2023, 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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

Ahnenschmaus

Ein besonderer Ritualabend

Zusammenkommen in dieser besonderen Jahreszeit, in der der Menschen gedacht wird, die schon auf die andere Seite gewechselt sind. Sich verbinden mit ihrem Wesen, dem Wesentlichen. Sich rückbesinnen auf die Kräfte, die wirken, in der eigenen Linie, im eigenen Herzen. Sie benennen, im Guten, im Schwierigen, und versuchen, ein „Ja, so ist es“ dazu zu finden. Und dann diese Menschen in unsere Mitte nehmen und feiern.

Wir laden ein zu einem Abend, an dem jede*r Fotos von den eigenen Verstorbenen mitbringen kann, wir einen Altar mit ihnen errichten - und eine besondere Speise geteilt werden kann, die uns mit ihnen verbindet. So entsteht ein etwas anderes Totengedenken, sinnlich und tiefgehend, herzlich und gelöst. Umrahmt von Musik und Stille werden wir Erinnerungen lauschen und gemeinsam über Verbindendes und Trennendes nachspüren, Spuren finden... und genießen.

Maïke Hagenguth (Ritualarbeit und Tanz) und **Matthias Wenzel** (Bestatter und Musiker) gestalten diesen Abend. Gemeinsam schöpfen sie aus unterschiedlichen Erfahrungen und Fortbildungen zum Thema Naturrituale, Trauer und Kreativität. Dadurch schaffen sie Räume für Begegnung, Beziehung und Bewusstsein.

Am Samstag, 11. November 2023, um 18.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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



Männer, Tod und Trauer – ein Impulsabend zum Nachdenken, Nachspüren und Sichfinden



Männer nehmen, wenn es an die Begegnung mit der Endlichkeit des Lebens geht, oft eine Rolle ein, die sich auf das Stützen, das praktische Tun und das Rationale konzentriert. Manchmal wirkt es in den Begleitungen und Veranstaltungen hier im Institut so, als ob sie weniger um sich wissen, wenn es an die innere, emotionale Seite dieses Themas geht. „Männer trauern anders“ heißt es häufig. Dieser Gemeinplatz kann von vielen bejaht werden. Aber was genau bedeutet das? Warum ist das so? Fühle ich mich als Mann in dem Raum, den ich mir in diesem intensivem Gefühls- und Wandlungsprozess lasse, wohl? Wie geht es mir mit dem Raum, der mir in einer solchen Lebensphase gesellschaftlich zur Verfügung gestellt wird? Was vermeide ich, wo weiche ich aus?

Dieser Abend ist eine herzliche Einladung, unter Männern diesen Fragen auf unterschiedliche Weise nachzugehen. Wir hören einander zu, erforschen unsere Gedanken und Gefühle, die die Begegnungen mit Tod und Trauer in Bewegung bringen. Und wir zeigen uns damit, gestalten etwas aus diesem Raum heraus, mit Händen, Worten, unserem Körper. Wie können wir dem, für das es oft keine Worte gibt, einen Ausdruck geben? Vielleicht entstehen so Gelegenheiten, in tieferen Kontakt mit uns selbst zu kommen.

Die Veranstaltung ist der Auftakt zu einer Serie von Treffen, die mit verschiedenen Schwerpunkten im Jahr 2024 stattfinden werden. Unterschiedliche Männer, die in der Trauer- und Emotionskultur hier in Freiburg aktiv sind, werden sie gestalten in Zusammenarbeit mit dem Männerbüro Freiburg.

Am Freitag, 15. Dezember 2023, um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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



HORIZONTE

Veranstaltungen 2023

auf der Haid, Haierweg 23 a,
79114 Freiburg, Tel. 0761 / 590 400 0

Dreisamtal, Kunzenweg 5,
79117 Freiburg, Tel. 0761 / 76 76 880

am Moosweiher, Böcklerstraße 1,
79110 Freiburg, 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 betrauern – jeder für sich und doch in der Gemeinschaft mit anderen.

Diese Abende werden von unserer Mitarbeiterin **Eva-Sophie Larsen** begleitet. Sie ist 42 Jahre alt, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin und Bestatterin im Team von Horizonte Dreisamtal

Jeden ersten Dienstag im Monat, 07.02. / 07.03. / 04.04. / 02.05. / 06.06. / 04.07. / 01.08. / 10.10. / 07.11. / 5.12.2023, um 19.00–20.00 Uhr in **Horizonte Dreisamtal**, Eintritt frei, Spenden willkommen

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

„Nektar für die Seele“ – ein Abend zum Wohlfühlen



Lassen Sie sich an 4 Abenden im Jahr überraschen, mit sinnlichen und für die Seele sinnstiftenden Erfahrungen und Eindrücken. Wir dürfen uns mit unserem menschlichen Wesenskern verbinden, in Stille, mit Klängen, Worten oder achtsamer Bewegung, Begegnung und Austausch.

Alle Menschen, die sich in einem Abschiedsprozess befinden – ganz gleich, an welchem Punkt sie darin stehen – sind eingeladen.

Julia Hablitzel und **Rocco Schelleter**, beides langjährige Mitarbeitende von Horizonte auf der Haid, leiten durch den Abend

Termine jeweils Donnerstag 9. März, 15. Juni, 28. September, 7. Dezember 2023 um 19.00 Uhr in **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 unserer Veranstaltungen. Die Lieder haben schlichte Melodien und wenige Worte, können schnell mitgesungen werden. Sie werden lange gesungen, so dass wir die Möglichkeit haben, ins momentane Gefühl oder in die eigene Mitte zu kommen. 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 aus unterschiedlichen Kulturen stammen, die aber alle die Bereiche Trauer, Hoffnung, Loslassen und Lebenwollen thematisieren.

Am Freitag, 13. Januar 2023, um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen

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

Übergangskräuter

Heilsames Räuchern im Umfeld von Schwelle und Sterben

Rita Elfgang versteht es als praktizierende Apothekerin durch ihre langjährige Erfahrung, u. a. mit zusätzlichen Fortbildungen im Heilpflanzenbereich, die Kräuter sowohl in ihren phytopharmazeutischen als auch in ihren geistigen, spirituellen Aspekten zu beleuchten. An diesem Abend wird sie insbesondere die Pflanzen erörtern, die in geräucherter Form helfen, Lebensübergänge zu unterstützen, sei es in das Leben hinein oder in Form von Sterbebegleitung.

Rita Elfgang ist Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Homöopathie und Naturheilkunde. Sie ist Absolventin der Heilpflanzenschule Freiburg und hat ihr Wissen in Fortbildungen bei Marlis Bade (spirituelles und systemisches Räuchern) erweitert.



Am Freitag, 24. Februar 2023, um 19.00 Uhr in **Horizonte am Moosweiher**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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

Playbacktheater Blickwechsel

All die Geschichten, die uns Tod und Sterben erzählen, sind besonders und einzigartig, enthalten aber auch immer einen uns allen gemeinsamen Kern. In verschiedensten Versionen erzählen sie vom Schmerz des Daseins, seiner Unberechenbarkeit und auch seiner Schönheit. Scheinbare Gegensätze, wie Weinen und Lachen, Dankbarkeit und Wut, liegen in diesen Situationen ganz nah nebeneinander.

An diese Abend können wir uns unsere Geschichten mit den Spielerinnen von Blickwechsel gemeinsam anschauen. Die Playback-Theatergruppe hört Ihren persönlichen Erlebnissen aufmerksam zu. Ein Satz oder eine kurze persönliche Erzählung wird zum Geschenk, das „Blickwechsel“ Ihnen spontan zurückspielt.

Mit Körperausdruck, Musik, bunten Tücher und Holzkisten spiegeln die Spielerinnen das Herz der Geschichte wieder. Sie entwickeln auf der Bühne Bilder, die überraschen, ermutigen, berühren. Jeder Moment ist passend und kann hier mit allen geteilt werden.

www.blickwechsel-theater.de

Am Freitag, 17. März 2023, um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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



„... und nicht vergesse, dass ich lebe!“

Gedichte-Klänge-Stille



Inelle Fuxius liest Lyrik, die aus ihrer eigenen Feder stammt. Worte, die uns berühren und erinnern an den Ort in uns, an dem wir die Wahrheit über Leben und Sterben wissen. Die Gedichte beleuchten und beschreiben unser Sein und Werden hier auf Erden und den Übergang in eine Anderswelt hinein. Ihre Verse öffnen uns Türen zu einem Raum, der sich hinter den Worten erstreckt und im Bewusstsein auf das Lebensende unser Sein im Hier und Jetzt spürbar sein lässt.

Worte aus der Seele. Für die Seele.

Nicolas Fuxius begleitet und ergänzt die Texte einfühlsam durch sein improvisatives Spiel auf Kotamo, Hang und Sansula, sodass Wort und Ton ineinander fließen und ein

tiefes Eintauchen in das eigene Sein ermöglichen.

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

www.inelle.eu, www.anklang-musikwelt.de

Jeweils am Freitag, 24. März und 24. November 2023, 19.00 Uhr in **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.

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 Weltansicht 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, 12. Mai 2023, 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

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

