

## Ankommen bei uns selbst

Ein Abend musikalischer Tiefe



In den einladenden Räumen des Bestattungshauses Horizonte gestalten Stimmcoach **Bettina Maria Ankermann** und Pianist **Matthias Ritter** einen musikalischen Abend voller Tiefe, der Raum für innere Einkehr und gemeinsames Tönen schafft. Mit der Gabe zur Improvisation und inspirierenden Impulsen begleiten sie die Teilnehmenden auf der sanften Reise durch Klänge und verkörperte Stille.

Alle sind eingeladen, tiefe Präsenz in der eigenen Stimme zu erleben. Hier dürfen Töne dort berühren, wo Worte oft nicht ausreichen. Dieser besondere Abend lädt spielerisch-lebendige Wahrnehmung und musikalische Verbundenheit ein für inspirierendes, gemeinsames Sein.



Matthias Ritter und Bettina Maria Ankermann verbindet die tiefe Überzeugung, dass Klänge und Stimmen in einer getragenen Atmosphäre etwas Magisches bewirken: Sie öffnen Räume, um tiefer in sich selbst einzutauchen. Durch ihre Musik möchten sie diese besondere Erfahrung weitergeben und die Menschen einladen, dem Klang ihres eigenen Weges zu folgen.

Am Freitag, 9. Mai 2025, 19.00 Uhr in **Horizonte am Moosweiher**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

## 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.

Zum wiederholten Mal können wir uns an diesem Abend unsere Geschichten mit den Spielerinnen von Blickwechsel gemeinsam anschauen. Die Playback-Theatergruppe aus Freiburg 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.

Weiteres unter [www.blickwechsel-theater.de](http://www.blickwechsel-theater.de)

Am Freitag, 16. Mai 2025, 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen.

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



Eine Lesung mit Musik, Worten, Klängen und Stille.

**Inelle** liest Lyrisches und Texte aus ihrer eigenen Feder. Worte, die uns berühren und erinnern an den Ort in uns, der die Wahrheit über Leben und Sterben weiß. Gedichte beleuchten und beschreiben unser Sein und Werden hier auf Erden und den Übergang in die Anderswelt hinein. 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** begleitet und ergänzt die Worte einfühlsam durch sein improvisatives Spiel auf Musikinstrumenten wie Kotamo, Hang und Sansula, so dass 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.

Texte: **Inelle C. Fuxius**, musikalische Begleitung: **Nicolas Fuxius**

Weiteres unter [www.inelle.eu](http://www.inelle.eu), [www.anklang-musikwelt.de](http://www.anklang-musikwelt.de)

Am Freitag, 23. Mai 2025, um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

## Von der Disregulation in die Selbstregulation

Eine angepasste Haltung in Krisenzeiten finden

Wir kennen die Erfahrung, dass manche Ereignisse und Situationen uns überfordern und in eine Handlungslosigkeit oder sogar in Erstarrung bringen können. An diesem Abend wollen wir diese Erfahrungen achtsam beleuchten, verstehen, wie unser automatisiertes Nervensystem reagiert und wie wir diese Reaktionsmuster durchbrechen und auflösen können, so dass wir uns in einer neuen Herausforderung angepasst und angemessen verhalten können.

**Arne Raap-Mehl** gestaltet den Vortrag mit praktischen Übungen und Reflexionen. Als Bestatter und Trauerbegleiter konnte er diese Haltung üben und als Seminarleiter und Dozent z. B. in der Palliativfortbildung auch unterrichten.

Am Dienstag, 11. November 2025, 19.00 Uhr in **Horizonte Dreisamtal**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen



## Diese und die andere Welt

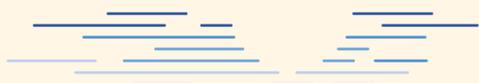


Regelmäßig reservieren wir einen Abend im Jahr den Fragen, die durch die Grenze des irdischen Lebens hindurchtönen. Überall dort, wo wir mit Tod ganz unmittelbar in Verbindung kommen, taucht das Thema des „Hier“ und „Dort“ auf. Gibt es die „andere Welt“? Wohin gehen unsere Toten? Ist noch Kontakt und Kommunikation möglich?

Häufig berichten Angehörige von besonderen Erlebnissen mit dem Verstorbenen, die sie nach dessen Tod gehabt haben. Es sind Erfahrungen und Erlebnisse jenseits unserer rationalen, materiellen Sichtweise. Solche Erlebnisse können verunsichern. Fragen tauchen auf: Ist es gesponnen oder ist es ernst zu nehmen, wenn Zeichen von dem Verstorbenen kommen, sei es als Empfindung im Körper, als Traum oder als Zeichen in der Wohnung? Wenn die Klingel nicht mehr geht, das Telefon zusammenbricht oder Vogelstimmen zu hören sind, die anders klingen, als normalerweise? Es ist schwer, Antworten auf diese Fragen zu finden, und es kommen zu gefundenen Antworten auch gleich wieder noch mehr Fragen. Vielleicht können wir, wenn wir uns austauschen, in unsere Antworten hineinwachsen, jede und jeder auf seine, auf ihre Weise.

**Susanne Kufner** ist unser besonderer Gast an diesem Abend. Sie ist Schamanin und hat die Fähigkeit eine Brücke zwischen dieser und der anderen Welt zu bauen. Sie arbeitet seit vielen Jahren als Begleiterin u. a. von Sterbenden und Verstorbenen. Sie wird mit uns zusammen den Fragen nachgehen und aus ihrer reichen Erfahrung berichten.

Am Freitag, 12. Dezember 2025, 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen



# HORIZONTE

auf der Haid, Haiervweg 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

## Veranstaltungen 2025



© Foto: Joakim Heltne

## Meine Stille – Deine Stille – der Stille Raum geben

Eine Möglichkeit für Sie, Ihrer Verstorbenen zu gedenken.



Wir treffen uns in unserem Trauerfeerraum, der mit seiner besonderen Atmosphäre einlädt. 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, Gedichte oder kurze Texte. Wir können für eine Stunde innehalten, die Erinnerungen an unsere Verstorbenen wecken, ihnen 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 Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin und Bestatterin im Team von Horizonte Dreisamtal

Jeweils jeden ersten Dienstag im Monat: 4.2. / 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 1.7. / 5.8. / 7.10. / 4.11. / 2.12.2025, um 19.00–20.00 Uhr in **Horizonte Dreisamtal**, Eintritt frei, Spenden willkommen

## Geschichten über den Tod – eingebettet in zauberhafte Seelenklänge



Wie kann man sich dem Thema Tod nähern, das man nicht mit dem Verstand durchdringen kann? Das mit Angst und Schmerz besetzt ist, das so viel Sehnsucht auslöst?

Die Antwort darf jedes mal heißen: mit Geschichten und Musik. Denn Geschichten mögeln sich am Verstand vorbei und berühren auf ähnliche Art die Seele, wie Musik es tun kann. An diesem Abend erzählt **Dorothea Klaer** Geschichten vom Tod aus verschiedenen Teilen der Welt und aus ihrer Erfahrung als Bestatterin. Der Tod hat alle Völker von Beginn an beschäftigt. Er ist in die Schöpfungsgeschichten eingewoben, hat die Köpfe der Philosophen rauchen lassen, und ohne ihn wären die Religionen sicher nicht das, was sie heute sind.



Erwarten Sie keine Antworten. Erwarten Sie keine Weisheiten. Freuen Sie sich auf Witziges, Berührendes, Überraschendes.

Die Worte werden von **Benjamin Schwettmann** mit Seelenklängen von der HandPan und anderen Instrumenten begleitet.

Weiteres unter [seelenklang-zentrum.de](http://seelenklang-zentrum.de)

Am Freitag, 7. Februar 2025, um 19.00 Uhr in **Horizonte am Moosweiher**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

## KLANG-RÄUME

Klang, der in die Stille führt

Die Aufgabe, die durch Verlust und Tod in unser Leben kommt, kann durch Worte ergriffen und bewältigt werden. Klänge, Musik und Stille können uns auf anderen Ebenen erreichen und uns stärken.

Eingehüllt in die Magie von Klangschalen und Gong entsteht ein absichtsloser Raum, der in eine heilsame Stille hineinführen kann, an einen Ort der Ruhe, Entspannung und des Loslassens. Getragen von den Naturton-Klängen finden Gefühle oder Erinnerungen einen achtsamen Raum. Begleitet von Klangschalen und Stimme begeben Sie sich auf eine intuitive Reise durch die Welt der Klänge. Leichtes Tönen und Mantrasingen führt in eine wohltuende Präsenz. Der Abend ist auch ohne musikalische Vorerfahrung gut zu genießen.

**Beate Ilg** ist studierte Musikerin (Oboe und Gesang), ausgebildet in Klangmassage mit Klangschalen (nach Peter Hess) und Stimmgabeln und hat sich auf ihrem langjährigen Weg viel mit individueller Stimmentfaltung beschäftigt. „Es liegt mir am Herzen, Menschen zu berühren und zu bewegen, sie zu sich selbst, in ihre innere Welt zu führen und zu begleiten.“

Weiteres unter [www.sonsuono.de](http://www.sonsuono.de)

Am Freitag, 21. Februar 2025, um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen  
Bitte bringen Sie wenn möglich eine wärmende Decke und/oder eine Bodenmatte zum Hinlegen mit.



## Männer, Tod und Trauer

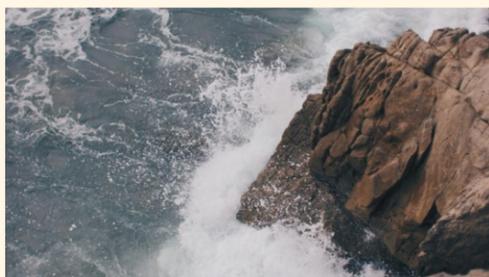
Ein Impulsabend zum Nachdenken, Nachspüren und Sichfinden

„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 an dem Ort, 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 den unterschiedlichen Fragen, die Endlichkeit, Tod und Trauer an unser Leben stellen, 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 zu uns selbst zu kommen.

Durch den Abend führen **Matthias Wenzel** und/oder **Matthias Lange**, beide aus dem Team von Horizonte auf der Haid.

Jeweils Donnerstag, 27. Februar, 8. Mai und 13. November 2025, um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen, Anmeldung erwünscht, telefonisch oder per Mail an [info@horizonte-haid.de](mailto:info@horizonte-haid.de)



## Singen – Sich wieder auf die Seele besinnen

Durchatmen, spüren, lauschen, singen, still werden, lebendig

Wir freuen uns sehr, dass in unseren Räumen nach einiger Zeit wieder die Möglichkeit gegeben ist, gemeinsam zu singen und so den Stimmungen und Gefühlen, die Sterben, Tod und Trauer uns mit auf den Weg geben, Raum zu lassen.

Gemeinsam singen wir einfach zu lernende Lieder aus aller Welt, Lieder für die Erde, für den Frieden, für die Liebe, in die Stille. Lieder für Übergangszeiten, zur Stärkung, als Seelennahrung.

**Ralf Röcke**, der auch Mitarbeiter im Team von Horizonte auf der Haid ist, bietet seit einigen Jahren Mitsingabende in Freiburg und Umgebung an. Die Lieder werden ein- oder auch mehrstimmig angeleitet und von Gitarre begleitet.

Am Dienstag, 18. März und 14. Oktober 2025, jeweils um 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen



## Leben mit dem Tod

Frieden finden mit dem Abschied – Kraft schöpfen für nächste Schritte ins Leben

Der Tod steht unweigerlich am Ende unseres Lebens und bedeutet in seiner Endgültigkeit zumeist einen schmerzlichen Verlust – für jene die gehen und für jene die bleiben. Wie kann es möglich sein, Frieden mit Abschied und Tod zu finden, wenn er doch anscheinend Ende und Widerpart des Lebens ist? Der regelmäßige Gesprächskreis lädt dazu ein, gemeinsam im Strom des Lebens innezuhalten, um den Gefühlen und Gedanken die Abschied und Tod in uns auslösen, Raum zu geben. Wir dürfen dabei immer wieder erleben, wie sich schon alleine durch die achtsame Präsenz im Kreis für die eigenen Anliegen und Fragen neue Wege im Umgang mit der Trauer zeigen und die Lebendigkeit neue Kraft gewinnt.

**Lupus Richter** ist Freier Seelsorger, Künstler und Bestatter. Sein Herzensanliegen ist es, Menschen darin zu unterstützen, Kraft und Klarheit für die Entfaltung des eigenen Lebensweges zu schöpfen.

**Vortrag** am Freitag, 28. März 2025, 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, Eintritt frei, Spenden sind willkommen

## Offener Gesprächskreis

jeden 2. Dienstag im Monat, 19.00 Uhr in **Horizonte auf der Haid**, TeilnehmerInnen-Beitrag: € 22,-;

Termine: 14.1. / 11.2. / 11.3. / 8.4. / 13.5. / 10.6. / 8.7. / 12.8. / 14.10. / 11.11. / 9.12.2025

