

## Veranstaltungsübersicht 2018

Jeden 1. Di / Monat, 19 Uhr	<b>Meine Stille – Deine Stille</b>	Horizonte Dreisamtal
Fr 23. Februar, 19 Uhr	<b>Kontakt mit Verstorbenen</b>	Horizonte auf der Haid
Fr 9. März, 19 Uhr	<b>Weiter als das Ende</b>	Horizonte auf der Haid
Do 22. März, 19 Uhr	<b>Gesang und Übergang</b>	Horizonte auf der Haid
Di 17. April, 19 Uhr	<b>Trauer ist mehr als Traurigkeit</b>	Horizonte Dreisamtal
Fr 4. Mai, 17 Uhr	<b>Wie sag ich's meinem Kinde...?</b>	Horizonte Dreisamtal
Do 28. Juni, 19 Uhr	<b>Gesang und Übergang</b>	Horizonte auf der Haid
Do 27. September, 19 Uhr	<b>Gesang und Übergang</b>	Horizonte Dreisamtal
Do 11. Oktober, 19 Uhr	<b>Dem Leben auf der Spur – Märchen</b>	Horizonte auf der Haid
Do 8. November, 19 Uhr	<b>Schichten und Chancen in der Trauer</b>	Horizonte auf der Haid
Fr 23. November, 19 Uhr	<b>Rückverbindung</b>	Horizonte auf der Haid
Do 13. Dezember, 19 Uhr	<b>Gesang und Übergang</b>	Horizonte auf der Haid

### Dem Leben auf der Spur – Märchen von Tod und Wandlung



Märchen spiegeln Entwicklungen und Ereignisse wider, die jedem Menschen auf seinem Lebensweg begegnen. Sie entführen uns in eine wirkmächtige Bilderwelt, erzählen von Trennung, Einsamkeit, Krankheit und Not, zeigen aber zugleich Wege auf, wie man mit diesen Schwierigkeiten heilsam umgehen kann.

Horizonte lädt neugierige ZuhörerInnen zu einer Märchenreise ein, hin zu den Quellen des Lebens. Im lebendigen Erzählen entstehen innere Bilderwelten, aus denen das Vertrauen in die Kraft der Verwandlung allen Lebens erwächst. In Musikimprovisationen und Liedern klingen die Geschichten nach.

**Ulrike Rietmann** wird diesen Abend für uns gestalten. Sie ist seit 1990 als Märchenerzählerin in Schulen, kirchlichen und sozialen Einrichtungen tätig. Manchen Freiburgern dürfte sie bekannt sein durch die Freiburger Erzähl Nächte und die monatlichen Erzählstunden in der Klinik für Tumorbologie.

**Am Donnerstag, 11. Oktober 2018, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen**

### Schichten und Chancen in der Trauer

Die direkte Begegnung mit dem Sterben bewegt uns alle tief. In unserem Institut treffen wir auf Menschen, die eine ganz nah zurückliegende Erfahrung mit dem Tod gemacht haben, manche nach einer längeren Phase der Sterbebegleitung, manche auch völlig unerwartet.

In solch einer Situation tauchen Fragen auf:

Wohin verschwindet der Tote? Gibt es überhaupt ein „Wohin“? Und wenn ja, wie kann ich etwas davon als Hinterbliebene/r erleben? Kann ich diesen Erfahrungen vertrauen und wie kann ich sie besser einordnen? Kann ich etwas tun, damit die Wunde der Trennung Heilung erfährt? Gibt es eine Anleitung zu „richtigem“ Trauern?



Mit solchen Fragestellungen, die über dieses Leben und unseren „normalen“ Erfahrungshorizont hinausweisen, befasst sich auch die transpersonale Psychologie. Ihr ist es wichtig, Erfahrungen spiritueller Natur ernst zu nehmen und zu erforschen. Gerade in einer solch intensiven und häufig belastenden Phase, wie dem Abschiednehmen und Trauern, können uns solche Erlebnisse verwirren und verunsichern. Dann kann es guttun, für sich selbst etwas mehr Klarheit zu gewinnen, um die eigenen Schichten der Wahrnehmung im Trauerprozess, und die damit verknüpften Gefühle auszuloten.



An diesem Abend wird **Dr. Ingo Jahrsetz** als Therapeut mit 35-jähriger Erfahrung und als Mitbegründer und Direktor des „Internationalen Instituts für Bewusstseinsforschung und Psychotherapie e. V. Freiburg“ über diese Themen zu uns und mit uns sprechen. Er verfügt über einen reichen Schatz an Wissen und Erlebnissen aus dem eigenen Weg und auf dem Gebiet der transpersonalen Psychotherapie und wird auch auf Fragen der Zuhörenden eingehen.

**Am Donnerstag, 8. November 2018, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen**

### 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. Es 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 Kreistänze und Lieder einfließen.

**Maike Hagenguth**, Tänzerin und Mentorin 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 nicht-stoffliche Welt erweitert. Daraus kreiert sie Rituale für unterschiedliche Lebenszusammenhänge.

Mitbringen: einen Gegenstand und/oder Foto als Symbol für die Ahnen und Ahninnen, rote Kerze im Glas, rotes Tuch

**Am Freitag, 23. November 2018, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen**



## HORIZONTE Veranstaltungen 2018

auf der Haid  
Haierweg 23a, Tel. 0761 / 590 400 0  
Dreisamtal  
Kunzenweg 5, Tel. 0761 / 401 48 98

„Horizonte I“, Acryl auf Leinen, 46x55 cm, Andrea Dürr



## 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, 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.

**Eva-Sophie Larsen**, 39 Jahre, Dipl.-Sozialpädagogin, Trauerbegleiterin und Bestatterin im Team von Horizonte Dreisamtal

Jeden ersten Dienstag im Monat, 2.1. / 6.2. / 6.3. / 3.4. / 8.5. / 5.6. / 3.7. / 7.8. / 4.9. / 2.10. / 6.11. / 4.12.2018, um 19–20.00 Uhr, Horizonte Dreisamtal, Eintritt frei, Spenden willkommen

## Kontakt mit Verstorbenen

### Kontakte mit dem „Jenseits“ – Spinnerei oder Begabung?

Menschen, die ihre Verstorbenen spüren, Botschaften bekommen oder einfach wissen, dass sie immer noch da sind, werden oft stigmatisiert. Es spielt keine Rolle, ob der Verstorbene plötzlich oder nach einer langen Krankheit gestorben ist. Manche Menschen erleben einen Kontakt in die andere Welt. Leider nehmen wir diese Wahrnehmungen in unserer wissenschaftlich geprägten Welt oft nicht ernst. Nur zu schnell kommt die Wertung von Wunschdenken, oder gar psychischer Krankheit auf.

Dieser Abend wendet sich an diejenigen Menschen, die mehr darüber erfahren möchten oder die selber ähnliche Erfahrungen gemacht haben und einen Ort suchen an dem sie sich ohne Sorge vor Bewertung mitteilen dürfen.

Wir haben für einen kompetenten Austausch **Susanne Kufner** eingeladen. Sie hat ihre Fähigkeit den Kontakt zu Verstorbenen aufzunehmen vor vielen Jahren unvorbereitet und ungewollt entdeckt und diese Gabe dann kontinuierlich mit verschiedenen Lehrern und Lehrerinnen weiterentwickelt. Heute arbeitet Sie als Schamanin, als Mittlerin zwischen den Welten. Sie hat ihre Praxis in Lahr.

Am Freitag, 23. Februar 2018, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden



## Lesung: Weiter als das Ende

Als ihr 17-jähriger Sohn durch einen Verkehrsunfall ums Leben kommt, erlebt Flor Schmidt, dass die Extreme des Lebens oft unfassbar nahe beieinander liegen: Tod, Entsetzen und Schmerz auf der einen, Gnade, Glück und Liebe auf der anderen Seite. Auf ihrem Weg durch die Trauer sucht sie nach Antworten, die es nicht geben kann, und findet schließlich etwas, das viel wertvoller ist: eine intensive innere Verbindung zu ihrem verstorbenen Sohn, die ihr hilft, das Leben so annehmen und lieben zu können, wie es ist. Und das Vertrauen, dass der Tod nicht nur ein Ende, sondern auch ein neuer Anfang sein kann.

**Flor Schmidt** ist Germanistin, Heilpflanzenexpertin und Trauerbegleiterin. Sie gibt Kräuterseminare, hält Vorträge und leitet zusammen mit einer anderen Mutter die „JugendLichter“, eine Gesprächsgruppe für Eltern, die ebenfalls ein jugendliches Kind verloren haben. Sie lebt mit ihrer Familie in Freiburg.

Am Freitag, 9. März 2018, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen

## Gesang und Übergang

### Ein Singkreis zur Erleichterung des Herzens

In Phasen von Veränderung, Umbruch, Verlust können starke Gefühle in uns wachgerufen werden. Wir werden zu Trauernden – und oft fällt es uns schwer, diesen Zuständen in uns Raum zu geben.

Wir laden ein, einfach zu singen. Sich im Klang der Lieder zu entspannen. Sich den eigenen Gefühlen und Impulsen zuzuwenden, mit ihnen zu singen, ihnen in der Stimme freie Entfaltung zu ermöglichen. Musik und der Klang der eigenen Stimme kann uns auf Ebenen bringen, die sich den Worten entziehen. Und dies kann Gemeinschaft stiften, mit mir selbst, mit anderen. Vielen Kulturen ist die enge Verbindung zwischen Seele, Klang und Lied bewusst und sie findet Platz im gemeinsamen Musizieren bei Übergangsritualen.

Die Lieder thematisieren die Bereiche Trauer, Hoffnung, Loslassen und Lebenwollen. Es gibt Raum für eigene Geschichten und Eindrücke aus der Trauer. Auch einfache rituelle Abläufe können entstehen, mit denen wir etwas neu begreifen oder auch abgeben können. Musikalisch werden wir begleitet von Gitarre, Rahmentrommel und Akkordeontönen. Gesangliche Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Matthias Wenzel** wird die Abende anleiten. Er ist neben seiner Tätigkeit als Bestatter im Team von Horizonte schon lange kreativ in Musik, Poesie und Tanz. Er wird unterstützt von einem Team unterschiedlicher MusikerInnen und MitleiterInnen.

Jeweils donnerstags am 22.03. (HH) / 28.06. (HH) / 27.09. (HD) / 13.12.2018 (HH), 19:00 Uhr, Horizonte auf der Haid (HH) und Horizonte Dreisamtal (HD), Eintritt frei, Spenden willkommen



## Trauer ist mehr als Traurigkeit

Trauer ist ein Prozess, der durch eine Verlusterfahrung begonnen wird. Es ist ein lebenslanger Lernprozess, durch den wir Menschen immer wieder gehen. Wir erwerben einen eigenen Stil, eine eigene Kompetenz. Der Prozess der Trauer umfasst alle Ebenen unseres Seins und alle Ebenen der Emotionen und Gefühle. Wir können der Trauer nicht entfliehen, sie aber durch behutsame Betrachtung kennenlernen und integrieren.

Im Vortrag und mit einfachen Übungen erweitern wir unsere Trauerkompetenz.

Mit **Arne Raap-Mehl**, Sterbe- und Trauerbegleiter, Bestatter und Mitbegründer von Horizonte Bestattungen. Er hält seit vielen Jahren Kurse und Vorträge zu Sterben, Tod und Trauer.

Am Dienstag, 17. April 2018, um 19.00 – 21.00 Uhr, Horizonte Dreisamtal, Eintritt frei, Spenden willkommen

## Wie sag ich's meinem Kinde...?

Manchmal stellen mir meine Kinder mitten im Supermarkt, in einer Warteschlange oder auf der Autobahn plötzlich Fragen, die völlig aus dem Nichts zu kommen scheinen: „Warum braucht ein Toter einen Sarg?“ „Ist es der Oma im Himmel jetzt wieder wärmer, sie war doch so kalt als sie tot war?“ „Was ist eine Urne?“ „Weinst du mal, wenn ich tot bin?“ „Wie sieht denn unser totes Meerschweinchen jetzt aus?“

Und manchmal ist dann eben gerade leider nicht der richtige Zeitpunkt, um diese Fragen zu beantworten. Gibt es den richtigen Zeitpunkt? Wie formuliere ich denn das? Ist es überhaupt richtig, mit Kindern offen und ehrlich über den Tod zu reden oder überfordert sie das?

Wenn das auch Fragen sind, die Sie und Ihre Kinder beschäftigen, dann kommen Sie doch zu unserer familienfreundlichen Führung durch das Bestattungshaus.

Wir gehen zusammen durch unsere Räume, schauen uns Säрге und Urnen an, erfahren, was ein Bestatter so macht und reden in kindgerechter Sprache über alles, was Ihre Kinder – oder Sie – über Tod und Trauer gerne wissen möchten.

Vielleicht fällt es Ihnen dann ja auch beim nächsten Mal leichter eine Antwort zu finden, wenn an der Supermarktkasse die Frage aufkommt: „Mama, kriegt Opa im Himmel auch genug Schokolade?“

**Patricia Rinklin** ist 35 Jahre alt und lebt mit ihrem Mann und ihren drei Kindern am Kaiserstuhl. Sie ist Religionspädagogin, Trauerbegleiterin für Kinder und Jugendliche und Mitarbeiterin bei Horizonte Dreisamtal. Als Zauberin Agathe Schokolathe gestaltet sie zauberhafte Wochenenden für trauernde Kinder.

Am Freitag, 4. Mai 2018, um 17.00 Uhr, Horizonte Dreisamtal, Eintritt frei, Spenden willkommen

