

Gesang und Übergang

Ein Singkreis zur Erleichterung des Herzens

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

Wir laden ein, einfach zu singen. Sich im Klang der Lieder 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 Übergänge und die damit verbundenen Bereiche Trauer, Hoffnung, Loslassen und Lebenwollen. Wer sich an den Abenden Raum für eine eigene Geschichte wünscht, für eigene Trauer, kann dies gerne einbringen. 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 auf der Haid schon lange kreativ in Musik, Poesie und Tanz.

Jeweils freitags am 6. März, 18. September und 18. Dezember 2020, 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen



Die Leisen Generäle....

„Was, wenn wir wagen...?“

2 Männer, 2 Stimmen, 2 Gitarren. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Seit 3 Jahren nun sind Matthias Wenzel und Ralf Röcke musikalisch gemeinsam unterwegs und spielen ihre Lieder mit Raum und Rhythmus, Magie und Melodie an kleinen feinen Orten. In herzerwärmenden, einprägsamen Eigenkompositionen mit zumeist deutschsprachigen Texten erzählen sie vom Staunen über das Menschlichsein und das Universum, von der Liebe zur Musik, vom Lebendig sein und vom Sterben.

Und so kommen einige Lieder nun an den Ort zurück, an dem sie durch Begegnungen und Erlebnisse inspiriert worden sind – denn Matthias Wenzel arbeitet seit einigen Jahren im Team von Horizonte auf der Haid, und schreibt seine Texte auch aus den Fragen und Bewegtheiten dieser Arbeit.

Wir freuen uns darauf, die Lieder hier erklingen zu lassen.

Am Freitag, 16. Oktober 2020, 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen

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, 17. November 2020, 19.00–20.30 Uhr, Horizonte Dreisamtal, 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 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 Freitag, 20. November 2020, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, 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 38 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.

Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns, wir können dann gemeinsam nach einem Termin suchen.



HORIZONTE

Veranstaltungen

2020

auf der Haid

Haierweg 23 a, Tel. 0761 / 590 400 0

Dreisamtal

Kunzenweg 5, Tel. 0761 / 401 48 98



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.

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

Jeden ersten Dienstag im Monat, 7.1. / 4.2. / 3.3. / 7.4. / 5.5. / 2.6. / 7.7. / 4.8. / 1.9. / 6.10. / 3.11. / 1.12.2020, um 19.00–20.00 Uhr, Horizonte Dreisamtal, Eintritt frei, Spenden willkommen

RILKE – INMITTEN ALLER DINGE

Gedichte, Tanz und Gesang: Claudia Kraus

Es gibt nur wenige Schriftsteller, die sich der Tiefe und Fülle des Lebens sowie der Trauer und dem Tod sprachlich so vielschichtig und sinnig zugewandt haben wie Rainer Maria Rilke. Häufig finden seine Texte einen Platz in Trauerfeiern und Übergangsritualen. Wir freuen uns, dass wir ihm nun einen ganzen Abend widmen können.

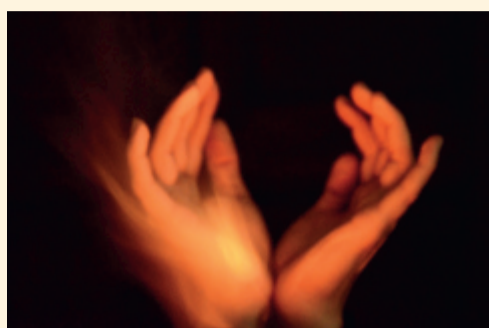
In ihrem neuen Solo-Programm erweckt die Tänzerin und Performerin Claudia Kraus die Gedichte Rilkes zu neuem Leben, bettet sie ein in sinnliche Bilder, Gesten und Klänge. Phantasievoll und unerwartet führt sie die Zuschauer*innen hin zu sich selbst, lädt sie dazu ein in die Stille einzutauchen, in den Raum hinter den Worten, ins Herz der Dinge...

Sie verdichtet auf ihre ganz eigene Art Tanz, Gesang und Sprache zu berührenden und unerwarteten Augenblicken.

Claudia Kraus absolvierte ihre Tanzausbildung bei bewegungs-art Freiburg. Sie arbeitet als freiberufliche Tänzerin in unterschiedlichen Projekten und Konstellationen. 2017 war sie bei Horizonte mit ihrer Solo Performance "Nachtschatten funkenflug" zu sehen.

Der Abend wird gefördert vom Kulturamt der Stadt Freiburg im Breisgau.

Am Freitag, 17. Januar 2020, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen.



© Maya Straub

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, 21. Februar 2020, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen.

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, 20. März 2020, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen



Vorsorge für mich und andere

Wie und wann sollte ich mich mit Testament, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung beschäftigen?



Krankheit und Tod sind Themen, mit denen die Auseinandersetzung schwer fällt. Vorsorgeregulungen in diesen Bereichen können jedoch eine wertvolle Hilfe ebenso für Betroffene wie für deren Angehörige sein.

Ein gut durchdachtes Testament, eine klar formulierte Vorsorgevollmacht und die richtige Patientenverfügung tragen dazu bei, dass der eigene Wille gerade dann beachtet wird, wenn er nicht mehr selbst zum Ausdruck gebracht werden kann. Vieles kann dabei ganz einfach – oftmals sogar mit Formularen aus dem Internet oder dem Buchhandel – und unkompliziert gelöst werden. Manches braucht aber auch eine individuelle, inhaltlich durchdachte Lösung.

Der Vortrag und der Dialog mit dem Referenten sollen zeigen, wie einfach es sein kann, Klarheit zu schaffen für sich und für die anderen und in welchen Situationen individuelle Regelungen angebracht sein können.

Uwe Matzeit, Sozialpädagoge und Fachanwalt für Erbrecht, ist seit 20 Jahren im Bereich des Erb- und Vorsorgerechts tätig und sagt: „Es ist wesentlich wertvoller, durch Vorsorgedokumente Klarheiten und (Familien-)Frieden zu schaffen, als durch nachträgliche Regelungen Unklarheiten und Streit zu beseitigen.“

Am Freitag 22. Mai 2020, um 19.00 Uhr Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen.

Wenn junge Menschen trauern

Es ist Zeit, auch der Trauer von jungen Erwachsenen eine Stimme zu geben. Wir nehmen euch daher mit auf die Reise: Erlebt eine bewegte und bewegende Performance mit Worten, Klängen und Bildern, die spürbar macht, wie bunt und vielfältig der Umgang mit Abschieden und unsere Perspektiven auf das Leben sind. Der Abend, zu dem Menschen jeden Alters willkommen sind, lädt euch ein, tiefer hineinzublicken, mitzugestalten, (mit)zuteilen - unter Trauernden, unter (mit)fühlenden Menschen und zwischen den Generationen.

Dieses Projekt ist aus einer Zusammenarbeit von **Laura Schröer**, Trauerrednerin und Pädagogin, sowie **Emilia Kappel**, Trauer- & Wegbegleiterin und Gründerin der Initiative "Trauer Leben Freiburg – junge Erwachsene in Trauer", entstanden. Beide arbeiten besonders mit Worten und Bildern, gestalten Räume und Rituale für das Leben & den Tod, haben vielfältige Erfahrungen mit Trauer bei jungen Menschen und sind durch persönliche Verluste geprägt worden. Ihre Vision ist es eine neue, heilende Trauer- und Lebenskultur mitzugestalten.

Am Freitag, 25. September 2020, um 19.00 Uhr, Horizonte auf der Haid, Eintritt frei, Spenden willkommen.

