

LEBENSWEGE

Ansichten, Aspekte, Alternativen
zum Wachsen, Werden, Vergehen

Vorträge | Seminare | Beratung | Begleitung | 2015



Vorwort



**Eintrittskarten
im Vorverkauf
exklusiv im:**

Lange Straße 19, 77652 Offenburg
Tel.: 0781-77224, Fax: 0781-9708722
E-Mail: info@weltladen-offenburg.de
Internet: www.weltladen-offenburg.de

„Mit dem Gehorsam geben wir unsere eigenen Gefühle und Wahrnehmungen auf. Wird ein Mensch im Verlauf seiner Identitätsentwicklung einmal dazu gezwungen, verläuft seine Entwicklung nach völlig anderen Regeln, als es das heutige gängige psychologische Denken annimmt und vorgibt: das Festklammern an der Autorität wird dann zu einem Lebensgrundsatz. Obwohl man die Autorität hasst, identifiziert man sich doch mit ihr. Die Unterdrückung des Eigenen löst Hass und Aggressionen aus, die sich aber nicht gegen den Unterdrücker richten dürfen, sondern an andere Opfer weitergegeben werden...“

Arno Gruen aus Wider den Gehorsam



Liebe Freundinnen und Freunde, liebe Weggefährten, sehr geehrte Damen und Herren.

Mit unserer Vortrags- und Seminarreihe Lebenswege gehen wir 2015 bereits ins 14. Jahr. Es bereitet uns nach wie vor eine große Freude, dazu immer wieder Menschen einzuladen, die Quer- und Vordenkertum ebenso verkörpern wie Fachwissen und Lebensweisheit. Also Menschen, die Mut haben, die Mut machen, die meist gegen den Strom schwimmen und damit wichtige Beiträge für eine bessere und gerechtere Welt leisten und damit hoffnungsvolle Perspektiven aufzeigen können.



Es wäre aber töricht zu glauben, dass uns der gewünschte Frieden, die persönliche Freiheit und ein zufriedenes Leben einfach so von außen zufliegen würden, oder gar zu erwarten, dass dafür doch die „Mächtigen“ aus Politik, Wirtschaft und den Kirchen sorgen würden. Nein, ganz so bequem und einfach werden wir den Frieden und die Freiheit nicht bekommen. Dafür trägt ein jeder von uns selbst die Verantwortung. Wenn wir die Welt zum Guten hin verändern wollen, braucht es dafür Mut, Mitgefühl und Ungehorsam. In seinem kleinen Büchlein »Wider den Gehorsam« schreibt der große, weise und alte Psychoanalytiker und Psychologe Arno Gruen: „Mit dem Gehorsam geben wir unsere eigenen Gefühle und Wahrnehmungen auf“. Wie recht er doch hat!

Es geht auch ums Einmischen, um Stellung zu beziehen, gegen die vielen Ungerechtigkeiten, die täglich im Großen und im Kleinen auf unserem schönen Stern Erde stattfinden. Es müsste doch zum Beispiel ein Aufschrei in unserer „zivilisierten“ Gesellschaft darüber stattfinden, dass 40.000 Kinder pro Tag am Hungertod sterben. Das ist eine Schande, ein Skandal, ein organisiertes Verbrechen, das es augenblicklich zu beenden gilt!

Mögen die folgenden Themen, die Sie dieses Jahr bei uns erwarten, Ihnen ein wenig Unterstützung sein und Sie anregen und Mut machen, neue Wege zu gehen, da wo alte Wege ins Niemandsland geführt haben...

- Scham und Menschenwürde
- Selbstbestimmtes Sterben
- Achtsamkeit und Mitgefühl
- Vom Ego zum Selbst
- Mut für neue männliche Wege
- Was im Leben wirklich zählt

Wir wünschen Ihnen jedenfalls in diesen turbulenten Zeiten in denen wir leben eine gute Gesundheit, Lebensfreude, Mut und Vertrauen, sowie ein offenes Herz für die kleinen und großen Veränderungen.

Gerne begrüßen wir Sie zu der einen oder anderen Veranstaltung bei den Lebenswegen. Wir freuen uns...

In herzlicher Verbundenheit

Ihre

Jasmin König & Dietmar Krieger

Dr. Stephan Marks

Vortrag: Freitag, 16. Januar 2015, 19.30 Uhr

Abendkasse: 12,- €, Vorverkauf 10,- €

Tagesseminar: Samstag, 17. Januar 2015

Seminarkosten 100,- €

Mensa am Schulzentrum Nordwest,
Offenburg, Vogesenstr. 14



Warum folgten sie Hitler? Die Bedeutung von Scham in der NS-Zeit!

Scham ist eine schmerzhaft, häufig übersehene Emotion, die in jeder Arbeit mit Menschen akut werden kann. Zum Beispiel in der Beratung oder Psychotherapie, wenn Klienten sich ihrer Probleme schämen oder dafür, dass sie missbraucht wurden. Unerkannte Schamgefühle können zu Depression, Burnout oder Sucht führen - oder in Zynismus, Trotz oder Gewalt umschlagen, wo

durch das eigene Leben und die zwischenmenschlichen Beziehungen vergiftet werden. Daher ist es für alle, die mit Menschen arbeiten, wichtig, Scham zu erkennen und konstruktiv mit ihr umgehen zu können. Denn sie hat auch positive Aufgaben: sie ist, so *Leon Wurmser*, „die Wächterin der Menschenwürde“. In seinem Vortrag zeigt Stephan Marks die Bedeutung der Scham für die Genese des Nationalsozialismus. Dies wird illustriert mit einem Ausschnitt aus einem der Interviews, die im Rahmen des Forschungsprojekts „Geschichte und Erinnerung“ (1998 - 2004) mit NS-Anhängern geführt wurden. Ziel dieses Projektes war es, die Motive dieser Menschen zu erforschen: Warum folgten sie Hitler?

Vertiefendes Tagesseminar zum Thema:

Menschenwürde und Scham

Das Seminar vermittelt die grundlegenden Informationen über Scham: Wie sie ausgelöst wird. Wie sie zu erkennen ist. Wie sie für den Schutz der Würde des Menschen sorgt. Und welche Bedeutung sie für das Leben des Einzelnen und für die zwischenmenschlichen Beziehungen hat. Ziel des Seminars ist es, den Teilnehmenden die grundlegende Bedeutung der Scham zu eröffnen und mit ihnen Möglichkeiten eines konstruktiven, Menschenwürdigenden Umgangs mit dieser „schwierigen“ Emotion zu erarbeiten.

Dr. Stephan Marks bildet seit vielen Jahren Berufstätige, die mit Menschen arbeiten, für Scham und Menschenwürde fort, vorwiegend in Deutschland, Schweiz und Lateinamerika. Er ist Sozialwissenschaftler, Supervisor; er leitet das Forschungsprojekt Geschichte und Erinnerung. Er ist Autor zahlreicher Sachbücher, darunter: Warum folgten sie Hitler? Die Psychologie des Nationalsozialismus (Patmos). Scham - die tabuisierte Emotion (Patmos). Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft (Gütersloher Verlagshaus). www.menschenwuerde-scham.de

Uwe-Christian Arnold

Donnerstag, 19. März 2015, 20 Uhr

Mensa am Schulzentrum Nordwest

Offenburg, Vogesenstr. 14

Abendkasse: 12,- €, Vorverkauf: 10,- €



Letzte Hilfe

Ein Plädoyer für das selbstbestimmte Sterben

Kein anderer Mediziner bekennt sich so offen zu seiner Tätigkeit als Sterbehelfer wie der Urologe Uwe-Christian Arnold. In den letzten 20 Jahren hat der Berliner Arzt Hunderte von Sterbewilligen betreut und ist durch sein Eintreten für den ärztlich begleiteten Suizid zu dem wohl bekanntesten Sterbehelfer in Deutschland geworden. Bislang ist der

Gesetzgeber nicht eingeschritten, denn die «Beihilfe zur Selbsttötung», bei der volljährige, urteilsfähige Patienten das tödliche Medikament selbst einnehmen, steht im Unterschied zur «aktiven Sterbehilfe» nicht unter Strafe. Teile der Union wollen dies jedoch mit einer Gesetzesinitiative ändern, eine kontroverse gesellschaftliche Debatte ist zu erwarten. Anhand von Fallgeschichten macht Uwe-Christian Arnold in seinem Vortrag seinen Standpunkt verständlich. Er zeigt auf, dass das «Recht auf Leben» keine «Pflicht zum Leben» einschließt. In Auseinandersetzung mit den Einwänden, die von religiöser, politischer, medizinischer und ethischer Seite erhoben werden, skizziert Arnold die Leitlinien für ein «Recht auf letzte Hilfe», das Schwerstleidenden die Möglichkeit gibt, würdevoll und selbstbestimmt zu sterben.

Uwe-Christian Arnold wurde 1944 in Berlin geboren. Nach dem Medizinstudium machte er seinen Facharzt für Urologie und war von 1980 bis 2000 in eigener Praxis tätig. Zudem bildete er sich als Sportarzt und Betriebsmediziner weiter. Mit dem Thema «humane Sterbehilfe» setzt er sich seit Mitte der 90er Jahre auseinander. 2012 gewann er einen vielbeachteten, langjährigen Rechtsstreit mit der Berliner Ärztekammer, die ihm verbieten wollte, einer Patientin todbringende Substanzen für deren beabsichtigten Suizid zu überlassen.

Es gehört für mich zur Lebenskunst und zu meinem Glauben an ein ewiges Leben, mein zeitliches Leben nicht endlos hinauszuzögern. Wenn es an der Zeit ist, darf ich, falls ich es noch kann, in eigener Verantwortung über Zeitpunkt und Art des Sterbens entscheiden. Wenn es mir geschenkt sein sollte, möchte ich gerne bewusst sterben und mich menschenwürdig von meinen Lieben verabschieden. Glücklicherweise heißt für mich nicht ein Sterben ohne Wehmut und Abschiedsschmerz, wohl aber ein Sterben in völligem Einverständnis, in tiefster Zufriedenheit und in innerem Frieden. Das bedeutet im Übrigen auch das in viele moderne Sprachen eingegangene, aber von den Nazis schändlich missbrauchte altgriechische Wort »euthanasia«: ein »gutes«, »richtiges«, »leichtes«, »schönes«, »glückliches Sterben«.

Professor Hans Küng aus Glücklicherweise sterben!

Sylvia Wetzel

Montag, 11. Mai 2015, 19.30 Uhr

Mensa am Schulzentrum Nordwest,

Offenburg, Vogesenstr. 14

Abendkasse: 12,- €, Vorverkauf 10,- €



Achtsamkeit und Mitgefühl

Mut zur Muße statt Hektik und Burnout

Philosophen der Antike, buddhistische Weise und Psychotherapeuten in der Gegenwart haben etwas gemeinsam: Sie wollen wissen, was ein gutes Leben ausmacht und wie dies realisiert werden kann. Für die bekannte Meditationslehrerin Sylvia Wetzel heißt der Schlüssel »Mut zur Muße«. Die Fähigkeit innezuhalten, die eigene Verfassung zu spüren, sich den Luxus zu erlauben, selbst zu

denken, bilden die Grundlage für ein sinnerfülltes Leben. Als Wege der Annäherung daran ist die hohe Wirksamkeit einer achtsamen und von Mitgefühl bestimmten Lebensweise. Viele Leute leiden unter Stress, und Burnout ist in aller Munde, auch wenn niemand genau weiß, was es ist: Erschöpfung durch zu viel Arbeit oder doch eine verknappte Depression? Der Preis der Leistungsgesellschaft oder die Unfähigkeit zum optimalen Selbstmanagement? Die schmerzliche Folge brüchiger Beziehungsnetze und sozialer Isolation? Der Vernachlässigung von Spiel und Zerstreuung? Der Unfähigkeit zum Innehalten und zur Muße? Der Vortrag von Sylvia Wetzel stellt unterschiedliche Interpretationen des Phänomens Burnout vor und zwei erprobte Ansätze aus dem Buddhismus - Achtsamkeit und Mitgefühl -, die uns dabei unterstützen können, mit den Herausforderungen unserer Leistungsgesellschaft realistisch, freundlich und konstruktiv umzugehen.

Sylvia Wetzel, geb. 1949, stammt aus dem Kinzigtal, Staatsexamen in Russischer Literatur und Politik. Sie befasst sich seit 1968 mit psychologischen und politischen Wegen zur Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition bei Thubten Yeshe (Kursassistentin ab Februar 1979, Lehrerlaubnis 1982), Zopa Rinpoche, Geshe Tegchok (Lehrerlaubnis 1984), Ann McNeil und Rigdzin Shikpo (Michael Hookham, Löwe-Training u.a.) und zwei Jahre Praxis als Nonne. Sie ist Publizistin, Autorin und Meditationslehrerin und spricht und schreibt über Buddhismus und unterrichtet seit 1986 Entspannung, Meditation und Buddhismus im deutschsprachigen Raum und in Spanien. Mit ihrer Art der Reflexion von kulturellen Bedingungen und Geschlechterrollen ist sie eine Pionierin des Buddhismus im Westen. www.sylvia-wetzel.de

“Was machst du, um dich zu entspannen?”,
fragt der Schüler seinen Meister.

“Nichts”, erwiderte der Meister.

“Wenn ich gehe, gehe ich, wenn ich esse, esse ich,
und wenn ich schlafe, schlafe ich.”

“Das tun doch alle”, meinte der Schüler darauf.

“Eben nicht!”, antwortete der Meister.

Buddhistische Anekdote

Gedanken

Es ist das Wichtigste, was wir im Leben lernen können: Das eigene Wesen zu finden und ihm treu zu bleiben.

Allein darauf kommt es an, und nur auf diese Weise dienen wir Gott ganz:

dass wir begreifen, wer wir selber sind, und den Mut gewinnen, uns selber zu leben. Denn es gibt Melodien, es gibt

Worte, es gibt Bilder, es gibt Gesänge, die nur in uns, in unserer Seele

schlummern, und es bildet die zentrale Aufgabe unseres Lebens, sie auszu-

sagen und auszusingen. Einzig zu diesem Zweck sind wir gemacht; und keine

andere Aufgabe ist wichtiger, als herauszufinden, welches Reichum in uns

liegt. Erst dann wird unser Herz ganz, erst dann wird unsere Seele weit, erst

dann wird unser Denken stark. Und erst mit allen Kräften, die in uns ange-

legt sind, dienen und preisen wir unseren Schöpfer, wie er es verdient.

Eugen Drewermann

Mit LEBENSWEGE auf Reise...

Busreise zum Haus der menschlichen Begleitung und den Gärten der Bestattung „Pütz & Roth“ in Bergisch Gladbach am 12. und 13. Juni 2015.



David Roth, der Sohn des im Dezember 2012 verstorbenen Fritz Roth, wird uns am Nachmittag des 12. Juni über die Ideen und die Arbeit des Hauses Pütz & Roth berichten und uns durch das „Haus der menschlichen Begleitung“ und die „Gärten der Bestattung“ führen. Alle Einrichtungen von Pütz & Roth folgen demselben Leitbild, derselben Idee: Trauer braucht eine Heimat. Der Tod gehört zum Leben, darf nicht verdrängt oder gar tabuisiert werden. Pütz & Roth fördert einen konstruktiven Umgang mit Tod und Trauer.

(www.puetz-roth.de)

Den Abend und die Nacht vom 12. auf den 13. Juni verbringen wir dann gemeinsam in einem Hotel in der Nähe von Köln bei einem gemütlichen Abendessen... Am 13. Juni ist dann Zeit die Domstadt Köln kennen zu lernen, bevor es am späten Nachmittag wieder zurück in die Ortenau geht...



Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse an dieser Besichtigungsfahrt haben! Weitere Informationen bekommen Sie dann gerne von uns...

Tel. 0781 948 52 45
info@lebenswege.org



Dr. Sylvester Walch

Vortrag: Freitag, 18. September 2015, 20 Uhr

Abendkasse: 12,- €, Vorverkauf 10,- €

Tagesseminar: Samstag, 19. September 2015

Seminarkosten 100,- €

Mensa am Schulzentrum Nordwest,
Offenburg, Vogesenstr. 14



Vom Ego zum Selbst

Egozentrische Einstellungen stehen einem gesunden psychischen und spirituellen Wachstum im Wege. Wenn wir die Verstrickungen des Ego zu lösen beginnen, dann werden wir allmählich erkennen, wer wir wirklich sind. Wer sich seiner Wesensnatur bewusst wird, wird von einer Inneren Weisheit beseelt, die weit über die Persönlichkeit hinausreicht. Dieses Selbst oder Größere in uns ist eine Quelle von Inspiration, Kraft und Heilung. Nur wer konsequent den Weg nach innen aufnimmt sowie seelische und spiritu-

elle Entwicklungsprozesse integriert, kann nachhaltig das Ego abbauen und im Einklang mit dem Selbst leben. Das führt auch zu mehr Frieden, Gelassenheit, Freude und Kreativität im Alltag. Sowohl in der Psychologie als auch in der Spiritualität spricht man vom »Ich« und vom »Selbst«. Wer kennt jedoch den genauen Unterschied? Die Verwirrung ist perfekt, wenn noch das »Ego« hinzukommt. In seinem Vortrag erklärt Dr. Walch u. a. auch diese zentralen Begriffe und entfaltet auf der Basis moderner Psychologie ein zeitgemäßes spirituelles Menschenbild.

Vertiefendes Tagesseminar zum Thema:

Dr. Sylvester Walch, Dr., geb. 1950. Psychotherapeut und spiritueller Begleiter, Leiter von Aus- und Weiterbildungen in Psychotherapie, Transpersonaler Psychotherapie, Gestalttherapie und Holotropen Atmen. Lehraufträge an verschiedenen Universitäten. Er verfügt über eine langjährige Meditationspraxis und entwickelte einen kulturübergreifenden spirituellen Weg, in dem seelische Heilung und geistige Praxis verbunden werden. Sylvester Walch verfasste zahlreiche wissenschaftliche Arbeiten, u.a. drei Bücher: Subjekt und Realität (1981), Dimensionen der menschlichen Seele (2002) und „Vom Ego zum Selbst“ (2011). Homepage: www.walchnet.de

Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und vor allem, das mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das „gesunden Egoismus“, aber heute weiß ich, das ist „Selbstliebe“.

Charlie Chaplin

Dietmar Krieger

Mittwoch, 21. Oktober 2015, 19.30 Uhr

Stadtteil- und Familienzentrum Oststadt,

Grimmelshausenstr. 34, Offenburg

Abendkasse: 12,- €, Vorverkauf: 10,- €



Männer auf der Suche Mut für neue männliche Wege

Ein Vortrag nicht nur für Frauen!

Die industrielle Revolution hat die Männer ihrer Väter beraubt, mit dramatischen Folgen für ihr Seelenleben und ihre innere Reifung. Schon seit mehreren Generationen wachsen Jungen ohne Mentoren und väterlicher Führung auf - weil Männer weitgehend aus dem Sozial- und Erziehungsleben ausgeschieden sind. Die heutigen »Kinder in Männerkör-

pern« verbergen sich hinter einer verzweifelten »Alles klar«-Fassade - mit katastrophalen Auswirkungen auf ihre Familien, Gesundheit und Führungsqualitäten. Die meisten Männer leben keine reife Männlichkeit und sind orientierungslos. Sie sind innerlich taub und haben keinen Zugang zu ihren Gefühlen. Sie sind meist noch dem alten Rollenbild verhaftet, der Ernährer und Versorger der Familie zu sein. Männer fühlen sich in diesen Rollenbildern nicht glücklich, haben aber keine Möglichkeit neue Identifikationen für sich zu entdecken.

Hier setzt der Vortrag an... Jungen werden nicht einfach so zum Mann, sondern sie müssen dazu gemacht werden. Aber in unserer modernen Welt fehlen in der Regel männliche, reife Vorbilder. Keiner zeigt dem Jungen, was es bedeutet ein Mann zu sein. Stattdessen entwickeln die jungen Männer dysfunktionale Eigenschaften wie Konkurrenzdenken im Job, Gewaltbereitschaft, Tyrannentum, Ausbeutung der Umwelt. Der Zustand in der sich unsere Welt heute befindet. Dietmar Krieger wird in seinem Vortrag mögliche Auswege aus dieser Situation beschreiben und „Schritte zur Befreiung“ aufzeigen, die Männer gehen können, um sich neu zu definieren und ihr Leben einem höheren Sinn zu widmen und er wird dabei auch über seine persönlich gemachten Erfahrungen dazu berichten.

Dietmar Krieger, geboren 1948 in Köln, Vater von 4 Söhnen, Techn. Betriebswirt, seit 35 Jahren als Selbstständiger tätig. Initiator der Veranstaltungsreihe Lebenswege. Diplom Trauerbegleiter und -berater, Ausbildung in analytischer Traum-Arbeit und tiefenpsychologischer Symbol-Deutung, Ausbildung in Transpersonaler Psychotherapie/Holotropes Atmen Holotropic Breathwork®, Ausbildung in Atem- und Körperpsychotherapie.

»Wie soll ein Mann sein? Was habt ihr gelernt über das Mannsein? – Aus dem Publikum: „Große Jungen weinen nicht!“ – Große Jungen weinen nicht. Der vielleicht gefährlichste Grundsatz, den man euch eingeblut hat.«

Marvin Allen in Wild Man Weekend

Vortragsangebote von Dietmar Krieger

Aus meiner langjährigen Auseinandersetzung und Beschäftigung mit den Themen: Trauer, Sterben und Tod, der Angst, dem Scheitern und dem Mannsein in unserer Gesellschaft, resultiert ein großer und interessanter Fundus an Erlebtem und Erfahrenem, den ich gerne in Form von Vorträgen und Seminaren weiter gebe.

So halte ich seit Jahren Vorträge und Seminare zum Beispiel bei Vereinen, Bildungsstätten, Volkshochschulen, Unternehmen, Organisationen, etc. Gerne halte ich auch einen Vortrag bei Ihnen.

Ich freue mich auf eine Anfrage.

Ihr Dietmar Krieger



Meine letzte Stunde Was ist wirklich wichtig in meinem Leben?

Wochenendseminar mit Dietmar Krieger & Jasmin König

Fr. 20. bis So. 22. November 2015

Beginn am 20.11. um 18.30 Uhr, Ende am 22.11. um ca. 14.00 Uhr

Dieses Seminar ist kein Seminar über den Tod, es ist ein Seminar über das Leben. Über jeden einzelnen der Tage, die noch vor uns liegen. Über unsere Träume und Wünsche, denen wir oftmals keine Chance auf Erfüllung geben. Über unsere Liebe zu anderen Menschen, die wir vielfach nicht auszusprechen wagen. Über die für viele schwierigste Liebe: die Liebe zu sich selbst. Über Möglichkeiten, die uns das Leben eröffnet, die wir aus Angst nicht ergreifen oder aus Unachtsamkeit nicht erkennen. Über das Leuchten in unseren Augen, das sich allmählich verliert. Vor allem geht es aber um die Frage, warum wir unser eigenes Leben wider jede Vernunft so wenig schätzen, solange wir es nicht bedroht sehen.

Sokrates empfahl, dass wir »uns ständig im Sterben üben« sollten. In vielen Kulturen und spirituellen Traditionen gilt es als weise, sich sein Leben lang auf den Tod vorzubereiten. Da wir niemals wissen, ob unser nächster Atemzug nicht unser letzter ist, wird die Vorbereitung auf das unmittelbare Unbekannte zu einer ebenso praktischen Angelegenheit wie die Beantragung eines Reisepasses, ohne jedoch Zeitpunkt und Ziel unseres Aufbruchs bereits zu wissen.

Bei dem Seminar geht es um Erneuerung... Um die Wiederbelebung des Herzens, die geschieht, wenn wir uns unserem Leben und unserem Tod mit Güte und Gewahrsein stellen. Das Seminar bietet eine Gelegenheit, unser Verleugnen des Todes, wie auch des Lebens gleichermaßen aufzugeben, und somit Heilung, Freude und neue Lebendigkeit zu erfahren.

Seminarkosten: 140,- €, max. 16 Teilnehmer
Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.
Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Telefon: 0781 9485245 oder E-Mail: info@lebenswege.org

»Manchmal handeln wir,
als gäbe es etwas Wichtigeres als das Leben.
Aber was?«

Antoine de Saint-Exupéry

Den Tod bedenken - freier leben!

Seit Jahrtausenden sind die Menschen auf dem Weg und suchen das Schicksal ihrer Sterblichkeit zu ergründen. Tod und Sterben ist eines der letzten Tabuthemen unserer Tage, es ist mit Diskursverweigerung belegt. Um uns gegenseitig zu schonen, sprechen wir nicht darüber. Sterben ist ja das persönlichste und zugleich das Fremdeste im Leben. Warum? Bei diesem Vortrag nähern wir uns den Mysterien des Lebens und Sterbens an, und damit auch den Fragen: Woher kommen wir? Wohin gehen wir?

Meine letzte Stunde - War das mein Leben?

Dieser Vortrag ist kein Vortrag über den Tod, es ist ein Vortrag über das Leben! Über jeden der einzelnen Tag, die noch vor uns liegen. Über unsere Träume und Wünsche, denen wir oftmals keine Chance auf Erfüllung geben. Über unsere Liebe zu anderen Menschen, die wir vielfach nicht auszusprechen wagen. Über die für viele schwierigste Liebe: die Liebe zu sich selbst. Vor allem geht es aber um die Frage, warum wir unser eigenes Leben wider jede Vernunft oft so wenig schätzen, solange wir es nicht bedroht sehen.

Trauer ist Liebe - Was menschliche Trauer wirklich braucht

Die Trauer ist eine dunkle Schwester der Liebe. Wir sind voller Sehnsucht, Schmerz und Verzweiflung. Weil wir lieben, müssen wir unsere Gefühle der Trauer ausdrücken. Trauer ist eine heilsame Kraft. Sie hilft uns, selbst die größten seelischen Verletzungen zu überwinden. Und wie das möglich ist, darum geht es in diesem Vortrag auch...

Wach auf und lebe!

Gefühlsverletzungen aus der Kindheit erkennen und heilen

Viele Menschen haben Angst davor sich irgendwann allein wiederzufinden - im Stich gelassen zu werden. Sie tun sich schwer, Bindungen aufzubauen, torpedieren bestehende Beziehungen und zeigen oft Symptome wie Panikattacken, körperliche und seelische Beschwerden. Im Vortrag werden wichtige Schritte zur Heilung und dem Loslassen aufgezeigt!

Was haben Verlusterfahrungen und Trauer mit der Gesundheit am Arbeitsplatz zu tun?

Bei diesem Vortrag geht es um die Bedeutung von Trauerarbeit in Unternehmen und Organisationen... Er richtet sich in erster Linie an Personalverantwortliche, deren Kompetenz gefragt ist, wenn ein Mitarbeiter trauert und in der Erfüllung seiner Aufgaben behindert ist. Der Vortrag zeigt auch auf, was Trauer für den Menschen bedeutet und wie das berufliche Umfeld dazu beitragen kann, den Zeitraum der Beeinträchtigung zu verkürzen und das positive Potential im Trauerprozess zu nutzen.

Krieger & König

Institut für Krisen- & Stressbewältigung



Dietmar Krieger
Dipl. Trauerberater und
Trauerbegleiter (AMB)



Jasmin König
Dipl. Physiotherapeutin
und Entspannungstherapeutin

Beratung, Begleitung und Therapie bei Trauer und Lebenskrisen

Wendepunkte gehören zum Leben...

- bei Umbrüchen im Leben
- bei Trennung und Scheidung
- bei Verlust von Arbeitsplatz oder Heimat
- in gesundheitlichen Krisen
- wenn ein geliebter Mensch stirbt

Dabei ist es nur natürlich, Trauer über Krisenzeiten und erlittene Verluste zu empfinden. Der Umgang mit Trauer wird in unserer Gesellschaft allerdings oft ausgeblendet: er bleibt den Betroffenen als Privatangelegenheit überlassen. Dies führt zu Rückzug und Isolation.

Doch Trauer ist eine **Entwicklungschance**, kein **Endpunkt**.

Hier setzen unsere Angebote an:

bei **persönlicher** Verlustbewältigung helfen wir den Verlust in die persönliche Biografie zu integrieren durch

- **grundlegende Beratung**
- **aufmerksame Begleitung**
- **aktive Trauerarbeit**

Trauerarbeit in Unternehmen und Organisationen

Wenn Sie beruflich mit Abschieds- und Krisensituationen befasst sind erweitern wir Ihre Handlungskompetenz mit

- **Beratung und Weiterbildung**
- **Coaching**
- **Supervision**
- **Konfliktmanagement**

Immer mehr Personalverantwortliche in Wirtschaftsunternehmen und Organisationen wie Firmeninhaber, Geschäftsführer, Vertrauensleute, Betriebsräte, Personalchefs, Betriebsärzte, also Menschen, deren Kompetenz gefragt ist, wenn ein Mitarbeiter trauert und in der Erfüllung seiner Aufgaben behindert ist, entdecken den Wert der Trauerarbeit für ihre Zwecke.

Zu vermitteln, was Trauer für den Menschen bedeutet und wie das berufliche Umfeld dazu beitragen kann, den Zeitraum der Beeinträchtigung im Trauerprozess zu verkürzen und das positive Potential im Trauerprozess zu nutzen, ist Ziel unserer speziellen Beratungen, Begleitungen, Vorträge und Seminare für Unternehmen, Einrichtungen, Organisationen, Vereine usw.

Change Management ist auch Trauerarbeit!
Wird dies unterschätzt, wiegen die Folgen oft schwer.





**Ich will unter keinen Umständen ein AllerweltsMensch sein.
Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen – wenn ich es kann.
Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten. Ich will kein ausgehal-
tener Bürger sein, gedemütigt und abgestumpft, weil der Staat für
mich sorgt.**

**Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas sehnen und es ver-
wirklichen, Schiffbruch erleiden und Erfolg haben.**

**Ich lehne es ab, mir den eignen Antrieb mit einem Trinkgeld abkau-
fen zu lassen. Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entge-
gentreten, als ein gesichertes Da-sein führen; lieber die gespannte
Erregung des eigenen Erfolgs als die dumpfe Ruhe Utopiens.**

**Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten hergeben noch meine
Menschenwürde gegen milde Gaben.**

**Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln, der Welt
gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen: dies ist mein Werk.
Das alles ist gemeint, wenn ich sage:**

Ich bin ein freier Mensch.

Albert Schweitzer

LEBENSWEGE

Jasmin König & Dietmar Krieger
Prinz-Eugen-Straße 4
D-77654 Offenburg
Telefon: +49 (0)781 948 52 45
Telefax: +49 (0)781 948 52 47
E-Mail: info@lebenswege.org
www.lebenswege.org

Photo Vorderseite von Rajib De, Indien (M • I • L • K)
Mit freundlicher Genehmigung des Knesebeck Verlags