


Es gibt zwei Gewissheiten im Leben: zum einen, dass wir irgendwann sterben werden, zum anderen, dass wir jetzt in diesem Moment leben. Beides gehört zusammen. Denn wenn wir uns mit unserer eigenen Endlichkeit auseinandersetzen und sie ins Bewusstsein zu holen versuchen, lernen wir leben. Und auch umgekehrt, wenn wir üben, uns ganz im Hier und Jetzt zu verankern, lernen wir sterben. So einfach und doch so schwer.

In diesem Modul der End:lichkeitsgymnastik wollen wir uns mit dem Hier und Jetzt auseinandersetzen und üben, uns tief in der Gegenwart zu verankern. Leben ist eigentlich nicht kompliziert, wenn wir es nicht durch ein Übermaß an inneren Konzepten kompliziert werden lassen. Um dem vorzubeugen, machen wir uns die Grundbewegungen des Lebens bewusst: Atmen, mit allen Sinnen wahrnehmen, vom Liegen zum Gehen kommen. Aufregend klingt das nicht. Aber es ist eben das Stille und Leise, das im Alltag den großen Unterschied macht. Selbst in Stress- oder Krisensituationen kann es enorm entlastend wirken und den Zugang zur eigenen Lebendigkeit offenhalten.

Mit Impulsreferaten, angeleiteten Reflexionen, praktischen Übungen sowie persönlichen Austausch nähern wir uns alldem. „Damit wir nicht in Gefahr laufen, das Leben zu verpassen“, wie es der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh einmal ausdrückte.

**Für wen ist das?**

- Für Menschen, die sich - angesichts der Stürme, die über diese Erde fegen - im Leben verwurzeln wollen.
- Für Menschen, die das Gefühl haben, rastlos durch das Leben zu hetzen und es dabei zu verpassen.
- Für Menschen, die durch Alter oder Krankheit mit der Endlichkeit des Lebens in erhöhtem Maße konfrontiert sind und sich darin nicht ohnmächtig, sondern als wirkmächtig erleben wollen.

**Wer?**
*Annette Rosenfeld (www.vom-kommen-und-gehen.de)*
Seit über 20 Jahren arbeite ich als Trauerrednerin und bilde Trauerredner*innen aus. In dieser Arbeit ist es mir zunehmend ein Anliegen geworden, mehr Menschen in die Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Endlichkeit und mit Endlichkeit überhaupt zu führen. Buddhistisches Selbststudium, Traditionen wie Elsa Gindlers Gymnastik und viel Üben inspirieren mich. Aus diesen und anderen Quellen ist die End:lichkeitsgymnastik entstanden. Dabei verstehe ich mich nicht als Expertin, sondern als Lernende unter Lernenden.

***Wann?*** 15.-17. Januar 2027
***Wo?*** memento mori Bestatterinnen, Hans-Henny-Jahnn-Weg 67a, 22085 Hamburg
***Wieviel?*** 240 € (Ermäßigung nach Selbsteinschätzung: Zahl, was Du zahlen kannst)
***Wie viele?*** 4-8 Teilnehmer*innen