

Die Kunst zu leben

Bedenke, dass du sterben musst

Die ständige Erinnerung an die eigene Sterblichkeit hat viele Jahrhunderte lang zum Alltag der Menschen gehört. Bereits im Alten Testament findet sich die Aufforderung: „Lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden.“ Und in den Katakomben von Paris findet man die Aufforderung: „Denke jeden Tag einmal an den Tod. Dann wirst Du stark und sicher sein, wenn er Dir begegnet“.

Heute ist der Tod (und auch das Sterben) in unserer Gesellschaft weitgehend tabuisiert. Aus Angst vor der eigenen Endlichkeit, wird der Gedanke an den Tod verdrängt. Dadurch geht uns eine wichtige Orientierungshilfe verloren. Denn wer sich von der Angst vor dem Tod bestimmen lässt, wird auch in seinem Leben der Angst viel Platz einräumen. Wer der Auseinandersetzung mit dem eigenen Tod aus dem Wege geht, vermeidet auch ein erfülltes Leben. Wer den Sinn seines Lebens begreifen will, muss auch den Tod begreifen lernen.

In diesem Seminar geht es darum, durch die Beschäftigung mit dem Sterben und Loslassen für das gegenwärtige Leben zu lernen: Indem ich mich bewusst mit dem Tod und meiner Sterblichkeit auseinandersetze, kann ich mein Leben bewusster, intensiver und erfüllter gestalten, kann ich die Prioritäten setzen, die mir im Sinne meiner Lebensvision wirklich wichtig sind. In dem Wissen, dass heute der erste Tag vom Rest meines Lebens ist, kann ich viel Ballast abwerfen und mich auf das Wesentliche in meinem Leben konzentrieren, meine Lebenszeit nutzen und jeden Augenblick intensiv erleben.

Ziele:

- das Leben als Geschenk annehmen
- den eigenen Lebensweg bewusst, mutig und ehrlich gestalten
- sich mit der Angst vor dem Tod auseinandersetzen
- den Tod als Teil des Lebens akzeptieren lernen
- im Wissen um die eigene Sterblichkeit vollbewusst und intensiv das eigene Leben gestalten
- der eigenen Lebensvision und dem Lebenssinn auf die Spur kommen
- sich auf den Tod vorbereiten – unabhängig vom Lebensalter

Dr. Wolfgang Merz und Guido Müller

11. – 14. November 2010,

Seminarhaus Der Knaubenhof, D-86700 Otting

Seminargebühr: € 690,-