

# Wach leben und gelassen sterben

**Meine Ueberzeugung:** *Ein erfülltes Leben kann - wenn die Zeit gekommen ist - helfen, das Sterben mit Gelassenheit anzunehmen.*

Dieser Gedanke gibt mir den Mut, mich mit der Frage „**Was will ich für ein Mensch sein?**“ zu befassen und meinen Alltag, so gut es geht, im Einklang mit meinen Herzenswünschen zu gestalten. Oft bin ich jedoch durch fremde Erwartungen (Erziehung, Kultur, Bildung) wie benebelt, unsicher und funktioniere für andere Menschen. Dies entfernt mich von meinem Kern, behindert meine Entfaltung und das Erkennen meiner eigentlichen Aufgaben.

Hier hilft die angeborene Fähigkeit, **wach zu leben**. Das Eintauchen in Räume reiner Wahrnehmung (meditatives Erleben) ist eine Möglichkeit, diese Fähigkeit zu entwickeln. Ebenfalls hilfreich ist, ein klares Bild davon zu haben, was für einen Menschen ich sein will. Solch ein klares Bild kann verhindern, dass sich meine Handlungen in erster Linie an fremden Erwartungen orientieren und unterstützt die Absicht, ein selbstbestimmtes Leben zu leben.

Durch verschiedene Inputs und Übungen werden wir Erfahrungen sammeln. Das Plenum bietet die Möglichkeit, diese zu reflektieren. So wird der Fähigkeit, wach zu leben mehr Boden geben, die Konturen meines aktuellen Bildes geschärft werden und vielleicht kann auch überflüssiger Ballast in Bezug auf ein erfülltes Leben erkannt werden.

Mitnehmen: Vertrauen, Neugierde, Mut und Geduld

Mittwoch, 21. März 2018, 09.30 – 16.30 Uhr  
Max. 16 Teilnehmende  
Anmeldeschluss: 10. März 2018

**Ort: SRK Gebäude, 4. Stock, Marktplatz 24, St. Gallen**

Leitung

Michel Klein, Glücksbegleiter. Er begleitet das Installieren von selbstbestimmten Verhaltensweise. Freiwilliger beim Hospiz-Dienst St. Gallen.