

Sehr geehrte Damen und Herren,

in meinem heutigen **4. Newsletter** lesen Sie:

1. Das Leben zweimal kosten: Geschenke aus der eigenen Lebensreflexion
2. Nachdenken über das Lebensende
3. Neue Gruppe: „Die Kunst des Abschiednehmens“ auf Xing gegründet
4. Was uns Geschichten erzählen: „Angst essen Seele auf“

*Eine Bemerkung: Wenn Sie mit dem Mauszeiger auf die blauen Links gehen, die Taste STRG gedrückt halten und dann doppelklicken, werden Sie an die entsprechenden Stellen weitergeleitet.*

### **1. Das Leben zweimal kosten: Geschenke der Biographiearbeit**

Das eigene Leben aus dem Abstand der Jahre zu betrachten, bietet vielerlei Möglichkeiten. Durch ihr intensives Nachdenken kehren die Biographierten ins Paradies Ihrer Erinnerungen ein. Dem Unbewußtem, dem Reich unserer Erinnerungen, ist GESTERN-HEUTE-MORGEN unbekannt. Es kennt nur das JETZT. Dank dieses Umstandes können die Menschen ihr Leben ein zweites Mal kosten, dabei die Stationen ihres Weges nachzeichnen, den roten Faden ihres Lebens finden, über einstige Entscheidungen neu nachdenken, erfolgreiche Momente ihrer Karriere nochmals genießen oder tief in das Gefühl einstiger Glücksmomente und familiärer Höhepunkte eintauchen. Wer mag, reist auf Wolke SIEBEN, um seinen Lebensträumen und ihrer Verwirklichung zu begegnen.

Als einfühlsame und aktive ZuhörerIn begleite ich auf diesem Weg, als dessen Ergebnis ein Buch als wertvolles Zeugnis menschlichen Daseins in der von den Biographierten gewünschten Form, Gestaltung und Auflage entsteht.

Ein kostbares Präsent für sich selbst, für die Familie, Ihre Kinder und Enkel und die, die noch darauf warten, das Licht der Welt zu erblicken. Sie alle können am reichen Schatz gelebter Erinnerungen, gewonnener Erfahrungen und daraus erzielter Erkenntnisse teilhaben und auf diese Weise über Generationen davon profitieren.



Hans Heckmann (85 Jahre), Berliner Betriebsingenieur und Beleuchtungsexperte, über seine Erfahrungen beim Schreiben seiner Biographie: „[...] Selten hat eine Empfehlung für mich eine derartige Gedankenlawine ausgelöst. Längst vergessene und verdrängte Ereignisse stehen überdeutlich vor mir und verdichten sich immer mehr. [...]“

Lesen Sie weiter unter:

<http://www.irene-wahle.de/pdf/reflexionen-ref1.pdf>

Nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich unterbreite Ihnen gern das für Sie passende Angebot: <http://www.irene-wahle.de/kontakt.php>

### **2. Nachdenken und Auseinandersetzung mit dem Lebensende**

In den vorangegangenen beiden Newslettern berichtete ich Ihnen über die neuesten Entwicklungen im Bereich der Patientenverfügungen. Im Rahmen

dieser Verfügungen, aber auch bei schweren Erkrankungen oder Unfällen kommen Magensonden zur künstlichen Ernährung häufig zur Sprache. Wissen Sie, was eine Magen- oder PEG Sonde ist? Wenn nein, finden Sie unter nachstehendem Link wertvolle Informationen:

<http://www.chirurgie-portal.de/allgemeinchirurgie/kuenstliche-ernaehrung-magensonde.html>

Die Ernährung mittels einer Magen- oder PEG-Sonde, die in vielen Fällen nutz- und sinnvoll ist, wie zum Beispiel zur Unterstützung und zum Aufbau in schweren Krankheitsfällen, kann auf der anderen Seite zum Fluch werden. Dank ihr ist es möglich, das Leben jahrelang zu verlängern. Wenn Sie diese Entscheidung bewusst, nach fachkundiger Beratung und eigener Auseinandersetzung treffen, ist für alle alles klar geregelt. Was aber, wenn Sie unansprechbar und außerstande sind, Ihren Willen kundzutun? Um vor „bösen Überraschungen“ gefeit zu sein, wünsche ich Ihnen, dass Sie beizeiten, dann wenn Sie noch gesund und munter sind, darüber nachdenken, sich informieren und klare Festlegungen für sich, zum Beispiel in Ihrer Patientenverfügung treffen. Damit machen Sie sich selbst ein Geschenk, entlasten Ihre Angehörigen und leisten einen wesentlichen Beitrag dazu, bewusst über die Qualität Ihres Lebens zu bestimmen. Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung beim Aufsetzen Ihrer Patientenverfügung benötigen, nehmen Sie Kontakt mit mir auf. Ich bin gern für Sie da.

### **3. "Die Kunst des Abschiednehmens" – neue Gruppe auf Xing eröffnet**

Gemeinsam mit der Hamburgerin Kunsthandwerkerin Michaela Mielke gründete die Biographin und Abschiedsgestalterin Irene Wahle auf Xing die Gruppe: „Kunst des Abschiednehmens“.

Mielke unterstützt wie Wahle Trauerarbeit durch wertvolle und persönliche Begleitung. Ihr „Metier“ ist die Veredlung von Urnen und Särgen. Die 32-Jährige arbeitet mit handgemalten Ornamenten, Schriftzeichen und Symboliken in Verbindung mit den Materialien Holz, Mosaiksteinen und Sand. Das sind Bedeutungsträger und verhelfen zu einer persönlichen Art des Ausdrucks.

[www.das-metier.de](http://www.das-metier.de)

Die Plattform für Geschäftskontakte „Xing“ entwickelt sich momentan zu einem der weltweit größten Netzwerke in diesem Bereich. Die Gruppe erreicht somit Geschäftsleute im deutschsprachigen Raum und Leser, die über Suchmaschinen wie Google, Newsletter wie dieser hier, Pressemitteilungen und Mund zu Mund Propaganda zu Ihnen finden.



Diese Chance und dieses Potenzial möchte unsere Gruppe nutzen, um unsere Vision: „Einen zutiefst menschlichen Teil unser aller Leben zurück in die Gesellschaft zu bringen und natürlich mit Sterben und Tod umzugehen“ zu leben.

Zum einen möchte diese Gruppe Interessierte und Dienstleistende im wertschätzenden Miteinander zusammenführen, um ein Tabuthema aufzuhellen und auf kreative Möglichkeiten der Gestaltung des Abschieds aufmerksam machen. Zum anderen finden hier Menschen der Branche zueinander, die kooperieren, netzwerken und als Vordenker neue Pfade in einem uralten Gewerbe anlegen.

Wir sehen die Sterbe- und Abschiedskultur als wichtigen Bestandteil der Kultur eines Landes. Diesem Anspruch gerecht werdend, klären wir durch Wissensvermittlung auf und bieten wertvolle, kreative Produkte und Dienstleistungen an. Wir wollen durch unser künstlerisches Wirken besondere und persönliche Abschiedsfeiern mitgestalten, Menschen begleiten und ihrer Einmaligkeit durch Individualität fernab des Mainstreams gerecht werden. Wenn Sie sich näher informieren möchten oder unserer Gruppe beitreten möchten, fühlen Sie sich herzlich willkommen:

<https://www.xing.com/net/abschiednehmen/>

#### ***4. Was uns Geschichten erzählen: „Angst essen Seele auf“***

Es kam ein Patient zum Arzt und klagte: "Angst beherrscht mein Leben. Sie hat mir alle Freude genommen."

Der Arzt erzählte dem Patienten darauf eine kleine Geschichte: "Hier in meiner Praxis lebt eine Maus, die an meinen Büchern knabbert. Mache ich zuviel Aufhebens von der Maus, wird sie sich vor mir verstecken und ich werde nichts anderes mehr tun, als sie zu jagen.

Stattdessen habe ich meine wertvollsten Bücher an einen sicheren Platz gestellt und ich erlaube ihr, an den anderen zu knabbern. Auf diese Weise bleibt sie eine einfache, kleine Maus und wird nicht zu einem Monster.

Mein Rat lautet also: Richten Sie Ihre Angst auf einige wenige Dinge, dann bleibt Ihnen Mut für das, was wichtig ist." (aus: „Der Wanderer“ von Kahlil Gibran)

Herzliche Grüße



Weitere Hinweise zu meiner Arbeit finden Sie unter: [www.irene-wahle.de](http://www.irene-wahle.de)

P.S. Für nähere Informationen, Fragen, Anregungen, Hinweise rufen Sie mich gern unter: **0381 68 63 874** oder **0163269 7019**  
von Montag bis Freitag in der Zeit von  
**9.00 Uhr bis 16.00 Uhr** an oder senden Sie mir eine Mail an:  
[biographie@irene-wahle.de](mailto:biographie@irene-wahle.de)