



Südpfälzer - Bergland

PRESSEMITTEILUNG

Memento-Tag: *End*-lich leben

Ein Waldspaziergang im Bewusstsein der Vergänglichkeit

Am **Montag, 8. August 2022** ist Memento-Tag, ein Aktionstag, der bundesweit bereits zum vierten Mal stattfindet und an dem die Vergänglichkeit des Lebens ins gesellschaftliche Bewusstsein gerückt werden soll. Näheres zu den Initiatoren und deren Idee, die dahintersteckt sowie verschiedene Informationen zum Thema finden Interessierte auf www.mementotag.de.

Im Rahmen von verschiedenen Veranstaltungen laden die Akteure Menschen dazu ein, sich mit ihrem Sein und der Endlichkeit des Lebens zu befassen. Dabei soll kein düsteres Bild von Abschiednehmen, Sterben, Tod und Trauer gezeichnet werden; vielmehr geht es darum, den Aspekt eines sinnerfüllten Lebens angesichts der eigenen Vergänglichkeit in den Vordergrund zu stellen und *end*-lich zu leben.

Gedanken an den Tod und das Sterben werden in unserer Gesellschaft noch oft verdrängt. Über unsere Wünsche, Ängste und Sorgen im Hinblick auf das Lebensende zu sprechen, fällt vielen Menschen schwer bzw. findet meist kaum Gehör, da dieses Bild vielfach negativ besetzt ist.

Das Thema Tod aus der „gesellschaftlichen Tabuzone“ herausholen, ihm den Schrecken nehmen und sich lebensbejahend mit der eigenen begrenzten Lebenszeit auseinandersetzen, das ist die Absicht. Sich mit der Endlichkeit zu beschäftigen – ganz im Sinne von „*Memento mori – sei dir der Sterblichkeit bewusst*“ – kann dazu beitragen, Ängste abzubauen und ein sinnerfüllteres Leben im Hier und Jetzt zu leben.

Wer sich der Vergänglichkeit, dem Abschiednehmen, Tod und Trauer auf eine gute Art annähern möchte oder einen persönlichen Verlust erfahren hat, ist herzlich eingeladen, bei einem kleinen geführten **Waldspaziergang am Montagabend, 8. August 2022 um 18.00 Uhr** innezuhalten und sich inspirieren zu lassen für einen achtsamen Umgang mit diesem sensiblen Thema.

Auf dem Stationenweg erfahren die Teilnehmer von Förster Bernhard Klein, Leiter des Ruheforstes Wilgartswiesen, Interessantes zum „Werden und Vergehen im sensiblen Ökosystem Wald“, Trauerbegleiter Michael Daub informiert zu „Trauerprozess und Trauerbegleitung“ mit Lesung und Achtsamkeitstrainerin Jacqueline Mayer vom Ruheforst lädt zu einer Achtsamkeitserfahrung ein. Begleitet wird die Veranstaltung von den „musikalischen Wegweisern“ Ludwig Müller (Panflöte), Ralf Bethke (Akkordeon) und Elias Kuntz (Handpan).

.. / 2





Seite - 2 -

Die etwa zweistündige Veranstaltung ist kostenfrei. Aus organisatorischen Gründen wird darum gebeten, die Anzahl der teilnehmenden Personen mitzuteilen.

Kontakt: Tel. 06392 4090177, E-Mail info@ruheforst-suedpfaelzerbergland.de.

Ort der Veranstaltung: RuheForst Südpfälzer Bergland Wilgartswiesen, Treffpunkt Parkplatz Ruheforst an der K 56 zwischen Wilgartswiesen und Hermersbergerhof (Anfahrtsbeschreibung siehe Homepage).

Informationen zu den Veranstaltern:

www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de

www.gedenken-begleiten.de

Abdruck erlaubt – Belegexemplar erwünscht.

Kontakt:

Gemeinde Wilgartswiesen

RuheForst® Südpfälzer Bergland

Leitung: Bernhard Klein

Schulstraße 1, 76848 Wilgartswiesen

Tel. 06392 4090177

E-Mail: info@ruheforst-suedpfaelzerbergland.de

www.ruheforst-suedpfaelzerbergland.de

