

Mittwoch, 04. November 2026, 16 – 18 Uhr
Wie geht trauern?

„Wann hört das endlich wieder auf? Ist das normal, oder bin ich verrückt?“ Solche Fragen stellen sich Trauernde manchmal, wenn sie von einer Vielzahl von intensiven Gefühlen in der Trauer überwältigt werden. Auch Angehörige und Freunde sind häufig unsicher, wie sie mit der Trauer von nahestehenden Menschen umgehen sollen. Sie erhalten Informationen über Trauerprozesse und darüber, was hilfreich ist für trauernde Menschen und was nicht.

Referentin: Heidrun Oberleitner-Reitinger, Seelsorgerin und Trauerbegleiterin

Mittwoch, 02. Dezember 2026, 16 – 18 Uhr
Geburtshilfe und Sterbebegleitung

Unser Leben wird umgrenzt von tiefgreifenden Erfahrungen: Geboren werden und Sterben. Wir wollen uns diesem Erleben im Gespräch annähern. Sandra Lohrey, in der Beratungsstelle für Natürliche Geburt und Eltern-sein tätig, und Elisabeth Scheib teilen ihre Erfahrungen miteinander und mit Ihnen.

Referentinnen: Sandra Lohrey, M.Sc. Hebamme und Elisabeth Scheib, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Palliative Care-Fachkraft

Weitere Vorträge

Donnerstag, 19. März 2026, 18 – 20 Uhr
Donnerstag, 08. Oktober 2026, 18 – 20 Uhr
Wie regle ich mein Erbe?

Was passiert ohne Testament? Was ist beim Verfassen eines Testaments zu beachten? Was ist der Pflichtteil, die Erbschaftssteuer? Der Fachanwalt gibt viele praktische und nützliche Hinweise, wie Sie dafür Sorge tragen können, dass Ihr Wille so wirksam wird, wie Sie sich das vorstellen.

Referent: Dr. jur. Robert Wallenberger, Fachanwalt für Erbrecht

Donnerstag, 12. November 2026, 16 – 18 Uhr
Bestattungsvorsorge

Bestattungsvorsorge bedeutet, die eigene Bestattung frühzeitig und selbstbestimmt zu regeln. Sie entlastet Angehörige emotional und finanziell – ein Akt der Fürsorge und Weitsicht. Jetzt vorsorgen heißt, später in Frieden gehen.

Referent: Karl Albert Denk, Bestatter

Mittwoch, 25. November 2026, 16 – 18 Uhr
Leben in Beziehungen – Im Erleben und im Erinnern

Wir leben immer in Beziehungen – sie prägen unser Dasein und hinterlassen Spuren in unseren Erinnerungen. Im diesem Workshop erhalten die Teilnehmenden Impulse und Übungen, um die menschliche Bezogenheit bewusst wahrzunehmen und zu reflektieren, wie Begegnungen mit sterbenden Menschen gestaltet und erinnert werden können.

Referent: Veronika Hilzensauer, Philosophin und Sozialarbeiterin, forscht und lehrt an der Hochschule für Philosophie München

Christophorus Hospiz
Institut für Bildung und Begegnung

Christophorus Hospiz Verein e.V.
Effnerstraße 93
81925 München

Tel: 089 / 13 07 87-40
Fax: 089 / 13 07 87-53

bildung@chv.org
www.chv-ibb.org



←
Direkt zur
Website

Das **Christophorus Hospiz Institut für Bildung und Begegnung** gliedert seine Angebote in sieben Bereiche. Zu diesen Angeboten schicken wir Ihnen gerne weiteres Material zu.



Sterbewelten

Vortragsreihe im
Christophorus-Haus
München

2026

Sterbewelten

Vortragsreihe im Christophorus-Haus München

Das Leben ist vielfältig. Ebenso verhält es sich mit dem Sterben. Lebens- und Sterbewelten liegen nah beieinander. Jede und jeder stirbt, wie Rainer Maria Rilke es in seinem *Stundenbuch* im Jahre 1903 treffend ausdrückte, ihren bzw. seinen eigenen Tod. Immer geht es dabei darum, das Leben auch vom Ende her zu denken – und das Leben bis zuletzt anzunehmen und zu gestalten.

Neben der Reihe zur Vorsorge (letzter Mittwoch im Monat, 10 Uhr) starten wir 2026 wieder mit verschiedenen Themen und Referent*innen i.d.R. am ersten Mittwoch im Monat um 16 Uhr.

Bitte beachten Sie, dass es auch Abweichungen von diesem festen Termin geben kann.

Ort:	Gebühr:	Anmeldung:
Christophorus-Haus Effnerstraße 93 81925 München Barrierefreier Zugang.	10,- Euro 5,- Euro CHV Mitglieder Ehren- und Hauptamtliche des CHV frei.	telefonisch unter: 089 / 13 07 87-40 oder per Mail an: bildung@chv.org



Alle Termine finden Sie auch auf unserer Webseite unter:
www.chv-ibb.org/angebote/jugend-arbeit-und-gesellschaft

Mittwoch, 04. Februar 2026, 16 – 18 Uhr Studie: Vom „Guten Sterben“

Im Rahmen eines Projekts wurden Vorstellungen vom „guten Sterben“ – sowohl in Hospizen als auch auf Palliativstationen – untersucht. Befragt wurden alle unterschiedlichen Akteursgruppen – auch die Sterbenden, die Angehörigen und die Ehrenamtlichen – und ergeben hat sich dabei ein sehr differenziertes Bild davon, welche Bilder sich alle Beteiligten vom Sterben und den Sterbenden machen. Diese Ergebnisse relativieren die oft hohen Erwartungen und ermöglichen ein besseres Verständnis der Perspektivdifferenzen.

Referentin: Dr. Irmhild Saake, Institut für Soziologie der LMU München

Mittwoch, 04. März 2026, 16 – 18 Uhr Resilienz erleben – sich Gutes gönnen

Resilienz ist mehr als ein Schlagwort. Wir sprechen nicht nur darüber – wir erleben sie, teilen sie, und lernen voneinander. In Dr. Veronika Sweets Angebot bekommt Aufmerksamkeit den Platz, den sie verdient: als Schlüssel zu Wahrnehmung, Austausch und echter Verbindung. Wir stellen Gelingensfragen, entdecken neue Blickwinkel und schaffen Räume, in denen das *Sich-gönnen* herzlich willkommen ist. Neugierig? Dann gönnen Sie sich diesen Moment der Entschleunigung.

Referentin: Dr. Veronika Sweet, Gründerin von Sweet & Partners

Mittwoch, 01. April 2026, 16 – 18 Uhr Am Ende einfach einschlafen? Wunsch und Wirklichkeit von palliativer Sedierung

Die Vorstellung, die letzten Tage des eigenen Lebens im Krankenhaus zu verbringen, wirkt abstoßend. Viele Menschen möchten daher am Ende ihres irdischen Daseins am liebsten „einfach einschlafen“, wenn sie ans Sterben denken. Und sollte sich der Tod über Nacht nicht auf natürliche Weise einstellen, dann unter Umständen auch mit medizinischer Unterstützung. Aber welche Rolle spielt die sog. palliative Sedierung dabei tatsächlich? Welche fachlichen und ethischen Gesichtspunkte spielen für die Entscheidungen gerade am Ende des Lebens eine Rolle?

Referent: Josef Hell, Facharzt für Anästhesie, Palliativmediziner

Mittwoch, 06. Mai 2026, 16 – 18 Uhr Digitales Erbe – Digitale Vorsorge

Was passiert mit den virtuellen Accounts und Verträgen, wenn jemand stirbt. Bleiben sie bestehen? Wie kommen Hinterbliebene an die zum Teil sehr wichtigen Informationen? Wir geben Anregungen, wie man eine Person des Vertrauens in die Entscheidungsfindung einbeziehen und sie mit der Verwaltung des digitalen Nachlasses beauftragen kann. Der Vortrag richtet sich an Verbraucher jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

Referentin: Petra Krämer-Moshous, Fachberaterin Verbraucherzentrale Bayern e.V.

Mittwoch, 03. Juni 2026, 16 – 18 Uhr Trauer verstehen – Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in ihrer Trauer begleiten

Kinder und Jugendlichen drücken ihre Trauer oft anders aus als wir es erwarten würden und ihre Bewältigungsstrategien sind abhängig von ihrem jeweiligen Entwicklungsstand. Trauernde Kinder und Jugendliche brauchen deshalb unsere besondere Aufmerksamkeit. Im Vortrag wollen wir uns gemeinsam mit Fragen beschäftigen wie: Warum ist junge Trauer anders? Wie lange dauert Trauer? Wie fühlt sie sich an? Wie können wir hilfreich sein? Was hilft, wenn nichts hilft?

Referentin: Barbara Herbst, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familientherapeutin, Hospizbegleiterin

Mittwoch, 01. Juli 2026, 16 – 18 Uhr Demenz bei Menschen mit Migrationsbiografie

Menschen mit Demenz und Migrationsbiografie leiden häufig unter dem Verlust der deutschen Sprache, auch werden demenzielle Krankheiten in dieser Gruppe meist spät erkannt. Was bedeutet das für die Menschen mit Demenz, ihre Familien und vor welchen Herausforderungen steht die Versorgungslandschaft dann? In diesem Vortrag werden diese und Ihre Fragen thematisiert.

Referentin: Semra Altınışık, Gerontologin, Alzheimer Gesellschaft München e.V.

Mittwoch, 05. August 2026, 16 – 18 Uhr Wegbegleiter*in sein – Seele berühren

In der Begleitung sterbender Menschen stehen nicht nur medizinische und organisatorische Fragen im Vordergrund – es geht auch darum, als Mensch präsent zu sein, mit offenem Herzen, wachem Geist und achtsamer Haltung. Dieser Vortrag lädt ein, die seelische Dimension der Sterbebegleitung in den Blick zu nehmen. Die Themen des Vortrags werden begleitet durch passende Lieder, gerne auch zum Mitsingen.

Referent: Johannes Seibold, Hospizseelsorger und Liedermacher

Mittwoch, 09. September 2026, 16 – 18 Uhr Patientenverfügung mit Esprit – Spiritualität als Resource für die Patientenverfügung

Patientenverfügungs-Kompetenz wird oft bei Juristen und Mediziner*innen gesucht, doch diese können das „Spielfeld der Patientenverfügung“ nur ausstecken. Gefüllt werden, und damit individuell gültig, kann sie nur durch die eigenen Werte werden. Kriterien und Prozesse für eine gute Entscheidung liefert der Hl. Ignatius von Loyola: diese auch im Entscheidungsprozess der Patientenverfügung anzuwenden, dazu möchte der Vortrag inspirieren.

Referentin: Sr. Dr. med. Ulla Mariam Hoffmann OSB, MAS (Palliative Care), Oberärztin d. Palliativstation, Benedictus Krankenhaus Tutzing

Mittwoch, 07. Oktober 2026, 16 – 18 Uhr Körperbilder verstehen – Sich in der Krankheit dem Schönen zuwenden

Der eigene Körper ist ein wichtiges Thema im Leben. Eine Krebserkrankung verändert alles. Die Erkrankten müssen sich der Krankheit stellen und lassen intensive Behandlungen geschehen. Sie kämpfen auch mit ihrem Körpergefühl. Während der Erkrankung ein eigenes Körpergefühl zu entwickeln, kann das Wohlbefinden steigern – körperlich, seelisch und psychosozial. Die Ausstellung will dazu anregen, Schönheit neu zu denken.

Referentin: Gunda Stegen, M.A. Erziehungswissenschaft, Konflikt- und Krisenintervention (CAS)