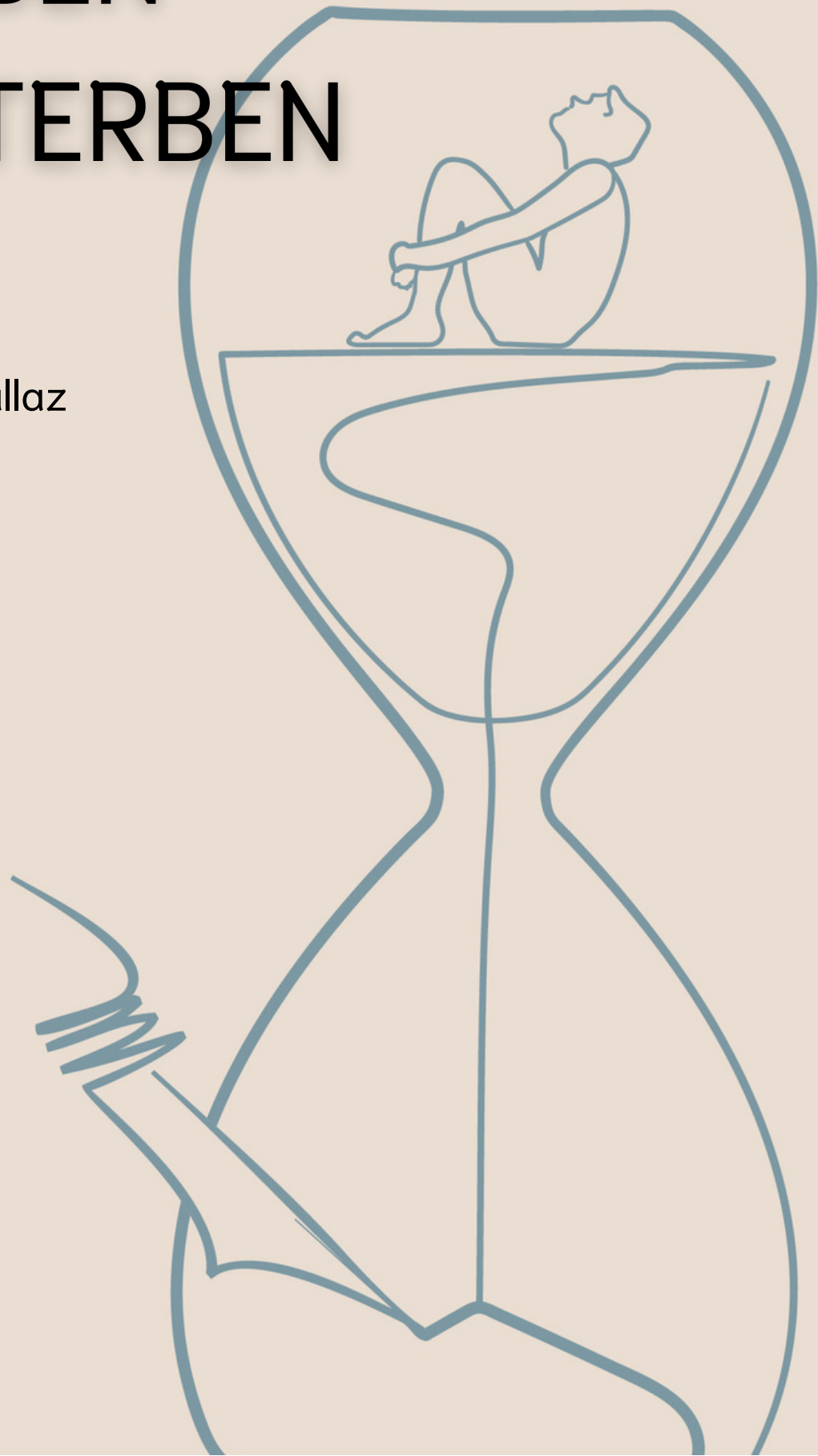


WORKSHOP

---

# SCHREIBEN ÜBER STERBEN

Mit Elena Ibello  
und Dominique Fonjallaz



# AUF EINEN BLICK

## SCHREIBEN ÜBER STERBEN

Der Übergang vom Leben in den Tod, das Sterben, schreckt uns ab und beschäftigt uns zugleich. Es macht uns Angst und kann uns gleichzeitig tröstliche Vorstellung sein. Über Sterben, Verlust und Trauer nachzudenken, ist nicht leicht. Und darüber zu schreiben? Vielleicht leichter als wir denken.

Im Workshop mit Elena und Dominique näherst du dich den Themen schreibend mit dem Ziel, Ängste zu befreien, Gefühlses zu versprachlichen und das Schöne darin sehen zu können. In der Kleingruppe wirst du eng begleitet im Prozess der Auseinandersetzung und des Schreibens.

nächste Durchführung  
8. & 9. Sept., 6. Okt. 2023

weitere Daten folgen für  
Herbst/Winter 2023, Frühling 2024

Ort  
8305 Dietlikon oder Winterthur

Kosten  
CHF 490.00

Anmeldung oder unverbindliche Anfrage  
[elena@ibello.ch](mailto:elena@ibello.ch)



### Elena Ibello

schreibt beruflich und ist Mitherausgeberin von Büchern wie «Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen» oder «Reden über Sterben» und Autorin der Masterthesis «Schreiben übers Sterben. Wenn der Tod zur Sprache kommt». In ihrem Podcast «Das letzte Stündchen» spricht sie mit Gästen übers Sterben.



### Dominique Fonjallaz

ist Yogalehrerin und gelernte Pflegefachfrau mit Erfahrung in der Sterbebegleitung. Seit ihrer Jugend befasst sie sich intensiv mit Themen der Vergänglichkeit. Sie begleitet den Workshop mit Impulsen aus den Bereichen Breathwork, Yoga und Coaching.

# IM DETAIL

---

## SCHREIBEN ÜBER STERBEN HEISST SCHREIBEN ÜBERS LEBEN

Schreiben ist Denken. Schreiben ist Formulieren – eine Form finden für etwas, das vielleicht auf den ersten Blick gänzlich formlos und kaum sagbar erscheint. Im Schreiben können Gefühle benannt werden, Diffuses bekommt eine Gestalt. Schreibend können wir erkunden, was uns noch ganz fremd scheint. Das Schreiben kann uns zu Klarheit verhelfen.

Das gilt auch und gerade beim Thema Sterben. Im Formulieren finden wir heraus, wie wir selbst überhaupt zum Thema stehen, wo unser Schmerz sitzt, welche Befürchtungen und Hoffnungen sich wo verstecken und wie sie zu beschreiben wären.

Nachdenken über Sterben und Tod bedeutet immer Nachdenken über das Leben. Im Angesicht der Endlichkeit richtet sich unser Blick auf das Leben, auf das Wesentliche in unserem Leben. Auf das Schmerzhafte wie auf das Schöne. Und: Wenn wir schreiben, schreiben wir über uns selbst. Was immer das Thema vorgeben mag.

In dieser Kombination kannst du im zweitägigen Workshop deinem Leben und Sterben, deiner Trauer, deiner Freude, deiner Angst und Zuversicht auf den Grund gehen. In einer Kleingruppe von fünf bis acht Personen findest du den geeigneten Rahmen, individuell begleitet von Elena und Dominique. Elena unterstützt dich mit Schreibübungen, -inputs und -tips dabei, ins Schreiben zu kommen und dranzubleiben. Dominique sorgt mit passenden Impulsen aus Yoga, Breathwork und Coaching für die nötigen Pausen zum Innehalten und Durchatmen. Gemeinsam begleiten wir dich im Austausch, mit Feedbacks und in persönlichen Gesprächen. Du bestimmst das Ausmass unserer Begleitung, du bestimmst Thema und Tempo deines (Schreib-)Prozesses.

## Pro- gramm

*mit regelmässigen Pausen  
zum Durchatmen*

### Freitag

9 – 12.30 Uhr

Einstieg ins Schreiben und das Thema mit verschiedenen Übungen und Inputs

13.30 – 16 Uhr

Schreiben, Inputs, Austausch, individuelle Begleitung soweit möglich. Danach Weiterarbeit individuell zuhause (freiwillig).

### Samstag

9 – 11.30 Uhr

Impulse, Schreiben, Redaktion, Austausch

12.30 – 15 Uhr

Textabschluss, Begleitung individuell, gegenseitiges Vorlesen (freiwillig), Austausch und Ausklang

### Freitagabend

18.30 – 21 Uhr

Rund ein Monat nach dem zweitägigen Workshop: Rückblick, Austausch, Ausblick

# IM DETAIL

## WER DICH BEGLEITET

### Elena Ibello

Die Journalistin, Publizistin, Podcasterin und Kommunikationsfachfrau studierte Journalismus und Organisationskommunikation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW sowie Kulturpublizistik an der Zürcher Hochschule der Künste ZHdK. Sie schreibt beruflich sowie privat leidenschaftlich gern. Seit über zwölf Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Themen rund um Krankheit, Sterben, Tod und Trauer.

2013 gab sie zusammen mit der Filmemacherin Rebecca Panian das Buch «Zu Ende denken. Worte zum Unausweichlichen» heraus (Wörterseh Verlag). Darin versammelt sind Texte von knapp 50 Personen, die Elena teilweise intensiv im Textproduktionsprozess begleitet hat. Diese Begleitung und die Redaktion aller Texte waren für sie eine wunderbare Erfahrung. 2014 schloss sie ihr Masterstudium mit der Forschungsarbeit «Schreiben übers Sterben» ab. Im Rahmen dieser Forschungsarbeit befragte sie Autor:innen von «Zu Ende denken» intensiv. Dazwischen und danach schrieb Elena regelmässig selber über Themen rund um Sterben, arbeitete als Kommunikationsbeauftragte für eine Fachgesellschaft für Palliative Care und veröffentlichte zusammen mit Anne Rüffer die Buchbände «Reden über Sterben» (2016), «Reden über Demenz» (2017) und «Reden über Schmerz» (2018) (Verlag rüffer&rub).

Seit Mitte 2018 arbeitet Elena selbständig als Kommunikationsfachfrau und Journalistin. Seit Dezember 2020 macht sie den Podcast «Das letzte Stündchen», in welchem sie mit verschiedenen Menschen über Sterben, Tod und Trauer in der Schweiz spricht. Aktuell bildet sie sich weiter in biografischem und kreativem Schreiben.

Elena ist Mutter von zwei Kindern. Sie ist auch Partnerin, Tochter, Schwester, Freundin, betreuende Angehörige, Lebende, Sterbliche und Trauernde.

## Eck- daten

### Kosten

CH 490

Pauschal für die gesamte Kursdauer (2 Tage und 1 Abend).

CHF 390

*early bird*

Bei Anmeldung bis zum 30. April 2023

### inbegriffen:

Kursmaterial  
Pausensacks und Getränke

### Ort

#### Dietlikon ZH

«Atelier D»  
Hasenrain 12  
8305 Dietlikon

15 Minuten (2–3 Stationen) ab Zürich  
HB oder Winterthur,  
8 Minuten Fussmarsch zum Kurslokal  
ab Bahnhof Dietlikon

### Anmeldung

direkt an [elena@ibello.ch](mailto:elena@ibello.ch)  
oder via Anmeldeformular  
[ibello.ch/schreiben-sterben](http://ibello.ch/schreiben-sterben)

[www.ibello.ch](http://www.ibello.ch)

[www.dasletztstuendchen.ch](http://www.dasletztstuendchen.ch)

Würdest du den Schreibworkshop gerne besuchen, aber kannst die Teilnahmegebühr nicht aufbringen? Melde dich bei uns, wir suchen gemeinsam eine passende Lösung.

## WER DICH BEGLEITET

### Dominique Fonjallaz

Die diplomierte Pflegefachfrau HF arbeitete über 15 Jahre in der Pflege in verschiedenen, auch hochspezialisierten Bereichen. Als Fachberaterin begleitete sie Patient:innen und Pflegefachpersonen im Bemühen, trotz chronischer Einschränkungen eine möglichst gute Lebensqualität zu erreichen und erhalten sowie Leiden zu lindern. Ihr Anliegen, die Pflege ganzheitlich nach diesem Bemühen auszurichten, war für ihre Arbeit mit Patient:innen und Kolleg:innen stets wegweisend.

Schon während ihrer Ausbildung betreute Dominique Menschen am Lebensende und erhielt immer wieder die Möglichkeit, Sterbende zu begleiten. Im Arbeitsalltag setzte sie sich dafür ein, dass die (spezialisierte) Palliative Care möglichst frühzeitig einbezogen wird, um Menschen umfassend zu begleiten – nicht erst, wenn die letzten Tage angebrochen sind. Und sie legte Wert darauf, dass neben den Patient:innen auch deren Angehörige umfassende Begleitung erfahren.

Nach ihrer Tätigkeit als Pflegefachfrau absolvierte Dominique die Ausbildung zur Yogalehrerin (RYS 500h, im Aufbau zu RYS 800h) und befasste sich hierbei besonders intensiv mit Atemtechniken. Zudem bildete sie sich weiter in Yin Yoga und Coaching. Aktuell ist sie in Ausbildung zur Yogatherapeutin. Dominique unterrichtet regelmässig verschiedene Yogastile.

Mit Themen der Vergänglichkeit – auch mit Blick auf die kulturellen Hintergründe – setzt sich Dominique seit ihrer Jugend auseinander. Diese Auseinandersetzung pflegt sie weiter und nutzt dabei Körperarbeit, Meditation und regelmässige Eigenprozess-Gespräche.

Sie begleitet den Workshop «Schreiben über Sterben» mit Atemimpulsen ebenso wie mit ihrer persönlichen Erfahrung im Umgang mit Tod und Verlust, der Erfahrung aus der Pflege und ihrem Wissen aus Coaching, Yogatherapie und Breathwork.

Dominique ist Wegbegleiterin, Freundin, Tochter, Schwester, betreuende Angehörige, Reisende, Lebende, Sterbliche und Trauernde.

### Warum Atemimpulse in einem Schreibworkshop?

Der Atem ist in unserem Leben von zentraler Bedeutung. Der erste und der letzte Atemzug geben dem Leben seinen Rahmen.

In der bewussten Atmung verbirgt sich eine enorme Ressource. Wenn wir uns dem Atem zuwenden, uns des Atems bewusster sind, können wir diesen gezielt nutzen. Wir können ihn nutzen, um innezuhalten und nachzuspüren. Um uns zu regulieren.

Das hilft auch, sich in der Auseinandersetzung mit dem Sterben nicht zu verlieren. Es hilft, bei der Klarheit zu bleiben, die uns das Schreiben übers Sterben vermitteln kann. Und nicht zuletzt gibt uns das bewusste Leiten und Lenken des Atems in diesem Workshop die nötigen Pausen, um Erkenntnisse sickern zu lassen und Platz zu schaffen für weiterführende Gedanken.

# DAS SAGEN TEILNEHMER:INNEN

---

## Für wen?

«Für mich war der Workshop eine absolute Bereicherung. Diese Offenheit und das Vertrauen, welches sich unter uns Teilnehmenden bildete, machte den Anlass zu einem wunderbaren Erlebnis. Die Tipps und Tricks von Elena brachten den Schreibfluss in Gang und ich konnte meine Version zu Papier bringen. Es waren sehr intensive, berührende Stunden. Die Übungen von Dominique rundeten den Workshop perfekt ab. Eine Atemübung hat sich für mich zu einem Ritual in hektischen Stunden entwickelt.»

Margarete Reisinger

«Elena und Dominique ist es von Beginn weg gelungen, eine respektvolle, harmonische Atmosphäre zu schaffen. Mich inspirierte genau diese Umgebung, verbunden mit den fachlichen Inputs und den Atemübungen, dazu, mich den Gedanken hinzugeben und ins Schreiben zu kommen.»

Gabriela Meissner

«Ich habe den Workshop „Schreiben über Sterben“ als wohltuende Horzonterweiterung erlebt. Der Workshop war abwechslungsreich gestaltet von Elena und Dominique. Konzentrierte Schreibphasen wurden ergänzt durch sanfte Atemübungen und wertvollen Austausch innerhalb dieser klein-feinen Runde. Besonders die warmherzigen Begegnungen und die diversen Perspektiven innerhalb der Gruppe zum Thema Sterben, Tod & Trauer boten mir persönlich eine Kostbarkeit, welche mich tief genährt nach zwei Tagen heimreisen liess.»

Stefanie Scherrer-Bohl

«Der Workshop „Schreiben über Sterben“ bringt einen zum Nachdenken über das Leben, das Danach und alles, was dazu gehört. Die Teilnahme lohnt sich für alle, die den Mut haben, sich zu öffnen und in sich hineinzuhorchen. Ein Workshop, der auf eine besondere Art einfach „fägt“ mit genialen Kursleiterinnen, die für alles offen sind.»

Jasmine Schärer

### Zielpublikum

Der Workshop richtet sich an alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen mögen. Sei dies in einer ersten, intensiven Annäherung oder in einer Vertiefung der bisherigen Auseinandersetzung mit Sterben, Tod, Abschied, Verlust und Trauer.

Vorkenntnisse sind keine nötig. Freude am Schreiben hilft natürlich.

### Verarbeitung ohne therapeutisches Setting

Auch wer einen Verlust erlitten hat und Schreiben als Ressource nutzen will, um eine neue Facette des Umgangs mit dem Verlust zu erkunden, ist herzlich willkommen. Es ist dabei zu beachten, dass dieser Workshop nicht als Therapieangebot konzipiert ist. Therapeutisches Schreiben zur Verarbeitung von Verlust, Trauer oder Trauma bedarf einer entsprechenden professionellen Begleitung, die hier nicht angeboten wird.