

Der Schönheit des Älterwerdens auf der Spur Eine gemeinsame Forschungsreise: Mut zum Lebenswandel

Eine Veranstaltung von Schloss Tempelhof e.V.

29. Oktober bis 1. November 2016

Programm

mit Spielraum für Überraschendes

Samstag, 29. Oktober

- 15:00 Ankommen, Anmelden, Zimmer beziehen
Foyer des Schlosses
- 16:00 Kaffee und Kuchen
Cafeteria im Seminarhauses
- 16:30 Eröffnung der Veranstaltung
Agnes Schuster, MarieLuise Stiefel
- 16:45 Wer sind die Forschungsreisenden?
Erstes Kennenlernen und biografische Einblicke in die versammelten
Lebensgeschichten der Kriegs- und Nachkriegsgenerationen
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Konzert im SchlossCafé
Mit magischen Rhythmen und Klängen lädt das Stuttgarter Duo *KlangRäume*,
Andrea Kleinmann und Alfred Schöffend, zu einer musikalischen Reise ein. Die
abwechslungsreiche Mischung aus kraftvollen Rhythmen und meditativen Klängen
lässt eine besondere Atmosphäre entstehen. Ein „KlangRaum“ zum Eintauchen,
Mitschwingen, Träumen...
Mit vielen ungewöhnlichen Instrumenten.

Sonntag, 30. Oktober

- 7:45 Meridian Gymnastik
- 8:00 Frühstück
- 9:30 Wandel und neue Freiheiten im Älterwerden
Linda Jarosch
Vortrag
Älter werden ist in jeder Hinsicht spannend. Eine neue Phase unseres Lebens beginnt. Aus manchen Rollen wollen wir uns jetzt vielleicht lösen, weil sie unserer neuen Reife nicht mehr entsprechen. Oder unser Körper zeigt uns Grenzen auf und führt uns zu einer anderen Ehrlichkeit uns selbst gegenüber. Manche Seiten, die wir noch nicht gelebt haben, werden uns auf einmal bewusst und wollen zum Ausdruck kommen. Wir sind in einer Bewegung zu neuen Freiheiten, die auch die Gemeinschaft mit bewegt. Damit diese Freiheiten uns und die Gemeinschaft stärken, brauchen wir Klarheit im Umgang miteinander und Begeisterung für das eigene Reiferwerden.
Wie wir das im Alltag gemeinsam gestalten können, dazu soll der Vortrag Impulse geben.
- 10:30 Pause
- 11:00 Wandel und neue Freiheiten in meinem eigenen Älterwerden
Kurze Einführung in den WIR-Prozess und Austausch zum Thema
- 13:00 Mittagessen/ Pause
- 15:00 Workshop-Zeit
(1) Ab morgen trage ich Rot! Frauen entdecken ihre Freiheit.
Workshop mit Linda Jarosch
Immer wieder stehen Frauen an der Schwelle zu einer neuen Lebensphase. Sie haben sich im Beruf und Gemeinschaft eingesetzt, sind reich an Lebenserfahrung und Wissen und spüren zugleich, dass sich noch Neues in Ihnen entfalten will. Vergessene Träume kommen wieder ins Blickfeld, Wünsche entstehen, sich noch einmal ganz anders auszudrücken als bisher.
Die Farbe Rot steht für Wandel und Aufbruch, für die Entscheidung, etwas hinter sich zu lassen und Neues zu wagen. In diesem Workshop kann jede Frau für sich herausfinden, was jetzt an Neuem für sie ansteht und wohin ihre Energie und innere Weisheit sie führen will.
(2) Die Freiheit älterer Männer
Workshop mit Declan Kennedy, Lebensgarten Steyerberg und Thomas Waldhubel vom Tempelhof
- 18:30 Abendessen
- 20:00 Filmabend: "Geht's noch? Die Rentner GmbH - Arbeit und Selbstwert im Alter" ein Dokumentarfilm von Bertram Verhaag

Montag, 31. Oktober

- 7:45 Meridian Gymnastik
- 8:00 Frühstück
- 9:30 Älter werden in Gemeinschaft
Bericht aus der Gemeinschaft Lebenstraum Jahnishausen
Marita Schneider, Ulrike Widmer
Im generationsübergreifenden Gesamtrahmen der Lebenstraum Gemeinschaft Jahnishausen entdeckt eine Gruppe gleichgesinnter Menschen die „Magie des Alterns“ und entwickelt eine Kultur des Alters jenseits veralteter Vorstellungen.
- 10:30 Pause
- 11:00 Älter werden ist das Schönste und Dümme, was einem passieren kann, Reimer Gronemeyer
Vortrag
Wie geht das, mal so richtig alt zu werden? Reimer Gronemeyer, der sich als Soziologe und Theologe schon lange intensiv mit Fragen der alternden Gesellschaft beschäftigt hat, fügt nun als 76jähriger seine persönliche Sichtweisen dazu in der Frage, wie wir lernen können, einen Umgang zu finden mit der „großen Aufgabe Alter“. Er plädiert für eine soziale Wiedererwärmung der Gesellschaft.
- 13:00 Mittagessen
- 15:00 Open Space
Raum für Themen und Angebote der Forschungsreisenden
- 16:30 Pause
- 17:00 Workshop-Zeit
(1) Fortführung des Thematischen WIR-Prozesses "Wandel und neue Freiheiten in meinem eigenen Älterwerden"
Workshop mit MarieLuise Stiefel
(2) Vergebungszereemonie – Verletzungen und Narben aus der Vergangenheit heilen. Frieden finden mit uns selbst und anderen.
Workshop mit Irene Harberding
- 19:00 Abendessen
- 20:00 Bewegte Forschende
Kreistänze und Tanzabend

Dienstag, 1. November

- 7:45 Meridian Gymnastik
- 8:00 Frühstück
- 9:00 Unsere Ahnen: Wir ehren die uns Vorgegangenen
Ritual in der Kulturkapelle
- 9:45 Älter werden in Gemeinschaft
Austausch der Forschungsreisenden aus den Gemeinschaften
Lebensgarten Steyerberg, Lebenstraum Jahnishausen,
Hofgemeinschaft Lübnitz, Sulzbrunn, Tempelhof
- 10:45 Pause
- 11:00 Mut zum eigenen Wandel
Resumée in kleinen Gruppen
- 12: 15 „....was noch zu sagen wäre... „
Gemeinsame Abschlussrunde
- 13:00 Mittagessen