

Liebeseerklärung an das Altern

Biographiearbeit auf Zakynthos

10.05. – 24.05.2011

Wenn man bei sich selbst entdeckt, dass das Altern beginnt, ist es an der Zeit, gewohnte Sicherheiten und ungewohnte Unsicherheiten aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Welche Entwicklungsaufgaben stehen jetzt an?



Hartmut Radebold (Radebold&Radebold, *Älterwerden will gelernt sein!* Stuttgart 2009) nennt folgende:

- die Berufstätigkeit rechtzeitig zu beenden
- sich gut um den eigenen Körper zu kümmern
- das damalige Kind zu suchen und anzunehmen
- sich Veränderungen und unbekanntem Gefühlen zu stellen
- befriedigt zu altern
- Beziehungen zu klären, zu verändern und neue zu schaffen – zu unseren Älteren, Gleichaltrigen, Jüngeren
- die Partnerschaft zu fördern
- die eigene Selbstständigkeit zu bewahren
- sich immer wieder dem Älterwerden anzupassen

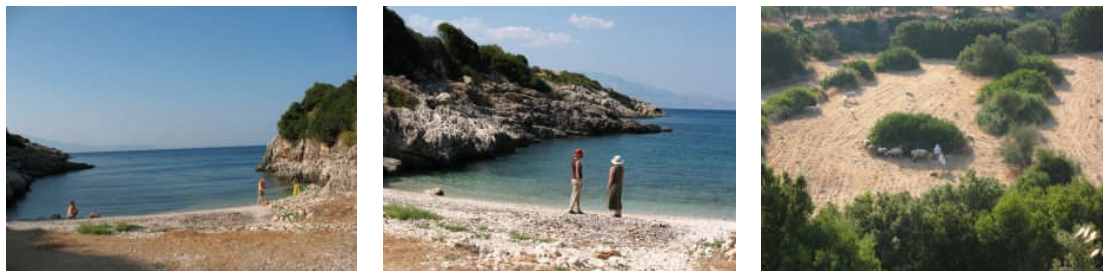
Da räumlicher und zeitlicher Abstand zum Alltag für diese intensive Beschäftigung mit sich selbst hilfreich sind, findet das Seminar auf der Insel Zakynthos in Griechenland statt. Die lange Dauer habe ich gewählt, weil Erinnerungs- und Veränderungsprozesse Zeit brauchen.

Die Teilnehmerzahl ist auf sechs Personen beschränkt.

Das Seminar findet in unserem Landhaus statt, das Sie auf der Homepage www.metaxia.de ansehen können.

Vorbereitung:

Die wichtigste Vorbereitung ist, dass Sie sich eine möglichst genaue Vorstellung ihrer Anliegen und Ziele erarbeiten.



Wenn Sie möchten, schreiben Sie Ihren Lebenslauf (kurz und in Sieben-Jahres-Abschnitten), bringen Sie Fotos aus den verschiedenen Lebensphasen mit, auch Gedichte und Musikstücke (CDs), die Ihnen etwas bedeuten.

Programm: - Seminarzeit jeweils 10.00 – 16.00 Uhr -

Dienstag, 10.05.: Anreise

Mittwoch, 11.05.: Klärung der Anliegen und Ziele

Donnerstag, 12.05.: Erinnerungen: prozedurales und autobiographisches Gedächtnis, Theorie und Übungen

Freitag, 13.05.: Stufen der Identitätsentwicklung nach Erik Erikson

Samstag/Sonntag, 14./15.05.: „frei“

Montag, 16.05.: Transaktionsanalyse

Dienstag, 17.05.: Die „Kathedrale der Erinnerung“

Mittwoch, 18.05.: Selbstfürsorge und Ressourcen

Donnerstag, 19.05.: Das Labyrinth

Freitag, 20.05.: Labyrinth: Vertiefung

Samstag/Sonntag, 21./22.5.: „frei“

Montag, 23.5.: Perspektiven, Abschluss

Dienstag, 25.05.: Abreise

Methoden:

- „Die Kathedrale der Erinnerung“: Das Erinnern, Einordnen und Verabschieden kann sich entwickeln, indem die Erfahrungen einen (sicheren) Ort bekommen. Die Lebensgeschichte wird auf eine Art betrachtet, die es ermöglichen soll, den roten Faden zu finden und so Wendepunkte, Krisen, Durststrecken und Grenzerfahrungen als ein zusammenhängendes, sich bedingendes Ganzes zu begreifen und anzunehmen. Dadurch können blockierte Energien gelöst und für das Leben genutzt werden. Neuere Ergebnisse der Hirnforschung zeigen, dass es dazu nie zu spät ist:
- Informationen über die Möglichkeiten des lebenslangen Lernens und die verschiedenen Arten des Erinnerns (prozedurales und autobiographisches Gedächtnis)
- Aktive Imaginationen (geleitete Phantasien)

- Stufen der Identitätsentwicklung nach Erik Erikson
- Transaktionsanalyse: eine tiefenpsychologische Methode, die dazu helfen soll, Kommunikationsprozesse innerhalb der eigenen Person und mit anderen Menschen besser zu verstehen und bei Bedarf zu verändern
- Arbeit mit dem Labyrinth: ein Weg, sich innere und äußere Kraftquellen bewusst zu machen.

Unterbringung: siehe www.zanteweb.gr./lodging/climati oder www.zante.zanteweb.gr./lodging/marevilla

Die Buchung der Appartements übernehme ich für Sie. Da die Entfernung zwischen Ihrem Appartement und unserem Haus ca. 2 km beträgt, ist es sinnvoll, ein Auto zu mieten. Außerdem lässt sich die Insel dann besser erkunden.

Kostenpauschale für neun Seminartage (incl. kleines Mittagessen) und 15 Nächte Unterkunft: 960,00 Euro

Anmeldung: über das Anmeldeformular, telefonisch: 0431/5340358 oder 04358/989096, oder per E-Mail: kontakt@katrin-wellmann.de