

# Generation 55plus: „Älterwerden ist nichts für Feiglinge „ oder „Von der Kunst, älter zu werden“

Wochenendseminar in Heppenheim im Haus am Maiberg vom 14.-16. August 2015

Eine Überraschung gab es gleich kurz nach Bekanntmachung dieses Seminars, das doch mitten im Sommer und in der Ferienzeit stattfinden sollte. Es war sofort ausgebucht! So kamen am Freitagabend 27 erwartungsfrohe Weggefährten und Weggefährtinnen zum Haus am Maiberg in Heppenheim, um mit den Referenten Dorothea Gabriel und Dr. Michael Tremmel an den Themen „Älterwerden ist nichts für Feiglinge“ und „Von der Kunst älter zu werden“ zu arbeiten.



Nach einer kurzen Vorstellungsrunde und einer Einführung in das Thema wurden in einem äußerst eindrucksvollen Film Interviews mit alten Menschen 90plus gezeigt, die noch eine ungeheure geistige Vitalität ausstrahlten.

Sätze wie „Alter ist kein Verdienst sondern eine Aufgabe, ein Geschenk und eine Verpflichtung“ machten uns Mut und gleichzeitig Appetit auf den weiteren Seminarstoff.

Der Samstag begann mit einer heiteren Erzählung von Dorothea, die sie uns, wie viele weitere Geschichten und Gedichte zum Seminarthema, aus Ingolstadt mitgebracht hatte. Aus dem fernen Osten zeigte uns Michael Meditationstechniken wie Chi Gong-

Übungen und die Zen-Meditation, die zur Einheit von Körper und Seele führen sollen und die wir während des Seminars immer wieder geübt haben.



In Kleingruppen stellten wir einmal unsere Ängste und Sorgen vor dem Alter zusammen, die wir meistens - oft erfolglos - verdrängen möchten. „Feigheit“ vor einigen dieser Ängste kann etwas Positives sein und unserem Selbstschutz dienen. Wie der Künstler ein Kunstwerk so könnte der Mensch sein Lebenskunstwerk schaffen. Das soll heißen: welche Vision oder welches Thema verbinde ich mit meinem Leben? Was soll denn von uns bleiben oder Spuren hinterlassen, wenn wir einmal gehen müssen? Was motiviert mich noch weiterzuleben? Viele schwierige Fragen, die wir in Kleingruppen immer wieder versucht haben zu beantworten. Das Lebensthema unserer Generation 55plus ist die Kunst des Älterwerdens, die wir lernen müssen. Die zukünftigen Jahre des letzten Lebensabschnittes wollen gestaltet werden. Die Methode **SOK** könnte uns u.a. dabei helfen:

**S** elektieren, reduzieren

**O** ptimieren, was noch möglich ist

**K** ompensieren das, was entfällt.



Nach diesem intensiven und arbeitsreichen Seminartag hatten wir uns dann nach dem Abendbrot ein Eis in der Heppenheimer Altstadt verdient.

Am Sonntagmorgen gestaltete Margit Köttig mit einigen Teilnehmenden einen wunderbaren Wortgottesdienst, von dem alle sehr ergriffen waren.

Danach kam Michael Tremmel noch einmal auf unser Thema „Lebenskunst“ zurück und gab uns einige Techniken mit auf den Weg, um unsere letzte Lebensphase zu „entrümpeln“, besser zu strukturieren und Raum für mehr Qualität statt Quantität zu schaffen. Nur unsere Abstinenz sollte unbedingt bleiben.

Das Seminar hat uns verdeutlicht, wie wichtig in Zukunft unsere Aufgaben im Arbeitsbereich Generation 55plus sein werden. Themen wie Loslassen, Strukturierung des Alltags, der Stellenwert des Alters, Liebe und Vergebung etc. werden uns weiterhin beschäftigen.

Die Arbeitsbereichsleiterin Margit Köttig dankte zum Schluss den Referenten, ihrem Team und allen Teilnehmenden für das außergewöhnlich interessante und gute Seminar und überreichte Dorothea Gabriel und Dr. Michael Tremmel kleine Präsente für ihre hervorragende Seminarleitung.



Ein besonderer Dank von uns geht an Margit Köttig, die dieses Seminar zusammen mit ihrem Team so gut organisiert hatte.

Ursel Lux  
Frauenbeauftragte  
Kreuzbund DV Mainz e.V.

Fotos: Margit Köttig  
Karl-Heinz Thimm  
Manfred Lux

Weitere Bilder zum Wochenendseminar:



Das obligatorische Eisessen durfte natürlich auf bei dieser Kreuzbund Veranstaltung nicht fehlen.



*Wochenendseminar Generation 55plus  
„Älter werden ist nichts für Feiglinge“  
14. – 16. August 2015*

*Generation 55plus  
„Älter werden ist nichts für Feiglinge!“  
oder  
„ Von der Kunst älter zu werden.“  
Ja, auf was lassen wir uns denn da ein?  
In Heppenheim, im Haus am Maiberg soll die Tagung sein!*

*Liebe Frau Dorothea Gabriel,  
lieber Herr Dr. Michael Tremmel,  
liebe Margit und Team,  
liebe Kreuzbündler,*

*am Freitag, 14.08. reisten wir an,  
um 18.00 Uhr mit dem Abendessen die Tagung begann.  
Herr Pfarrer Thrin musste wegen dem Tod seiner Mutter die Tagung absagen,  
er wollte um 19.00 Uhr für uns den Gottesdienst halten.  
So begann nach dem Abendessen die Vorstellungsrunde,  
wir hatten uns im 1.Stock eingefunden.  
Es ist immer wieder schön,  
wenn sich neue aber auch bekannte Gesichter wieder sehen.  
Auf die richtige Weise älter zu werden ist eine Kunst,  
sie braucht viel Übung und Vernunft.  
Wir haben am ersten Abend sehr viel gehört,  
doch der Film war beeindruckend und hat das Ganze gekrönt.  
Am Samstag um 8.00 Uhr zum Frühstück waren alle wieder munter,  
gespannt wie`s weiter geht in neuer Runde.  
Viele Dinge sind im Alter gar nicht mehr so wichtig,  
doch wenn die Aufmerksamkeit nachlässt,  
sind z.B. Gi-Gong-Übungen genau richtig.  
Eine kleine Geschichte von Frau Gabriel zu hören entspannt,  
dann war man wieder auf die nächste Aktion gespannt.  
Die ausgeteilten Blätter mit Bildern lockerten auf,  
in Kleingruppen kamen die besten Ergebnisse raus.  
Nach dem Mittagessen und Kaffee und Kuchen,  
konnten wir die Fortsetzung des Themas versuchen.  
Nach dem Abendessen ganz entspannt,  
war Eis-essen-gehen aus erster Hand.  
In der Nacht setzte der Regen ein  
ganz entspannt schliefen wir ein.  
Am Sonntag um 8.00 Uhr zum Frühstück sind alle da,  
dann wurde in der Kirche ein Wortgottesdienst gefeiert, wunderbar.  
Margit und ihr Team hat`s vorbereitet, wer sonst?  
Sie haben es gut gemacht, sie kann`s.*

*Zur letzten Runde werden wir uns noch mal treffen  
und nach dem Mittagessen müssen wir Heppenheim wieder verlassen.*

*Es gibt ein großes „Danke schön“ zu sagen,  
für die wunderschönen Tage.*

*Viele Anregungen werden wir mit nach Hause nehmen  
und wir wünschen für die Zukunft „Gottes Segen“.*

*Eure Renate und Andreas Ruppert*