

Dossier Zyklus 3: «Dem Alter Würde geben»

20. Januar – 17. März 2022

Zusammenfassung der verwendeten Zitate

Themen

- **Was sind Ringvorlesungen?** 2
- **Pater Anselm Grün:** Den Heimweg finden 3
- **Rüdiger Dahlke:** Altern als Geschenk..... 3
- **Otfried Höffe:** Altern will gelernt sein 4-5
- **Mathias Jung:** Vom guten und vom schlechten Alter..... 6
- **Gerald Hüther und Julia Onken:**
Dem Alter Würde geben – mehr als eine Wunschvorstellung?..... 9
- **Julia Onken:** Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass 6

Weitere Zyklen der Ringvorlesungen

- Dem Leben eine Aufgabe geben 4. Mai – 22. Juni 2022
- Die Kraft der Worte 7. September – 26. Oktober 2022

Ausführliche Informationen und Anmeldung unter www.online-denkforum.ch

Veranstalter: Verein «Bildungsfonds für Frauen»



Die Ringvorlesungen sind Veranstaltungen des Bildungsfonds für Frauen

Der Bildungsfonds unterstützt Frauen in unterschiedlichen Bildungsaktivitäten und wird finanziert durch Spenden von Menschen, denen die Bildungsmöglichkeiten von Frauen ein Anliegen sind. www.julia-onken.ch/d/bildungsfonds-fuer-frauen.

Freiwilliger Unkostenbeitrag

Mit einem freiwilligen Beitrag nach Ihrer Wahl unterstützen auch Sie die Weiterführung dieses Projektes.
Schweiz: Raiffeisenbank Tägerwilen CHF-Konto: CH39 8080 8003 8175 0356 3,
Ausland: EURO-Konto CH22 8080 8006 7313 9143 5, SWIFT-BIC: RAIFCH22, IID (BC-Nr.) 80808
Kontoinhaber: Bildungsfonds für Frauen, 8590 Romanshorn

Audiobestellungen Ringvorlesungen

Zyklus 3: Dem Alter Würde geben

6 Vorträge mit

Pater Anselm Grün:	Den Heimweg finden
Ruediger Dahlke:	Altern als Geschenk
Otfried Höffe:	Altern will gelernt sein
Mathias Jung:	Vom guten und vom schlechten Alter
Gerald Hüther:	Dem Alter Würde geben – eine Wunschvorstellung? Gespräch mit Julia Onken
Julia Onken:	Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass

Die Aufnahmen können beim Online-Denkforum als Download und beim Auditorium-Netzwerk als Zyklus-Set und auch einzeln bezogen werden.

Preise für das Zyklus-Set CHF/EUR 89.00

Preise für Einzel-Vortrag CHF/EUR 18.30

Zu bestellen per Mail: denkforum@julia-onken.ch oder auditorium-netzwerk

Weiter sind erhältlich:

Zyklus 1: Der Liebe eine Chance geben

5 Vorträge mit:

Ruediger Dahlke:	Glücklich für mich selbst
Julia Onken:	Liebe trotz Partnerschaft
Maya Onken:	Stellenbeschreibung in Dreiecksbeziehungen «Das Toblerone-Modell»
Bärbel Wardetzki:	Die Suche nach dem WIR
Mathias Jung:	Die Liebe ist ein seltsames Spiel

Zyklus 2: Der Krise einen Sinn geben

5 Vorträge mit:

Ruediger Dahlke:	Corona als Weckruf
Julia Onken:	Eigentlich ist alles schief gelaufen
Mathias Jung:	Ohne Sinn ist alles sinnlos
Bärbel Wardetzki:	Loslassen und dranbleiben und der Gewinn von Veränderungen
Julia Onken:	Mitten im kalten Winter / Die Weihnachtsgeschichte aus psychologischer Sicht verstehen.

Pater Anselm Grün: Den Heimweg finden

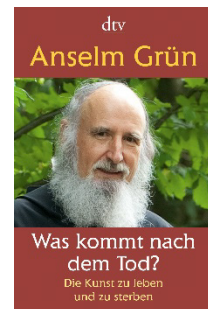
Alter verbindet viele mit Beschwerden, Krankheit und Abschied nehmen. Doch wir nehmen Erfahrungen, Weisheit und auch Milde unseres bisherigen Lebensweges mit, die uns helfen «gut» alt zu werden. Es lohnt sich, diesen wichtigen Prozess bewusst wahrzunehmen und zu gestalten und so zu einem erfüllten Alter zu kommen.



Die hohe Kunst des Älterwerdens



**Zu Hause mit Gott.
Dem Glauben einen eigenen
Ausdruck geben**



**Was kommt nach dem Tod?
Die Kunst zu leben und zu
sterben**

Alle drei Bücher sind erschienen im Vier-Türme-Verlag, zu beziehen in allen Buchhandlungen

Ruediger Dahlke: Altern als Geschenk

Älterwerden ist nicht beliebt, aber in Wahrheit die Chance unseres Lebens für Wachstum und Reife. Wie können wir die letzte Lebensphase nutzen um aus dem ewigen Hamsterrad der Beschleunigung auszusteigen und diese stattdessen bewusst und freudvoll zu erleben?

Zitate:

- Von 30 bis 60 ist gleich lang wie von 60 bis 90!
Greta Silver
- Geschichte ist eine wunderbare Lehrmeisterin, nur findet sie keine Schüler.
Ingeborg Bachmann

Dann ein paar Filme, zu erwähnen sind:

- Honig im Kopf von Till Schweiger gedeutet in „Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten“ (Edition Einblick, www.heilkundeinstitut.at)
- Still Alice mit Juianne Moore? Gedeutet in Spielfilm–Therapie – was Filme über Krankheit und Heilung verraten (Edition Einblick, www.heilkundeinstitut.at)
- Auslöschung, mit Klaus Maria Brandauer und Martina Gdeck - gedeutet in Spielfilm–Therapie – was Filme über Krankheit und Heilung verraten (Edition Einblick, www.heilkundeinstitut.at)
- The Kid, mit Bruce Willis gedeutet „Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten“ (Edition Einblick, www.heilkundeinstitut.at)
- Möwe Jonathan – von Hal Barlett
- Auf Messers Schneide – mit Bill Murray gedeutet in „Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten“ (Edition Einblick, www.heilkundeinstitut.at)
- Man lernt nie aus, Robert de Niro gedeutet in „Hollywood-Therapie – was Spielfilme über unsere Seele verraten“ (Edition Einblick, www.heilkundeinstitut.at)

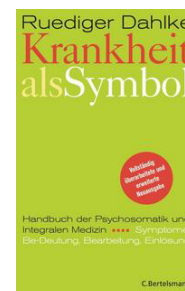
Bücher:



Das Alter als Geschenk



Die Hollywood-Therapie



Krankheit als Symbol



Otfried Höffe: Altern will gelernt sein

Dem Altern entgegenwirkende Kräfte findet man zu einem erheblichen Teil bei sich und in sich selbst. Weg von der «alternden Gesellschaft» und hin zu der Perspektive der «gewonnenen Jahre». Otfried Höffe weiss praktische Ratschläge.

Zitate:

- Heraklit von Ephesos: „Das einzige Beständige ist der Wandel“: „Panta rhei“, was so viel bedeutet wie „Alles fließt und nichts bleibt; es gibt nur ein ewiges Werden und Wandeln.“
- Epiktet sagte: „Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen, sondern die Vorstellungen und Meinungen von den Dingen.“
- Christian Meyer beschreibt: „Für die Lebendigkeit und den inneren Einklang sowie die Entdeckung des tiefen erfüllenden Seins gibt es nichts, was wichtiger wäre als das Loslassen.“
Christian Meyer im Interview bei LitLounge.tv YouTube - 03.03.2017
- Der Gestalttherapeut Paul Goodman nannte es die schöpferische Anpassung des Selbst an die jeweiligen Bedingungen. Das Ziel ist, unsere Persönlichkeit zu weiten und unsere seelischen Möglichkeiten zu entfalten.
- Der französische Schriftsteller Arnaud Desjardins: „Haben Sie den Mut, sich ins Leben zu stürzen, Risiken einzugehen, Rückschläge einzustecken, in dem Wissen, dass Sie dem Spiel der Gegensätze ausgesetzt sein werden, also Erfolg und Scheitern Glück und Unglück, Lob und Tadel.“

Bücher:



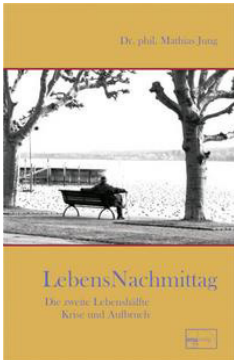
Die hohe Kunst des Alterns



Mathias Jung: Vom guten und vom schlechten Alter

Altern tun wir alle – jeden Tag! Können wir beeinflussen, ob es ein gutes oder ein schlechtes Alter wird? Was können wir selber dafür tun.

Bücher:



Lebensnachmittag
Die zweite Lebenshälfte
Krise und Aufbruch

Gerald Hüther und Julia Onken im Gespräch: Dem Alter Würde geben –nur eine Wunschvorstellung?

Würde im Alter eine Wunschvorstellung oder doch nicht? Und was ist mit der ständig drohenden Demenz, die hinter den Jahrringen lauert?

Julia Onken will es genau wissen und befragt Gerald Hüther zu seinem Buch:
Raus aus der Demenzfalle.

Bücher von Gerald Hüther:



Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn



Raus aus der Demenzfalle!

Julia Onken: Es wäre glatt gelogen, Älterwerden mache Spass...

...und dass im Alter alles nur besser werde und „Spaß“ mache. Verloren ist „Frau“ im Alter, wenn sie weiterhin auf das äußere Erscheinungsbild setzt und meint, sie müsste attraktiv sein, um beim männlichen Betrachter Begehren auszulösen. Für den Mann gilt, sich vom Leistungsstreben zu verabschieden.

Nun geht es darum, sich um den inneren Kompass zu kümmern, nach jenen geheimnisvollen Ingredienzien zu fahnden, die in der Gedankenwelt verborgen liegen, um den Sinn des eigenen Lebens erkennen zu können.

Bücher:

Im Garten der neuen Freiheiten – ein Reiseführer für die späten Jahre, C.H. Beck



Während man sich in jungen Jahren erlauben kann, einfach in den Tag hineinzuleben, so ist es an der Zeit, wenn Schatten länger werden, sich mit den wirklichen Fragen des Lebens auseinanderzusetzen: Wer bin ich? Wie bin zu dem geworden, die ich bin?

Das Buch animiert dazu, sich auf die eigenen Denkprozesse einzulassen, Forscher und Forscherin in eigener Sache zu werden, denn der Horizont ist weiter, als man sehen kann!

Das Buch ist ein zuverlässiger Reisebegleiter durch eine vielleicht noch unbekannte Landschaft die es zu entdecken gilt.

Altweibersommer- ein Bericht über die Zeit nach den Wechseljahren, C.H. Beck



"Eines Tages habe ich mir gesagt: Ich bin vierzig Jahre alt. Als ich mich von diesem Schock erholt hatte, war ich fünfzig. Die Betroffenheit, die mich damals überfiel, hat sich nicht gegeben."

Das Statement von Simone de Beauvoir können viele Frauen unterschreiben. Ängste, Betroffenheit, Resignation kennen fast alle - aber sind das Reaktionen, die uns weiterbringen?

Zitate:

Ich lebe meine Leben
In wachsenden Ringen
Die sich über die Dinge ziehn
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen
Aber versuchen will ich ihn.

Ich kreise um Gott
Um den uralten Turm
Und ich kreise Jahrtausende lang
Und ich weiss noch nicht,
bin ich ein Falke, ein Sturm, oder ein grosser Gesang.

Rainer Maria Rilke



Rosenkavalier

Die Zeit, die ist ein sonderbares Ding.
Wenn man so hinlebt, ist sie rein gar nichts.
Aber dann auf einmal,
da spürt man nichts als sie:
sie ist um uns herum, sie ist auch in uns drinnen.
In den Gesichtern rieselt sie, im Spiegel da rieselt sie,
in meinen Schläfen fließt sie.
Und zwischen mir und dir da fließt sie wieder.
Lautlos, wie eine Sanduhr.
O Quin-quin!
Manchmal hör ich sie fließen unaufhaltsam.
Manchmal steh ich auf, mitten in der Nacht,
und laß die Uhren alle stehen.

MARSCHALLIN

Auf Wolkenbürgschaft

Ich habe Heimweh nach einem Land
in dem ich niemals war,
wo alle Bäume und Blumen
mich kennen,
in das ich niemals geh,
doch wo sich die Wolken
meiner
genau erinnern,
ein Fremder, der sich
in keinem Zuhause
ausweinen kann.

Ich fahre
nach Inseln ohne Hafen,
ich werfe die Schlüssel ins Meer
gleich bei der Ausfahrt.
Ich komme nirgends an.
Mein Segel ist wie ein Spinnweb im Wind,
aber es reißt nicht. Und jenseits des Horizonts,
wo die großen Vögel
am Ende ihres Flugs
die Schwingen in der Sonne trocknen,
liegt ein Erdteil
wo sie mich aufnehmen müssen,
ohne Pass,
auf Wolkenbürgschaft.

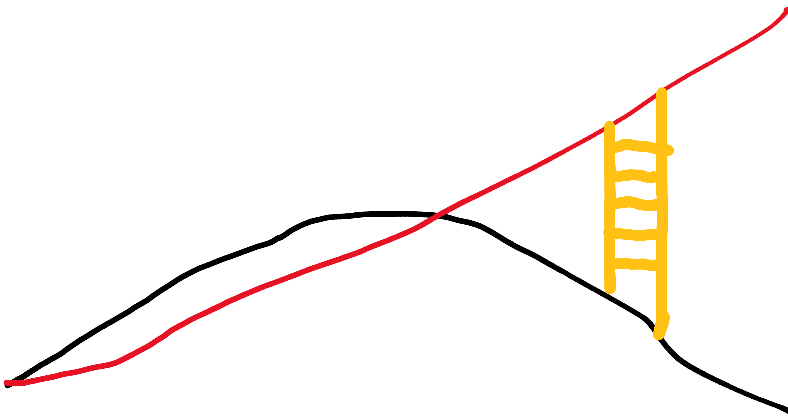
Hilde Domin



STUFEN

Wie jede Blüte welkt
und jede Jugend dem Alter weicht,
blüht jede Lebensstufe,
blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe
bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
in and're, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
der uns beschützt und der uns hilft zu leben.
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
an keinem wie an einer Heimat hängen,
der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten!
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
und traulich eingewohnt,
so droht Erschlaffen!
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
uns neuen Räumen jung entgegenschenden:
des Lebens Ruf an uns wird niemals enden.
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Hermann Hesse



Körperliche Leistungskurve schwarz
Geistige Leistungskurve rot