

Daten: 27. Okt., 10. + 24 Nov., 1. + 15 Dez. 2023

jeweils Freitag 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus, 3114 Wichtrach

Leitung und Auskunft:

Judith von Ah, kath. Theologin,
Musiktherapeutin MAS + SFMT

judith.vonah@kathbern.ch

Kosten: 50 Franken pro Person, inklusive
Kursunterlagen (die reformierte
Kirchgemeinde Wichtrach unterstützt den
Kurs finanziell)

Anmeldung: Ab Ende Juni **bis spätestens 20. Oktober
2023** unter www.kirche-wichtrach.ch
(Anmeldetool ab 20.6.2023 offen) oder
Sekretariat Tel. 031 781 38 25

Die Gruppengrösse ist begrenzt auf
max. 12 Personen. Teilnahme nach
Eingang der Anmeldungen.

Auf den Spuren meines Lebens

Biografiekurs für Erwachsene



Daten: 27. Okt., 10. + 24 Nov., 1. + 15 Dez. 2023
jeweils am Freitag 14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus, 3114 Wichtrach

Leitung: Judith von Ah, kath. Theologin,
Musiktherapeutin SFMT

Begleitung: Ruth Steinmann, Pfarrerin

Auf den Spuren meines Lebens

Wir schauen auf unser bisheriges Leben zurück und fragen uns: Wer bin ich? Wie bin ich geworden, wer/was ich bin? Wie möchte ich in Zukunft sein?

Mit der Biografiearbeit wollen wir das gelebte Leben würdigen. Dankbar und stolz erinnern wir uns an Gelungenes und Schönes, aber auch das Schmerzliche oder Misserfolgreiche hat Raum. Wenn wir Vergangenes integrieren und uns mit Schwierigem versöhnen, eröffnen sich neue Lebenshorizonte.

Die Kurseinheiten sind eingebettet in eine Atmosphäre des Wohlwollens und des gegenseitigen Vertrauens (Freiheit, wer was sagt; Schweigepflicht gegen aussen). Der gemeinsame und persönliche Prozess wird angeregt durch musikalische Elemente (Musik hören, Singen, Klangreisen) und durch das gegenseitige Erzählen von persönlichen Erfahrungen.

Eingeladen sind Erwachsene jeglichen Alters, die bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Der Kurs ist als Einheit gedacht und die Themen sind aufeinander bezogen, deshalb können nicht nur einzelne Kurstage besucht werden.

Aufbau der fünf Kurseinheiten

1. **Einführung.** Kennenlernen, Einstimmung mit Impulsen zur Biografie – im Gespräch und mit musikalischen Elementen
2. **Kindheit.** In welche Umstände bin ich hineingeboren (Familie, Kultur, Zeit, Gesellschaft)? Welches waren prägende Ereignisse in meiner Kindheit?
3. **Jugendzeit.** Wie bin ich eigenständig geworden? Welche Entscheidungen und Weichenstellungen waren massgebend? Wer oder was hat mich beeinflusst und geprägt?
4. **Erwachsenensein.** Was ist mir wichtig und wo setze ich Schwerpunkte? Was gibt meinem Leben Sinn? Was ist mir misslungen? Wo möchte ich mich versöhnen?
5. **Älter werden.** Langsam loslassen, meine Grenzen akzeptieren lernen. Was will ich noch erreichen? Was sind die nächsten Schritte? Wie denke ich über den Tod und das Sterben?