

Akzent Forum

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Akzent : Magazin für Kultur und Gesellschaft**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 1: **Rund um den Hafen**

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Lebenseinschnitte als Chance verstehen

Interview mit Sylvia Frey Werlen, Autorin und Erwachsenenbildnerin

Sylvia Frey Werlen beschäftigt sich seit Langem mit Lebensläufen und Umbrüchen wie zum Beispiel der Pensionierung. Dazu organisiert sie Impulstreffen. Wir haben uns mit ihr darüber unterhalten.

Akzent Magazin: In Ihren Treffen thematisieren Sie den Umgang mit Lebenseinschnitten. Worum geht es da?

Sylvia Frey Werlen: Es geht darum, gemeinsam mit den Kursteilnehmenden die Chancen, Möglichkeiten und Freiheiten auszuloten, welche Umbrüche mit sich bringen.

Gerade die Pensionierung ist ein grosser Umbruch. Welche Erfahrungen haben Sie diesbezüglich gemacht?

Leider werden die Pensionierung und das Älterwerden in unserer Gesellschaft meist negativ betrachtet. Kein Wunder sehen viele Menschen dem Älterwerden mit gemischten Gefühlen entgegen.

Wie kann man mit diesen Schwierigkeiten umgehen?

Es ist sinnvoll, innezuhalten und bestehende Denk- und Verhaltensmuster zu hinterfragen. Man muss auch die Perspektive wechseln – die Pensionierung nicht bloss als den Übertritt in einen Leerraum verstehen, sondern als Chance, selbstbewusst in noch unvertraute Rollen hineinzuwachsen. Man muss dann ja nicht

gleich den ganzen Lebensstil ändern, aber es tut gut, etwas Neues zu beginnen – und zwar etwas, das einem entspricht.

Können Ihre Impulstreffen bei solchen Prozessen helfen?

Meine Impulstreffen können dazu beitragen, neue Gegebenheiten noch aus einem andern Blickpunkt anzuschauen. Dadurch kann man entspannter damit umgehen.

Wie läuft ein solches Treffen üblicherweise ab?

Im ersten Teil stelle ich das Thema in einen weiteren Rahmen und gebe praktische Impulse für den Alltag. Bei „Räumen, leichter werden“ denken wir nach, warum das Räumen manchmal nicht einfach ist. Da findet man Gegenstände, Zeichnungen und Fotos aus vergangenen Zeiten. Es kommen Erinnerungen hoch. Man konfrontiert sich mit Sachen im Leben, die gelungen sind und mit solchen, die weniger geglückt sind. Wir besprechen auch, wie man schrittweise praktisch drangehen könnte. Im zweiten Teil des Nachmittags geht es um den Austausch von Erfahrungen, um Tipps und Infos der Teilnehmenden. Wenn 12 Leute mitmachen, gilt es, die ca. 720 Jahre Erfahrung im Kursraum auch zu nutzen! Vertiefungstreffs sind möglich. Eine Gruppe trifft sich nun schon zum elften Mal.



Sylvia Frey Werlen (geb. 1945) Mutter und Grossmutter, lebt mit ihrem Mann in Basel. Sie hat Geschichte, Soziologie und Ethnologie studiert. Seit vielen Jahren leitet sie Erwachsenenbildungskurse und macht Beratungen. Darüber hinaus gibt sie Schreibkurse und schreibt selbst Bücher und Kolumnen. Ihr erstes Buch «Seelenfenster» ist bereits in der dritten Auflage erschienen.

Themen der Impulstreffen

- Die neue Freiheit – Wie sie geniessen und sinnvoll einsetzen?
- Grosseltern sein – Segen und Balanceakt
- Wohnformen im Alter – Wenn neue Räume sich auftun
- Räumen – leichter werden

Die detaillierte Ausschreibung zu einzelnen Treffen finden Sie auf S. 41 f.

Suchen und Anmelden übers Internet!

Nutzen Sie unsere Onlinesuche

Für unsere Bildungs- und Sportkurse können Sie sich einfach und unkompliziert übers Internet anmelden. www.akzent-forum.ch

akzentforum
Bildung | Kultur | Sport