

# Alt und wesentlich werden

Foto: unsplash / Zetta Bytes

## Biographischer Rückblick und Aussöhnung

Seminar mit Regina Weiser  
Maria Lindenberg  
Mo 30.11. – Di 01.12.2026

**Impulse  
geben!**

Evangelische  
Erwachsenenbildung  
Freiburg

# Alt und wesentlich werden

## Biographischer Rückblick und Aussöhnung

Alt-Werden ist ein Werdeprozess, in dem es um Integration, Abrundung und Heilung geht. Die körperlichen Kräfte lassen nach, aber die seelisch-geistigen Fähigkeiten können durch die gewonnene Lebenserfahrung und den Abstand des Alters noch wachsen. Eine große Gefahr des Älterwerdens besteht darin, sich zu sehr mit den körperlichen Vorgängen zu beschäftigen und so die spirituellen Potenziale dieser Altersspanne zu vernachlässigen.

Am Nachmittag des ersten Tages wollen wir uns über übliche Altersbilder und Denkschablonen austauschen. Ausgehend von verschiedenen Modellen des Alterns in unterschiedlichen Kulturen oder in früheren Jahrhunderten, fragen wir uns: Was denke ich über Altwerden? Wie kann ich zu einer reifen Persönlichkeit mit friedlicher Ausstrahlung werden, die man gerne um sich hat? Am Abend lassen wir eine Geschichte und ein Märchen auf uns wirken, die uns ein selbstbestimmtes schönes Altern vor Augen führen.

Den zweiten Tag beginnen wir morgens mit einer kleinen Achtsamkeitsübung und Meditation. Anhand von Studien und im Austausch mit den Teilnehmer:innen werden wir untersuchen, welche Fähigkeiten im Alter naturgemäß abnehmen und welche Fähigkeiten zunehmen können, wenn sie gewollt und gepflegt werden. Was können wir dazu beitragen, dass wir "alt und weise" werden? Mit einem würdigen und dankbaren Rückblick auf die eigene gelebte Biographie wollen wir unseren Austausch ausklingen lassen.

**Leitung:** Regina Weiser, Psychotherapeutin, Traumatherapeutin und Dozentin  
Co-Leitung: Detlef Krohm, Pfr.i.R., Pastoralpsychologe

**Zeit:** Mo 30.11., 15:30 Uhr bis Di 01.12.2026, 13:30 Uhr

**Ort:** Maria Lindenberg

**Kosten:** 229€ EZ, Verpfl. + Seminar  
(30€ Frühbucherrabatt bis 01.10.26,  
Ermäßigung auf Anfrage)



**Info und Anmeldung:**

[www.erwachsenenbildung-freiburg.de/wesentlich](http://www.erwachsenenbildung-freiburg.de/wesentlich)