

# »Alt werden – ja gerne!«

## Freundschaft, Spiritualität und Humor als Ressourcen beim Älterwerden

Dienstag, 20. Februar bis Donnerstag, 22. Februar 2024  
im Bildungshaus St. Bernhard, Rastatt *und* online via Zoom



Freundschaft, Spiritualität und Humor sind wichtige Bereiche im menschlichen Leben. Im höheren Lebensalter gibt es dabei Veränderungen, neue Einsichten und Bewertungen, neue Herausforderungen.

Auf unserer Tagung möchten wir die drei Bereiche als Ressourcen, also Kraftquellen im Prozess des Älterwerdens betrachten und haben dazu Referent:innen aus den Bereichen der Freundschaftsforschung, der spirituellen Biografieforschung und der Humorforschung eingeladen. Diese werden uns in ihren Beiträgen aktuelle Einblicke und lebensnahe Anregungen zur Auseinandersetzung auch im Bereich der Seniorenarbeit bieten. Durch die Workshops werden weitere thematische Vertiefungen ermöglicht.

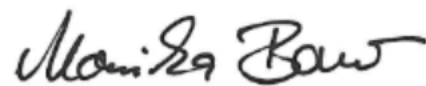
Am ersten Abend dürfen wir zum Tagesausklang Ludger Hoffkamp begrüßen, auf dessen humorvolle Darbietungen wir uns freuen. Am zweiten Abend laden wir zur gemeinsamen Feier eines Gottesdienstes ein. Neben den thematischen Einheiten sind alle Teilnehmenden eingeladen, sich während der Pausen, der Mahlzeiten und am Abend in offener Atmosphäre auszutauschen.

Wir laden Sie herzlich zur Teilnahme ein!



Ulrike Kütscher

Vorsitzende des FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.



Monika Baur

## Dienstag, 20. Februar 2024

14.00 Begrüßung & Eröffnung

14.30 **Sprachfähig werden  
zu Glaube und Spiritualität**  
mit Prof.<sup>in</sup> Dr. Lydia Maidl

18.00 *Abendessen*

19.30 **Älterwerden ist die einzige Möglichkeit,  
um zu überleben**  
mit Ludger Hoffkamp



Prof.<sup>in</sup> Lydia Maidl



Ludger Hoffkamp

## Mittwoch, 21. Februar 2024

8.45 Impuls in den Tag

9.00 **Workshops – 2 Runden inkl. Pause**  
*Sie haben die Möglichkeit, an zwei verschiedenen  
Workshops teilzunehmen (Ausnahme: Workshop F).*

12.30 Einblicke in die Workshops

13.00 *Mittagessen*

15.00 **Freundschaft als relevante  
Nahbeziehung im höheren Lebensalter**  
mit Dr. Janosch Schobin

18.30 *Abendessen*

19.30 Einladung zum Gottesdienst



Dr. Janosch Schobin

## Donnerstag, 22. Februar 2024

8.45 Impuls in den Tag

9.00 **Ich und mein Humor  
– wer zuletzt lacht...**  
mit Dr. Michael Titze

11.30 Rückblick und Ausblick  
– Abschluss der Tagung

12.15 *Mittagessen, Abreise*



Dr. Michael Titze

# Unsere Workshops

## A Fundstücke der eigenen Biographie entdecken mit Walburga Wintergerst

Welche Kraftquellen und Ressourcen verstecken sich in meinem Lebenslauf?  
Dieser Frage gehen wir mit Methoden der Biographiearbeit nach!



## B Lebensübergänge gestalten und aus ihnen lernen mit Eva Hrabal

Wie können Übergänge von einer in die nächste Lebensphase gemeistert werden - und wie kann ich positiv daraus hervorgehen?



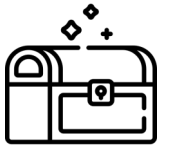
## C Shared Reading® - An Worten wachsen. Wer zuhört, gehört dazu mit Ulrich Neubert

Lesend das Leben zu teilen - das ist das Konzept von Shared Reading®.  
Im Workshop gibt's Hintergrund-Infos - und es wird gemeinsam ausprobiert!



## D Schätze in der Nachbarschaft entdecken mit Dr. Ulrike Hudelmaier

Die Nachbarschaft ist ein Sozialraum, in dem wir uns tagtäglich bewegen.  
Was gibt es dort, von dem ich und andere gemeinsam profitieren können?



## E Lach-Yoga kennenlernen mit Sabine Dreyer

Erleben Sie eine Lach-Session und eine Lach-Meditation und lassen Sie sich anstecken! Erfahren Sie, wie man Lachen regelrecht trainieren kann.



## F Aus der Fülle schöpfen mit Christa Doll

Die Handwerks-Kunst des Papierschöpfens wird hier in Kleingruppen erfahren - und lässt tiefer blicken: Aus welcher Fülle darf ich schöpfen und schöpferisch sein?



*Lesen Sie die näheren Beschreibungen der Workshops und Vorträge  
unter [www.forum-aelderwerden.de/lag-tagung-2024](http://www.forum-aelderwerden.de/lag-tagung-2024)*

*Bitte beachten Sie: Für digital Teilnehmende wird nur eine Auswahl von Workshops angeboten.  
Hierzu erhalten Sie in den Wochen vor der Tagung eine entsprechende Information.*



# Unsere Referent:innen

Prof.in Dr. Lydia Maidl (München)

Katholisch-Theologische Fakultät der Ludwig-Maximilians-Universität München mit Arbeitsschwerpunkt Spiritual Care

Ludger Hoffkamp (Ludwigsburg)

Dipl.Theol., PRef., Clown, Zauberer, Klinikclown und Humorcoach, Gestaltpädagoge und -berater (IGBW), Gestalttrainer (IIGS), Pastoralreferent (Katholische Kirche Ludwigsburg)

Dr. Janosch Schobin (Kassel)

Freundschaftsforscher – Projekt DeCarbFriends an der Universität Kassel

Dr. Michael Titze (Tuttlingen)

Psychologischer Psychotherapeut, Psychoanalytiker (DGIP), Gründungsvorsitzender von ›HumorCare Deutschland e.V.‹

Christa Doll (Merzhausen)

Dipl.-Soz., EFL-Beraterin, Personenzentrierte Kunsttherapie

Dr. Ulrike Hudelmaier (Freiburg)

Dipl.Theol., Soz.-Päd., Referentin für die Seelsorge in Alten- und Pflegeheimen und für diakonische Pastoral (Erzb. Seelsorgeamt Freiburg)

Eva Hrabal (Stuttgart)

M.A., Referentin für Freiwilligenmanagement in der Stabsstelle Theologie und Ethik (Evangelische Heimstiftung Stuttgart)

Ulrich Neubert (Mosbach)

Dipl.Theol, PRef., Leiter des Bildungszentrums Mosbach (Bildungswerk der Erzdiözese Freiburg), Trainer für Biografiearbeit, Trauerbegleiter, Facilitator Shared Reading®

Sabine Dreyer (Baden-Baden)

Familienpädagogin, Lachtrainerin, Lachyogatrainerin

Walburga Wintergerst (Speyer)

GemRef., Referentin für Seniorensorge und für Bibelpastoral (Bischöfliches Ordinariat Speyer)

## Tagungsleitung

Theresa Betten

M.Sc., Bildungsreferentin für Seniorenarbeit  
Referatsleitung Inklusion - Generationen im Erzb. Seelsorgeamt

Johannes Braun

Mag.theol. Bildungsreferent für Intergenerationelle Arbeit, Geschäftsführung für das FORUM älterwerden der Erzdiözese Freiburg e.V.

## Veranstaltungsort

**vor Ort** Bildungshaus St. Bernhard (An der Ludwigsfeste 50, 76437 Rastatt)  
**online** mit internetfähigem Endgerät mit Kamera & Mikro

## Teilnahmegebühr (pro Person)

**vor Ort ohne Übernachtung/Frühstück**  
**im Einzelzimmer m. Vollverpflegung**  
**im Doppelzimmer m. Vollverpflegung**  
**online**

EUR 100,-  
EUR 250,-  
EUR 230,-  
EUR 50,-

## Anmeldung

**Bitte bis zum 15. Februar 2024**  
**online unter [www.forum-aelterwerden.de/lag-tagung-2024](http://www.forum-aelterwerden.de/lag-tagung-2024)**



Informationen: [forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de](mailto:forumaelterwerden@seelsorgeamt-freiburg.de) | 0761 5144 -211