

«Leben auf der Zielgeraden»

Einladung zum Delphi-Gespräch über Fragen zum dritten Lebensabschnitt.

Galaxidi/Delphi

Vom Samstag 4. April 2020 (Anreise) bis Samstag, 11. April 2020 (Rückreise)
Organisation, Moderation und aktive Mitwirkung: Heinz Schenkel

Kosten: € 1 800/ Person
inklusive Transfer vom Flughafen und Unterkunft mit Frühstück

Die Einladung zur Teilnahme an der Gesprächsrunde «Leben auf der Zielgeraden» erfolgt mit einem Lächeln. Denn anders als das Ziel in einem Langstreckenlauf besteht über unser Lebensende natürlich kaum je Gewissheit. Gleichwohl wird uns täglich ins Bewusstsein gerufen, dass das Leben endlich ist, und mit zunehmendem Lebensalter Fragen an Bedeutung gewinnen, die zwar auch im bisherigen Leben eine Rolle spielten, denen aber oft bewusst oder unbewusst keine Priorität zugestanden wurde. Spätestens im Hinblick auf die (bevorstehende) Aufgabe der Berufstätigkeit und beim Wegfall des gewohnten Tagesrhythmus werden wir nachdenklicher. Wie geht es weiter? Was will oder was kann ich noch? Und irgendwann ist es soweit, dass wir diesen Fragen nicht mehr ausweichen können.

Was gewesen ist, ist gewesen. Halten wir uns nicht unnötig in der Vergangenheit auf! Geben wir jedoch jenen Themen Raum, die uns jetzt beschäftigen und damit auch unsere Zukunft prägen werden! Diejenigen, die sich darüber an einer Delphi-Gesprächsrunde beteiligen möchten, werden ihre eigenen Fragen einbringen, nämlich jene die sie persönlich beschäftigen. Ich habe aus meiner Sicht einige grundsätzliche herausgegriffen, die ich gerne an Sie weiterleite und die Ihnen als Anregung dienen mögen: Was bedeutet für Sie «Leben auf der Zielgeraden»? Was ist Ihnen durch den Kopf gegangen, als Sie damit konfrontiert wurden? Was steht an, wie wollen Sie diese Zeit in Ihrem Leben verbringen? Machen Sie Pläne, haben Sie Pläne? Wovor haben Sie Angst? Was bedeutet Ihnen das Leben? Was bedeutet Ihnen der Tod? Was ist aus Ihrer Sicht heute der Sinn des Lebens? Was ist ein erfolgreiches Leben? War das immer so?

Vorgehen

Wir treffen uns in Galaxidi bei Delphi im kleinen Kreis während einer Woche jeweils am späteren Vormittag zum Austausch über gemeinsam interessierende Fragen von welchen die Sinnfrage, die Themen um Glück und Zufriedenheit, Erfolg, Erwartungen und der Umgang mit Enttäuschungen unter neuen Vorzeichen sicherlich einen besonderen Stellenwert haben werden. Ich habe die Liste von Fragen erweitert. Sie finden sie im Anhang. ... Dabei wird uns wohl auch die Frage besonders beschäftigen, weshalb wir uns manchmal selber unter Druck setzen und was es eigentlich heisst, im Moment zu leben. Aber eben, bestimmend werden Sie sein, die Sie als Teilnehmende jede Delphi-Gesprächsrunde mit Ihren Themen bereichern werden.

Gesprächsrahmen und Methodik

Die Themen, die Sie einbringen, sind jene, die Sie beschäftigen

- sei es dass sie Ihre eigenen Vorstellungen zur Debatte stellen wollen,
- sei es dass Sie erfahren möchten, wie andere über diese Themen denken, oder
- sei es, dass wir gemeinsam nach möglichen Antworten suchen.

Konsequenz für die Methodik

1. Wir stellen Fragen, auf die wir geme von anderen eine Antwort hätten.
Geschichten sind dann interessant, wenn sie zur Antwort auf gestellte Fragen beitragen, sonst nicht. Dies möchten wir während den Gesprächsrunden beachten.
Spontane Reden aus dem Herzen können wichtig sein, um Dinge loszuwerden. Wir achten jedoch darauf, dadurch die Gesprächsrunde nicht zu stören.
2. Bei der Beantwortung von Fragen bemühen wir uns um Klarheit und halten uns kurz in unseren Ausführungen.
3. Wir führen einen «bohmschen Dialog». Wir kritisieren einander nicht. Wir fühlen uns auch nicht genötigt, uns zu rechtfertigen. Wir teilen den anderen mit, was ihr Gedanke bei uns ausgelöst hat. Wir geben Feedback und schaukeln uns so zu neuen Erkenntnissen hoch. Feedback ist für uns alle ein Geschenk, das schön verpackt überreicht wird. Ob der/die Beschenkte dieses Geschenk freudvoll annimmt, ist seine/ihre Sache.

Anhang: Alles hat seinen Grund! Macht es auch Sinn?

Die Delphi-Gesprächsrunde ist ein Treffpunkt von Menschen auf dem Weg zur persönlichen Entwicklung in einer bestimmten Lebensphase. Vieles kann Thema zum Gespräch sein. Die nachfolgenden Themensplitter und Fragen mögen als Anregung für unseren Gedankenaustausch dienen.

- Wozu tun Sie das, was Sie derzeit tun?
- Was ist für Sie Lebensqualität? Welcher Stellenwert hat Lebensqualität in Ihrem Leben? Gibt es Änderungen gegenüber früher? Welche Änderungen stehen noch bevor? Hegen Sie Befürchtungen?
- Was löst das Stichwort «freie Zeit» bei Ihnen aus? Was bedeutet es Ihnen, nichts zu tun? Wie halten Sie das aus?
- Was werden/ was möchten Sie nach der ordentlichen Berufstätigkeit mit der vielen freien Zeit anfangen bzw. wie gehen Sie um mit der freien Zeit?
- Wieviel «Struktur» benötigen Sie, um Ihr Leben auf der Zielgeraden zu meistern? Wie können Sie diese schaffen?
- War «Sinnggebung» jemals ein Thema für Sie? Was hat «Sinnggebung» für Sie bedeutet? Haben Sie danach gelebt? Woran hat sich das gezeigt?
- Haben Sie Wünsche oder Sehnsüchte gehabt, die nicht erfüllt worden sind? Werden Sie sie sich jetzt erfüllen? Falls es für Sie unmöglich ist, sie jetzt zu erfüllen, wie gehen Sie damit um?
- Wenn Sie Ihren Todeszeitpunkt bestimmen könnten, wann möchten Sie gehen?
- Angenommen, sie haben eine unheilbare Krankheit im fortgeschrittenen Stadium: Können Sie sich vorstellen, Ihrem Leben selber ein Ende zu bereiten? Wie passt das zu Ihrem Lebenskonzept? Haben Sie das Recht, Ihr Leben selber zu beenden?
- Was möchten Sie noch lernen?
- Wir sind auf dem Weg zu einer überalterten Gesellschaft. Haben Sie Existenzängste?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich an einem Ort mit Menschen in Ihrem Alter aufhalten?
- Welche Veränderungen nehmen Sie an sich besonders wahr? Welche beschäftigen Sie am meisten?
- Karl Lotz (nicht Martin Luther) hat 1930 geschrieben: «Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute noch mein Apfelbäumchen pflanzen.» Was würden Sie tun?
- Was würden Sie tun, wenn IHRE Welt untergegangen ist? Was wäre für Sie der persönliche Weltuntergang?
- Wann sind sie glücklich? Was fehlt Ihnen, wenn Sie sich unglücklich fühlen? Welche Möglichkeiten sehen Sie, um diesen Zustand zu ändern?
- Wie gehen Sie um mit der Trauer über den Verlust von lieb gewonnenen Menschen und Begebenheiten?
- Was bedeutet der Satz «Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, dann ist es nicht das Ende.» für Sie? (übrigens weder von Oscar Wilde noch von John Lennon, sondern offenbar von Fernando Sabino, vermutlich 1991)
- ... Ihre ergänzenden Fragen sind willkommen!