

21. Impulstagung

Samstag, 10. März 2018

im Kirchgemeindehaus Neumünster

Seefeldstrasse 91, 8008 Zürich

→ Tram 2 und 4, Haltestelle Feldeggstrasse

DURCH VERSÖHNUNG ZU INNERER FREIHEIT

An den Kreis der Impulstagungs-Frauen zwischen 49 und 99 und weitere Interessentinnen

Liebe Frauen

Versöhnen, verzeihen, vergeben, nachtragen, abrechnen, sich rächen, beschuldigen – die Bandbreite der Facetten zwischenmenschlicher und innerer Konflikte und das Ringen um deren Lösung ist umfangreich. Sie begleitet uns von früher Kindheit an bis ans Ende unseres Lebens. Bereits früh im Leben haben wir erfahren, wie belastend Unversöhnlichkeit auf der einen, und wie befreiend Versöhnung auf der anderen Seite sein kann.

Trotz dieser Erfahrung erfordert die Lösung von Konfliktsituationen immer wieder die Überwindung neuer Hürden und stellt unsere Haltung und Bereitschaft, nach Wegen innerer Befreiung zu suchen, auf den Prüfstand.

Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello wird uns mit ihrem Referat „Verzeihen und vergeben - was sonst?“ dazu anregen, uns im Verlaufe des Tages im Plenum und in Workshops mit den Herausforderungen und Chancen des Versöhnens auseinanderzusetzen:

Welche ungelösten Konflikte belasten mich auch (noch) im Alter? Wie konnte sie / er mir das antun? Was hält mich davon ab, den ersten Schritt zu tun? Weshalb ist es so schwierig, mich zu akzeptieren wie ich bin? Was hindert mich daran, über meinen eigenen Schatten zu springen und die Last des Nachtragens abzuwerfen? Ist Rache wirklich süß? Wut, Ärger, Verletzung: wohin damit? Wie schaffe ich es zu verzeihen, auch wenn mein Gegenüber auf seiner Position beharrt, vielleicht bereits verstorben ist? Gibt es die einseitige Versöhnung? Erkenne ich eigene Anteile, eigene Abgründe und Boshaftigkeit?

Wir freuen uns auf bereichernde Diskussionen im Kreis engagierter Teilnehmerinnen und wünschen bis dahin erfüllte Tage.

Auch für diese Tagung suchen wir noch „helfende Hände“. Wer Lust hat, ein bis zweimal in den Pausen beim Büffet, am Büchertisch oder bei Beginn an den Kassen zu helfen, möge dies bitte mit E-Mail und Telefonnummer auf dem Anmeldetalon vermerken.

Im Namen der Vorbereitungsgruppe: Meret Fankhauser, Uster; Bernadette Maria Kloter, Sachseln; Kathrin Müller Mäder, Zürich; Therese Prochinig, Männedorf; Lydia Schiratzki, Esslingen; Tildy Schulte, Uster.

Programm – 21. Impulstagung – 10. März 2018 – in Zürich

DURCH VERSÖHNUNG ZU INNERER FREIHEIT

Ab 8.30 Türöffnung, Eintreffen
Bis 9.30 Kaffee, Tee, Zopf und Früchte stehen bereit

Büchertisch und Bücherverkauf
Tisch für Hinweise und Prospekte der Teilnehmerinnen – eine Gelegenheit auf interessante Angebote hinzuweisen

Kasse: offen für Tagungsbeitrag (Fr. 90.- incl. Pausenverpflegung)

Workshop-Einschreiben bereits möglich

9.30 **Beginn:** Begrüssung + Info zu Organisatorischem

9.35 Das Team stellt sich vor.

9.45 Die Workshopleiterinnen stellen sich kurz mit Ihrem Thema / Titel vor.

9.00 Der Saal voller Frauen erhebt die Stimme: **Singen** mit Ursina Hilty.

10.15 Zum Tagungsthema: Die sieben Teamfrauen erzählen von einem persönlichen Bezug zum Thema.

10.30 **Verzeihen und vergeben - was sonst?**

Referat von **Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello**
ev. mit einer Unterbrechung für Fragen

2. Teil des Referats

5' Stille: Aufsteigende Gedanken und Fragen aufschreiben (ev. abgeben an Meret)

11.15 **Pause** -> sich in Workshops einschreiben

11.30 **Frau Prof. Dr. Pasqualina Perrig-Chiello antwortet** auf gesammelte Fragen.

11.45 **Singen** mit Ursina Hilty

12.00 **Mittagspause** (1 3/4h) -> Der Büchertisch ist ab 13h bedient.

13.45 **Workshops:** →Sich gleich im entsprechenden Gruppenraum einfinden!

1. **Corinna Büniger:** Lebensfreude. Wir bewegen uns, reflektieren, spiegeln einander, tauschen aus. Und nähren uns gegenseitig.

2. **Beatrix von Crayen:** Das Gold steckt im Ja zu dem, was uns das Leben bietet: Erfahren wir, wie bereichernd Herausforderungen sein können, wie diese uns zu innerem Frieden verhelfen.

3. **Meret Fankhauser:** Sich mit Schwierigem aus dem Leben versöhnen, geht das? Über bildliche oder symbolhafte Darstellung gewinnen wir Distanz.
4. **Brigitte Gägauf:** Loslassen und Verbunden bleiben - Wie weiter nach dem Abschied?
5. **Christa Hanetseder: Körperliche Veränderungen.** Durch den Einsatz von Bildern, kleinen Gedichts- und Spruchzeilen suchen wir nach einer neuen, versöhnlichen Haltung; uns selbst und unserem Körper gegenüber.
6. **Ursina Hilty:** Singen – singen – singen: Lieder zu Freiheit und Versöhnung.
7. **Bernadette Maria Kloter:** Versöhnung als Weg zu mir selbst? Wir erinnern uns an ein Schlüsselerlebnis und teilen die Freude, indem wir erzählen und zuhören dürfen.
8. **Kathrin Müller Mäder:** Wo stehe ich mit meinen Versöhnung- und Vergebungsprozessen? Was könnte mein nächster Schritt sein? (Lebenspanorama, Austausch)
9. **Therese Prochinig Suhr:** Versöhnung mit sich selbst: Hätte ich doch.... Wäre ich doch....
Im Austausch Nichtverwirklichtes erkennen, bedauern und loslassen und die frei werdende Energie für Neues nutzen.
10. **Marie-Louise Ries:** ... und manchmal klopfe ich mir selbst anerkennend auf die Schulter.
Meine eigenen Beiträge erkennen und würdigen.
11. **Doris Signer-Brandau:** Gut-sein-lassen — eine Kunst?
Wie sich mit dem Schicksal und sich selbst versöhnen?
Annäherung in Wort und Bild.

15.00 **Pause**

15.30 **Rückblick:**

Was nehme ich von der Tagung mit nach Hause?
Wir blicken in neuen Gruppen zurück auf den Tag.

16.15 **Singen** mit Ursina Hilty

16.30 **Verabschiedung**

16.45 **Ende der Tagung**

Organisatorisches

Datum / Zeit Samstag, 10. März, 9.30h – 16.45 Uhr

Ort: Kirchgemeindehaus Neumünster
Seefeldstrasse 91
8008 Zürich
=> Tram 2 und 4 bis Haltestelle Feldeggstrasse

Tagungsbeitrag: Fr. 100.- **Bar** an der Tagungskasse bezahlen
Unterlagen, Getränke und Zwischenverpflegung in den
Pausen sind inbegriffen.
Eine Ermässigung ist möglich. Bitte auf Anmeldetalon vermerken.

Impulstagungsfrauen:

Ein unabhängiger, institutionell nicht eingebundener Kreis von Frauen nach der Lebensmitte, die ihr Älterwerden im Austausch mit anderen Frauen aufmerksam leben und gestalten wollen. Die Tagung ist offen für alle Frauen, die gerne mitdenken und sich austauschen möchten.

Anmeldung: Bis spätestens 1. März an, per e-mail oder per Post
Meret Fankhauser, Brandstrasse 29, 8610 Uster
Mail: impulstagung18@gmail.com

Die Anmeldung gilt als definitiv und wird nicht bestätigt.
Die Anmeldungen werden nach Datum des Eingangs berücksichtigt.

Restaurants in der Nähe:

- | | | | |
|--------------------------|-----------------|---------------------|-----------|
| • Restaurant Tandoori | Seefeldstr. 96 | Tel: 044/ 202 00 21 | 38 Plätze |
| • Restaurant Toto | Seefeldstr. 124 | Tel: 043 00 80 | 90 Plätze |
| • Yogins Seefeld (Sushi) | Seefeldstr. 115 | | 40 Plätze |
- -und verschiedene Restaurants (wie Tibits, vegetarisch) bei der Tramstation Opernhaus

P.S. Frauen, die gerne an dieser Tagung teilnehmen möchten, sich die volle Tagungsgebühr jedoch nicht leisten können, schätzen sich selbst ein und nennen uns ihren Beitrag auf dem Anmeldetalon.