

**Daten:** 17. + 31. Okt., 14. + 28. Nov., 12. Dez. 25  
jeweils am Freitag 14.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Kath. Pfarreizentrum, Löwenmattweg 29,  
3110 Münsingen

**Leitung und Auskunft:**

Judith von Ah, kath. Theologin,  
Musiktherapeutin MAS + SFMT

[judith.vonah@kathbern.ch](mailto:judith.vonah@kathbern.ch)

**Kosten:** 75 Franken pro Person, inklusive  
Kursunterlagen (die katholische und die  
reformierte Kirchgemeinde unterstützen  
den Kurs finanziell)

**Anmeldung:** bis am 10. Oktober 2025 an

Judith von Ah, Obermatt 7, 3624 Goldiwil

[judith.vonah@kathbern.ch](mailto:judith.vonah@kathbern.ch) oder  
[info@musiktherapie-biografie.ch](mailto:info@musiktherapie-biografie.ch)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf  
**maximal 10 Personen.**

## Älterwerden mit Zuversicht

### Biografiekurs zum Thema Alter



**Daten:** 17. + 31. Okt., 14. + 28. Nov., 12. Dez. 25  
jeweils am Freitag 14.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** kath. Pfarreizentrum, 3110 Münsingen

**Leitung:** Judith von Ah, kath. Theologin,  
Musiktherapeutin SFMT

## Älterwerden mit Zuversicht

Für Menschen, die in den letzten Jahren den Basiskurs in Biografiearbeit «Auf den Spuren meines Lebens» absolviert haben und für weitere Interessierte gibt es nun einen Biografiekurs zum Thema Älterwerden.

Wir befassen uns mit Themen, die viele Menschen im Lauf der Jahre betreffen. Es geht unter anderem darum, die Herausforderungen wie auch die Chancen des Älterwerdens zu erkennen und Wege zu finden, gut damit umzugehen. Unsere Lebenserfahrungen prägen auch die Sicht auf das Alter, darum hilft die Biografiearbeit, bewusster damit umzugehen.

Die Kurseinheiten finden in einer Atmosphäre des Wohlwollens und des gegenseitigen Vertrauens statt (Freiheit, wer was sagt; Schweigepflicht gegen aussen). Der gemeinsame und persönliche Prozess wird angeregt durch musikalische Elemente (Lieder, Musik, Singen), durch Bücher, Filmausschnitte und durch das gegenseitige Erzählen von persönlichen Erfahrungen.

Eingeladen sind Menschen, die bereit sind, sich auf diesen Prozess einzulassen.

Der Kurs ist als Einheit aufgebaut und die Themen sind aufeinander bezogen, deshalb können nicht nur einzelne Kurstage besucht werden.

## Aufbau der fünf Kurseinheiten

### 1) Älterwerden, was bedeutet das für mich?

- Ängste, Befürchtungen, Herausforderungen
- Das Positive am Älterwerden, Chancen
- Bücher zum Thema
- Erkenntnisse, Einsichten

### 2) Von Selbstständigkeit und Abhängigkeit

- Umgang mit körperlichen Veränderungen
- Die Vorstellung, andere zu pflegen oder gepflegt zu werden
- Angst vor Demenz (Film «Honig im Kopf»)

### 3) Gedanken übers Sterben und den Tod

- Erlebnisse von Verlust und Trauer
- Vorstellungen von Sterben und Tod
- Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung
- Was will ich regeln, nächste Schritte

### 4) Innere Freude und Sinnfindung

- Die Freudenbiografie
- Vom Frieden mit sich selbst und mit anderen
- Film «Mission: Joy»

### 5) Vom Glück des Älterwerdens

- Gesund alt werden (Tipps)
- Was brauche ich, um glücklich zu sein?
- Spiritualität, Bedeutung des Glaubens im Alter
- Humor und Dankbarkeit

**Anmeldung Biografiekurs Älterwerden 2025:**

**O   Freitagnachmittag 14.00 – 17.00 Uhr**

Name, Vorname: .....

Adresse: .....

.....

Tel. ....

E-Mail: .....

Jahrgang: .....

Ort, Datum: .....

Unterschrift: .....

**Anmeldung: bis 10. Okt. 2025** an Judith von Ah,  
Obermatt 7, 3624 Goldwil

[judith.vonah@kathbern.ch](mailto:judith.vonah@kathbern.ch) oder  
[info@musiktherapie-biografie.ch](mailto:info@musiktherapie-biografie.ch)