

Happy Place bei der kfd Maria Frieden Gespräch über "zufrieden und glücklich älterwerden"

Die Mitarbeiterinnen im Besuchsdienst der katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) Maria Frieden und interessierte Gäste waren eingeladen, um in gemütlicher Runde der Heilpraktikerin Hildegard Maskulinski zum Thema „Alt?...werde ich später“ zuzuhören. Schnell ergab sich unter Anleitung der Referentin ein reger Austausch miteinander über Erfahrungen des Lebens und der Einstellung zu sich selbst. Ist es die Selbstachtung, die Gelassenheit des Alters oder die Pflege von Freundschaften, die uns helfen, den Alltag zu meistern? Ist es das Zusammenspiel der Achtung vor mir selbst und der Akzeptanz meines Lebens? Die Devise der Referentin „Ins LebensLot mit Him und Herz“ zeigte deutlich, dass Gedanken, Vorstellungen und Bilder spürbare Auswirkungen auf das körperliche Wohlbefinden haben. Und dieses Bewusstmachen zeigte eines deutlich: in jedem Lebensalter kann etwas Neues erlernt werden! Frau Maskulinski gelang es, den Gästen im eigenen lebendigen Gedankenaustausch klar zu machen, dass es viele Wege gibt, die positiven Möglichkeiten des Älterwerdens bewusst zu erleben. So gab es manchen „Aha-Effekt“ und manche Erkenntnis darüber, dass falsche Denkweisen gegen positive Ideen ausgetauscht werden können, um sich „...den eigenen Happy Place (glücklichen Ort) zu schaffen, um zufrieden und glücklich älter zu werden“, wie eine Teilnehmerin zwischendurch bemerkte. Hildegard Maskulinski wurde von allen Gästen mit herzlichem Applaus und Dankesworten durch die kfd Ansprechpartnerin der Mitarbeiterinnen Jutta Terbrack-Knüwer verabschiedet.

26.09.2024

© Maria Busemann-Holters Fotos: Jutta Terbrack-Knüwer



oben. Brainstorming zum zufrieden und glücklich älterwerden,
Mitte: Zwiegespräche und Austausch in Grüppchen,



Als Dankeschön für eine gelungene Veranstaltung gab es neben reichlich Applaus ein Glücksglas mit Glückswürmchen und Blumen für den „Happy Place“ der Referentin Hildegard Maskulinski (links), überreicht von kfd Ansprechpartnerin Jutta Terbrack-Knüwer