

# Ältestenreise 2025

Werde Teil einer tiefen Erfahrung – der „Ältestenreise 2025“. Eine Reise, die über das bloße Älterwerden hinausführt. Hier geht es darum, zu erfahren, was es bedeutet, ein „Ältester“ zu *werden*: ein „Weiser“, ein „Bewahrender“, ein „Vorbild“ für kommende Generationen. Begleite uns auf dieser achtstufigen Reise durch innere Reflexion, tiefe Erkenntnisse und transformative Rituale, die Dir helfen, das Leben in all seiner Tiefe zu umarmen. Entdecke, was es bedeutet, Abschied und Neubeginn, Vergänglichkeit und Verbundensein mit Gelassenheit anzunehmen.

Diese Reise ist eine Einladung an **alle Männer ab 60 Jahren** (Ausnahmen wären die Regel;-)), die bereit sind, in ihre Rolle als „Ahnen in Ausbildung“ hineinzuwachsen. Denn es erfordert Mut, Selbstreflexion und die Bereitschaft, sich den letzten „harten Wahrheiten“ des Lebens zu stellen, um am Ende ein „Ältester“ sein zu können.

## Die acht Stationen der Reise

### 1. Lebensfaden aufnehmen – Die Reise beginnt

Wir starten unsere gemeinsame Reise, in dem wir den Blick auf das richten, wie weit unser Lebensfaden bereits gewebt wurde, und definieren unsere Absicht: Was bedeutet Älterwerden, Ältestenschaft für mich?

### 2. Lebensrückblick: Jahreszeiten der Seele

Mit den „Vier Schilden“ reflektieren wir Lebensphasen und die Archetypen, die uns geprägt haben. Wo stehe ich heute? Was bleibt?

### 3. Schattentänze: Heilung und Reparatur

Lasse alte Verletzungen los, würdige deine Schatten und integriere deine „harten Lehrer“. Wir stellen uns ihnen mit Mitgefühl und erkennen, wie sie uns geformt haben.

### 4. Masken ablegen: Wer bin ich ohne Rollen?

Inspiziert von C.G. Jungs Konzept der „Personas“ setzen wir uns mit den vielen Rollen auseinander, die wir gespielt haben, und erforschen: Wer bin ich jenseits dieser Rollen?

### 5. Neues Leben nach dem Beruf

Die Veränderung beruflicher und finanzieller Identität wird betrachtet: Was bleibt, wenn das Berufliche endet? Welche neuen Wege öffnen sich für mich?

### 6. Heiligung der zunehmenden Begrenzungen

Körperliche und psychische Einschränkungen gehören zum Älterwerden. Wir lernen, diese anzunehmen und ihre Weisheit zu integrieren.

### 7. Dem Tod begegnen - Leben in seiner Fülle

Die letzte große Schwelle wird nicht verdrängt, sondern liebevoll betrachtet. Was nährt mein Leben jetzt, im Angesicht des Endlichen?

## 8. **Allverbundenheit - Kreis des Lebens**

Die Reise schließt, indem wir unsere Verbundenheit mit der Schöpfung, den Vorfahren und Nachkommen ergründen. Wie kann ich mein Sein in den größeren Kreis des Lebens einfügen?

### **Warum diese Reise so wichtig für Dich sein kann?**

Jeder Mann wird älter, aber nicht jeder wird zwangsläufig ein Ältester. Diese Reise ist eine Gelegenheit, Deinem Leben in dem vor Dir liegendem Abschnitt Sinn und Tiefe zu geben. Sie ist ein Aufbruch zu mehr Klarheit, Gelassenheit und innerer Freiheit.

Im Laufe der acht Stationen, sowohl während als auch zwischen den Zusammenkünften, wirst Du zu Ritualen, Councils, Wanderungen in der Natur, Lesungen, Unterweisungen, Geschichten und Poesie, Praktiken/Übungen, Austausch in der Dyade und mehr eingeladen. Dies schafft Raum für Wachstum und tiefe Verbindung – zu Dir selbst und zu einer Gemeinschaft von Brüdern, die den gleichen Weg gehen. Du wirst begleitet von erfahrenen Älteren, die jedes Treffen mit ihrer Weisheit und Erfahrung bereichern. Aber oft kommen die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kreis der Teilnehmer.

### **Termine**

Mit einer Ausnahme an jedem zweiten Montag im Monat, ab 17:30 Uhr für rund 2 Stunden. Konkret handelt es sich um folgende Tage:

- 10.02.25
- 10.03.25
- 14.04.25
- 12.05.25
- 16.06.25
- 14.07.25
- 08.09.25
- 13.10.25

Ggfs. noch ein gemeinsames Wochenende der Teilnehmenden Ende Oktober.

### **Zoom Link:**

<https://eu01web.zoom.us/j/61459456079?pwd=L1MzSmI0NGo4aWxFSk9ZTTQzcjhuUT09>

**Sei dabei** – werde Teil einer Reise, die Dir neue Horizonte eröffnet:

[aeltestenreise2025@maennerpfade.org](mailto:aeltestenreise2025@maennerpfade.org)

Wir freuen uns mit Dir unterwegs zu sein.

Bernhard, Clemens, Frank, Gerd, Hartmut, Markus, Wolfgang  
(Team der Ältestenreise 2025)