

## Medienmitteilung

### «Das kann ja heiter werden!»

#### **Neue Seminarreihe zu Sinn und Spiritualität im Alter in der Propstei Wislikofen**

**Mit der neuen Seminarreihe «Das kann ja heiter werden» lädt die Fachstelle Bildung und Propstei der Römisch-Katholischen Kirche im Aargau Menschen nach dem Berufsleben dazu ein, sich vertieft mit Sinnfragen, Spiritualität und der eigenen Lebensgeschichte auseinanderzusetzen.**

#### **Was bedeutet ein gutes Leben – rückblickend und im Hinblick auf die kommenden Jahre?**

Die Seminarreihe richtet sich an Menschen, die ganz oder weitgehend aus dem Erwerbsleben ausgestiegen sind und ihr gelebtes Leben bewusst reflektieren möchten. Im Zentrum stehen Fragen nach Versöhnung mit der eigenen Biografie, nach innerer Freiheit und nach einer lebensfördernden Haltung im Alter – zum eigenen Wohl und zum Wohl der Welt.

In vier mehrtägigen Seminaren und ergänzenden Vertiefungstagen werden biografische, spirituelle, medizinische, juristische und gesellschaftliche Aspekte des Älterwerdens aufgegriffen. Es geht um Rückschau und Abschied, aber ebenso um Perspektiven und neue Rollen: Welche Zukunft ist vorstellbar und wünschbar? Was lässt das Herz höherschlagen? Und wie kann die im Leben gewonnene Weisheit weiterwirken – für kommende Generationen und für die Gesellschaft?

Die Gesamtleitung der Seminarreihe liegt bei Ursula Popp, Berufs- und Laufbahnberaterin sowie autorisierte Zen-Lehrerin. Sie bringt langjährige Erfahrung in der Begleitung von Menschen in Übergangsphasen mit und verbindet christliche Spiritualität mit dem Zen-Weg. Inspiriert vom Verständnis des «Elder» hat sie entsprechende Kurse bereits mehrfach im Lassalle-Haus in Bad Schönbrunn durchgeführt. Während der gesamten Seminarreihe begleitet sie die Teilnehmenden dabei, die Brücke von den Referaten zum ganz Persönlichen zu schlagen.

#### **«Älterwerden ist mehr als ein biologischer Prozess – es ist eine Einladung, dem eigenen Leben neu zu begegnen.»**, Ursula Bopp, Seminarleiterin

Die Seminare finden in der Propstei Wislikofen statt – einem Ort der Ruhe, der Konzentration und der Begegnung. Zwischen den einzelnen Modulen bleibt Zeit für persönliche Vertiefung und selbstständige Arbeit. Die Vertiefungstage bieten Raum für Austausch, Standortbestimmung und gegenseitige Ermutigung.

Weitere Informationen zur Seminarreihe sowie zur Anmeldung finden sich unter [propstei.ch](http://propstei.ch) - Bildung

**Info-Veranstaltung mit Kursleiterin Ursula Popp  
für den Kurs «Das kann ja heiter werden. Sinn und Spiritualität im Alter»**

Montag, 23. Februar 2026, 13.30 bis 16.00 Uhr

aki Kath. Hochschulgemeinde Hirschengraben 86 | 8001 Zürich, Saal 2, 1. Obergeschoss

Kostenlos, Anmeldung: [ursulampopp@gmail.com](mailto:ursulampopp@gmail.com)

- Detailinformationen und Anmeldung für die Seminarreihe «Das kann ja heiter werden. Sinn und Spiritualität im Alter»  
<https://propstei.ch/kurs/das-kann-ja-heiter-werden/>
- Link zum Flyer (PDF) mit allen Detail-Informationen:  
<https://www.lichtblick-nw.ch/wp-content/uploads/2025/09/Das-kann-ja-heiter-werden-mit-Infoanlass.pdf>

**Kontaktpersonen für weitere Auskünfte**

Ursula Popp, Zen Lehrerin (Sensei), Tel. 78 648 6668, [UrsulaPopp@ursulapopp.ch](mailto:UrsulaPopp@ursulapopp.ch)

Guido Estermann, Leiter Fachstelle Bildung und Propstei, Tel. 056 438 09 41,  
[guido.estermann@kathaargau.ch](mailto:guido.estermann@kathaargau.ch)

---

**Vertiefte Modulbeschreibung zur Seminarreihe**

**«Das kann ja heiter werden – Sinn und Spiritualität im Alter»**

Die Seminarreihe umfasst **vier mehrtägige Seminare** sowie **begleitende Vertiefungstage**. Jedes Modul setzt einen eigenen inhaltlichen Schwerpunkt und baut zugleich auf den vorhergehenden Erfahrungen auf. Persönliche Reflexion, fachliche Inputs und gemeinschaftlicher Austausch greifen ineinander.

---

**Modul I: Biografiearbeit – das gelebte Leben würdigen**

**12.–15. April 2026 | Vertiefungstage: 18. Mai und 15. Juni 2026**

Im ersten Modul steht der Rückblick auf das eigene Leben im Zentrum. Die Teilnehmenden setzen sich mit prägenden Erfahrungen, Entscheidungen, Brüchen und Wendepunkten auseinander. Erfolge und Misserfolge werden bewusst wahrgenommen und in einen grösseren Zusammenhang gestellt.

Ziel ist es, das eigene Leben als Ganzes zu sehen – jenseits von Idealbildern oder Selbstverurteilungen. Durch biografische Arbeit, Gespräche und fachliche Inputs entsteht Raum, Sinnlinien zu entdecken und eine Haltung der Wertschätzung gegenüber dem eigenen Lebensweg zu entwickeln.

Fachliche Impulse aus der Gerontopsychologie und der Erwachsenenbildung unterstützen diesen Prozess und eröffnen neue Perspektiven auf Identität, Reife und innere Versöhnung.

---

## **Modul II: Trauerarbeit – Abschied, Wandlung und innere Klärung**

**5.–8. Juli 2026 | Vertiefungstage: 24. August und 28. September 2026**

Dieses Modul widmet sich den vielfältigen Formen von Trauer, die mit dem Älterwerden verbunden sind: dem Abschied von Menschen, Rollen, Möglichkeiten, aber auch von Erwartungen – an sich selbst, an andere oder an das Leben.

Die Teilnehmenden setzen sich mit Verlusten auseinander, die oft wenig Raum bekommen, obwohl sie tief wirken. Alte Denk- und Verhaltensmuster, darunter auch religiöse Prägungen, werden reflektiert und – wo nötig – neu eingeordnet.

Das Modul eröffnet einen geschützten Rahmen, um Schmerz anzuerkennen, innere Versöhnung zu suchen und die eigene spirituelle Quelle neu zu entdecken. Ziel ist es, Abschied nicht nur als Ende, sondern auch als Wandlungsprozess zu verstehen.

---

## **Modul III: Herausforderungen – Endlichkeit annehmen, Verantwortung klären**

**25.–28. Oktober 2026 | Vertiefungstage: 16. November und 14. Dezember 2026**

Im dritten Modul rücken existenzielle und praktische Fragen des Älterwerdens in den Fokus. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Endlichkeit, mit Sterben und Tod sowie mit dem Verlust nahestehender Menschen wird behutsam und offen geführt.

Ergänzend werden medizinische, rechtliche und finanzielle Themen behandelt: Patientenverfügung, Vorsorgeaufträge, letzte Entscheidungen und Gespräche mit Angehörigen. Ziel ist es, Klarheit zu gewinnen und Verantwortung bewusst zu übernehmen – für sich selbst und für andere.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt darauf, Sprache und Haltung zu entwickeln, um über diese sensiblen Themen im persönlichen Umfeld sprechen zu können.

---

## **Modul IV: Perspektiven – Berufung im Alter entdecken**

**17.–20. Januar 2027**

Das abschliessende Modul richtet den Blick nach vorne. Aufbauend auf der biografischen Arbeit, der Trauerarbeit und der Klärung zentraler Fragen geht es um die eigene Rolle als älterer Mensch in einer sich wandelnden Gesellschaft.

Die Teilnehmenden setzen sich mit dem Verständnis des «Elder» auseinander: als Mensch mit Erfahrung, innerer Freiheit und Verantwortung für kommende Generationen. Welche Formen von Engagement, Präsenz oder Rückzug sind stimmig? Wo kann die eigene Weisheit fruchtbar werden?

Das Modul ermutigt dazu, eine persönliche Vision für die kommenden Lebensjahre zu entwickeln – getragen von Sinn, Gelassenheit und Verbundenheit mit der Welt.

---

## **Vertiefungstage – dranbleiben, austauschen, integrieren**

Die zwischen den Modulen stattfindenden Vertiefungstage bieten Raum für Austausch, Rückfragen und Integration des Erlebten. Sie unterstützen die Teilnehmenden dabei, persönliche Erkenntnisse zu vertiefen, Stolpersteine zu klären und den eigenen Prozess bewusst weiterzuführen.