

Sylvia Römer

Coaching & Wegbegleitung *für Best Ager*



mit der Heldenreise 50+

Inhalt

1. Coaching und Wegbegleitung - für Best Ager
 2. Die Heldenreise 50 +
 3. Übergangsrituale
 4. Aus der Glücksforschung
 5. Der Segen des Alters
 6. Der letzte Übergang
7. Coach oder persönlicher Begleiter?
8. Persönliche Checkliste
9. Sind Sie interessiert? Ein paar Worte zu mir

1. Coaching und Wegbegleitung

Das Älterwerden kommt meist schleichend und ist nichts für Feiglinge, heißt es. Viele werden im Alter mit Erinnerungen konfrontiert, die sie überfordern. Die Midlife-Crisis und auch spätere Lebensphasen können zu tiefen Sinnkrisen und Depressionen führen. Oft kommen dann noch körperliche Beschwerden, die Angst vor dem Älterwerden, vor dem Sterben und dem Unbekannten dazu. All das kann lähmen, und wie auf einer negativen Spirale immer weiter nach unten ziehen.

Wichtiges jetzt klären

Wenn Sie den Mut haben, ihre Vergangenheit aufzuräumen, Wichtiges jetzt zu klären, besteht die Möglichkeit den neuen Lebensabschnitt befreit und positiv zu beginnen.



Wann ist eine Begleitung geeignet?

Ein Coaching oder eine persönliche Wegbegleitung ist am besten für Menschen geeignet die, ...

- sich insgesamt optimistischer, verbundener und positiver in Bezug auf ihre Gegenwart und Zukunft fühlen wollen sich emotional auf den Ruhestand einstellen wollen
- sich in der Midlife-Crisis befinden
- einen realistischen Plan für die nächsten Jahre entwerfen wollen
- ihr Leben in der Gegenwart genießen wollen und alte belastende Erinnerungen loslassen wollen
- Ängste vor dem Älterwerden oder dem Tod haben
- Langeweile in ein Gespür für die eigenen Wünsche verwandeln wollen
- neue, kreative und inspirierende Kraftquellen entdecken wollen
- schon längst vergessene Träume leben und neue Potentiale in sich entdecken wollen.
- eine glückliche Liebes-Beziehung im Alter führen wollen
- ihr Leben im Rahmen einer Biographiearbeit Revue passieren lassen wollen
- aus ihrer Trauma-Biographie aussteigen wollen
- sich einfach aussprechen und entspannen wollen
- eine Zeitreise an die glücklichen Orte ihrer Vergangenheit unternehmen wollen
- als Held oder Heldin den Rückweg ihres Lebensweges meistern wollen
- alte Lebensthemen klären wollen

Lebensthemen sind Erfahrungen aus den ersten 10 – 12 Lebensjahren, die oft mit selbstbegrenzenden Devisen (wie z.B. „Ich bin ein rationaler Mensch“) oder Glaubenssätzen (wie z.B. „Menschen kann man nicht trauen.“) einhergehen.



Lebensthemen ziehen sich oft wie ein roter Faden durch unser Leben. In Krisen- und Übergangszeiten kommen sie meist überdeutlich zum Vorschein. Nutzen Sie die Krise als Chance, um das wiederkehrende Thema zu transformieren und den roten Faden zu lösen.

2. Die Heldenreise 50 +

Die Heldenreise ist eine archetypische Entwicklungsreise mit wichtigen Übergängen und Stationen im Leben. Sie beinhaltet die Biographiearbeit als auch Pläne für die Zukunft. Auf der Heldenreise bewegen sich Held und Heldin zwischen den Kräften von Licht und Schatten, erleben Zeiten von Krisen und wichtige Übergänge.

Bei Übergängen befinden wir uns zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her gerissen. Im Zentrum des Überganges steht fasst immer die Krise. Typische Fragen, sind dann zum Beispiel, warum jemand krank geworden ist oder gibt es noch etwas anderes hinter den Dingen wie zur Schule gehen, Geld verdienen, Heiraten, Kinder kriegen, in Rente gehen und dann Sterben?

Ein Übergang beinhaltet im Grunde drei Phasen:

1. Das was war: die Vergangenheit, das was losgelassen werden möchte.
2. Das was jetzt ist: noch nicht im Neuen angekommen und das Alte noch nicht verlassen.
3. Das was kommt: das Neue, die Zukunft, der Weg, der vor einem liegt.

Übergangszeiten sind dafür da, Fragen zu stellen, sich selbst zu reflektieren, Veränderungen einzuleiten, dem Leben eine neue Richtung geben, um am Ende glücklich auf ein erfülltes Leben zurückzublicken.



Der Entwicklungsweg: Die Reise eines jeden Helden ist der Entwicklungsweg bis hin zur ultimativen Transformation. Der Entwicklungsweg eines Narren könnte sein, weise zu werden, der des Ängstlichen und Schwachen zur Erhabenheit und inneren Stärke zu erwachen und der Weg des Verzweifelten könnte darin bestehen, Hoffnung, Glauben und Glück auf der Reise wiederzufinden.

Mythos Heldenreise nach Joseph Campbell

An dieser Stelle empfehle ich auch die Heldenreise von Joseph Campbell beschrieben in seinem bahnbrechenden Werk: „Der Heros in tausend Gestalten“. Campbell hat die Grundstruktur und den Mythos aller Heldenreisen auf den Punkt gebracht – hier die Heldenreise im Schnelldurchlauf:

- Die Reise: Ruf zum Abenteuer Aufbruch, Begegnung mit einem Mentor, Gefährten finden, erste Prüfung, Entscheidungsschlacht, Rückkehr.
- Der Sinn: Aufgabe im Leben erkennen, sich den Herausforderungen stellen, daran wachsen und schließlich sein eigenes Potenzial zu entfalten.
- Zentrale Themen dabei sind Initiation, Selbstverwirklichung, Reifeprozesse und seelisches Wachstum



Joseph Campbell sagte „Für den jungen Menschen gilt es leben, für den alten sterben zu lernen“. Sterben lernen, bedeutet, schon zu Lebzeiten das innerliche Ablösen und Loslassen üben. Beim Ablösen achten wir mehr auf die Essenz, die hinter dem Wahrnehmbaren liegt. Wir urteilen nicht zu schnell über andere und erzeugen auf diese Weise kein neues, unnötiges Drama. Stattdessen schöpfen wir mehr Kraft aus dem gegenwärtigen Moment, aus den einfachen Dingen des Lebens und kommen dabei in Verbindung mit der Seele, die uns innerlich reifen lässt.

3. Übergangsrituale

Das intensive Erleben an einzelnen Übergängen und Stationen im Leben kommt oft einem Initiationsritual gleich. Doch leider haben Rituale in der westlichen Welt an Bedeutung verloren.

Die Midlife-Crisis: Wenn Menschen in der Midlife-Crisis sind, wird vieles in Frage gestellt. Es kommen Zweifel am Job, an der Beziehung, an der Lebensweise etc. Leider werden die mit der Krise einhergehenden Probleme dann oft mit Medikamenten „weggedrückt“, und nicht als Übergang anerkannt. Das nimmt dem Menschen jedoch die Chance, aus der Krise gestärkt hervor zu gehen und daran zu wachsen.

Anerkennung und Hingabe: Die Krise anzuerkennen, ist die erste, reife Handlung des Helden. Es bedeutet, dass man ehrlich zu sich selber ist, sich dem Zustand ganz hingibt und die Situation, so wie sie gerade ist, annimmt. Die Krise ist Teil eines natürlichen Reife- und Entwicklungsprozesses und muss nicht als Krankheit behandelt werden.



Übergänge individuell gestalten: Es liegt an uns, Übergänge als Initiation zu gestalten. Da wir in unserer Kultur so gut wie keine Übergangsrituale mehr haben, können wir uns auch von anderen Kulturen inspirieren lassen und daraus unser eigenes Ritual kreieren. Individuelle Übergangsrituale sind angesagt, so dass sie zum Helden und seiner aktuellen Situation auch passen.

4. Aus der Glücksforschung

Glücklichsein im Alter

Obwohl Altern mit vielen Herausforderungen verbunden wird, sagt die Glücksforschung: Je älter die Menschen sind, desto glücklicher sind sie! Die wissenschaftlichen Untersuchungen zeigen dabei eine U-förmige Kurve im Verhältnis Alter zu Glück. Das heißt: Sehr junge und sehr alte Menschen sind danach am glücklichsten. In der Mitte des Lebens ist es eher so, dass Menschen unglücklicher sind als in der Jugend und im hohen Alter. Herausfordernd sind allerdings immer die Übergangszeiten.



Glückliche Momente des Erinnerns – am Beispiel einer Primaballerina

Das Wissen um die Biographie eines Menschen mit Demenz und Alzheimer kann für das Glücklichsein im Alter sehr wertvoll sein. Auf beeindruckende Weise zeigt das, das Video über Marta C. González, eine ehemalige Primaballerina des New York City Balletts, die in ihrem hohen Alter unter Alzheimer litt und im Rollstuhl saß.

Alles, was sie brauchte, war die Kraft der Musik, um die Erinnerung an ihre vergangenen Ballettjahre wieder freizusetzen. Innerhalb weniger Augenblicke stellten ihre Hände instinktiv die anmutigen Bewegungen nach, die sie 1967 auf der Bühne ausgeführt hatte. Wundervoll - was die Musik bei ihr bewirkte. Das bewegende Video ist auf YouTube zu sehen.



Ballerina mit Alzheimer hört "Schwanensee" und ihre Erinnerung kommt zurück. Picture: YouTube / Música para Despertar

Das fröhliche Kind im Alter rauslassen

„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit.“ hat Thich Nhat Hanh (buddhistischer Mönch, Schriftsteller) mal gesagt. Trotz aller Verletzungen, die ein Mensch in seiner Kindheit erlebt hat, in jedem steckt auch ein fröhliches Kind. Mit ressourcenorientierten Biographiearbeit und der Arbeit mit dem „inneren Kind“, kann man auch im Alter noch das fröhliche Kind in sich entdecken. Manchmal kehren auch Gefühle kindlicher Unschuld zurück. Unschuld ist ein Zustand voller Reinheit, weil nichts mehr das Licht verdunkelt. Der alte Kindheitsschmerz ist dann geheilt.

Free your Self: Entwicklung und Veränderung ist ein Lernprozess, der bis ins hohe Alter möglich ist. Je mehr Befreiung Sie von alten Programmen und Mustern erlangen, desto mehr nähern Sie sich dem wahren Selbst an.



Die fröhlichen Helden: Manchmal kehren auf der Heldenreise auch Gefühle kindlicher Unschuld zurück. Kindlich sein hat nichts mit kindisch sein zu tun. Es ist ein Zustand voller Reinheit, weil nichts mehr das Licht verdunkelt.

5. Der Segen des Alters

Älterwerden ein natürlicher Prozess, dem alle Lebewesen unterliegen. Nur unsere Sichtweise, unsere Lebensweise und die Art und Weise, wie wir über das Altern denken, ist manchmal etwas verdreht. Es ist nichts „verkehrt“ mit einer alternden Bevölkerung und dem Älterwerden. Ältere

Menschen sind deutlich glücklicher, eine alternde Bevölkerung bedeutet, dass die Gesellschaft als Ganzes zufriedener wird.

Aus spiritueller Sicht: Wenn Übergänge gut gestaltet werden, wenn die Stationen im Leben gut bewältigt sind und alte Menschen einen angemessenen Platz in der Gesellschaft erhalten, bringen sie ihr Weisheit, Frieden und Gelassenheit. Dann wird es auch eine Gesellschaft sein, in der es weniger Angst vor dem Tod und dem Alt-Sein geben wird. Älter werden kann als ein gnadenvoller, immer leichter werdender Weg wahrgenommen werden.



Aus spiritueller Sicht bedeutet Altern eine schrittweise Rückkehr in die Quelle des Lichts, aus der wir alle stammen.

6. Der letzte Übergang

Es gibt wohl keinen größeren Akt der Barmherzigkeit, als einen Menschen bei seinem letzten Übergang zu begleiten und zu helfen, auf eine gute Weise zu sterben. Doch nicht nur der Sterbende sondern auch die Angehörige müssen lernen loszulassen. Es ist also wichtig, der ganzen Familie zu helfen, sich ihrer Trauer und Unsicherheit bezüglich der Zukunft zu stellen und den Sterbenden in Frieden gehen lassen.

Bewusstes Sterben: Das bewusste Sterben ist von einer so intensiven Lebendigkeit und tiefen Schönheit begleitet, dass es fühlbar ist für die Menschen, die bei den Sterbenden anwesend sind. Das letzte Loslassen geschieht – der Kampf im Leben wird abgelöst durch Ruhe, Humor und Gelassenheit.



Am Ende des Sterbeprozess kehrt der Sterbende friedlich und gewandelt zurück in das Reich der Seele, welches unsere ursprüngliche Heimat ist.

7. Coach oder persönlicher Begleiter?

Der Sinn von beiden

Manche Wegstrecken können anstrengend, beängstigend und verwirrend sein. Ein persönlicher Coach und Wegbegleiter an seiner Seite zu haben, kann dann enorm hilfreich sein. Er/sie kann helfen,

- Übergänge leichter zu gestalten,
- sich selber besser wahrzunehmen und zu spüren,
- mehr Klarheit im Denken, Fühlen und Verhalten zu bekommen, und
- schneller das Schöne in der neuen Lebensphase zu entdecken

Ein Coaching und eine persönliche Wegbegleitung basieren auf Vertrauen, Sympathie und ein Gefühl von Sicherheit. Wenn Sie die Gelegenheit für sich nutzen wollen, kann ich Ihnen meine Unterstützung anbieten.



Ablauf und Kosten

Coaching und Wegbegleitung können stattfinden

- direkt vor Ort,
- beim Spaziergehen, beim Wandern
- telefonisch, per E-Mail, per Skype, per Zoom
- oder alles miteinander kombiniert.

Sie entscheiden selbst, in welcher Form sie Coaching oder Wegbegleitung in Anspruch nehmen wollen.

- Kosten eines Coachings: 150,00 € / Std. + MwSt. (= 174,00 €)
(in der Regel als Fortbildungskosten steuerlich absetzbar)
- Kosten einer therapeutischen Wegbegleitung: 150,00 €/ Std.
- Bei Anfahrt: Fahrkosten zuzüglich Spesen

8. Persönliche Checkliste

Einige dieser Punkte und Fragen sollten auf Sie zutreffen, wenn Sie sich für ein -Coaching oder eine Wegbegleitung entscheiden:

- Sie sind 50 Jahre oder älter.
- Sie werden emotional mit Veränderungen und Themen konfrontiert, bei denen Sie Unterstützung brauchen. Sie fragen sich ...
- Was ist jetzt wichtig, und was will ich noch erleben?
- Wie kann ich Übergänge leichter gestalten?
- Wie kann ich nicht gemachte Entwicklungsschritte, die ich in der Biographiearbeit erkannt habe, nachholen?
- Wie kann ich mein Lebensthema herausfinden und transformieren?
- Wie bekomme ich mehr Klarheit und Stabilität auf meinem Weg?
- Ich fühle Langeweile und eine unangenehme innere Leere? Wie komme ich aus der Lethargie heraus?
- Ich fühle Zeit- und Leistungsdruck, obwohl ich schon im Ruhestand bin.
- Wie kann ich mein Rentendasein entspannter genießen?
- Wie verbessere ich die Beziehung zu meinem Kind/meinen Kindern?
- Wie kann ich die Beziehung zu meinem Partner, meiner Partnerin verbessern?



- Wie kann ich mich aus alten Mustern, Programmen und von ungesunden Gewohnheiten befreien?
- Die Gedanken an Krankheit lassen mich nicht los. Ich habe Angst krank zu werden.
- Wie kann ich mein Immunsystem stärken und gute Gewohnheiten kultivieren?
- Wie kann ich insgesamt besser mit Krankheit und Schmerzen umgehen?
- Welches Problem aus meiner Vergangenheit holt mich immer wieder ein? Wie kann ich lernen, damit umzugehen bis es mich dann loslässt.
- Welche alten Kränkungen und Verletzungen möchte ich aufarbeiten und transformieren?
- Was will ich mit meinen Eltern, meinen Geschwistern - auch wenn sie schon verstorben sind - noch klären?
- Wie kann ich vergeben? Wie finde ich zu Harmonie und inneren Frieden?

- Was kann ich verändern und was nicht? Und wie kann ich es voneinander unterscheiden?

An dieser Stelle das Gelassenheitsgebet von dem Theologen Reinhold Niebuhr:
 „Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

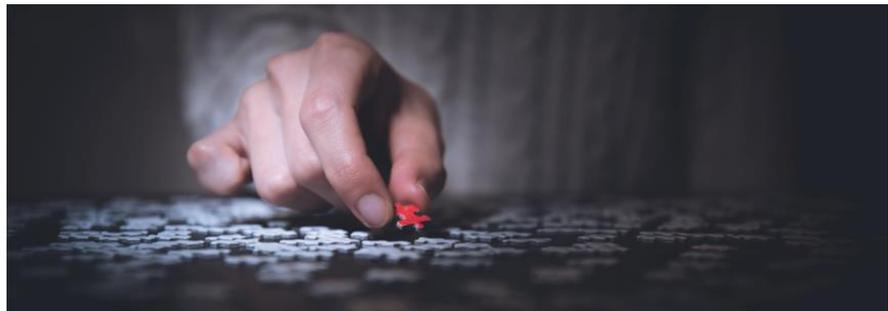


Und es geht weiter mit Fragen auf den Rückweg der Heldenreise ...

Der Lebensweg entspricht nicht immer dem Seelenweg.

- Welche neuen Aufgaben könnte der Held/ die Heldin in Ihnen jetzt mutig in Angriff nehmen?
- Das was Sie gerade tun, macht Ihnen das WIRKLICH Freude? Was sagt Ihr Herz?
- Was wollten Sie schon immer mal tun?
- Potentialentfaltung oder begrabene Träume?
- Welchen Kindheitstraum können Sie sich jetzt noch erfüllen?

Das letzte Puzzlestück finden Sie auf Ihrer einzigartigen Reise.



9. Sind Sie interessiert?

Dann schreiben Sie mir bitte eine E-Mail oder rufen mich an.

Sylvia Römer

Email kontakt@sylvia-roemer.de

Mobil +49(0)176-477 823 22



Vor dem Kennenlernen ein paar Worte zu mir

Ich bin Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Dipl.-Betriebswirtin (FH), Online-Redakteurin und Betreiberin eines Friedensblogs mit Schwerpunkt "Trauma & Erwachen". Ich arbeite als Therapeutin, systemischer Coach, Achtsamkeitstrainerin und medial-energetische Lebensberaterin in Baden-Baden. Meine Klienten unterstütze ich ganzheitlich - auf allen Erfahrungsebenen des Menschseins: Auf der psychisch-emotionalen Ebene, auf der körperlichen Ebene und auf der Seelenebene. Dabei ver helfe ich ihnen zu einer natürlicheren Lebensgestaltung, die auf Gesundheit, Bewusstwerdung, Ur-Vertrauen und Liebe ausgerichtet ist.

**„In der Liebe bei sich selbst ankommen – und das jeden Tag neu“
ist ein Motto bei meiner Arbeit.**



Psychotherapie & Ganzheitliches Coaching

Sylvia Römer, Heilpraktikerin für Psychotherapie (HPG), Dipl.-Betriebswirtin (FH)

Friedrichstraße 16, D-76530 Baden-Baden,

Tel. +49(0)7221-3737382, Mobil +49(0)176-477 823 22.

Email kontakt@sylvia-roemer.de,

www.sylvia-roemer.de,

www.timewaver-karlsruhe.de

www.bildspracheblog-frieden.com