



alt

Ich starte ganz bewusst an dem Ort, den ich mir ausgesucht habe. Ich nehme eine bequeme Körperhaltung ein und beginne mit dem Kreuzzeichen und/oder meinem Ritual.

Ich betrachte aufmerksam das Bild und frage mich:

1. Tag: Woran mache ich fest, wer von den beiden älter ist? Wenn ich beiden Personen mein Gesicht geben dürfte, wie würde es dann aussehen?
2. Tag: Wenn ich bete, fühle ich mich jung, alt oder hat das Alter dabei in meinem Leben noch nie eine Rolle gespielt?
3. Tag: Wie sollte sich mein Glaubensleben beim Altern verändern?

Ich lese langsam und aufmerksam den fünften Text „alt“ und frage mich:

4. Tag: Gibt es Lebenserfahrungen, die mich (alters)starr gemacht haben?
5. Tag: Durch welche Erfahrungen bin ich (lebens)klug geworden?
6. Tag: Wie fühlt es sich für mich an, (un)abhängig zu sein?
7. Tag: Meine Zusammenfassung: Was sehe ich neu? Was habe ich erfahren?

*Jeweils anschließend: Mit meinen Worten und Anliegen bete ich zu dem, der kein Alter kennt: Gott*

