Lebensringe
Zeit für dich



Eine Gemeinschaft für Menschen ab 55, die vom Leben sprechen - nicht vom Alter.

Ruth Day, 74 Jahre

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen
die sich über die Dinge zieh'n.

Den letzten werd' ich vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.

Dein Willkommensgeschenk

Ich kreise um Gott, um den uralten Turm
und ich kreise Jahrtausende lang.

Und ich weiss nicht, bin ich ein Falke, ein Sturm,
oder einfach ein grosser Gesang.

Rainer Maria Rilke

Ruth Day
INSPIRATION & LEBEN

Lebensringe
Zeit für dich

Dieses Gedicht begleitet mich seit Jahren.
Ich liebe es und freue mich es dir mitgeben zu können.

Als Dankeschön für deine Anmeldung zur Community schenke ich dir das chinesiche Märchen

“Das Gesicht im Spiegel”

als Audio-Datei zusammen mit den nachfolgenden Reflexionsfragen.

Schön, dass du dich interessierst!

Bevor du dich jedoch in diese Fragen und Anregungen vertiefst, empfehle ich dir, dieses Märchen zu hören - ob in Schriftsprache oder Mundart sei dir überlassen - und dich vielleicht darin zu erkennen.
Denn anschliessend werden dir die Antworten nur so aus der Feder fliessen!

Ruth Day
INSPIRATION & LEBEN

Lebensringe
Zeit für dich

Das Gesicht im Spiegel - Reflexionsfragen

Nimm dir eine ruhige Viertelstunde. Hör dir das Märchen noch einmal an — und lass dann diese Fragen auf dich wirken.

1. WAS SIEHST DU — UND WAS SIEHST DU NICHT?
Der Mann im Märchen verschloss den Spiegel, weil er nicht sehen wollte, was er zeigte. Gibt es Bilder von dir selbst — innerlich oder äußerlich — die du lieber nicht anschaust?
Was könnte dahinterstecken?

Lebensringe
Zeit für dich

Das Gesicht im Spiegel - Reflexionsfragen

2. WER SCHAUT IN DEINEN SPIEGEL?

Jede Person im Märchen sieht etwas anderes im selben Spiegel.
Wessen Bild von dir trägt dich — und wessen Bild belastet dich?
Wie sehr lässt du den Blick anderer bestimmen, was du siehst?

Lebensringe
Zeit für dich

Das Gesicht im Spiegel - Reflexionsfragen

3. WAS HAST DU HINTER DIR — UND WAS TRÄGST DU NOCH?

Der alte Mann am Ende seines Lebens lächelt.
Was aus deinem gelebten Leben lächelt dich an, wenn du zurückschaust?
Und was hast du vielleicht in eine Kiste gesperrt, das es verdient hätte, wieder hervorgeholt zu werden?

Lebensringe
Zeit für dich

Das Gesicht im Spiegel - Reflexionsfragen

4. WAS BEDEUTET ÄLTERWERDEN FÜR DICH — WIRKLICH?

Das Märchen spielt mit Bildern des Alters: der Greis, die alte Schachtel, das lächelnde Gesicht am Ende.

Welches Bild vom Älterwerden ist deins — nicht das der Gesellschaft, nicht das der Familie, sondern das, das sich für dich wahr anfühlt?

Lebensringe
Zeit für dich

Das Gesicht im Spiegel - Reflexionsfragen

5. WAS WÄRE, WENN DU DEN SPIEGEL ÖFFNEST?

Der Sohn findet den Spiegel nach dem Tod des Vaters.
Was möchtest du jetzt sehen — bevor es jemand anderes für dich deutet?