

Christiane Rösel

Referentin-Autorin-Podcasterin

Diplom-Pädagogin
Gemeindepädagogin
Bibliologtrainerin

Vogelsangstraße 39
72141 Walddorfhäslach
(bei Reutlingen)
07127 / 9600115

info@christianeroesel.de
www.christianeroesel.de
www.vorwaertsleben.com



Kurzvorstellung

Jahrgang 1963
verheiratet, drei erwachsene Kinder
und seit einigen Jahren Großmutter
wohnt in Walddorfhäslach (bei Reutlingen)

Diplom-Pädagogin & Gemeindepädagogin und Bibliologtrainerin

Seit Herbst 2025 Freiberufliche Referentin und Autorin

2022-2025 Landesreferentin für die Arbeit mit Erwachsenen
Podcast Vorwärtsleben und Veranstaltungsformate für Menschen im „dritten Drittel“
bei: Die Apis - Evangelischer Gemeinschaftsverband Württemberg e.V.

2017-2021 Landesreferentin für die Arbeit mit Erwachsenen,
Schwerpunkt Frauen & Kreative Zugänge zur Bibel,
bei: Die Apis - Evangelischer Gemeinschaftsverband Württemberg e.V.

2009-2016 Referentin und Redakteurin Bibellese Zeitschrift für Frauen „atempause“
Bibellesebund Deutschland

1990-2008 Familienfrau mit ehrenamtlichen Engagements + Honorartätigkeiten

1988-1989 Referentin für Kinder- und Teenagerarbeit

1984-1986 Kinderkrankenschwester

Angebote im Überblick

I. Vorwärtsleben: Angebote für Menschen in der dritten Lebenshälfte

Wovon hängt es ab, ob die dritte Lebenshälfte eine spannende und gute Zeit wird, oder nicht? Kann man langes Leben lernen? Die Altersforschung sagt, ja, man kann! Aber wie – und was brauchen wir für diese vermutlich längste Lebensphase? Dazu biete ich Ihnen verschiedene Themen an:

1. Vorwärtsleben – aber wie?

Auf viele wichtige Fragen unseres Lebens werden wir nicht so richtig vorbereitet. Sie passieren irgendwie. Wie können sich Männer und Frauen auf diese neue Lebensphase einstellen, anstatt nur irgendwie hineinzustolpern. Was passiert, wenn der Wecker nicht mehr klingelt? Gibt es eine neue Platzanweisung für die dritte Lebenshälfte? Und welche praktischen Fragen sind entscheidend?

Dieses Thema ist als Vortrag live oder online, als Workshop oder Seminartag oder sogar als Angebot für ein Wochenende möglich

2. Alt genug

Wie wäre es, die Frage nach dem Älterwerden einmal überraschend anders zu stellen: Wofür ist man jetzt alt genug? „Alt genug“, die richtigen Fragen zu stellen, statt wichtig – wesentlich zu werden und in der dritten Lebenshälfte einen neuen Platz zu finden. „Alt genug“ dass ich an dieser Schwelle noch einmal etwas verändern darf.

3. Älter, reifer, ehrlicher?

Wie sieht er aus, der Glaube im Älter werden? Auf einmal melden sich vielleicht sehr grundsätzliche Fragen. Und jetzt? Wie kann es gelingen, weiter – vielleicht anders zu glauben? Was darf sich – muss sich vielleicht noch einmal verändern im Leben, aber auch im Glauben. Welche Ermutigungen und Entdeckungen helfen dabei?

4. Wohin geht man, wenn man „in Rente geht?“

Die Rente ist für viele so etwas wie ein „goldenes Ziel“ am Ende des Arbeitslebens – endlich tun und lassen können, was man will. Doch wenn es soweit ist, fällt mancher plötzlich in ein tiefes Loch. Lebensstrukturen und Routinen fallen weg, und wo gehört man jetzt dazu? Welche Weichen müssen gestellt werden, um diesen Übergang gut zu bewältigen? Und welche Rolle könnte Kirche spielen, an dieser Schwelle?

5. Nach uns die Zukunft! Wie gelingt das Miteinander der Generationen?

Wovon hängt es ab, ob die dritte Lebenshälfte bis ins hohe Alter eine spannende und beglückende Zeit wird, trotz mancher Herausforderungen? Das Schlüsselwort heißt Generativität, weitergeben und mit anderen zu teilen. Es bedeutet Fürsorge für künftige Generationen und der Beitrag jedes Einzelnen zur Erhaltung einer lebensfreundlichen Welt.

6. Berufung 3.0 – Sinn und Bedeutung für die dritte Lebenshälfte

Mit zwanzig oder vierzig leuchtet es jedem ein. Aber kann es sein, dass es auch so etwas gibt wie eine Berufung 3.0? Was ist, wenn da noch etwas kommt? Wenn wir für die längste Reise unseres Lebens noch einmal einen neuen Platz finden?

7. Das Alter neu denken

Alter und Älterwerden, das ist für viele ein Thema, das sie lieber vermeiden. Für die einen ist es Schicksal, für andere ist es etwas, über das man lieber nicht spricht. Dabei ist die aktuelle Altersforschung sich an einer Stelle einig: Wie wir über das Alter denken, stellt die Weichen, wie wir es erleben! Deshalb lassen Sie uns darüber nachdenken, was wir brauchen, um langes Leben zu lernen.

8. Alte Liebe? Wie und warum die Liebe bleibt?

Unsere Lebenserwartung steigt, damit auch die Zeit, die Paare miteinander leben. Aber wie? Warum bleibt allen Herausforderungen zum Trotz die Mehrheit der Paare zusammen? Was können wir für stabile Ehen tun? Impulse und Gespräch, wie der Übergang als Paar in die nachberufliche Zeit gelingt.

II. Vorträge

Alle Themen greifen aktuelle Fragestellungen auf und versuchen, auf dem Hintergrund des christlichen Glaubens für die jeweilige Zielgruppe tragfähige Antworten zu geben.

Neu in 2026: Alt genug!

Alt genug? Wo wünsche ich es mir? Wie wäre es, wenn wir uns einmal sagen würden: Dafür bist du jetzt wirklich „alt genug“! Wieso schämen wir Frauen uns für Falten und schwächer werdendes Bindegewebe und stellen uns stattdessen aufrecht hin: ich bin „alt genug“, mir auch von mir selbst nicht mehr alles gefallen zu lassen! Welche beherzten Schritte wollten Sie schon immer gehen? Alt genug für neue Wege! Wie sieht ein erfülltes Leben aus, das diese mutige Frage stellt?

1. „Sehnsucht nach Sinn!“ ... weil das Leben kostbar ist.

„Woher komme ich?“ „Wozu bin ich hier?“ „Wohin gehe ich?“ Für diese Fragen ist im turbulenten Alltag oft wenig Zeit und zugegeben, wir brauchen auch Mut, sie zuzulassen. Aber die vergangenen Monate haben bei mir eine neue Sehnsucht nach Sinn und Bedeutung meines Lebens ausgelöst. Sinn drängt sich nicht auf, sondern will immer wieder neu gesucht werden. Sehnsucht nach Sinn! Ja – weil das Leben kostbar ist.

2. „Wie gelingt Veränderung?“ oder: „Heute ist dein Tag, und jetzt ist die Zeit, zu beginnen!“

Veränderungen und Umbrüche gehören zum Leben dazu. Wie kann es gelingen, sie nicht nur zu ertragen, sondern mutig zu gestalten? Wer sich neugierig einlässt auf das, was kommt, gewinnt Vertrauen zurück und entdeckt neue Chancen. Und wer loslässt – hat zwei Hände frei!„

3. „Mutig sein!“

„Mut ist das Übertreten der sich selbst gesteckten Grenzen.“ Was gibt Menschen Mut, aufzustehen – wo andere sitzenbleiben? Mut lässt sich nicht diktieren und wir können nicht vorher darüber entscheiden. Mut setzt die Liebe zu einer Sache, einer Idee oder einem Menschen voraus. Welchen mutigen Frauen und Männern begegnen wir in der Geschichte? Wo gibt es aktuelle Beispiele? Wer mutig ist, riskiert etwas. Aber was hält uns davon ab, mutig zu sein? Woher bekommen wir den Mut, es immer wieder zu versuchen? Mut als Verbindung zwischen Wollen und Handeln.

4. „Innere Stärke gewinnen“

Probleme und Schwierigkeiten gibt es in jedem Leben. Unterschiedlich ist allerdings die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Während die eine nicht mehr auf die Beine kommt, versucht die andere, das Beste aus ihrer Situation zu machen. Und es entwickeln sich Eigenschaften, die Menschen stärker werden lassen.

Was hat es mit dieser „inneren Stärke“ auf sich? Was kann uns helfen, anpassungsfähig und widerstandsfähig zu werden?

5. „Freundin oder Feindin“ Konkurrenz unter Frauen

Frauenbiografien des 20. und 21. Jahrhunderts sind vielfältiger geworden. Wir sind nicht mehr so festgelegt wie die Generation unserer Mütter und Großmütter. Damit haben aber auch die Möglichkeiten zugenommen, miteinander in Konkurrenz zu treten. Es gibt doch vieles, worum wir einander beneiden.

Der Vortrag geht der Frage nach, was hinter diesen Begriffen und Empfindungen steht und wie wir damit umgehen können. Und was können wir dagegen setzen? Was können Frauen einander bedeuten?

6. Wie viel Anerkennung braucht der Mensch?

„Ich bin in Ordnung, und andere mögen mich!“ Mit dieser Einstellung ist man auf der Sonnenseite des Lebens. Menschen, die sich selbst Achtung und Wertschätzung entgegen bringen, sind zufrieden, trauen sich etwas zu und werden auch mit Niederlagen gut fertig. Doch vielen gelingt dieser positive Blick auf sich selbst nicht. Woher jedoch kommen die Selbstzweifel und der Drang, häufig gerade von uns Frauen, es allen recht machen zu wollen? Was macht dagegen unser Selbst stark? Wie sehen konkrete Schritte auf dem Weg der Veränderung aus, hin zu Anerkennung und Selbstachtung?

7. „Glück ist nicht nur Glückssache“

Ist Glück abhängig von bestimmten Stationen und Situationen des Lebens, und wenn wir sie nicht erreichen, sind wir unglücklich? Fällt uns Glück von außen zu – und gehen wir ohne diese „glücklichen Zufälle“ eben leer aus? Oder gibt es vielleicht so etwas wie „Glücksbausteine“, die jedem Menschen zur Verfügung stehen, egal in welcher Lebensphase er sich gerade befindet?

Wie kann es uns Menschen gelingen, glücklich zu sein trotz mancher Unwegsamkeiten? Gibt es etwas, auf das ich mich selbst dann verlassen kann?

8. „Viel Stoff für Zoff: Von Töchtern und ihren Müttern.“

„Die einen Töchter sind so eng mit ihrer Mutter verbunden, dass es ihnen fast die Luft zum Atmen nimmt, andere leiden ein Leben lang unter Distanz, fehlender Anerkennung oder Ablehnung durch die eigene Mutter. Geht das nicht auch anders? Wie sieht sie aus, eine gute Mutter? Jede Frau ist Tochter einer Mutter und weiß, wie besonders prägend diese Verbindung ist. Wie können Sie das nutzen, was Sie mitbekommen haben, und wie machen Sie das Beste daraus?

9. „Ein Dezember voller Weihnachten“

Bei den meisten Menschen weckt Weihnachten viele Erinnerungen und Gefühle. Zwar stöhnen manche über zu viele Adventsfeiern oder den Stress mit den Geschenken. Doch gäbe es eine internationale Rangliste der beliebtesten Feste – der Sieger stünde in jedem Fall fest.

Aber wie feiern wir eigentlich Advent und Weihnachten? Und was bedeuten die verschiedenen Symbole und Gebräuche, die mit diesem Fest verbunden sind? Indem wir diesen Fragen nachgehen, erfahren wir etwas über die wahre Bedeutung von Weihnachten.

III. Seminare für Frauen

1. Beflügelt – ein Wochenende mit meiner Freundin

Gemeinsam feiern, freuen, reden, singen, wundern, Gott begegnen – zum ersten Mal, oder noch einmal neu. Tage fernab vom Alltag und ganz unter uns Frauen. Inhaltliche Impulse, Bibliolog und Gespräch, Workshop, gemeinsam Gottesdienst feiern, Lieder und Geschichten.

Ein Angebot – gerne auch gemeinsam mit der Musikerin und Lobpreisleiterin Irene Sperr (www.irene-sperr.de). Preis auf Anfrage!

2. „Stille und Stürme: Umgang mit stürmischen Zeiten“

Unser Leben läuft oft nicht so glatt, wie wir es gerne hätten. Was kann mir dabei helfen, an Schwierigkeiten nicht zu zerbrechen, sondern elastisch und widerstandsfähig zu reagieren? Wie gelingt es mir, nicht aufzugeben, sondern sogar innere Stärke zu gewinnen – nach dem Motto: „Jetzt erst recht!“? Ist es der einen in die Wiege gelegt, während die andere leer ausgeht? Oder kann ich diese innere Stärke vielleicht doch lernen? Was macht diese Widerstandsfähigkeit aus? Und wie sieht ein sturmerprobter Glaube aus? Zeiten der Stille können mir dabei helfen, meine aktuellen Bewältigungsstrategien wahrzunehmen.

Biblische und thematische Impulse bieten neue Sichtweisen an über die wir uns miteinander austauschen können. Lobpreis kann uns dafür öffnen, Gott zu begegnen und ihm sogar in stürmischen Zeiten Lieder zu singen.

3. „Psalmen – Worte für Alletage“ – Mit Psalmen das Leben entdecken

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam Psalmen lesen, hören und sie in methodisch abwechslungsreicher Weise erleben. Im Mittelpunkt steht ein erfahrungsorientierter Zugang zu diesen bewährten und damit zugleich mit Erfahrung gesättigten Liedern und Gebeten. Dabei ist das Beeindruckende auch dieser Psalmen, dass sie elementare Erfahrungen unverstellt und kraftvoll zur Sprache bringen, dass ich mich darin wiederfinden kann. Dazu nehmen sie nicht nur meine Erfahrungen auf, sie bringen auch „Gegen-Erfahrungen“ ins Spiel, die verfestigte Sichtweisen und Gefühle wohlthuend aufbrechen können.

* Kreative Bibelarbeit (Bibliolog)

* Methoden für die Praxis

Biblische und thematische Impulse, Gesprächsmöglichkeiten aber auch Zeiten zur persönlichen Reflexion bilden den Rahmen.

IV. Workshops

1. Freitätigkeit – zwischen Beruf und Ruhestand

Was kommt jetzt? Immer Urlaub, wohl kaum? Gleichzeitig ist es verheißungsvoll, selbst bestimmen zu können. Was passiert zwischen Beruf und „Ruhe-stand“? Dazu hat der Personalentwickler Leopold Stieger den Begriff der „Freitätigkeit“ geprägt. Im Workshop schauen wir uns dieses Modell in Theorie und Praxis näher an. Loten Sie Ihre Stärke und Potenziale aus, um in diese geschenkten Jahre sinnerfüllt zu leben.

2. „Wo sind meine Stärken?“ – oder: Ich kann mehr, als ich weiß.

Was macht mir so viel Freude, dass ich darüber alles vergesse? Ist das, was ich tue wirklich das, was ich am besten kann? Oder habe ich immer einmal wieder das Gefühl, „im falschen Leben aktiv zu sein“?

Input, Selbstreflexion und Gesprächsmöglichkeiten werden methodisch abwechslungsreich präsentiert. Der Workshop kann als zweistündige Veranstaltung oder als Seminartag mit weiteren Impulsen gestaltet werden.

3. „Innere Stärke gewinnen!“

Probleme und Schwierigkeiten gibt es in jedem Leben. Unterschiedlich ist die Art und Weise, wie wir damit umgehen. Was kann Menschen helfen, elastisch und anpassungsfähig zu reagieren? Welche Eigenschaften können sich entwickeln, die Menschen stark machen? Die sieben Schritte der Inneren Stärke (Resilienz) sind ein positives und optimistisches Modell, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Impuls, persönliche Reflexion, Übungen und Gespräch

V. Zwischen den Zeilen – Gott

Biblisch-biografisches Schreiben

Schreiben ist aus meinem Leben und meiner Gottesbeziehung nicht mehr wegzudenken. Wie oft „bete ich mit dem Bleistift“? Wie sehr helfen mir die „Morgenseiten“ einen frischen Blick zu bekommen für den neuen Tag. Viel habe ich dazu ausprobiert in den letzten Jahren. Es geht um meine Geschichte – und die Geschichte Gottes. Im Schreiben steckt eine echte Kraft.

Das Ziel: Nicht perfekt – aber persönlich zu schreiben.

Zielgruppe: Für Menschen die Lust haben, zu schreiben und zu experimentieren.

VI. Bibliolog – und die Bibel wird lebendig

Ein Bibliolog ...

- ... lässt die Bibel lebendig werden.
- ... verbindet Bibel lesen und Bibel erleben miteinander.
- ... kann in unterschiedlichen Gruppen und altersunabhängig eingesetzt werden.
- ... verbindet Lebensgeschichte und biblische Geschichte.

Stimmen von Teilnehmern:

- „Ich habe schon so viele Bibelarbeiten erlebt. Der Bibliolog hat mich überrascht.“
- „Jesus und der Sturm ist eine Lieblingsgeschichte unserer Kinder. Das sie mir etwas zu sagen hat, habe ich nicht erwartet.“
- „Ich kann mich nicht erinnern, bei einer Bibelarbeit so herzlich gelacht zu haben und trotzdem so berührt worden zu sein.“

Haben Sie Lust, das einmal auszuprobieren? Gerne stelle ich Ihnen diese faszinierende Methode vor: In einem Gottesdienst, im Bibelgesprächskreis oder Sonntagstreff oder im Frauentreff.

Einige Themen zur Auswahl:

- Wer bist du, Gott? (Bibliolog und Impuls zu 1. Mose 32,23-33)
- Aufrecht leben – aufgerichtet leben (Bibliolog und Impuls zu Lukas 13)
- Von der Kraft des gemeinsamen Glaubens! (Bibliolog und Impuls zu Markus „)
- Wenn dein Herz nach Hause kommt (Bibliolog und Impuls zu Lukas 15,11-32)
- Alltags leben – alltags glauben (Bibliolog und Impuls zu Lukas 10,38-42)
- Du siehst mich! (Bibliolog und Impuls zu Lukas 19,1-10)
- Meine Augen haben deinen Heiland gesehen! (Bibliolog und Impuls zu Lk. 2,21-38)

Weitere Themen für Vorträge, Workshops oder Wochenenden auf Anfrage!

Kosten

Vortrag: 200,- Euro (zuzügl. Fahrtkosten)

Seminartag oder Wochenende nach Absprache.