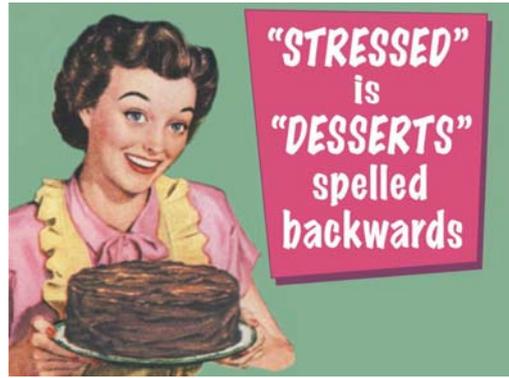


Umgang mit Stress im Alter / Vortrag vom 14.05.2014

„Gott hat uns die Zeit gegeben, von Eile hat er nichts gesagt.“ Trotz des wenig einladenden Wetters haben sich am 14. Mai 2014 rund 30 Personen die Zeit genommen, um den Vortrag von **Elisabeth Salchli, Habsburg**, im Rahmen der Veranstaltungsreihe Sanavita AG und *forum 60 plus* zu hören. Und wir wurden mit einem packenden, interessanten Vortrag belohnt.



Man hatte das Gefühl, Elisabeth Salchli würde jeden von uns direkt mit genau den Fragen konfrontieren, die wir uns viel häufiger selber stellen müssten. Haben Sie oft den Eindruck, zu wenig Zeit zu haben? Haben Sie das Gefühl, sich beeilen zu müssen? Welchen Sinn hat das? Was ist es denn, dass Pensionierte so gestresst sind oder so tun?

Die Referentin ging auf einige Stresssituationen ein, wie es dazu kommt und welche Folgen für unseren Körper dabei entstehen. Aber wie können wir aus Stresssituationen herauskommen?

Das Zauberwort heisst „Entschleunigung“. In dieser gehetzten Welt langsamer werden und den wirklich wichtigen Dingen die Zeit zu widmen. Selber entscheiden, wofür wir unsere Zeit einsetzen, lernen, auch einmal nein zu sagen, sich bewusst für die Langsamkeit entscheiden. Wir älteren Menschen brauchen kein Zeitmanagement, wir brauchen Gelassenheit und etwas Fatalismus, wir sollten uns realistische Ziele setzen und können vielleicht eine Einstellungsänderung vornehmen und unser strukturiertes Leben überdenken.

Auch wieder einmal herzlich lachen, auch über sich selber, hilft, Stress abzubauen. **Elisabeth Salchli machte uns Mut zu diesem Luxus pur.** Sie stellte auch die provokative Frage an alle: Was würdet Ihr machen, wenn Ihr nur noch ein Jahr zu leben hättet, was würde wichtig werden? Angeregte Diskussionen zeigten, dass sie mit dieser Frage eine andere Sicht auf unsere Zeit-Einteilung angestossen hat. Mancher Zuhörer, manche Zuhörerinnen hat spätestens bei dieser Frage sich vorgenommen, in Zukunft gelassener zu werden und möglichst ohne Stress und Zeitdruck die Tage zu geniessen.

Danke an die Referentin für diesen ausgezeichneten Vortrag. Es war keine trockene Theorie, es waren Ratschläge aus dem Leben, exakt für uns ältere Menschen zugeschnitten. Nehmen wir uns die **Zeit für Musse** und verschenken wir auch wertvolle Zeit an unsere Mitmenschen. Mit herzlichem Applaus verdankten die Zuhörer die vorgetragenen Gedanken.

Lisbeth Kuhnt