

Endlich mal zur Ruhe kommen

SCHLAF-VORTRAG Freiburger Psychologe fordert Wertewandel und empfiehlt Achtsamkeitskurse

DARMSTADT (ine). Am Donnerstag, 9. März, hält der Psychologe Dr. Stefan Schmidt vom Universitätsklinikum Freiburg einen Vortrag über „Warum haben alle Stress? Wie uns unsere Kultur überfordert und was wir dagegen tun können.“ Der Vortrag ist Teil der gemeinsamen Veranstaltungsreihe von ECHO, dem Caritas-Krisendienst Südhessen und der Software-AG-Stiftung.

Immer mehr Menschen, so der Freiburger Psychologe, könnten nicht mehr mit dem hohen Tempo und den Anforderungen mithalten: Sie werden krank. „Und diejenigen, die mithalten können sind im Dauerstress und fühlen sich überfordert“, erzählt Stefan Schmidt.

Abstand finden in weniger stressigen Tagen

In seinem Vortrag zeigt er auf, dass mit diesen Anforderungen nur dann umgegangen werden kann, wenn die gesellschaftliche Entwicklung kritisch reflektiert wird und jeder für sich versucht, Ruhe zu finden. „Es geht mir darum aufzuzeigen, wie man auch in turbulenten Zeiten seine Ruhe findet“, erklärt er. Beispielsweise dadurch, dass man, wenn es am Arbeitsplatz mal wieder stressig zugeht, eine Runde an der frischen Luft um den Block dreht. „Mit etwas Abstand kann man auch wieder klare Prioritäten setzen“, so der Psychologe. Dazu brauche es Gelassenheit und Muße. Dabei könnten diverse Entspannungsmethoden wie Meditation oder

Achtsamkeitskurse helfen. Der Psychologe plädiert dafür, dass ein Wertewandel stattfindet. Dass Dinge wie Abschalten oder sich Freiheiten nehmen, gesellschaftlich akzeptiert werden. Dass sich auf eine Bank setzen und Nichtstun mindestens genauso viel Wert ist wie eine Runde Joggen.

Beginn des Vortrags ist um 19 Uhr im Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 1. Karten gibt es an der Abendkasse und im Vorverkauf im Darmstadt-Shop Luisencenter, Luisenplatz 5 (06151-134535, Montag bis Freitag 10 bis 18 Uhr, Samstag bis 16 Uhr) und im ECHO, Berliner Allee 65, Montag bis Donnerstag 9 bis 17 Uhr, Freitag bis 16 Uhr. Eine Karte kostet zusätzlich einem Euro Vorverkaufsgebühr zehn Euro für Nicht-Abonnenten, acht Euro für ECHO-Abonnenten und fünf Euro für Berechtigte der Darmstädter Teilhabecard.



Plädiert für einen Wertewandel: Psychologe Dr. Stefan Schmidt vom Universitätsklinikum Freiburg.
Foto: Uni Freiburg