

25.09.2009 · 10:10 Uhr



Entspannung (Bild: AP-Archiv)

Gelassenheit statt Sturm und Drang

Kommt die Zufriedenheit erst mit dem Älterwerden?

Moderation: Andreas Stopp

"Der Edle ist ruhig und gelassen, der Gemeine ist immer in Sorgen und Aufregung" heißt es bei Konfuzius. Gelassenheit als Tugend und Lebenskunst propagierten schon die antiken Philosophen.

Doch wie bleibt man heute gelassen angesichts der wirtschaftlichen Krise, bei gestiegenem Zeit- und Leistungsdruck? Diesen Herausforderungen gewachsen zu sein und gleichzeitig immer wieder neue zu suchen - ist das ein Privileg der Jugend?

Mündet dies irgendwann in Stress, Depression und Burnout? Ältere Menschen verschwenden weniger Energie in unlösbare Probleme, und sie haben dank ihrer Lebenserfahrung oft eine positivere Lebenseinstellung als jüngere. Der Mensch wird mit zunehmendem Alter immer glücklicher - das haben Befragungen amerikanischer Forscher kürzlich ergeben.

Doch wie lassen sich Zufriedenheit und Gelassenheit erreichen, kommen sie automatisch mit zunehmendem Alter?

Das fragen wir in der "Lebenszeit" Experten für Gelassenheit.
Und auch Sie können sich - ganz gelassen - an der Diskussion beteiligen!

Gesprächsteilnehmer:

Siegfried Brockert, Dipl. Psych., Wissenschaftsjournalist und Autor

Elke Nürnberger, Seminarleiterin, Coach und Autorin

Werner "Tiki" Küstenmacher, Theologe und Autor von "Simplify your life",