

galerie:ortenau

Veranstaltungskritiken



Ulrich Reiner während seines Vortrages: „Was uns begeistert, hält geistig fit“

21/01/10 „Altwerden beginnt im Kopf“

„Altwerden beginnt im Kopf – und was denke ich?“ Dieser Frage ging der Demografieberater Ulrich Reiner in seinem Vortrag am 21. Januar in Haslach nach. Er vermittelte viele interessante Einsichten – und bewies mit einem Experiment, wozu die eigene Vorstellungskraft fähig ist.

Mehr als 60 hauptsächlich ältere Besucher hatten sich zu dem Abend mit Ulrich Reiner in der Haslacher Geschäftsstelle der Gesundes Kinzigtal GmbH eingefunden. Da das Interesse an dem Vortrag „Altwerden beginnt im Kopf – und was denke ich?“ größer als erwartet war, mussten noch Stühle herbeigeschafft werden. Zunächst erklärte Reiner, was es mit der Demografie auf sich hat. Es gehe um die Beschreibung des Volkes. Er zeigte auf, dass wir weit über das 67. Lebensjahr hinaus arbeiten müssten, da zu wenig Kinder geboren werden.

Geistige Fitness hat keine Altersgrenze

Reiner sagte, dass der Mensch zwei Wünsche habe – alt zu werden und jung zu bleiben. Jeder habe es selbst in der Hand, mit guter Gesundheit und durch Sport, eine interessante Arbeit und soziale Kontakte dem Verfall vorzubeugen. Alles was uns begeistert helfe ebenso, die geistige Fitness zu erhalten, denn diese hat keine Altersgrenze. Wir lernen ein Leben lang und brauchen Mut, um etwas zu verändern, sagte der Referent. Veränderung bedeute Chaos. Man müsse die Komfortzone verlassen und gelange über die Ausprobier- oder Spielzone in die Panikzone. Nur über diese Zonen gelinge eine Neuorientierung. Hilfreich sei es, über die Veränderungen einen Vertrag mit sich selbst zu machen. Reiner erklärte, dass wir im Leben etwas verändern können, wenn wir nur wollen. Dazu müssen wir den „eigenen Schweinehund“ überwinden. Jeder, der zum Vortrag gekommen ist, habe diesen überwunden und einen Anfang gemacht, was die Veränderungen betrifft. Reiner empfahl, den inneren Schweinehund an die Leine zu nehmen, mit ihm spazieren zu gehen. So begegnen ihm Gleichgesinnte. Generell solle man sich sagen: „Wenn nicht jetzt – wann dann? Wenn nicht ich – wer dann?“

Auch junge Leute hätten eine Menge lernen können.

Nach dem 45-minütigen Vortrag beantwortete Reiner noch einige Fragen. Er bewies uns mit einem Experiment, wozu die eigene Vorstellungskraft fähig ist. Wir legten beide Hände zusammen. Innerhalb einer Minute konzentrierten wir uns darauf, dass ein vorher bestimmter Finger der rechten Hand länger sei als der der linken Hand. Zu meiner großen Verblüffung war mein Mittelfinger tatsächlich „länger“. So werde ich versuchen, jeden Tag etwas in meinem Leben zu verändern, um die geistige Fitness zu erhalten. Dieser Vortrag ist auch für die junge Generation empfehlenswert, denn sie kann hier jede Menge für das Leben lernen.



Volunteer

Christel Paskal



Foto: Christel Paskal (5)