



Heidelberg, den 24. Oktober 2012

Pressemitteilung

Aufbruch in die zweite Halbzeit

Was bewegt Frauen in der zweiten Lebenshälfte?

Ab der Lebensmitte beginnt für Frauen eine Zeit der Überprüfung alter Muster und Werte. Eine Überdenkung des eigenen Standpunktes. Wo stehe ich? Was sehe, erlebe, erwarte ich von der zweiten Lebenshälfte – dieser Phase mit ihrer Lebensfülle, Ent-Wicklung, mit all ihren Ambivalenzen und Widrigkeiten? Viele Fragen zu einem Thema mit großem Redebedarf. Und so trafen sich vergangenen Freitag 30 Frauen in der Klinik Sankt Elisabeth, um zusammen mit der Heilpraktikerin und Beraterin Frau Dr. rer. nat. Astrid Walther den verschiedenen Aspekten des Themas nachzuspüren.

30 Frauen treffen sich und denken gemeinsam über die zweite Lebenshälfte nach. 30 Frauen mit 30 unterschiedlichen Lebensläufen. 30 Schicksale, noch mehr Wünsche, Erwartungen und auch Ängste. Im Austausch mit anderen relativiert sich einiges, vor allem die Ängste. Unter Anleitung von Frau Dr. Walther tauschen sich die Frauen in kleinen Gruppen zu wichtigen Aspekten rund um diese Lebensphase aus: Beziehung, Familie, Gesundheit, Spiritualität, Selbstbild. Sie brechen auf - zu sich.

Die Heilpraktikerin mit eigener Praxis in Schriesheim bietet seit kurzem auch in der Klinik Sankt Elisabeth ganzheitliche Beratung für Frauen rund um die Wechseljahre an. „Die Wechseljahre bieten für Frauen eine Chance, sich neu zu positionieren, Überkommenes loszulassen, sich neu zu entdecken und vielleicht auch noch einmal durchzustarten. Aber auch großzügiger zu sich selbst zu werden und das Leben zu genießen. Sie können ein Sprungbrett in eine erfüllte und zufriedene zweite Lebenshälfte sein“ sagt Astrid Walther.



Dr. rer. nat. Astrid Walther

Über ihre persönliche Lebensplanung und -führung erzählen in der anschließenden Gesprächsrunde zwei Heidelbergerinnen. Die erfolgreiche Fotografin Gülay Keskin hat sich sehr bewusst auf ihren 50. Geburtstag vorbereitet, sich gedanklich und in Gesprächen viel mit dieser Lebensphase auseinandergesetzt und berichtet in der ihr eigenen sehr authentischen und begeisternden Sprache von ihren Erfahrungen und ihrem großen Motivator, dem Lernen: „Lernen fällt mir jetzt viel leichter als früher, da ich Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden kann. Und es macht einen solchen Spaß. Lernen Sie. Das hält wach und jung“.

Die Gynäkologin und Stadträtin Dr. med. Ursula Lorenz als zweite Gesprächspartnerin in der Runde bringt ihr Rezept für ein erfüllendes Leben in der zweiten Lebenshälfte auf den Punkt: „Sich selbst nicht so wichtig nehmen. Und Spaß am Leben haben. Jeden Tag“.



Die sehr persönlichen Ausführungen der beiden Frauen hinterlassen Spuren bei den Zuhörerinnen. Hier sind zwei starke Frauen unterschiedlichen Alters, mit unterschiedlichen Lebensverläufen, denen es gelingt, den Funken ihrer eigenen Lebensbegeisterung zu versprühen. Im ganzen Raum.

v. l.n.r.: Gülay Keskin, Gabriele Eisner-Just, Dr. med. Ursula Lorenz

Draußen ist es schon lange dunkel, als sich die 30 Frauen auf den Nachhauseweg machen. Im Gepäck viele inspirierende Gedanken und Mut machende Anstöße aus den Gesprächen des Nachmittags. Die zweite Halbzeit hat begonnen. Die 30 Frauen brechen auf. Hin zu sich selbst.

Am Samstag, den 5. Januar 2013 lädt die Klinik Sankt Elisabeth interessierte Frauen wieder ein zu einem Seminar mit Frau Dr. Walther. Unter dem Thema „Folge deinem Stern“ geht es darum, die eigenen Vorhaben für das neue Jahr in den Blick zu nehmen und zu planen.

Klinik Sankt Elisabeth gGmbH

Max-Reger-Straße 5-7

69121 Heidelberg

Tel.: 06221 – 488 0

www.sankt-elisabeth.de

Kontakt für die Presse:

Michaela Hansjosten

Tel.: 06221 – 488 4066

hansjosten@sankt-elisabeth.de