

REGIOLIVE.CH

REGIOLIVE.TV

RADIOINSIDE.CH

Abo

Regiostellen.ch

Regioimmo.ch

Anzeige aufgeben

Online-Werbung



E-Paper

ZOFINGER
TAGBLATT

Montag, 21. September 2020

Zofingen



13.2° bis 24.7°

Region Aargau Luzern Regionalsport Schweiz National/International Sport

Blaulicht zttalk 100 Sekunden

Sie sind hier: Home > Zofingen > «Die Freizeit der Kinder ist selten wirklich freie Zeit»

Zofingen

«Die Freizeit der Kinder ist selten wirklich freie Zeit»

Katrin Petkovic - zuletzt aktualisiert am 16.09.2020 16.09.2020 09:37

0 0



Cornelia Kazis ist Autorin und langjährige Redaktorin von Radio SRF 2 Kultur.
Bild: Ute Schendel

- **Cornelia Kazis stiftet am 23. September im Bildungszentrum Zofingen zur Entschleunigung an.**



Heute auf zofingertagblatt.ch

Olten

Weniger verkaufte Abos, tiefere Einnahmen aus Tagungen: Stadttheater Olten muss sparen 21.09.2020 09:36
Uhr

Kantonsspital

KSA-Präsident Peter Suter: «Die Vorwürfe sind haltlos, unzutreffend und absurd» 21.09.2020 09:30
UhrDer aktuelle
Leserbrief**Kindergarten Paradiesli II** 21.09.2020 09:23
Uhr

Schöftland

Jetzt letzte Plätze sichern für «Conaction» 21.09.2020 09:09
Uhr

Immer mehr, immer schneller, immer effizienter – so heisst die aktuelle gesellschaftliche Maxime. In Zeiten der unfreiwilligen Entschleunigung durch Covid-19 machen alle einschlägige Erfahrungen. Die Volkshochschule Zofingen bringt in Zusammenarbeit mit dem Elternverein Schule & Elternhaus Cornelia Kazis am 23. September nach Zofingen. Sie lädt in ihrem Referat zu einer Denkpause ein und schlägt ganz konkrete Schritte zur Entstressung des Alltags mit Kindern vor.

Frau Kazis, wie finden Sie Seelenruhe und bleiben gelassen im Alltagsstress?

Cornelia Kazis: Schon meine Lehrer sahen in mir ein bedächtiges Kind. Meine Eltern fanden meine Bedächtigkeit allerdings bedenklich. Inzwischen weiss ich, dass in der Ruhe viel Kraft steckt. Das sehen natürlich nicht alle so. Ausserdem bin ich nun nicht mehr die Jüngste. Gelassenheit ist eine Qualität der Älteren. Und Zeitreichtum ist der neue Luxus. In diesem Zusammenhang sind Grosseltern Gold wert für die Kinder.

Haben Sie einen einfach umsetzbaren Tipp für mehr Entschleunigung im Alltag?

Es gibt mehrere Entschleunigungstechniken. Beispielsweise ein geschärfter Sinn für Prioritäten. Was ist wirklich wesentlich? Und was nur scheinbar dringend? Ausserdem sind Rituale gut, um die zyklische Wahrheit der Zeit erfahrbar zu machen. Immer Wiederkehrendes gibt Geborgenheit und hilft, aus dem Hamsterrad auszutreten. Ein Beispiel: Jeden Freitagnachmittag wird das Brot fürs Wochenende gebacken. Wie schön. Das dauert eine Zeit und freut einen zwei Tage lang.

Sie schreiben «Das Burnout ist bei den Kindern angekommen». Wie zeigt sich das?

Der Hamburger Psychiater Michael Schulte Markwort

Brittnau
Fehlende Bereitschaft der Mitglieder: Briga 21 findet nicht statt
 21.09.2020 08:55
 Uhr



Kantonsspital
Pensionierter Chefarzt erhebt Vorwürfe: «Man wollte uns als Querulanten abtun»
 21.09.2020 08:35
 Uhr



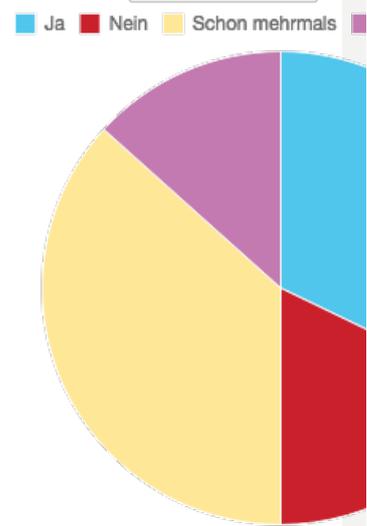
Klimaaktivisten
Klimaaktivisten besetzen den Bundesplatz und errichten ein Protestcamp
 21.09.2020 08:24
 Uhr



Aarburg
Das Aarburger Stimmvolk sagte an der Gemeindeversammlung zweimal deutlich Ja
Frage des Tages
 21.09.2020 08:14
 Uhr



[Alle Umfragen >](#)



Beteiligung:
 90
 Personen

Hatten
 Abstimmen

hat dazu ein Sachbuch geschrieben, das mich sehr aufgerüttelt hat. Offenbar häuft sich die Zahl der erschöpften Kinder. Diese Kinder sagen: Ich kann nicht mehr. Ich schaffe das alles nicht! Sie ächzen unter den Leistungsanforderungen unserer Zeit. Und ihre Freizeit ist selten wirklich freie Zeit. Wir müssen dringend aufpassen, dass Kinder nicht einfach zu Zukunftsprojekten gemacht werden, sondern das Recht behalten auf ihren heutigen Tag.

Wird die Menschheit rechtzeitig merken, dass «immer mehr und immer schneller» nicht ewig so weitergehen kann?

Keine Ahnung. Ich bin keine Prophetin. Aber ich bin auch keine Pessimistin. Ich denke, der Klimawandel gibt immer mehr Menschen zu denken und auch die aktuelle Pandemie mit den damit verbundenen Verzichten erteilt uns die eine oder andere Lektion. Wichtig ist, dass wir Verzichtleistungen nicht ausschliesslich mit Askese, sondern immer mehr mit Lust verbinden.

TAGS: [Zofingen](#) [Region](#) [Familie](#) [Vortrag](#)

**auch
schon
einmal
keinen
Platz
im
Zug?**

- Ja
- Nein
- Schon
mehrmals
- Ich
meide
den
öV

Titel

Kommentar

E-Mail, wird nicht angezeigt.

Verwandte Inhalte

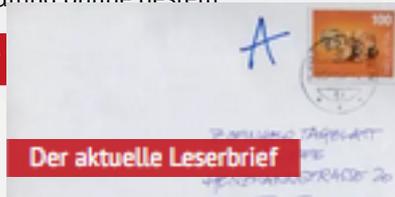
Ihr Eintrag wird nach einer Überprüfung online gestellt



Olten

Weniger verkaufte Abos, tiefere Einnahmen aus Tagungen: Stadttheater Olten muss sparen

🕒 21.09.2020 09:36 🗨️ 0
🔗 0



Der aktuelle Leserbrief

Kindergarten Paradiesli II

🕒 21.09.2020 09:23 🗨️ 0
🔗 1



Schöftland

Jetzt letzte Plätze sichern für «Conaction»

🕒 21.09.2020 09:09 🗨️ 0
🔗 1



Brittnau

Fehlende Bereitschaft der Mitglieder: Briga 21 findet nicht statt

🕒 21.09.2020 08:55 🗨️ 0
🔗 1



Aarburg

Das Aarburger Stimmvolk sagte an der Gemeindeversammlung zweimal deutlich Ja

🕒 21.09.2020 08:11 🗨️ 0
🔗 2



Aarburg

Nächster Halt: Wartehäuschen - wenn Pendler am Bahnhof stehen gelassen werden

🕒 21.09.2020 08:05 🗨️ 1
🔗 5

Marktplatz



Restaurant Bahnhof



Allrounderin Service/Küche 60%, Mitarbeiter, Muhen

Hauri AG Staffelbach

Innenausbau- oder Hochbauzeichner/in
80-1005, Mitarbeiter, Staffelbach

Pfennig Reinigungstechnik AG

Verkaufsb. AD Bereich Industr, Mitarbeiter,
Wangen an der Aare

Pfennig Reinigungstechnik AG

Verkaufsb. AD Bereich Reinrau, Mitarbeiter,
Wangen an der Aare

INSIDE

Inside, Mitarbeiter,

Home Instead Seniorenbetreuung

Teilzeitstelle im Stundenlohn, Mitarbeiter,



Vermietung

Längackerstrasse 1 , 4532

Feldbrunnen

Miete CHF 2'230.–



4 1/2 Zimmerwohnung in

Grubenstrasse 1 , 4566 Oekingen

Miete CHF 1'650.–



Ihre Wohlfühloase! NEU

Buchenweg 2 , 4554 Etziken

Miete CHF 1'385.–



Wohnung Gemütliche

Steinhofstr. 51 , 3400 Burgdorf

Zimmer 1.0

Wohnfläche 22 m²

01.10.2020

Miete CHF 630.–



Parkplatz Hallenplatz Nr. 19

Küngoltstr. 32-34a/EH , 4500

Solothurn

Sofort

Miete CHF 90.–

Abo-Service



Normal-Abo (e-Paper/Digital inkl.)



Schnupper-Abo / Probe-Abo



Digital-Abo

Leserangebote

Partner



ÜBER UNS

[Kontakt](#)
[Impressum](#)
[AGB / Datenschutz](#)
[Offene Stellen](#)
[Regiostellen.ch](#)
[Regioimmo.ch](#)
[Agenda](#)
[Vereine](#)

VERLAG

[E-Paper](#)
[E-Paper-FAQs](#)
[Abo bestellen](#)
[Inserat aufgeben](#)
[Todesanzeige aufgeben](#)
[Mediadaten](#)
[Online-Werbung](#)
[Beratung & Verkauf](#)

ZEITUNGEN

[Amtsblatt des Kantons](#)
[Aargau](#)
[Landanzeiger](#)
[regiolive.ch](#)
[Solothurner Woche](#)
[Tierwelt](#)
[Wiggertaler/Allgemeiner](#)
[Anzeiger](#)

SOCIAL

 [FACEBOOK](#)

 [TWITTER](#)

 [VIDEOS](#)

 [PODCASTS](#)

[Verlag](#) | [Print](#) | [Radio](#) | [Agentur](#)

Zofinger Tagblatt | Ein Produkt der [ZT Medien AG](#)

