

# Alain Sutters Weg zum Glück

Rund 130 Frauen haben sich gestern im «Valbella Inn Resort» in Valbella zur jährlichen KMU-Frauentagung getroffen. Als Hauptreferent gab Alain Sutter die Anleitung zum stressfreien Glücklichen sein.

VON MAYA HÖNEISEN

Manchmal sei das Glück wie ein Blatt im Wind, das einem in die Hände falle, manchmal werde es einem wieder entrisen. Glück zu definieren sei nicht einfach. Sie sei aber überzeugt, das innere und dauerhafte Glück hänge nicht vom Materiellen ab. Mit diesen Sätzen begrüßte Monika Losa, Verantwortliche für die KMU-Frauentagung des Bündner Gewerbeverbandes, die rund 130 Frauen im «Valbella Inn Resort», bevor sie den Ex-Fussballprofi Alain Sutter vorstellte. Mit dem Thema «Stressfrei glücklich sein» war Sutter der Hauptreferent der Tagung.

## Das Leben als Herzessache

Sutter stellte die Frage in den Raum, was jeder Einzelne tun könne, um glücklich zu sein. Die Antworten gab er im ersten Teil seines Referats. «Glücklich sein hat mit innerer Haltung zu tun», erklärte er. Es sei unabdingbar, dass wir unser Leben zu unserer Herzessache machen würden. Über die Herzraten-Variabilität, mit welcher er heute als Coach arbeitet, erklärte er, dass unser Körper ganz direkt auf unsere innere Haltung reagiere. Anhand dieser Methode könne er ablesen, wie es einem Menschen gehe, etwa bei der Arbeit oder zu Hause nach Feierabend. «Das Herz reagiert auf alle äusseren und inneren Signale», sagte er. Und weiter: «Wenn wir uns stressen, Ängste haben und uns Sorgen machen, schlägt sich das direkt auf unseren Körper nieder. Regen wir uns fünf Minuten auf, fährt unser Immunsystem hinunter und braucht danach rund sechs Stunden, um wieder auf das normale Niveau zu gelangen.» Umgekehrt, so meinte er, würden Herzessensgefühle wie Dankbarkeit, Höflichkeit, Freude, Leidenschaft und Begeisterung eine höhere Herzraten-Variabilität bewirken. «Es ist deshalb wichtig, wie wir mit uns selbst umgehen», erklärte er. Dabei sei es nicht so wichtig, was wir erleben würden. Wir hätten es aber immer in der Hand, selber zu entscheiden, was wir machen würden, und damit sei verbunden, wie es uns gehe. Als Gedankenanstoss regte er an, sich zu überlegen, wie man auf die Umwelt reagiere, denn die eigene Reaktion habe vor allem Einfluss auf uns selber. «Diese Entscheidung der eigenen Reaktion ist ausschlaggebend, was wiederum den Energiehaushalt beeinflusst.» Die Kontrolle über die eigenen Reaktionen zu haben, sei allerdings auch die grösste Herausforderung des Lebens, fügte er an. Immer wieder forderte er während seines Referats die



Alain Sutter berichtet vom Weg zur Ausgeglichenheit und vom Schlüssel zum Glück.

Foto Yanik Bürkli

KMU-Tagungsteilnehmerinnen auf, sich Inseln zu schaffen, sich Zeit zu nehmen und sich Gutes zu tun.

## Die fünf Regeln

Im zweiten Teil gab Sutter Tipps zum stressfreien Glück. Es gelte, fünf Eigenschaften zu kultivieren, sagte er. Als erstes, sich so zu zeigen, wie man sei, also Authentizität. Dafür brauche es aber auch Selbstvertrauen. Anhand von Beispielen seiner eigenen Erfahrungen als Fussballprofi veranschaulichte er diesen Begriff. «Selbstvertrauen ist ein entscheidender Faktor für Erfolg oder Misserfolg», hielt er fest. «Es gilt, dem Gegner immer einen Schritt voraus zu sein und keine Angst vor möglichem Scheitern zu haben.»

Selbstvertrauen brauche aber Mut sowie innere Stärke und Stabilität. Als letzte Eigenschaft nannte er die Zufriedenheit mit sich selbst und mit seinem Leben. Sutter gestaltete seinen Vortrag leicht und witzig, was die KMU-Frauen schliesslich zu Standing Ovations bewegte.

## Erfolgreich als Stresscoach

Alain Sutter begann seine Fussballkarriere mit 17 Jahren. Aus Verletzungsgründen musste er sie als 30-Jähriger beenden. Seit ein paar Jahren arbeitet Sutter als SRF-Fussballexperte und ist als Stresscoach erfolgreich. In dieser Tätigkeit will er in erster Linie die Lebensfreude der Menschen reaktivieren. Für ihn ist zentral, ihnen bewusst zu machen, dass sie

alles für sie relevante Wissen in sich tragen, dies ihnen aber nur etwas nützt, wenn sie auch auf ihre eigene innere Stimme hören. Dementsprechend sagt er: «Der simpelste Weg, glücklich und stressfrei zu leben, ist jener, sich mit den Dingen zu beschäftigen, die einem am Herzen liegen.»

Am Nachmittag erwartete die KMU-Frauen eine süsse Überraschung. Sie dekorierten unter Anleitung von Roni Merz und seinem Team von der Confiserie Merz in Chur ein eigenes kleines Schaustück aus Schokolade und Marzipan. Den musikalischen Rahmen der Veranstaltung gab die Zweitplatzierte in der schweizerischen Eurovisions-Auscheidung 2017, Nadia Maria Endrizzi.

SEEWIS

## Konzern kauft Rehaklinik Seewis

Die Rehabilitationsklinik Seewis hat mit Vamed einen neuen Besitzer.

**WIRTSCHAFT** Der internationale Gesundheitskonzern Vamed übernimmt die Rehabilitationsklinik Seewis, die auf die Rehabilitation von Herzkrankheiten, Innere Medizin und Psychosomatik spezialisiert ist. Laut einer gestrigen Medienmitteilung hat Vamed 100 Prozent der Aktien der Reha Seewis AG erworben. Die bisherigen Eigentümer würden der Klinik weiter zur Verfügung stehen und auch im neu gebildeten Verwaltungsrat Einsitz nehmen, heisst es. Die Klinik Seewis hat über 100 Mitarbeitende und verfügt über 76 Patientenbetten. Geleitet wurde die Klinik von Dariusch Mani, Verwaltungsrat und Besitzer zusammen mit Lorenz Felder. Die Ausrichtung der Klinik soll beibehalten und verstärkt werden. «Mit Seewis können wir eine moderne Rehaklinik mit hervorragender medizinischer Reputation in die Vamed-Schweiz-Gruppe aufnehmen. Wir werden den bisherigen erfolgreichen Kurs der Reha Seewis zusammen mit dem Ärzte- und Managementteam der Klinik weiterführen», wird Hans-Peter Schwald, Verwaltungsratspräsident der Schweizer Vamed-Gesellschaften, in der Mitteilung zitiert. Wie Andreas Roos, CEO Vamed Schweiz, auf Anfrage sagte, besteht die «ganz klare Absicht», das bestehende Personal zu übernehmen. Das Ziel sei ein Ausbau des Standorts Seewis, was auch für die Arbeitsplätze ein gutes Zeichen sei. «Die Klinik hat einen exzellenten Ruf und macht einen super Job. Wir wollen auf dem Bestehenden aufbauen», sagte Roos.

Vamed, mit Sitz in Wien, beschäftigt als Gesamtanbieter für Krankenhäuser und andere Einrichtungen im Gesundheitswesen laut eigenen Angaben weltweit rund 17 000 Mitarbeiter. Für 2016 wird ein Geschäftsvolumen von 1,16 Milliarden Euro angegeben. In der Schweiz ist Vamed seit 2012 in der Rehabilitation tätig und führt die Rehakliniken Zihlschlacht und Dussnang (beide Thurgau). Zusammen mit der Rehaklinik Seewis deckte die Vamed-Schweiz-Gruppe künftig die wichtigsten Rehabilitationsbereiche mit den eigenen drei Kliniken ab. Seitens der Rehaklinik Seewis war gestern keine Stellungnahme zur Übernahme erhältlich. Die Kommunikation liege bei Vamed, hiess es auf Anfrage. (LUB)

BUNDESGERICHT

## Verfahren zu Wahlsystem sistiert

**LAUSANNE** Das Bundesgericht sistiert das Beschwerdeverfahren gegen das Majorzsystem bei Parlamentswahlen in Graubünden. Es will den Entscheid des Bündner Verwaltungsgerichtes in gleicher Sache abwarten. Mit der gestern publizierten Verfügung folgt das Bundesgericht dem Antrag des Parlaments und der Regierung Graubündens. Diese hatten die Aussetzung mit der Begründung beantragt, die gleiche Beschwerde sei beim Verwaltungsgericht hängig. (SDA)

# Von Unterstützung bis Überforderung

Nächste Woche steht Graubünden im Zeichen der pflegenden Angehörigen. Pro Senectute zeigt am Montag einen Film zum Thema, und am Freitag lädt der Verein Curvita zu einem Mutmachvortrag in Chur ein.

VON MICHELLE RUSSI

Wenn pflegebedürftige Menschen von ihren Angehörigen betreut werden, leisten Letztere einen immensen physischen und psychischen Aufwand. Mit einer Sensibilisierungskampagne wollen Pro Infirmis und Pro Senectute Graubünden dazu beitragen, dass sich pflegende Angehörige und deren Umfeld der Belastung bewusst werden, die mit der Pflege der Liebsten verbunden ist. Dies schreiben die beiden Organisationen in einer Mitteilung. Am kommenden Montag, 30. Oktober, - dem «Tag der pflegenden Angehörigen» - zeigen sie in Chur, Davos, Thuis und St. Moritz deshalb den Film «Zwischen Wunsch und Verpflichtung». Der Film gewährt unter anderem Einblicke in das Leben und den Alltag von Angehörigen eines behinderten Kindes, einer dementen Mutter oder eines Hirn-schlag-Patienten. Im Stadtkino Chur, im Hotel «Grisca» und im Spital Thuis beginnt der Anlass um 18 Uhr, im Ciné Sca-

la (Hotel «Reine Victoire») in St. Moritz um 14 Uhr. Der Eintritt ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Auskünfte: Pro Senectute 0812527583 und Pro Infirmis 0587751717.

Neben den Filmvorführungen sind in den Kinosälen weitere Partnerorganisationen mit Informationsmaterial präsent. Mit dem «Tag der pflegenden Angehörigen» wolle man einen Beitrag leisten, dass Betroffene in ein tragfähiges Netz eingebunden würden, heisst es in der Mitteilung weiter. Dies umso mehr, als Pro Infirmis und Pro Senectute in ihren Beratungen immer wieder überforderten Angehörigen begegnen würden. Die Kampagne thematisiere deshalb «die Gratwanderung zwischen bewusster, liebevoller Unterstützung und den körperlichen und emotionalen Lasten der Angehörigenpflege».

**Demenzpatientin spricht in Chur**  
Dem gleichen Thema widmet sich der vom Curvita Verein für pflegende Ange-

hörige organisierte Mutmachvortrag von Helga Rohra mit dem Titel «Ja zum Leben trotz Demenz». Rohra, selbst von der Krankheit betroffen, berichtet am kommenden Freitag, 3. November, anlässlich einer öffentlichen Veranstaltung im Seniorenzentrum Cadonau an der Cadonaustrasse 73 in Chur aus ihrem Leben. Ebenfalls vor Ort sein wird der Bündner Gesundheitsdirektor Christian Rathgeb, der die Grussworte der Regierung überbringt. Der Anlass dauert von 14 bis 17 Uhr, die Teilnahme ist kostenlos. Informationen: [www.curvita.ch](http://www.curvita.ch).

Ausserdem startet am Donnerstag, 7. November, in Chur ein Kurs zur Marte Meo Methode. Das Ziel dieser Pflege- und Kommunikationsmethode ist, dass Ressourcen von Menschen mit speziellen Bedürfnissen von ihren Betreuenden bewusst wahrgenommen werden (BT vom 27. Mai). Die Kurse werden von der Fachärztin und Expertin Therese Niklaus Loosli geleitet und richten sich an alle Interessierten. Der ganze Aus-

bildungslehrgang mit fünf Kurstagen kostet 1000 Franken, ein einzelner Kurstag 210 Franken. Details ebenfalls auf [www.curvita.ch](http://www.curvita.ch). Anmeldungen werden noch bis am Montag, 30. Oktober, entgegengenommen.

INSERAT

**Rhätische Bahn**  
**Herbstaktion «Silberdistel»**  
23. Oktober bis 3. Dezember 2017:  
Tageskarte für Graubünden ab CHF 35.00.  
[www.rhb.ch/silberdistel](http://www.rhb.ch/silberdistel)