STUDIO

HEFT 56

FOCUS

Mathias Jung

Monika Wertfein

Franz J. Schweifer

Clemens Maria Mohr

ANSICHTEN

Ina Wolf

Herbert u. Nicolas Zech

Marieta, Kamila, Said u. Rachman

Anny Drexel

ORF V

SPARKASSE
Was zählt, sind die Menschen.

Walter, 74 Jahre

WAS ZÄHLT, IST NEUGIERDE. WEIL SIE MICH TÄGLICH ANTREIBT UND ICH MICH AUF JEDEN NEUEN TAG FREUE.

Mehr über Walter und warum er sich auf jeden neuen Tag freut auf **www.was-zählt.at**

VORWORT
LANDESDIREKTOR ORF VORARLBERG

Markus Klement
Landesdirektor
ORF Vorarlberg

Liebe Leserin, lieber Leser!

ORF Radio Vorarlberg feiert ein 30-Jahr-Jubiläum! Unsere Sendung „FOCUS – Themen fürs Leben“ entwickelte sich in den bis heute mehr als 1.500 Ausgaben zur Marke. Die Inhalte bewegen sich am Puls der Zeit – das gelingt durch die Themenstellung und nicht zuletzt durch die namhaftesten Referentinnen und Referenten des deutschsprachigen Raums, die in dieser Sendung zu Wort kommen und „Themen fürs Leben“ für den Alltag aufbereitet, spannend und verständlich vermitteln.

Der Gestalter von „FOCUS“, **Dr. Johannes Schmidle**, konnte auf das wertvolle Fundament seines Vorgängers **Dr. Franz Josef Köb** aufbauen und die Reihe seit 2010 weiterführen. Die beiden Sendungsmacher halten – jeder auf seine Weise – in diesem Studioheft eine kurze Rückschau auf die von ihnen redaktionell verantworteten „FOCUS“-Jahre.

Sind es in „FOCUS“ die Themen, so kommen in den „ANSICHTEN – Zu Gast bei Radio Vorarlberg“ (an Sonn- und Feiertagen von 11.00 bis 12.00 Uhr) Menschen zu Wort, die aus ihrem Leben erzählen. Beide Formate gestaltet **Dr. Johannes Schmidle**. Für seine bereichernden Sendungen bei ORF Radio Vorarlberg danke ich ihm im Namen vieler Fans sehr herzlich und gratuliere zu den schönen Erfolgen!

Dieses 56. Studioheft erscheint erneut als Doppelausgabe: Im vorderen Teil finden Sie die Inhalte von vier berührenden „FOCUS“-Sendungen, im zweiten Teil können Sie die „ANSICHTEN“ von vier spannenden Personen auf sich wirken lassen.

„FOCUS – Themen fürs Leben“

Der bekannte Buchautor, Philosoph und Psychotherapeut **Dr. Mathias Jung** spricht uns mit seinen Betrachtungen über „den Eros, den Tod und die Liebe zu sich selbst“ im wahrsten Sinne des Wortes aus der Seele. Es ist ein Beleg dafür, dass es eine wunderbare Herausforderung sein kann, über die Polaritäten unseres Lebens zu sprechen: die Liebe, die Sexualität und letztlich das von uns oft befürchtete Ende, den Tod.

Diplom-Psychologin **Dr. Monika Wertfein** arbeitet am Staatsinstitut für Frühpädagogik in München. Sie stellt ihre Ausführungen unter das Thema „Kleine Kinder – großer Anspruch“. Dabei erzählt sie von vergossenen Tränen, Gefühlen, den Folgen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, von Eltern, die ihre Kinder einer außerfamiliären Betreuung anvertrauen und sie nimmt Bezug auf einen der Schlüsselbegriffe unserer Tage – die Kindertagesbetreuung.

Der Temposoph und Zeitforscher **Dr. Franz J. Schweifer** fragt: „Warum läuft uns die Zeit davon?“ Die Frage ist wichtig, weil Zeit die kostbarste Ressource unseres Lebens ist. Sie ist aber auch ein Dauerthema. Stress und Druck in Freizeit und Beruf erwachsen aus (scheinbar) knapper Zeitressource.

„Gewonnen wird im Kopf“ weiß **Clemens Maria Mohr**, der als Trainer und Coach für Mentaltraining und Persönlichkeitserfahrung erfolgreiche Motivationsarbeit leistet. Unser Kopf steht für die Spitze des Menschen. Wenn etwas im Kopf gewonnen wird, ließe sich davon ableiten, wir müssten nur richtig denken. Clemens Maria Mohr stellt das in Kontext mit dem in den letzten Jahren fast zu Tode geredeten „positiven Denken“.

„ANSICHTEN – Zu Gast bei Radio Vorarlberg“

Ina Wolf ist in Lochau als Christina Ganahl aufgewachsen. 1979 vertrat sie Österreich beim „Eurovision Song Contest“ in Jerusalem unter dem Namen Christina Simon mit dem Song „Heute in Jerusalem“. Sie lebte knapp 20 Jahre in Kalifornien und kehrte 1994 in ihre Heimat zurück. Ihren größten Erfolg als Songschreiberin hatte sie mit dem weltweit erfolgreichen Starship-Hit „Sara“, der in den USA Platz eins der Charts erreichte. Seit ihrer Rückkehr ist sie unter anderem als Vocal-Coach tätig und schreibt nach wie vor Songtexte für Künstler im In- und Ausland.

Univ.-Prof. Dr. Herbert Zech und Univ.-Doz. Dr. Nicolas Zech, Vater und Sohn, zwei der renommiertesten Fortpflanzungsmediziner, öffnen die Türen des Instituts für Reproduktionsmedizin und Endrokrinologie. Dahinter verbirgt sich nicht nur ein medizinisches, sondern auch ein Familienimperium, wo bislang 30.000 Kindern zum Leben verholfen wurde, das von Bregenz ausgehend weit über die Grenzen nach Italien, die Schweiz, Liechtenstein und Tschechien reicht.

Marieta, Kamila, Said und Rachman sind ehemalige Flüchtlingskinder. Sie entwickelten auf Grund ihrer eigenen Erfahrung der Sprachlosigkeit nach der Flucht aus ihrer Heimat die Idee kostenloser Nachhilfe. Die vier Schüler sind für ihr außergewöhnliches Projekt ausgezeichnet worden.

Die Hohenemserin **Anny Drexel** leitet die Entwicklungshilfegruppe Hohenems, die sich seit 25 Jahren in Nigeria engagiert. Mit unglaublichem Einsatz hat die ehrenamtliche Gruppe Krankenhäuser, Schulen und Einfamilienhäuser gebaut. Anny Drexel war bis zu ihrer Pensionierung als Diplomkrankenschwester tätig.

Ich wünsche Ihnen mit dem Studioheft des ORF Vorarlberg viele positive und lebensfrohe Anregungen beim Meistern Ihrer ganz persönlichen „Themen fürs Leben“!

Ihr Markus Klement

FRANZ JOSEF KÖB

FOCUS – EINE SENDUNG WAR GEBOREN … VON WEM EIGENTLICH?

Dr. Franz Josef Köb
FOCUS-Gründungsredakteur

Wenn ich heute zurückblicke auf die „Geburt" der FOCUS-Sendung, dann fällt mir unwillkürlich die bekannte Gedicht-Zeile von Hermann Hesse ein: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben."

Die frühen 1980er Jahre waren für mich so eine Zeit des Anfangs – privat und beruflich. Ich hatte mein Studium der Wirtschaftspädagogik erfolgreich abgeschlossen, die Zelte in Wien abgebrochen und war nach Vorarlberg zurückgekehrt - voll mit kritischem, emanzipatorischem Wissen und voller Tatendrang, dieses Wissen anzuwenden, zu vertiefen und weiterzugeben. Meine Motivation war, mit Hilfe von wissenschaftlich fundiertem Wissen, Menschen zu helfen, vieles zu entdecken und zu lernen, um so ihr Leben und die Welt besser zu verstehen. Seit 1975 war ich bereits Freier Mitarbeiter im Landesstudio Vorarlberg in der Abteilung „Kulturelles Wort", ab 1980 angestellt als „Programm-Mitarbeiter".

Eine Fundgrube für hochwertige Inhalte waren die „Lindauer Psychotherapiewochen", die wichtigste und bedeutendste wissenschaftliche Psychotherapie-Veranstaltung im deutschen Sprachraum. Dort lernte ich alle kennen, die Rang und Namen hatten: den Schweizer Paartherapeuten Jürg Willi, den bekanntesten Psychiater Deutschlands, Horst E. Richter, den Kommunikationsforscher Paul Watzlawick, und viele andere.

Hier im Land begegnete ich Viktor E. Frankl, Erwin Ringel, Elisabeth Kübler-Ross, Hans Küng, Leopold Kohr . . . kurz: es gab eine Fülle von hochwertigen Vorträgen und Interviews, aber kaum Sendeplatz. Dies erkannte sehr schnell der damals neu gewählte Intendant Dr. Leonhard Paulmichl. Er sorgte dafür, dass ich eine eigene Sendung bekam, und zwar am Montagnachmittag um 16.00 Uhr, vorerst eine halbe Stunde. Ich wählte die – bis heute gängige – Kennmelodie und gab der Sendung den Namen „Focus".

Schon ein Jahr vor der Wissenschaftssendung „Focus" hatte ich die ebenfalls wissenschaftlich fundierte Vortragsreihe „Fragen unseres Daseins" gestartet (April 1983), und im Mai 1984 erschien das erste von mir redigierte Studioheft – auch das eine Idee von Dr. Leonhard Paulmichl. Dieses „Drei-Gestirn" – Fragen unseres Daseins, Focus und Studioheft als „Nachlese", durfte ich bis Ende 2009 mit Leben füllen und zum Leuchten bringen. In nüchternen Zahlen waren das 210 Vorträge zu „Fragen unseres Daseins", ca. 1.300 „Focus"-Sendungen und 51 Studio-Hefte.

Beide Anfänge hatten tatsächlich einen einmaligen, unvergleichlichen Zauber, der mich beschützte und mir half und bis heute hilft, dankbar und erfüllt zu leben.

Dr. Johannes Schmidle
FOCUS-Redakteur
seit 2010

Ich kannte Franz Köb als Stimme von Radio Vorarlberg und der Sendung FOCUS schon viele Jahre, ehe ich in seine Fußstapfen treten durfte. Die Sendung am Samstagmittag gehörte auch zu meinen Favoriten, wenn ich an Viktor Frankl, Erwin Ringel, Elisabeth Kübler-Ross denke. In besonderer Weise denke ich vor meiner FOCUS-Zeit an Ruediger Dahlke; wie er einmal unnachahmlich von Naomi, seiner Tochter mit Down-Syndrom, erzählte, die das doch sehr intellektuelle Ehepaar Dahlke offenbar immer wieder auf den Boden der Realität zurückholen konnte oder Manfred Lütz, der mit seinen pointierten Schilderungen zum Gesundheitswahn samstägliche Nachdenklichkeit und Lachkrämpfe auslöste.

Franz Köb hatte mich als Freien Mitarbeiter in den 1990er Jahren eingeladen, FOCUS-Sendungen zu gestalten. Begonnen hatte es mit Eugen Drewermann und seinem Vortrag zu dessen Buch „Kleriker. Psychogramm eines Standes“; ein andermal waren der jüdisch-christliche Bibelexperte Pinchas Lapide und seine Gattin Ruth zu Besuch in Vorarlberg. Ich hatte mit dem Ehepaar Lapide im Vorfeld des abendlichen Vortrags das Jüdische Museum in Hohenems besucht und war von dessen Klugheit und Wissen im Bereich von Geschichte, Kultur und Religion nachhaltig beeindruckt.

Franz Köb war der ORF-Kollege, der in einem lauschigen kleinen Büro im ORF-Landesstudio unterm Dach hauste und sich dort wie in einer Seelenstube mit sinnfälligen Bildern, Kerzen und Düften eingerichtet hatte. Er war jener Mensch im Haus, dem man sich anvertrauen und auf ein ‚Sprüngle‘ vorbeigehen konnte.

Wie die Rede bezüglich der Nachfolge von Franz Köb und der redaktionellen Übernahme der FOCUS-Sendung auf mich kam, war ich hocherfreut, mir war aber auch klar, dass damit eine tausendfach geschätzte und gehörte Sendung auf mich zukam. Woche für Woche sind es etwa 30.000 Hörerinnen und Hörer, dazu kommen zahlreiche Fans in der Schweiz, in Deutschland und Liechtenstein. Seit Jahren können die FOCUS-Themen auch dank Internet weltweit online angehört werden.

In die FOCUS-Fußstapfen von Franz Köb zu treten hieß im Jahr 2010, eine große Fan-Gemeinde nicht vor den Kopf zu stoßen und doch auch, den Franz nicht zu kopieren, sondern ganz ICH zu bleiben. Wer ein solches Erbe antritt, muss darauf gefasst sein, nicht mit dem Weichspüler willkommen geheißen zu werden. Es gab einige Zusendungen nach Monaten der Übernahme der Redaktion, die zum Ausdruck brachten, dass sie sich an meine Stimme und meine Art die Sendung zu präsentieren gewöhnen mussten.

SPARKASSE

Was zählt, sind die Menschen.

Jetzt testen:

mygeorge.at

George. Das modernste Banking Österreichs.

„Von manchen Menschen glaubt man, sie seien tot. In Wahrheit sind sie nur verheiratet.“

Françoise Sagan

MATHIAS JUNG
PHILOSOPH, PSYCHOTHERAPEUT

Dr. phil. Mathias Jung geb. 1941 in Konstanz, Studium der Philosophie, Germanistik und Pädagogik in Münster, Wien, Bonn. Seit 1992 Einzel-, Paar- und Gruppentherapeut am Dr.-Max-Otto-Bruker-Haus in Lahnstein. Lehrtherapeut an der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit und Kreativitätsförderung in Hückeswagen. Autor zahlreicher Bücher. Vortragsreisen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Es ist immer wieder eine wunderbare Herausforderung, über die zwei Polaritäten unseres Lebens zu sprechen: über Eros und Thanatos; über Liebe, Lebensfreude, Sex, Zärtlichkeit und die lebensschöpfenden Kräfte. Und wer der Lebensfreude ins Auge schaut, der kennt möglicherweise auch die andere Seite. Die Unlust, die Schwere, und letztlich das befürchtete Ende durch den Tod, jener Teil, der das Leben zum biologischen Stillstand bringt.

Wir alle sind auch vom Tod geprägt. Die liebsten Menschen - denken wir an die Eltern - sind gestorben. Immer wieder sterben Menschen. Zum Teil furchtbare Schicksale, wenn der eigene Partner oder ein Kind vor uns wegstirbt, das lässt sich nicht leugnen. Wir leben unter diesem Doppelgestirn von Leben und Tod: dem Gotte Eros und dem Gotte Thanatos, was überhaupt nicht „der Tod“ heißt.

Liebe Freunde! Feldkirch ist in der Tat ein wichtiger Punkt in meinem Leben. Ich war von 1952 bis 1957 in der Stella Matutina, dem Morgenstern. Das hat mich außerordentlich positiv geprägt, im Vermitteln einer sehr fundierten humanistischen Bildung und auch in der Achtung vor Bildung. Wir hatten Latein, wir hatten Griechisch, wir hatten Hebräisch, wir hatten Französisch, wir hatten eine reiche literarische und philosophische Bildung. Dafür waren die Jesuiten bekannt. Das war die absolute Positivseite. Auch die Disziplin in geistigen Dingen, das Hosenleder, das man braucht, dass man sich Dinge auch mühsam aneignen muss und dass Lesen eine hohe Kulturtechnik ist.

Ich war von 1952 bis 1957 in der Stella Matutina, dem Morgenstern.

Die problematische Seite war, dass das harte Jahre waren. Die Kirche war damals sehr verhärtet. Es gab im Internat Prügelstrafe. Eine furchtbare Sexualneurose, viel Lieblosigkeit und endloses Beten, Beten und noch mal Beten.

Es gab immer so einen Schlangenfraß zum Essen und da musste man vorher beten und nachher beten. Da waren wir manchmal so erbost, dass wir gebetet haben: „Komm Herr Jesus sei unser Gast, iss selber, was du uns bescheret hast.“

Das ist, wie so oft im Leben, einfach gemischt. Und da sind wir schon beim Thema. Das Leben ist wie das Märchen. Das Leben ist schön und grausam zugleich. Und es ist eine Polari-

tät von Gutem und Schwerem, von Bindung und Distanz, von Vertrautem und von Aufregendem, und natürlich auch von Leben und Tod.

Eros und Thanatos, Lebenslust und Endlichkeit, beide sind unser aller Lebensthema.

Der Vortragsort Arbeiterkammer gibt Mathias Jung Gelegenheit sich, gewissermaßen en passant gesellschaftspolitisch zu positionieren.

Ich bin seit über 40 Jahren in der Gewerkschaft, ich weiß, wo meine soziale Position ist. Die Gewerkschaft hat mich außerordentlich geprägt. Da sehe ich auch gerne die Welt von unten und von der Solidarität. Gerade in diesen Zeiten mit dem Terror sind Solidarität und menschliche Verbundenheit unendlich wichtig.

Wir Menschen gleichen den Steinen in einem Gewölbe, die sich gegenseitig daran hindern, herunterzufallen.

Lucius Annaeus Seneca, der größte, stoische Philosoph der Antike, Ministerpräsident, Multimillionär und Erzieher von Nero. Der sagt einmal in seinen Briefen an Lucilius: „Wir Menschen gleichen den Steinen in einem Gewölbe, die sich gegenseitig daran hindern, herunterzufallen." Ich finde, das ist eine sehr schöne Auffassung. Keiner von uns kann alleine und autonom existieren.

Nun zu diesem schönen Thema Eros und Thanatos. Eros ist natürlich überhaupt ein schönes Thema. Wir alle freuen uns, wenn wir einen schönen, erotischen Witz hören. Das beschäftigt unser Denken. Ich glaube, das hört nie auf. Da werde ich mich noch im Sarg darüber freuen. Da habe ich mal so schön darüber gelesen, dass Madonna einmal gesagt hat: „Ich liebe junge Männer. Sie wissen zwar nicht, was sie tun, aber sie tun es die ganze Nacht."

Der Eros ist natürlich eine überwältigende Kraft. Ohne Eros keine Kultur.

Einfach herrlich. Oder Woody Allen hat sich einmal gefragt: „Was ist der Unterschied zwischen Masturbation und Geschlechtsverkehr?" Seine Antwort war: „Beim Geschlechtsverkehr lernt man mehr Menschen kennen." Wunderschöne Definition.

Und der Eros ist natürlich eine überwältigende Kraft. Ohne Eros keine Kultur. Egal ob das die gotische Madonna ist, ob das die antiken nackten Helden oder Frauen sind. Der Eros bricht sich sowohl hormonell, physiologisch Bahn, aber auch kulturell.

Es gibt den Eros, und da können noch so strenge Gesetze dagegen gemacht werden. Der Jesuitenpater Heribert Jone hat in seinem Buch „Angewandte Pastoraltheologie“ in den 1960er Jahren den Körper in ehrbare, weniger ehrbare und unehrbare Körperteile eingeteilt. Und er hat gesagt: „Wenn ich unehrbare Körperteile erblicke, dann bin ich bereits in der Todsünde.“

Oder wenn wir denken, dass die Hardliner im Vatikan gesagt haben: „Wir wollen schweren Herzens die Wiederverheiratung von Geschiedenen zulassen. Da müssen sie aber erst ein Bußverfahren durchlaufen und zum zweiten müssen sie versprechen, dass sie in der zweiten Ehe keine Sexualität ausüben.“ Das ist schon eine gewagte Konstruktion.

Aber der Eros bahnt sich seinen eigenen Weg. Es gibt ein wunderschönes Gedicht von Peter Hacks, dem großen Dramatiker, mit dem Titel „Klösterliche Idylle“.

Es sprach ein Mönch zu seiner Nonne:
Komm her du meine Herzenswonne.
Ich bin noch jung und du bist schön,
lass uns geschwind zu Bette gehen.
Noch ist mein Körper schlank und sehnig,
noch blühst du, rosig im Gesicht.
Sind wir erst alt,
dann sind wir wenig.
Und sind wir tot,
dann sind wir nichts.
Es ging, indem der Mönch so sprach,
Der Abt just durch das Schlafgemach.
Er hörte das erhitzte Paar
Er sah in welchem Zustand es war.
„Ach Kinder“ rief er: „In die Kissen.
Verschafft euch eine frohe Nacht.
Ich selbst will eben zur Äbtissin.
Wir sehen uns dann zur Frühandacht.

Das Doppelgestirn Eros und Thanatos, die zwei gegenstrebenden Kräfte bestimmen unser Leben. Dr. Mathias Jung spricht vom Tod als der Lebensrealität, die Hinterbliebene in Abgründe und auch in Depressionen stürzen kann.

Das Konstrukt von Eros und Thanatos als Gegensatzpaar stammt von dem großen Österreicher Sigmund Freud, seiner Psychoanalyse, aus seinem Aufsatz „Jenseits des Lustprinzips“. Und er definiert das in etwa so – es ist natürlich ein spekulatives Konstrukt - er sagt: „Der Tod, der löst alles ins

Anorganische aus. Der Tod führt zum Stillstand.“ Der biologische Tod – selbstverständlich.

Wir alle, die wir hier sitzen, uns wird es in 40 Jahren nicht mehr geben. Wir leben in einem gewaltigen, irdischen Beinhaus. Wir sind eine flüchtige, vorübergehende Generation.

Und was er aber da hinzufügt. Es ist nicht nur der biologische Tod. Man kann Thanatos auch als den Stillstand verstehen, die Stagnation, das nicht mehr sich Weiterentwickeln. Auf einem Düsseldorfer Graffito habe ich einmal den Satz gelesen: „Er war tot mit 20, er starb mit 80.“ Sozusagen die geistige Sklerose, wenn sich jemand nicht mehr weiterentwickelt. Es gibt ein gutes Alter und es gibt ein schlecht gelebtes Alter. Und wenn Menschen nur noch von der Vergangenheit reden, wenn sie sich nicht mehr auf Neues einlassen: „Computer kommt mir nicht ins Haus, Handy kommt mir nicht ins Haus, mit moderner Literatur setze ich mich nicht auseinander. Moderne Musik,....früher war alles besser.“

Er war tot mit 20, er starb mit 80.

Dann ist hier ein Stillstand gekommen. Das Gesetz des Lebens heißt „Entwicklung“. Sonst haben wir den Tod mitten im Leben.

Unsere Seele besteht aus nekrotischem Gewebe. Insofern gibt es für den Tod eine doppelte Definition. Einmal ist er wirklich das Ende. Tod kann aber auch bedeuten, dass ich mich von alten Persönlichkeitsanteilen, dem alten, nicht mehr lebbaren, ICH löse und so, wie der Phönix aus der Asche, durch diesen Sterbeprozess des alten ICH ins neue gehe. Das kann bedeuten, dass ich eine nicht mehr lebbare Beziehung habe, dass ich sie auflöse, das ist unendlich schmerzhaft.

Das Gesetz des Lebens heißt „Entwicklung“. Sonst haben wir den Tod mitten im Leben.

Ich bin zum zweiten Mal verheiratet, was für einen Paartherapeuten keine schlechte Erfahrung ist, weil ich die Dummheiten und die Lieblosigkeiten, die ich damals gemacht habe und die Schlappschwänzigkeiten, die würde ich heute unter gar keinen Umständen mehr wiederholen. Ich bin auch reifer geworden. Es ist mir und meiner Ex-Frau auch gelungen, ein fürsorgliches, freundschaftliches Verhältnis zu bewahren, nach anfänglich einem Graben.

Aber so eine Trennung ist eine Amputation bei lebendigem Leib. Und ohne Narkose. Das möchte man seinem Todfeind nicht wünschen. Weil man sich auch von dem trennen muss, was man geliebt hat und was nach wie vor kostbar ist. Oder wir müssen uns von einem Arbeitsplatz trennen, wir müssen

uns von einer lieb gewordenen Weltanschauung trennen, weil sie zu eng ist, weil sie nicht mehr trägt, weil sie fanatisch ist.

Man steigt nicht zweimal in den gleichen Fluß.

Wir haben ja dieses Terrorproblem. Es gibt so viele Dinge, die wir verabschieden müssen. Das Leben ist, wie der vorsokratische Philosoph Heraklit gesagt hat, ein ständiges Fließen – „panta rhei“. Alles fließt. Man steigt nicht zweimal in den gleichen Fluß. Goethe sagt das wunderschön in einem langen Gedicht, im westöstlichen Divan. Und die zentrale Passage lautet:

Lange hab‘ ich mich gesträubt,
Endlich gab ich nach;
Wenn der alte Mensch zerstäubt,
Wird der neue wach.
Und so lang du dies nicht hast,
Dieses „Stirb und Werde“,
Bist du nur ein trüber Gast
Auf der dunklen Erde.

Sterben und Werden. Nicht mehr lebbare Persönlichkeitsanteile.

Diese Jahre im Internat waren menschlich die schlimmsten Jahre meines Lebens. Ich war ein Underdog, ich war unsportlich, ich konnte nicht basteln, und ich war ein Außenseiter. Das Einzige, was mir blieb, war Lesen und Theaterspielen. Und ich bin mit einem furchtbaren Minderwertigkeitskomplex gegangen. Ich hatte zwei negative Einstellsätze: „Keiner hat mich lieb“ und „Ich bin kein richtiger Mann“.

Das war natürlich klar, dass ich damit nicht bindungsfähig war, dass ich keine Selbstachtung hatte. Ich hatte etwas vor mir, was ich später in den Therapien gelernt hatte und was ich heute den Menschen immer wieder liebevoll zu vermitteln versuche: nämlich die größte Liebesgeschichte meines Lebens, zu sagen: die Liebesgeschichte mit mir selbst.

Endlich mal zu sagen: „Ich bin so, wie die Natur mich gemeint hat.“ Und wenn man religiös ist: „Ich bin so, wie Gott mich gemeint hat.“

Das war ein langer Weg mit sehr vielen Schritten. Ich musste das alte, von Minderwertigkeitskomplexen, ins Jammern verliebte ICH, ich musste es verabschieden. Und musste erst mal nackt und schutzlos werden. Denn neurotische Einstellungen, die sind auch selbstverständlich ein Schutz.

Deswegen haben wir sie auch. Und der Eros ist genau das Gegenteil. Der Eros ist Entwicklung, der Eros ist intellektuelle, körperliche Neugier. Der Eros ist Freude am eigenen Körper.

Der Eros ist Entwicklung, der Eros ist intellektuelle, körperliche Neugier.

Schrecklich, wenn eine Frau in der Beratung sagt: „Ich bin doch gar nicht hübsch." Und dann sage ich immer: „Ja das stimmt: du bist ein erotischer Sozialfall." Dann wacht sie mal ein bisschen auf über diese Unverschämtheit. Und es ist furchtbar.

Auch körperlich. Wenn wir die Lust nicht mehr spüren. Die Lust hört doch nie auf. Das muss nicht unbedingt die genitale Sexualität sein, viele ältere Frauen haben keinen Partner mehr. Hört deswegen alle Lust auf? Der Eros ist die treibende Kraft. Und diesem Gotte Eros sollten wir huldigen.

Der Eros kann auch missbraucht werden. Der weibliche Missbrauch des Eros, der Lebensverliebtheit, der Freude an der Schönheit, der körperlichen Attraktivität, das kann auch missbraucht werden. Der weibliche Missbrauch des Eros, den erlebe ich nicht selten bei Frauen in der „midlife crisis". Wenn sie ins Klimakterium kommen. Und wenn sie bis dort einseitig nur auf ihre körperliche Ausstrahlung gesetzt haben, wenn sie sich durch Männer definiert haben....
Es gibt von Karl Kraus, dem großen österreichischen Dichter und Aphoristiker, einen sehr sarkastischen Aphorismus. Da sagt Karl Kraus um 1900:

„Gibt es überhaupt eine Frau, bevor ein Mann das Zimmer betritt und sie sieht?"

Wenn die Frau sich nur durch den männlichen Blick konstituiert und immer nur auf ihre körperlichen Reize verlässt. Man muss mal die Bilder von Filmstarlets und weiblichen Schauspielern sehen. Da werden die Brüste gezeigt, da wird geliftet und abgesaugt und werden gewagte Kleidchen angezogen. Von Frauen die, nebenbei gesagt, jenseits dieses Gefallalters weg sind.

Mitunter begegnen einem Menschen, die durch ihr Auftreten und ihre äußere Aufmachung der Umgebung klar machen wollen, dass sie sich damit schwer tun, alt zu werden. Mathias Jung hat therapeutische Erfahrung. Eine Klientin ist ihm in Erinnerung, er nennt sie für seine Feldkircher Zuhörer Angelika.

Angelika war 54. Sie hatte drei Scheidungen hinter sich und eine Flut von Affären. Die hat wahre erotische Massengräber

Angelika hatte drei Scheidungen hinter sich und eine Flut von Affären.

hinterlassen. Es hörte nicht auf. Und jetzt mit 54 stellte sie etwas fest, was das Drama der Königsmutter von Schneewittchen ausmacht. Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Das ist ja ein grausames Märchen über die Diktatur der Schönheit und über den Verlust des jugendlichen Schmelzes.

Als sie 54 war, haben die Männer sie nicht mehr angeschaut. Die Blicke sind interesselos an ihr vorbeigeglitten. Sie hat keinen Freund mehr bekommen. Und was passierte? Sie ist in die Sucht gegangen. Sie hat Aufputschmittel genommen, sie hat Schlafmittel genommen und Alkohol. Natürlich eine mörderische Mischung.

Sucht ist immer Stillstand. Wo ich in der Sucht bin, entwickle ich mich nicht mehr weiter. Ich hole ein Surrogat oder eine Surrogathandlung.

Als ich etwa 30 war, bevor ich in Therapie ging, war ich ein absoluter Suchtcharakter. Jeden Abend um 11 Uhr habe ich eine Essattacke bekommen. Ich habe damals in Düsseldorf gewohnt. Meine erste Frau schlief schon, und dann bin ich runter in die Küche gegangen, habe mir eine Platte mit belegten Broten gemacht, die hätte für eine vierköpfige Familie gereicht, die habe ich bis ein Uhr nachts gefressen. Da kann man nicht mehr von essen sprechen. Dann waren sie weg, bin ich wieder runter, habe sorgsam das Geschirr gespült, abgetrocknet, leise in den Schrank zurückgetan, um die Spuren zu verwischen.

Wer in einer Sucht ist, hat immer ein schlechtes Gewissen.

Wer in einer Sucht ist, hat immer ein schlechtes Gewissen. Wir haben einen sehr guten inneren Sensor, der uns zeigt: da stimmt was nicht. Das Nächste waren die Süßigkeiten. Die Süßigkeitssucht hatte ich mir in der Stella Matutina angewöhnt. Wo nichts Süßes ist, holt man sich es im Fabrikzucker. In der Schokolade. Wir haben die Schokolade in Blechkisten beim Stadtschrofen eingegraben, weil ständig Razzien von unseren Präfekten waren. Es hatte gar keinen Sinn gehabt, die Matratzen von unten aufzuschneiden. Da bin ich ein alter Knastbruder. Es war nicht möglich.

Essen, Süßigkeiten ist die Sucht der Braven.

Und später, wie es mir nicht gut ging: „Keiner liebt mich, ich bin kein richtiger Mann, außen hui, innen pfui“, in dem Moment habe ich wieder auf diese kindliche Sucht zurückgegriffen. Essen, Süßigkeiten ist die Sucht der Braven.

In der Bundesrepublik gehen wir davon aus, dass 65% aller Männer übergewichtig sind und 55% aller Frauen. Das ist einerseits Fehlernährung, andererseits ist es natürlich auch in vielen Fällen einfach eine Essstörung. Und damals, wie ich in die Gruppentherapie kam, der junge Therapeut, und junge Therapeuten sind oft genial, was sie noch nicht an Erfahrung haben, ersetzen sie durch ungeheuren Enthusiasmus. Der hat zu mir vor der Gruppe ganz liebevoll gesagt: „Mathias, du musst um elf Uhr abends nicht den Kühlschrank umarmen, sondern einen Menschen."

Das musste ich mühsam lernen. Ich habe am Abend den Telefonstecker rausgezogen und am nächsten Morgen meiner Frau gesagt: „Komisch, kein Schwein ruft mich an."

Stellen Sie sich einmal vor, was wir alles machen. Und dann habe ich Diäten genommen. Brigitte-Diät. Die ist ja kurz nach Christi Geburt entstanden.

Der absolute Tiefpunkt war eine harte- Eier-Diät. Zwei Wochen harte Eier. Es hing mir zu den Ohren raus. Ich war verstopft, als hätte man Beton in mich hineingeschüttet. Ich habe heute noch Aggressionen gegen freilaufende Hühner.

Ich will damit nur sagen: das ist genau der seelische Stillstand. Nicht mehr auf Menschen zugehen. Freundschaften haben etwas mit Eros zu tun. Ich empfehle Männern immer mal zu lernen, dass sie andere Männer umarmen. Es ist noch kein Mann schwul geworden, weil er auf beide Backen geküsst wurde. Sich nicht immer nur auf die Frau zu setzen. Ist ja furchtbar. Männer verwechseln oft die eigene Frau mit einer Zentralheizung: 24 Stunden warm. Nein. Sich Gefühle auch bei einem anderen Mann holen. Gefühle haben auch was mit Eros zu tun. Gefühle sind Liebeserklärungen. Sie empfangen und geben. Aber wie viele Männer sind Virtuosen der Dingwelt und Analphabeten der Gefühle.

Männer verwechseln oft die eigene Frau mit einer Zentralheizung.

Wie sagt das feministische Sprichwort: „Manche Männer werden erst im Krematorium warm."

Da sind wir beim Eros. Als Mann muss ich mich mal fragen: wann habe ich zum letzen Mal einen anderen Menschen nicht in erotischer Absicht umarmt oder geküsst. Wann habe ich zum letzen Mal geweint. Da freut sich Gott Eros, wenn wir das positiv beantworten können.

Angelika hat darunter gelitten, dass sie dem Diktat der Schönheit nicht mehr gehorchen konnte. Dann brach ihr Selbstwertgefühl zusammen. Sie war das, was C.G. Jung, der große Schweizer Arzt und Psychoanalytiker, die „puella aeterna“ nennt, das ewige Mädchen. Immer noch auf Mädchen spielen. Sich blondieren, auf Plateauabsätzen, kurzes Röckchen... und sie merkte, das greift nicht mehr. Das ewige Mädchen. Man nennt es auch das „Helena-Syndrom“. Um mich müssen immer noch ganze Heere von Männern kämpfen. Nur, die Truppen werden immer dünner. Da sieht man dann die Problematik.

Und sie hat was Spannendes gesagt. Hinter diesem mondänen, postmodernen Outfit steckte ein ganz braves, liebes Mädchen. Aber die Kosmetik war ihr Kosmos geworden. Sie hatte sich nicht um Geistiges bemüht, nicht um innere Werte. Sie hat auch immer solche Lover gesucht, die mussten einen Porsche haben, die mussten Geld haben. Eine völlig einseitige Auswahl. Und sie hat mir gesagt: „Kinder wollte ich nie kriegen.“ Ich habe gefragt: „Warum wolltest du keine Kinder kriegen?“ Und sie: „Die machen mir nur die Brust kaputt.“

Ist ja furchtbar. Und da kam sie nicht mehr weiter. Und sie sagte: „Du musst mir glauben. Ich war ein bildschönes Mädchen. Wir waren zwei Schwestern.“ Und der Vater ist ja sehr wichtig für das Selbstbewusstsein des Mädchens. Der erste Mann im Leben eines Mädchens. Von dem bekommt das Mädchen den männlichen Gültigkeitsstempel. Sie kann sich von der Mutter ablösen, kann sich zum Vater hinbewegen. Sie kann die männliche Seele erwerben. Und der Vater sagte zu der Schwester: „Du bist hässlich, aber klug. Damit wirst du durchkommen. Mit der Klugheit.“ Und zu ihr hat er gesagt: „Du bist dumm, aber schön. Mit der Schönheit wirst du durchkommen.“ Zwei furchtbare Sätze. Und sie sagte: „Ich war wirklich schön. Ich habe gemodelt bis in die 1970er Jahre hinein. Wenn ich an einem eingerüsteten Haus vorbei ging, haben die Bauarbeiter mir nachgepfiffen. Ich habe mich immer so geärgert. Heute würde ich jedem 50 Euro in die Hand drücken, der noch nach mir pfeift.“

Die neuen Lebenszyklen fordern uns zu neuen Aufgaben heraus.

Es war für sie sehr wichtig. Das ist genau das Stirb und Werde, das vor allem an den unsichtbaren Demarkationslinien des Zykluswechsels stattfindet. Es ist ein Unterschied, ob ich 20, 30, 40, 50, 60, 70 oder 80 bin. Die neuen Lebenszyklen fordern uns zu neuen Aufgaben heraus. Übrigens auch selbstverständlich in der Paarevolution in der Paarbeziehung. Ein 60- oder 70-jähriges Paar kann nicht mehr auf Teenie machen.

Altern ist eine ganz große Herausforderung. Der deutsche Schauspieler und Moderator Blacky Fuchsberger hat diesen verrückten Titel entwickelt: „Altern ist nichts für Feiglinge“. Altern heißt auch ein Stück Melancholie akzeptieren. Altern ist nicht nur schön. Es bringt Entlastung. Zweifellos. Mich kann keiner mehr finanziell erpressen. Meine Eitelkeit hat sich ganz massiv reduziert. Das brauche ich einfach nicht mehr. Aber das Altern ist auch eine schwere Herausforderung.“

Altern heißt auch ein Stück Melancholie akzeptieren.

Der Tod zeigt sich uns nicht nur am Lebensende. Es gibt viele Tode in vielen Situationen oder Verhaltensweisen. Einer dieser Tode kann Stillstand heißen. Mathias Jung nennt dafür aus seinem eigenen Leben jene Zeit, in der er eine Altersmarke überschritten hat. Es könnte nicht besser sichtbar werden, als durch graue Haare.

Natürlich habe ich immer gedacht: um mich macht das Alter einen Bogen. Wir sagen doch immer: „Ach, der ist alt geworden.“ Und selber schauen wir uns nicht an. Ich wurde grau. Plötzlich konnte ich nicht mehr über den Schillerschen Satz lachen: „Auch ich war einst ein Jüngling im lockigen Haar.“ Von wegen.

Und die Haare wurden immer dünner. Was habe ich gemacht? Ich habe ein braunes Tönungsmittel genommen. Ich sah aus wie eine Klobürste. Bis ich endlich das akzeptieren konnte und sagen konnte: „Mathias, du musst den grauen Esel in dir akzeptieren. Das ist ein anderes Alter.“

Oder: als der erste Enkel kam – ich habe vier Enkel – und kaum konnte der sprechen, hat er mich als „Opa“ angesprochen. Das war furchtbar. Hängebacken, Lesebrille, Hüftgelenkschwierigkeiten, Stützstrümpfe.... Da kam eine Fülle von Assoziationen.

In unserem Alter jetzt, mit meiner Frau, wir sind uns ganz klar: die Sanduhr läuft. Und wir wissen ganz genau: diese Liebe wird biologisch getrennt. Wir werden auseinandergerissen. Jeder sagt: „Natürlich, ich möchte zuerst sterben. Dass du mich noch ins Sterben geleitest.“ Das sind doch schmerzliche Aussagen. Oder die Tatsache, dass die Fruchtbarkeit erlischt. Dass man als Frau kein Kind mehr bekommen kann. Auch als Mann – die Zeiten sind vorbei. Das sind Themen, denen müssen wir uns stellen. Wir müssen den Tod auch bedenken.

Wir sind uns ganz klar: die Sanduhr läuft.

Es gibt auch eine männliche Form der Vergewaltigung des Eros, des Missbrauches unserer selbstliebenden Kräfte, unserer erotischen Besetzung von uns selbst und der Welt. Das ist

bei uns Männern sehr oft die Karriere, die Arbeitssucht, die Unachtsamkeit gegenüber sich selber und unserem Körper. Es ist doch eine ungeheuerliche Tatsache, dass wir Männer, in Österreich wie in Deutschland, im statistischen Schnitt fünf Jahre früher sterben als die Frau. Fünf Jahre früher. Kein Mann regt sich darüber auf. Wenn die Frauen fünf Jahre früher sterben würden, da ginge von Alice Schwarzer bis zur Bundespräsidentin ein ungeheuerliches Gewitter durch. Wir nehmen es einfach an.

Mich beklemmt das sehr. Je älter ich werde, desto mehr denke ich über eine Geschlechtsumwandlung nach. Und da kann man sich natürlich fragen: „Wovon hängt das ab?“

Der Tod ist nicht nur eine mystische Größe. Nicht eine Art schicksalhaftes Roulette. So wie Eduard Mörike, Dichter und Pastor, das mal formuliert hat: „Herr, schicke, was du willst. Ein Liebes oder Leides. Ich bin vergnügt, dass beides aus deinen Händen quillt.“

Auch noch vergnügt sein, wenn ich durch Unachtsamkeit im Alter krank werde? Diese sogenannten Verschleißkrankheiten, die überhaupt keine Verschleißkrankheiten sind. Wenn es die Verschleißkrankheiten gäbe, müsste mir schon längst die Zunge abgefault sein.

Ein Gelenk wird nicht dadurch schlecht, dass man es benützt. Es sei denn, ein Adipöser hat ein unglaubliches Gewicht. Das ist Fehlernährung, alle möglichen Faktoren...

Zur Betrachtung über den Tod gehört auch jener Aspekt, dass manche Menschen selber dazu beitragen - etwa durch eine ungesunde Lebensweise. Mathias Jung schildert am Beispiel des Schicksals eines früheren Berufskollegen, wie man durch ein Zuviel von allem das Leben krank und beschwerlich macht und das wiederum für das eigene Leben tödlich sein kann. Gemeint sind exzessiver Nikotin-, Koffein- und Alkoholkonsum, aber auch konsequent falsche Ernährung.

Mathias Jung betont auch für die Bedeutung des Alters dessen soziale Dimension, sowie die Chance auf Lebensfreude.

Wir sind ein Homo faber. Ein gestaltender Mensch.

Wenn wir nur um uns selber kreisen. Das ist zu wenig. Wir müssen einen Platz in der Gesellschaft haben. Wir sind ein Homo faber. Ein gestaltender Mensch. Oder wie Aristoteles es so schön gesagt hat: „Ein zoon politikon“. Ein gesellschaftliches Wesen. Es gibt endlose Dinge, die man machen kann. In

Deutschland wie in Österreich gibt es eine unerhörte Zahl von Bürgerorganisationen, von Hilfsgruppen in allen Bereichen.

Wenn man googelt, dann bekommt man ein Angebot von etwa 400 ehrenamtlichen Engagements. Ob wir im Krankenhaus helfen, in Deutschland sind es die grünen Damen, ob man in der Hospizbewegung hilft, ob man für Obdachlose Essen zu organisieren hilft und dafür bei den Supermärkten was abbettelt. Es gibt tausend Dinge, die man tun kann.

Ich muss doch sagen können – und da stellt sich die Sinnfrage. Der große Österreicher Viktor Frankl, der durchs KZ gegangen ist und seinen Lebenswillen behauptet hat. Der hat seinen großen Zusammenbruch nicht im KZ gehabt, sondern acht Monate nach dem KZ, als er definitiv erfahren hat, dass seine Frau umgebracht worden war im KZ. Der große Viktor Frankl hat immer die Frage nach dem Sinn des Lebens gestellt und gesagt: „Wir definieren nicht die Fragen. Das Leben stellt uns die Fragen. Und nichts ist schlimmer, als wenn wir später sagen müssen: ich habe nicht gelebt."

Nichts ist schlimmer, als wenn wir später sagen müssen: ich habe nicht gelebt.

Es ist einfach nur oberflächlich. Zweimal im Jahr Teneriffa und auf dem Gehaltsstreifen...Immer mal wieder ein neues Automodell. Das kann es nicht sein. Der Mensch lebt nicht vom Brot allein. Wir müssen mit dem Gefühl gehen: ich habe diesen Planeten um einen Nanomoment ein bisschen wärmer und geselliger und gut gemacht.

Und es können tausend Dinge sein. Dass ich mich um die Enkel gekümmert habe, dass ich mich ökologisch interessiert habe, dass ich Wissen weitergegeben habe, dass ich andere Menschen gestützt habe.

Und dazu gehört eben auch das Bedenken des Todes. Wir können nicht einfach die Augen zumachen. Wir müssen dem offen ins Auge blicken. Seneca sagte es schön: „Es kommt nicht auf die Länge des Lebens an, sondern auf seine Erfülltheit."

Es kommt nicht auf die Länge des Lebens an, sondern auf seine Erfülltheit.

Und dafür sind wir verantwortlich. Und sage keiner: „Wir sind durch das Milieu bestimmt. Wir können nicht mehr."

Da sagt der eine: „Ich habe keine Matura." Der andere sagt: „Ich bin nur eine Frau, was soll ich denn machen?"

Da gibt es tausend Argumente dagegen. Viktor Frankl spricht großartig gegen diesen Determinismus, gegen diese angeb-

liche Festgelegtheit des Menschen. Und dass der Charakter angeblich unabänderlich sei. Er sagt: „Es gibt die Trotzmacht des Geistes."

Das hat er schon im KZ gesagt. An Weihnachten, wo die schrecklichste Zeit war, wo die Depressionen nur so gewuchert haben, die Verzweiflung, nicht bei den Lieben zu sein, sie vielleicht nie wieder zu erleben. Da hat er mit denen Kochrezepte durchgesprochen. Und die haben ganze Menüs in Gedanken ersonnen. Dann haben sie Lieder gesungen unter seiner Leitung und seinem Stimulus.

Die Frage ist nicht, welche Antwort wir finden, auch in der Frage: Was bedeutet der Tod? Die einen von uns glauben an ein Jenseits, die anderen sagen, es ist zu Ende.

Vollkommen sinnlos, darüber zu streiten. Keiner ist je zurückgekommen. Wichtig ist nur, dass wir uns diese Fragen mit existentiellem Ernst stellen und versuchen, eine Antwort zu finden.

Ich will zwei Gedichte zitieren, die beide von hohem existentiellen Ernst sind. Das eine Gedicht kennen Sie alle als protestantisches Kirchenlied, das ist das Gedicht, das der große evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer in der Todeszelle in Moabit an seine Verlobte geschrieben hat.

Da sagt er aus einem christlichen Geborgenheitsgefühl, aus einer transzendenten Gewissheit:

„Von guten Mächten treu und still umgeben,
behütet und getröstet wunderbar.
So will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr."

Das war im Dezember 1944 in der Todeszelle. Das Todesurteil war gesprochen.

„Noch will das alte unsere Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere Last.
Ach, Herr, gib unsern aufgeschreckten Seelen,
das Heil, für das du uns geschaffen hast.
Und reichst du uns den schweren Kelch,
den bittern, des Leids
gefüllt bis an den höchsten Rand.
So nehmen wir ihn dankbar ohne Zittern,
aus deiner guten und geliebten Hand.
Doch willst du uns noch einmal Freude schenken, an
dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann wolln wir des Vergangenen gedenken
und dann gehört dir unser Leben ganz.“

Und er endet:

„Von guten Mächten wunderbar geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen mag.
Gott ist mit uns am Abend und am Morgen,
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.“

Von guten Mächten wunderbar geborgen.

Wunderschön, wer in dieser Gewissheit leben kann und welche Sicherheit, welche Standhaftigkeit angesichts des drohenden und äußerlich gesehen so sinnlosen und verbrecherischen Todes.

Mathias Jung nimmt den Eros des Alters unter die Lupe – dort, wo es um konkrete Liebe und deren Pflege geht. Eros hat auch mit Sex zu tun und das ist, glaubt man Mathias Jung, ein vielschichtiger und komplizierter therapeutischer Ackerboden mit vielen Facetten.

Paare, egal, ob jung oder alt, sollten nicht darauf vergessen, die Glut unter der Asche anzupusten.

Ich wäre kein Paartherapeut, wenn ich nicht den Eros auch ganz konkret nehmen würde. Eros ist in seinem Kern natürlich die Sexualität. Es gibt die Philia, das ist die freundschaftliche Liebe und es gibt die Agape, das ist mehr die Fürsorge für das Soziale. Aber es geht um die Sexualität. Auch da ist es wichtig. Die ist nicht einfach selbstverständlich. Die Sexualität kann sterben. Thanatos kommt mitten im Leben der Sexualität.

Von manchen Menschen glaubt man, sie seien tot. In Wahrheit sind sie nur verheiratet.

Gestern hatte ich noch ein Paar, die hatten seit sieben Jahren keine Sexualität mehr. Und zwar in gar keiner Form. Nicht nur die koitale Vereinigung. Überhaupt nicht mehr. Und nebenbei auch keine Zärtlichkeit mehr. Das ist ja furchtbar. Da leben zwei wie Leichen nebeneinander. Das ist eine Gesellschaft mit beschränkter Haftung. Trostlos. Die französische Schriftstellerin Francoise Sagan hat einmal gesagt: „Von manchen Menschen glaubt man, sie seien tot. In Wahrheit sind sie nur verheiratet."

Genau das. Und die Frau war es, der der Kragen geplatzt ist und gesagt hat: „Jetzt gehen wir in Beratung. Ich kenne da einen. Der alte Herr beißt nicht. Und du kannst immer noch rausgehen, wenn es dir nicht gefällt." Und dann kam aber Bewegung in die Bude. Da lass ich ein Paar nicht raus. Da werden neue Liebesverträge gemacht, da werden Zwiegespräche vereinbart. Da wird konkret gesprochen, wie die Beziehung wieder lebendig gemacht werden kann.

Ich habe gefragt: Wann wart ihr zum letzten Mal im Kino? Da haben die lange nachgedacht. Die waren ganz verwirrt. Dann kam raus – der Film „Titanic". Der ist mindestens 15 Jahre alt. Die verlassen das Gehäuse nicht mehr. Theater schon gar nicht. Ins Kabarett nicht. Sie machen keine gemeinsamen Spiele. Das Paar verlottert. Der eine hockt vor dem Fernsehapparat. Und der Mann hat sich im Internet Pornos runtergeladen. Da sahen wir die ganze Not. Keine Spiele mehr."

Mathias Jung dazu. „Meine Frau und ich, wir spielen ein ganz einfältiges Spiel seit Jahren. Immer wieder. „Mensch ärgere dich nicht." Das ist wunderschön. Da brauchen Sie nur das Stammhirn dazu. Mehr ist nicht erforderlich. Das macht das limbische System. Aber das ist wunderschön. Da kann man sich so schön beschimpfen. Großartig. Das führt zusammen.

Die Liebe ist Arbeit. Die Liebe ist Knochenarbeit.

Bert Brecht hat einmal gesagt: „Die Liebe ist eine Produktion." Gott Eros spaziert nicht einfach in unsere Hütte herein. Die Liebe ist Arbeit. Die Liebe ist Knochenarbeit. Das Beziehungsgebäude will gepflegt werden. Das ist wie ein Gebäude. Wenn wir die Wetterseite des Hauses drei oder vier Jahre nicht mehr pflegen, dann geht der Kitt aus den Fenstern und dann kommt Nässe in den Keller. Wir wissen ganz genau, ununterbrochen muss etwas gemacht werden.

In der Beziehung – unbedingt. Am Anfang ist da natürlich absolute hormonelle Hochstimmung. Pures Glück, Champagnerstimmung. Vergessen wir nicht, wir heiraten im Stadium

der verminderten Zurechnungsfähigkeit. Aber dann kommt irgendwann mal der Alltag. Es kommt die Enttäuschung. Nicht dass der Andere mich enttäuscht, sondern ich habe ihn hochgehoben. Das ist eine Prinzessin. Nie werden wir uns streiten. Das ist ein furchtbarer Satz. So ein Paar ist ein Fall für die UNO-Menschenrechtskommission.

Nie werden wir uns streiten. Das ist ein furchtbarer Satz.

Streiten klärt. Ein Paar muss auch konstruktive Aggression lernen. In meiner ersten Ehe war ich immer konfliktscheu und immer leicht depressiv. Meine erste Frau, Juristin, hat einmal zu mir gesagt: „Mathias, mit dir kann man nicht streiten. Du bist so konfliktscheu. Ich habe immer Angst, wenn ich dich mal anschreie, dass du dich am nächsten Balken aufhängst." Dann hat sie einen Spruch gesagt, den vergesse ich an meinem Sterbebett nicht: „Wenn ich mit dir streite, greife ich immer in Dr. Oetkers Götterspeise rein."

Und wir meinen immer, der Eros müsse von selber funktionieren. Kein Wagen läuft auf Dauer von selber. Irgendwann mal ist etwas am Wagen kaputt und man muss es wieder machen. Die Winterreifen sind abgefahren, das Gas funktioniert nicht richtig. So fährt man selbstverständlich an die nächste KFZ-Stelle. Wir tun ja nicht das Ohr auf die Motorhaube und sagen: „Das könnte ja auch psychosomatisch sein." Nein, wir tun was.

Und sonst tun wir nichts. Und dann verkümmert die Sexualität. Die Sexualität ist eine ausgesprochen komplizierte Unternehmung. Weil Langzeitbeziehung und märchenhafte Lust ist die Quadratur des Geistes. Das wird so nicht gehen.

Man muss immer wieder die Glut unter der Asche anpusten. Im Älterwerden einer Beziehung geht dieses dringlich Hormonelle, das wird schwächer. Ganz eindeutig. Am Anfang ist die Sexualität. Das Triebhafte ist ein ungeheuerliches Fixativ zur Paarbildung. Das Paar nützt jede Gelegenheit. Wo ein Wille ist, ist auch ein Busch.

Jetzt kommen aber die Kinder. Die Kinder sind ohnehin ein großer Sexkiller. Dann kommt das Älterwerden und dann gibt es ganz andere Paarwerte. Das Fixativ ist jetzt die Fürsorglichkeit, die Dankbarkeit, das unendliche miteinander verwachsen sein. Die Sexualität geht ganz selbstverständlich etwas zurück. Das muss man einfach wissen. Es gibt einen wunderschönen Witz in der Sexualwissenschaft. Der bezieht sich auf Männer:

Die Kinder sind ohnehin ein großer Sexkiller.

Drei Bullen stehen am Rand einer großen Wiese. Vor ihnen eine riesen Kuhherde. Sagt der 20-jährige Bulle: „Hey, auf jeden von uns kommen 6 Kühe.“ Sagt der 50-jährige: „Eine würde mir reichen.“ Sagt der 60-jährige: „Wenn wir uns ducken, dann sehen sie uns nicht.“

Da sieht man, wie das Ganze sich entwickelt.

Eines Tages kommen Jan und Eva zu mir in die Praxis. Er Zahnarzt, sie, seine Frau, die an der Rezeption hilft und sehr viel Büroarbeiten macht. Jan, 38, hatte eine glänzende Praxis aufgebaut, sich mit über einer Million Euro verschuldet – so eine Praxis ist unermesslich teuer – und gleichzeitig hat er noch ein Haus gebaut. Das hat ihn sehr bedrückt.

Jan arbeitete rund um die Uhr. Am Morgen war er kurz nach sechs schon in der Praxis. Er hat, weil er nicht gleich die Stundenzulassung bekommen hat, zuerst die Ausbildung zum Dentalpraktiker gemacht. Was ihm sehr zugute kam. Jetzt konnte er selber die künstlichen Zähne machen. Am Abend ist er etwa um halb acht nach Hause gekommen. Ein mörderisch langer Tag. Und am Samstag oft noch bis zum späten Nachmittag. Warum?

In seinem Stadtteil hatten sich, nachdem er sich als einziger Zahnarzt niedergelassen hat, im Lauf der ersten Jahre sechs weitere Zahnärzte niedergelassen. Sein Umsatz ging zurück. Der hat natürlich mit einer voll ausgelasteten Praxis gerechnet. Und er wollte noch einen zusätzlichen Zahnarzt einstellen. Plötzlich wurde das aber anders. Es war ein Kampf um Leben und Tod. „Muss ich das Haus verkaufen, muss ich die Praxis verkaufen und in ein Angestelltenverhältnis gehen?“

Eva, die Frau, eine absolut aufopferungsvolle, tolle Frau. Sie waren ein wunderschönes Team. Auch hübsche junge Menschen. Sie hat rund um die Uhr gearbeitet. Sie haben zwei Vorschulkinder gehabt. Am Nachmittag musste sie nach Hause. Da hatte sie noch viel schriftliche Arbeit auch noch nebenher. Wenn er heimkam, musste sie sich um ihn kümmern. Da war keine Kraft mehr für Sexualität.

Sexualität, eine Liebesbeziehung, braucht Raum und Zeit.

Sexualität braucht Ausgeruhtsein und Muße. Sexualität, eine Liebesbeziehung, braucht Raum und Zeit. Und wenn wir nur noch rund um die Uhr arbeiten, dann verlieren wir uns aus den Augen. Und dann ist auch keine physische Kraft mehr für Sexualität vorhanden.

Es gibt nur eines der ganz einfachen Dinge in der Paartherapie, dass man sagt: „Macht mal an einem Abend in der Woche euren erotischen Abend. Nennt ihn, wie ihr wollt, geht schön Abendessen, zieht euch mal schmuck an."

Manche Paare sitzen am Wochenende mit dem Trainingsanzug, Chips und Bier vor dem Fernseher. Da soll man noch Lust bekommen. Völlig unmöglich. Sich auch einfach mal wieder hübsch machen für den Anderen. Und dann geht das. Und dann trinkt man einen Wein und wenn man heimkommt, noch ein Glas Sekt. Und dann macht man das mal zärtlich und schaut, wie das so langsam wird. So was Einfaches.

Das Paar kommt vier Wochen später zur nächsten Sitzung und sagt: „Das hat super geklappt. Wir sind rattenscharf." Wunderschön! Die waren natürlich auch nicht mehr ins Kino gegangen. Alles aufgehört. Sie hatten einen Tangokurs gehabt. Nicht mehr gemacht. Sie hatten einen Spanischkurs, weil sie immer gerne nach Spanien gegangen sind. Alles haben sie aufgehört. Nur noch Arbeit.

Der Beruf ist ein enormer Sexkiller. Das Fernsehen ist ein Sexkiller. Nichts gegen das Fernsehen. Die Fernsehmacher sagen: „Fernsehen mach Kluge klug und Dumme dumm."

Der Beruf ist ein enormer Sexkiller. Das Fernsehen ist ein Sexkiller.

Genauso ist es. Man muss damit umgehen. Genauso mit dem Computer. Den muss man anschalten, wie einen Toaster, und auch genauso wieder ausschalten können. Sie dürfen nicht die Herren über uns sein. Alkohol ist ein absoluter Killer. Kettenrauchen ist ein Killer. Wenn das ein Mann entsprechend lange macht, dann wundert er sich, dass er mit 60 eine erektile Dysfunktion hat. Tote Hose. Da gibt es einiges an Sexkillern.

Bei dem Paar gab es noch weitere Sexkiller. Die beiden kleinen Kinder. Fast in allen Beziehungen geht mit der Geburt eines oder mehrerer Kleinkinder die Sexualität erstmal in den Keller. Sie schwächelt. Da ist übrigens auch die erste große Scheidungswelle. Weil das Paar sich plötzlich nur noch auf der Elternebene begegnet und nicht mehr als erotisiertes, spannendes Paar. Und ist natürlich auch überfordert. Ewig muss die Frau in der Nacht raus. Der Mann geht auch noch mit raus. Vielleicht haben sie auch noch ein Schreikind und Krankheiten kommen. Das ganze Paarleben ist plötzlich sehr anstrengend geworden.

Die Liebe, die Erotik auf den Prüfstand stellen. Mit dieser Empfehlung kommt Mathias Jung ins Finale seiner Betrach-

Mathias Jung wird nicht müde, für mehr Zärtlichkeit in unser aller Leben zu plädieren.

tungen über Liebe, Leben und Tod. Über Lebenslust und Endlichkeit. Mathias Jung wird nicht müde, für mehr Zärtlichkeit in unser aller Leben zu plädieren. Weil uns die Zeit entflieht. Und wieder sind wir in seine Paartherapeutenpraxis eingeladen. Ein Ehemann wird uns vorgestellt. Teil einer Paarbeziehung. Die Kommunikation zwischen den beiden: ohne Worte.

„Erhard (Name geändert), 72-jähriger Altphilologe, Lehrer gewesen, er kam zu mir in die Praxis. Das Paar hat vollkommen nebeneinander gelebt. Seit Jahren weder Sexualität noch Zärtlichkeit. Die haben sogar sehr oft nur noch über Zettel miteinander korrespondiert.

Sie kennen vielleicht den berühmten Roman von Georges Simenon „Die Katze". Das ist verfilmt worden mit Simone Signoret und dem Jean Gabin. Ein altes Ehepaar, das mit Hassliebe verbunden ist und sich nur noch mit Zettelverkehr unterhält – im Wohnzimmer haben sie einen Kreidestrich gemalt, die eine Hälfte gehört ihr, die andere Hälfte gehört ihm. Sie dürfen nicht die jeweils andere betreten. Kühlschrank: der eine oben, der andere unten. Und jeder lauert auf den Tod des anderen.

Ein unglaubliches Kammerspiel der Gefühle. Und sie kamen nicht mehr zusammen und sie kamen aber auch nicht mehr auseinander – eine einzige Qual. Wie Sartre sagt: „Die Hölle, das sind die anderen."

Und sie fuhren gemeinsam in Urlaub nach Südtirol. Da stand sie an einem alten Bauernhaus. Da war an der Südseite eine Sonnenuhr angebracht. Darunter stand in gotischen Lettern: „Sicut umbra, fugit tempus." Frei übersetzt: „Sowie der Schatten wandert, entflieht uns auch die Zeit." Entflieht uns auch die Lebenszeit. Der Tod rückt immer näher.

Erhard: „Ich las und spürte plötzlich, wie mir die Tränen die Wangen herunterliefen. Meine Frau reagierte bestürzt: „Was ist los mit dir?" Ich übersetzte ihr den Spruch und sagte: „Liebes (sagt er zum ersten Mal nach Jahren), wenn die Sonnenuhr unseres Lebens erlischt, steigen wir beide lieblos ins Grab. Ist das nicht furchtbar?"

„Da begann sie auch zu weinen. Wir nahmen uns seit Jahren erstmals wieder tief in die Arme. Am gleichen Abend hatten wir ein langes Gespräch. Ich erzählte ihr mein Leid und ich erfuhr, dass sie an meiner Sprachlosigkeit und meinen Rück-

zügen in mein Arbeitszimmer innerlich fast gestorben war. Wir haben uns noch vor Mitternacht an diesem denkwürdigen Tag ausgesöhnt und in diesem Urlaub begonnen, wieder miteinander zu schlafen. Vor allem aber waren wir zärtlich. Von morgens bis abends, unersättlich. Es war, als ob ein Damm gebrochen wäre und alle Zärtlichkeit in dieser Welt zu fließen begonnen hätte. Meine Frau sagte etwas Schönes damals: „Deine Tränen haben dich und mich erlöst."

Deine Tränen haben dich und mich erlöst.

Und Gott Eros verfällt in das Reich des Thanatos, in das Reich des Todes, Wenn wir uns nicht verzeihen und nicht versöhnen können. Das ist die Leistung eines reifen Paares. Wenn wir im Groll bleiben, in der passiven Aggression, im Verstummen...

Meine Frau hat einmal etwas sehr Schönes gemacht. Wir hatten uns gestritten. Wir sind beide so ein bisschen jähzornig. Selbstverständlich haben wir auch unsere Krisen. Und sie hatte das Gefühl, dass sie mich verletzt hat, dass sie zu weit gegangen war.

In der Regel bin ich eher der, der ich ihr mit meiner Revolverschnauze zusetze. Und wir haben zwei Wohnungen in unserem Gesundheitszentrum, weil eine zu klein wäre. Und ich habe mich zurückgezogen. Ich bin Weltmeister in der Kategorie „Beleidigte Leberwurst, Mimose." Ich war tief erschüttert und empört: „Wie kann eine Frau so mit mir umgehen. Mit dieser Frau spreche in diesem Leben kein Wort mehr." Da ich mit dem Jenseits so meine Schwierigkeiten habe, war das sehr endgültig. Voller Weltschmerz...

Ich bin Weltmeister in der Kategorie „Beleidigte Leberwurst, Mimose."

Und ich saß da und habe in Gedanken schon die Wohnung ausgeräumt. Dachte: „Wo kannst du hinziehen, nimmst du unseren neuen Fundländer mit. Was machst du denn?"

Dann hat es zaghaft an der Tür geklingelt. Ich weiß natürlich, dass meine Frau einen Schlüssel hat. Sie hat geklingelt. Ich wusste ja ganz genau, wer es war: „Das ist meine Todfeindin, das ist die, die mein Leben gerade ruiniert hat. Nein, da machst du nicht auf, mit der wirst du nie wieder sprechen. Die soll einsam weiterleben."

Dann hat es noch mal geklingelt. Da dachte ich: „Rangehen musst du schon, denn sonst macht sie selber auf. Da gehst du hin." Und ich hatte mich innerlich schon präpariert und dachte: „Du schaust sie mit einem Blick an, dass ihr die Eierstöcke gefrieren. Und ich werde kein Wort sagen."

Dann stand meine Frau da, rank und schlank, ein bisschen kleiner als ich, hat mit Kulleraugen zu mir hoch geschaut und hat in der Hand ein kleines Schaf aus Ton. Und sie sagte nur einen einzigen Satz: „Ich war ein Schaf." Und dann ist mir was Schreckliches passiert: ich musste lachen. Mein ganzer Weltschmerz war weg.

Und seitdem wandert dieses Schaf zwischen unseren beiden Wohnungen...

Du und ich sind ein Wunderwerk, das zu unendlichem Wachstum fähig ist.

Wer mit dem Schaf kommt, bekommt eine Generalabsolution. Da wird nicht mehr diskutiert, der muss auch keinen Satz sagen. Nur, dass man halt ein Ritual hat. Eine Rose, einen Löffel, eine Klobürste tut es auch. Aber man muss was machen.
Eros spielt sich in der Beziehung ab. Nicht im luftleeren Raum. Virginia Satir, die große amerikanische Familientherapeutin, die sagte einmal: „Du und ich sind ein Wunderwerk, das zu unendlichem Wachstum fähig ist."

Und Gott Eros lacht. Und den Eros, den wünsche ich Ihnen noch viele Jahre.

Bücherauswahl von Mathias Jung:
„Das sprachlose Paar".
„Liebesschmerz. Über den Liebeskummer oder Verzweiflung, die heilen kann." emu-Verlag

Diesen Vortrag zum Thema „Eros und Thanatos – Lebenslust und Endlichkeit" haben wir am 16. Jänner 2015 im Rahmen der Vortragsreihe „Wissen fürs Leben" in der Arbeiterkammer in Feldkirch aufgezeichnet.

Die Zusammenfassung dieses Vortrags wurde im Rahmen der Reihe „FOCUS – Themen fürs Leben" am 24. Jänner 2015 gesendet.

„Bildung beginnt mit der Geburt
und Kinder lernen immer.“

Monika Wertfein

MONIKA WERTFEIN
DIPLOMPSYCHOLOGIN

Dr. Monika Wertfein
Die Diplompsychologin lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität München und ist seit 2006 wissenschaftliche Referentin am Staatsinstitut für Frühpädagogik (IFP) in München

„Kleine Kinder – großer Anspruch“

Über vergossene Tränen, über Gefühle, die Folgen der Vereinbarkeit von Beruf und Familie, über Eltern, die ihre Kinder einer außerfamiliären Betreuung anvertrauen, kommen wir zu einem der Schlüsselbegriffe unserer Tage: der Kindertagesbetreuung.

Die außerfamiliäre Kinderbetreuung wurde zunehmend zu einem handfesten Politikum. Kinderbetreuung ist oft Gegenstand einer ideologischen und fachlichen Kontroverse, was Qualität und Kosten betrifft. Auch, dass Kleinkinder überhaupt außer Haus in die Obhut anderer Menschen gegeben werden.

In dieser FOCUS-Sendung nehmen wir die kindliche Frühphase, also die Altersgruppe vom ersten bis zum dritten Lebensjahr, in den Blickpunkt.

Kinderbetreuung ist oft Gegenstand einer ideologischen und fachlichen Kontroverse.

Das ist eine sehr interessante und anspruchsvolle Forschung, da wir die Kinder nicht fragen können. Wir müssen also in die Einrichtungen gehen, die Tagesmütter besuchen oder in den Kinderkrippen hospitieren. Kinderkrippen sind bei uns in Bayern in etwa das, was bei Ihnen die Spielgruppen sind. Und wir schauen den Fachkräften im ganz normalen Alltag über die Schulter. Wir erforschen, was sie unter den jeweiligen Rahmenbedingungen täglich leisten (können).

Uns interessiert die Frage, ob eine frühe Betreuung in einer Kinderkrippe oder in einer Spielgruppe ein Entwicklungsrisiko in sich birgt, oder ob das Kind gar etwas verpasst, wenn es keine Kinderkrippe besucht.

Wieviel Einfluss hat die außerfamiliäre Betreuung gegenüber der familiären?

Wieviel Einfluss hat die außerfamiliäre Betreuung gegenüber der familiären? Kann die Kinderkrippe oder Spielgruppe mein Kind gut betreuen? Geht das überhaupt? Wird sie sehr kleinen Kindern gerecht?

Das sind mithin Fragen, die aus dem Publikum kommen, man spürte, dass das von der Veranstaltungsreihe „Wertvolle Kinder“ angebotene Thema „Kleine Kinder – großer Anspruch“ den Betroffenen unter den Nägeln brennt.

Diplompsychologin Monika Wertfein umreißt eingangs die Welt des Kindes in seinen ersten drei Lebensjahren.

Zum Beispiel könnte Ihnen einfallen, dass sie Forscher und Entdecker sind. Es gibt ein Buch mit dem Titel „Forschergeist in Windeln“. Es macht uns darauf aufmerksam, dass es neugierige Kinder sind, die viel körperliche Pflege benötigen und auch viel Körperkontakt, Zuwendung.

Dann haben wir oft missgelaunte Gesichter, enttäuschte Kinder vor uns. Denn sie sind unverdrossene Grenzgänger, stoßen aber immer wieder an ihre Grenzen. Und da brauchen sie eben auch unsere Hilfe, damit sie wieder darüber hinwegkommen. Sie brauchen und geben viel Nähe, konfrontieren uns direkt mit ihren Stimmungen und Gefühlen. Sie fordern uns heraus und brauchen authentische Bezugspersonen.

Etwas ganz Wichtiges für all jene, die vielleicht neu mit dieser Altersgruppe, Kinder in den ersten drei Lebensjahren, zu arbeiten beginnen.

Ich habe Ihnen vier Thesen mitgebracht – zur frühkindlichen Bildung – die ich mit Ihnen teilen möchte:

1. Bildung beginnt mit der Geburt und Kinder lernen immer.

2. Kinder lernen in Beziehungen.

3. Die Erfahrungen in der Familie haben einen hohen Einfluss.

4. Familienergänzende Tagesbetreuung kann eine Chance sein.

Kommen wir zur ersten These:
Bildung beginnt mit der Geburt und Kinder lernen immer.

Bildung beginnt mit der Geburt und Kinder lernen immer.

Kinder sind von Anfang an am Forschen, am Entdecken und müssen von uns zum Lernen nicht motiviert werden. Sie lernen am besten dann, wenn sie etwas tun dürfen. Wenn sie selber authentische Erfahrungen machen. Wir sprechen im Fachjargon von Selbstwirksamkeit, von selbstwirksamen Erfahrungen. Damit ist die Erfahrung gemeint, die wir alle machen, wenn wir mit dem, was wir können, etwas bewirken können.

Und Sie können das zum Beispiel bei Säuglingen beobachten, wenn es ihnen das erste Mal gelingt, ein Geräusch herzustellen. Was machen dann diese Kinder? Sie machen es immer

wieder. Mit ganz viel Freude. Dann wird die Rassel öfters bewegt. Oder ein Mobile wird in Bewegung gebracht, wenn man zufällig hingekommen ist. Dann versucht das Kind, das immer wieder zu machen.

Da sieht man die Lernfreude der Kinder, die voll dabei sind und alles um sich herum vergessen. Uns geht das später auch noch so: Die selbstwirksamen Erfahrungen sind das, was uns wirklich lernen lässt.

Voraussetzung für das körperliche und psychische Wohlbefinden und für jede Form des Lernens, der Entwicklung, ist die Erfüllung der Grundbedürfnisse – und zwar der körperlichen (z.B. nach Essen, nach Schutz, nach Schlaf) und der psychischen.

Einmal brauchen wir Beziehungen zu Menschen, die uns Sicherheit und Orientierung geben und feinfühlig mit uns umgehen.

Was sind die psychischen Grundbedürfnisse? Einmal brauchen wir Beziehungen zu Menschen, die uns Sicherheit und Orientierung geben und feinfühlig mit uns umgehen. Bezugspersonen, die sich in uns hineinversetzen und möglichst genau herausfinden, was los ist und das dann möglichst prompt und angemessen beantworten. Sie erfüllen unser Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit.

An zweiter Stelle steht das Bedürfnis nach Kompetenzerleben, nach Selbstwirksamkeit. Kinder brauchen von uns Zutrauen, dass wir sie gewähren lassen, ihnen einen gewissen Freiraum geben, um auch Risiken einzugehen und sich Herausforderungen zu stellen.

Das dritte Bedürfnis ist das nach Autonomie. Jedes Kind will explorieren, das Unbekannte erkunden. Dazu braucht es angemessene Unterstützung und Begleitung nach dem Prinzip „Hilfe zur Selbsthilfe“. Also nie mehr, als das Kind braucht. Kinder sagen dann: „Selber machen“, wenn Sie es mit der Hilfe vielleicht übertreiben.

Wir kommen zur zweiten These: Kinder lernen in Beziehungen. Kinder brauchen verlässliche Bezugspersonen, die ihnen Dialogpartner sowie lebendige Vorbilder sind und ihnen Zutrauen schenken. Und das sind eben vertraute Personen. Deswegen sprechen wir eigentlich auch nicht von Fremdbetreuung, sondern von der Betreuung durch vertraute Bezugspersonen.

Kinder erkennen sich selbst und ihre Entwicklungspotenziale in dem, was wir ihnen spiegeln. Mit anderen Worten:

„Behandle Leute so, als wären sie, was sie sein wollen und du hilfst ihnen, das zu werden, was sie sein können."

Behandle Leute so, als wären sie, was sie sein wollen.

Und wenn Sie so an Ihre eigene Biographie denken und sagen müssten: „Wer hat mich im Leben weitergebracht?" Dann würden Ihnen sicherlich die Leute einfallen, die Ihnen vermittelt haben: „Ich glaube an dich. Aus dir wird was." Man merkt sich leider auch die, die gesagt haben: „Also, Mathe wirst du nie können."

Das Negativbeispiel zeigt, wie sehr uns (fehlendes) Zutrauen von anderen beeinflusst. Wenn wir irgendwann mal Widerstandsfähigkeit im Leben brauchen und schwierige Situationen bewältigen müssen, dann brauchen wir Selbstvertrauen, den verinnerlichten Glauben an uns: „Ich glaube an mich. Ich kann was. Ich kann es schaffen."

Monika Wertfein legt klar, Kinder lernen immer. Kinder lernen in Beziehungen, und wichtig sind für sie die Erfahrungen in der Familie.

Das ist wichtig zu wissen für alle Eltern, aber auch für alle, die außerhalb der Familie Einfluss nehmen auf die Kinder. Diejenigen unter uns, die professionell mit Kindern arbeiten, werden das kennen, dass wir manchmal denken, wir müssten einiges wiedergutmachen, was vielleicht in der Familie nicht so gut gelaufen ist.

Das geht, aber wir werden den Einfluss der Familie nicht geringer machen. Und der ist zwei- bis viermal größer als Einflüsse außerhalb der Familie.

Ich finde es auch immer entlastend zu wissen, als pädagogische Fachkraft, dass ich schon ein bisschen kompensieren kann. Ich kann eine wichtige Person dieses Kindes werden. Vielleicht auch eine, die ihm wirklich Sicherheit gibt. Aber ich kann und muss die Eltern nicht ersetzen. Und wenn wir uns anschauen, was aus der Forschung bekannt ist, was den höchsten Einfluss auf die Entwicklung der Kinder hat, dann können wir uns wirklich zurücknehmen. Denn wir können weder die Qualität der familiären Beziehungen beeinflussen – es sei denn, wir arbeiten als Familientherapeuten. Wir können weder die elterliche Bildung noch die sozioökonomische Situation der Familie verändern. Diese drei haben den größten Einfluss auf die kindliche Entwicklung.

Unsere Aufgabe ist die familienergänzende Tagesbetreuung. Diese wird zum Balanceakt, wenn Unterschiede zwischen dem Anspruch der Kinder und anderen Ansprüchen die pädagogische Qualität und die Beziehungen in der Familie gefährden.

Je länger eine Einrichtung offen haben muss, desto mehr unterschiedliches Personal muss sich abwechseln.

Was heißt das? Es geht um Diskrepanzen zwischen dem Anspruch der Kinder auf eine Betreuung durch vertraute und verlässliche Bezugspersonen einerseits und der Tatsache, dass in der Kindertageseinrichtung zu große Gruppen da sind. Oder wenn zu lange Öffnungszeiten mehrmals am Tag einen Wechsel der Betreuungspersonen erfordern. Manchmal tragen die Familien selbst dazu bei, wenn deren Wunsch ist, dass die Kinder möglichst flexibel, auch unregelmäßig und möglichst lange betreut werden. Es ist ganz klar: je länger eine Einrichtung offen haben muss, desto mehr unterschiedliches Personal muss sich abwechseln. Und das führt nun mal dazu, dass ein lange betreutes Kind mehrere Personen über den Tag hat, mit denen es zu tun hat. Und wir wissen einfach, je jünger die Kinder sind, desto schwerer können sie damit umgehen. Jede zusätzliche Person ist dann auch eine Belastung für die Kinder und für die Beziehungen.

Es ist wichtig, dass alle Beteiligten darauf achten, dass die Balance zwischen familiärer und außerfamiliärer Tagesbetreuung gelingt. Hier gibt es Wechselwirkungen.

Wir wissen zum Beispiel, dass die Mütter mit Unterstützung in der Kinderbetreuung – und das können auch die Großeltern sein – feinfühliger sind als Mütter, die keinerlei Unterstützung haben. Also kann allein die Tatsache, dass man sein Kind für eine Weile irgendwo unterbringen könnte, schon sehr entlastend sein und zu besseren Beziehungen führen.

Auf der anderen Seite wissen wir auch, dass zum Beispiel Kinder, die eine Krippe besuchen, sehr fordernd sind, in der Zeit, in der sie dann bei ihren Eltern sind. Sie scheinen dann die Aufmerksamkeit vehement einzufordern, die sie eben über den Tag von den Eltern nicht erhalten haben. Und das erhöht die elterliche Betreuungsintensität.

Hieraus lässt sich schließen, dass es darauf ankommt, dass wenn ich mein Kind abhole von der Tagesmutter oder aus der Einrichtung, dass ich dann noch genügend Ressourcen habe, um auf mein Kind einzugehen, mit ihm Interaktionen zu haben, die Beziehung zu pflegen. Wertvolle Familienzeit.
Auch hier geht es um eine Balance. Und Sie sehen, hier gibt es keine Zahlen. Da muss jeder für sich schauen: Wie viel Zeit

ist gut, die wir noch miteinander haben am Nachmittag, und wieviel Kraft habe ich dann noch und wie viel Aufnahmebereitschaft hat dann noch mein Kind, um mit mir noch etwas zu spielen oder den Krippentag zu verarbeiten?

Sie sehen, die richtige Passung ist etwas ganz Wichtiges in diesem Bereich und fragen sich vielleicht trotzdem: „Ja, worauf sollen wir denn jetzt achten, oder worauf sollen die Eltern achten, mit denen wir zu tun haben?“

Ich würde es auf den Punkt bringen und sagen: Einmal würde ich mir das Kind anschauen, um das es geht. Also: was braucht dieses Kind? Welche Vorerfahrungen hat es zum Beispiel mit Trennungen? Wie offen ist es gegenüber Gruppen, anderen Kindern, wenn es auf dem Spielplatz ist? Da gibt es eben zurückhaltendere und offenere Kinder.

Dann: Was brauche ich, als Mutter oder Vater? Was ist für mich eine gute Passung? Wo brauche ich Zeit für mich, wo brauche ich vielleicht auch Zeit für meinen Partner, meine Partnerin? Wie viel Zeit möchte ich dann auch mit meinem Kind haben? Man muss diese Passung immer wieder gut prüfen und möglicherweise verändert sich das auch im Verlauf des Lebens und mit den Veränderungen in der Familie.

Letztlich ist die Frage die: Welche familienergänzende Tagesbetreuung passt zu uns insgesamt als Familie?

Welche familienergänzende Tagesbetreuung passt zu uns insgesamt als Familie?

Als Expertin für Frühpädagogik forschte Monika Wertfein danach, wie Betreuung aussehen müsste, wenn außerfamiliäre Tagesbetreuung eine Chance für Kinder und Familien sein soll.

Wir wissen, dass sie eine Chance sein kann, wenn eine gute Passung zwischen dem Kind, der Familie und der Tagesbetreuung besteht. Und wenn die Familie und die zusätzliche Betreuung miteinander eine Partnerschaft eingehen. Also: man kann es nur miteinander schaffen.

Der Grund ist: wenn die Kinder in eine außerfamiliäre Betreuung kommen, dann hören sie ja nicht auf, Kinder dieser Familie zu sein. Sie haben dann ein geteiltes Betreuungs- und Lernfeld: die Familie und die Kindertageseinrichtung oder –pflege. Das heißt, es wird komplizierter, aber es teilt sich eben, ohne Ersatz zu sein.

Ist denn die außerfamiliäre Tagesbetreuung nicht Stress für die Kinder?

Jetzt hört man immer wieder in den Medien, aber auch in Gesprächen: „Ist denn die außerfamiliäre Tagesbetreuung nicht Stress für die Kinder?“

Es gibt tatsächlich Studien, die zeigen, dass die Stressbelastung von Kindern in Krippen größer ist. Die Stressbelastung von Krippenkindern ist abhängig vom Alter der Kinder. Also, je jünger sie sind, desto anfälliger für Stress sind sie. Zum Beispiel, wenn sie mehr als eine Person haben, die sie zusätzlich betreut.

Das Temperament der Kinder, also ihr Umgang mit fremden Personen, mit Trennungssituationen und mit Veränderungen, spielen da eine große Rolle.

Und auf der anderen Seite steht das, was wir den Kindern zumuten. Der Betreuungsumfang und der Betreuungsrhythmus. Hier würde ich sagen, es ist ungünstig, dem Kind sehr flexible und unregelmäßige Betreuungszeiten zuzumuten. Also es wäre besser jeden Tag kurz, als zwei Tage lang und drei Tage nicht in die Einrichtung zu gehen. Auch hier gilt wieder, je jünger die Kinder sind, desto schwieriger wäre das für sie. Weil sie sich einfach durch diese ständigen Veränderungen nicht auf diese Standardsituation einstellen können. Häufige Veränderungen widersprechen dem Bedürfnis nach Sicherheit und Orientierung.

Erstaunlicherweise ist es so, dass eine gute Beziehung der Kinder zur Fachkraft tatsächlich stressreduzierend wirkt. Dies tut übrigens auch die Anwesenheit anderer Kinder. Man hat lange gedacht, dass das nicht der entscheidende Punkt ist, aber auch ältere Kinder oder Kinder, die schon wissen, wie es läuft, können sehr wohl die emotionale Belastung der Neuankömmlinge verringern.

Ganz entscheidend ist die emotionale Sicherheit, die die Kinder empfinden .

Ganz entscheidend ist die emotionale Sicherheit, die die Kinder empfinden und, dass man ihnen Zeit lässt wirklich anzukommen. Sie wissen, dass die Realität oft anders aussieht, dass man als Mutter oder Vater oft schon im Arbeitsstress ist, schon den Job vor Augen hat. Hier wäre entscheidend, dass man nach Möglichkeit wirklich rechtzeitig anfängt mit diesem Übergang, ganz ohne Hektik.

Wir sprechen jetzt die ganze Zeit von Kindern in den ersten drei Lebensjahren. Und es würde etwas fehlen, wenn ich nicht sagen würde, es ist eine sehr heterogene Gruppe mit sehr unterschiedlichen Bedürfnissen. Wie lässt sich das erklären?

Säuglinge bis zwölf Monate sind ganz besonders auf die kontinuierliche, liebevolle und vor allem körperliche Zuwendung von einer vertrauten Bezugsperson angewiesen. Säuglinge tun sich besonders schwer mit Trennungen und mit dem Beziehungsaufbau zu zusätzlichen Personen.

Kleinstkinder von 13 bis 24 Monaten sind aktiv und neugierig, aber durch ihre motorische Unsicherheit kommen sie sehr oft an ihre Grenzen und brauchen weiterhin viel Trost, viel Halt um mit vielen Frustrationen umzugehen. Nicht selten haben wir es dann mit sehr missmutigen oder wütenden Kindern zu tun. Diese Gefühle sind ganz wichtig, sie bringen die Kinder ganz weit in ihrer Selbstentwicklung. Aber nur dann, wenn wir ihnen dabei zur Seite stehen und sagen: „Ich mag dich auch als wütendes Kind. Das ist wichtig, was du da gerade empfindest."

Kleinkinder zwischen 24 und 36 Monaten, also die ältesten unserer Altersgruppe, werden zunehmend motorisch selbständig. Sie müssen also gut im Auge behalten werden, weil sie uns auch aus dem Blickfeld geraten können. Zweijährige können sich sprachlich verständigen. Das hat den Vorteil, dass das auch über gewisse Distanzen geht und es erleichtert, Interaktionen zu initiieren und zu gestalten. Auch Zweijährige brauchen bei Überforderung oder Kummer einen sicheren Hafen, zu dem sie immer wieder zurückkommen können, um sich dann wieder auf neue Erfahrungen einzulassen.

Es braucht hier immer, und zwar bei allen drei Gruppen, eine Balance zwischen der Sicherheit, der Zuwendung der Bezugspersonen und dem Lassen, der Autonomie, den neuen Erfahrungen, die die Kinder machen.

Man kann sich das wie so eine Wippe vorstellen. Das System funktioniert auch so: ein Kind, das weint, braucht ganz viel Zuwendung. Das kann gar nicht spielen, kann sich gar nicht der Umwelt zuwenden. Hingegen, wenn es sich dann sicher fühlt – manchmal ist das wie so ein Knopf, mit dem man umschaltet – dann ist es auch schon wieder weg und möchte etwas Neues erleben.

Ein Kind, das weint, braucht ganz viel Zuwendung. Das kann gar nicht spielen, kann sich gar nicht der Umwelt zuwenden.

Wie ist das jetzt? Außerfamiliäre Betreuung, etwa die Spielgruppe im ersten Lebensjahr. Ja oder nein? Ich würde sagen: Nein.

Denn wir wissen aus der Forschung, dass sehr frühe institutionelle Betreuung im ersten Lebensjahr meist nicht dem gerecht

werden kann, was die Kinder brauchen. Was sie nämlich brauchen, sind sehr intensive Zweierbeziehungen, die man in der Gruppe wirklich sehr schlecht gewährleisten kann.

Wenn die Gruppen mehr als zwei Kinder haben, ist das wirklich sehr schwierig. Und auch diese sehr intensive und zuverlässige Unterstützung ist, denke ich, nicht machbar. Zumindest nicht in der Intensität, wie die Kinder es brauchen. Wir wissen auch, dass diese primären Bande innerhalb der Familie noch gar nicht so gefestigt sind.

Außerfamiliäre Betreuung unter einem Jahr kann sogar wirklich zu einem Risiko werden.

Das heißt, außerfamiliäre Betreuung unter einem Jahr kann sogar wirklich zu einem Risiko werden. Vor allem dann, wenn die Mutter-Kind-Beziehung noch nicht so gefestigt ist oder wenn die Mutter – in dem Fall ist es tatsächlich Mutterforschung, deswegen spreche ich hier ausschließlich von Müttern – zum Beispiel aufgrund psychischer Belastung nicht ganz so feinfühlig auf das Kind eingehen kann.

Dann stört die zusätzliche Betreuung dieses sensible Gefüge. Vor allem auch, wenn die außerfamiliäre Betreuung zehn Stunden pro Woche überschreitet und wenn mehr als eine zusätzliche Betreuungsperson da ist. Beides ist in einer Kinderkrippe schnell der Fall.

Sie wissen, wie Forschung funktioniert. Forschung zeigt immer Tendenzen auf. Dennoch: manchmal lässt es sich nicht vermeiden. Dann kann man vielleicht schauen, wie viel Betreuungsdauer wirklich sein muss und kann versuchen, dass wirklich immer die gleiche Person fürs Kind da ist, z.B. in der Tagespflege. Wie gesagt, im Einzelfall muss man dann immer prüfen, was das Beste für das Kind ist.

Im Einzelfall muss man dann immer prüfen, was das Beste für das Kind ist.

Kommen wir zum zweiten Lebensjahr: Kinderkrippe/Spielgruppe im zweiten Lebensjahr. Ja oder nein?

Die Antwort: das hängt vom Kind ab. Nämlich davon, was das Kind schon erlernt hat, was das Kind kann, wie sich das Kind in neuen Situationen verhält. Was wir aus der Entwicklungspsychologie wissen, dass viele Kinder bis zum 18. Lebensmonat eine Fremdelphase haben, in der ihnen Trennungen besonders schwer fallen. Und Sie können sich vorstellen, dass in dieser Phase ein Übergang in eine Betreuung durch eine zunächst fremde Person besonders schwierig sein kann.

Die Eingewöhnung genau in der Fremdelphase zu machen, ist sehr schwierig, sehr aufwändig und stresst alle Beteiligten. Also wäre hier ein Hinweis darauf, den Übergang besonders behutsam oder unter Umständen erst nach dem 18. Lebensmonat zu versuchen.

Grundsätzlich kann man sagen, dass Kinder bis etwa 18 Monate sprachlich und mental vor allem von einer familiennahen Betreuungsform – und hierzu gehören zum Beispiel die Großeltern oder die Tagespflege – profitieren. Und für eine kognitive Entwicklung scheint der Eintritt in eine Kinderkrippe ab dem zweiten Lebensjahr besonders förderlich zu sein.

Das Thema Kinderbetreuung birgt viele Fragen. Man möchte auch sagen Unsicherheiten auf Elternseite. Nicht zuletzt deshalb nutzten Mütter, Tagesmütter und Kindergartenpädagoginnen die Gelegenheit, Fragen an die Expertin Monika Wertfein richten zu können.

Verpasst ein Kind etwas, wenn es keine Krippe besucht in den ersten drei Lebensjahren?

Frage: Verpasst ein Kind etwas, wenn es keine Krippe besucht in den ersten drei Lebensjahren?

Ich würde sagen, wenn es eine Familie hat, die es alters- und entwicklungsangemessen betreut, bildet und erzieht, dann nicht. Je weniger die Familie das leisten kann, desto eher kann eine außerfamiliäre Betreuung da etwas kompensieren, zusätzlich unterstützen.

Deswegen spreche ich gerne von familienergänzender Betreuung. Die Familie gibt ihres, und man könnte etwas anderes dazugeben. Der entscheidende Punkt ist die Qualität.

Kein Kind verpasst etwas, wenn nur eine schlechte Qualität im Angebot ist. Aber wenn wir gute pädagogische Qualität haben, dann würden die, die vielleicht in der Familie nicht optimal gefördert werden können, einen Mehrwert von familienergänzender Betreuung haben.

> *Frage: Was könnte man machen, wenn ein Kind viel Aufmerksamkeit braucht? Ich habe drei Kinder und mein Zweites ist zwei Jahre alt geworden. Ich habe das Gefühl, dass sie viel Aufmerksamkeit braucht und ab und zu habe ich das Gefühl, dass ich dem Kind nicht so viel geben kann, da noch andere Kinder da sind. Was kann ich machen, wenn sie so viel Aufmerksamkeit braucht?*

Also, da gibt es einen kleinen Trick. Aber davon müssten dann alle drei Kinder profitieren. Das ist exklusive Zweierzeit: dass Sie sich fest verabreden mit dem Kind und nur dieses eine Kind mit Ihnen gemeinsam etwas unternimmt. Das müssten Sie aber dann für jedes Kind machen. Das ist hilfreich, damit sich alle gesehen fühlen.

Wenn Sie drei Kinder haben, sind Sie ja fast schon mit einer Gruppe unterwegs. Man neigt dann schnell dazu, auch gruppenbezogen zu kommunizieren und alle drei auf einmal anzusprechen. Vielleicht zeigt Ihnen Ihr mittleres Kind, dass es sozusagen auch mal als Individuum gesehen werden möchte.

Da könnte diese Zweierzeit – das kann in der Woche eine Stunde sein – helfen, um dieses Ungleichgewicht zu verringern. Diese sogenannten „Sandwichkinder“, die in der Mitte sind, sind oft die, die man ein bisschen übersieht.

> *Frage: Sie haben im Laufe des Vortrags gesagt, es wäre besser für Kinder, öfters in die Betreuung zu kommen. Lieber fünf halbe Tage, als zwei ganze Tage. Gilt das auch für Kindergartenkinder ab vier Jahren*?

Je älter die Kinder sind, desto eher kann man es ihnen zumuten. Ich würde sagen, je jünger sie sind, desto schwieriger ist es für sie.

Wenn sie in der Früh aufwachen und nicht wissen: bleibe ich heute zu Hause oder gehe ich in die Einrichtung? Rituale, vorhersehbare Abläufe sind für alle Kinder gut. Sie entspannen sich mehr, wenn sie etwas Gleichförmiges haben und wenn Sie selber ehrlich sind: Sie auch.

Rituale, vorhersehbare Abläufe sind für alle Kinder gut.

> *Frage: Ich denke mir einfach, wenn ich zwei ganze Tage mit der Betreuung habe, dann habe ich wirklich drei volle Tage – vielleicht auch ohne diesem Hin- und Her-Stress: „Es ist schon zwölf, Mittagessen!“. Und bevor ich zur Arbeit gehe, dass ich da den ganzen Haushalt erledige, dann denke ich mir eigentlich, dass ich mir dann drei ganze Tage stressfrei einrichten könnte, als wirklich alle fünf Tage einzurücken, anstatt nur zweimal.*

Ich denke entscheidend ist die Passung, für Sie als Familie und ihr Kind und für Sie als berufstätige Mutter.

Entscheidend ist die Passung, für Sie als Familie und ihr Kind und für Sie als berufstätige Mutter.

Wenn ich das jetzt von der Seite der Einrichtung betrachte, dann würde ich sagen, das Kind sollte natürlich auch die Chance haben, Teil der Gruppe zu werden. Ich glaube, es ist schwer, das an zwei Tagen zu schaffen, wenn man dann fünf Tage – wir haben ja dann drei Tage plus Wochenende – nicht dabei ist. Also so gesehen, für dieses Zugehörigkeitsgefühl in dieser Kindergruppe würde es vielleicht für zumindest einen Tag mehr sprechen.

„Kleine Kinder – großer Anspruch“ lautet das Thema dieser FOCUS-Sendung und wir nehmen ein heiß diskutiertes, gesellschaftspolitisches und psychologisches Thema in den Blickpunkt: Die außerfamiliäre Kindertagesbetreuung. Wir schränken sie thematisch auf die ersten drei Lebensjahre ein.

Die Diplompsychologin und Frühpädagogin Monika Wertfein wird im zweiten Teil dieser Sendung die Eingewöhnung des Kindes und die notwendige Qualitätssicherung bei der Betreuung von Ein- bis Dreijährigen beleuchten.

Entscheidend ist, dass die Einrichtungen eine gute Qualität haben, im Sinne der Kinder. Dann fördern sie auch deren sprachliche und kognitive Entwicklung. Es gibt auch Forschung, die ist relativ neu, die sogenannte NUBBEK-Studie, die deutschlandweit durchgeführt wurde. Hier war der Fokus auf deutschen Familien, also mit der Familiensprache Deutsch, und auf russisch- und türkisch- stämmigen Familien.

Die Ergebnisse dieser Studie sprechen dafür, dass die außerfamiliäre Betreuung von guter Qualität, eine kompensatorische Wirkung hat auf die sozioemotionale Entwicklung und dass vor allem Jungen mit Migrationshintergrund von guter Qualität profitieren.

Es gibt eine andere Forschung, die uns zeigt, dass die Jungen nicht so im Blick der PädagogInnen und sogar benachteiligt sind. Dass sie sich nicht so leicht tun, mit Erzieherinnen eine gute Beziehung aufzubauen. Ich glaube, was wir uns da raus nehmen können, als Fachleute, den Jungen besondere Aufmerksamkeit für ihre Bedürfnisse zu schenken. Dann könnten wir ihnen besser gerecht werden.

Das spricht auch wieder für das Zusammenspiel von Familie und außerfamiliärer Tagesbetreuung. Was können die Kinder in der Familie lernen, sprachlich, kognitiv und emotional und was können sie in der familienergänzenden Einrichtung lernen?

Jetzt habe ich ja gesagt, dass die Fachkraft-Kind-Beziehung eine entscheidende Rolle spielt. Und spätestens, wenn die Mutter vom Kind mit dem Vornamen der Erzieherin angesprochen wird, taucht die Angst auf: „Verliere ich jetzt mein Kind?“.

Sie sind und bleiben die wichtigste Bezugsperson Ihres Kindes. Ihre Beziehung ist einzigartig.

Ich kann aber sagen: Keine Sorge. Das ist nur ein Übergangsphänomen. Sie sind und bleiben die wichtigste Bezugsperson Ihres Kindes. Ihre Beziehung ist einzigartig, nicht austauschbar. Da kann kommen, wer will. Alles andere sind nachgeordnete Beziehungen. Das Kind wird nicht vergessen, dass Sie die wichtigste Person sind. Da macht Ihnen niemand das Feld streitig.

Aber gut ist, zu wissen, dass die Kinder durchaus gute Beziehungen zu anderen Personen aufbauen können. Wir sprechen von bindungsähnlichen Beziehungen. Die können, was die Qualität angeht, unabhängig sein von dem, wie die Beziehung in der Familie ist. Das Gute ist, dass, wenn vielleicht die Beziehungen in der Familie belastet sind, durchaus eine Fachkraft dem Kind eine sichere Beziehung mit auf den Weg geben kann. Diese Erfahrung können wir den Kindern schenken.

Die Erzieherinnen-Kind-Beziehung kann auch eine sichere Beziehungserfahrung sein.

Wie ich schon sagte: die Erzieherinnen-Kind-Beziehung kann auch eine sichere Beziehungserfahrung sein. Das weiß man deshalb, weil man Folgendes beobachten kann: auch von einer Erzieherin erwarten oder bekommen die Kinder Zuwendung, sie bekommen Sicherheit und erleben weniger Stress,

indem sie getröstet, unterstützt werden. Das ist die eine Seite von der Wippe: die Bindungsseite.

Die zweite Seite ist die Explorationsseite: da können wir beobachten, dass die Kinder in der Exploration unterstützt werden und Assistenz bekommen. Und wenn man vergleicht, Eltern und Fachkraft, so kann man auch sehen, dass die Kinder die Fachkraft durchaus eher als Spielpartnerin sehen. Dass Kinder tendenziell eher in dem Sinne interagieren: „Ich suche nicht ganz so viel Nähe zu dir (abweichende Einzelfälle können immer sein) aber ich gehe zu dir, wenn ich Hilfe brauche, um weiterzukommen. Etwa im Spiel, oder mit etwas, womit ich mich beschäftige."

Der Übergang von der Familie zu einer außerfamiliären Tagesbetreuung ist von eminenter Bedeutung, betont Diplompsychologin Monika Wertfein. Die Eingewöhnungsphase ist sowohl für Eltern als auch für Betreuungspersonen und nicht zuletzt für das Kind enorm wichtig. An der Eingewöhnung entscheide sich die Qualität einer Betreuungseinrichtung.

Es sollte darauf geachtet werden, dass Eingewöhnung elternbegleitet, bezugspersonenorientiert und abschiedsbewusst stattfindet. Hierzu gehört, bevor alles losgeht, eine ausreichende Information der Eltern und zwar auch in dem Sinne, dass Eingewöhnung seine Zeit braucht, dass man nicht genau weiß, wie lange es dauern wird, und dass sie erst abgeschlossen ist, wenn das Kind sich von der Erzieherin trösten lässt. Alle Abweichungen von dieser Regel machen allen Beteiligten Stress und können dazu führen, dass dieses Projekt scheitert und den Kindern weh tut, den Eltern wehtut und die Fachkräfte unzufrieden macht.

Hierzu gehört, bevor alles losgeht, eine ausreichende Information der Eltern.

Bezugspersonenorientiert bedeutet, dass es eine Person in der Einrichtung gibt, die einerseits für das Kind eine Bezugsperson ist, aber auch für die Eltern eine feste Ansprechperson. Gute Einrichtungen haben zwei solche Personen. Einfach, weil man weiß, dass jemand ausfallen kann oder zeitweise nicht da sein muss. Eine zweite Person kann da sehr entlastend sein.

Wichtig ist, dass diese Person – ich denke, es gibt trotzdem eine Hauptperson – nicht wechselt in der Zeit der Eingewöhnung und den Wochen danach. Nach jeder Veränderung während dieser Zeit. Also ein Wochenende, ein Urlaub, Krankheit des Kindes oder der Fachkraft, kann dazu führen, dass man

wieder von vorne anfangen muss – und dann hoffentlich mit der gleichen Person.

Entscheidend ist, dass man sich nicht, wenn das Kind anfängt zu spielen, herausschleicht.

Das dritte Prinzip lautet: abschiedsbewusst. Entscheidend ist, dass man sich nicht, wenn das Kind anfängt zu spielen, herausschleicht. Sondern, dass es ganz klar ist, ich verabschiede mich und das Kind hat noch eine Chance zu sagen: „Das passt oder es passt nicht." Und dass man sieht: wie reagiert das Kind. Denn, Sie würden Trennungsangst fördern, sobald sich das Kind seiner Umwelt zuwendet und Sie gehen weg. Dann lernt das Kind: „Oh, sobald ich anfange zu spielen, verliere ich meine sichere Basis." Das ist nicht gut und genau das Gegenteil von dem, was wir wollen.

Meistens dauert die Eingewöhnung zwei bis sechs Wochen. Wie gesagt, alle Abweichungen sind möglich, aber es sollte nicht unter einer Woche dauern. Das sage ich deswegen, weil es Kinder gibt, denen man nicht anmerkt, dass sie im Stress sind. Es gibt Kinder, die gelernt haben, nicht zu weinen, wenn ihre Mutter oder ihr Vater den Raum verlässt.

Aber wir wissen, dass diese Kinder innerlich genauso unter Trennungsangst und Stress leiden, wie die, die es deutlich zeigen. Und jedes Kind sollte die Zeit bekommen, die es braucht. Deswegen empfehle ich auch keine Trennungsversuche vor dem vierten Tag. Denn auch hier kann jede Abweichung viel Trennungsschmerz verursachen und das wollen wir ja auf keinen Fall.

Das sind die entscheidenden Punkte, die einen Unterschied machen zwischen Fremdbetreuung und Betreuung durch vertraute Personen. Das ist das große Ziel und deswegen braucht es diese Eingewöhnungsphase, die sehr wertvoll ist und ganz viel reinlegt, in das, was danach sein kann. Und das „Danach" kann sehr positiv für die kindliche Entwicklung sein.

Meine Tochter hat am vierten Tag dort geschlafen und wollte gar nicht mehr früher nach Hause gehen.

> *Wenn jetzt bei einem Kind die Eingewöhnungsphase weniger als drei Wochen dauert, hat es einen Schaden? Oder wie zeigt sich das? Meine Tochter hat am vierten Tag dort geschlafen und wollte gar nicht mehr früher nach Hause gehen. Das war für mich schon fast zu schnell.*

Es kann funktionieren. Entscheidend ist dieses: lässt sie sich wirklich trösten? Das heißt: wenn sie in die Krise kommt und Sie sind nicht da. Lässt sie sich trösten von der Fachkraft dort?

Wenn das geht, vielleicht ist das gut gegangen. Es gibt dann ungefähr sechs Wochen später so einen Zeitpunkt, wo die Kinder manchmal so eine Art Rückfall bekommen. Wenn das stattfindet, dann war es nicht so gut. Das würde ich sagen.

Wenn ich davon spreche, dann sind das immer Empfehlungen, die ich gebe. Wenn ich empfehlen würde, dass man zwei Tage eingewöhnen soll, dann würde ich die Erkenntnisse aus der Forschung falsch wiedergeben und dann gäbe es vielleicht noch mehr gestresste Kinder.

Wenn es einen Einzelfall gibt, wo es gut gegangen ist und wo das Bauchgefühl stimmt, umso besser. Dann freut es mich für Ihre Tochter.

> *Ich arbeite als Tagesmutter seit sechs Jahren und ich habe Ihren Vortrag sehr fein gefunden, er hat mir sehr gut gefallen. Viele dieser Punkte lernen wir bei der Ausbildung, von der Wertigkeit. Auch das Berliner Modell wird Ihnen ein Begriff sein, wo die Eingewöhnungszeit, auf die wir sehr gut eingehen, sehr wichtig ist einzuhalten. Immer auch im Blick auf den speziellen Fall, wie das Kind darauf reagiert. Aber auch mit dieser Rückfallquote - die Eltern auch gut informieren. Ich denke, es ist eine feine Einrichtung, weil die Kinder nicht nur ihre Altersgruppe erleben. Es ist unterschiedlich. In vielen Familien leben Kinder unterschiedlichen Alters und das ist ein großer Erfahrungsschatz für die Kinder.*

In vielen Familien leben Kinder unterschiedlichen Alters und das ist ein großer Erfahrungsschatz für die Kinder.

Wenn ich das ergänzen darf, was Sie auch andeuten: bei der Eingewöhnung ist es wichtig, einerseits den Einzelfall zu sehen und flexibel zu sein. Wir haben gehört, es kann auch schneller gehen. Und dann geht es eben auch schneller, wenn es für alle passt. Aber gewisse Standards sollten wir als Fachleute im Hinterkopf haben und über die auch vorher informieren, und den Eltern sagen: „Das kann einfach deutlich länger dauern, bis sich Ihr Kind bei uns auch ohne Ihre Anwesenheit wohl fühlt."

Wir müssen auch sagen, es gibt manchmal Konstellationen, die nicht passen. Dann muss man auch sagen, nach einer gewissen Zeit: „Dein Kind ist noch nicht so weit. Oder du als Mutter, als Vater, bist noch nicht bereit, dein Kind in andere Hände zu geben. Lass uns nach einer besseren Lösung suchen." Und vielleicht gibt es dann doch eine Freundin oder einen Familienangehörigen, der da sein kann und die Betreuung noch ein

bisschen privater gestalten kann. Denn dieser Gruppenkontext ist tatsächlich für viele Kinder etwas sehr Neues.

Das Berliner Modell ist das Eine. Das Münchner Modell ist damit verwandt. Im Münchner Modell gefällt mir sehr gut, dass tatsächlich die Rolle der anderen Kinder als die, die auch Stress reduzieren in Trennungssituationen, expliziter einbezogen ist. Die beiden Modelle haben eine gemeinsame Wurzel und ergänzen sich gut.

Ich weiß, es ist jetzt ganz blöd, dass ich dich jetzt da lasse.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es ganz stark an der Haltung der Mutter oder des Vaters liegen kann. Wenn die Mutter dem Kind gegenüber ein schlechtes Gewissen hat, erlebe ich es auch manchmal, dass das zwar in der Sprache klar ist: „Du geht's jetzt dahin", aber dem Kind in der Gestik, der Haltung, eine Doppelbotschaft gegeben wird. „Ich lasse dich nicht los. Ich halte dich immer wieder. Also dann tschau, tschau,...." So quasi: „Schrei doch noch ein bisschen, ich weiß, es ist jetzt ganz blöd, dass ich dich jetzt da lasse." Diese Haltung, finde ich, macht ganz viel aus. Da müsste man vielleicht auch den Müttern und Vätern ein bisschen helfen, dass sie auch dazu stehen können und nicht immer ein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn man das Kind abgibt. Das kann ja was ganz Tolles sein, das Kind kann ja dort etwas viel Tolleres erleben, als ich zu Hause bieten kann. Das finde ich wichtig.

Ich denke, da brauchen die Eltern einfach Zeit. Wir wissen ja, dass es da Unterschiede gibt zwischen Müttern und Vätern, und es gibt das Phänomen eher aus der Praxis, nicht so sehr aus der Forschung, dass es manchmal leichter ist, wenn die Väter die Eingewöhnung machen. Warum ist das so?

Bei den Vätern offensichtlich, ist ihnen klar: der ist nicht dauernd da.

Auch die Kinder sind es gewohnt, einen hohen Anspruch an die Verfügbarkeit der Mütter zu haben, wenn wir jetzt eher von traditionellen Rollenverteilungen ausgehen. Und bei den Vätern offensichtlich, ist ihnen klar: der ist nicht dauernd da. Und dann ist es bei so einer Person natürlich leichter, wenn sie sich verabschiedet, als bei jemandem, den man dauernd für sich hatte. Wenn der Anspruch des Kindes an die Verfügbarkeit der Bezugsperson nicht so hoch ist, kann das die Eingewöhnung für beide Seiten erleichtern.

Monika Wertfein legt Wert auf eine individuell durchgeführte Tagesbetreuung. Individuell meint, wie mit den

Unterschieden von Kindern und wie mit ihnen im Alltag umgegangen wird.

Als Eltern sollten Sie Fragen stellen: Was ist eigentlich, wenn mein Kind ein Essen nicht mag? Was ist mit Kindern, die länger brauchen, um einzuschlafen? Was ist mit Kindern, die früher müde werden? Was macht ihr da?

Aus meiner Forschung in vielen Krippen weiß ich, dass das sehr entscheidende Punkte sein können, weil diese sogenannten Tagesroutinen wichtig sind: das was regelmäßig passiert, was den Kindern eigentlich viel Sicherheit geben würde, weil sie jeden Tag essen, weil sie jeden Tag gewickelt werden, jeden Tag ein Kommen und Gehen ist, aus der Einrichtung. Und oft kommt aufgrund von personellem Mangel, oder weil man denkt, das ist nicht so wichtig, in diesen häufigen Situationen Stress auf. Es kommt dann zu Essenssituationen, wo sich keiner wohl fühlt, weil die Sauberkeit wichtiger ist als das soziale Miteinander. Oder weil es husch-husch gehen muss, weil man zu wenig Zeit eingeplant hat. Dann kann es passieren, dass die Kinder schon im Strampelanzug dasitzen, damit der Übergang zum Schlafen nachher schneller geht.

Ich glaube, hier ist es entscheidend, nach dem Tagesablauf zu fragen. Wie viel Zeit nehmt ihr euch für was? Und was macht ihr, wenn ein Kind andere Bedürfnisse hat als die Gruppe?

Gut wäre es, im Sinne der Kinder, wenn auch ein Raum für individuelle Unterschiede da wäre. Und nach dem würde ich fragen als Mutter, als Vater.

Von zentraler Bedeutung für die Qualität sind die positiven Interaktionen. Hier würde ich empfehlen, dass Sie einen Schnuppertag machen. Dass Sie bei der Begrüßung und Verabschiedung mal schauen: Wie wird mit Ihnen umgegangen? Wie gehen die Kinder untereinander um? Wie geht man mit anderen Eltern um?

Wie gehen die Kinder untereinander um? Wie geht man mit anderen Eltern um?

Auch wenn ich hier ganz viele Sachen für den Kopf gesagt habe, am Ende entscheidet das Bauchgefühl, ob Sie sich wohlfühlen und ob Ihr Kind sich in der Einrichtung wohl fühlt.

Dieser Vortrag wurde am 7. Mai 2014 im Rahmen der Vortragsreihe „Wertvolle Kinder“ im Publikumsstudio des ORF Vorarlberg in Dornbirn aufgezeichnet. Die Zusammenfassung dazu wurde am 31. Mai 2014 in der Reihe „FOCUS – Themen fürs Leben“ von Radio Vorarlberg gesendet.

KULTUR BEI RADIO VORARLBERG

ORF

Kultur nach 6

Montag - Freitag, 18.00 Uhr

Kultur in der Landesrundschau

täglich, 12.30 Uhr

Im Ländle groovts

Sonn- und Feiertag, 18.00 Uhr

Konzert am Sonntag

Sonntag, 20.00 Uhr

Musik Lokal
Volks-, Chor- und Blasmusik

Montag - Donnerstag, 20.00 Uhr

FOCUS – Themen fürs Leben

Samstag, 13.00 Uhr

Ansichten oder Frühschoppen

Sonntag, 11.00 Uhr

Kultur & Tipps

ORF V

TIP-ON BLUMOTION

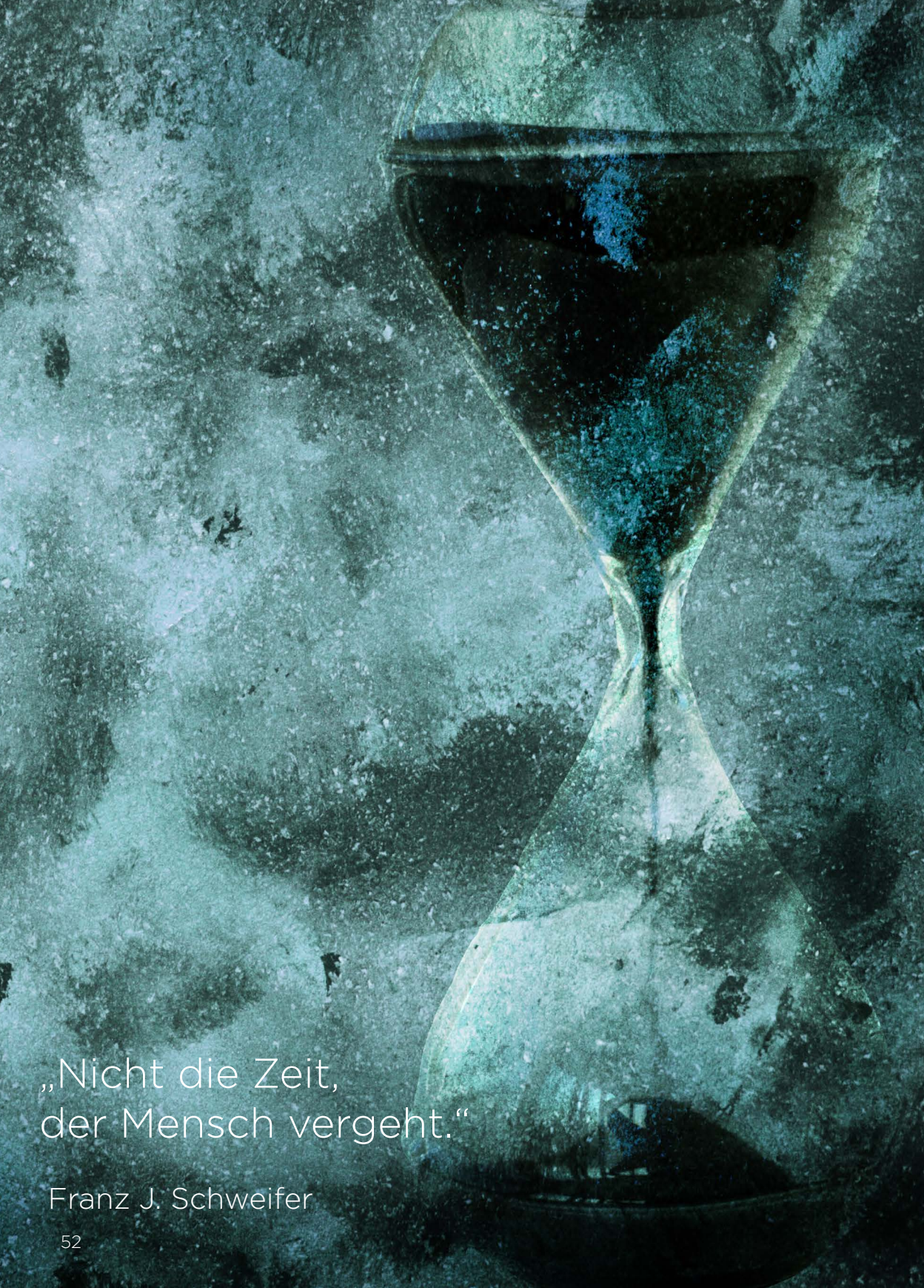
Zwei Funktionen – faszinierend kombiniert

TIP-ON BLUMOTION, das ist Öffnen durch Antippen sowie sanftes und leises Schließen, vereint in einer Bewegungstechnologie. Die technische Besonderheit: der Bewegungsablauf wird rein mechanisch unterstützt.

Film starten

www.blum.com/tiponblumotion

blum®


„Nicht die Zeit,
der Mensch vergeht.“
Franz J. Schweifer

FRANZ J. SCHWEIFER
ZEITFORSCHER

„Warum läuft uns die Zeit davon? Zeit - die kostbarste Ressource“

Wie geht es Ihnen mit Ihrer Zeit? Kommen Sie mit ihr zurande, kommen Sie zeitgerecht zu Ihren vereinbarten Terminen oder sind Sie immer zu spät?

Die Zeit ist ein Dauerthema. Auch in der Arbeitswelt. Stress und Druck sind Merkmale dafür. Wir nennen die Arbeitsprozesse zwar gerne dynamisch - daraus erwächst allerdings auch ein enormer Druck auf Zeitabläufe. Vor allem, wenn man in immer kürzerer Zeit auch immer schwieriger werdende Arbeitsabläufe bewältigen muss. Die Gefährlichkeit liegt in der Multiplikation der Belastung.

Schon Shakespeare hat die Zeit als „blutige Tyrannin“ bezeichnet. Oder wie in einer Ihrer früheren FOCUS-Sendungen David Steindl-Rast in Bezug auf das Leben formulierte: „Nicht wir leben das Leben, sondern das Leben lebt uns.“

Sehr ähnlich dachte ich mir das schon häufig in Bezug auf Zeit. Das heißt, wenn man es hart und klar betrachtet, sprechen wir nicht von „Wir haben Zeit“, sondern „Die Zeit hat uns“.

„Nicht die Zeit, der Mensch vergeht“, lautet die Losung. Der das sagt, ist der Zeitforscher und Temposoph Dr. Franz J. Schweifer. Wie kaum ein anderer hat er sich intensiv mit der Zeitfrage befasst. Als Buchautor, als Coach, Berater, Lektor und als Geschäftsführer eines Beratungsunternehmens kommt er mit jenen Menschen in Berührung, die sich von ihm einen Plan für ihr Zeitmanagement erhoffen.

Zu einem Zeitforscher unserer Tage passt, dass Franz Schweifer stellvertretender Vorsitzender des Vereins „Zur Verzögerung der Zeit“ ist. Wie er zu dieser Fragestellung in seiner bisherigen Lebenszeit gekommen ist, begründet er auch mit seiner Herkunft.

Ich bin an der Waldviertel-Mühlviertel-Grenze aufgewachsen. Also nahe des Böhmerwaldes. Das Waldviertel ist an sich eine „langsame Landschaft“, die, so glaube ich, sehr dazu angetan ist, nicht nur in die Länge zu leben, sondern auch in die Tiefe. Auch in die Tiefe zu denken, Dinge differenziert anzugehen

Dr. Franz J. Schweifer ist Coach, Trainer, Berater, Zeit-Forscher & -Philosoph („Temposoph“), FH-Lektor, Mitinhaber und Geschäftsführer des Beratungsunternehmens „Die Management-OASE - Schweifer & Partner, Coaching. Training. Consulting“ in Mödling bei Wien; Stv. Vorsitzender “Verein zur Verzögerung der Zeit”, Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung, Alpen-Adria-Universität Klagenfurt.

„Nicht wir leben das Leben, sondern das Leben lebt uns.“

und zu reflektieren. Und irgendwie scheint mich das geprägt zu haben. Auch eine gewisse Form der Bedächtigkeit, was keineswegs mit Faulheit zu verwechseln ist. Im Gegenteil. Es hat mit Achtsamkeit zu tun. Auch mit Hingabe.

Offenkundig war schon als Kind die Sehnsucht da, die Zeit anhalten zu können.

Gepaart mit meiner Herkunft mag die Faszination für das Thema Zeit schon in meiner Kindheit liegen. Alleine, wenn ich mich an die Situation erinnere, die mir meine Mutter immer wieder geschildert hatte. Ich hatte sie nämlich schon als Volksschulkind immer wieder gebeten, sie möge doch so lieb sein und die Uhr anhalten – sprich, die Zeit still stehen lassen. Damit ich mehr Zeit hätte, um noch ein wenig trödeln zu können und für meine kreativen Gedankenausflüge einen etwas längeren Weg in Richtung Schule zu haben. Obwohl ich die Schule durchaus gerne mochte. Aber offenkundig war schon als Kind die Sehnsucht da, die Zeit anhalten zu können, sie still stehen zu lassen.

Und in meiner Phantasie als Kind war das nicht so weit hergeholt. Denn die Eltern waren für mich nicht nur „alt“, sondern auch unglaublich „mächtig“. Die konnten ja fast alles. Vielleicht sogar die Zeitstill stehen lassen?

Und um einen Sprung in das Jetzt zu machen oder in die relativ nahe Vergangenheit. Auch die sehr harte Berührung mit Endlichkeit war prägend: der Tod meiner Mutter, zuvor des Vaters, zuletzt auch des Schwiegervaters, hier in Vorarlberg. Eine reale, zutiefst menschliche Berührung mit dem, was wir in der Theorie als Endlichkeit bezeichnen. Diese Grenzerfahrung schaffte eine besondere Form des Nachdenkens und Berührtseins, die für mich eine ganz neue Dimension eröffnete.

Darüber hinaus habe ich einfach ein vitales Interesse, Dingen auf den Grund zu gehen, sie zu erforschen. Theoretisch wie praxisnah. Lebensnah.

Es geht um Erfülltheit und nicht um Fülle. Gemeint ist damit, der Sinn in unserem Leben ist die zentrale Kategorie der Zeitempfindung. Dort, wo Sinn präsent ist, sind alle anderen Fragen eigentlich schon sekundär, erklärt Schweifer.

Die Kunst besteht darin, für sich selbst herauszufinden: wofür gestatte ich mir Zeit? An der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt versammelt die Fakultät für Interdisziplinäre Forschung und Fortbildung das größte Netzwerk von Zeitsachverständigen. Einer von ihnen ist Franz J. Schweifer.

Franz Schweifer studierte an den Universitäten Wien und Klagenfurt. In seiner Dissertation untersuchte er Macht und Ohnmacht von Zeit am Beispiel von Topmanagerinnen und -managern, die sich im rasenden Zeitdilemma erfahren.

Mein besonderer Wunsch war, das Topmanagement im Zeitkontext auch wissenschaftlich zu erforschen. Also diejenigen Menschen, die, jedenfalls vordergründig, äußerst mächtig sind und über hohe Entscheidungskraft bzw. -macht verfügen. Ich wollte sie darüber befragen, wie sie denn mit diesem flüchtigen, begrenzten Etwas an Zeit zu Rande kommen, wo sie an Grenzen stoßen oder auch nicht. Kurz: wie sie Zeit erfahren und managen. Ich hatte die faszinierende Gelegenheit, mehrere Jahre hindurch bekannte Gesichter aus der Top-Liga der Managementlandschaft zu begleiten und intensive Gespräche zu führen.

Mein besonderer Wunsch war, das Topmanagement im Zeitkontext auch wissenschaftlich zu erforschen.

Ein signifikantes Ergebnis, zugespitzt in einem Satz einer Topmanagerin: „Ich hätte gerne mehr Zeit, aber das ist ein Luxus, den ich mir nicht leisten kann."

Darin wird dieses widersprüchliche, auch harte Ringen mit und um Zeit deutlich. Täglich, ja minütlich drängt sich die Frage auf: Wie komme ich angesichts der chronisch knappen Zeit mit dem Vielen zurande, was da ist und auf Erledigung bzw. Entscheidung wartet? Vor der permanenten Konfrontation mit dem Zeitdilemma scheinen also (gerade) auch Top-Managerinnen und Top-Manager nicht gefeit. Wenn auch in anderen Nuancierungen und Ausprägungen.

Leben Sie ruhig schneller, dann sind Sie früher fertig. Diese aus zweierlei Perspektiven zu bewertende Aussage vermittelt den Eindruck, wir könnten alles viel schneller zu Ende bringen, letztlich auch uns selbst. Das kennt auch jeder von uns: „Keine Zeit!". Diese abweisende Floskel gehört auch zu den Zeitlandschaften unseres Lebens.

Der Zeitforscher meint, man sollte sich zeitlebens zumindest für die wichtigen Dinge ausreichend Zeit nehmen. Der Mensch weiß ja nie, wann sein Leben zu Ende geht.

Zeit stellt uns widersprüchliche Fragen. Und sie konfrontiert uns mit einer besonderen Herausforderung, mit der wohl größten aller Zumutungen – mit der Endlichkeit.

Zeit stellt uns widersprüchliche Fragen.

Als Kind – und das hat ja wahrlich schon auch einen humorvollen Charakter – wünscht man sich nichts sehnsüchtiger, Zeit

möge mindestens doppelt so schnell vergehen. Blöderweise stellt sich dieser Wunsch spätestens mit 30, geschweige denn später, auf prompteste Art und Weise ein.

Der holländische Liedermacher Herman van Veen erzählte in einem Interview anlässlich eines Konzertes in Wien vom Tod seines Opas, den er offenkundig sehr gemocht hatte. Seine Eltern wollten ihn quasi beruhigen und ihm erklären, was passiert ist. Und sie meinten in tröstender Absicht: „Weißt du, aus dem Opa ist ein Engel geworden." Worauf der kleine Herman antwortete: „Und wann wird aus dem Engel wieder Opa?"

Berührend, dass offenkundig auch in Kindern schon die Sehnsucht angelegt ist, etwas anhalten zu können, etwas gut werden zu lassen – und sei es die Unumkehrbarkeit des Zeitpfeiles.

Passend dazu hat sich Erich Fried in einem seiner großartigen Gedichte gewissermaßen die widersprüchliche Zeit-Seele aus dem Leib geschrieben:

Was heißt da: Du liebe Zeit?
Du unliebe Zeit, muss es heißen.

„Du liebe Zeit
Da habe ich einen gehört,
wie er seufzte: Du liebe Zeit!
Was heißt da: Du liebe Zeit?
Du unliebe Zeit, muss es heißen.
Du ungeliebte Zeit,
von dieser Unzeit,
in der wir leben müssen.
Und doch: sie ist unsere einzige Zeit.
Unsere Lebenszeit.
Und wenn wir das Leben lieben,
können wir nicht ganz lieblos
gegen diese unsere Zeit sein.
Wir müssen sie ja nicht genau so lassen,
wie sie uns traf."

Fried ermutigt dazu, sich mit diesem ominösen Etwas, das uns im wahrsten Sinne lebenslänglich begleitet, konkret auseinanderzusetzen. Wer hat es nicht schon oft und oft gehört, gedacht, geseufzt: „Ach du liebe Zeit!"

Er spricht damit auch das Widersprüchliche an. „Du liebe Zeit" kann einerseits als Liebeserklärung verstanden werden. Etwa, wenn wir an einen besonders schönen Moment denken, den wir am liebsten festhalten möchten: eine frische Liebe, eine erfüllte Sehnsucht, ein erreichtes Ziel. Ach du liebe Zeit!

Anderseits kann es auch als Seufzer verstanden werden. Vielleicht auch als Zweifel oder Verzweiflung. Aber auch als ermutigende Herausforderung, sich dem kritischen Diskurs zu stellen und sich Fragen zu stellen, etwa: Wo ist Veränderung notwendig? Wie und wo kann ich achtsamer mit meiner Zeit umgehen? Ach du liebe Zeit. Sie ist die einzige, die wir haben. Wir müssen sie im Sinne Frieds keineswegs so lassen, wie wir sie vorfinden.

„Schmelzende Uhren“
Wandteppich
Teatre-Museu Dalí
Figueres, Spanien

„Ach du liebe Zeit“ überschreibt Franz Schweifer sein neuestes Buch, in dem es auch um Zeitverdichtung, um Zeitwahrnehmung geht. Mit „Ach du liebe Zeit“ überschreibt er auch seinen Vortrag, den er im Juni für Menschen, die im Personal- bzw. Managementbereich tätig sind, in Wien gehalten hat. Einerseits scheinen wir geradezu magisch lustvoll von Aktivitäten und vollen Terminkalendern angezogen zu sein. Andererseits machen immer mehr im Alltagstrott festgefahrene Menschen die leid- und frustvolle Erfahrung, dass sie in der Zeitarmutsfalle sitzen und nicht mehr wissen, wie sie ihr entkommen.

Und Experten, wie Franz Schweifer, bieten Zeitgenossen Denkhilfen, für die Gestaltung von Zeit und Leben an.

Das passt, glaube ich, zu einem, der hier auch profund Auskunft geben kann, weil er nämlich „Die Entdeckung der Lang-

Der ganze Lebenskampf besteht in gewisser Weise auch darin, indem wir entscheiden müssen, wie schnell oder wie langsam wir leben.

samkeit“ geschrieben hat: Sten Nadolny. Von ihm stammt auch der bemerkenswerte Satz: „Der ganze Lebenskampf besteht in gewisser Weise auch darin, indem wir entscheiden müssen, wie schnell oder wie langsam wir leben.“

Diese widersprüchliche Erfahrung im Sinne Nadolnys haben wir wohl alle schon gemacht – einmal waren wir zu schnell, dann wieder zu langsam. Einmal erleben wir Zeit als zäh fließend, dann wieder rasend schnell. Und wir pendeln zwischen zwei unterschiedlichen Zeitdimensionen: dem Chronos und Kairos.

Wir pendeln zwischen zwei unterschiedlichen Zeitdimensionen: dem Chronos und Kairos.

Chronos repräsentiert die lineare, objektiv messbare Zeit. Also jene Zeit, die wir an unseren Uhren, den Chronometern, ablesen können. In der Mythologie ist Chronos jener unbarmherzige Gott, der seine eigenen Kinder frisst. Kairos hingegen hat mit subjektiv empfundener Zeit zu tun. Kairos ist der rechte, der richtige Moment, den es nicht zu verpassen gilt. In der Mythologie wird Kairos auch als jene Gottheit dargestellt, die vorne einen langen Haarschopf trägt, aber am Hinterkopf kahl ist. Daher stammt auch dieser bekannte Spruch: „Das Glück beim Schopf packen.“

Es gilt also, im rechten Augenblick, genau in dem Moment, wo es passt, nicht zu früh und nicht zu spät, zuzupacken, präsent zu sein. Sonst greift man ins Leere und verpasst die Gelegenheit. Vielleicht sogar das Glück. Das ist manchmal nur ein Sekundenbruchteil. Sie haben es wohl auch schon das eine oder andere Mal erlebt: „Es war genau der richtige Moment. Es hat JETZT gepasst.“

Meine Mutter hatte immer wieder gemeint: „Du wirst sehen, alles fügt sich. Alles hat seine Zeit.“ Das habe ich früher nicht wirklich verstanden. Jetzt, denke ich, immer besser. Wie heißt es schon im Buch Koholet: „Alles hat seine Stunde.“

Um einen weiteren Widerspruch zu nennen, der Ihnen wohl ebenso vertraut ist: Wir haben immer weniger Zeit, obwohl wir sie im Überfluss gewinnen. Gewissermaßen ein „Rasender Stillstand“ – so auch der Buchtitel des französischen Philosophen Paul Virilio, ursprünglich aus Italien stammend. Er meint sinngemäß damit, wir seien einerseits zwar hoch motorisiert und technisiert, andererseits gehöre aber etwa das Stauen zur beliebtesten Bremstechnik, wir kämen nicht vom Fleck. Das heißt, dass wir eigentlich wieder hochgradig immobil sind. Aller Beschleunigung zum Trotz. Eben ein rasender Stillstand.

Ich möchte Sie jetzt noch relativ zu Beginn meines Vortrages zu einer vielleicht ungewohnten, einer „zeitverrückten“ Übung einladen. Eine Übung, bei der wir eine Minute lang versuchen, nichts anderes zu tun als: nichts. Außer atmen natürlich. Nehmen wir uns hier und jetzt etwas, von dem immer weniger da zu sein scheint: Zeit.

Nehmen Sie sich bewusst eine ganze Minute Zeit. Für niemand anderen, nur für sich selbst. Und ich für mich. Es scheint ganz simpel – und doch im Alltag immer wieder schwer. Weil unser Geist unentwegt beschäftigt ist und sich an Ruhe erst gewöhnen muss.

Nehmen Sie sich bewusst eine ganze Minute Zeit. Für niemand anderen, nur für sich selbst.

Dazu vorher noch die Ermunterung, spätestens jetzt den Off-Knopf beim Handy zu drücken. Denn er ist einer der wirksamsten Akupunkturpunkte gegen Stress. Oder Sie übergeben das Smartphone symbolisch meinem Handysitter. Denn jetzt sollte nichts wichtiger sein als „eine Minute für mich“.

Und ich möchte Ihnen und mir selber eine Minute Zeit schenken unter der Maxime: „Pole, pole, Watamu.“ So lautet ein alter afrikanischer Spruch, gleichbedeutend etwa mit: „Langsam, langsam, weißer Mann.“

Versuchen wir also ab jetzt nichts anderes zu tun, als eine Minute nur da zu sitzen, ruhig ein- und auszuatmen, dabei die Augen zu schließen. Stille. Eine Minute Zeit. Zum Atemschöpfen. Sonst nichts.

Will der Mensch zu seinem Rhythmus finden, könnte er auf sein Gehen oder seinen Atemrhythmus hören. Mit dem Atemschöpfen kann man auch Zeit gewinnen. Dabei könnte man, so Franz Schweifer, die Vorstellung verknüpfen, man würde köstlich frisches Wasser aus einem Brunnen schöpfen. Wasser als Inbegriff von Leben und Lebendigkeit.

Kompliment, wenn es Ihnen gelungen ist, wirklich abzuschalten, ganz bei sich zu sein, ruhig zu werden, die Gedankenaffen im Kopf zu beruhigen. Und ebenso ein Kompliment, wenn es Ihnen gelungen ist, eine volle Minute sich selber das Gefühl zu vermitteln: „Ich nehme mir wirklich Zeit. Ich bin ganz bei mir.“

Dabei sollte nichts wichtiger sein als das Jetzt. Das ist Präsenz. Kein störender Gedanke. Man lässt sich selber in Ruhe. Eine Minute. Das hat auch mit Achtsamkeit zu tun. Und Achtsamkeit heißt hier, geduldig zum Atmen, zu sich selbst zurück zu kommen.

Oft bricht die Gedenkminute schon nach einer halben Minute ab und das Spiel geht weiter. Sie können es nachtesten.

Umso erstaunlicher, um nicht zu sagen zynisch, ist ein Phänomen, das ich mehrfach beobachtet habe. Dass nämlich sogenannte Gedenkminuten bei bestimmten Anlässen – etwa Sportveranstaltungen – kaum mehr tatsächlich eine volle Minute dauern. Oft bricht die Gedenkminute schon nach einer halben Minute ab und das Spiel geht weiter. Sie können es nachtesten. Dass nicht einmal mehr eine lächerliche Minute Zeit bleibt, um in Ruhe etwa eines Menschenlebens zu gedenken, hat schon einen fragwürdigen Symbolwert. Keine lächerliche Minute? Für ein ganzes Leben? Ehe die Routine weitergeht? Erstaunlich. Um nicht zu sagen: verrückt.

In meinem Vortrag werde ich noch der Frage nachgehen: „Was sind zentrale Ursachen für den chronischen Zeitnotstand?“ Anschließend möchte ich ein paar Anregungen geben, was wir gegen Zeitverzehrer tun können. Ich sage bewusst Anregungen. Denn es wäre völlig unangebracht, allgemeingültig zu behaupten: So könnte es funktionieren. Es gibt keine Kochrezepte, höchstens Konzepte, Optionen. Das hat einfach auch mit Demut zu tun. Wissend, dass Anregungen und Gegenstrategien immer nur bestimmte Teilwahrheiten widerspiegeln. Aber ich habe sie mir gut überlegt. Mögen sie im Sinn von „Zeiternährern“ hilfreich sein.

Einige pointierte Zeit-Widersprüche möchte ich zuvor noch Revue passieren lassen. Denn Zeit hat viele Gesichter. Sie wird geliebt und gehasst, verflucht und vergöttert. Sie ist manifest und flüchtig, heilend und verletzend, erschaffend und vernichtend, beglückend und bedrückend. Aber auch teuflisch kurz und zugleich göttlich ewig.

Die Zeit mag alle Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.

Von Mark Twain stammt der bemerkenswerte Satz: „Die Zeit mag alle Wunden heilen, aber sie ist eine miserable Kosmetikerin.“ Und ein anderes Zitat kennen Sie mit Sicherheit: „Time is money.“ Benjamin Franklin hat sich diese Maxime allerdings auch nur ausgeborgt. Denn „Zeit ist Geld“ war auch schon den Römern ein vertrautes Motiv. Die Verknüpfung von Zeit und Geld ist also keineswegs nur eine Erfindung der Neuzeit. Aber erst Industrialisierung, Ökonomisierung und Digitalisierung haben diese Maxime auf die Spitze getrieben.

Ron Kritzfeld, deutscher Chemiker und Techniker, hat einmal konterkarierend dazu gemeint: „Die Zeit ist kein Geld. Aber den einen nimmt das Geld die Zeit und den anderen die Zeit das Leben.“

In dem Zusammenhang wäre es durchaus sinnvoll, augenzwinkernd gemeint, sich in Skizentren oder zu Sportveranstaltungen aufzumachen. Dort müsste nämlich massenhaft Zeit zu finden sein. Wieso? Es heißt doch immer wieder – etwa bei Ski-Abfahrten – jemand hätte schon wieder so viel Zeit liegen lassen. Oder auf der verstopften Südosttangente in Wien werden viele denken: „Wir haben schon wieder Zeit verloren." Aber was heißt das – „Zeit verlieren?"

Aber was heißt das – „Zeit verlieren"?

Genau betrachtet, können wir weder Zeit gewinnen noch Zeit verlieren. Wir können sie auch nicht horten und sparen. Wir können sie lediglich „ausgeben" – sprich leben. Aber das ist eine andere Geschichte. Dazu passt eine alte afrikanische Volksweisheit, die unsere westliche Eilkrankheit auf den Kopf stellt, jedenfalls zum Innehalten aufruft: „Als Gott die Zeit erschuf, hat er von Eile nichts gesagt."

In dieser FOCUS-Sendung befassen wir uns mit der Zeit. Unserer Zeitwahrnehmung, dem Zeitverlust, dem Zeitnotstand und der erfüllten Zeit. Wir sind oft getrieben von Leistungswillen und Stärke und geraten vor lauter „keine Zeit" für andere oder uns selbst in eine Not.

Der Zeitforscher Franz Schweifer zitiert ein Hamburger Meinungsforschungsinstitut, das Menschen dazu befragte, was sie lieber und häufiger tun möchten. Eine der Antworten war fast banal. Sie möchten lieber 1. spontan etwas machen und 2. ausschlafen.

In der Arbeitswelt der Zukunft werden ob der Computerunterstützung, sagen Experten, immer weniger Menschen arbeiten, dafür aber umso mehr. Die Arbeitsprozesse werden noch verdichteter. Und was bedeutet das für unseren Betrachtungsgegenstand, die Zeit?

Die Eile wird immer größer: rennen, hasten und Zeitnot scheinen auch künftig keine Fremdworte zu werden. Die Ursachen beurteilt Zeitforscher Franz Schweifer aus der Perspektive, wie sie von Menschen erfahren werden.

Zum einen liegen die Ursachen auf der persönlichen Ebene. Man spricht in der Soziologie und Psychologie auch von sogenannter Habitualisierung oder Internalisierung. Das heißt, wir haben Zeitknappheit, Tempo und Eile schon hochgradig verinnerlicht und als selbstverständlich in unser Alltagshandeln integriert. Deshalb fallen uns entweder bestimmte Routinen

gar nicht mehr auf – z.B. dass wir via Handy immer „online“ und jederzeit erreichbar sind. Ein unhinterfragter Automatismus eben. Oder wir haben das Gefühl, als gebe es auch keine Alternative, keinerlei Wahlmöglichkeit. Wir „müssen“ quasi.

Man spricht vom sogenannten „horror vacui“, einer „Angst vor der Leere“

In dem Zusammenhang wird auch das Warten als lähmend empfunden. Man spricht vom sogenannten „horror vacui“, einer „Angst vor der Leere“. Und um der drohenden Leere auszuweichen, tun wir unentwegt etwas.

Professor Karlheiz Geißler, ein Münchner Zeitforscher, den ich überaus schätze, hat das Dilemma brillant auf den Punkt gebracht: „Arbeiten ist leichter als Leben.“ Ich denke, in dem Satz liegt sehr viel Weisheit.

Er hat damit wohl auch gemeint: Solange wir beschäftigt sind und etwas tun, fällt uns manches, auch Unangenehmes, nicht so auf. Etwa auch, dass wir Körper oder Seele vernachlässigt haben. Erst wenn wir still sind oder unfreiwillig still geworden sind, durch Krankheit oder eine andere Lebenskrise, bemerken wir, was uns fehlt. Oder was wir zu wenig beachtet haben. Das fällt in der eiligen Routine sonst nicht auf. Das ist halt auch ein menschlicher Zug.

„O Herr, schenk mir Geduld – aber bitte sofort!“

Es scheint so, als würden immer mehr nach dem eiligen Motto leben: „O Herr, schenk mir Geduld – aber bitte sofort!“ Oder es humoristisch zu unterlegen: Jemand kommt in ein Spielegeschäft und verlangt nach etwas Besonderem: „Guten Tag! Ich hätte gerne ein Geduldspiel – aber bittschön sofort!“

Ein weiterer Punkt, warum Beschleunigung für uns so präsent ist, heißt Verpassensangst. Die Konsumgesellschaft suggeriert, möglichst viele Handlungsoptionen und Erlebnisepisoden unterzubringen. Und das vor dem Hintergrund der drohenden Endlichkeit des Lebens. „Danach“ wartet ja nichts – kein weiteres Leben, keine weiteren Möglichkeiten. Gleichzeitig gibt es hier und jetzt so viele verlockende Angebote. Die Zeit wird dabei zwangsläufig zu knapp. Selbst wenn wir doppelt so schnell leben.

Zugespitzt formuliert lautet deshalb eine (h)eilige Lebensmaxime: „Ich eile, also bin ich (wichtig).“ In weiterer Konsequenz: „Und weil ich (wichtig) bin, eile ich.“ Auch im Sinn von: Ich werde wichtig genommen, ich bin wer. Schnell oder schneller zu sein hat einen besonderen Stellenwert und begründet einen Selbstwert.

Die zweite Ursache der Zeitnot liegt auf der ökonomischen Ebene. Hier spielt die Logik des freien, globalen Marktes eine tragende Rolle. Und als Pendant zur persönlichen Maxime lautet die ökonomische: „Wir wachsen (schneller), also sind wir."

Nietzsche hat schon treffend diagnostiziert: „Alles, was ist, hat die Tendenz, mehr werden zu wollen." Es scheint also dem menschlichen Wesen immanent, immer weiter zu tun, zu wachsen, etwas zu verändern, mehr werden zu lassen. Allerdings auch gepaart mit einer widersprüchlichen Dynamik, die auch ihren (Zeit-)Preis hat. Ich nenne sie die AGS-Dynamik. Alles. Gleichzeitig. Und das: Sofort.

Die ökonomische Dynamik speist auch die sogenannten Sachzwänge, denen selbst reflektierte Zeitgeister schwer entkommen. So hat der bekannte Chocolatier Josef Zotter in einem Gespräch offen gestanden, das ich mit ihm im Zuge meiner Forschungsarbeit führte: „Ja, was soll ich machen, ich muss [betont!] produzieren." Auch er ist, obwohl reflektiert und selbstkritisch, offensichtlich nicht davor gefeit, immer wieder mit der Maß-Frage zu ringen: „Welches Maß ist jetzt richtig? Was ist genug? Wann ist es genug?"

Gorbatschow wird das legendäre Zitat zugeschrieben: „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben." Das drückt es sehr gut aus, diese quasi alternativlose Hast. Im Gegenzug dazu Karlheinz Geißler: „Wer zu schnell ist, den bestraft das Leben. Wer zu langsam ist, der Chef."

Gorbatschow wird das legendäre Zitat zugeschrieben: „Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben."

Nun zur dritten Ursache, die sich auf die kulturelle Ebene bezieht. Sie hat einerseits mit der Wettbewerbsidee, andererseits mit der Endlichkeitsidee zu tun. Wettbewerb ist in unserer Kultur tief verankert und hat ja auch viel Gutes. Weil er uns antreibt, anspornt, Dinge weiterentwickelt etc. Aber er ist auch mit widersprüchlicher Reibung verbunden. Denn, wie eine alte Volksweisheit sagt, Reibung erzeugt immer zwei polare Dinge: Wärme, also positive Energie, aber auch „Dreckwutzerl", sprich negativen Abrieb.

Wärme, also positive Energie, aber auch „Dreckwutzerl", sprich negativen Abrieb.

Man muss also auch immer mit Dreckwutzerln rechnen, d.h. mit den dunklen Kehrseiten. Wettbewerb verstärkt per se die Dynamik kollektiver Pausenlosigkeit und Vergleichzeitigung. Gleichzeitig kann freier Wettbewerb Menschen neue (Einkommens-)Möglichkeiten und Perspektiven eröffnen, die sie vielleicht früher nicht gehabt hätten. Meinen Eltern beispielsweise blieb ein Aufstieg durch Weiterbildung verwehrt. Wieso? Weil es in ihrer Kindheit bzw. Jugend alternativlos hieß: „Kinder –

lernt arbeiten, denn zum Lernen haben wir kein Geld.“ Es war einfach kein Geld da. Kein Geld, keine Perspektive. Insofern hat es mich später besonders berührt, dass die Eltern sich letztlich doch noch den Traum erfüllen konnten – wenn auch über Umwege. Indem sie mir, kraft ihres enormen Einsatzes und ihrer Hingabe, ermöglicht haben zu lernen, zu studieren, und wenn Sie so wollen, „aufzusteigen“. Ein Glücksfall, für den ich zutiefst dankbar bin.

Sich mit Hingabe in etwas verlieren und vertiefen können, in einer Sache aufgehen, bedeutet letztlich: Gewinn. Zeit, Sinn, Halt, bedeutet auch Chance. Insgesamt, so Franz Schweifer, kann sich der Einzelne dem gesellschaftlichen Zeitregime nur bedingt entziehen. In Hochleistungskulturen sei es eben üblich, dass die individuelle Zeitgestaltung hochgradig an kollektive Zeitmuster gekoppelt sei. Eine Entkoppelung wiederum sei, so der Temposoph, nur in Nuancen realistisch.

Also Wettbewerb und Konkurrenz generieren zweifellos Chancen. Gleichzeitig verlieren jene Menschen, die beispielsweise das Tempo nicht halten können und auf dem Pannenstreifen der rastlosen Leistungsgesellschaft liegen bleiben. Jedenfalls genügend Stoff für widersprüchlichen Diskurs.

Der transzendente, unbegreifliche Gott, an den man früher geglaubt hat, wurde durch einen anderen profanen Gott ersetzt.

Nun zur vorhin kurz angesprochenen Endlichkeitsidee. Sie hat wesentlichen Einfluss auf das zunehmende Gefühl des „Schneller, schneller“. Endlichkeitsidee heißt: Unsere Erwartungshaltungen wurden mehr und mehr ins Diesseits verlegt, weil das Jenseits zunehmend „unglaubwürdig“ geworden ist. Sprich: der transzendente, unbegreifliche Gott, an den man früher geglaubt hat, wurde durch einen anderen profanen Gott ersetzt. Einen, den man angreifen, ja auch vermehren kann. Und der heißt Geld. Materialität.

Hinzu kommt, dass befristete Zeit bei zugleich wachsender Fülle an Möglichkeiten unweigerlich zum Dilemma führt.

Bereits 1994 antizipierte der Schweizer Soziologe Peter Gross in seiner „Multi-Optionsgesellschaft“ die Widersprüchlichkeit unserer eiligen Gegenwart: Einerseits sei „die Möglichkeit des modernen Menschen liebste Wirklichkeit“. Andererseits laute die moderne Form der Verzweiflung: „Sich abstrampeln im Meer der Möglichkeiten.“

Die drohende Endlichkeit des Lebens, gepaart mit der Unendlichkeit der Erlebnisangebote, verstärkt also das subjektive Gefühl, sich immer noch mehr beeilen zu müssen. Und weil

uns nach dem Leben nichts mehr erwartet, wird die irdene Befristetheit umso bedrohlicher. Und die Eiligkeit wir zur neuen Heiligkeit.

Die damit verbundene Werte-Verschiebung macht der Soziologe Hartmut Rosa in einem erhellenden Statement fest: „Früher hatten die Menschen Angst vor ewiger Verdammnis. Heute vor Verlust von Job und Ansehen." Er spricht auch von sogenannten „slipping slopes", d.h. rutschenden Abhängen, auf denen sich der postmoderne Mensch befände. Um nicht den sozialen Anschluss zu verlieren, wird Rastlosigkeit zum Muss. Und Langsamkeit zum Tabu. Gemäß der Maxime: Ich lebe nur einmal, aber dafür doppelt so schnell.

Ironisch zugespitzt könnte eine zeitgeistige Lebensmaxime lauten: „Leben Sie schneller – dann sind Sie früher fertig!" Fast scheint es so, als würden immer mehr im Tempovirus Gefangene die zweifelhafte Doppelbödigkeit zwar registrieren, aber gleichzeitig auch negieren.

Leben Sie schneller – dann sind Sie früher fertig!

Einer meiner Gesprächspartner im Rahmen der empirischen Zeitforschungsarbeit auf Top-Managementebene, Generaldirektor eines Großunternehmens, brachte das virulente Zeitdilemma auf den Punkt: „Ökonomisch Erfolgreiche haben keine Zeit."

Umso erstaunlicher ein Axiom, das der schwedische Soziologe Staffan Linder schon in den 70er-Jahren formulierte und heute aktueller denn je scheint: „Je erfolgreicher Sie sozial und ökonomisch werden, umso sicherer geht Ihnen die Zeit aus, werden Sie zeitanämisch, droht Ihnen der Temporalkollaps."

Und um zuletzt noch augenzwinkernd eine These meines Doktorvaters Prof. Peter Heintel draufzusetzen: „Die Berufswelt ist für Männer erfunden worden, damit sie nicht gänzlich verwahrlosen."

Die Zeit ist die kostbarste Ressource des Menschen. Sie ist nicht nur kostbar, sie ist Luxus. Weil begrenzt verfügbar und ob der Endlichkeit nicht vermehrbar und unbezahlbar. Und nicht nur, dass es von ihr schon immer zu wenig gab. Sie schien schon immer zu schnell zu vergehen. Und der Zeitforscher Franz Schweifer ergänzt: „Eiligkeit wurde zur Heiligkeit erhoben." Jetzt rächt sie sich in Form rapider Flüchtigkeit und Knappheit.

Die Zeit ist die kostbarste Ressource des Menschen. Sie ist nicht nur kostbar, sie ist Luxus.

Nun zu möglichen Auswegen aus dem Zeitdilemma. Vorweg eine alte Volksweisheit, die ich ob ihrer doppelbödigen Botschaft besonders mag: „Wer nie vom Weg abkommt, bleibt auf der Strecke."

Sie fordert uns auf, hin und wieder bewusst aus der Routine auszusteigen, sich zurückzunehmen, Gewissermaßen mit sich auf Distanz zu gehen. Gleichzeitig in den inneren Dialog mit sich selbst zu treten und Fragen zu stellen. Etwa: Bin ich noch in die richtige Richtung unterwegs? Oder habe ich mich verrannt? Steht eine Weichenstellung an?

Ich darf Ihnen drei Möglichkeiten anbieten, von denen ich hoffe und glaube, dass sie ein paar brauchbare Ideen für den Alltag sein können.

Eine erste Möglichkeit, auch im Sinne eines „Zeiternährers", sehe ich schlicht darin: Werte bewusst zu leben und zu pflegen.

Das mag zunächst platt oder trivial klingen. Aber die Wertefrage ist für mich letztendlich eine fundamentale Frage. Seneca hat einmal gesagt: „Wir bestimmen unser Leben mit der Wahl unserer Götter." Viel früher waren es viele Götter und Gottheiten, die man verehrte und an denen man sein Leben ausrichtete. Heute sind es andere, zumeist irdene, materielle Götter, sprich Güter bzw. Werte, die wir anbeten. Und wir müssen uns dessen bewusst sein, dass die (Selbst-)Werte, die wir in uns tragen und über die wir uns definieren, auch unser Tun im Äußeren wesentlich mitbestimmen. Und damit auch unser Lebenstempo.

„Würde braucht Zeit." Das hat auch mit Präsenz, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu tun.

Werte fragen danach: „Was ist mir etwas wert? Was ist mir wirklich wichtig?" Wofür bin ich bereit, meine kostbare Zeit auszugeben? Werte sind auch Abbild unseres Selbstbildes, aber auch unserer Würde. Oder wie schon Immanuel Kant meinte: „Würde braucht Zeit." Das hat auch mit Präsenz, mit Aufmerksamkeit und Achtsamkeit zu tun.

Werte steuern entscheidend unser Leben und unsere Gesundheit. Dessen sollten wir uns bewusst sein.

Interessant in dem Zusammenhang ist, dass der Terminus „Wert" bzw. das Englische „value" in seiner Urbedeutung keineswegs nur den materiellen Aspekt umfasst. Die lateinische Wurzel „valere" bedeutet weit mehr, nämlich: „gesund sein", „etwas gelten", „einen Wert haben". Es ist ganzheitlicher

Wohlstand, materielle wie ideelle Gesundheit gemeint. Oder wie im alten lateinischen Gruß „valete“ anklingt: „Lebt wohl!“

Herkömmliches Zeitmanagement differenziert vor allem nach Effizienz.

Ich möchte die Zusammenhänge noch anhand eines simplen Trichters verdeutlichen. Er steht symbolisch für einen Zeit-Trichter, den wir alle mit uns herumtragen. Oben füllen wir quasi unsere (Lebens-)Zeit hinein, sie sammelt sich im oberen Teil – mit all den zig Vorhaben, Plänen, Todos etc. – und fließt durch die Engstelle abwärts. Ganz unten kommt sie schließlich als „Augenblick“, als „Jetzt“ zum Vorschein. Herkömmliches Zeitmanagement differenziert vor allem nach Effizienz („die Aufgaben richtig machen“) und Effektivität („die richtigen Aufgaben machen“). In Analogie zum Zeittrichter würde Effizienz bedeuten, sich primär um einen möglichst raschen, klaglosen Durchfluss ganz unten zu kümmern. Devise: In möglichst kurzer Zeit möglichst viel Durchfluss = erledigte Aufgaben. Auf Sicht aber führt die bloße Konzentration auf Effizienz dazu, das Zeitnotübel nur besser zu organisieren.

Effektivität setzt bereits weiter oben im Zeittrichter an: Da kümmern wir uns darum, die richtigen Dinge zu machen, Wesentliches von bloß Dringlichem zu trennen, klare Prioritäten zu setzen.

Aber noch wichtiger und entscheidend ist es natürlich, zu realisieren: Was kommt ganz oben in den Zeittrichter überhaupt hinein? Und warum? Denn den entscheidenden Einfluss auf den Ausfluss (beim Zeittrichter unten) hat der Zufluss ganz oben! Jede Sekunde unseres Lebens, das „unten“ zum Vorschein kommt, ist Ausdruck des Zuflusses von „oben“.

Und diese oberste Ebene des Zeit-Zuflusses nenne ich „Souveränität“. Damit sind vor allem unsere Werte, Erwartungen und Bedürfnisse gemeint, die alle unteren Ebenen des Zeittrichters nachhaltig beeinflussen. Sie wirken auch als Filter oder Katalysator für all das, was weiter geschieht – oder nicht geschieht. Unser ganzes Leben hindurch. Minütlich. Sekündlich. Jetzt.

Der Zeittrichter mag auch eine Metapher für unsere Lebenskonzepte bzw. für unseren jeweiligen Fokus sein. Denn er beinhaltet auf der obersten Ebene so substanzielle Fragen wie: Was treibt mich an? Woraus schöpfe ich Sinn und Kraft? Wer oder was ist für mich wirklich wesentlich? Damit verknüpft ist ein vordergründig trivial scheinendes, in seiner Konsequenz aber fundamental wirksames Bewusstsein: jedes „Ja“ zu einer Sache bedingt ein gleichzeitiges „Nein“ zu einer anderen.

Jede Entscheidung, das eine zu tun, bedeutet, das andere liegen zu lassen. Denn Multitasking funktioniert nur auf einer äußerst primitiven Ebene und nur kurzfristig.

Dieses Bewusstsein gilt es also zu schärfen: Wozu sage ich klar „Ja“? Wozu sage ich „Nein“? Was lasse ich im gleichen Augenblick liegen – hier und jetzt oder auf Dauer? Denn alles geht sich niemals aus. Und unser Zeittrichter ist begrenzt. So wie unsere Lebenszeit.

Franz Schweifer empfiehlt Rituale. Er sieht die Pflege von Ritualen als einen Befreiungsmotor.

Wie kommt der Mensch mit seiner ihm eigenen Zeit besser zurecht? Franz Schweifer empfiehlt Rituale. Er sieht die Pflege von Ritualen als einen Befreiungsmotor. Solche Rituale können zum Beispiel eine 3-minütige Achtsamkeitsübung sein. Sich ausschließlich auf die eigene Atmung zu konzentrieren.

Am Abend ist es günstig, eine kurze geistige Mülltrennung zu machen. Also alles, was mir tagsüber nicht gut getan hat, kurz vor dem Schlafengehen in den Gulli zu schmeißen und sich an jene Kleinigkeiten erinnern, die im Laufe des Tages als gut empfunden wurden, empfiehlt der Zeitforscher.

Eine weitere Empfehlung, die ich Ihnen ans Herz legen möchte: „Management by Running Sushi“, gepaart mit der „selektiven Ignoranz“.

Was heißt das? Wenn Sie das nächste Mal oder gedanklich in ein Running-Sushi-Lokal gehen, denken Sie daran: Sie sind nicht unbedingt dafür verantwortlich sind, was in welcher Geschwindigkeit daher kommt – außer Sie sind der Chef oder die Chefin des Lokals. Aber grundsätzlich sind wir in unserem Alltag auch nicht immer dafür verantwortlich, wann was in welcher Geschwindigkeit daherkommt. Das können wir auch nicht oder nur sehr bedingt beeinflussen. Aber wir sind mitverantwortlich dafür, wann wir wo wie oft zugreifen. Das können wir durchaus steuern. Das sind wir in unserer Selbstverantwortlichkeit gefordert.

Und mit „selektiver Ignoranz“ meine ich keineswegs Wurstigkeit oder Passivität, sondern gezieltes Seinlassen. Sonst könnte es sein, dass sich „Erfüllungsdepression“ einstellt. Kennen Sie das flaue Völlegefühl nach einem zu üppigen Büfett? Und die ernüchternden Selbsterkenntnis anschließend: „Na, habe ich das tatsächlich wieder notwendig gehabt? Wer oder was ist da wieder mit mir durchgegangen?“

Das üppige Büfett steht sinnbildlich auch für viele andere Zeitverführungen in Business und Alltag: Mails, Social-Media, hier ein Meeting, dort ein Meeting, hier ein Must-have, dort ein Must-do.

Das üppige Büfett steht sinnbildlich auch für viele andere Zeitverführungen in Business und Alltag.

Um es überspitzt zu formulieren: Nicht die Zeit ist zu kurz, sondern die Bedürfnisliste ist zu lang. Das Zeitverstopfungsproblem scheint mir ein „Zivilisationsproblem". Rilke hat schon gemeint: „Man muss das Viele vergessen, um des Wichtigen Willen."

Nicht die Zeit ist zu kurz, sondern die Bedürfnisliste ist zu lang.

Eine umso größere Bedeutung haben aus meiner Sicht deshalb Rituale. Rituale haben etwas Stabilisierendes und Eigenzeit-Schenkendes. Sie schaffen einen selbstbestimmten Gegenpol zur fremdbestimmten Außengeschwindigkeit. Wenn ich ein bestimmtes Ritual pflege, habe ich das Gefühl, ich kann weitestgehend über meine Zeit und über mein Tempo bestimmen. Und das ist ein unglaublich wichtiger Akt. Denn Sie schaffen damit auch einen Gegenpol zu den vielen Überlappungen und Überlagerungen des Alltags: Eins jagt das Andere. Rituale neutralisieren Überlagerungen durch Übergänge. Darüber hinaus gilt in Anlehnung an Laotse: „Wer inne hält, erhält im Inneren Halt."

In der Praxis könnte das konkret heißen, kleine Haltegriffe, kleine Rituale einzubauen. Viele von Ihnen tun das wahrscheinlich schon, etwa „Mikro-Urlaube" im Alltag einbauen. Kleine, bescheidene Dinge eigentlich. Dinge, die uns verschnaufen lassen und neue Energie geben.

Um ein konkretes Beispiel zu nennen. Ich empfehle regelmäßige „geistige Mülltrennung", verbunden mit Momenten der Dankbarkeit. Was wiederum trivial klingen mag: Wir sind längst gewohnt, physisch zu trennen. Hausmüll. Den meisten geht das leicht von der Hand, obwohl anfangs vielleicht das Gefühl da war, es sei mühsam oder unsinnig.

Wie wäre es, wenn Sie auch geistige Mülltrennung probieren würden? Das heißt, wenn Sie abends vorm Einschlafen den Tag Revue passieren lassen und sich fragen: „Wofür kann ich heute von Herzen DANKE sagen?"

Es geht dabei auch um Kleinigkeiten, Dinge, die wir vielleicht in der Eile oder im Stress übersehen haben. „Dankbarkeit macht das Herz weit", hat mir einmal eine Klosterschwester gesagt. Ein bemerkenswerter Satz.

Geistige Mülltrennung heißt aber auch, sich innerlich bewusst von Dingen zu verabschieden, die nicht o.k. waren, vielleicht kränkend, frustrierend oder schlicht mühsam. Schmeißen Sie alles das mental in den Abfalleimer oder ins WC und spülen Sie es kräftig fort.

Und am Morgen könnten Sie als Pendant dazu die „Spiegelfrage" zur positiven Selbstkalibrierung nützen. Das geht ganz einfach. Sie stellen sich vor einen Spiegel – tatsächlich oder nur in der geistigen Vorstellung – und formulieren folgende Frage:

„Was kannst du heute für dich tun?"

Franz/Franziska, was kannst du heute für dich tun?

Noch besser, Sie beginnen mit Ihrem Vornamen – also etwa: „Franz/Franziska, was kannst du heute für dich tun?" Und so, als würden Sie mit sich selbst einen kurzen inneren Dialog führen, versuchen Sie, eine stimmige Antwort zu finden. Es reichen Kleinigkeiten. Aber die können kleine oder auch größere Wunder wirken.

Für das erfüllte Zeitgefühl gilt, dass wir auswählen können und so vielleicht bei Entscheidungen eine Verzichtskompetenz entwickeln. Wir sagen zum einen Ja, zum anderen Nein. Daraus kann sich eine Tiefe entwickeln für etwas, das mir wichtig ist.

Nicht zuletzt geht es um die, wie ich meine, substanzielle Frage: „Lebe ich nur in die Länge oder auch in die Tiefe?"

Die reine Länge = Quantität der Zeit können wir nicht verändern. Diesbezüglich sind wir völlig machtlos. Eine Stunde hat 60 Minuten und eine Minute exakt 60 Sekunden. Punktum. Aber die Tiefe, die Qualität der je erlebten Zeit, die liegt an uns.

So wie nicht der Fluss fließt, sondern das Wasser. Wir sind nur temporäre Spieler auf der Lebensbühne.

Wir können etwa ein gehaltvolles Gespräch führen oder mit Hingabe einer Tätigkeit nachgehen. Oder uns auch einmal in Muße üben. Dann haben wir zwar rein quantitativ Zeit „verloren", aber qualitativ an erlebtem Zeitgehalt gewonnen. Vielleicht entsteht dabei sogar das Gefühl, als könne Zeit zurückfließen, ja stillstehen. Das mag dann umso tröstlicher sein, zumal es ja bei genauerer Betrachtung so ist, dass nicht die Zeit vergeht, sondern wir, wie schon erwähnt. So wie nicht der Fluss fließt, sondern das Wasser. Wir sind nur temporäre Spieler auf der Lebensbühne.

Wenn wir das durchaus liebevoll annehmen können, auch wenn es hart ist, würden wir auch vielleicht liebevoller mit uns, mit anderen und mit unserer Zeit umgehen.

Wenn ich es einmal schaffen sollte, etwa so wie meine Mutter „zu vergehen“, könnte ich von Glück reden. Denn sie haderte nicht mit dem Ende, sondern war dankbar für das gelebte Leben. Zufrieden. Gelöst. Zuversichtlich. Vielleicht auch, weil sie seit jeher keine Angst vor Endlichkeit hatte. Weil es nicht das Ende war, sondern danach etwas wartete, etwas weiterging. Wie heißt es doch: Glaube versetzt Berge.

Den Glauben nicht zu verlieren, dass es dann nicht aus ist, sondern, dass ich dann eingebettet bin in etwas Anderes, das mich aufnimmt und mich ruhig werden lassen kann. Das zu schaffen, ist eine unglaublich menschliche Berührung und eine Kompetenz. Und eigentlich auch Glück.

Eine der Erkenntnisse, die Franz Schweifer vermittelte, ist ein schlichtes Danke zwischendurch. Denn Dankbarkeit weite das Herz und sie appelliere daran, jetzt den Menschen Aufmerksamkeit und Zeit zu schenken.

Ein schlichtes Danke zwischendurch. Denn Dankbarkeit weite das Herz.

Eine weitere Erkenntnis der heutigen Sendung ist, dass wir nicht zu wenig Zeit, sondern zu viele Bedürfnisse haben. Daraus leiten sich selbstkritische Fragen ab. Etwa die: „Was treibt mich an? Welche Erwartungen habe ich an mich selbst? Wessen Erwartungen erfülle ich und wohin möchte ich?

Und letztlich gilt die Empfehlung des Liedermachers Herman van Veen, der eindrücklich meinte: „Sag keine liebe Sachen an meinem Grab. Sag sie jetzt!“

Literaturhinweis: Franz J. Schweifer „Ach du liebe Zeit. Rastlos zwischen Lust und Last. Hintergründe, Ursachen und Auswege.“ Dieses Buch ist im Verlag Dr. Kovac, Hamburg, erschienen.

Eine Zusammenfassung dieses Vortrags wurde im Rahmen der Reihe „FOCUS – Themen fürs Leben “ am 18. Oktober 2014 gesendet.

„Alles war zunächst einmal ein Gedanke im Kopf irgendeines Menschen.“

Clemens Maria Mohr

„Gewonnen wird im Kopf“

Was liegt im Sommer näher, als an den Anfang einer Sendung eine Geschichte über einen Swimmingpool zu stellen. Der Name des Herrn, der sie Ihnen erzählen wird, lautet Clemens Maria Mohr.

Ein reicher Texaner, Ölmilliardär, hatte eine einzige Tochter. Die kam jetzt langsam ins heiratsfähige Alter. Da hat er natürlich Bedenken gehabt, dass sein potenzieller Schwiegersohn es mehr auf sein Geld als auf seine Tochter abgesehen hatte. Und da hat er sich ein Verfahren überlegt, wie er das Ganze hinkriegen könnte. Und – es ist ihm tatsächlich was eingefallen.

Er hat eine Riesen-Party veranstaltet und hat zu dieser Party alle potentiellen jungen Männer eingeladen. Die Party lief in seiner Villa, die er hatte, und während der Party versammelte er alle Anwesenden an seinem 50 Meter langen Swimmingpool, den er im Garten hatte. Und in diesem Swimmingpool schwammen hungrige, gefräßige Krokodile. Da sagte er zu den Anwesenden: „Wer von Ihnen, meine Herren, da vorne rein springt, die 50 Meter durchschwimmt, bis hinten hin und da heil wieder raus kommt, hat einen von drei Wünschen frei. Entweder bekommt er 10 Millionen Dollar bar auf die Hand, oder er bekommt die Hälfte meines Landes, oder er bekommt die Hand meiner liebreizenden Tochter.“

Und kaum hat er das gesagt, da macht es wirklich platsch und da war dann wirklich einer drinnen. Und er schwimmt im wahrsten Sinne des Wortes um sein Leben, kämpft bis hinten hin und kommt dann wirklich heil wieder raus. Riesen Applaus, Jubel und...der Texaner war ganz ergriffen, dass sich das wirklich einer getraut hat. Er geht hin und sagt: „Gratulation, Respekt. Nun, möchten Sie 10 Millionen Dollar bar auf die Hand?“ Und der junge Mann sagt: „No, Sir.“ Jetzt hat er schon Hoffnung und denkt sich: „Das könnte er sein.“ „Möchten Sie die Hälfte meines Landes?“ Und der junge Mann sagt: „No, Sir.“ Und jetzt wusste er, das ist er. Und er schlägt sich auf seine Schwiegervaterbrust und sagt: „Möchten Sie also die Hand meiner Tochter?“ Und der junge Mann sagt: „No, Sir.“ Dann sagt er: „Ja, was möchten Sie denn dann?“ Dann sagt der: „Ich möchte den Namen von dem Schweinekerl, der mich da hinten reingeschubst hat.“

Clemens Maria Mohr Jg. 1960. Seit 1990 als Speaker, Trainer und Coach für Mentaltraining und Persönlichkeitsentwicklung erfolgreich. Er ist verheiratet, Vater von 2 Kindern. Diplom-Aus- und Weiterbildungen in NLP, Kinesiologie, Silva Mind, Selbsterfahrung,Selbsthypnose, Entspannung, Moderation u.v.m. Lebt mit seiner Familie im Allgäu. Arbeitsschwerpunkte: Motivation, Führung, Team und Vision als Vorträge, Seminare, Workshops und Einzelcoachings. www.clemensmaria-mohr.de

Ich möchte den Namen von dem Schweinekerl, der mich da hinten reingeschubst hat.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die Frage, wie es uns geht, ob wir glücklich und zufrieden sind, ob wir erfolgreich sind, nicht abhängig ist von irgendwelchen äußeren Bedingungen, wie es eben in der kleinen Geschichte der Fall war. Dass uns irgendwo, irgendjemand reinschubst. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Frage, wie es uns geht, einzig und allein von jedem selbst abhängig ist. Ganz allein.

Abhängig davon, was bei Ihnen im Kopf läuft.

Der Mentaltrainer Clemens Maria Mohr vergleicht seinen Vortrag mit einem Gang durch einen Supermarkt, in dem wir alle Waren, die wir in den Regalen finden, mitnehmen dürfen, ja mitnehmen sollen. Es ist ja alles bereits bezahlt.

Weil ich selbst einiges von dem, was ich Ihnen heute erzähle, am Anfang in diesen Regalen habe liegen lassen.

Warum ich dieses Bild von dem Supermarkt verwende, hat folgenden Hintergrund. Wenn ich sage, Sie dürfen rausholen, was Sie wollen, heißt das natürlich auch, dass Sie liegenlassen dürfen, was Sie wollen. Ich will Sie zu nichts überreden. Sehen Sie das Angebot: ein Angebot, das Sie nutzen können. Sie müssen aber nicht. Ich sage das auch deshalb, weil ich selbst einiges von dem, was ich Ihnen heute erzähle, am Anfang in diesen Regalen habe liegen lassen – und habe eben erst im Laufe der Zeit gemerkt, dass das alles verdammt gescheit war. Für mich ist es wichtig, dass da was drin liegt. Vielleicht schauen Sie ja nach einer Woche oder nach einem halben Jahr noch einmal rein, ob da noch was drin liegt. OK? Gut.

Clemens Maria Mohr ist Mentaltrainer. Er hat Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt Sportpsychologie studiert und nach dem Studium arbeitet er, weil er nach dem Studium keinen Job in seinem Bereich finden konnte, im Vertrieb. In dieser Zeit trifft er auf eine Person, die ihm zu verstehen gibt, dass jeder Mensch ganz allein dafür verantwortlich sei, wie es ihm gehe. Diese Aussage blieb bei ihm, das ist nachvollziehbar, innerlich nicht unwidersprochen. Gibt es doch viele andere Erfahrungen.

Wir kommen zur Welt, wir merken, wir sind abhängig von unseren Eltern. In der Schule sind wir abhängig vom Lehrer, bei der Arbeit sind wir abhängig vom Lehrherrn, vom Chef. Wir kriegen einen Partner, wir sind abhängig vom Partner. Wir kriegen Kinder, sind abhängig von den Kindern, können abends nicht mehr so weg.

Ständig merken wir, dass wir abhängig sind von irgendwelchen äußeren Bedingungen. Das habe ich damals auch ge-

merkt. Und da kam der zu mir und sagte: „Völlig unabhängig von all diesen Dingen bist du ganz alleine dafür verantwortlich, wie es dir geht.“ Das war heftig.

Ich habe mich dann allerdings zurückerinnert, was wir in der Sportpsychologie gelernt haben: „Gewonnen wird im Kopf.“ Und Mentaltraining und diese ganzen Geschichten. Und da habe ich mich noch mal mehr mit diesen Themen beschäftigt. Und habe eine Unmenge von Aus-, Fort- und Weiterbildungen gemacht und halt auch so weit, dass ich mich da vorne hinstelle und sage: „Im Grunde genommen – es ist jeder ganz allein.“

Mentaltraining hat viel mit Sport zu tun. Back to the roots.

Warum ich das behaupte, das möchte ich Ihnen näherbringen. Ich bin in der Zwischenzeit seit 25 Jahren selbständig mit diesem Thema. Mentaltraining hat viel mit Sport zu tun. Back to the roots. Ich betreue viele Hochleistungsathleten, viele im Skisport, Ski-Alpin, Ski-Langlauf, Ski-Springen, Eiskunstlauf, aber auch viel im Leichtathletikbereich – also alles Profisportler. Nur: Das was im Sport funktioniert, funktioniert überall.

„Gewonnen wird im Kopf“. Das gilt auch im Leben, nicht nur im Sport. Unser Kopf steht für die Spitze des Menschen. Sein Gehirn. Und wenn etwas im Kopf gewonnen wird, könnte man davon ableiten, wir müssten nur richtig denken. Clemens Maria Mohr bringt das in Zusammenhang mit dem in den letzten Jahren fast zu Tode geredeten positiven Denken.

„Man muss positiv denken und dann wird es schon.“ So ein bisschen Heile-heile Gänse spielen, alles durch die rosa Brille sehen, Probleme rosa anmalen und alles ist gut.

Ich werde oft auch gefragt: „Wieso reden die denn eigentlich vom positiven Denken?“ Es wäre doch eigentlich gescheiter, man würde positiv leben, positiv seiner Arbeit nachgehen, positiv mit seinem Partner daheim umgehen, positiv mit seinen Kindern und positiv mit sich selbst umgehen.

Nehmen wir so einen Sessel, auf dem Sie gerade sitzen.

Wieso heißt es eigentlich positives Denken? Nun, im Grunde genommen ist es ganz einfach: wenn wir uns überlegen, alles, was je künstlich geschaffen wurde. Nehmen wir so einen Sessel, auf dem Sie gerade sitzen – war ja zunächst einmal ein Gedanke, also eine Idee, im Kopf irgendeines Menschen. Irgendjemand hat sich überlegt: „Wie könnte so ein Sessel ausschauen?“ Aus diesem Gedanken wurde ein Plan und aus diesem Plan wurde in irgendeiner Werkstatt genau dieser Sessel.

Hätte nicht irgendjemand die Idee zu diesem Sessel gehabt, gäbe es ihn heute nicht. Und Sie müssten auf dem Boden sitzen oder auf einem anderen Sessel.

Alles war zunächst einmal ein Gedanke im Kopf irgendeines Menschen.

Aber das gilt für alles, was je künstlich geschaffen wurde. Das gilt für unsere Kleidung, das gilt für Ihren Job, das gilt für Ihre Partnerschaft, das gilt für dieses Gebäude, für diese Veranstaltung,... Alles war zunächst einmal ein Gedanke im Kopf irgendeines Menschen. Das heißt, alles, was je künstlich geschaffen wurde, kann man in der kleinsten Einheit auf Denken reduzieren.

Das gilt aber auch für alles, was wir sagen. Wir können nichts sagen, ohne es vorher zu denken. Obwohl es sich zugegebenermaßen bei manchen nicht immer so anhört. Nicht unbedingt bewusst müssen wir es denken, aber zumindest unbewusst. Und auch das, was wir tun, müssen wir denken. Wir können doch nicht einen Schritt vor den anderen setzen, ohne es vorher zu denken. Geht nicht. Auch hier nicht unbedingt bewusst, aber zumindest unbewusst. Und auch das, was wir wahrnehmen mit unseren fünf Sinnen, was wir sehen, hören, schmecken, riechen und ertasten, das fällt ja nicht in einen großen Trichter hinein, sondern es wird intern wieder in eigene Gedanken verarbeitet. Wir machen uns darüber unsere Gedanken.

Und selbst das, was wir an Gefühlen haben, wo wir normalerweise sagen: „Och, das hat überhaupt nichts mit dem Kopf zu tun, das hat was mit dem Bauch zu tun“ – selbst das kann man in der kleinsten Einheit aufs Denken reduzieren. Das merken wir immer dann, wenn wir eine Nachricht kriegen. Oder wir erinnern uns an irgendetwas und plop, fällt das Gefühl um.

Und wenn man das so Revue passieren lässt, dann merken wir: es bleibt nichts übrig. Es bleibt definitiv nichts übrig. Alles was in unserem Leben passiert oder auch nicht passiert, was oft ein größeres Problem ist, kann man in der kleinsten Einheit aufs Denken reduzieren.

Und deshalb macht es schlicht und ergreifend Sinn, sich mit diesem Thema „Denken“ zu beschäftigen. Dann habe ich nämlich alles Andere in einem Aufwasch gleich mit. Und, da die meisten Menschen lieber positive als negative Erlebnisse haben – ich gehe mal davon aus, dass das bei Ihnen ähnlich ist – macht es dann vielleicht doch Sinn, dieses positive Denken.

Und wenn wir beim Denken sind, dann sind wir natürlich ganz schnell bei der Kiste hier oben, die das zustande bringt, den menschlichen Geist der Psyche. Und die hat nun eine ganz wichtige Aufgabe. Nämlich: das Lernen. Aber, Frage an Sie: „Wie funktioniert denn das? Wie lernen wir denn?“ Wie machen Sie denn das, wenn Sie etwas Neues lernen, wie geht denn das? Sie haben gemeint, dass Sie einen Vortrag erhalten. Sie müssen auch mitdenken… Wie lernen Sie? Wie machen Sie das? Wenn Sie was Neues lernen, das ist schwer, oder?

Der erste und häufigste Weg ist die Wiederholung. Wir müssen ganz bestimmte Dinge immer wieder wiederholen und irgendwann macht es „klick“ und Sie haben es gelernt. Am schönsten sieht man Lernen über häufige Wiederholung bei den Bewegungsabläufen vom Körper: mit der Motorik.

Wir müssen ganz bestimmte Dinge immer wieder wiederholen und irgendwann macht es „klick“.

Nehmen wir das Autofahren. Gehen wir davon aus, dass die meisten von Ihnen den Führerschein haben. Wenn Sie sich zurückerinnern an den ersten Moment, als Sie das erste Mal hinter dem Steuer gesessen sind – das war vermutlich nicht die erste Fahrstunde – da muss man sich sehr bewusst und logisch darauf konzentrieren: „Ja, wie geht denn das da unten. Bremse, Kupplung, Gas…“ Ist ja saublöd. Drei Pedale, nur zwei Beine. Aber irgendwann, nachdem man es oft genug gemacht hat, hat es „klick“ gemacht. Das Ganze wurde automatisiert und ab diesem Moment läuft es völlig von allein.

Und jede und jeder von Ihnen, die Sie heute Abend hier mit dem Auto hergekommen sind, Sie wissen sicher nicht mehr, wie oft Sie auf die Bremse, auf die Kupplung oder sonst wohin getreten sind. Und das ist auch gut so. Denn, überlegen Sie mal, was Sie alle schon gelernt haben und was heute automatisch läuft. Schreiben, Computer, das Waschen, Kämmen, das Anziehen… Tausend Dinge.

Überlegen Sie mal, was Sie alle schon gelernt haben und was heute automatisch läuft.

Die Prägungen, die unser Leben bestimmen, werden durch das Mantra der Wiederholung unserer Umgebung ein fester Bestandteil von uns selbst. Man schreibt jemandem eine Eigenschaft zu, von der der so angesprochene irgendwann glaubt, dass es so sei.

Und wer von uns hat nicht gehört: „Komm, nimm dich nicht so wichtig“ oder „Aus dir wird doch nie was“. Oder: „Frauen haben keinerlei technisches Verständnis.“ Falls es Männer gibt, die dieser Meinung sind: Ich komm noch drauf, versprochen. Das kann ich Ihnen versprechen, das hat nichts mit Frauen zu tun. Ich komm noch drauf.

Häufige Wiederholungen. Das ist der erste Weg, wie wir lernen. Es gibt aber zwei Wege, wie wir lernen. Wir alle haben schon Dinge mit nur einer Wiederholung gelernt. Oder mit ganz wenigen. Was meinen Sie, wann lernen wir denn ganz schnell? Wenn es wichtig ist. Ja. Richtung gut. Wann lernen wir denn ganz schnell? Das geht aber nicht nur bei positiven Dingen. Es geht auch bei den negativen. Überbegriff von all dem, was eben genannt wurde: Gefühl. Bingo.

Das ist der zweite Weg: Gefühl.

Das ist der zweite Weg: Gefühl. Das klassische Beispiel fürs Lernen über Gefühl ist mit negativen Gefühlen – nämlich das Kind mit der heißen Herdplatte. Wenn hier das Gefühl in Form des Schmerzes groß genug ist, muss das Kind nicht zehnmal da hochkrabbeln, um zu kapieren, dass es heiß ist. OK. Manche brauchen es öfters, aber da hat es nicht weh genug getan.

Aber ob dieser Schmerz in dem Fall körperlich oder seelisch ist, ist auch egal. Es gibt Menschen, die sind in ihrem Leben einmal auf die Schnauze gefallen. So mit dem anderen Geschlecht. Und es hat so richtig wehgetan. Und die wissen ihr ganzes Leben: „Scheißkerle." Oder, „Scheiß Weiber." Obwohl es nur einmal war. Aber Gott sei Dank funktioniert Lernen über Gefühl auch bei positiven Gefühlen. Wenn ich Spaß habe, Freude, Interesse, Enthusiasmus... lerne ich sehr viel schneller.

Ich kenne z.B. einen Herrn, der behauptet von sich, dass er sich keine Namen merkt. Das ist auch so. Der vergisst ständig alle möglichen Namen. Aber der sammelt Lokomotiven, kleine Modelleisenbahnen. Der hat dort, wo andere Leute ihren Wohnzimmerschrank haben, eine Riesen-Regalwand mit einigen hundert Lokomotiven. Von denen kennt er alle die Namen. Und von den meisten kennt er sogar den Namen vom letzten Lokomotivführer, der darauf gefahren ist. Aber er kann sich keine Namen merken. Damit verbindet er sehr viel positives Gefühl und die Menschen draußen sind ihm ziemlich egal. Er ist so ein bisschen introvertiert. Also, häufige Wiederholung, viel Gefühl, das sind die zwei Wege, über die wir lernen.

Und das, was wir gelernt haben, das, was in uns eingeprägt wurde, das steuert uns in allen möglichen Bereichen unseres Lebens. Und ich möchte Ihnen heute Abend zwei **ganz wichtige Bereiche vorstellen. Das erste ist unser Verhalten.** Sage und schreibe 90 % all dessen, was wir tun, tun wir nicht logisch rational überlegt, sondern automatisch.

Das ist verrückt. Wir meinen immer, wir Menschen sind die Krone der Schöpfung. Ja, Pustekuchen. Zu 90 % laufen wir rum wie das Vieh. Bei denen heißt es Instinkt. Bei uns heißt das Automatismus. Fragen Sie sich mal, was machen Sie im Verlauf eines ganz normalen Tages logisch rational überlegt? Stehen Sie morgens logisch überlegt auf? „Moment, erst das rechte Bein, dann das linke... Wie war noch der Weg ins Bad?... Wie heißt meine Frau?... Das war...? Wo arbeite ich...?“

Läuft alles automatisch. Wenn Sie jeden Tag von zu Hause zur Arbeit fahren, und Sie wollten einmal sonst wohin, wie oft sind Sie falsch abgebogen? Automatisch. Das ist verblüffend, wie wenig wir logisch rational tun. Und Verhalten ist ein Riesen-Bereich. **Verhalten heißt ja nicht nur Dinge, die wir tun. Verhalten heißen ja auch die Dinge, die wir nicht tun.**

Das ist verblüffend, wie wenig wir logisch rational tun.

Kennen Sie den Hauptunterschied zwischen einem Menschen, dem es sehr gut geht, der glücklich und zufrieden ist, der Erfolg hat? Bei dem anderen, bei dem das nicht ganz so der Fall ist? Es sind ±40 cm. Haben Sie eine Idee, was das sein könnte? Ja, 40 cm ist der Unterschied zwischen denen, die in ihrem Leben immer nur sitzen bleiben. Und die anderen, die diese 40 cm überwinden und den Hintern hoch kriegen.

Unser Verhalten, beim dem was wir tun, oder eben nicht tun, ist für unser Leben bestimmend. Und das zweite wichtige Thema im Leben ist unsere Wahrnehmung.

Das, was wir wahrnehmen, ist bei weitem nicht so objektiv, wie wir immer meinen. Unsere Wahrnehmung ist subjektiv. Sie ist gefiltert. Wir filtern aus der Vielzahl der möglichen Informationen immer nur bestimmte heraus. Diesen Filter haben Sie alle schon erlebt.

Unsere Wahrnehmung ist subjektiv. Sie ist gefiltert.

Ich bin sicher, Sie haben das in dieser oder in ähnlicher Form schon mal erlebt. Stellen Sie sich mal vor, Sie wollen sich ein neues Auto kaufen. Sie wissen schon Marke, Modell, vielleicht auch schon die Farbe. Und plötzlich sehen Sie überall das Auto. Schon erlebt? Ja. Es waren nicht mehr als vorher. Die filtern sich jetzt heraus.

Ein anderes Beispiel: als meine Frau schwanger war. Da gab es nur schwangere Frauen auf der Welt. So viele Kinder wie damals sind noch nie auf die Welt gekommen. Sie kennen das. Es waren genau so viele wie immer. Nur habe ich die jetzt gefiltert. Und wo wir damals gelebt haben – das war auf dem Land – hat just in diesem Moment, als meine Frau das erste

Mal schwanger war, ein Babygeschäft aufgemacht. Wir sind da hin und haben gesagt: „Super, dass ihr da aufgemacht habt, jetzt wo wir was brauchen.“ Da sagt der hinterm Tresen: „Wieso aufgemacht? Uns gibt es hier seit 20 Jahren.“

Das haben wir nie gesehen. Das ist immer durchs Raster gefallen. Das war nie ein Thema. Dieser Filter ist ganz praktisch. Dass wir immer die Informationen bekommen, die wichtig für uns sind. Und wichtig für unsere Psyche ist das, was hier oben oft genug mit ausreichend Gefühl gelaufen ist.

Nur leider funktioniert dieser Filter auch negativ.

Nur leider funktioniert dieser Filter auch negativ. Wenn ich genau weiß, dass die Welt so schlecht ist, filtere ich auch nur den Mist heraus. Und das Schlimme ist, das bestätigt mich ja. Beschäftigt mich die ganze Zeit und das ist alles so schlecht und ich bekomme auf Grund dessen eine Prägung. Aufgrund dieser Prägung filtere ich aus der Vielzahl der x-möglichen Informationen genau die heraus. Dann sehe ich die ja wieder und sage: „Siehst du, ich habe es genau gewusst.“ Sie haben es nicht vorhergesehen. Sie haben es verursacht.

Und um uns das grafisch noch etwas besser vorzustellen, können wir uns vorstellen, dass Prägungen im Unterbewusstsein, diese Automatismen, so eine Wellenform haben. Genau so, wie wir Licht oder Wärme in Form von Wellen darstellen können, genau so können wir uns auch vorstellen, dass Prägungen im Unterbewusstsein so eine Wellenform haben. Da gibt es große, kleine, spitze, runde...

Und jetzt ist es ja so, Sie wissen, jeder hat ein Bewusstsein, Logik, Ratio, Verstand. Jeder hat ein Unterbewusstsein, aber es hat nicht jeder nur ein eigenes, individuelles Unterbewusstsein, sondern da gibt es eine Schnittstelle. Wir sind unterbewusst miteinander verbunden.

Diese Schnittstelle funktioniert besonders gut, wenn man frisch verliebt ist. Ich bin sicher, das haben Sie alle schon erlebt. So nach dem Motto: Er denkt an sie, nimmt das Telefon. Sie ruft an. Oder man denkt, den habe ich auch schon lange nicht mehr gesehen. Plop, kommt er um die Ecke.

Also immer dann, wenn wir Informationen haben, die nicht logisch sind, die nicht über die fünf Sinne kommen, dann kommen sie quasi unten rum. Wir nennen das dann Intuition. Sechster Sinn, oder? Gefühl.

Das ist so ähnlich wie diese Verbindung zwischen Mutter und Kind. Da kann ein Kind noch so alt sein, noch so weit weg wohnen, wenn mit dem Kind etwas nicht o.k. ist – die Mutter spürt das. Man weiß das auch aus der Zwillingsforschung. Der eine lebt hier, der andere in Amerika. Wenn mit dem was nicht o.k. ist – der andere merkt das. Aber diese Verbindung funktioniert nicht nur zwischen Menschen, die sich sehr nahe stehen, sondern zwischen allen Menschen.

Da kann ein Kind noch so alt sein, noch so weit weg wohnen, wenn mit dem Kind etwas nicht o.k. ist – die Mutter spürt das.

Und jetzt zurück zu diesem Thema: Welle. Wellenform.
Stellen Sie sich vor - das passiert ja ganz oft, dass man Menschen zum ersten Mal sieht in seinem Leben. So auf den ersten Blick denkt man sich: „Oh, der ist mir aber sympathisch." Auf den ersten Blick. Dann geht man mit dem zwei Stunden einen trinken und merkt erst anschließend, warum der einem sympathisch ist. So im Gespräch hat sich ergeben: die gleichen Ideen, Hobbies und was sonst immer.

Was ist da passiert? Da sind Informationen im Unterbewusstsein von dem einen auf Informationen im Unterbewusstsein vom anderen durch diese Schnittstelle gekommen - die waren identisch. Und wie nennen wir das wortwörtlich? **Wir sind auf der gleichen Wellenlänge.** Ganz genau. Und wenn ganz viele dieser Wellenlängen identisch sind, dann nennt man das Freundschaft. Und wenn es ganz, ganz viele sind, nennt man es: Liebe. Genau.

Dann passiert es leider immer wieder, dass sich der eine oder andere verändert, dann passt die Welle nicht mehr. Und dann ist die Liebe futsch. Passiert auch immer wieder.

Jetzt hat aber das Thema Sympathie nicht damit zu tun, dass mir der andere gut tut. Hat nur damit zu tun, dass wir die gleiche Wellenlänge haben. Beispiel: angenommen, ich hätte die Prägung, dass ich ein blöder Hund bin. Papa hat immer gesagt: „Blöder Hund." Angenommen. Und jemand von Ihnen ist auch der Meinung, dass ich ein blöder Hund bin... Dann haben wir die gleiche Wellenlänge. Der ist mir dann recht sympathisch. Dann gehe ich mit dem zwei Stunden einen trinken. Der sagt die ganze Zeit blöder Hund zu mir - das tut mir gar nicht gut.

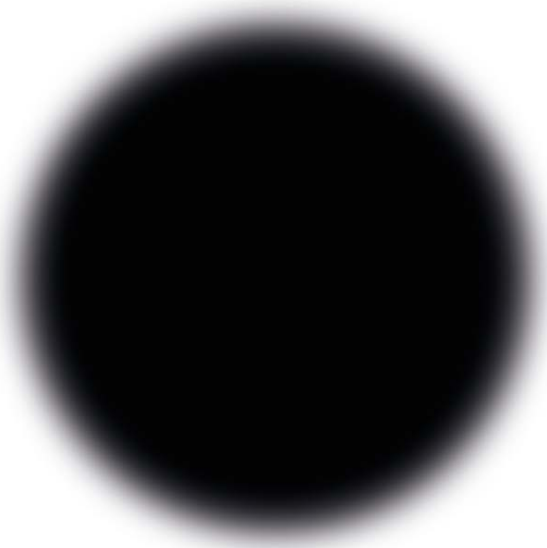
Das Thema Sympathie.

Ich kenne einen ganz extremen Fall. Ich kenne eine Frau, die hatte vier Männer. Also hintereinander. Mit zwei Männern war sie verheiratet, mit zwei in einer festen Partnerschaft. Und jeder dieser Männer hat sie nach Strich und Faden verdroschen, geschlagen. Das war im Vorfeld nie abzusehen. Das hat immer

erst begonnen, nachdem die Partnerschaft schon bestand. Bis sie dann mal gemerkt hat, dass früher ihr Vater ihre Mutter geschlagen hat. Sie also sehr oft und mit viel Gefühl gesehen hat: Mann schlägt Frau. Aufgrund dessen hatte sie eine entsprechende Prägung. Und aufgrund dieser Prägung hat sie sich aus der Vielfalt der möglichen Männer nur die herausgesucht, die die gleiche Prägung hatten. Nur die waren auf ihrer Wellenlänge. Nur die waren ihr sympathisch.

Das ist bescheuert. Aber so funktioniert das. Unbewusst. Und nur unbewusst. Ich bin sicher, Sie kennen das. Ich hoffe nicht, aus eigenem Erleben, aber da gibt es Menschen, die haben die x-te Partnerschaft und immer den gleichen Mist.

Der Mentaltrainer Clemens Maria Mohr spricht über unser Lernen, unsere Wahrnehmung, unsere Gedanken und Prägungen, die Gefühle sowie die Sprache unserer Psyche, jene inneren Bilder, die unser Denken und somit unser Handeln leiten. Clemens Maria Mohr zeigt den Vortragsbesuchern ein Bild, das einen schwarzen Punkt oder vielleicht einen Kreis zeigt.



Ein Loch, ja, was ist das? Ah – es war alles richtig. Aber ganz interessant, ich habe nicht gefragt: „Was ist das?“ Ich habe gefragt: „Was sehen Sie?“ Und jeder hat nur diesen blöden

schwarzen Punkt gesehen. Aber da ist noch eine Leinwand drum herum, da sind noch ein paar andere Flächen.

Dieser schwarze Punkt, der steht symbolisch für etwas Negatives. **Und wir sind in unserer Gesellschaft förmlich darauf programmiert, das Negative zu sehen.** Schlagen Sie mal die Zeitung auf, hören Sie mal Nachrichten. Nur schlechte Nachrichten sind gute Nachrichten. Es ist erstaunlich, wie oft wir auf diesen blöden schwarzen Punkt sehen.

Wir sind in unserer Gesellschaft förmlich darauf programmiert, das Negative zu sehen.

Nehmen Sie mal vor Ihr geistiges Auge Ihren Chef, sofern Sie einen haben. Und fragen Sie sich mal, was Sie gerade sehen. Weiße Fläche oder schwarzen Punkt? Sprich: die guten Eigenschaften oder die schlechten? Nehmen Sie mal vor Ihr geistiges Auge Ihre Kinder. Was sehen Sie gerade? Weiße Fläche oder schwarzen Punkt? Nehmen Sie mal vor Ihr geistiges Auge sich und Ihren Körper. Was sehen Sie gerade? Weiße Fläche oder schwarzen Punkt? Sagt jetzt keiner schwarze Fläche!

Es ist erstaunlich, wie oft wir auf diesen blöden schwarzen Punkt sehen. Was passiert dann mit dem schwarzen Punkt, wenn wir nur ihn sehen? Was meinen Sie, was passiert? Er wird größer. Genau. Er wird optisch gesehen immer dicker und dicker und dicker. Und irgendwann besteht Ihr Leben nur noch aus diesem schwarzen Punkt und es ist alles so schlimm.

Es geht nicht darum, zu sagen: „Friede, Freude, Eierkuchen." Es geht darum, wo mein Fokus, meine Aufmerksamkeit ist. Denn, es gibt eine ganz wichtige Regel. Und die lautet: **Wo meine Aufmerksamkeit ist, da komme ich hin.**

Wo meine Aufmerksamkeit ist, da komme ich hin.

Die meisten Leute nutzen 90 % ihrer Zeit, um ein Problem zu analysieren. Wie konnte das passieren? Wer ist schuld daran? Dann haben Sie noch 10 % für die Lösung. Drehen Sie den Spieß um. 10 % Analyse und 90 % Lösung. Denn meine Aufmerksamkeit ist da – so komme ich hin.

Noch ein Beispiel: Was sehen Sie? Normalerweise sagen die Leute: „Rote Nase, Clown, Clownnase…" Ich habe nicht gefragt: „Was sehen Sie da?"

Wenn jemand so eine rote Nase trägt, vergisst man oft ganz gern, dass da noch ein ganzer Mann dranhängt. Und ich bin absolut identisch. o.k., ich habe zusätzlich eine rote Nase. Und zugegeben, die ist sehr dominant. Ähnlich dominant, wie manche Macke, die jemand hat. Und fragen Sie sich mal, worauf Ihre Aufmerksamkeit bei Ihrem Partner fällt. Auf seine Macken oder auf seine Stärken? Wo ist Ihre Aufmerksamkeit bei Ihren Kindern? Sehen Sie, was sie falsch machen, oder das, was sie richtig machen?

Wo ist Ihre Aufmerksamkeit bei sich selber? Bei Ihren Schwächen oder bei Ihren Stärken? Achtung: wo meine Aufmerksamkeit ist, da komme ich hin.

Über das Hören 10 %, über das Sehen 30 % und durch das selber Tun mit über 70 %.

Wie können wir etwas verändern? Indem wir uns bewegen oder indem wir uns verändern. Etwa unseren Blick auf die Umgebung. Clemens Maria Mohr macht eine Merkfähigkeitsveränderung an einem beeindruckenden Beispiel deutlich. Er bietet an, das Publikum möge sich zehn willkürliche Begriffe auswendig merken und sie von eins bis zehn einzelnen Körperteilen zuordnen. Die Merkleistung überzeugt. Es funktioniert nicht nur vor-, sondern auch rückwärts. Wie merken wir? Über das Hören 10 %, über das Sehen 30 % und durch das selber Tun mit über 70 %.

Wieso haben Sie vorhin im Vollbesitz Ihrer geistigen Kräfte gesagt: „Ich? 10 Dinge, vorwärts, rückwärts. Nein. Nie im Leben.“ Und plötzlich geht das. Wieso funktioniert das? Wiederholung, Gefühl. Ja. Bilder. Bingo! **Die Sprache unserer Psyche sind Bilder.** Man geht heute davon aus, dass 90 % all dessen, was bei uns im Kopf läuft, in Form von Bildern läuft.

Wenn ich Sie frage: „Was haben Sie denn heute gefrühstückt?“, dann kommt ein Bild. Was haben Sie für ein Auto? Wo wohnen Sie? Kommt überall ein Bild. Bilder, Bilder, Bilder,...
Wenn Sie sich diese zehn Dinge auf die alte Art und Weise merken wollen (Eisenbahn, Schildkröte,...), dann nützen Sie schlicht und ergreifend die falsche Sprache. Das wäre das gleiche, wie wenn ich hier vorne chinesisch reden würde (nehmen wir mal an, ich könnte es) und ich wundere mich, dass es keiner versteht.

Die Sprache unserer Psyche sind Bilder.

Die Sprache unserer Psyche sind Bilder. Und es gibt für dieses Thema Bilder zwei ganz wichtige Regeln. Die erste Regel lautet: Wir können nicht unterscheiden, ob Bilder, die hier drin sind, echt sind, ob wir die wirklich gerade sehen, oder ob wir die uns nur einbilden. Das können wir definitiv nicht unterscheiden.

Man kann sich das so vorstellen, dass hinten im Kopf eine Leinwand steht. Und echte Bilder fallen durch die Linse vom Auge auf diese Leinwand und von dort geht es ins Unterbewusstsein. Eingebildete Bilder sind, wie wenn hier drin ein kleiner Projektor steht, der auf die gleiche Leinwand wirft und von dort geht es wieder ins Unterbewusstsein. Und das Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden, wo die Bilder herkommen. Von draußen oder von drinnen.

Machen wir auch dazu ein kleines Experiment. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass vor Ihnen ein Tisch steht. Und auf diesem Tisch liegt eine schöne gelbe Zitrone. Und neben der Zitrone liegt ein Messer. Und jetzt stellen Sie sich mal vor, dass Sie das Messer nehmen und die Zitrone in der Mitte durchschneiden.

Und Sie sehen da schon Tropfen auf den Tisch laufen. Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie eine Hälfte der Zitrone hochheben, dran riechen und Sie riechen, wie das sauer riecht. Jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Zunge raus strecken und vorne auf das Fruchtfleisch rauf tippen. Sie schmecken, wie das sauer schmeckt. Und jetzt stellen Sie sich vor, wie Sie richtig rein beißen... Jetzt Augen auf.

Wer hat jetzt nicht mehr Speichel im Mund als vorher? Ich habe gesehen, manche haben beim Schneiden schon geschluckt. Aber Sie haben das gemerkt. Da war gar keine Zitrone. Sie haben sich das nur eingebildet. Und der Sabber ist gelaufen.

Dass wir es nicht unterscheiden können, ob Bilder echt sind oder eingebildet, hat Vor- und auch Nachteile. Der Nachteil besteht darin, dass wir uns irgendeinen Blödsinn vorstellen können und der Körper und unsere Psyche meinen, es wäre wirklich so und reagieren entsprechend.

Wenn Sie sich ein Ziel setzen, dann ist das ein Bild von etwas, was noch nicht real ist.

Der Vorteil besteht darin, dass wir uns neue positive Bilder machen, die noch gar nicht real sind. Und so was nennt man Ziele. Wenn Sie sich ein Ziel setzen, dann ist das ein Bild von etwas, was noch nicht real ist. Und das haben wir doch alle schon erlebt.

Nehmen Sie doch mal irgendetwas her aus Ihrem Leben, wo Sie stolz darauf sind. Etwas, wo Sie sagen: „Das hab ich gut gemacht." Und fragen Sie sich mal, haben Sie sich das, bevor Sie es hatten, nicht immer so vorgestellt? Hatten Sie nicht immer so ein Bild im Kopf und dachten: „Wow, das wäre doch mal super." Und wenn das so war, dann nicken Sie mal. Ja, das war so.

Manchmal passieren uns gute Sachen, und Sie denken: **„Das habe ich mir vorgestellt." Was ist da passiert? Sprache der Psyche: Bilder. Häufige Wiederholung. Viel Gefühl.** Es hat „klick" gemacht. Sie haben Ihr Verhalten automatisch eingerichtet. 40 cm losmarschiert. Sie haben dies gemacht, Sie haben jenes gemacht, Sie haben das gemacht. Sie haben Ihre Wahrnehmung entsprechend eingestellt.

Da läuft Ihnen einer über den Weg, der Ihnen ein Stückchen weiterhilft. Der wäre sowieso da vorbeigelaufen – Sie hätten ihn nicht gesehen. Da lesen Sie einen Artikel in der Zeitung, der Ihnen noch ein Stückchen weiterhilft. Der Artikel wäre in der Zeitung gestanden – Sie hätten ihn nicht gesehen. Der wäre durch den Raster gefallen. Und so haben Sie es Puzzleteil für Puzzleteil für Puzzleteil selbst gemacht. Und heute sind Sie zu Recht stolz darauf, aber begonnen hat das Ganze mit einem inneren Bild.

Clemens Maria Mohr macht deutlich: Bilder sind die Sprache unserer Psyche. Wir können uns etwas nicht nicht vorstellen. Das sei ein Beleg für die Macht dieser inneren Bilder.

Nicht nicht vorstellen können hat eine unglaubliche Konsequenz für unser Leben. Was kommt denn bei Ihnen für ein Bild, wenn Sie sagen: „Ich will nicht krank werden.“ Was kommt für ein Bild? Was werden Sie? Ups.

Was kommt, wenn Sie sagen: „Ich will heute keinen Ärger in der Firma?“ Irgendeinen Blödsinn werden Sie tun und dann Ärger kriegen. Was kommt für ein Bild, wenn Sie sagen: „Ich will nie so werden wie meine Mutter.“ Schauen Sie mal in den Spiegel. Herzlichen Glückwunsch.

Sobald und solange wir nur wissen, was wir nicht wollen, kriegen wir genau das. Und das haben wir doch auch alle schon mal erlebt.

Sobald und solange wir nur wissen, was wir nicht wollen, kriegen wir genau das.

Nehmen Sie doch irgendwas aus Ihrem Leben, wo Sie nicht stolz darauf sind. Etwas was schon mal gründlich daneben gegangen ist. Und fragen Sie sich auch da mal. Haben Sie sich auch das, bevor es passiert ist, so vorgestellt? Nicht gewünscht. Natürlich nicht. Aber vielleicht befürchtet? Und wenn auch das so war, dann nicken Sie auch da mal.

Und genau so oft, wie Sie eben beim Positiven genickt haben, nicken Sie jetzt auch. **Es passieren uns manchmal Sachen, die haben wir uns nicht so vorgestellt.** Aber in der Regel ist es so: „Oh, verdammt, das habe ich mir vorgestellt.“

Es passieren uns manchmal Sachen, die haben wir uns nicht so vorgestellt.

Die Systematik ist genau die gleiche: Sprache der Psyche: Bilder. Häufige Wiederholung. Viel Gefühl. Es hat „klick“ gemacht. Sie haben dies gemacht, Sie haben jenes gemacht, Sie haben den Filter darauf eingestellt – und dann ist es Ihnen passiert. Und dann haben Sie gesagt: „Siehst du, ich habe es genau gewusst.“ Sie haben es nicht vorhergesehen, Sie haben es verursacht.

Diese Bilder, diese inneren Bilder, werden schon seit Jahrzehnten ganz intensiv im Sport eingesetzt. Sie haben sicher schon mal eine Übertragung von einem Skirennen gesehen. Da sieht man nicht nur, wenn die da runterfahren, sondern manchmal sieht man ein paar Minuten vor dem Start die Läufer, Läuferinnen oben im Starthäuschen. Und manche von denen stehen so da. Was ist mit denen? Sind die besoffen? Was machen die? Sie stellen sich vor, wie sie die Ideallinie fahren. Was würde denn passieren, wenn die sich vorstellen, dass sie stürzen? Ja, logisch.

Aber jetzt mal Frage an Sie: wenn Sie in Ihrem Leben vor einer etwas besonderen Situation stehen, sehen Sie da, dass es super läuft? Aber ich kann Ihnen eins versprechen: wenn Sie es sich nicht vorstellen, werden Sie es nicht erreichen.

Wie oft haben Sie in Ihrem Leben schon mal gesagt: „Ah, das kann ich mir nicht vorstellen."

Und mal ehrlich: wie oft haben Sie in Ihrem Leben schon mal gesagt: „Ah, das kann ich mir nicht vorstellen." Sie können es sich nicht vorstellen und dann können Sie es auch nicht erreichen. **Das ist etwas so unglaublich Wichtiges, dieses Thema „Innere Bilder".** Stellen Sie sich etwas vor, immer und immer wieder. Häufige Wiederholung, irgendwann macht es „klick". Und Sie werden automatisch die richtigen Dinge tun. Sie werden automatisch die richtige Wahrnehmung, den Filter haben und werden Schritt für Schritt auch dort hinkommen.

Es funktioniert nicht nur im Sport. Das funktioniert bei allem.

Noch ein Beispiel zum Thema Kinder. Man hat in Amerika einen Test gemacht an einer Highschool. Highschool entspricht vom Alter her der Oberstufe bei uns auf dem Gymnasium. Und das war eine Riesen-Highschool und in dieser Altersstufe waren ein paar Hundert Kinder und man hat diese Klassen alle neu sortiert. Man hat eine sogenannte Eliteklasse gebildet, wo alle Top-Schüler reingekommen sind. Und man hat eine sogenannte Loser-Klasse gebildet, wo alle schlechten reingekommen sind. Den Rest hat man normal verteilt. Dann ist man zu einem Lehrer hingegangen und hat zu ihm gesagt: „Du bist unser tollster Lehrer." Man sagte: „Mach was aus denen. Und zu einer anderen ist man hingegangen: „Du bist unsere beste Lehrerin. Herzlichen Glückwunsch." Und hat beobachtet,

wie sich die zwei Klassen entwickeln. Mit dem zu erwartenden Ergebnis, dass die Topklasse abgegangen ist und die Loser-Klasse...

Das Interessante daran war: das Ganze war ein psychologisches Experiment. Und die Klassen waren gar nicht so aufgeteilt, wie ich das eben gesagt habe. Das waren ganz normal gemischte Klassen. Nur hat man den Lehrern gesagt, das wären Elite- und Loser-Klassen. Das heißt, der eine Lehrer, der wusste: „Oh, die kann man fordern und fördern." Und der Lehrer der anderen Klasse, der wusste: „Hat ja eh keinen Sinn."

Wenn es denn möglich ist, dass die Einstellung eines einzelnen Lehrers einen solchen Einfluss auf den gesamten Klassenverbund hat, um wieviel mehr haben Sie mit Ihrer Einstellung auf Ihre Kinder?

Viele wissen genau: „Oh, die ist so blöd in Mathe und der kriegt eh nix auf die Reihe..." Vorsicht: **Wo meine Aufmerksamkeit ist, da komme ich hin.**

Bilder, Bilder, Bilder. Man geht heute in der Psychologie davon aus, dass Sie schlicht und ergreifend exakt das Leben leben, was Sie sich in der Vergangenheit vorgestellt haben. Ob Sie sich darüber im Klaren sind oder nicht, ist völlig egal. Und ob Sie das mögen, was Sie heute haben, ist auch völlig egal. Aber es hat hier begonnen in Form von Bildern. Und genau so können Sie es auch wieder verändern.

Es hat hier begonnen in Form von Bildern.

Clemens Maria Mohr lädt einen Besucher zum sogenannten Delta-Muskeltest ein. Die Bezeichnung kommt daher, dass dieser Muskel eine D-Form hat und jener Muskel ist, der den Arm hebt. Bei dieser Druckübung sollte das Gegenüber während des Gegendrückens fortlaufend ein Nein und dann fortlaufend ein Ja denken. Und dabei auf den Erfolgsverlauf der Übung achten.

Als ich diesen Test das erste Mal gesehen habe, da saßen 150 Leute im Saal: „Ja, wer möchte? Ja, danke." Ich habe gedacht: „Komm, vergiss es, das ist getürkt." Der hat 100 Schilling bekommen damals noch, dass er den Arm runterlässt.

Das ist verrückt, aber das ist wirklich so. Wenn wir Nein sagen, haben wir keine Power, keine Energie. Deshalb ist es wichtig, dass man ein Ziel hat. Dass man Dinge hat, zu denen man Ja sagen kann. Die meisten Leute wissen ja nur, was sie nicht wollen: „Nein, nicht krank werden. Nein, keinen Ärger daheim. Nein..."

Wenn wir Nein sagen, haben wir keine Power, keine Energie.

Das ist der Grund übrigens, warum viele Menschen Probleme haben, morgens aus dem Bett zu kommen. Die machen die Augen auf: „Oh nein, nicht schon wieder ein Tag."

Das ist verrückt, wie das wirkt. Es ist unglaublich.

Ich komme aus dem Allgäu in der Nähe von Oberstdorf. Oberstdorf ist bekannt von der 4-Schanzen-Tournee. **Und ich betreue in Oberstdorf Sportler. Da gibt es einen Olympiastützpunkt für Skispringen**, Ski Alpin, Eiskunstlauf, Ski Langlauf. Und ich betreue diesen Olympiastützpunkt zum Thema Mentaltraining. Und dort gibt es einen Kraftraum, wo die ganz normal trainieren. Es gibt aber bei diesem Kraftraum einen Raum mit Kraftmessgeräten.

Da alle Sportarten, die dort angesiedelt sind, sehr viel mit den Beinen machen, gibt es Messgeräte für die Beinmuskulatur. Unter anderem eine sogenannte Beinpresse. Das kennen Sie – wo man drauf sitzt und so drückt. Das ist allerdings keine Beinpresse zum Trainieren. Der Schlitten ist nicht mit Gewichten verbunden, sondern da ist ein Motor drin, der das steuert. Und was wichtig ist: in den Ablageflächen sind Sensoren, die messen, wie fest der Athlet drückt. Und das wird auf einem Computermonitor grafisch und über Zahlen dargestellt. Alle Athleten müssen jedes halbe Jahr auf diese Beinpresse und werden getestet. Sie müssen im Grund bessere Werte drücken. Sonst gibt's Ärger.

Ich benutze diese Beinpresse seit vielen, vielen Jahren, um genau solche Dinge zu testen. Viele sagen: „Oh, ich hab nicht aufgepasst. Oder zu fest gedrückt…"

Da sitzen die Athleten auf dieser Beinpresse, entscheiden selber, wann es losgeht. Und sie drücken immer so fest, wie es geht. Maximal. Das Einzige, was wir vorgeben, ist der mentale Inhalt.

Es gibt Athleten, die haben einen Unterschied bei Ja und Nein von 80 %.

Es gibt Athleten, die haben einen Unterschied bei Ja und Nein von 80 %. Das ist der höchste Wert, den ich je gemessen habe. Ich habe hunderte von Athleten getestet, mit x verschiedenen Tests. Also immer der gleiche Test, aber andere Inhalte.

Im Schnitt liegt der Unterschied von positiven und negativen mentalen Inhalten bei 30 %. 30 % sind im Hochleistungsbereich Welten. Im Ski-Alpin-Bereich ist der Letzte nie 30 % langsamer als der Erste. Nie. Das sind Welten. Aber das Gleiche passiert in unserem Leben.

In welches Gesicht schauen Ihre Partner, Ihre Kinder, die Kollegen am Arbeitsplatz?

War es ein Unterschied, ob Ihr so (mit dem Lachen) oder so (mit einem miesen Gesicht) durchs Leben geht?

Das ist übrigens so ein alter Managertrick. Wenn hochrangige Manager, Politiker in irgendeiner Marathonsitzung hängen und merken, dass sie so langsam abschlaffen, da verabschieden die sich mal eine Minute aufs Klo. Und dann machen die dort nicht das, was alle dort tun. Sondern: sie lachen eine Minute. Ganz dämlich. Aber das funktioniert.

Das können Sie selber mal testen. Angenommen es geht Ihnen nicht gut, dann nehmen Sie sich nur eine Sekundenanzeige, gehen Sie irgendwo hin, wo Sie keiner sieht – ist klar. Wenn die Sekundenanzeige auf null ist, fangen Sie einfach mal dämlich an zu grinsen. Das ist bescheuert, es geht einem schlecht und man muss noch lachen. Nach zehn Sekunden geht es besser, wenn Sie eine Minute durchhalten, geht es Ihnen wirklich besser.

Hier oben gibt es Rezeptoren, Gefühlsabnehmer, die einen Befehl ans Gehirn schicken: **„Hey, Freudehormone ausschütten."** Es ist gar nicht so, dass wir lachen, weil es uns gut geht. Es ist anders rum. **Es geht uns gut, weil wir lachen. Das ist reine Mechanik.**

Sie kennen das vielleicht, dass es Krankenhäuser gibt, wo Clowns in die Kinderabteilung geschickt werden, um die Kinder zum Lachen zu bringen. Weil, Lachen stärkt das Immunsystem und dadurch wird der Heilungsprozess beschleunigt. Aber wir müssen doch nicht warten, bis wir krank sind.

Lachen stärkt das Immunsystem und dadurch wird der Heilungsprozess beschleunigt.

Zugegebenermaßen ist es mit dem Lachen bei uns so eine Geschichte. Viele Chefs sagen: „Du wirst hier fürs Arbeiten bezahlt, nicht fürs Lachen." Dann hätten wir sehr viel mehr Power, sehr viel mehr Energie, wenn wir was zu lachen hätten.

Wir testen das einfach mal. Sie brauchen nicht so dämlich zu grinsen, wie ich das eben gemacht habe. Setzen Sie einfach mal so ein Lächeln auf und beobachten Sie mal Ihr Gehirn. Achten Sie mal auf das Gehirn. Wenn Sie jetzt so lächeln, dann merken Sie, dass da was passiert. Endorphine, Glückshormone werden ausgeschüttet. Wenn Sie das ein bisschen durchhalten...

Tun Sie sich selber den Gefallen und machen Sie das nicht in irgendeiner größeren Stadt in der Fußgängerzone. Es könnte sein, dass Sie nach zehn Minuten verhaftet und nach Drogen untersucht werden.

Wenn Sie in irgendwelchen Großstädten durch die Fußgängerzone gehen und schauen den Menschen ins Gesicht. Das Hirn glaubt... Wenn die wüssten, was die sich antun. Wenn es da unten so...

Die Kunst des Multitasking bei den Frauen besteht darin, dass sie schneller hin und her schalten können, als wir Männer.

Zwei Fragen: wie viele Gedanken können wir denn auf einmal denken? Schätzen Sie mal. Einen? Wer bietet mehr? „Drei". Damen, Multitasking. Wie viele Gedanken können wir in einem Moment bewusst denken? Wir haben manchmal den Eindruck, dass uns zehn, hundert, drei Gedanken durch den Kopf gehen. Aber: die kommen fein säuberlich hintereinander. Wir können innerhalb von Bruchteilen von Sekunden umschalten. Aber in einem Moment ist es wirklich nur einer. Die Kunst des Multitasking bei den Frauen besteht darin, dass sie schneller hin und her schalten können, als wir Männer.

Ja, wenn wir Männer einen Topf Wasser auf den Herd stellen, dann bleiben wir dran stehen und warten bis er kocht. Was würden wir denn sonst machen? Ich heiße auch Maria. Ich kann mich immer noch auf die Seite schlagen, die ich gerade brauche. Also: Antwort ist in der Tat einen. **Wir können nur einen Gedanken auf einmal denken.**

Die zweite Frage: Wer entscheidet, was wir denken? Sie selber? Sie entscheiden, was Sie denken? Und wenn ich Sie jetzt am Hals hole und schüttle, wer entscheidet dann, was Sie denken? Wer entscheidet, was Sie denken? Sie oder ich? Natürlich haben die äußeren Umstände Einfluss, aber entscheiden tun doch nur wir.

Das sehen wir schon daran, der eine wird mir wahrscheinlich schon beim ersten Mal auf die Nase hauen und ein anderer sagt: „Mehr, mehr."

Oder nehmen wir das Wetter. Sonntagnachmittag: es regnet. **Die einen sagen: „Scheiß Wetter, ich kann nicht spazieren gehen." Die anderen sagen: „Super, ich muss keine Blumen gießen."**

Wer entscheidet dann über unser Leben? Wir selbst.

Gleicher äußerer Umstand. Unterschiedliche Gedanken. Also: wir selbst, natürlich hat das Umfeld einen Einfluss, aber was Sie jetzt denken, entscheiden nur wir. Und wenn wir jetzt wis-

sen, dass Sie nur einen Gedanken auf einmal denken können, und wenn wir jetzt wissen, dass wir die Einzigen sind, die entscheiden, was wir denken, und wie wir jetzt eben gehört haben, dass jeder Gedanke, der oft genug mit ausreichend Gefühl kommt, eingeprägt wird und im Grunde genommen unser ganzes Leben beeinflusst. **Wer entscheidet dann über unser Leben? Wir selbst. Wir gestalten unser Leben gemäß dieser Prinzipien. Ob uns das bewusst ist oder nicht, ist völlig egal.**

Was wir daraus machen, hängt einzig und allein an uns selbst.

Für viele klingt das wie eine große Bürde. So nach dem Motto: „Jetzt soll ich ja noch an dem ganzen Scheiß schuld sein…" Es geht nicht um Schuld. Die meisten unserer Prägungen haben wir aus der frühesten Kindheit. Daran sind wir um Gottes Willen nicht schuld. Aber wir haben sie. Und weil wir sie haben, sind wir damit Verursacher dessen, wie es uns geht. **Im Grunde genommen ist das eine Riesen-Chance. Denn, wenn wir ganz allein verantwortlich sind für unser Leben, dann können wir es auch ganz alleine verändern.** Und genau so ist es. Die anderen sind es nicht. Die Umstände sind es nicht. Natürlich gibt es Andere. Natürlich gibt es Umstände. Aber was wir daraus machen, hängt einzig und allein an uns selbst. Ganz allein.

Wir alle besitzen Potenziale und Möglichkeiten, die wir mit genialen, einfachen Methoden aktivieren können. Wir alle sitzen quasi in einem Ferrari, fahren aber höchstens im ersten Gang durchs Leben, sagt Clemens Maria Mohr, und er macht somit seinen Zuhörern Geschmack auf mehr.

Wenn Sie das Thema angesprochen hat, dann macht es natürlich Sinn, dass Sie dranbleiben. Ich hoffe, Sie haben ein bisschen etwas in Ihrem Einkaufswagen. Tun Sie sich selbst den Gefallen, das, was hier drin ist, auch zu nutzen.

Machen Sie es Schritt für Schritt für Schritt.

Wenn Sie jetzt heimgehen und sagen: „Das war nett." Dann war es nett. Wenn Sie aber feststellen, dass da was dran ist, bleiben Sie dran. Aber tun Sie sich selber den Gefallen und versuchen Sie nicht alles auf einmal. Machen Sie es Schritt für Schritt für Schritt.

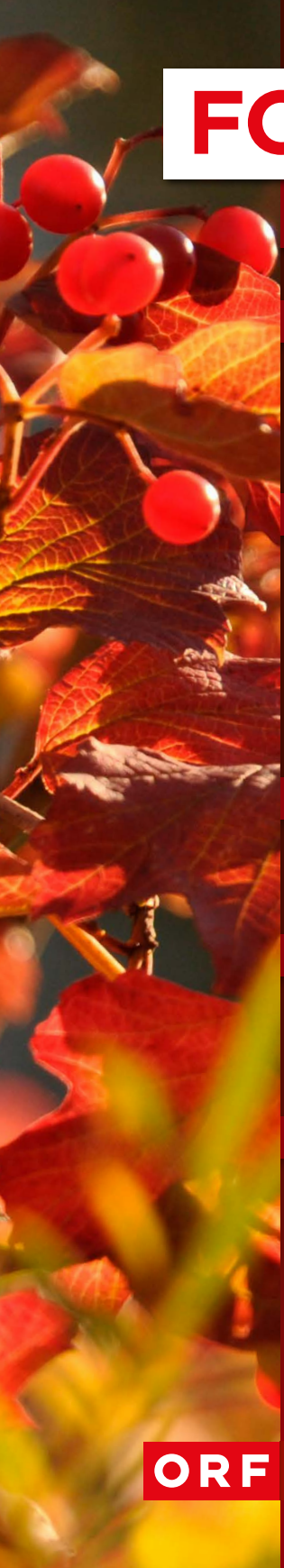
Es ist auch nicht notwendig, alles auf einmal zu machen, denn es ist im Leben wie im Sport. Wenn im Sport einer Erster wird, dann verdient er zehnmal so viel wie der Zweite. Über Preisgelder, Werbung und was auch sonst immer. Er war aber gar nicht zehnmal schneller. Er war nur diese berühmte Nasenlänge voraus.

Es reichen oft kleine Veränderungen, um vom Ergebnis her große Veränderungen zu bekommen.

Und so ist es im Leben auch oft. Wir brauchen oft gar nicht diese riesigen Veränderungen. **Es reichen oft kleine Veränderungen, um vom Ergebnis her große Veränderungen zu bekommen. Schritt für Schritt für Schritt.** Und falls es beim ersten oder zweiten Mal nicht funktioniert: niemals aufgeben.

Diesen Vortrag haben wir am 9. September 2014 im Rahmen „Familiengespräche im Rheindelta“ im Pfarrsaal in Fußach aufgezeichnet.

Eine Zusammenfassung dieses Vortrags wurde im Rahmen der Reihe „FOCUS – Themen fürs Leben“ am 5. Juli 2014 gesendet.



FOCUS

INFORMATIONEN

FOCUS-Sendung

Samstag: 13.00 bis 14.00 Uhr
Donnerstag: 21.00 bis 22.00 Uhr (Wiederholung)
bei ORF Radio Vorarlberg

FOCUS-Newsletter

Gerne informieren wir Sie wöchentlich mit dem „FOCUS“-Newsletter über das bevorstehende „FOCUS“-Thema und den ANSICHTEN-Gast bei ORF Radio Vorarlberg. Anmeldung ganz einfach unter **http://orf.xoo.cc/** oder beim ORF-Publikum-Service unter **05572/301-0** bzw. **publikum.vorarlberg@ORF.at**.

FOCUS-Archiv

Sie haben auf vorarlberg.ORF.at unter der Rubrik „FOCUS“ die Möglichkeit Sendungen nachzuhören bzw. herunterzuladen.

FOCUS-Podcast

Auf vorarlberg.ORF.at, Stichwort „FOCUS“ und „Podcast“ finden Sie alle Informationen darüber, wie Sie sich die „FOCUS“-Sendungen als Podcast herunterladen können.

Johannes Schmidle über FOCUS

„FOCUS“ versteht sich als Sendung mit „Themen fürs Leben“. Dabei bieten renommierte Referenten vertiefende Betrachtungen, Impulse und Anregungen an, um das Leben und die Zeit, in der wir leben, besser zu verstehen. „Focus“ soll lebensbegleitende und lebensberatende Akzente setzen. Der Mensch soll in einer Welt voller Widersprüche und Gegensätze Orientierungshilfe erhalten.

ORF V

ANSICHTEN

ZU GAST BEI ORF RADIO VORARLBERG

Sonn- und Feiertage: 11.00 bis 12.00 Uhr
Montag: 21.00 bis 22.00 Uhr (Wiederholung)

ANSICHTEN ist eine Sendung, in der Menschen in Gesprächsform über ihr Leben erzählen. Es sind Persönlichkeiten, die in Vorarlberg leben oder zum Land eine besondere Beziehung haben. Die Zuhörerinnen und Zuhörer können einen Menschen von seiner ganz privaten Seite her kennenlernen; sei es, weil sie oder er sich durch ein besonderes Engagement auszeichnet, in einer öffentlichen Funktion tätig ist, einer bestimmten Leidenschaft oder einem außergewöhnlichen Hobby frönt. Die Herkunftsfamilie, die Prägung, spielt für jede/n eine wesentliche Rolle. Die Lebensentscheidungen verweisen nicht selten auf das private Umfeld; sei es, weil man hier besonders gefördert wurde oder einen eigenständigen Weg gehen wollte bzw. will.

Die **ANSICHTEN** sind die freigegebenen Blicke auf die gut gelungenen, die geglückten, aber mitunter auch wenig spektakulär verlaufenen Lebensspuren.
Jedenfalls gewähren die **ANSICHTEN**-Gäste spannende Einblicke hinter die „Kulissen ihres Lebens“. Die Vielzahl der Reaktionen auf die Sendung ist ein Beweis für das Interesse an den Lebensentwürfen anderer Menschen.
So sind die **ANSICHTEN** gewissermaßen auch eine „Lebensschule“.

ANSICHTEN-Podcast

Auf vorarlberg.ORF.at, Stichwort „Ansichten“ und „Podcast“ finden Sie alle Informationen darüber, wie Sie sich die „Ansichten“-Sendungen als Podcast herunterladen können.

ORF V

vorarlberg.ORF.at

„Ich bin leidenschaftliche Jägerin und Hegerin“

Ina Wolf

INA WOLF
SÄNGERIN, SONGSCHREIBERIN, VOCALCOACH

Ina Wolf
Ina Wolf, geb. Christina Ganahl, aus Lochau (Vorarlberg) stammende Sängerin und Songschreiberin. Sie vertrat 1979 Österreich beim Eurovision Song Contest in Jerusalem. Seit ihrer Rückkehr aus Kalifornien 1994 ist sie unter anderem als Vocalcoach tätig und schreibt nach wie vor Songtexte für Künstler im In- und Ausland. Als Sängerin startete sie ein Jazzprojekt (Ina Wolf & Band).
Alben: VIENNA, WOLF & WOLF, Culture shocked, Mittendrin

Herzlich willkommen in der ORF-Erlebniswelt, der Schau der Vorarlberger Frühlingsausstellung im Dornbirner Messegelände. Vor uns ein silbernes Panorama mit dem ORF-Fuhrpark, mit dem Übertragungs- und Schnellreportagewagen, den Kameras und Parabolspiegeln - Fernsehen und Radio zum Angreifen. Mittendrin die Sendung „Ansichten".

Sie kommt heute live aus der Messehalle 12a. Johannes Schmidle begrüßt Sie recht herzlich. Zu Gast bei Radio Vorarlberg in den Ansichten ist heute Ina Wolf. Die Songschreiberin, die Sängerin und Musikerin. Liebe Ina, herzlich willkommen und vielen Dank für deinen Besuch in den Ansichten.

Ich freu mich und Grüß Gott, liebe Zuhörer. Grüß Gott, liebe Messe-Besucher, pardon, Schau-Besucher.

Zur Klarstellung merke ich noch an: Ina Wolf und ich kennen uns schon viele Jahre, um nicht zu sagen Jahrzehnte, und deshalb sind wir auch in dieser Sendung per Du. Ina, wir sind hier mitten drin in der Schau der Frühlingsausstellung. Bist Du eine gestandene Messebesucherin?

Also selbstverständlich. Ich glaube, jeder Vorarlberger geht auf die Messe, entweder im Frühling oder im Herbst. Auch ich natürlich, wenn es irgendwo etwas zum Bauen oder zum Verändern gibt. Natürlich geht man auf die Messe und schaut, was es Neues gibt. Natürlich das „Messehennele". Wobei mir heute jemand gesagt hat, dass es kein „Messehennele" mehr gäbe. Stimmt das? Es gäbe nur noch gesunde...

Es gibt, glaube ich, nur noch die Herbsthenne.

Ich glaube, jeder Vorarlberger geht auf die Messe, entweder im Frühling oder im Herbst.

Die „Herbsthennele". o.k. Auf jeden Fall bin ich eine Schau-Besucherin. Und es gibt jedes Jahr Neues und Schönes zu sehen.

Du holst dir also auch ein bisschen Rat für Haus und Garten?

Selbstverständlich. Ich bin auch stolze Besitzerin, wie, glaube ich, jede Vorarlberger Hausfrau, eines Gemüsehobels.

Und ich habe soeben etwas entdeckt: eine tolle Wurzel, draußen, gegen Maulwürfe. Die werde ich mir nachher noch mit-

nehmen, denn dieses Jahr hatte ich ein Problem mit den Maulwürfen.

Draußen in der Natur blüht es und treibt es. Meines Wissens bist Du in der zweiten Jahreshälfte geboren. Magst du trotzdem den Frühling?

Ich liebe den Frühling. Die Natur erwacht und so auch alle Geister im Kopf. Ich bin ein absoluter Frühlingsfan.

Ich liebe den Frühling. Die Natur erwacht und so auch alle Geister im Kopf.

Mit dem „Lied von der Sonne“ befinden wir uns in deiner musikalischen Aufbruchzeit. Wann kam das „Lied von der Sonne“, die erste Langspielplatte von Ina Wolf, heraus?

Das „Lied der Sonne“, die erste LP, das war Anfang der 70er Jahre.

Die Show-Chance.

Die Show-Chance. Damals mit Eva Maria Kaiser noch. Ich habe eigentlich zu den Anfängen der Austropopper gehört.

Und die Eva Maria Kaiser war sozusagen...

...die Mutter. Die war wie eine Mutter des österreichischen Musiknachwuchses.

Wenn ich das richtig sehe, hat deine Musikkarriere eigentlich schon mit dem ORF Vorarlberg zu tun.

Wir waren die singende Familie Ganahl.

Das ist völlig richtig. Und zwar Fritz Jurmann, Rudi Hofer, wenn ich da nur ein paar Namen nenne, die mich bei den ersten Schritten begleitet haben. Ich war ja damals elf oder zwölf Jahre alt. Da habe ich mit meiner Familie zu singen begonnen. Wir waren die singende Familie Ganahl und haben damals mit den Bregenzerwälder Dorfmusikanten Studioaufnahmen im ORF gemacht.

Auf die singende Familie Ganahl kommen wir noch zu sprechen. Du bist ja heute eine viel beachtete Sängerin und Songschreiberin. Du schreibst Texte, sogenannte Lyrics. Schreibst Du täglich?

Nein, nicht mehr. Es gibt Phasen, muss ich sagen. Wenn ein Auftrag hereinkommt, dann natürlich, dann ist man täglich dran. Oder wenn man, wie ich jetzt in der Vergangenheit, etwas selbst macht, natürlich ist man da rund um die Uhr am Texten und am Nachdenken. Aber sonst, wie gesagt, phasenweise.

Das war aber gewissermaßen Dein Brotberuf?

Ja. Ich hatte ja den großen Durchbruch mit dem Text zu dem Lied „Sara“, das damals von Starship in Amerika aufgenommen wurde, und das als „Number-One-Hit“ rund um die Welt ging. Das war eigentlich so der Beginn meiner Textschreiberei.

Du hast ja großartige musikalische Produktionen gemacht, mit Künstlern wie Chicago, Kenny Loggins, Paul Young, Sergio Mendes, Lou Graham oder den Pointer Sisters. Und das war eigentlich eine überaus erfolgreiche Zeit?

Es war eine sehr spannende Zeit, muss ich sagen. Das war in den Achtzigerjahren. Es hat begonnen mit „Sara". Danach hat man uns einfach die Tür eingerannt und ein Text nach dem anderen wurde in Auftrag gegeben. Ich hatte das Glück und das Vergnügen, mit sehr vielen großen Künstlern weltweit arbeiten zu dürfen.

Es hat begonnen mit „Sara". Danach hat man uns einfach die Tür eingerannt.

Vermutlich ist das Schreiben für andere Musiker harte Arbeit...?

Es ist ein Handwerk. Es ist nicht so, dass man dasitzt und auf die Eingebung wartet. Man setzt sich hin. Oft ist die Melodie vorgegeben. Ich bin ja nur der Texter. Das heißt dann einfach auch mal Silben zählen. Und natürlich vom Inhalt her bekommt man auch oft eine Vorlage, worum es gehen soll. Es ist beinhartes Handwerk.

Aber man kann sozusagen nicht wie bei „Sara" sagen: „Schreib einen Hit!"

Das geht leider nicht.

Sondern, wie wird so etwas?

Da gehört das Glück dazu, dass das im richtigen Moment von der richtigen Band oder vom richtigen Künstler gesungen wird. Genau das Quäntchen Glück, das man haben muss.

Machst Du heute noch Auftragsarbeiten?

Selbstverständlich. Und sehr gerne. Denn es ist ein wunderschönes Handwerk, das man ja auch nicht verliert oder vergisst, verlernt. Selbstverständlich nehme ich nach wie vor Aufträge entgegen.

Ich erinnere an den Titel „Let`s make history" – das war ja auch ein Arbeitsauftrag.

Das war ein Auftrag, genau. Es war ein Fernsehfilm. Eine deutsche Produktion. Und gesungen werden sollte das von einer blinden, wunderbaren Sängerin – Joana Zimmer. Es wurde dann zum Duett mit einem Spanier, David Bisbal. Ich habe da-

mals mit einem jungen Team zusammengearbeitet. Wir waren damals Team 3. Das waren oder sind zwei junge Vorarlberger. Und der Song hieß: „Let`s make history“.

Ina Wolf, bist du mit Joana Zimmer und David Bisbal im Zusammenhang mit „Lets make history“ zusammengekommen oder hast du nur den Text abgeliefert?

Ich hätte die Joana Zimmer sehr gerne kennengelernt.

Ich habe praktisch nur den Text abgeliefert. Das ist eine sehr interessante Maschinerie, die da passiert. Man schreibt diesen Song... In unserem Fall ist zuerst die Musik entstanden. Die bekomme ich. Dann schreibe ich den Text darauf. Dann geht das natürlich zu den Künstlern, geht zur Plattenfirma und geht letztlich zum Management. Die geben alle ihr o.k. Und wenn dann letztendlich die Aufnahmen passieren, da bin ich dann nicht dabei. Leider. Ich hätte die Joana Zimmer sehr gerne kennengelernt. Aber wie gesagt: es ist nicht immer der Fall, dass man bei den Tonaufnahmen dabei ist.

Bevor wir auf Deine familiäre Musiklaufbahn und Musikerinnenlaufbahn zurückkommen, möchte ich noch erwähnen: Du hast ja eine klassische Gesangsausbildung gemacht, am Konservatorium in Innsbruck und in Wien und gerätst allerdings zwischendurch ins Musicalfach.

Für mich gab es am Anfang nur eines: nämlich klassischen Gesang zu studieren.

Musik ist ein Thema, vor dem man nicht immer haltmachen kann, egal welche Richtung das dann ist. Man muss auch herausfinden, für sich selbst, wo fühlt man sich am meisten zu Hause. Für mich gab es am Anfang nur eines: nämlich klassischen Gesang zu studieren. Und irgendwie, so nebenbei dann eben auch durch Volksmusik, durch Musical, habe ich in Richtungen geschaut, die mir genauso Spaß gemacht haben.

Jesus Christ Superstar...

...am Theater an der Wien...

...als Magdalena.

Genau.

Und du kamst auch nach Berlin.

Ja. Am Theater des Westens wurde auch Jesus Christ Superstar aufgenommen. Eine Produktion, fast ein Jahr lang.

War das damals in der Zeit, als diese junge österreichische Szene in Wien heranwächst, mit sehr bekannten Namen wie André Heller, mit Peter Cornelius, Marianne Mendt.

Ja klar. Das war eine sehr spannende Zeit. Ende der Siebzigerjahre war das eine ganz spannende Zeit in der Musikbranche. Heller, Fendrich, Ambros, meine Güte..., die hast du ja schon aufgezählt.

In dieser Zeit kommst du auch mit deinem späteren Mann zusammen, Peter Wolf?

Genau. Ich habe ihn in Wien kennengelernt. In den Mittsiebzigern.

War das eigentlich irgendwie ein bisschen eine verrückte Szene damals? So ganz eigenwillig?

Das war es auf jeden Fall. Wenn ich das mit heute vergleiche: das kann man nicht vergleichen. Und zusammenzuarbeiten mit z.B. André Heller... Das waren schon ganz große Highlights auch. Und 1979...

...da war es dann soweit. André Heller hat für Dich ein Lied geschrieben, Peter Wolf hat die Melodie dazu gemacht. Und 1979 trittst Du beim Eurovisions-Song-Contest auf, in Jerusalem.

1979 trittst Du beim Eurovisions-Song-Contest auf, in Jerusalem.

Genau so war es. Es war damals ein Auftragswerk. Nicht wie heute, wenn man die ganzen Eurovisionssachen anschaut. Wir wurden damals vom ORF beauftragt. André Heller, also Franzi, wie er privat heißt, hat den Text geschrieben. Peter die Musik. Und es war einer meiner schönsten und beeindruckendsten Auftritte in meinem Leben.

Allerdings das Lied ist bei der Jury nicht so ganz gut angekommen.

Das haben wir gewusst.

Hat euch das nicht enttäuscht?

Nein. Das hat uns überhaupt nicht enttäuscht. Wir wussten: entweder wir sind Letzte oder wir gewinnen ganz einfach. Denn es ging um Friede in Jerusalem. Und es war ein inhaltlich sehr anspruchsvoller Text. Auch musikalisch. Wir haben das gewusst und waren überhaupt nicht traurig oder enttäuscht, dass wir Letzte waren.

Und der Liedtitel ist nach wie vor brandaktuell, wie die aktuellen Friedensverhandlungen zwischen Israelis und Palästinensern zeigen.

Ina, du bist in Lochau aufgewachsen. Als Tochter des Sheriffs von Lochau. Dein Vater war Lochauer Gendarmeriepostenkommandant...

...Polizist. Und er war der einzige damals in Lochau. Sheriff hat man zu ihm dann gesagt.

Deine Eltern haben Dir offenbar die Musik in die Wiege gelegt?

Die Mama war ja eine Tirolerin und der Vater ein Montafoner vom Christberg.

So ist es. Sie haben sich singend kennengelernt. Die Mama war ja eine Tirolerin und der Vater ein Montafoner vom Christberg. Und sie haben sich beim Singen kennen- und lieben gelernt und irgendwie scheine ich da die Gene geerbt zu haben.

Und wann ging es für Dich los, auf der Bühne?

Sehr früh eigentlich. Und nicht immer mit großer Freude.

Es hat Dich manchmal auch genervt...? Gibt es das ?

Ja, absolut. Klar, wenn man Teenager ist und sich in ein Dirndl zwängen muss. Das war damals nicht so cool für mich. Aber es war schön, und wir sind weit herumgekommen als singende Familie Ganahl. Bis nach Hamburg hinauf, kann ich mich erinnern. Und eben in toller Zusammenarbeit mit den Bregenzerwälder Dorfmusikanten damals.

Man hat euch eigentlich alle immer so als die lächelnde Familie in Erinnerung. Du hast mir erzählt, Deine Mutter war der Chef der Truppe.

Die Mama war absolut der Feldwebel. Heute würde man sagen, der Manager der Truppe, der kleinen. Die Mama, eine Tirolerin, sie brauchte immer ein bisschen einen extra Schwung. Ich habe Gitarre gespielt und die Mama ist neben mir gestanden. Und wenn ihr das zu langsam war, wie ich das angestimmt habe, dann hat sie mich lächelnd hinter mir in den Po gezwickt, in dem Tempo, das sie haben wollte. Es hat funktioniert.

Die Mama war absolut der Feldwebel. Heute würde man sagen, der Manager der Truppe.

...und Du hast Gas gegeben...

Ich habe Gas gegeben. Müssen.

Aber ihr seid sozusagen auch bekannt geworden. Von Wien bis Hamburg. Ihr ward im Seniorenclub und bei Heinz Conrads.

Ja, natürlich. Was mir auch in Erinnerung geblieben ist. Vor einem Hasenzüchterverein im Schwäbischen draußen, war auch einmal ein Auftritt... Und da kann ich mich erinnern, wenn ich einen kurzen Schwank aus meinem Leben erzählen darf: ich war 16, ein knackiger Teenager im Dirndl. Und hinterher war dann Tanz. Da hat mich ein „Schwäble“ zum Tanz geholt und dann macht man so Konversation und er fragt mich: „Wie alt bist du eigentlich?“ Und ich habe gesagt: „Rate mal.“ Dann schaute er mich von oben bis unten an und sagt: „Zwanzge, Oinazwanzge.“ Dann habe ich gesagt: „Bist du wahnsinnig, ich bin 16!“ Dann schaute er mich nochmals an und sagte: „Denn hosch aber scho viel mitgmacht, Mädle.“ Das ist mir ewig in Erinnerung und ich lache heute noch darüber.

Seid ihr als die singende Familie Ganahl auch auf der Dornbirner Messe aufgetreten?

Nein, das sind wir nie. Keine Ahnung, warum. Wir waren eher sehr getragen. Die Mami und ich, wir waren sehr getragen. Die Mami hat einen wunderschönen Alt gehabt. Und ich glaube, was so im Messezelt damals abgegangen ist, das war eher pfundig.

Ihr hattet eine spezielle Vorarlberger Musikliteratur.

Es war schon gemischt mit Tiroler Sachen. Ich sage, eher ruhiger und getragener, im Tempo meiner Mutter natürlich.

Ich denke, es gibt keinen Einwand - wir greifen an dieser Stelle ins ORF-Archiv und hören ein Lied mit der Familie

Ganahl mit dem Titel „Du mein Vorarlberg“. Welche Gefühle weckt das Lied in Dir?

Gesungen habe ich damals noch etwas höher, wie ein Vogel.

Ich stehe zu dem, was ich damals gemacht habe. Gesungen habe ich damals noch etwas höher, wie ein Vogel. Das war eine wunderschöne Zeit.

Du warst ja durch diese Auftritte mit Deinen Eltern eigentlich immer ein bisschen in der Öffentlichkeit. Das ist schon sehr früh für Dich losgegangen.

Ja, da bin ich nach und nach hineingewachsen. Irgendwie hat sich das dann durch mein Leben durchgezogen. Und ich sitze gerne heute hier ohne Scheu.

...es macht Dir keine Mühe...?

...es macht mir keine Mühe.

Wunderbar. Du hast Dich im Laufe deines Lebens mehrfach namentlich verändert.

Ja, ich bin eine schillernde Persönlichkeit. Ich kann dir auch erklären, warum. Geboren bin ich als Ganahl. Aber man hat schon jenseits von Vorarlberg gesagt: „Gahnahl“. Und ich dachte mir: „Das kannst du nicht machen. Du musst dir einen Künstlernamen zulegen.“ Und ich weiß noch genau, wo der entstanden ist: im Zug nach Innsbruck. Da habe ich mir gedacht, was international gut klingen würde. Man hat ja Träume... Und ich habe mir gedacht: „Französisch sollte man es aussprechen können, Englisch, ...“

Von Christina habe ich nur das Ende behalten und heute bin ich noch die Ina Wolf.

Und bin auf den Namen „Simon“ gekommen. Ich war dann eine Zeitlang die Christina Simon. Auch meine erste Schallplatte in Wien war unter dem Namen Christina Simon. Dann, durch meine Eheschließung mit dem Herrn Wolf, wurde ich dann zur Ina Wolf. Von Christina habe ich nur das Ende behalten und heute bin ich noch die Ina Wolf.

Du bist unter die Pädagogen gegangen und unterrichtest am Jazz-Seminar hier in Dornbirn Gesang?

Richtig. Ich bin ein Vocalcoach, wie man da heute sagt, ja. Und das mit großer Freude und schon sehr lange. Seit 1995 bin ich schon am Jazzseminar und es ist immer wieder spannend und wunderschön, mit Menschen stimmlich zu arbeiten.

Wer sind Deine Schülerinnen und Schüler?

Das ist eigentlich auch bunt gemischt.

Gibt es mögliche Kandidaten für Castingshows oder...?

Auf jeden Fall. Selbstverständlich. Unter anderem... Und ich freu mich auch... Man arbeitet ja nicht nur mit den zwei Stimmbändern. Man hat ja mit dem Instrument zu tun und das Instrument ist der Mensch. Das ist immer eine sehr spannende Sache. Es kommen die Menschen auch aus verschiedenen Gründen und Motivationen zu mir. Die einen eben, weil sie vielleicht in eine Castingshow gehen wollen. Und die anderen, die einfach ein Bedürfnis haben. Singen ist ein Urbedürfnis. Das ist für mich genau so schön, so jemanden zu coachen, als Menschen, die dann eine CD machen wollen, oder so.

Es kommen die Menschen auch aus verschiedenen Gründen und Motivationen zu mir.

Und es wird auch immer wieder beklagt: wir tun es zu wenig: das Singen. Singen wir zu wenig?

Viel zu wenig, viel zu wenig. Ich kenne das aus meiner Jugend. Bei meiner Tiroler Großmutter, da hat man sich am Abend zusammengesetzt. Die Oma hat Zither gespielt. Irgendjemand hat dann eine Gitarre ausgepackt. Und dann hat man gesungen. Man hat auch mehrstimmig gesungen. Und heute: die Sachen fallen leider alle flach, weil es kann heute, das stelle ich bei meinen Schülern leider schon fest, es können die wenigsten eine zweite Stimme finden und halten. Das finde ich sehr bedauerlich, dass da einfach auch ein gewisses Liedgut verlorengeht.

Du könntest vermutlich über die Kraft, die Gesang und Musik für Dich mit sich bringen, ein Seminar halten. Welche Kraft haben Gesang und Musik für Dich?

Das Unterrichten ist auch ein großer Energieoutput, sage ich. Ich schöpfe so viel, was ich da zurückbekomme an Energie und an Positivismus – ich kann das gar nicht beschreiben. Ich werde sicherlich nie müde, auf diesem Gebiet zu arbeiten. Ich kann mir natürlich eine Welt ohne Musik nicht vorstellen. Egal auf welcher Ebene. Ob ich aktiv bin oder ob ich passiv höre. Ich beziehe meine Kraft, möchte ich sagen, aus der Musik.

Wir sind uns ganz klar: die Sanduhr läuft.

Und das ist ja auch unüberhörbar. Vielleicht hören wir nochmals ein Auftragswerk von dir: „Tomorrows heroes."

„Tomorrows heroes“ war auch ein Auftragswerk vom ORF damals für eine Castingshow. Und das war unsere österreichische Castingshow „Starmania“.

Denn was oft bei diesen Castingshows abgeht: ich bin nicht wirklich dafür.

Wir lassen jetzt den „Schnabel“ vorneweg. Das ist eine tolle Sendung, aber es ist etwas anderes. Denn was oft bei diesen Castingshows abgeht: ich bin nicht wirklich dafür. Es gibt schon zum Beispiel „The voice of Germany” oder „The voice of Switzerland”. Das hat ein Niveau, das ist fair, das ist edel. Das passt. Aber oft sind da Verträge zu unterzeichnen, wo die Künstler dann jahrelang gefangen sind, in Sachen, die sie gar nicht machen wollen, aber müssen. Ich bin kein Fan von Castingshows. Ganz ehrlich.

Das Ganze kommt ja aus Amerika…

Es kommt aus Amerika, wie vieles, das wir auch nicht brauchen. Aber da muss ich ehrlich sagen, da passieren Dinge… Wenn man Künstler fertig macht. Wie, ich sag jetzt, Dieter Bohlen, das darf ich ja sagen… Ich finde das nicht in Ordnung, wenn da jemand menschlich fertig gemacht wird. Das geht für mich gar nicht.

Du hast ja siebzehn Jahre in den USA gelebt. Hast Du Dich als Amerikanerin gefühlt?

Ich habe mich wirklich nie als Amerikanerin gefühlt.

Nein, nie. Ich war sehr froh und sehr glücklich drüben zu sein. Auch was meine Arbeit betrifft, das war die Wahnsinns-Chance natürlich, damals. Aber ich hatte auch Heimweh. Ich habe mich wirklich nie als Amerikanerin gefühlt, war sehr gerne Teil von dort, bin mir aber eigentlich meiner Wurzeln sehr bewusst.

Du wolltest aber auch nie mehr dahin zurück? Für immer?

Wenn man mich heute fragt: nein. Ich bin sehr froh, in Vorarlberg zu leben. Meine Familie hier in Vorarlberg zu haben. Meine Kinder, die hier zur Schule gegangen sind. Und ich bin stolze Vorarlbergerin. Wir leben hier ja wirklich auf einer Insel der Seligen.

Ihr wart ja in den USA in Musikerkreisen eine erfolgreiche Größe. War diese Rückkehr damals schwierig für euch?

Es war sicherlich nicht einfach. Es war einmal ein Kulturschock, aber im positiven Sinn. Genauso war es natürlich damals, als

ich hinübergegangen bin, in den Siebzigerjahren, überwältigend. Eine völlig andere Welt.

Und das Zurückkommen – erstens war es natürlich viel, viel später. Ich hatte den Erfolg, den großen, drüben genossen. Jetzt war einfach ein anderer Abschnitt. Die Kinder waren gerade so alt, dass sie in die Schule kamen. Und da bin ich sehr, sehr froh, dass das hier passiert ist. Das ganze Bildungswesen ist ja bei uns kein Vergleich. Es hat also alles seine Zeit. Und sie war gut.

Jemand hat einmal gesagt: „Die Wahrheit liegt im Ganzen". Vom Ende des Ganzen her betrachtet, war der Schmerz vielleicht ein Glück oder die Freude ein Trugschluss? Wird aus deiner Sicht am Ende alles gut?

Es ist alles gut so.

Ina, du hast deinem Album, das du vor zwei Jahren herausgebracht hast, den Titel „Mittendrin" gegeben. Mittendrin steht vielleicht für eine Art Zwischenbilanz?

Ja, ungefähr. Ich fühle mich in jeder Hinsicht mittendrin. Ich meine, o.k., altersmäßig müsste ich dann 120 werden, wenn ich da richtig rechne. Es liegt noch wahnsinnig viel vor mir. Ich habe eine ganz große Liste, die ich... Ich glaube, die hat jeder. Eine to-do-list.

...Dinge, die da zu machen wären und sind?

Ja, genau. Und auf dieser Liste stand auch, dass ich selbst ein Album machen möchte. Ich habe viele Jahre keines gemacht, sondern eben als Texterin und Sängerin gearbeitet. Wenn man ständig für andere Leute schreibt, für andere Künstler schreibt, dann bleiben die eigenen Gedanken eigentlich auf der Strecke. Und irgendwo war es dann, ich bin fast geplatzt... Man bekommt dann fast einen Kropf, wo man sagt: „Das muss ich jetzt einfach mal sagen und für mich sprechen."

Wenn man ständig für andere Leute schreibt, für andere Künstler schreibt, dann bleiben die eigenen Gedanken eigentlich auf der Strecke.

Und du hast alles in Deutsch gesagt bzw. gesungen und sagst ganz bewusst in Deutsch – nicht in Englisch.

Nein, nicht in Englisch. Das war auch ein ganz großes Abenteuer. Denn natürlich ist Deutsch meine Muttersprache, aber es ist einfach... Erstens war ich es gewohnt, Englisch zu schreiben. Ich wollte aber dieses Abenteuer wirklich in Angriff nehmen, denn ich glaube, Gefühle wirklich auf den Punkt zu brin-

gen, die Feinheiten der Gefühle, das geht doch nur in der Muttersprache.

Und es war schwierig?

Es war sehr schwierig. Denn man wird ja natürlich im Deutschen dann auch sofort kategorisiert. Und ich wollte jetzt nicht in den Schlagerbereich kommen. Ich habe nichts gegen Schlager. Es gibt tolle Sänger, es gibt auch tolle Schlagermusik. Es ist nicht meine Musik. Und es gibt, da muss man wahnsinnig aufpassen, Phrasen oder Sätze, die man gerne sagt. Die im Englischen auch ganz toll klingen würden – im Deutschen geht das gar nicht. Denn dann bist du wirklich in der „Schnulze" daheim.

Abschließend, Ina Wolf: wenn wir gerade so mitten drin sind, im Reden über das Leben. Was wären die drei Dinge, die Du mitnehmen würdest auf die sprichwörtliche Insel?

Das ist eigentlich ganz einfach. Das wäre zuerst einmal Musik. Dann als zweites Musik und als drittes Musik.

Jedenfalls nicht das Gewehr, als leidenschaftliche Jägerin?

Ich bin leidenschaftliche Jägerin und Hegerin.

Nein, das würde ich für die Insel zu Hause lassen. Aber ich bin leidenschaftliche Jägerin und Hegerin und mein neues... Es ist nicht ein Hobby, aber es gibt mir wahnsinnig viel, in der Natur zu sein, als Ausgleich zu dem „crazy business", in dem wir ja sonst sind in der Musik.

Wo gehst Du auf die Pirsch?

Ich war jetzt gerade, wunderschön, in Oberösterreich. Herrlich in dem frisch, neu erwachenden Wald. Und es gibt sehr viel Wild, Rehwild – wunderschön anzuschauen. Und ich bekomme da einfach ganz tolle Gefühle.

Bist Du da familiär vorbelastet, was die Jägerei betrifft?

Ich durfte als junges Mädel mit auf die Pirsch gehen, zum Ansitz und auf die Treibjagd.

Ja, natürlich. Das geht zurück auf meinen Vater, den Montafoner, der ein leidenschaftlicher Jäger war und auch ein ebensolcher Heger. Und wie gesagt, ich habe die Liebe zur Natur und die Liebe zu den Tieren durch ihn kennengelernt. Ich durfte als junges Mädel mit auf die Pirsch gehen, zum Ansitz und auf die Treibjagd. Das war damals schon ganz spannend. Natürlich bin ich dann immer weiter weg von zu Hause gekommen, durch mein Studium und dann durch Amerika. Als

ich dann wieder hier war, da gab es dann auch eine Phase mit den Kindern und schulisch und so. Da hatte ich dafür keine Zeit und keinen Kopf.

Und leider ist mein Vater nicht mehr. Ich hätte ihn sehr gerne noch gehabt. Für alles natürlich, aber auch für diese ganzen jagdlichen Angelegenheiten.

Apropos Musik: treibt es die Kinder auch zur Musik?

Auf jeden Fall. Ich habe zwei Kinder. Die Angelina und den Alexander. Der Alexander ist Musiker. Er hat sein Studium jetzt fertig gemacht. Musikwissenschaften. Und er geht jetzt nach Amerika und versucht dort sein Glück.

Du hast vorhin von der Lebensliste, von diesem Plan gesprochen. Steht da drauf, möglicherweise, ein nächstes Album?

Nein, eigentlich nicht. Das habe ich abgehakt. Da gibt es noch viele andere Dinge. Ich hoffe, ich schaffe den 100er - und es gibt noch viel, viel zu tun für mich.

Auch reisen?

Reisen auch. Aber es geht mir nicht einmal mehr um Fernreisen. Dadurch, dass ich sehr lange weg war, entdecke ich hier meine Umgebung und sehe, wie schön die Welt ist, egal – vor oder überm Arlberg.

Ina Wolf, es gibt auch bei uns viel zu tun. Ich danke Dir, sehr, sehr herzlich für Deinen sonntäglichen Besuch hier in der ORF-Erlebniswelt auf der Vorarlberger Frühlingsausstellung und wünsche Dir für die Zukunft das Allerbeste.

Ich bedanke mich auch ganz, ganz herzlich. Ich war sehr gerne hier.

Diese Sendung wurde am 6. April 2014 live aus der ORF-Erlebniswelt auf der ‚Schau' in der Halle 12a der Dornbirner Messe in der Reihe „ANSICHTEN – zu Gast bei Radio Vorarlberg" gesendet.

„Wir können sehr vieles,
aber lange nicht alles.“

Herbert Zech

Herr Prof. Zech, im Zuge der Vorbereitung auf diese Sendung ist mir eine Sache eingefallen, die hat gelautet: „Prof. Herbert Zech lädt – ich weiß nicht mehr wieviele, jedenfalls waren es meiner Erinnerung zufolge – hunderte Kinder und deren Eltern zu einem Nachmittag ins Ravensburger Spieleland ein.“ Das waren Kinder, die durch Ihre medizinische Hilfe auf die Welt gekommen sind. Wie oft sind Sie medizinischer Vater geworden?

Ziemlich oft. Die von Ihnen angesprochene Einladung war am 7. Juli 2007. Deswegen weiß ich es noch ganz genau. Wir haben bis dahin im Abstand von etwa fünf Jahren immer eine Einladung an die Eltern mit deren Kindern gemacht und sie in verschiedene Lokalitäten eingeladen. Ursprünglich war das einmal in Vandans. Später dann in Bregenz, dann in Niederuzwil in der Schweiz. Und zuletzt eben in Ravensburg im Spieleland. Da haben wir das Spieleland gemietet. Es war ein Samstag, da haben wir 5000 Kinder als Gäste mit deren Eltern gehabt. Wir haben das ganze Spieleland gemietet mit einem großen Fest mit unterschiedlichen Aktivitäten und in der Zwischenzeit haben wir das nicht mehr wiederholt, weil das sehr viel Aufwand und Arbeit ist.

Und es werden immer mehr...

Wir haben inzwischen mehr als 30.000 Kindern an allen unseren Zentren während der letzten 30 Jahre zur Welt verholfen. Wir haben ein Team von etwa 140 Mitarbeitern in verschiedensten Zentren in verschiedenen Ländern. Wir haben sieben Zentren aufgebaut und alle diese zusammengezählt, ergibt die oben erwähnte Zahl, inklusive dem, was Nicolas und alle anderen Familienmitglieder und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an den Zentren geleistet haben.

Nicolas Zech: Zudem haben wir jetzt auch Partnerschaften in Afrika. Es sind gerade wieder Kollegen da, die auch wiederum fünf Zentren haben und die unsere Philosophie anfangen zu leben. Das ist ganz etwas Tolles und Interessantes.

Wie würden Sie Ihre Philosophie umschreiben?

Herbert Zech: Wir haben sie klar definiert: „Exzellent in allen Punkten!“ Vordergründig sind das Wohl und die Gesundheit

Univ.-Prof. Dr. Herbert Zech
Univ. Prof. Dr. Herbert Zech (geb.1948 in Nenzing), Gynäkologe mit dem Spezialgebiet der Reproduktionsmedizin und In-vitro-Fertilisation. 1988 Gründung des Instituts für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie in Bregenz. Weitere Gründungen von IVF-Instituten in Meran (I), Niederuzwil (CH), Pilseň (CZ), Salzburg (A) und Vaduz (FL).

Univ.-Doz. Dr. Nicolas Zech
Univ. Doz. Dr. Nicolas Zech, (geb. 1973), Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe. Spezialgebiet: Stammzellenforschung, Reproduktionsmedizin, Endokrinologie. Seit Mai 2010 ärztlicher Direktor der IVF Zentren Prof. Zech.

Es war ein Samstag, am 7. 7. 2007. Da haben wir 5000 Kinder als Gäste mit deren Eltern gehabt.

aller Beteiligten, das heißt der Eltern des geplanten Kindes aber auch die Sicherheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Wir arbeiten ja mit zum Teil infektiösen Seren, also Blut. Wir sind gesetzlich verpflichtet, die Infektionsparameter sowohl des Vaters als auch der geplanten Mutter zu bestimmen – Hepatitis B, C, HIV, Zytomegalie, Lues (Syphilis), usw. Es muss sichergestellt werden, dass das Team weiß, mit wem es zu tun hat. Es muss sichergestellt werden, dass die Eltern wissen, welches Risiko sie haben, wenn sie ein Kind planen und z.B. Hepatitis C positiv wären.

Exzellenz in allen Punkten!

Sie haben die sieben Standorte in Salzburg, Meran, in Pilsen in Tschechien, in Niederuzwil in der Schweiz und in Liechtenstein bzw. in Köln erwähnt. Das nimmt sich gewissermaßen wie ein Firmenimperium aus, das Sie da im Laufe der 30 Jahre geschaffen haben.

Herbert Zech: Das ist so, das war so angelegt. Wir haben in Bregenz begonnen. Aufgrund der rechtlichen Situation in den unterschiedlichen europäischen Ländern, die ja eine ganz verschiedene Geschichte hinter sich haben. Von der sozialistischen Geschichte in Tschechien mit dem ganzen Hintergrund, bis sehr konservativ in der Schweiz. Im Osten der Schweiz. Eher eine liberale Situation damals in Italien, als wir in Meran etwas gemacht haben. Als wir dort ein Institutszentrum gegründet haben, war es damals noch sehr liberal in Italien.

Wir definieren klar, welche Therapien wir anbieten, wozu wir stehen.

Und so hat es sich ergeben, dass wir versuchen, unseren Patienten die Therapien anzubieten, zu denen wir stehen. Wir machen nicht alles, was derzeit machbar wäre. Wir definieren klar, welche Therapien wir anbieten, wozu wir stehen. Und das hat dazu geführt, dass wir unterschiedliche Zentren gegründet haben. In den Ländern um Österreich herum – im Umkreis, wo man mit dem Auto hinfahren kann, bzw. nicht allzu lange reisen muss – so hat sich das ergeben.

Eine Betreuung einer Klinik, z.B. mehrerer Zentren in Nigeria, resultiert zum Beispiel aus einer Freundschaft von der Harvard Business School, an der ich drei Jahre war. Da habe ich einen Kollegen getroffen, der mich gebeten hat, ob wir seine Kliniken, die damals schon gearbeitet haben, mitbetreuen wollen bzw. unser Know-how dort etablieren können.

Es ist ja eigentlich ein Idealfall für einen Sohn, der beruflich in dieselbe Richtung geht wie der Vater und somit ein solches betriebliches Erbe übernehmen zu können.

Nicolas Zech: Wir haben die letzten Jahre und Jahrzehnte das gemeinsam strukturiert und aufgebaut. Es ist nicht unbedingt ein Erbe, das man antritt, sondern man betreut das mit weiter und wird weiter groß. Wir haben eine Verantwortung gegenüber unseren Mitarbeitern, dass wir ihnen eine schöne Struktur bieten. Wir sind verpflichtet unseren Paaren, die mit großem Wunsch und Hoffnung kommen, dass sie ein Kind bekommen. Und für mich ist es immer eine schöne Sache, wenn wir sehr effektiv daran arbeiten können, diesen Traum eines eigenen Kindes mit einem Paar zu verwirklichen und ein gutes, gesundes Team dahinter haben, den gleichen Weg gehen will. Egal auf welchem Standard wir in Europa oder weltweit sind.

Ich lese, Sie, Herr Dr. Nicolas Zech, sind seit 2010 der ärztliche Leiter der IVF-Zentren. Bedeutet das, dass sich der Vater eher zurückzieht?

Nicolas Zech: Es ist ein Generationenwechsel. Es ist irgendwann nötig, dass die nächste Generation, der Sohn, in die Fußstapfen des Vaters tritt. Ich bin nicht gezwungen worden das zu machen. Ich habe immer schon – seit Anbeginn – Freude an diesem Beruf gehabt. Jetzt ist es einfach Zeit, dass man sagt, man übergibt an die nächste Generation. Das ist eine Herausforderung, die wir, glaube ich, sehr, sehr gut meistern.

Herbert Zech: Und es ist nicht nur der Nicolas, der von der Familie dabei ist. Wir haben die ganze Familie integriert. Die Tochter ist Biologin, der Schwiegersohn, Maximilian, ist Arzt. Er ist auch Gynäkologe; er war zunächst Unfallchirurg und hat sich dann weitergebildet und ein zweites Fach gemacht. Er arbeitet auch bei uns. Die Kathi, die Frau von Nicolas, ist diplomierte Krankenschwester. Meine Frau war von Beginn an dabei, als Biologin. Meine Schwiegermutter, die ist mit dabei. Sie ist in der Schweiz die Dame fürs Management und die Organisation. Also die gesamte Familie. Der jüngste Sohn – Matthias – ist ebenfalls Arzt und bringt sich auch schon sehr interessiert ein, mit Immunologie. Er hat in London ein PHD (Anm.: englisch Doctor of Philosophy), ein zweites Studium abgeschlossen, ein Wissenschaftsstudium. Er ist in der Immunologie sehr bewandert. Das sind unsere Hauptthemen: Genetik, Immunologie, endogyn, also dass man Hormonsituationen erkennt und beachtet. Wir sind ein großes familiäres Team, das das alles gemeinsam hat. Nicolas ist natürlich derzeit in der medizinischen Leitung an vorderster Front.

Wir haben die ganze Familie integriert.

Wir sind ein großes familiäres Team, das das alles gemeinsam hat.

Bevor wir die Themen der künstlichen Befruchtung, der Reproduktionsmedizin und der Stammzellenforschung etwas beleuchten, möchte ich gerne Ihren biografischen Hintergrund erfragen, um zu wissen, wie kommt es denn, dass Sie sich so auf die In-vitro-Fertilisation spezialisiert haben, Herr Prof. Zech. Sie stammen aus Nenzing...

Herbert Zech: Mein Vater war Bäcker, meine Mutter Hausfrau. Ich habe vier Geschwister. Ich habe mich nach der Hauptschule entschieden, ins Gymnasium nach Feldkirch zu gehen, ins Musisch-pädagogische Realgymnasium. Ich habe dort auch maturiert und Medizin in Innsbruck studiert. Während des Studiums habe ich schon sehr große Präferenzen gehabt, in Richtung Gynäkologie, also Frauenheilkunde und Geburtshilfe. Ich habe mich dann auch intensiv auf diese Thematik vorbereitet. Ich habe Literatur gelesen und dann das Glück gehabt, eine Facharztausbildungsstelle an der Universität Graz, damals eine der renommiertesten mitteleuropäischen Universitäten auf diesem Gebiet, zu bekommen. Ich bin dann nach zwei Jahren nach Innsbruck gewechselt und habe dort sehr früh die Möglichkeit gehabt, im Jahr 1979, mit der Reproduktionsmedizin in Kontakt zu kommen. Professor Otto Dapunt, der damalige Chef, war österreichweit als ein sehr konservativer Professor bekannt, aber in der Reproduktionsmedizin war er sehr progressiv.

Er hat damals schon mit Professor James Wittliff, einem der damals führenden Wissenschaftler weltweit in der Hormondiagnostik und in der Etablierung von Rezeptoren für Hormone (Östrogen und Progestonrezeptoren), zusammengearbeitet.

Ich habe dort ein Fulbright-Stipendium erhalten und bin mit der gesamten Familie in die USA gegangen.

In diesem Zusammenhang lernte ich Professor Wittliff kennen und so hat das Eine das Andere ergeben. Professor James Wittliff hat mich dann interviewt und eingeladen, mit in die USA zu kommen und dort zu arbeiten. Ich habe dort ein Fulbright-Stipendium erhalten und bin mit der gesamten Familie in die USA gegangen. Das war eigentlich der Start für weitere Aktivitäten und die Erweiterung des Blickwinkels.

Ihr Sohn Nicolas schreibt in seinem Lebenslauf, „er lebte bis zu seinem vierten Lebensjahr in Nenzing“. Dann sei die Familie nach Graz und später nach Innsbruck übersiedelt. Das sind die eben erwähnten Stationen. Hier entlang liegt sozusagen die Schnur der väterlichen Laufbahn.

Herbert Zech: Mich fragt immer jeder, der sieht, dass die Kinder alle in der Medizin sind: „Hast du die gezwungen?“ Nein,

ich habe die natürlich nicht gezwungen. Wir haben das Glück gehabt, dass meine Frau sehr intensiv mit mir mitgearbeitet hat und wir die Kinder immer überall mitgenommen haben. Auf alle Kongresse, auf alle Auslandsbesuche. Sie haben mehr oder weniger mitgelebt und konnten auch das Positive mitbekommen. Das heißt, man hat Freunde getroffen, man hat vielleicht auch einmal während der Kongresse eine Sightseeingtour gemacht... Sie sind einfach mit hineingewachsen.

Dr. Nicolas Zech, sie schreiben, Sie gehen in Louisville in Kentucky in den USA in die Volksschule und kehren später ans Gymnasium in Innsbruck zurück. Allerdings nicht lange, denn die Familie wechselt nach Bregenz. Und ich nehme an, Sie, Herr Professor Zech, eröffnen dort dann Ihr Zentrum, Ihre Ordination.

Herbert Zech: Ja. Im Jahr 1984 – also zu einer Zeit, als es weltweit ca. 50 Kinder nach In-vitro-Fertilisierung gegeben hat - habe ich mich entschieden, das strategisch zu machen; ich wollte nach Bregenz gehen, weil Bregenz in der Nähe von Deutschland, in der Nähe der Schweiz ist, schon damals gute Anbindungen hatte; deshalb wollte ich da hin, um dort In-vitro-Fertilisierung anzubieten.

Ich wollte nach Bregenz gehen, weil Bregenz in der Nähe von Deutschland, in der Nähe der Schweiz ist, schon damals gute Anbindungen hatte.

Sie haben also schon recht weit voraus gedacht?

Nicolas Zech: Ja. 1979 hat mein Vater schon an der Universität angefangen und bringt dort schon fünf Jahre Expertise mit, auf einem Gebiet, wo es insgesamt vielleicht weltweit 50 Kinder gegeben hat.

Herbert Zech: Ich habe gewusst - das behaupte ich jetzt einmal - wie sich die Situation entwickeln wird. Die neuen Techniken der Reproduktionsmedizin haben so viel Potenzial in sich getragen, dass ich gesagt habe: „Wir fangen das in Bregenz an.“ Meine Frau konnte, ich glaube, monatelang nicht schlafen, weil wir doch sehr viel an Investitionen getätigt hatten. Wir haben etwa das Dreifache investiert, im Vergleich zu einem normalen Frauenarzt, wenn er eine Praxis eröffnet. Und das gesamte Geld war damals von der Bank geborgt. Und so hat sich das entwickelt. Wir haben sofort Zulauf bekommen, wir waren sofort erfolgreich.

Wir haben etwa das Dreifache investiert, im Vergleich zu einem normalen Frauenarzt.

Nicolas Zech: Aber natürlich unter ganz anderen Voraussetzungen als heutzutage. Man hat das alles noch nicht gehabt. Ultraschall hat es in dieser Form noch nicht gegeben. Die Hormone, wie man heute eine Kinderwunschbehandlung steuern

kann, hat es in dieser Form nicht gegeben. Man hat also auf einem Gebiet Pionierleistungen vollbracht, wo man nicht gewusst hat, in welche Richtung es in der Zukunft gehen wird. Bleiben das vereinzelte Fälle, werden wir dort besser. Das hat man sich alles selber aneignen müssen. Kein Gesetz hat es damals gegeben. Das musste man alles schwer erarbeiten. Das ist eine Pionierleistung.

Und Sie, Herr Dozent Zech, sind mit dieser Pionierleistung aufgewachsen.

Nicolas Zech: Ja, und das hat mir auch immer sehr Spaß gemacht zu sehen, was dahintersteckt. Und den Kampfgeist meines Vaters, wie er das durchgeboxt hat, was heutzutage möglich ist... Das war von Anbeginn mit uns selbst auch mitgestaltet. Wissenschaftliche Arbeiten, was heute gang und gäbe ist. Das war früher nur durch Sachen, die mein Vater gemacht hat möglich, das zu etablieren.

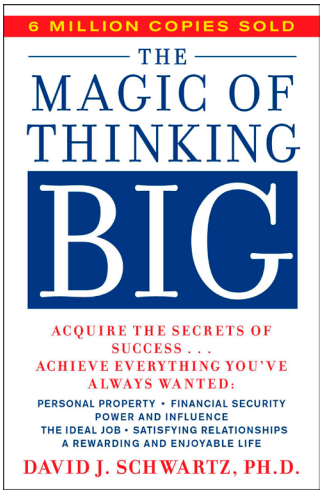
Wir haben zum Teil wirklich monatelang unsere Freunde nicht mehr besuchen können.

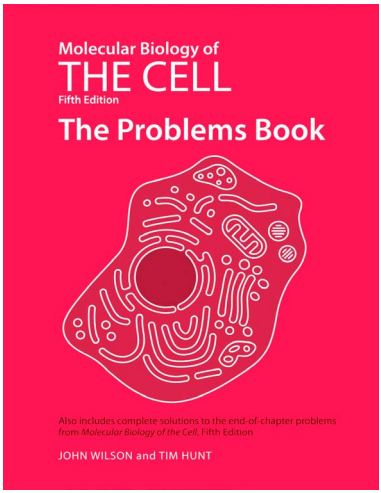
Herbert Zech: Wenn ich da kurz einhaken darf. Wir haben zum Teil rund um die Uhr gearbeitet. 24 Stunden. Wir mussten die Eizellentnahmen laut dem natürlichen Zyklus der Frau planen. Es gibt Situationen, wo die Frau den Eisprung um zwei Uhr in der Nacht hat. Dann mussten wir um ein Uhr mit den entsprechenden Hormonanalysen, vorausberechnet natürlich, um ein Uhr in der Nacht die Eizellen entnehmen. Und wir haben das durchgezogen. Wir haben zum Teil wirklich monatelang unsere Freunde nicht mehr besuchen können. Wir haben mehr oder weniger keine Einladung mehr annehmen können. Wir sind um 11:00 Uhr eingeschlafen. Wir hatten ein Abonnement beim Landestheater. Wir sind regelmäßig zu spät gekommen oder konnten überhaupt nicht mehr hingehen. Nach zwei Jahren habe ich das Abonnement nicht mehr genommen. Wir konnten nicht mehr.

Herr Professor Zech, Sie haben Ihrem Sohn, als er ein Teenager war, zwei Bücher geschenkt, die er vielleicht – glücklicherweise – regelrecht verschlungen hat. Nämlich „The magic of thinking big“ von Dr. David Schwarz. Zu Deutsch: „Denken Sie groß“. Es gilt als Standardwerk in der Motivationsliteratur für Menschen, die nach Erfolg streben. Was versäumen Eltern oder Väter, die ihren Kindern dieses Buch nicht schenken?

Herbert Zech: Das ist ganz individuell. Es gibt Leute, die haben ein Naturell, die sagen: „Ich denke weiter. Ich denke in anderen Dimensionen.“ Andere denken sehr lokal, auf sich be-

zogen. Ich habe dieses Buch damals, als wir in den USA waren, von Professor James Wittliff bekommen. Die Amerikaner sind so: magic of thinking big. Und ich habe das mit Interesse gelesen und habe das dann natürlich dem Nicolas auch gegeben, der damals ja erst 12 Jahre alt war. Ich glaube mit 14 hat er es dann angefangen zu lesen. Und er hat es mit Interesse gelesen. Und dieses Buch ist ein kleines Büchlein, aber es hat sehr interessante Aspekte, die ich jedem eigentlich zu lesen empfehlen kann.





Sprich: Ihr Sohn Nicolas ist ein Mensch, der in besonderer Weise schon auch als Heranwachsender Talente zeigte.

Nicolas war immer schon ein etwas Extremer.

Herbert Zech: Ja. Nicolas war immer schon ein etwas Extremer. Er hat mit 18 einen Unfall gehabt, hat sich eine Knieverletzung zugezogen...

Nicolas Zech: Mit 16 habe ich den Unfall gehabt, mit 17 – während der Schulzeit am Gymnasium in der 7. Klasse – habe ich während der Sommerferien den Privatpilotenschein gemacht und während der 8. Klasse zur Vorbereitung auf die Matura habe ich für den Berufspilotenschein gelernt und bin für den Berufspilotenschein in die USA gegangen. Ich habe also, bevor ich angefangen habe das Medizinstudium zu machen, hatte ich schon den Berufspilotenschein gehabt. Und habe so betrachtet, schon ein Standbein im Pilotendasein gehabt.

Das zweite Buch, das ich noch erwähnen möchte, das vermutlich auch sozusagen Vorbereitung auf Ihre spätere beruf-

liche Tätigkeit war, war dieses Buch über die Molekularbiologie der Körperzelle „The Cell“.

Nicolas Zech: Das Buch „The Cell“ habe ich regelrecht verschlungen. Seite für Seite. Das ist doch ein riesiges Werk, wo alles über die Molekularbiologie, über die Zelle, drinsteht. Das gilt heutzutage noch als die Bibel für Biologen. Das habe ich angefangen zu lesen, noch während ich Biologie in der Schule hatte.

Das Buch „The Cell“, das habe ich ganz bewusst sowohl dem Nicolas als auch eine der nächsten Auflagen meinem zweiten Sohn Matthias gegeben.

Herbert Zech: Wenn ich da kurz einwenden darf. Das Buch „The Cell“, das habe ich ganz bewusst sowohl dem Nicolas als auch eine der nächsten Auflagen meinem zweiten Sohn Matthias gegeben, und zwar in Englisch. Das ist eine Schwarte von über 1000 Seiten. Und die haben das beide in Englisch gelesen und auch verstanden. Ich kann mit gutem Gewissen sagen, dass die das gelesen haben und auch verstanden haben. Das war strategisch, glaube ich, gar nicht schlecht, wenn ich jetzt meine Situation betrachte, dass ich denen das als Standardwerk empfohlen habe. Denn das ist die Basis für die ganze Medizin.

Wir erleben derzeit eine heftige Debatte in Österreich über das Gesetz zur Fortpflanzungsmedizin. Die Diskussion bewegt sich in der Bandbreite von konservativ bis liberal. Es gibt auch viel Kritik, die Sie als Fortpflanzungsmediziner vermutlich kennen. Sie sind nicht unwesentlich im Gutachterprozess mit dabei. Wo sehen Sie die Kritikpunkte?

Nicolas Zech: Wenn das Gesetz jetzt so kommt, bei dem wir auch den letzten Input gegeben haben, dann wird es ein sehr liberales Gesetz werden. Das, was bis jetzt diskutiert wird oder diskutiert wurde, dazu gibt es von unserer Seite schon einige Kritikpunkte. Zum Beispiel im Bereich der Präimplantationsdiagnostik. Das heißt, die Analyse von Embryonen. Das wollen wir soweit bringen, dass man das machen darf, was sonst ein Gynäkologe mit der Fruchtwasseruntersuchung machen darf. Und auch soweit, dass wir mit dem Kinderwunschpaar entscheiden können, was in ihrem Fall Sinn macht, damit es zu einer Schwangerschaft kommt, die dann schlussendlich zu einem gesunden Kind führt. Und nicht zu einer Fehlgeburt oder wiederholten Fehlgeburten.

Warum vertraut man uns Ärzten nicht?

Im Gesetz wäre es primär jetzt so vorgesehen, dass eine Frau dreimal hintereinander eine Fehlgeburt haben muss, bevor man überhaupt solche Techniken anwenden kann oder darf. Das ist veraltet, das macht man weltweit in den liberalen Ländern nicht. Und da gibt es keinen Missbrauch. Warum soll man das missbrauchen? Warum vertraut man uns Ärzten nicht? Das andere ist auch, dass man im Gesetz vorsieht, alte Technologien, wie z.B. die Polkörperchendiagnostik. Darauf gehe ich jetzt nicht ein – aber bei der Analyse von Eizellen sind wir ganz woanders. Wir sind Lichtjahre voraus. Und wenn man das jetzt im Gesetz so reinbringen würde, dann würden wir der Entwicklung nachhinken.

Ein denkwürdiges Exempel fällt mir immer wieder ein. Und zwar das Kind mit Down-Syndrom und seiner thailändischen Leihmutter; wo die australischen Eltern von den Zwillingskindern nur das Kind ohne Behinderung wollten. Sind solche Auswirkungen für Sie als Fortpflanzungsmediziner nicht auch sehr bedenklich?

Nicolas Zech: Das sind einfach Auswüchse, wo man Einhalt gebieten muss. Wir akzeptieren auch nicht jedes Paar mit seinen Sonderwünschen. Wenn jemand kommt und sagt: „Ich möchte ein Kind mit blonden Haaren und blauen Augen“, dann sage ich immer: „Schauen Sie, wo Sie das bekommen. Bei uns bekommen Sie das sicher nicht.“ Das geht auch medizinisch nicht.

Selbstverständlich aber auch innerhalb dieser Gesetze gibt es Dinge wo wir sagen: „Das machen wir nicht.“

Herbert Zech: Hier möchte ich einhaken. Wir sind Ärzte, und ich habe schon am Anfang gesagt: „Wir bieten das an, wozu wir stehen.“ Wir stehen nicht zu allem. Da haben wir eine interne Ethikkommission, eine zentrenübergreifende Konsenssituation, dass wir gemeinsam entscheiden, was wir machen

und was wir nicht machen. Natürlich müssen wir uns in jedem Land an die einzelnen Gesetze halten. Selbstverständlich aber auch innerhalb dieser Gesetze gibt es Dinge, wo wir sagen: „Das machen wir nicht."

Nicolas Zech: Das Problem ist heutzutage immer, dass man sich die Rosinen von den Einzelfällen, die extrem sind, herauspickt und diese dann versucht auf die Allgemeinbevölkerung überzustülpen. Es gibt, wie überall, eine Gaußsche Verteilungskurve, wo es Extreme immer geben wird. Dem muss man Einhalt gebieten. Aber den Paaren, die mit einem Wunsch kommen, den vornherein zu verbieten, weil das und das passieren kann, wo wir einen Code of Conduct haben, wo wir Ärzte sind; wir haben auch den hippokratischen Eid geleistet, wo man Kontrollinstanzen so oder so hat. Ich denke, man sollte eher mit dem Paar gehen. Man sollte nicht versuchen, einem Paar, das sich nichts sehnlicher als ein Kind wünscht, das zu erschweren. Und es sollte so schmerzfrei und so leicht wie möglich sein; auch der Gesetzgeber sollte dazuschauen, dass er nicht Hürden einbaut, sondern das mitbetreut.

Herbert Zech: Wir sollten wirklich nicht immer einzelne, sehr negative Fälle herannehmen und das Gesamte dann verdammen. Diese Situation mit diesem Kind, das Sie erwähnt haben, das ist eine fürchterliche Sache, das gehört definitiv verboten und eigentlich auch bestraft.

Kommen wir noch auf ein sehr aktuelles und kontrovers diskutiertes Thema zu sprechen, das sogenannte „Social- oder egg-freezing". Facebook und Apple haben Frauen in ihren Unternehmen das Einfrieren von Eizellen finanziert oder finanzieren es, damit sie ihre Kinder erst später bekommen können. Das Argument dafür lautet: „Frauen können so in Ruhe Karriere machen und ihren Kinderwunsch später verwirklichen". Das loben die Befürworter. Meines Wissens bieten Sie das auch an?

Gedacht ist an junge, gesunde Frauen, die sich bewusst sind, dass ihre Eizellen mit ihrem Körper altern.

Nicolas Zech: Ja. Wir haben das 2010 angefangen. Wir haben die Technik maßgeblich mitentwickelt, dass es überhaupt möglich ist, dass man Eizellen einfrieren kann. Wir haben das in der Schweiz begonnen, weil dort die Gesetzeslage so ist, dass man das dort anbieten kann; gedacht ist an junge, gesunde Frauen, die sich bewusst sind, dass ihre Eizellen mit ihrem Körper altern, dass die sich das vorsorglich einlagern lassen. Es ist einfach einmal so, dass Frauen heutzutage sich dafür entscheiden, genauso wie für die Pille, die sie aus unterschiedlichsten Gründen nehmen. Eventuell haben sie noch

keinen Partner. Sie wollen jetzt nicht schwanger werden. Sie sind im Beruf und nehmen deswegen die Pille.

Für mich ist das jetzt einfach der zweite revolutionäre Schritt: jetzt können sie die Pille nehmen und gleichzeitig verhindern, dass die Eizellen mitaltern, weil wir den Konflikt sehen, den es gibt. Die Paare, oder die Frauen kommen mit 38, 39, 40 und sagen: „Jetzt wollen sie sich den Kinderwunsch erfüllen". Wir müssen ihnen sagen: „Tut uns leid, mit 38 sind die Chancen wesentlich geringer, als wenn Sie 32 gewesen wären, oder jünger."

Wir hören das immer wieder von Paaren: „Hätte ich das gewusst, dann hätte ich mir meine Eizellen tiefgefrieren lassen." Die kommen aber nicht aus Karrieregründen oder dergleichen. Da gibt es viele unterschiedliche Gründe, warum sich heute eine Frau ihre Eizellen einfrieren lassen will. Wir nennen es auch nicht gerne „Social-freezing". Es ist schon fast stigmatisierend, weil man sagt, das seien Karrierefrauen. Wir nennen es gerne „Eizellenvorsorge": und meint eine Vorsorge zu betreiben, weil wir wissen, dass die Eizellen mit dem Körper altern. Und zwar rapide und die Uhr lauter und lauter tickt. Und es eine demographische Entwicklung ist.

„Social-freezing". Es ist schon fast stigmatisierend, weil man sagt, das seien Karrierefrauen. Wir nennen es gerne „Eizellenvorsorge".

Wir leben in einer Zeit, in der auf die individuellen Bedürfnisse des Menschen in besonderer Weise Rücksicht genommen wird. Manchmal heißt es auch, das Ich, das Ego, stehe oft sehr stark im Vordergrund. Das hat nicht zuletzt auch mit Ihrem Bereich in besonderer Weise zu tun. Wo siedeln Sie Grenzen an? Wo sagen sie zu jemandem: „Mit dem Wunsch kannst du bei mir nicht ankommen"?

Herbert Zech: Da gibt es viele Grenzen. Ich habe bereits erwähnt, dass wir innerhalb des Teams einen Konsens erarbeitet haben, was wir im Rahmen der Gesetze in den einzelnen Zentren anbieten. Hier gibt es in Österreich nicht viel Spielraum. Da sind derzeit die Gesetze so strikt. Aber auch in den anderen Ländern. In der Schweiz, in Deutschland, in der Tschechischen Republik... gibt es eigentlich nur sogenannte Horrormeldungen, die wir aus Amerika bekommen oder aus England, wo die Gesetze viel liberaler sind. Dass die dort vielleicht verlangen, auf die Augenfarbe des Kindes zu schauen...

Ich habe ein Extrembeispiel: das ist vielleicht interessant. Ein Schönheitschirurg aus Paris hat in unserem Zentrum in Pilsen eine Eizellenspende gehabt und er wollte unbedingt ein Kind mit blauen Augen. Ich habe das Vorgespräch geführt und

Das Kind hat keine blauen Augen. Ich möchte das Kind nicht.

habe gesagt: „Das können wir Ihnen nicht anbieten. Wenn Sie ein Kind wollen und Ihre Frau das nicht bekommen kann. OK, dann können wir Ihnen helfen.“ Er hat dann ein Kind bekommen. Das hatte aber keine blauen Augen. Er hat mir dann geschrieben, dass er eigentlich ein Kind mit blauen Augen wollte. Ich habe dann gesagt: „Ich nehme das Kind gerne zurück. Bringen Sie es mir.“ Und aus Spaß habe ich dann gesagt: „Das finde ich jetzt wirklich extrem, was Sie als Kollege da sagen. Das Kind hat keine blauen Augen. Ich möchte das Kind nicht.“ Er hat dann schon geantwortet: „Selbstverständlich, wir lieben das Kind und hätten gerne ein zweites.“

Das zweite Kind hatte dann zufälligerweise blaue Augen gehabt. Aber das konnten wir nicht aussuchen und das tun wir auch natürlich nicht. Wir versuchen so gut wie möglich die Eizellenspenderin mit den Körpermerkmalen des Paares abzugleichen. Das wird nicht manipuliert. Das ist einfach eine normale, fehlertypische Angleichung. Mehr nicht. Wir können oft nicht die Wünsche erfüllen, die die Leute an uns herantragen. Wollen das auch nicht und werden das nie tun.

Im Zuge der Vorbereitung zu dieser Sendung – habe ich mir gedacht – wer so wie Sie der Schöpfung des Menschen ins Angesicht schauen kann: bewahrt der sich den Respekt vor dem Menschen?

Herbert Zech: Je mehr ich in diesem Thema arbeite, umso restriktiver werde ich. Und spreche mit den Leuten wirklich ganz klare Worte, wenn sie Wünsche äußern. Und es gibt Leute, die Wünsche äußern, die ich nicht nachvollziehen kann. Dann sage ich: „Schauen Sie sich selber an: möchten Sie ein

Kind, das sie lieben?“ Es gibt auch Frauen, die sagen: „Ich könnte ein Kind einer Eizellenspende nie lieben, wenn es von einer anderen Frau eine Eizelle wäre.“ Dann sage ich: „Hände weg vom Kinderwunsch. Sie sind eine Egoistin. Hier würde ich auf keinen Fall mitarbeiten, dass Sie ein Kind bekommen.“ Auch wenn es notwendig wäre, dass es eine Eizellenspende ist. Je mehr, je länger ich auf diesem Gebiet arbeite, umso mehr habe ich das Gefühl, wir müssen hier intensiv bremsen.

Nicolas Zech: Man muss natürlich sagen, wir leben heutzutage leider in einer Traumwelt, wo jeder denkt, es ist alles möglich. Und da müssen wir als Ärzte auftreten und sagen: „Wir sind zwar weiß gekleidet, aber wir sind keine Götter in Weiß. Und wir müssen Respekt vor den Menschen haben.“ Wir müssen auch Aufklärungsarbeit leisten. Das sieht man heutzutage vermehrt, mit welchen Wünschen und Sonderwünschen Paare kommen.

Wir sind zwar weiß gekleidet, aber wir sind keine Götter in Weiß.

Das betrifft ja nicht nur den Anfang des Lebens. Wir diskutieren genauso über dessen Ende.

Nicolas Zech: Genau. Und das sehen wir überall: „Ich will, ich will, ich will.“ Und wo man auch sagen muss, das ist mit unseren Technologien gar nicht möglich. Da herrscht eine falsche Vorstellung vor. Wenn jemand sagt: „Ich will ein Kind mit blauen Augen und blonden Haaren“, dann muss ich sagen: „Das hat die Natur gar nicht so vorgesehen. Das – wie Sie den Menschen beeinflussen, hängt mehr davon ab, was Sie als Ernährung zu sich nehmen.“ Ein Baum kann groß oder klein werden.

Wenn ich einen Gummibaum im Raum habe und den Samen säe und ich stelle den Gummibaum in den Keller runter, dann wird ein mickriges Pflänzchen daraus. Wenn ich den Samen im Amazonas aussäe, wird das ein großer Baum. Und wenn ich das in meiner Wohnung habe, dann wird es ein Durchschnittsbaum werden.

Die ganzen Burgen haben alle kleine Türen. Egal, ob im Norden oder im Süden. Nicht weil wir andere Gene vor 200 oder 300 Jahren hatten, sondern weil wir heute in einer anderen Umgebung sind, eine andere Ernährung haben und deswegen auch größer werden.

Dasselbe ist, wenn man sein Kind nur zu einem „couch potato“ erzieht, vor einem Spielecomputer, das daheim nur Chips isst, dann wird es eher dicklich werden und evtl. früher einen Herz-

Man kann sicher kein Designerbaby machen.

infarkt bekommen. Wenn man mit ihnen rausgeht, ihnen die Schönheit des Lebens zeigt, dann wird aus dem etwas sprießen. Da sieht man, welchen Einfluss wir als Menschen haben. Nicht nur in Wunschidealen denken: „Das wird der Arzt schon richten." Es ist vieles nicht möglich und man muss aber ganz klar wissen: Was ist möglich. Man kann aber sicher kein Designerbaby machen.

Was möglich ist, dass wir dem Paar helfen können, so gut wie möglich glückliche Eltern zu werden, wobei das oft, bevor man überhaupt ein Kind hat, einem gar nicht bewusst ist, was das heißt, ein Kind zu haben und es zu lieben.

So wie ich Ihnen in dieser Stunde zugehört habe, stellt sich mir jetzt am Schluss die Frage: „Wenn sie beide – Vater und Sohn – diskutieren, zu den Themen, die wir angesprochen haben: Erleben Sie sich wie ein reibungslos funktionierendes, kommunizierendes Gefäß? Sind Vater und Sohn einer Meinung?

Herbert Zech: Ich erlebe das so nicht. Er hat häufig seine eigenen Positionen, die wir dann natürlich ausdiskutieren und die dann natürlich in einem Kompromiss enden. Das ist ja üblich. Das ist normal so und das muss auch so sein.

Vermittelt Ihnen Sohn Nicolas, dass er für eine neue Generation steht?

Herbert Zech: Ich spüre den jugendlichen Forschungsdrang und die Entwicklungstendenz und nehme das sehr positiv zur Kenntnis, natürlich.

Und die Bremse, die der Vater manchmal äußert, gibt die dem Sohn zu denken?

Nicolas Zech: Es ist ja ein Geben und Nehmen. Ich bin froh, dass man mich mit 41 Jahren noch als jugendlich bezeichnet. Aber man hat Gene mitbekommen, einen Forscherinstinkt, eventuell in die Wiege gelegt bekommen oder antrainiert.

Was wir versuchen ist, den Paaren noch besser zu einem Kind zu verhelfen.

Was wir versuchen ist, den Paaren noch besser zu einem Kind zu verhelfen und da muss man alles immer wieder abwägen. Wenn man bedenkt, dass die Chancen auf ein Kind, altersabhängig – und wenn man nur das Alter der Frau betrachtet – unter 32 um die 70 % sind und mit 38 nur 50 % und mit 40 nur

noch bei 35 % sind für eine Schwangerschaft, dann sehen wir, dass wir eigentlich nicht gerade gute Zahlen vorweisen können. Denn, wenn man in ein Flugzeug einsteigt und der Pilot sagt: „Man hat 70 % Chancen auf eine Landung." Dann steigt man wieder aus dem Flugzeug aus. Mit 38 Jahren hat die Frau eine 50 %-Chance. Da kann ich gleich eine Münze werfen oder im Casino auf Schwarz oder Rot setzen.

Das heißt, wir müssen die nächsten Jahre und Jahrzehnte noch intensiv daran arbeiten, dass wir nicht solch eine Zahl dem Paar präsentieren können: „Sie sind 38 Jahre alt, sonst ist alles in Ordnung. Aber allein wegen des Alters haben Sie mit einer Therapie eine Chance von 50 %." Das ist mir nicht genug. Und deswegen müssen wir immer neue Schritte setzen und das möchte ich auch unseren Töchtern so mitgeben, unserem Team, das sehr innovativ mitwirkt, neue Maßstäbe zu setzen.

Herbert Zech: Ich kann nur zustimmen. Forschung und Weiterentwicklung sind unsere Hauptthemen. Wir sind sehr intensiv in der Wissenschaft. Wir publizieren regelmäßig in international anerkannten Fachzeitschriften.

Ist Stolz ein Begriff in der Familie Zech?

Herbert Zech: Ich würde nicht sagen Stolz, sondern Zufriedenheit. Ich bin glücklich mit der Situation, dass wir etwas aufbauen durften und die Familie mitgegangen ist und das weiterführt.

Nicolas Zech: Bei mir ist es nicht Stolz, sondern eher Unzufriedenheit. Wenn ich immer sehe, dass wir verschiedenen Paaren nicht zu einem Kind verhelfen konnten, was dessen sehnlichster Wunsch ist, müssen wir uns immer sehr bemühen, dass wir jedem Paar beim ersten Anlauf versuchen, zu einem Kind zu verhelfen. Und solange wir das nicht erreicht haben, müssen wir und können wir nicht stolz auf uns sein, auf die Arbeit, die wir machen.

Ich bin stolz auf das Team, das wir haben. Ich bin stolz auf die ganze Struktur, die wir etabliert haben. Aber die haben wir nicht alleine etabliert. Da sind Mitarbeiter. Und ich danke allen, die mitgeholfen haben unsere Struktur so zu etablieren, dass wir diese Exzellenz leben können und daran groß werden können.

Herbert Zech: Da muss ich wieder relativieren: es wird nie möglich sein, zu 100 Prozent eine Schwangerschaft zu erzielen. Da muss man Realist bleiben.

Nicolas Zech: Natürlich. Aber das muss der Antrieb sein. Man kann auch bei Grün über die Ampel fahren und angegurtet sein und dennoch rast ein anderes Auto in einen hinein und man ist tot. Man kann das nie ganz verhindern. Aber wir sind bei der Fliegerei, wenn ich das Beispiel eines Piloten nehme; in den Anfangsjahren gab es viele Abstürze. Jetzt ist die Sicherheit doch sehr, sehr hoch. Das müssen wir schaffen. Nur weil es heute nicht möglich ist, denke ich, wenn wir so mit der Technologie weitermachen, dann werden wir auch die Altersgrenzen verschieben können.

Wir können sehr vieles, aber lange nicht alles.

Herbert Zech: Das ist ein frommer Wunsch. Aber als Erfahrener auf diesem Gebiet möchte ich das relativieren. Wir können sehr vieles, aber lange nicht alles.

Nicolas Zech: Noch nicht.

Vater und Sohn, Univ.-Prof. Dr. Herbert Zech und Univ.-Doz. Dr. Nicolas Zech: Ich danke Ihnen für Ihren Besuch, für die Darstellung Ihres Werdegangs und natürlich auch Ihrer beruflichen Schwerpunktsetzung; auch für die von Ihnen gemeinsam eingebrachten Diskussionsansätze einer künftigen Fortpflanzungsmedizin.

Vielen herzlichen Dank und alles Gute.

Diese Sendung wurde am 21. Dezember 2014 in der Reihe „ANSICHTEN – zu Gast bei Radio Vorarlberg“ gesendet.

„Wir sind einfach
nur geflüchtet.
Und wir wussten
nicht wohin.“

Kamila Inarkaeva

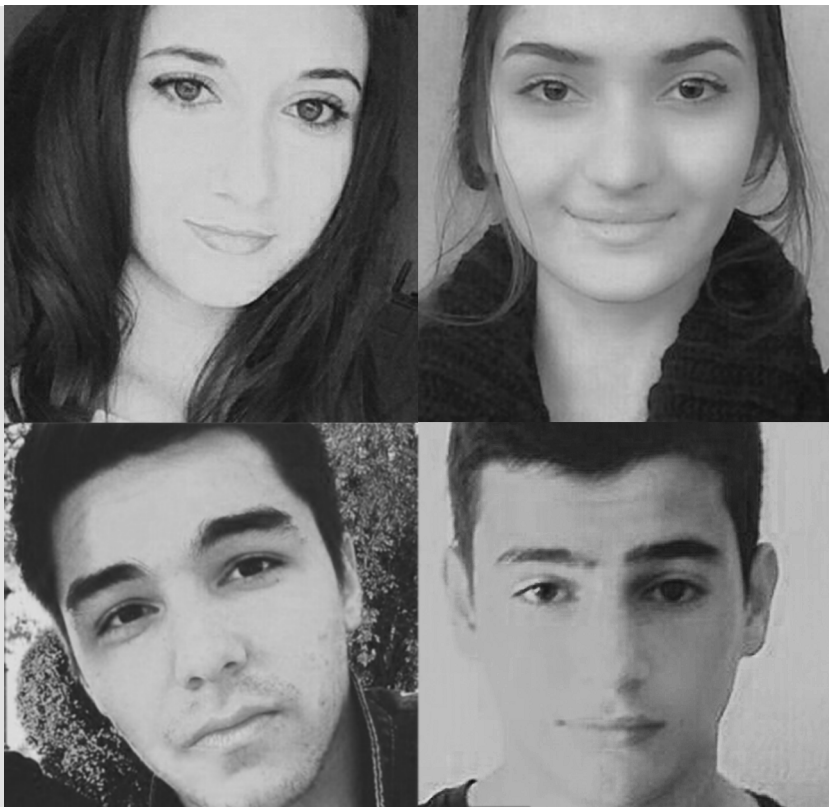
MARIETA, KAMILA, SAID, RACHMAN
FLÜCHTLINGSKINDER

Marieta Aschabowa
Ich bin 16 Jahre alt und besuche derzeit das Privatgymnasium am SacreCoeur Riedenburg in Bregenz.

Kamila Inarkaeva
Ich bin 17 Jahre alt und seit 10 Jahren in Österreich. Ich besuche derzeit die Handelsschule in Bregenz.

Said Salichov
Ich bin fast seit 10 Jahren in Österreich und ich gehe zur Zeit in die HAK Bregenz. Ich bin in der zweiten Klasse und mir gefällt es hier super.

Rachman Abubakarow
Ich bin seit Ende 2003 in Österreich, also seit 11 Jahren. Ich bin derzeit Schüler am BORG Lauterach.



Preisgekrönte ehemalige Flüchtlingskinder geben Flüchtlingskindern Nachhilfe.

Wir starten ins neue Jahr mit jungen Menschen und es freut mich, dass heute Marieta, Kamila, Said und Rachman meine Gäste sind. Sie sind ehemalige Flüchtlingskinder und derzeit 16 bzw. 17 Jahre alt. Sie sind alle Schüler und haben kürzlich für ein außergewöhnliches Projekt einen Preis bekommen, wozu ich nachträglich herzlich gratuliere. Ihr seid nämlich in eurer Freizeit Nachhilfelehrerinnen und -lehrer für Flüchtlingskinder. Kommen wir vielleicht gleich darauf zu sprechen.

Wie seid ihr auf diese Idee gekommen, Nachhilfe für Flüchtlingskinder zu organisieren?

Said: Wie soll ich sagen, es hat mir halt gefallen, dass man Kindern hier hilft. Es sind meistens Leute, die kein Deutsch können und ich hatte ja selber das Problem, als ich hierher gezogen bin. Und einfach dieses Wissen an jemanden weiterzugeben macht Spaß.

Es sind meistens Leute, die kein Deutsch können und ich hatte ja selber das Problem, als ich hierher gezogen bin.

Rachman: Den Verein für den Nachhilfeunterricht (Anm.: Vindex-New Generation – ein Ableger vom Verein Vindex) hat unsere Eva Fahlbusch (Vindex-Geschäftsführerin) am Anfang des Jahres 2014 gegründet. Zu uns: Wir sind Jugendliche: Wir verstehen uns in der Freizeit auch sehr gut. Wir sind Freunde.

Wie sieht das Kamila?

Kamila: Wie Said und Rachman schon erwähnt haben, hat sich das von alleine ergeben. Da wir uns so gut kennen, wollten wir direkt mitmachen, weil uns das inspiriert hat.

Marieta: Ich finde, es ist wichtig, dass man den Jüngeren hilft, vor allem weil man selber das Problem hatte und es kennt, dass man eben das weitergibt, was man schon selber gelernt hat.

Dabei spielt ja die Tatsache eine wichtige und entscheidende Rolle, dass ihr selber ehemalige Flüchtlingskinder seid. Ihr wisst, wie es ist und wie es sich anfühlt, wenn man neu und ganz verunsichert in ein Land kommt, die Sprache nicht spricht, also nichts versteht und die Eltern einem möglicherweise auch nicht helfen können. Das war sozusagen der Gedanke, eine Initiative zu gründen.

Marieta: Genau.

Könnt ihr das ein bisschen beschreiben: wie war das damals für euch, wenn ihr zurückdenkt, wie ihr nach Österreich – bzw. wohin auch immer, es war ja nicht gleich Vorarlberg – gekommen seid?

Said: Es war nicht leicht. Es war schwer, weil man ja nichts verstanden hat. Mir wurde das Meiste durch Gesten und Mimik beigebracht. Und so hatte ich langsam angefangen, das zu lernen und hatte auch versucht, immer wieder mit den Schülern zu sprechen. Ich habe Freundschaften aufgebaut, die haben mir auch ein bisschen geholfen. Außerdem hatte ich in St. Johann, wo ich zu Beginn war, eine super Nachhilfelehrerin.

Mir wurde das Meiste durch Gesten und Mimik beigebracht.

St. Johann im Pongau?

Said: Ja, St. Johann im Pongau, in Salzburg. Und die Lehrerin hieß Frau Rieser und das war eine super Lehrerin, die sich sehr engagiert hat.

Rachman: Ich bin das erste Mal in Kärnten in die Volksschule gegangen. In einem Dorf. Gödersdorf heißt es. Für mich war es besonders schwer, weil ich grad nicht der beste Freund von allen war. Ich habe mich immer zurückgehalten. Das war auch der Grund, warum ich die erste Klasse wiederholen musste. Ich war sieben Jahre alt – ich habe im November Geburtstag und musste ein Jahr warten, bis ich in die Schule gehen durfte. Mit sieben bin ich also in die erste Klasse gegangen.

Kamila: Ich bin mit acht Jahren in die zweite Volksschule gekommen und ich hatte es sehr schwer, weil ich die einzige Ausländerin in der Schule war. Und die Lehrer haben mich sogar unter Druck gesetzt. Die Schüler auch. Nach ein paar Monaten habe ich auch die Sprache inklusive Dialekt erlernt.

Was war deine Muttersprache?

Kamila: Meine Ursprungssprachen waren Tschetschenisch und Russisch.

Ich hatte eigentlich das Glück, dass ich super Klassenkameraden hatte.

Marieta: Ich bin in die erste Klasse gekommen, als ich sieben Jahre alt war. Da wir damals von Belgien hergezogen sind, konnte ich Französisch, aber kein Deutsch. Aber ich hatte eigentlich das Glück, dass ich super Klassenkameraden hatte. Auch die Lehrer, die haben mir wirklich sehr geholfen. Der Großteil der Klasse waren Ausländer. Deswegen haben sie auch verstanden, wie ich mich fühle und haben mir wirklich sehr geholfen. Ich habe denen dafür auch ein bisschen Französisch beigebracht. Deswegen ging es nach ein paar Monaten.

Es ist ja auch für uns immer interessant zu erfahren, welchen Weg ihr damals hinter euch hattet?

Das Gesetz besagt ja, dass man im ersten Land bleiben muss, in dem man Asyl beantragt hat.

Marieta: Also mit der Flucht ist es in Inguschetien losgegangen. Das war das Nachbarland von Tschetschenien. Und damals haben meine Eltern einfach entschieden, dass wir nach Europa fliehen sollten, weil die Lage zu kritisch wurde. Auch in den Nachbarländern. Dann sind wir nach einigen Wochen in Österreich angekommen. Aber da meine Verwandten in Belgien lebten, wollten wir nach Belgien und sind eben auch da

hin. Aber das Gesetz besagt ja, dass man im ersten Land bleiben muss, in dem man Asyl beantragt hat. Deswegen mussten wir dann zurück nach Österreich. Und seitdem lebe ich hier.

Das war die erste Station?

Marieta: Genau. Österreich war die erste Station, und wir sind dann nach Belgien ausgewandert, weil unsere Familie dort gelebt hat.

...und ihr wurdet von dort wieder zurückgeschoben, sozusagen.

Marieta: Ja. Genau.

Aber das ist hart, oder?

Marieta: Ja. Das ist hart. Vor allem wollte ich anfangs überhaupt nicht und meine Eltern schon gar nicht, da meine Onkeln und Tanten dort leben.

Wie war`s für die anderen?

Said: Ich erinnere mich leider nicht an viel. Ich habe nur kleine Einblicke zum Krieg. Aber wie ich hierhergekommen bin, weiß ich wirklich nicht. Es war auch zuhause kein Thema. Ich erinnere mich nur an ganz kleine Sachen. Ich will auch die Erinnerung nicht wirklich, das war auch kein Thema für mich. Ich war einfach nur froh, hier zu sein.

Zumindest am Anfang war das mit der Sprache noch schwierig, oder?

Said: Es war schon schwierig. Ich habe ja nichts verstanden. Man hat mir Sachen gezeigt. Die Schüler haben mir gesagt und gezeigt: „Das ist z.B. Wasser, das ist eine Tür…“ Und ich hab‘ das immer wieder wiederholt. Und es macht nach einiger Zeit auch Spaß, weil wir das alles so spielerisch gestaltet haben. Und so habe ich es irgendwie geschafft, Deutsch zu lernen.

Meistens hat mir mein Vater geholfen. Er kann selber kein Deutsch, aber er hat uns jeden Tag Vokabeln lernen lassen.

Rachman: Das meiste, wie wir hier nach Österreich gekommen sind, hat mir meine Mutter erzählt. Ich war noch sehr klein und konnte mich an die Reise kaum erinnern. Ich kann mich lediglich daran erinnern, wie wir in den Bus eingestiegen sind. Dann hat mir meine Mutter erzählt, dass wir eigentlich nach Deutschland wollten, wegen der Sprache… Und dann sind wir irgendwie in Österreich gelandet. Meine Eltern haben geglaubt, wir sind in Deutschland, weil hier auch Deutsch gesprochen wurde, sind wir hier geblieben. Später haben wir erfahren, dass wir in Österreich sind. Wie Said erklärt hat, wie er Deutsch gelernt hat, habe ich Deutsch mit Fernsehen und Lesen gelernt. Meistens hat mir mein Vater geholfen. Er kann selber kein Deutsch, aber er hat uns jeden Tag Vokabeln lernen lassen. Das war eine harte Zeit.

Das heißt, ihr habt auch alle Geschwister…

Rachman: Ja, ich habe vier Geschwister. Zwei Brüder und zwei Schwestern.

Und die haben auch alle Deutsch gebüffelt?

Rachman: Die haben auch ganz fleißig Deutsch gelernt.

Wie war es bei der Kamila? Wie war der Anfang?

Wir sind einfach nur geflüchtet. Und wir wussten nicht wohin.

Kamila: Der Anfang war wie bei den anderen. Wir wollten einfach nur vor dem Krieg flüchten. Und wir wussten einfach nicht wohin. Wir sind einfach nur los. Die Reise war, glaube ich, das Schwierigste überhaupt. Viele sind meistens nur vor der Polizei geflüchtet. Oder vor allem. Wir sind einfach nur geflüchtet. Und wir wussten nicht wohin, wir wollten einfach nur in Sicherheit sein. Irgendwann haben wir Wien erreicht und haben auf die Antwort gewartet, ob wir hier bleiben können. Das hat auch ein paar Jahre gedauert und in dieser Zeit habe ich schon Deutsch gelernt.

Und dann bist du von Wien nach Vorarlberg gekommen. Gleich am Anfang, oder hat das gedauert?

Kamila: Gleich...

Rachman: Also, so ein Problem hatte ich ehrlich gesagt nicht. Es war zwar ziemlich schwer, und ich konnte mich nicht ausdrücken. Sie wussten meistens nicht, was ich meine. Aber am Ende kamen nur Gerüchte raus. Es war für sie spannend zu wissen, was ich meinen könnte. Es war für mich auch spannend, es ihnen irgendwie zu erklären. Und mit dieser Sache habe ich Deutsch gelernt.

Es war aber, wie gesagt, nicht leicht. Es hat mich schon traurig gemacht, dass ich mich nicht in jeder Weise ausdrücken konnte, aber nach einer Zeit hatte ich es gelernt.

Kamila: Am Anfang war es natürlich sehr schwer, aber ich finde immer noch, dass ich irgendwie nicht zu den anderen dazugehöre. Sie wissen genau, wo unsere Heimat ist. Egal wie gut man sich mit denen versteht. Man weiß genau, man ist nicht zugehörig zu denen. Und das merke ich jetzt immer noch, egal, ob ich die Sprache kann oder nicht.

Ist es für Marieta auch so?

Marieta: Schwierig zu sagen. Einerseits weiß man natürlich, dass man nicht hier geboren wurde. Die Kultur ist anders. Aber man passt sich auch irgendwie an. Man akzeptiert wie es hier ist, aber man muss es nicht unbedingt ausleben. Ich meine, das verstehen zum Beispiel auch meine Mitschülerinnen in der Schule. Die interessieren sich auch total für meine Herkunft. Wie es bei uns dort ist. Was unsere Bräuche sind. Die fragen mich da sehr oft. Auch die Lehrer. Im Unterricht auch. Wenn so ein Interesse kommt, dann macht mir das immer Spaß, das zu erzählen. Und sie erzählen ebenfalls, wie es hier so ist. Da kommen wir eigentlich gut miteinander klar.

Rachman: Zum Weinen möchte ich auch noch was sagen. Die Reise war echt zum Heulen. Zu flüchten aus der Heimat wegen des Krieges. Ich weiß nicht, ob ich geweint habe oder nicht, aber wahrscheinlich schon. Wie man sich vorstellen kann, war es nicht leicht, durch viele Länder zu reisen, um irgendwie an einen sicheren Ort zu kommen. Und vor allem wollten wir nach Deutschland und sind dann nach Österreich gekommen. **Wie bei der Marieta:** bei mir in der Schule interessieren sich die Lehrer auch meistens für meine Herkunft und wie ich mich

Wie man sich vorstellen kann, war es nicht leicht, durch viele Länder zu reisen, um irgendwie an einen sicheren Ort zu kommen.

hier in Österreich fühle. Ich fühle mich hier natürlich sehr wohl. Ich passe mich auch langsam an, mir gefällt es mit meinen Mitschülern. Ich habe viele Freunde, mache in der Freizeit viel mit ihnen.

Es gibt auch gute Erfahrungen...

Vielleicht müssten wir den Zuhörerinnen und Zuhörern erklären, wie diese Nachhilfe, die ihr gebt, aussieht. Eure Schüler sind Flüchtlingskinder. Was für Flüchtlingskinder sind das? Wie kommen die zu euch?

Jetzt kriegen wir auch Kinder aus Syrien, Pakistan und Kinder aus anderen Ländern.

Rachman: Das macht unsere Chefin Eva (Anm.: Fahlbusch). Die hat die ganzen Informationen und klärt das mit den Nachhilfeschülern, und wir machen das einfach mit den Schülern bzw. mit den Eltern selber aus, wann wir uns treffen, wann wir Nachhilfe geben. Meistens waren es bis jetzt tschetschenische Kinder, aber jetzt kriegen wir auch Kinder aus Syrien, Pakistan und Kinder aus anderen Ländern. Die sprechen vor allem Englisch oder andere Sprachen und man kann irgendwie mit denen kommunizieren.

Wenn ihr von eurer Chefin sprecht, dann meint ihr Eva Fahlbusch vom Verein Vindex, einem Verein zur Förderung, Unterstützung und Integration von Konventionsflüchtlingen und asylsuchenden Menschen in Österreich. Welches Ziel verfolgt ihr mit euren Schülern?

Rachman: So wie ich alles gelernt habe, versuche ich es ihnen auch zu verklickern. Ich versuche ihnen zu zeigen, wie ich das gelernt habe und vielleicht hilft das. Aber wenn es andere Möglichkeiten gibt, dann probieren wir die natürlich auch, damit die was besser können. Uns sagt man meistens wir sollen Bücher lesen, viel reden... Das geben wir weiter.

Ganz entscheidend ist die emotionale Sicherheit, die die Kinder empfinden .

Das heißt, ihr sitzt mit denen bei euch zu Hause, oder...

Said: ...oder bei uns. Das kommt darauf an, wie es abgemacht wurde.

Und dann paukt ihr mit ihnen Deutsch, zum Beispiel.

Said: Deutsch oder andere Fächer. Wenn die Probleme haben. Meine Schüler zum Beispiel kommen mit Geographie oder Geschichte. Wenn ich ihnen helfen kann, dann helfe ich ihnen in diesen Fächern natürlich auch.

Said: Ich persönlich versuche zuerst einmal zu den Kindern einen Draht zu finden. Ich rede mit denen, schau was sie gerne mögen, was sie nicht mögen. Und dann, wenn wir „Freunde“ sind, dann bringe ich ihnen Deutsch bei. Wenn er Deutsch nicht kann, bringe ich ihm Deutsch bei. Wenn er in anderen Fächern Probleme hat, dann helfe ich ihm auch dort. Ich versuche denen zu erklären, dass sie nicht gut sein sollen, sondern die Besten. Dass sie die Besten der Klasse sein sollen. Durch dieses Ziel werden sie immer besser und besser und dann bauen sie selber eine Strategie auf, überall weiterzukommen. Ich finde, das ist auch wichtig. Mir wurde das auch so erklärt. Und auch meinen Unterricht gestalte ich ziemlich spielerisch. So wie die Kinder es meistens mögen. Mit Gestik und Mimik, so wie man es mir beigebracht hat. Das hilft meistens auch.

Ich versuche denen zu erklären, dass sie nicht gut sein sollen, sondern die Besten.

Gehen die Mädchen zu den Mädchen und die Burschen zu den Burschen?

Rachman: Meistens ist es so, ja. Die Mädchen fühlen sich bei den Mädchen wohler und die Burschen fühlen sich wohler bei den Burschen. Aber je nachdem, wie die Schüler und Eltern es wollen.

Aber es wird möglicherweise Phasen geben, in denen ihr z.B. diese Nachhilfe nicht machen könnt, weil ihr eure eigenen Prüfungen habt, oder euch vorbereiten müsst? Wie funktioniert das? Bekommt ihr das alles hin?

Rachman: Ah, doch, doch. Das kriegen wir irgendwie hin. Man teilt es sich ein.

Wie ist es bei den Damen?

Marieta: Also, es klappt eigentlich ganz gut. Am Wochenende geht es eigentlich am besten.

Kamila: Die kommen einfach ein bisschen früher, falls ich mal etwas lernen muss. Wenn nicht, dann können die auch länger bleiben. Es muss nicht genau eine Stunde abgemacht worden sein...

Und sind das bei euch auch alle Fächer, in denen ihr Nachhilfe anbietet?

Kamila: Anfangs haben wir angegeben, in welchen Fächern wir gut sind und welche wir auch weitervermitteln können.

Und je nachdem welcher Schüler was braucht. Eva (Anm: Eva Fahlbusch) fragt uns immer, wer in welchem Fach gut ist und in welcher Schulstufe und dann wird das gemacht.

Macht ihr auch Werbung für die Nachhilfe?

Wir haben die Flyer in verschiedene Sprachen übersetzen lassen, was für Nachhilfe wir geben.

Said: Flyer haben wir und die, wenn wir bei Projekten dabei sind, verteilen wir sie. Und so haben wir auch Schüler bekommen. Wir haben die Flyer in verschiedene Sprachen übersetzen lassen, was für Nachhilfe wir geben. Was wir überhaupt machen. Und die Eltern lesen sich das durch...

Was kostet diese Nachhilfe?

Kamila: Es kommt darauf an, wie sich die Familien das leisten können. Jede Nachhilfestunde wird von Vindex übernommen, wenn sich das die Eltern nicht leisten können. 6 Euro pro Stunde. Oder die Eltern geben halt was dazu, wenn sie die Möglichkeit haben.

Said: Kostenlose Nachhilfe geben wir natürlich auch, wenn sich das die Eltern nicht leisten können. Vor allem wenn sie geflüchtet sind und grad selber Probleme haben, irgendwie klar zu kommen.

Marieta: Wenn sie grad im Asylverfahren sind, dann haben sie nicht wirklich die Möglichkeit. Dann brauchen sie das Geld für andere Sachen, wie Kleidung und Lebensmittel.

Ich meine, Bildung ist schon etwas ganz Wichtiges. Das spüre ich jetzt auch bei euch. Das gibt Auftrieb, bringt Bestätigung und macht euch auch Freunde. Es ist für alles im Leben schlussendlich ein wesentlicher Schlüssel. Erlebt ihr das auch so?

Wenn wir uns integrieren wollen, wollen wir auch eine bessere Bildung haben.

Rachman: Ja. Wir sind ja nach Österreich gekommen, um uns zu integrieren. Und wenn wir uns integrieren wollen, wollen wir auch eine bessere Bildung haben. Eine gute Bildung erreicht man halt mit Schule oder Lehrstelle. Die meisten von uns sind in der Schule. In einer höheren Schule, im Gymnasium.

Wie ist das bei euren Geschwistern, gehen die auch zur Schule?

Rachman: Mein Bruder und meine Schwester, sie sind die Älteren, sie sind grad an einer Lehre dran. Meine ältere Schwester ist Zahnarztassistentin. Mein Bruder ist KFZ-Techniker, der ist grad fertig mit der Lehre und mein kleiner Bruder geht ins

Bregenzer Gymnasium Blumenstraße. Der wird auch hier mitmachen, wenn er älter ist. Wir hoffen es... Ich habe noch eine Schwester, die Älteste. Sie ist verheiratet und wohnt in Wien.

Said: Mein Bruder ist Maschinenbautechniker und macht nebenbei seine Matura. Er sollte eh bald fertig sein. Meine Schwester geht ins Gymnasium Blumenstraße in Bregenz, wo auch mein kleiner Bruder hingeht. Sie ist auch meine jüngere Schwester. Die haben auch keine Probleme. Sie haben auch eine gute Bildung. Manchmal mehr als ich, aber...

Kamila: Bei mir ist es der Fall, dass meine Schwester hier geboren wurde. Was ich als eher positiv empfinde. Sie hat so viele Möglichkeiten und muss nicht das durchmachen, was wir hier durchgemacht haben.

Ist es dann einfacher, aus deiner Sicht?

Kamila: Für sie wird es einfacher sein, und das freut mich.

Marieta: Also mein ältester Bruder studiert an der Wirtschaftsuniversität in Wien. Mein zweitältester Bruder hat gerade die Matura an der Abend-HAK gemacht und mein jüngster Bruder geht auch ins Gymnasium Blumenstraße.

Man kann feststellen, alle gehen ihren Weg...

Rachman: Ja. Das hoffe ich doch. Aber das hoffe ich für jeden. Denn Bildung bringt weiter.

Wie geht es eigentlich euren Eltern?

Said: Unsere Eltern sind natürlich stolz auf uns, wenn sie sagen können, ihre Kinder gehen auf eine höhere Schule.

Unsere Eltern sind natürlich stolz auf uns.

Werft ihr manchmal einen Blick ins Internet, um zu wissen, wie es in der Heimat eurer Eltern und Verwandten aussieht? Gibt es da manchmal Kontakte?

Said: Ich sehe anhand von Fotos, wie sich Tschetschenien entwickelt. Aber Videos schaue ich mir nicht an.

Kamila: Unsere Eltern sind da sehr gut informiert, weil sie Kontakt zu unseren Verwandten haben. Und wir kriegen da auch alles mit, weil wir auch einen russischen Sender haben. Wir sind auf dem Laufenden.

Marieta: Ich schaue mir gelegentlich etwas an. Aber eher schaue ich mir Feste oder Konzerte an, die dort waren. Ich liebe die tschetschenische Musik. Tänze vor allem. Und das schaue ich mir eben gerne an.

Ich sehe mir im Internet Videos über Tschetschenien an.

Rachman: Ich sehe mir im Internet Videos über Tschetschenien an. Die Hauptstadt Grosny wurde gut aufgebaut. Es gibt auch Sendungen, die ausgestrahlt werden, die man auch hier in Österreich anschauen kann. Man sieht Sachen, Konzerte zum Beispiel, wenn Stars in die Hauptstadt kommen, das freut uns natürlich, dass die Stadt nach dem Krieg wieder aufgebaut wurde und uns daher berühmte Leute besuchen.

Ich habe noch eine ganz persönliche Frage. Träumt ihr manchmal von der Flucht. Begegnen euch solche Bilder?

Said: Es war früher so. Aber mit der Zeit hat es sich gelegt.

Rachman: Am besten ist es, gar nicht mehr an diese Zeit zu denken, weil eben das die Vergangenheit ist und eine schwere Zeit, die wir hinter uns haben. Von mir kann ich sagen, dass ich nicht mehr träume. Ich habe andere Sorgen.

Was würdet ihr einem Österreicher oder einem Menschen, der keine Fluchterfahrung machen musste, sagen. Was hinterlässt eine Flucht in einem? Welche Eindrücke? Es gibt auch seelische Verwundungen, es gibt Ängste, es gibt alle möglichen Dinge, die aus der Erfahrung von Flucht erwachsen können.

Ich würde einem Österreicher sagen, er soll schätzen, was er hier hat.

Said: Ich würde einem Österreicher sagen, er soll schätzen, was er hier hat. Dass es hier so schön ist, dass es hier keine Probleme gibt. Eine Flucht wünscht man keinem Menschen. Das ist etwas echt Hartes.

Rachman: Sein Heimatland zu verlassen, wegen eines Kriegs, obwohl man gar nichts dafür kann. Man will leben und vor allem unsere Eltern wollten uns eine gute Zukunft bieten. Deshalb sind sie mit uns geflüchtet. In ein besseres Land, nach Österreich. Und vor allem in der Schule, wenn wir in Geschichte Themen behandeln wie Krieg, dann trifft das einen natürlich, weil wir geflohen sind wegen des Krieges. Ich rede ungern über solche Sachen. In der Schule z.B. über Kriege. Denn das ist gar nichts Schönes und ich wünsche das auch keinem, im eigenen Heimatland.

Kamila: Man kann es auch nicht beschreiben, wie es ist. Man versteht es ja selber nicht, wie die Dinge gelaufen sind.

Said: So viele Chancen, wie in Österreich gibt es nicht überall. Und die sollte man schätzen. Man weiß gar nicht, wie gut es einem geht, wenn man jetzt zum Beispiel irgendwo in Afrika, in einem Armutsland oder in einem Kriegsgebiet wohnen würde – die könnten das nicht verstehen. Man kann das nicht nachvollziehen.

Rachman: Wenn wir von unserem Heimatland flüchten, dann bringen wir ja eine andere Kultur mit und für die hier in Österreich ist das eine ganz andere Kultur, weil sie anders aufgewachsen sind. Und wenn wir jetzt mit unseren Regeln kommen, dass wir das nicht dürfen, dies und jenes nicht dürfen, dann versteht man das ja nicht. Wir versuchen das unseren Mitschülern zu erklären, wie das ist, aber manchmal können sie das nicht nachvollziehen. Sie können sich nicht erklären, warum etwas für uns so ist.

Was können sie nicht verstehen?

Rachman: Es gibt verschiedene Sachen zwischen Jugendlichen.

Kamila: Wir haben einen anderen Lebensstil als die. Es ist genau das Gegenteil. Das verstehen sie einfach nicht, weil sie anders aufgewachsen sind.

Wie würdet ihr den anderen Lebensstil beschreiben, wenn man das vergleicht, was ist da so anders?

Kamila: Wir haben sehr viele Einschränkungen – grob gesagt.

Wir haben sehr viele Einschränkungen – grob gesagt.

Marieta: Wir Mädchen dürfen zum Beispiel abends nicht ausgehen. Was österreichische Mädchen dürfen. Aber das stört uns eigentlich nicht wirklich im Geringsten. Wir akzeptieren das einfach, und sie akzeptieren das meistens auch. Es ist nicht so, dass mich meine Mitschülerinnen bedrängen würden mitzukommen. Die akzeptieren das einfach. Und manchmal sagen sie auch: „Die Marieta darf das nicht, also tun wir das auch nicht." Die sind da sehr zuvorkommend.

Und es erwächst sozusagen kein Druck?

Marieta: Nein, nein, überhaupt nicht. Nein. Die interessiert das total. Und die fragen mich natürlich, wieso das so ist, und wieso das nicht anders ist.

Said: Sehr viele Fragen werden gestellt, wenn wir sagen, dass wir dies und jenes nicht dürfen…

Ist das bei den Burschen auch so?

Said: Bei uns ist das genauso. Man muss halt aufpassen, was man macht und was man sagt. Vor allem gegenüber denen, die aus demselben Heimatland kommen, dieselbe Kultur haben. Da muss man aufpassen. Gerade auch bei Mädchen.

Rachman: Der Umgang mit Mädchen muss sehr respektabel sein. Wir wollen die Mädchen respektieren und mit denen schön reden. Es ist nicht so, dass wir irgendwo auf der Straße stehen und irgendwelche Schimpfwörter reden. Das sollte man nicht machen. Ein höflicher Umgang ist wichtig und das hat man uns von unseren Eltern beigebracht.

Wie erlebt ihr Vorarlberg?

Ich sehe Österreich, Vorarlberg, jetzt als meine Heimat. Voll.

Said: Ich sehe Österreich, Vorarlberg, jetzt als meine Heimat. Voll. Ich habe die meiste Zeit meines Lebens hier verbracht. Für mich ist das jetzt meine neue Heimat. Ich fühle mich sehr wohl, und ich könnte mir meine Zukunft nirgendwo anders vorstellen als in Österreich.

Rachman: Ich weiß, dass ich hier einiges erreichen kann. Wenn ich mich gut genug anstrenge, kann ich es zu etwas bringen.

Ist das bei Marieta und Kamila auch so?

Kamila: Man weiß natürlich, wo man herkommt und wo man hingehört. Aber für uns ist Österreich einfach unsere Heimat. Man kann sich einfach nicht vorstellen, dorthin zurückzugehen, wo man hergekommen ist. Vielleicht in den Urlaub, aber für immer – nein.

Ist das für eure Eltern auch so?

Rachman: Sie haben die meiste Zeit ihres Lebens in Tschetschenien verbracht und für sie ist es viel schwerer Deutsch zu lernen. Sie haben auch Probleme und sie sehnen sich danach, nach Tschetschenien zurückzukehren. Natürlich auch, weil

unsere restliche Familie dort ist: Tanten, Onkel, Cousins und Cousinen. Es sind alle dort und man möchte sie auch sehen. Ich war vor 11 Jahren das letzte Mal in Tschetschenien. Vor 11 Jahren habe ich sie das letzte Mal gesehen.

Und haben eure Eltern hier auch alle Arbeit gefunden hier?

Marieta: Es ist schwer etwas Fixes zu finden. Vor allem, wenn man die Sprache nicht so gut kann. Meine Eltern können schon Deutsch, mittlerweile, vielleicht nicht perfekt, aber sie können sich im Alltag durchbringen. Aber es ist einfach schwer für alle. Ich denke, das ist es aber nicht nur für uns. Es ist auch für österreichische Menschen hier schwer, irgendwie wirklich einen festen Job zu finden. Für ein paar Monate, also Teilzeitjobs, gibt es immer wieder.

Es ist auch für österreichische Menschen hier schwer, irgendwie wirklich einen festen Job zu finden.

Rachman: Sich auf einen Job zu bewerben ist sehr schwierig. Wir in der Schule haben es gelernt, wie wir das machen müssen. Mit dem Lebenslauf und so. Und wie wir einem Arbeitgeber gegenübertreten. Uns wurde alles erklärt, wie das ist, aber die Eltern kennen das hier eher nicht. Sie wissen nicht, wie man komplizierte Sachen machen muss. Aber irgendwie schafft man das schon. Irgendwie einen Job...

Said: Der Umgang ist nicht geläufig. Man muss es sich aneignen. Immer wieder mit Gesprächen...

Seid ihr eigentlich alle Muslime bzw. Musliminnen?

Alle: Ja, ja...

Auf der Seite von Vindex ist mir aufgefallen, dass die Generation Eurer Eltern, also erwachsene Tschetscheninnen und Tschetschenen, sich dagegen aussprechen, dass ihre Kinder, also Söhne und Töchter, in den Jihad ziehen. Ist das ein Thema bei euch Jungen?

Said: Das Thema ist ein großes Thema, bei meinen Freunden – wir reden nicht darüber. Wir haben null Ahnung, was da passiert. Wir kennen uns nicht aus. Wir können uns das nicht erklären. Also reden wir erst gar nicht darüber. Weil wir wollen nichts Falsches sagen und nichts Falsches verbreiten. Ich glaube, das ist auch bei allen anderen so.

Wir wollen nichts Falsches sagen und nichts Falsches verbreiten.

Marieta: Wenn man nicht vor Ort ist, dann kann man nicht einfach etwas behaupten.

Said: Wir lassen das Thema einfach im Hintergrund.

Aber den Eltern, den Erwachsenen, war es wichtig zu erklären, dass sie ihre Kinder davor schützen wollen, dahin zu gehen.

Said: Ja. Mich interessiert das nicht. Ich will damit nichts zu tun haben. Ich lass das einfach. Ich halte mich fern von solchen Sachen.

Ihr habt ein wunderbares Projekt entwickelt, das läuft gut, es wurde preisgekrönt. Wie war die Preisverleihung für euch?

Wir sind dann unter die 13 der Besten gekommen, was total super war.

Marieta: OK. Ganz am Anfang kam das natürlich total überraschend. Wir hatten nicht einmal eine Ahnung, dass das ein Projekt werden soll. Unsere Chefin (Anm.: Eva Fahlbusch) hat gemeint: „Da müssen wir mittun", und wir sagten, wir probieren das.

Eva meinte, das wäre vor allem auch eine gute Werbung für das Projekt „Nachhilfe". Das war damals noch ganz neu und wir haben damals noch Mitglieder bzw. Schüler gesucht. Wir haben dann eine Choreographie zusammengestellt.

Wir sind dann unter die 13 Besten gekommen, was total super war. Und dann kam eben der Auftritt. Das Thema war, dass man das Projekt mit Spaß und Komödie vorstellen soll. Und da wussten wir nicht, wie wir Nachhilfe vorstellen sollten – jedenfalls irgendwie mit Spaß verbunden. Wir waren dann einige Wochen total verzweifelt, was wir da vorführen sollten. Es gab auch Zeiten, da wollten wir sogar aufgeben, aber dann doch nicht.

Said: Wir hätten nicht gedacht, dass wir es irgendwie weiter schaffen. Wir dachten, wir kriegen den letzten Platz.

Rachman: Und dann haben wir bei zwei Bewerben einmal den zweiten und dann den dritten Platz gemacht. Das war schon überraschend für uns.

Said: Ich habe mich gewundert, denn es gab supertolle Projekte, die da mitgemacht haben. Und ich habe einfach aus der Wäsche geguckt, als wir mit unserem Projekt Preise gemacht haben. Es war eine tolle Erfahrung.

Ich denke mir, dass eure Eltern sicher auch stolz waren, dass ihr so im Rampenlicht gestanden seid. Waren die da mit dabei?

Rachman: Ja, die haben uns zugeschaut.

Marieta: Die haben gefilmt. Ich glaube, sie waren die Lautesten als geklatscht wurde. Es war natürlich ein Ansporn, als sie dabei waren.

Und ein schönes Erlebnis?

Alle: Ja, sehr schön.

Du hast Hobbies angesprochen: welchen Hobbies frönst du?

Said: Streetworkout. Das ist eine Kraftsportart. Viele verwechseln es mit Kunstturnen, weil man auf der Stange trainiert. Es geht hauptsächlich darum, kraftvolle Techniken zu machen. Man macht Liegestützen, man macht Klimmzüge, man kriegt Kraft davon. Man macht andere Techniken. Aber viele Sachen vom Kunstturnen werden integriert, wie Drehungen und so...

Streetworkout. Das ist eine Kraftsportart.

Welches Hobby hat Rachman? Dasselbe?

Rachman: Ja genau. Es sind noch mehrere dabei. Der Bürgermeister hat auch bei der Remise in Bregenz den Skaterplatz erbauen lassen und einen Trainingsplatz. Da sind sehr viele Stangen aufgebaut. Man kann sehr viele Sachen machen. Es macht Spaß. Man trifft seine Freunde in der Freizeit. Und anstatt irgendwelchen Unsinn zu machen, geht man lieber dahin und trainiert.

Und welche Hobbies haben die Mädchen?

Marieta: Hobbies? Was machen wir gerne?

Klavierspielen?

Marieta: Ja. Meine Mama war total begeistert von Klavier und meinte, ich solle bitte einfach mal spielen gehen, bevor ich achtzehn werde, weil es dann sowieso zu spät sein würde. Ich dachte, ich gehe halt hin. Jetzt gehe ich seit zwei Jahren in die Musikschule Liebenstein und es wird langsam was.

Und Kamila? Spielst du auch Klavier?

Ich habe schon zwei Modenschauen hinter mir.

Kamila: Nein, ich bin nicht musikalisch. Mich interessiert Mode sehr. Ich habe schon zwei Modenschauen hinter mir.

Mit von dir entworfenen Kleidern?

Kamila: Genau. Mit selbstentworfenen Kleidungsstücken. Und der Erlös wurde nach Malawi gespendet.

Super. Ich muss sagen, es war für mich ein schönes Erlebnis, euch am ersten Tag des Jahres 2015 zu Besuch zu haben im „ANSICHTEN-Studio". Es war eine sehr berührende Stunde mit euch.

Alle: Vielen herzlichen Dank. Danke, dass Sie uns eingeladen haben. Es hat uns sehr viel Spaß gemacht.

Ich wünsche euch für eure Zukunft alles Gute. Viel Kraft und Erfolg auf eurem Lebensweg. Möge die Nachhilfe für die Flüchtlingskinder viele Nachahmer finden.

Diese Sendung wurde am 1. Jänner 2015 in der Reihe „ANSICHTEN – zu Gast bei Radio Vorarlberg" gesendet.

„Unsere Absicht war es, den Leuten ein Handwerk zu lehren.“

Anny Drexel

ANNY DREXEL
DIPL.-KRANKENSCHWESTER, ENTWICKLUNGSHELFERIN

Anny Drexel
wohnt in Hohenems, leitet seit 25 Jahren die Entwicklungshilfegruppe Hohenems, die sich in Nigeria engagiert. Anny Drexel war in Innsbruck, in der Schweiz und bis zu ihrer Pensionierung als Diplomkrankenschwester am Krankenhaus Dornbirn tätig.

Anny Drexel, Sie haben 4 Jahrzehnte lang als Krankenschwester gearbeitet. War der Übergang in die Pension für Sie schwierig?

Ich habe 40 Jahre lang gearbeitet und habe an jedem Tag gerne gearbeitet. Es hat nicht immer gute Zeiten gegeben, wenn man so sagen will, aber ich bin morgens früh wieder gerne an die Arbeit gegangen. Das hat mich nie belastet.

Denken Sie manchmal an Ihren Beruf zurück?

Fast jeden Tag. Er begleitet mich überall, wo ich bin. Auch, weil ich alle möglichen Dinge noch mache, die mit dem Beruf zusammenhängen. Und darum war es für mich überhaupt nicht schwierig, in Pension zu gehen.

War es eigentlich Ihr Wunschberuf, Krankenschwester zu werden? Haben Sie sich das gewünscht oder hat die Familie gemeint: „Anny, werde du Krankenschwester?“

Nein. So war das nicht. Meine Familie hat das absolut nicht gemeint. Meine Mutter hat immer die Krankenhäuser eher gescheut. Da wollte sie nicht hinein. Wenn sie aus einem Krankenhaus heimgekommen ist, hat sie aus irgendeinem Grund zuerst die Hände gewaschen und gesagt: „Man weiß nie, was man da heimzieht.“

Und wie ich dann gesagt habe, ich möchte nach Innsbruck in die Krankenpflegeschule, hat meine Mutter gesagt: „Mein Gott, du kannst doch nicht nach Innsbruck. Du weinst ja, wenn du an der Straße vorne bist. Du hast ja immer Heimweh. Du kannst doch nicht fort.“

Vater hat gesagt: „Lass sie nur gehen. Die drückt immer so lange, bis der Knochen herauskommt.“ Ich wollte immer in die Mission gehen – hat man früher gesagt. Und dazu hat man eine Krankenpflegeschule gebraucht oder eine Hebammenschule oder so etwas. Und dann bin ich gegangen.

Anny Drexel, Sie sind die Vorsitzende der Entwicklungshilfegruppe Hohenems. Wie kamen Sie für ihr Engagement ausgerechnet nach Nigeria? In diese Region?

Die Pfarre St.Karl/Hohenems hatte einen Priesterstudenten übernommen, zur finanziellen Unterstützung. Der war in Innsbruck im Canisianum und ist dann von unserer Pfarre übernommen worden, er hat in Hohenems Priesterweihe und Primiz gefeiert, und da ist ein Haufen Nigerianer nach Hohenems gekommen, Frauen und Männer. Das war sehr lustig. Die haben dann getanzt und sich gefreut. Wir auch. Das war auch für uns ein großes Fest. Und dann ist Obi – so hieß der Primiziant – nach Deutschland zum Studium gegangen. Und dort hat er in Bonn und in Köln studiert, hat zwei Doktorate gemacht und ist dann wieder zurück nach Nigeria gegangen. Und dann ist er wieder gekommen und hat gesagt: „Komm doch einmal nach Nigeria und schau, was ich mit dem Geld getan habe, das ich bekommen habe."Er hat ja von uns auch Geld bekommen, einfach so spendiert. Und dann bin ich hin.

Die Pfarre St.Karl/Hohenems hatte einen Priesterstudenten übernommen, zur finanziellen Unterstützung.

Die haben dann dort ein großes Symposium gehabt. In Enugu. Ich bin dazu hingefahren. Es war sehr interessant. Und man fällt natürlich auch auf als Weißer. Es waren lauter Schwarze. Dann ist auch einmal ein weißer Missionar gekommen und hat gesagt: „Schwester, kommen Sie zu uns nach Abakaliki. Wir haben dort ein großes Krankenhaus. Ein Leprakrankenhaus. Das möchte ich Ihnen zeigen. Dort sind auch europäische Schwestern." Die waren aus Irland. Da bin ich hingefahren. Und Obi hat mir immer ein Auto gegeben und einen Chauffeur. Das war manches Mal sehr lustig, weil die keine Landkarten kennen. Die gibt es auch gar nicht. Ich habe ganz selten eine Landkarte gesehen oder gefunden.

Die kennen keine Landkarten.

Und dann bin ich einmal hingefahren. Das war wild. Das war ganz wild. Diese Straßen kann man sich bei uns fast nicht vorstellen. Wir sind dann gefahren und gefahren und der hat selber nicht richtig gewusst, wo er fährt. Schlussendlich sind wir dann in Ndubia, so hat dieser Ort geheißen, angekommen. Da haben wir gefragt, wo da ein Krankenhaus ist. Die Leute haben gesagt: „Dort und dort." Tatsächlich sind wir über einen ganz schmalen Weg hingekommen. Da war eine Gruppe von Studenten mit ihrem Professor – Professor war er glaube ich, dazumal. Er hat mit diesen Leuten im Ackerbau gearbeitet. Wir sind dorthin gefahren. Ich habe dann gerufen: „Grüß Gott!" und er hat am Dialekt sofort gemerkt und gesagt: „Ist das lustig, s´Ländle steigt bei uns im Busch ab." Das war der Beginn.

Wer war der Herr?

Das war auch ein privater Entwicklungshelfer, der neben seiner Schulzeit... Er war Schulprofessor, und hat im selben Ort wie wir, eine Farm aufgebaut. Der hat sich für Farmen und ich habe mich dann fürs Krankenhaus interessiert. So hat das eigentlich angefangen. Wir haben eine Zeit lang miteinander gearbeitet, bis ich dann gesehen habe, wie das überhaupt wird. Dass das eine festere Sache wird. Dann habe ich gesagt: „Bruno, weißt du, machen wir das so: du bist ein Agrarprofessor, du kennst dich dort besser aus. Ich kenne mich besser im Krankenhaus aus. Teilen wir uns."

OK. Wir haben uns geteilt. So ist es gut gegangen. Wir haben eine Zeit lang noch im gleichen Haus gewohnt. Nachher haben wir uns auch dort getrennt, weil die Sache einfach gewachsen und größer geworden ist. Er hat seine Interessen vertreten. Ich habe das Krankenhaus vertreten. Und so hat das angefangen und ist immer größer geworden.

Frau Drexel, diese ehrenamtliche Tätigkeit hat mit Ihrem Beruf insofern zu tun, als Sie zuletzt, vor der Pensionierung als Diplomkrankenschwester an der Frauenheilkunde arbeiteten und Sie im Zuge der Entwicklungshilfe in Nigeria eine Geburtenstation bauen. War das am Beginn für euch klar, dass es genau DAS sein soll?

Nein. Mir war gar nichts klar. Im Krankenhaus waren da nur zwei Patienten, kein Arzt. Schwestern eigentlich auch keine. Ich habe die zuerst suchen müssen. Und dann habe ich nur gedacht: „Was kann man hier überhaupt machen?“ Es war damals noch total im Busch drinnen. Ich habe im so genannten Pfarrhaus gewohnt. Das war ein kleines Gebäude. Ganz klein, alles hat gewackelt. Die Türen und Fenster – alles hat gewackelt, wenn es geregnet hat und der Wind gegangen ist. Ich habe nachgedacht: „Was will ich hier überhaupt? Was kann ich hier überhaupt anfangen?“ Dann habe ich die Kinder gesehen. Die Kleinen sind sehr anhänglich, die schauen einen ganz groß an. Und alles sehr friedlich. Die Kirche hat auch nur Mauern gehabt. Ein Dach und Wände und die Fensteraussparungen waren da. Keine Glasfenster oder so was. Keine Türen. Das war alles ganz im Anfang.

Im Krankenhaus waren da nur zwei Patienten, kein Arzt.

Dann habe ich die Kinder gesehen. Die Kleinen sind sehr anhänglich.

Mir fällt auch auf, dass Sie nachhaltig sein wollen. Sie bauen eine Geburtenstation und bilden Hebammen aus. Sie bauen Schulen und bilden junge Menschen aus, dass diese ein Handwerk erlernen. Sie bauen ein Krankenhaus, Sie bauen Häuser... Ist da ein Ding nach dem anderen gewachsen?

Man kann es so sagen. Man muss sich das so denken: uns haben die Krankenhäuser Hohenems und Dornbirn und auch die Landesregierung sehr geholfen. Da hat man Güter hingebracht. Und dass die nicht einfach nur im leeren Raum herumstehen, müssen sie jemandem gehören, das darf niemandem Privatem gehören, sonst geht das alles verloren. Und dann haben wir mit dem Bischof der Diözese ausgemacht, dass alles, was wir tun, was wir von Europa bringen, dass das der Diözese gehört.

Und sind diese Güter auch immer alle angekommen?

Ja. Die sind alle, bis zum letzten Ding, angekommen. Manchmal hat es sehr lange gebraucht. Einmal hat ein Container sieben Monate gebraucht, bis er angekommen ist. Das ist dann schon etwas schwierig. Sachen, die irgendwelche Verfallsdaten haben, kann man nicht hineingeben. Es ist alles total angekommen.

Krankenhaus in Ndubia

Wie viele Menschen leben dort in diesem Einzugsgebiet?

Dann schauen sie dich ganz warmherzig an.

Das fragt man mich immer wieder. Ich kann das nicht beantworten. Ich habe oft schon gefragt: „Wie viele Leute leben hier?“ Dann haben sie mich groß angeschaut, alle haben groß geschaut und haben gesagt: „Viele!“ „Aber wie viele?“ „Many!“ „But how many?“ „I don´t know.“ Dann schauen sie dich ganz warmherzig an und sagen: „Das weiß ich nicht.“ Auch wenn wir gesagt haben: „Ist das weit weg?“ Dann haben sie einen groß angeschaut und gesagt: „Ich weiß es nicht.“ Bis wir draufgekommen sind, dass etwas, was weit weg ist, etwa eine Stunde ist. Oder etwas, was nah ist, auch noch eine halbe Stunde oder Stunde ist. Und so ist das auch mit den Gütern. Das gehört jemandem. Das darf man nicht verlieren.

Frau Drexel, Sie bauen ja auch Kirchen. Etwa für eine heiliggesprochene Verwandte von Ihnen, sie bauen dort die Katharina-Drexel-Kirche.

Ja, die ist in der Zwischenzeit schon fertig. Die ist schon seit zwei Jahren in Gebrauch. Voll. Der Generalvikar hat kürzlich telefoniert und gesagt, er sei gerade dort gewesen, er hat dort Messe gelesen. Sie sei ganz pumpvoll. Man muss denken: 1.500 Sitzplätze! Da schauen einen manchmal die Leute hier bei uns komisch an. Sie haben mir auch schon öfters gesagt: „Ist das notwendig, dass man da so große Kirchen baut? Gehen da die Leute in die Kirche?“

Das ist ein großer Unterschied. Und alle Leute dort haben eine solche Gaudi und eine Freude – das hat ein großes Fest gegeben, bei der Einweihung der Kirche. Alle waren voll des Lobes und haben immer gesagt, ich soll den Leuten hier in Österreich... (sie wissen ja kaum, wo das ist), aber sie haben immer gesagt: „Sag den Leuten, deinen Leuten zu Hause, dass wir uns bedanken wollen. Für alles."

Warum wurde ausgerechnet für diese heilige Katharina Drexel die Kirche gebaut bzw. dafür gestiftet? Weil sie eine Verwandte von Ihnen ist?

Warum wurde ausgerechnet für diese heilige Katharina Drexel die Kirche gebaut?

Nein. Mein Bruder hat, wie wir das erfahren haben – das ist eine eigene Geschichte, – einen Stammbaum machen lassen. Wir haben das gar nicht gewusst. Und darin ist sie dann eben im siebten Grad, zwei Generationen verschoben. So hat das der Herr gesagt, der den Stammbaum gemacht hat.

Herausgekommen ist, dass der Großvater von Katharina Drexel von Dornbirn-Hatlerdorf stammte. Das hat fast niemand mehr gewusst.

Der sozusagen nach Amerika ausgewandert ist?

Ja! Der Großvater. Franz Martin Drexel. Der ist ausgezogen wegen der Arbeitslosigkeit damals hier. Und er ist dann hinübergekommen nach Philadelphia – so beschreibt er das in seinem Tagebuch – und hat dann geheiratet und 20 Jahre wirklich ein armes Leben geführt. Nach weiteren 20 Jahren ist die Zeit der Goldgräberei gekommen. Und das ist ihm zugute gekommen. Dann hat er über verschiedene Institutionen eine Bank aufgemacht und wir durften da mit hinüberfahren – aber das geht hier zu lange. Das kann ich hier nicht alles beschreiben.

Aber, irgendwie hat es dann immer geheißen: eine Katharina-Drexel-Kirche dort... Und ich: ich kann nicht nach Nigeria gehen und zum Bischof sagen: „Ich will eine Katharina-Drexel-Kirche bauen." Dann sagt der Bischof: „Wieso?" Das hat sich dann aber alles so ergeben und der Bischof war froh, dass wir eine Kirche bauen wollten. Er hat von sich aus gesagt: „Sie soll so heißen." Und auf diesen Namen hat man sie eingeweiht, mit ganz großer Freude. Und die Leute haben ein großes Interesse an dieser Kirche.

Anny Drexel, Sie haben erzählt, dass Sie 60 Häuser gebaut haben. Auch 28 private Familienhäuser. Gebaut von einhei-

mischen Handwerkern und Meistern, habe ich gelesen. Einheimisch bezieht sich worauf? Heißt das, es sind Vorarlberger Handwerker mit nach Nigeria gegangen?

Unsere Absicht war es, den Leuten ein Handwerk zu lehren.

Ja. Unsere Absicht war es, den Leuten ein Handwerk zu lehren. So, dass es eine Lehre gibt und einen Fortschritt. Es muss ja etwas, was wir tun, Sinn haben. Ich habe dann gesehen: diese Leute, ich meine die Männer, die sitzen am Nachmittag herum, die haben keine Arbeit. Ja, das gibt es doch nicht: am Nachmittag um zwei Uhr, drei Uhr, sitzen die beim Haus auf einer Bank und haben nichts zu tun. Ich habe dann gedacht: „Wir müssen schauen, dass wir diesen Leuten Arbeit geben können." Wie können wir das?

Wir können ihnen Arbeit geben, indem wir sie etwas lehren. Damit es sinnvoll ist, was wir tun: dass wir nicht nur Geld bringen. Nur Geld bringen ist sinnlos. Es muss eine Entwicklung stattfinden. Und das haben wir dann versucht. Durch handwerkliche Lehren. Da habe ich schon immer ein bisschen – bis heute habe ich da Schwierigkeiten... Unsere pensionierten Leute (aus Vorarlberg), die haben 40 Jahre lang in ihrem Beruf gearbeitet, haben viel Erfahrung und plötzlich wird diese Erfahrung gar nicht mehr gebraucht... Dann habe ich also verschiedene Leute von früher gekannt und gefragt...

Also Vorarlberger...

Der eine ist Sägewerksbesitzer und hat auch eine Ausbildung zum Bautechniker gemacht. Ein anderer ist Allrounder.

Vorarlberger, ja. Mit dem Hohenemser Helmut Dold hat es angefangen. Der ist Bautechniker. Zwei Herren aus Dalaas habe ich auch noch von der Jugendzeit her gekannt. Von der Jugendbewegung. Der eine ist Sägewerksbesitzer und hat auch eine Ausbildung zum Bautechniker gemacht. Ein anderer ist Allrounder. Kann alles. Und solche Leute haben wir gebraucht. Auch Krankenschwestern...

So sind die mitgegangen, haben sich sehr gefreut. Weil sie alle Fähigkeiten, die Gott einem gegeben hat, ausüben können. Nicht dass das einfach brachliegt, das braucht man jetzt nicht mehr. „Ja, wer fragt mich denn jetzt?" Überall fragt man dich. Und wir haben selber viel, viel dazugelernt. Immer mehr dazugelernt.

Und so ist es gekommen, dass wir einerseits die Leute beschäftigen konnten. Zum anderen haben sie etwas gelernt. Und das war ein ganz großer Fortschritt. Nach all den Jahren haben sie sich zur VDP-Gruppe, das heißt zur Village Development Group - Dorfentwicklungsgruppe zusammengeschlossen.

Wie bei einer Innung...

Ja, genau. Wenn man da einen Schreiner braucht und gleichzeitig noch einen Fliesenleger oder so... dann rufen wir einander auch an.

So haben die das auch gemacht. Die haben große Aufträge bekommen. Sie haben eine große Kirche gebaut. Die Katharine-Drexel-Kirche. Das ist die größte. Und dann eine große Bäckerei. Wie stolz die mir dann die Bäckerei gezeigt haben. Dass sie als Gruppe das jetzt gemacht haben. Eine große Schule, dreistöckig – das haben die gekonnt. Und die haben eine solche Gaudi mit dem. Sie haben auch gleichzeitig Arbeit, oder? Sie haben einen Fortschritt, das war eine Entwicklung. Und sie haben Arbeit. Dadurch ist auch Geld ins Dorf gekommen. Und sie würden es nicht glauben. Am Anfang sind wir über einen ganz kleinen Fußpfad von der Hauptstraße zu uns ins Dorf hineingegangen. Und jetzt ist da eine breite Straße, ein schönes Dorf geworden. Groß, schön. Also wirklich, wir haben eine Freude.

Was war eigentlich die Motivation, den Menschen dort beim Häuserbau zu helfen? War es das, dass sie dort bleiben?

Das ist ein ganz wesentlicher Punkt. Die Leute haben so oft gesagt: „Nimm mich mit, nimm mich mit, wo du hingehst, dort kann man viel mehr und es ist dort viel schöner und besser und da hat man das Paradies und alles."

Voraussetzung ist, dass sie ein Haus dort haben, das nicht jedes Jahr über ihrem Kopf zusammenfällt.

Ich habe sehr bald gemerkt, dass man diesen Leuten helfen muss, so dass sie dort im Dorf selber gerne bleiben. Nicht nur bleiben müssen, weil sie sonst mehr oder weniger keine Möglichkeit haben, sondern sie müssen gerne dort bleiben. Und wir haben ihnen auch erklärt, wie das geht. Sie haben so viele Dinge, die sie fast gar nicht schätzen. Die Früchte und so... Aber: sie haben viele Sachen, die sie selber machen können; Voraussetzung ist, dass sie ein Haus dort haben, das nicht jedes Jahr über ihrem Kopf zusammenfällt. Ja, dann bleiben sie natürlich lieber bei ihren Angehörigen und Verwandten und in ihrem Dorf. Die hängen ja sehr zusammen. Am Anfang haben sie dann immer gesagt: „Ich habe einen Bruder in Lagos. Und ich habe einen Bruder irgendwo...“ Und ich dachte: „Wie viele Brüder hat denn der?“ Dann bin ich draufgekommen, dass das kein leiblicher Bruder war, sondern das sind Leute vom Dorf, von denen sagen sie auch: „He is a brother, she is a sister to me.“ O.k. Aber das war anders.

Wir haben ihnen geholfen, dass sie dort bleiben können. Das war das Wesentliche. Dann sind sie eben nicht ausgewandert. Dann können sie auch einen Beruf erlernen, z.B. Maurer, Schreiner – wir haben auch viele Betten gemacht für die Kinder... Dass sie eben auch kleinere Arbeiten ausführen können.

Wir hören beinahe täglich Schreckensmeldungen von der Terrormiliz Boko Haram.

Frau Drexel, Nigeria erlebt ja eine Welle von Gewalt zwischen Christen und Muslimen. Wir hören beinahe täglich Schreckensmeldungen von der Terrormiliz Boko Haram, die Schüler umbringt, entführt, Mädchen vergewaltigt und zwangsverheiratet. Wie leben Menschen in dieser Region, im Südosten Nigerias, unter dieser Angst und diesem Schrecken?

Ich habe letzthin mit dem Pfarrer dort telefoniert. Und das ist sehr einfach, man kann ja heute um recht wenig Geld eine Karte kaufen und eine Stunde für 10 Euro telefonieren. Wenn man das gut einteilt, dann gibt das recht gut aus.

Und: ich habe ihn darauf angesprochen, und er hat gesagt: „Du weißt ja, bei uns im Süden gibt es das nicht. Das ist im Nordosten.“ Dann habe ich gesagt: „Ja, ja. Aber, die werfen ja auch Bomben.“ In Abuja haben sie Bomben geworfen. Und zwar genau an dem Tag, an dem er im österreichischen Konsulat war und um die Einreise angesucht hat. Und ich habe gesagt: „Und wenn sie herunterkommen. Wenn sie noch weiter in den Süden kommen?“ Das ist 1000 km vom Norden in den Süden. Dann hat er gesagt, dass sie sich auch damit befasst und sich überlegt haben, was sie machen werden. Dem kann man nicht entrinnen, oder. „Aber, den Süden können wir nur

stärker machen durch Schulen, damit wir die Leute schulen und ihnen beibringen, dass das falsch ist, was die im Norden machen. Man darf die Leute nicht einfach umbringen, Mädchen entführen. Das ist eine Wissenslücke… Und wir werden alles daran setzen, dass wir unsere Leute schulen, schulen und wieder schulen", sagte der Pfarrer am Telefon.

Sie haben mir im Vorgespräch erzählt, dass sie auch mehrfach Überfälle erlebt haben in Nigeria. Wie sind Sie da immer heil davongekommen?

Ja. Das war eine ganz schwierige Sache. Zehn Jahre lang haben diese Überfälle gedauert. Wir haben das nicht einmal immer so ernst genommen. Die haben sich immer an der Straße abgespielt. Das waren so Straßenräuber.

Das hat nichts mit Boko Haram zu tun?

Nein. Das waren organisierte Banden. Die Leute haben immer gesagt: „Der Kopf dieser Bande sitzt in London." Aber wir haben ja nicht gewusst, wie das funktioniert. Dann hat man immer Leute auf der Straße überfallen, sodass man am Abend oder in der Nacht überhaupt nicht auf die Straße gehen konnte. Aber unsere Leute haben keine Gewehre gehabt und keine Revolver und so. Aber die Straßenräuber, die haben immer geschossen. Und dann haben wir auch einmal – ich weiß auch nicht wie das richtig gegangen ist… Auf alle Fälle hatten wir einmal einen schweren Überfall.

Die Leute haben immer gesagt: „Der Kopf dieser Bande sitzt in London."

Scheinbar haben die – das habe ich auch nicht gewusst – haben die mich gesucht und haben einen Kollegen von uns aus Vorarlberg, der erst drei Tage mit mir dort war, angeschossen und das war dann eben sehr, sehr schwierig. Da hat es dann auch viele, viele Schwierigkeiten gegeben. Und die größte Schwierigkeit war dann, diesen jungen Mann nach Europa zu bringen. Mit einem Notfalljet. Das tut mir heute noch sehr leid. Noch immer. Ich denke oft daran. Aber das war nicht der Einzige. Die haben alle Missionsstationen, alle Weißen, heimgesucht dazumal und haben alle überfallen. Ganz schwierig. Und dann hat der Bischof gesagt: „Du kannst nicht mehr draußen schlafen. Du musst nach Abakaliki kommen." Und, na ja, bin ich halt hinein und habe dort gewohnt. Dann auf einmal, in der Nacht, habe ich gehört, dass geschossen wurde. Das ist zugegangen wie im Krieg. Und dann habe ich gedacht: „Jetzt kommen sie, jetzt kommen sie." Diese Schießerei hat eine Stunde gedauert. Und dann habe ich gedacht: „Jetzt kommen sie." Und ich war im dritten Stock im hinteren Haus, und ich habe mich gefürch-

Die haben alle Missionsstationen, alle Weißen, heimgesucht.

tet, wobei ich mich sonst nie gefürchtet habe, das muss ich wirklich sagen. Es war dunkle Nacht, alles ausgeschaltet. Und plötzlich hat die Schießerei aufgehört.

Und am Morgen um halb sechs Uhr bin ich zum Nachtwächter hinunter und habe gefragt: „Was war denn diese Nacht?“ Dann hat er gesagt: „Die haben die Bank überfallen!“ Da können Sie sich vorstellen: die sind mit zwei großen Lastkraftwagen gekommen, mit dem ganzen Schießzeug, was die gehabt haben. Haben gleich einmal die drei Wächter von der Bank erschossen und ich weiß nicht, wieviele Verletzte es gegeben hat. Aber das war eine ganz schwierige Geschichte. Jetzt haben diese Überfälle aufgehört. Ich denke nämlich, dass das eine Zeit lang war. So wie Boko Haram im Norden eine Zeit lang sein wird, wie es dort werden wird, weiß ich nicht, aber diese schrecklichen Zeiten gehen auch wieder vorbei. Und dann findet man sich auf einmal wieder. Das ist kein Problem mehr.

Aber diese Banden waren offensichtlich auf die Weißen aus, weil sie dort Geld vermuteten?

Weiße müssen ja Geld haben, sonst können sie dort nicht bestehen.

Ja, natürlich. Überall, wo Weiße sind, das ist schon klar. Weiße müssen ja Geld haben, sonst können sie dort nicht bestehen. Und sie bekommen immer Geld aus ihrer Heimat.

Anny Drexel, wie sehen Sie eigentlich Afrika als Kontinent?

Das hat sehr viel Reizvolles. Und ich mag die Leute sehr gern und das Land ist sehr schön. Und sie haben ganz tolle Vorstellungen von Farben. Mit den Farben können sie ja viel besser umgehen als wir. Und auch schöne Kleider haben sie. Sie sind materiell gesehen sehr arm, aber sie haben schöne Kleider. Und sie haben auch ein Sonntagskleid. Das zieht man nur am Sonntag an und zum Fotografieren. Also, da gibt es sehr, sehr viele reizvolle Sachen und liebe Leute.

Der Vergleich. Wenn Sie in Hohenems oder in Nigeria aufwachen: wo liegt der Unterschied bei den Gerüchen der Natur?

Der Busch kann in der Regenzeit so fein riechen, so als ob man in einem Apothekerladen wäre. Ah, so feine und viele Gerüche von diesen Bäumen und Pflanzen hat es dort. Aber: wenn man denkt, diese fürchterlichen LKW, die man dort hat, die diese fürchterlichen Rauchschwaden herauslassen. Die stinken weit weg von der Straße bis zu uns ins nigerianische Dorf herein, auch.

Sie kennen ja nicht nur Afrika, sondern auch Russland und die Problemzone Ukraine. Wie sind Sie dahin gekommen?

Mit Pater Rolf Schönenberger haben wir die Kinderprojekte, die er in Russland betreut hat, besucht. Das ist sehr interessant. Pater Rolf kann auch perfekt Russisch. Er ist schon zwanzig Jahre dort und hat dort sehr viel getan. In diesem teilweise total armen Land.

Pater Rolf kann auch perfekt Russisch. Er ist schon zwanzig Jahre dort.

Wenn man an den Kreml denkt und ringsherum diese goldene Stadt, wo überall diese großen, wunderbaren Kirchen sind. Die sind nicht durch den Krieg zerstört worden, sondern durch den Kommunismus. Und die hat man jetzt wieder aufgebaut. Pater Rolf hat uns dann immer an die verschiedenen „Kinderorte“ mitgenommen. Er ist ein Schweizer und hat das auch ganz genau, also echt schweizerisch genau, gemacht. Ich war sehr beeindruckt, muss ich sagen. Wir waren ein anderes Mal in der Ukraine, in Kiew. Da hat mich sehr, sehr beeindruckt. Dieser schöne ‚Majdan‘ in Kiew , der jetzt zerstört ist. Der war so schön.

Majdan Nesaleschnosti-Platz (Kiew) 20. Feb. 2014
© Carola Schneider

Schauen Sie dementsprechend mit sehr interessierten Augen auf die Problemzonen in der Ukraine?

Ja, natürlich. Als wir dort waren, da war noch kein Krieg, da waren dort noch keine Unruhen. Die Leute sind arm. Sie leben in einer Datscha, einem kleinen Häuschen. Armselig. Gerade wenn man nach Moskau hineinfährt. Manche sind schon schräg. Aber sie wohnen immer noch dort. Diese Leute haben

nichts. Die haben keine Pension oder so. Die leben einfach vom Ackerbau oder was die Familie ihnen gibt. Das war schon sehr beeindruckend. Die Leute sind arm, sehr arm.

Sie sind in Hohenems aufgewachsen. Wie würden Sie Ihre Jugend beschreiben? Sie sind die Älteste von fünf Kindern.

Mein Vater war Gemeindeangestellter.

Ja. Wir haben alle eine glückliche Jugend gehabt. Aber wir waren zu Hause nicht so arm. Aber wir waren auch nicht reich. Mein Vater war Gemeindeangestellter. Wir waren alle sehr zufrieden. Wir hatten zu Hause Äcker und unsere Mutter musste mit uns immer auf den Acker gehen, unter der Woche. Wir mussten helfen. Kein Mensch hat da etwas von Kinderarbeit gesagt. Das war selbstverständlich, dass man mitgeholfen hat.

Ihre Kindheit war in der Kriegszeit…

Ich war zehn Jahre alt, 1938. Und bis dahin waren wir sehr glücklich. Wir haben nichts vom Krieg gehört. Aber 1938/39 ist es dann schon schwieriger geworden. Die Leute mussten einrücken und von unserer Verwandtschaft sind etliche gefallen und nicht mehr zurückgekommen. Das war dann schon eher bedrückend.

Hatten Sie Kontakt zu jüdischen Hohenemsern?

Ich habe schon noch die Juden gekannt, freilich. Lieselotte Polak ist so alt wie ich. Polaks sind – ich weiß jetzt aber nicht, sind die 1937 oder 1938 – bereits in die Schweiz hinüber geflüchtet. Die Dreißigerjahre waren ja damals auch schon schwierig. Die Leute haben schon gewusst, was da kommen wird.

Wie haben Sie dann das Schicksal der Juden in Hohenems in der Nazizeit erlebt?

Die hat man ja dann alle auf einem LKW fort, die Leute, die noch da waren. Die alten Leute. Andere wie zum Beispiel Harry Weil (Anm.: Musiktalent und Emigrant 1898–1970), der ist ja schon 1939 in die USA geflüchtet. Aber die alten Leute, die nicht mehr fort konnten, die haben gesagt: „Wir müssen uns nicht fürchten. Wir haben niemandem etwas zuleide getan.“ Ich erinnere mich, während des Krieges haben wir ja im Rathaus gewohnt. Mein Vater war dort angestellt. Er war zuerst bei der Polizei. Dann haben die Nazis ihn hinausgeworfen, weil er ‚kein Hitler‘ war. Wir durften aber trotzdem noch dort blei-

ben. Und dann weiß ich nur, dass ich dann dem Vater nachgeschlichen bin, weil ich gehört habe: „Es sind wieder Juden da.“ Und dann wollte ich immer schauen, was da los ist. Einmal ist der Vater heraufgekommen. Durch die offene Türe habe ich gehört, dass er zur Mutter gesagt hat: „Bring mir noch ein paar Windeln. Die eine ist schwanger, unten.“ Dann musste Mutter ihnen Kaffee machen. Aber das war damals, wie man so sagt, ein Blümchenkaffee. Da hat es ja keine richtigen Bohnen gegeben. Aber das war diesen Leuten gleich.

Und ich weiß auch, dass unser Vater einmal in der Nacht zu einer ganz bestimmten Frau gegangen ist und gesagt hat: „Janusch, du musst jetzt gleich gehen. Morgen früh holen die dich.“ Woher er das gewusst hat, weiß ich nicht. Diese Frau ist erst jetzt gekommen und hat gefragt, ob der Herr Drexel noch lebe. Nein, habe ich gesagt. Und sie hat dann zur Mama gesagt: „Ich bin die Janusch. Und der Herr Drexel hat mir jemanden gegeben, dass ich über die Grenze gekommen bin.“ Der Besuch von Janusch war Jahrzehnte nach Kriegsende.

Diese Frau ist erst jetzt gekommen und hat gefragt, ob der Herr Drexel noch lebe.

Anny Drexel, Sie haben eigentlich nie geheiratet. War das eine ziemlich klare Lebensentscheidung für Sie?

Ganz in der Jugend habe ich auch Freunde gehabt. Aber es hat mich nie gereizt, zu heiraten. Der Vater hat einmal geschimpft: „Das hört jetzt endlich einmal auf. Der eine wartet hinter dem Haus. Der andere wartet vor dem Haus.“ „Do kut ma allna Lüta im Mul umanand“ (Anm.: man kommt ins Gerede), hat man früher gesagt.

Mir hat das nicht sehr viel ausgemacht. Dann bin ich in die Krankenpflege gekommen. Da bin ich voll aufgegangen. Total aufgegangen. Ich habe die Männer nie verachtet. Das kann ich nicht sagen. Aber bis zum Heiraten hat es nie gereicht. Mama hat immer gesagt: „Denjenigen, den du willst, der ist noch nicht auf die Welt gekommen.“

Ich habe die Männer nie verachtet. Das kann ich nicht sagen. Aber bis zum Heiraten hat es nie gereicht.

Mussten Sie sich als Frau möglicherweise auch in besonderer Weise durchsetzen? Auch etwa gegenüber den Ärzten im Krankenhaus?

Ja, ja. Das hat man oft müssen. Aber das muss jede Frau. Das muss man wissen. Man muss immer wissen, was man will und man muss immer wissen, wie weit man gehen darf. Einen gewissen Abstand muss man halten. Und ich habe nie Probleme gehabt. Gar nie. Die haben gewusst: bis hierher und nicht weiter. Und ich habe mich auch dementsprechend verhalten.

Ich muss noch einmal ganz kurz am Ende unseres Gesprächs auf Nigeria zu sprechen kommen. Wachsen eigentlich jüngere Menschen nach, die dieses von Ihnen geleitete Nigeria-Projekt weiterführen werden?

Da muss man halt schauen, wie das wird, wie das weitergehen wird.

Zuerst haben wir gesagt: „Wir hören auf." Weil das, was wir uns vorgenommen haben, das ist jetzt fertig. Dann hat es sich gezeigt, dass das immer weiter und weitergegangen ist. Und dann, auf einmal, habe ich gedacht: „Da muss man halt schauen, wie das wird, wie das weitergehen wird." Dann hat einmal ein Neffe von mir gesagt: „Du, das würde mich eigentlich interessieren." Ich habe ihn dann zunächst einmal einfach ganz locker informiert. Man darf niemanden pressen und sagen: „Mach das, mach das nicht." Es sind auch noch andere Leute, die sich dafür interessieren. Wir wollen sehen, wie es weitergeht.

Diese Sendung wurde am 8. Dezember 2014 in der Reihe „ANSICHTEN – zu Gast bei Radio Vorarlberg" gesendet.

REAKTIONEN
zu FOCUS und ANSICHTEN

Dr. Johannes Schmidle
Gestalter FOCUS und ANSICHTEN

Sehr geehrter Herr Schmidle!

Mein Feedback zur Sendung: Ich kenne sie seit 20 Jahren, seit ca. 8 Jahren verpasse ich keine Sendung, als ich vom Aufhören von Herrn Köb hörte, war ich im ersten Moment erschrocken, es wurde mir bewusst, dass die Sendung ein ganz wichtiger Bestandteil in meiner Wochenstruktur hatte (ich habe keinen Fernseher). Leider waren in der Sommerzeit einige Wiederholungen, so dass ich mich wieder über neue Sendungen freue.
Gut, dass es die Sendung gibt, danke an Sie und Radio Vorarlberg.

Mit liebem Gruß,
Christine Uhl

Guten Tag,

... Übrigens möchte ich erwähnen, dass Sie Ihre Sache sehr gut machen und Dr. Köb kein bisschen nachstehen. Danke.
mfg.

Felizeter Brigitte

Als APA-Mitarbeiterin & begeisterte Hörerin der RV-Vorarlberg-Nachrichten möchte ich mich hiermit für die wunderbare Gestaltung der Sendung „FOCUS" bedanken!

Die Sendung umfasst jeweils tolle Vortragende, die Inhalte stillen oftmals meinen Wissensdurst und sind unglaublich spannend.

Meine Lieblingssendung im Jahr 2015 ist die Sendung im Jänner von Dr. Mathias Jung (Wissen fürs Leben) - diese sehr zum Nachdenken anregt und spitzenmäßig vorgetragen wurde.

Sehr glücklich stimmt mich auch, dass der Link zu den FOCUS-Sendungen über ORF.at nachzuhören ist.

Herzlichen DANK & liebe Grüße aus Wien,
Helga Schaffenberger, Wien

Lieber Herr Schmidle,
möchte mich ganz herzlich bedanken für die wertvollen Focus Sendungen, die ich mit Interesse höre. Mir fiel - ehrlich gesagt - der „Umbruch" von Herrn Köb zu Ihnen etwas schwer, doch ich finde, Sie führen diese Sendung gut weiter (eben auf Ihre Art).
Glückwunsch, weiter so!
Herzliche Grüße
Sabine Heuser

Sehr geehrte Herr Schmidle,
... Der Vortrag von Dr. Tischinger war grosse Klasse!
Da war mindestens so viel an Substanz, wie in einem erstklassigen Buch.
Ganz herzlichen Dank dafür.

Liebe Grüsse
Fernando Barkow

Marieta amüsierte sich köstlich über ihre Eltern, die die Sendung 5x hintereinander angehört haben und den gesamten Bekanntenkreis informiert haben, andere Eltern schickten mir 1000-Dank-Grüße und im wahrsten Sinne des Wortes Blumen. Ein Vater schrieb mir, das er so glücklich sei, es habe etwas von „gute Werbung für uns, wo doch viele so schlecht über uns denken, vielleicht hilft das ja, dass sie auch das Gute in uns sehen". Über unsere facebook-Seite habe ich viel positives feedback bekommen, in sehr kurzer Zeit wurde das Interview mehr als 250x angehört. Ich denke, Sie haben einen sehr wichtigen Beitrag mit dieser Sendung gemacht, ein wenig manche Vorurteile zu überdenken, einen positiveren Blick zu bekommen. Sie haben geholfen, einen Teil der Arbeit von Vindex bekannt zu machen und sie haben auch den Jugendlichen geholfen, noch einmal ein wenig ihr Leben zu reflektieren und ihre innere Haltung zu sich selbst im positiven Sinne zu verstärken.
Vielen herzlichen Dank dafür!

Ein schönes neues Jahr 2015

Liebe Grüße
Eva Fahlbusch (Vindex)

...ich schätze ihre Sendungen im Radio sehr, und wünsche weiterhin viel Erfolg und bleiben sie dieser Linie bzw. Richtung treu.
Wüschner Wolfgang

Verehrter Herr Dr. Schmidle, die Focussendung mit Böschemeyer. Ich finde viele Anknüpfungspunkte zu meinem Leben. Er erinnert mich in Vielem an seinen Vater, Uwe.
Liebe Grüße
Franz Karl Geser, Bregenz

...ich habe vor einigen Jahren immer die Focus-Sendungen heruntergeladen um sie auf meinem iPhone zu hören. Nun wollte ich dies wieder einmal tun, um neue Vorträge in mein Repertoire aufzunehmen, aber leider sind die Beiträge nur noch abhörbar, aber ich kann sie nicht mehr herunterladen und speichern…
Können Sie mir weiterhelfen, gibt es diese Vorträge in Form von CDs oder DVDs bei Ihnen zu kaufen?
Vielen Dank für die Hilfe

Christine Eller
6800 Feldkirch

Guten Tag,
In Folge PC Absturz ist die Speicherung früherer Sendungen verloren gegangen.
Gibt es einen Zugang zu früheren Sendungen?
Danke für Ihre Rückmeldung.
Niklaus Jung
(Anm.: siehe Seite 94 dieser Studioheftausgabe)

Liebes Team,

es liegen mir 2 Sendungen sehr am Herzen:
http://vorarlberg.orf.at/radio/stories/2514404/ (Dankbarkeit als spiritueller Weg - mit Bruder David) und
http://vorarlberg.orf.at/radio/stories/2642767/ (Ruhe da oben! Gedanken zur Achtsamkeit mit Andreas Knuf)
Kann ich diese „irgendwie" von euch bekommen als „.mp3"-File? Freue mich von euch zu hören. Ganz liebe Grüße in meine Heimat Vorarlberg. Bin 20 Jahre in Lochau aufgewachsen ;-))

Mag. Klaus Kirchmayr
1200 Vienna, Austria

Die Sendung „Ansichten“ von Johannes Schmidle ist immer sehr hörenswert. An Sonn- und Feiertagen neben der Kocherei bereitet mir diese Sendung immer große Unterhaltung, meistens sind sehr interessante Gesprächspartner zu hören. Heute, am Dreikönigstag hätte ich aber beinahe einen Dolmetscher benötigt, Herr Dünser aus Schönenbach hat so einen Wälder Dialekt gesprochen, dass es für mich Oberländerin fast eine Fremdsprache war. Ich liebe aber den Dialekt und hoffe, dass diese Vorarlberger Eigenheiten noch lange erhalten bleiben. Ich bitte Sie, den Dank an Herrn Schmidle weiterzuleiten.

Liebe Grüße
Burtscher Renate Thüringen

Lieber Herr Schmidle,

kurz vor Jahresende hatte ich noch einen starken Focus-Tag. Focus war auch 2014 wieder bei mir von zentraler Bedeutung. Gute Referenten wie Negt, Kelle, Steindl-Rast und Funke gehörten zu den Höhepunkten. …
Danke für ihr persönliches Engagement.
Herzliche Grüße aus Gisingen.
Leo Wagner

Hallo beim Radio Vorarlberg,

Zuerst möchte ich Ihnen als häufiger Gast im Bregenzer Wald zu Ihrer Programmgestaltung meine Hochachtung mitteilen. Am Samstag, 3.1.2015, zwischen 13 und 14 Uhr sendeten Sie einen Bericht, in dem ein Psychologe aus Konstanz mitwirkte. Leider war es mir nicht möglich, den Namen des Arztes zu notieren. Im Bericht kam zum Ausdruck, dass dieser Psychologe diverse Seminare in Konstanz gibt…

Nochmals danke für Ihr Programm mit freundlichen Grüßen vom Westende des Bodensees und teilweise aus dem Bregenzer Wald, Lingenau

Harald Schäfer
78224 Singen

Sehr geehrte Herr Schmidle
Das ist eine echt tolle Sendung! Ich bin sehr beeindruckt und ich freue mich sehr.
Vielen Dank für diesen schönen Beitrag.
Beste Grüße

Univ.Prof.Dr. Gernot Brauchle
A-6020 Innsbruck

Sehr geehrter Herr Schmidle,

…Es ist für mich eine große Wohltat diese Sichtweisen so präsentiert zu hören. Diese waren aber für mich schon vor ca. 20 Jahren bewusst und ich bin dadurch als Spinnerin …abgestempelt worden. Daher ist es sehr gut, dass auch diese Seite kritisch beobachtet wird … Es ist daher mehr als wie an der Zeit dass gewisse Strukturen aufgebrochen werden und daher sind diese Beiträge der Fokussendungen Balsam für verwundete Seelen…

Viele Grüße und alles Gute von
Emma Amann

…vorerst herzlichen Dank für ihre interessanten Sendungen.

Zu den sehr interessanten Ausführungen von Herrn Prof. Brauchle ist mir eine Episode mit meinem Neffen Beat eingefallen. Ich möchte Ihnen gerne erzählen, wie der damals 8 jährige Beat den Tod seiner Grossmutter verarbeitet hat. Beat hat oft seine kranke, bettlägerige Grossmutter besucht. Im Haus waren auch einige Spielsachen für ihn vorhanden, u.a. ein hübscher weisser Teddybär.
Am Tag nach der Beerdigung seiner Grossmutter hat Beat seiner Mama folgendes erzählt: Der Bär hat mich gestern gefragt, warum denn auf einmal so viele Leute im Haus der Grossmutter seien. Ich habe ihm gesagt, dass die Grossmutter gestorben ist. Darauf der Bär: das glaube ich nicht. Beat: doch das ist wahr, komm ich zeige dir das Zimmer der Grossmutter. Und als der Bär sah, dass das Bett leer war, dann hat er es geglaubt…

Maria Agatha Scheuber
CH-9300 Wittenbach

RADIO VORARLBERG

ORF

IHR PROGRAMM

Frequenzübersicht

MHz	
90,2	Au, Schoppernau
94,6	Bezau, Mittlerer Bregenzerwald
95,6	Damüls
94,8	Gaschurn
93,7	Großes Walsertal
96,9	Hinteres Klostertal
96,3	Kleinwalsertal I
94,3	Kleinwalsertal II
96,5	Lech, Warth
96,0	Montafon, Hinterer Walgau
96,7	Schruns
94,1	St. Gallenkirch, Gargellen
97,3	Feldkirch/Vorderälpele
98,2	Unterland, Vorderer Bregenzerwald
94,5	Schwarzach, Wolfurt, Kennelbach, Laterns, Vorderes Klostertal

ORF Vorarlberg

Rundfunkplatz 1
6850 Dornbirn
Tel.: 05572/301-0
Fax: 05572/301-22290
E-Mail: landesstudio.vorarlberg@ORF.at

Publikum-Service

Tel.: 05572/301-0
Fax: 05572/301-22560
E-Mail: publikum.vorarlberg@ORF.at

kostenlose Verkehrshotline

Tel.: 0800/204000

Homepage

vorarlberg.ORF.at

Facebook

„Radio Vorarlberg - Da bin ich daheim“

RADIO V

LEGRABOX –
Eleganz in Bewegung

LEGRABOX bietet jetzt noch mehr Gestaltungsfreiheit – mit der Designvariante LEGRABOX free. Für individuelle Akzente sorgen großflächige Einschubelemente, z. B. aus Glas, Holz oder Stein.

www.blum.com/legrabox

blum®

IMPRESSUM

Herausgeber
ORF Vorarlberg, Rundfunkplatz 1, 6850 Dornbirn
05572/301-0
vorarlberg.ORF.at | publikum.vorarlberg@ORF.at
Gestaltung und Layout
Alexander Rauch, Andreas Furxer
Mitarbeit
Birgit Strele
Für den Inhalt verantwortlich
Johannes Schmidle