

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
15. Jahrgang | Oktober 2010

Eltern unter Druck

Hilfe für gestresste Eltern

Im Griff der Zwänge

Wenn Kontrolle süchtig macht

Reise in den Kanton Jura

Besuch bei Gilberte de Courgenay



www.egk.ch



EGK

Gesund versichert



Mitra Devi
Redaktionsmitglied
«Mir z'lieb»

Wenn Müssen zum Muss wird

Täglichbürden wir uns Zwänge auf. Oft wird uns dies erst klar, wenn wir uns eine Auszeit gönnen. Beim Wandern durch farbige Herbstwälder überlegen wir vielleicht, ob wir wirklich so vieles «müssen»: unsere Arbeit schneller erledigen, alle Briefe sofort beantworten, den Rasen millimetergenau mähen, mehr Spinat essen, fünf Kilos abnehmen. Zum Glück ist uns meistens bewusst, dass wir die Wahl haben, zu unserem inneren Antreiber «nein» zu sagen. Dass dies nicht für alle Menschen so einfach ist, erfahren Sie in diesem «Mir z'lieb». Ich wünsche Ihnen eine spannende Lesezeit mit unserer Oktober-Ausgabe.

Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände gegen die im «Mir z'lieb» publizierten Texte haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail.

Redaktionsadresse:
EGK-Gesundheitskasse, Redaktion «Mir z'lieb»
Postfach 363, 4501 Solothurn
mirzlieb@gfms.ch

Impressum: «Mir z'lieb»
Herausgeberin: EGK-Gesundheitskasse
Internet: www.egk.ch
Redaktionsleitung: Zett Corporate Publishing, Yvonne Zollinger
Verantwortlich: GfM AG, Bruno Mosconi
Lektorat/Koordination: GfM AG, Marianne De Paris
Redaktion: Walter Hess, Mitra Devi
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Summer Derrick
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti
E-Mail: mirzlieb@gfms.ch

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung.

Fokus

Eltern unter Druck – Risiken und Auswege

3

Gesundheit

Im Klammergriff der Zwänge

6

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

EGK-Projekt

14

SNE Programm

14

Reiselust

Jura – Gilberte de Courgenay

15

Portrait

Nicole Windlin, Suchdienst SRK

18

Kinderseite

20

Im Griff der Zwänge

Manchmal entwickelt unser Kontrollverhalten eine Eigen-dynamik, die zum krankhaften Zwang wird.

Eine Reise zu Gilberte

Mitten im Kanton Jura liegt Courgenay. Hier wirkte einst die legendäre Gilberte. Ihre Nichte erinnert sich an die berühmte Tante.



Menschen suchen und finden

Jedes Jahr ist der Suchdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes bis zu 420 Menschen auf der Spur, die von ihren Angehörigen gesucht werden.



Elternsein ist ein Risikoberuf

Mütter und Väter erleben mit ihren Kindern nicht nur Glück und wunderbare Momente, sondern manchmal auch extremen Stress, der sie an ihre Grenzen bringen kann.

Häufig ist vom Einfluss der Eltern auf ihre Kinder die Rede. Hingegen interessiert sich kaum jemand dafür, welche Auswirkungen Kinder auf ihre Eltern haben, schreiben die Initianten des

VON YVONNE ZOLLINGER

Symposiums «Am Rande des Nervenzusammenbruchs – Risiken und mögliche Auswege für Eltern unter Druck» (siehe Kasten).

Das Elternwerden verändert jedoch das Leben, den Alltag, die Rolle und manchmal sogar die Persönlichkeit eines Menschen radikal, heisst es weiter. Mutter oder Vater zu sein bedeute, ununterbrochen und über Jahre enorme Verantwortung zu tragen, eine hohe Arbeitsbelastung zu bewältigen, mit unvorhergesehenen und unkontrollierbaren Situationen umzugehen, Konflikte zu erleben und in Frage gestellt zu werden – und all das, ohne wirkliche Anerkennung zu erhalten.

Einige Eltern gelangen durch körperliche und emotionale Erschöpfung an den Rand ihrer Kräfte. Dann wird die Situation für alle Beteiligten gefährlich. Ein Kind ist somit für seine Eltern ein nicht unerheblicher Risikofaktor.

An der Tagung, die sich an Fachpersonen und Interessierte richtet, werden verschiedene Experten und Fachleute die Ergebnisse ihrer Forschungsarbeiten und Überlegungen präsentieren, Erklärungsansätze für dieses Phänomen darlegen, auf die Risiken eingehen und mögliche Auswege für die Eltern aufzeigen.

Einer der Referenten ist Dr. phil. Yves Hänggi vom Institut für Familienforschung und -beratung in Freiburg. «Mir z'lieb» hat mit ihm über die Stressfaktoren in der Familie geredet. ▶

«Am Rande des Nervenzusammenbruchs – Risiken und mögliche Auswege für Eltern unter Druck»

Mittwoch, 17. November 2010, Kultur-Casino, Bern

Für Fachleute, die mit Familien, Eltern, Kindern und Jugendlichen arbeiten oder sich mit diesem Themenkreis befassen, sowie weitere Interessierte.

Auszeit für erschöpfte Eltern

Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) bietet Eltern, die eine Verschnaufpause brauchen, einen Betreuungsdienst an. Mütter und Väter in Not erhalten für einen symbolischen Preis von 1 bis 3 Franken Gutscheine.

Das Projekt «Verschnaufpause» wurde 2002 in Genf lanciert. 2010 läuft die Präventionskampagne an, wie das Rote Kreuz im Internet schreibt. «In 16 Kantonen sind um die 2000 Gutscheine verteilt worden oder werden es noch», sagte Valérie Ugolini vom nationalen Sekretariat des SRK gegenüber der Nachrichtenagentur SDA.

Die Gutscheine sind eine Hilfe in Notlagen. Eltern könnten deshalb einen oder höchstens ein paar Bons beziehen, sagte Ugolini. Wenn es schwierig wird, können sie ihre Kinder einem SRK-Betreuungsdienst anvertrauen und eine kurze Auszeit nehmen.

Um Missbräuche zu verhindern, müssen sich Eltern an den zuständigen SRK-Kantonalverband wenden. Dieser leitet sie an einen Arzt oder eine Kinderkrankenschwester weiter, die dann die Situation abklären.

«Viele Eltern stehen im Alltag unter starkem Druck oder sind darüber hinaus mit Arbeitslosigkeit oder einem prekären Einkommen konfrontiert», begründet Ugolini das Angebot. Seien sie in dieser Situation alleine oder stünden sie ohne soziales Netz da, seien Auszeiten ohne Kinder schwer zu organisieren.

Das SRK sieht die Gutscheine auch als Vorbeugung: Sie sollen dazu beitragen, dass überforderte oder überlastete Eltern nicht zusammenbrechen. Und sie sollen verhindern helfen, dass Eltern am Rand der Erschöpfung gegenüber ihren Kindern Gewalt anwenden.

Schliesslich will das SRK mit seiner Aktion auch die Aufmerksamkeit auf Stresssituationen in Familien lenken. Einen ähnlichen Hilfsdienst für Eltern hat laut Ugolini auch die Behindertenorganisation Pro Infirmis aufgebaut.

Wenn die Finanzierung der Eltern-Verschnaufpausen langfristig gesichert werden kann, will das SRK in Zukunft mehr als 2000 Gutscheine ausgeben.



Die Pubertät ihrer Kinder ist für viele Eltern eine sehr stressige Zeit.

Mir z'lieb: Stress in der Familie hat es auch früher schon gegeben, warum wird das nun zum grossen Thema?

Dr. Yves Hänggi: Ich denke, dass man heute diesem Thema gegenüber sensibler ist als früher. Mit der Diskussion, wie man Arbeit und Familie unter einen Hut bringt, hat es angefangen. Familienthemen sind damit sozusagen salonfähig geworden. Dann der Boom mit den Elterntrainings. Danach kam die schweizweite Kampagne «Stark durch Erziehen». Die Erkenntnis setzte sich durch, dass Kindererziehung einem nicht einfach in die Wiege gelegt wird, sondern erlernt werden muss, vor allem, wenn schwierige Situationen zu bewältigen sind.

Diese gesellschaftlichen Bewegungen haben geholfen, das Thema Stress in der Familie, Stress mit Kindern zu enttabuisieren.

Machen sich Eltern falsche Vorstellungen über Elternsein?

Manche werdende Eltern haben noch nie ein Baby in den Armen gehalten. Da merkt man die Verunsicherung, und da fehlt natürlich auch das Vorstellungsvermögen von dem, was kommt. Andererseits kann Wissen oder wenigstens eine Ahnung vom Aufwand, der Pflege, dem Stillen usw. abgekupfert werden, wenn Verwandte oder Bekannte aus dem nahen Umfeld Kinder kriegen. Aber gerade im ersten Lebensjahr können Kinder so extrem unterschiedlich sein, dass eine unvoreingenommene Haltung vielleicht besser ist.

An der Elternschule Engeried in Bern habe ich erfahren und mit Freude festgestellt, wie viele werdende Eltern Elternvorbereitungskurse besuchen. Im Gegensatz dazu ist die Nachfrage nach Erziehungstrainings eher gering.

Vorbereitet sind Eltern also hauptsächlich auf die Geburt und die erste Zeit danach?

Ja, aber gute Geburtsvorbereitungskurse enthalten auch Informationen über den Einfluss des Elternseins auf die Paarbeziehung, auf den Stress mit den Kindern. Die psychosozialen Aspekte werden also angesprochen. Auf Seiten der Fachpersonen ist das Bewusstsein vorhanden, dass man den Eltern mehr auf den Weg mitgeben muss als die reine Anleitung zur Pflege des Kindes.

Was sind die grössten Stressfaktoren für Eltern mit einem Baby?

Das Schreien des Kindes ist biologisch so angelegt, dass es bei den Eltern Stress auslösen soll, es hat eine Alarmfunktion. Wenn sich das Kind schnell beruhigen lässt, gibt das den Eltern ein Gefühl der Kompetenz. Es gibt aber Kinder, die sich nicht so leicht beruhigen lassen, die ein schwierigeres

Temperament haben oder sogar Schreibabys sind. Es ist extrem schwierig für die Eltern, das auszuhalten.

Später, bei kleineren Kindern, geht es um Themen wie das Einhalten von Regeln, dauernde Aufmerksamkeit wollen, Unordnung, Schwierigkeiten beim Essen bis hin zu den klassischen Trotz- und Wutanfällen usw. – alles Faktoren, die für viele Eltern sehr stressig sind.

Welche Familienkonstellationen sind besonders stressanfällig?

Erwiesenermassen unter mehr Stress leiden Familien mit vielen Kindern, Doppelverdiener, Eltern mit geringem Einkommen, Eltern mit wenig Unterstützung und Alleinerziehende. In solchen Familien sind finanzielle Sorgen, zu wenig Zeit und Doppelbelastungen besonders häufig.

Wie erkenne ich, dass der Stress mir schadet?

Häufige Müdigkeit, Verspanntheit oder Gereiztheit können sich als körperliche Symptome zeigen. Fehlende Motivation, depressive Gefühle oder ein Burnout sind mögliche psychische Zeichen. Es kann auch sein, dass man in der Erziehung häufig laut wird, inkonsequent ist oder härter bestraft.

Was tue ich, wenn ich diese Warnzeichen bei mir bemerke?

Vorbeugend, aber auch in einer akuten Stresssituation hilft es, sich aktiv zu erholen. Manchmal hilft es schon, in der Küche einen Kaffee zu trinken und in Ruhe über die Konfliktsituation nachzudenken – sich also eine kleine Auszeit zu nehmen. Das Thema mit dem Partner besprechen und evtl. in der Organisation mit den Kindern etwas ändern. In besonders stressigen Zeiten darauf achten, dass beide Elternteile anwesend sind. Familienregeln aufstellen. Positive Erziehungsstrategien anwenden. Zeit haben für die Kinder. Meist ist es ja so, dass die Kinder genau dann mehr Zeit einfordern, wenn man sowieso schon gestresst ist. Sie merken, dass man weniger Zeit für sie hat, und sind dadurch verunsichert.

Es gibt aber doch auch Stress, der sich nicht mit einem Kaffee beseitigen lässt.

Bei Problemen steht den Eltern eine breite Palette an fachlicher Hilfe zur Verfügung; bei Kleinkindern zum Beispiel die Mütter- und Väterberatung. Wenn in der Erziehung Probleme immer wieder auftreten, lohnt es sich, eine Erziehungsberatung aufzusuchen oder einen Elterntrainingskurs zu besuchen. Gerade in Erziehungsfragen ist es besser, möglichst früh fachliche Hilfe zu suchen. Wenn Konflikte länger andauern, sind sie meist schwerer zu korrigieren. ■



Dr. phil. Yves Hänggi, Institut für Familienforschung und -beratung, Freiburg



Die Fähigkeit, Konflikte konstruktiv zu lösen, ist für das Zusammenleben jeder Familie wichtig.

Kleine Übung zur Konfliktbewältigung

Das Online-Training (www.elternttraining.ch) zur Bewältigung von Familienstress wurde von Dr. Yves Hänggi entwickelt und ist ein kostenloses Internetangebot für Eltern und Erziehende mit Kindern im Alter von 1 bis 16 Jahren. Es erweitert Ihre Möglichkeiten, mit Stress und Erziehungsfragen kompetent umgehen zu können – zur Vorbeugung oder zur Bewältigung von momentanen Anforderungen. Hier ein Beispiel:

Beschreiben Sie in der folgenden Woche mindestens fünf Konflikte mit Ihren Kindern und überlegen Sie sich, welche Interessen und Gefühle Sie dabei haben. Überlegen Sie sich auch, welche Interessen und Gefühle Ihr Kind haben könnte. Bleiben Sie dabei nicht nur bei oberflächlichen Interessen und Gefühlen, sondern fragen Sie sich, was dahinterstecken könnte.

Beschreiben Sie einen Konflikt mit Ihren Kindern.	Beschreiben Sie Ihre Gefühle und Interessen.	Beschreiben Sie die möglichen Gefühle und Interessen Ihres Kindes.
Nach einem Filmabend mit Freunden hat Lisa im Wohnzimmer ein Chaos hinterlassen.	Ich bin wütend und enttäuscht, dass wieder alles an mir hängen bleibt. Ich möchte meine Tochter zu verantwortlichem und solidarischem Handeln erziehen.	Lisa hatte wahrscheinlich einfach keine Lust mehr, noch aufzuräumen, und vielleicht war es ihr auch peinlich, ihre Freunde zu bitten, ihr schnell beim Aufräumen zu helfen.

Ergänzen Sie Ihre Analyse des Konfliktes mit folgenden Fragen:

- Wie hätte der Konflikt vermieden werden können?
- Wie hätten Sie reagieren können, um den Konflikt schneller zu lösen?
- Was hätte Ihr Kind zu einer schnelleren Konfliktlösung beitragen können?

Quelle: www.elternttraining.ch



Im Klammergriff der Zwänge

Händewaschen, Wohnung putzen, prüfen, ob der Herd ausgeschaltet ist – viele unserer täglichen Rituale sind nötig und sinnvoll. Doch manchmal entwickelt unser Kontrollverhalten eine Eigendynamik, die nicht gut tut. Wo ist unsere Handlungsweise noch angebracht, und ab wann spricht man von einem Zwang?

Sie haben einen chaotischen Morgen hinter sich. Der Wecker klingelte nicht, Sie sind zu spät aufgestanden, bereiten in aller Eile das Frühstück für die Kinder, packen das Znünitäschli für die Grosse und fahren den Kleinen zum Arzt.

VON MITRA DEVI

Alles geht so schnell, dass Sie, kaum aus der Garage, nicht mehr wissen, ob Sie das Gas abgedreht und die Wohnungstür geschlossen haben. Sie halten an, laufen zurück zum Haus und kontrollieren, ob alles seine Richtigkeit hat. Zum Glück ist das der Fall. Erleichtert bringen Sie Ihren Sohn zum Doktor. Leiden Sie unter einem Kontrollzwang?

Natürlich nicht. Ihre Nachbarin jedoch überprüft bis zu hundert Mal am Tag, ob der Backofen abgestellt, die Fenster geschlossen und der Badewannenhahn zugedreht sind. Sie weiss, dass ihr Verhalten absurd ist, doch sie kann sich nicht dagegen wehren. Der Gedanke, was ohne diese Kontrollen alles passieren könnte, ist für sie unerträglich. Sie schämt sich dafür, hat schon mehrmals versucht, gelassener oder unkomplizierter

zu sein, doch es gelingt ihr nicht. Im Gegensatz zu Ihnen leidet Ihre Nachbarin unter einem Zwang.

Sie ist nicht allein damit. Tausende von Menschen sind in der Schweiz davon betroffen. Im Gegensatz zu den Phobien, die bei Frauen häufiger vorkommen (wir berichteten im letzten «Mir z'lieb» darüber), ist die Verteilung bei Zwängen bei beiden Geschlechtern etwa gleich hoch und kommt quer durch alle sozialen Schichten vor. Dabei reicht die Palette von Leuten, die über ihren «Tick» selber lachen können, bis hin zu schwer eingeschränkten Personen, die in ihrem Alltag in einem Wust wiederkehrender Gedanken und Handlungen gefangen sind.

WAS IST NORMAL?

Der Übergang von normalem zu abweichendem Verhalten ist beim Zwang fließend. Sie lieben eine perfekt geputzte und aufgeräumte Wohnung, die ein unerwarteter Gast stets tiptopp antrifft, und finden das ganz in Ordnung? Kein Problem. Sie zählen beim Überqueren der Strasse die gelben Streifen, achten sorgfältig darauf, immer auf die Zwischenräume zu treten, und geniessen dieses Spiel? Wunderbar.

Sobald aus dem Ordnungs-, Reinigungs- oder Kontrollverhalten jedoch ein quälender Wiederholungstrip wird, den Sie mit Willenskraft allein nicht stoppen können, sollten Sie Ihr Verhalten überdenken. Der ausschlaggebende Punkt, etwas zu ändern, ist keine ominöse «Normalitäts»-Liste, sondern die individuelle Befindlichkeit. Die entscheidende Frage lautet: Haben Sie Ihre Handlungen im Griff – auch wenn sie etwas schräg oder ungewöhnlich sind –, oder halten diese Sie im Klammergriff?

Menschen, die unter Zwängen leiden, werden übermässig von Gedanken heimgesucht, die sie stören, aufregen oder beunruhigen. Sie reagieren darauf, indem sie eine für Aussenstehende unsinnige Betriebsamkeit an den Tag legen, um diese Gedanken von sich zu halten. Man spricht in dieser Beziehung auch von Zwangsritualen. Das klassische Beispiel ist die Befürchtung, sich beim Berühren von Türfallen, öffentlichen Telefonhörern oder ähnlichem mit Keimen zu infizieren, was eine exzessive Waschaktivität nach sich zieht. Unzähliges Händeschrubben soll die vermeintliche Gefahr bannen und trägt seinerseits dazu bei, die Ängste weiterhin am Leben zu halten. Denn solange man gesund bleibt, sieht man sich in seinem Verhalten bestätigt. Der Teufelskreis hat begonnen.

KONTROLLE ÜBER ALLES

Nebst dem Waschzwang sind es Kontroll- und Sammelzwänge, die vielen Betroffenen zu schaffen machen. Die Auffälligkeiten fangen oft schon in den ersten Schuljahren an. Schätzungen zufolge sind bis zu 30 000 Kinder und Jugendliche von Zwängen betroffen, die sich auf die verschiedensten Arten äussern. Viele Kinder fühlen sich

gedrängt, immer die gleichen Wände, Möbel, Zäune und Mauern zu berühren, eine Art «magisches Beschwichtigen», damit nichts Beängstigendes passiert. Andere beginnen, Dinge zu sammeln, horten und ordnen, bis alles aus den Nähten platzt; wieder andere kleiden sich täglich in der genau gleichen Reihenfolge an, wobei jede Bewegung nach exakt festgelegten Regeln vonstatten gehen muss. Will man diese Kinder, Jugendlichen oder Erwachsenen von ihrer Aktion abhalten, reagieren sie mit grosser Unruhe und Angst. Können sie ihre Abläufe hingegen strikte einhalten, entspannen sie sich für eine Weile, worauf sie den Fehlschluss ziehen, die Rituale seien nötig. Man unterscheidet:

- **Wasch- und Reinigungszwänge** mit bis zu einem Dutzend Mal Duschen pro Tag, sobald etwas «kontaminiertes» berührt wurde, was wundgescheuerte Hände und Hautprobleme mit sich bringt und das stetige Gefühl, «nie genug sauber zu sein»;
- **Ordnungszwänge**, bei denen die Betroffenen in Panik geraten, wenn ihr penibles Ablagesystem durcheinandergerät; Bücher, Magazine und CDs sind alphabetisch eingereiht, Bürosachen perfekt geordnet, Stifte liegen im Neunziggradwinkel zur Schreibtischkante;
- **Kontrollzwänge**, wozu zahllose Überprüfungen des Lichtschalters, der Haustür, der Herdplatte etc. gehören; dies kann so weit gehen, dass ein normales Funktionieren nicht mehr möglich ist, weil die Wohnung schlichtweg nicht mehr verlassen werden kann;
- **Sammelzwänge**, wobei vor lauter Anhäufen und Horten die Wohnung der Betroffenen – umgangssprachlich «Messies» genannt – im Extremfall komplett überstellt wird, da jeder ▶

Horten, stapeln, sortieren – der Übergang von ordentlich zu zwanghaft ist fließend.

Zwanghafte Menschen in Kunst und Kultur

Etliche bekannte Persönlichkeiten leiden unter Zwängen. Viele von ihnen sind oder waren höchst faszinierende Figuren, wie die verstorbene Schauspielerin Marlene Dietrich, der Regisseur Woody Allen, oder der Fussballer David Beckham, dessen Bierdosen im Kühlschrank nur in gerader Anzahl und geometrisch perfekt gestapelt sein müssen. Bekannt wurde auch Howard Hughes, der durch seine Investitionen in der Flugzeugindustrie zum reichsten Mann Amerikas wurde. Seine Geschichte wurde unter dem Titel «The Aviator» mit Leonardo DiCaprio verfilmt und zeigt, wie aus dem erfolgreichen Mann ein von Reinigungszwängen isolierter Einsiedler wurde, der völlig vereinsamte.





Beide Geschlechter sind gleich häufig betroffen, Frauen neigen eher zum Putz- und Männer eher zum Kontrollzwang.

Gegenstand irgendwann noch für etwas gebraucht werden könnte;

- sowie **andere Zwänge**, die mit Zählen, Grübeln, stereotypen Handlungen, Gedanken und Befürchtungen einhergehen.

WIEDERKEHRENDE GEDANKEN

Um von einer wirklichen Zwangsstörung zu sprechen und nicht nur von einer «Macke», wie wir sie alle haben, müssen nach der Internationalen Klassifizierung der Krankheiten die Hauptsymptome aus Zwangsgedanken und/oder Zwangshandlungen bestehen. In den meisten Fällen leiden die Betroffenen unter beidem. Die Zwangsgedanken können trotz grossen Aufwands nicht abgewendet werden. Man unterteilt diese in:

- **Zwangsvorstellungen**, die sich darin äussern können, etwas Schlimmes passiere demnächst;
- **Zwangsgrübeleien**, wobei bestimmte Gedanken immer und immer wieder durchgekaut werden;
- **Zwangsimpulse**, die darin bestehen, bestimmte Handlungen vorzunehmen, die den Betroffenen selbst oder andere schädigen könnten.

Bekannt sind die quälenden Befürchtungen von Müttern, sie könnten ihren Kindern etwas antun; oder Menschen, die stets das Schlimmste erwarten und sich unablässig um ihre Angehörigen sorgen. Um diese Zwangsgedanken nun vermeintlich unter Kontrolle zu halten, nehmen die Betroffenen bestimmte Handlungen vor und erleben subjektiv tatsächlich eine gewisse Erleichterung der inneren Spannung. Doch diese hält nicht lange an, deshalb muss das repetitive Verhalten immer wieder von neuem ausgeführt werden.

WIE ZWÄNGE ENTSTEHEN

In bestimmtem Masse kennt jeder Mensch Zeiten, in denen er mehr als sonst in Grübeleien versunken ist, sich zu sehr sorgt oder alles richtig machen will. Diese Anlage kann sich bei manchen sozusagen über Nacht zu einer ausgeprägten Zwangsstörung entwickeln. Bei anderen geschieht dies schleichend über Jahre. Doch was sind die Ursachen dafür?

Die Meinungen der Fachleute gehen auseinander. Einige psychologische Schulen erklären entweder geradeheraus, keine Ahnung zu haben, warum Menschen Zwänge entwickeln, oder machen frühe Traumata sowie Unterdrückung der kindlichen Bedürfnisse dafür verantwortlich. Wissenschaftliche Studien belegen gewisse genetische Vorbelastungen, können jedoch nicht klarmachen, warum bestimmte Personen einen Zwang entwickeln, andere unter den gleichen Voraussetzungen jedoch nicht. Untersuchungen zeigten Zusammenhänge zwischen Zwangsstörungen und dem Serotonin- und Dopamin-Stoffwechsel im Hirn.

Die Psychoanalyse wiederum geht davon aus, dass Kinder ihre inneren Impulse (die häufig mit Reinlichkeit, Aggression oder Sexualität zusammenhängen) fürchten, worauf Abwehrmecha-

Wenn die Kontrollmechanismen überhandnehmen, sollte man sich Hilfe suchen.



Büchertipp und hilfreiche Adressen

- Hansruedi Ambühl, «Wege aus dem Zwang», Patmos Verlag
- Hans Reinecker, «Ratgeber Zwangsstörungen», Hogrefe Verlag
- Lee Baer, «Alles unter Kontrolle», Verlag Hans Huber
- www.zwang.ch
- www.zwaenge.ch
- www.zwangsstoerung.ch

nismen entstehen, um die Angst abzuschwächen. Der Kampf zwischen diesen Impulsen und den Abwehrmechanismen baue sich in Zwangsgedanken und Zwangshandlungen auf, die sich im Laufe der Jahre verstärken.

SICH ABHILFE VERSCHAFFEN

Wie auch bei Phobien, die mit Zwängen einige Gemeinsamkeit haben, bieten sich bestimmte Therapiemethoden eher an als andere. Denn ein Leben in den Klauen des Zwanges ist zwar belastend, aber nicht unveränderlich. Viele sprechen erstaunlich gut auf eine Selbstbehandlung an. Diese setzt sich aus einem neuen Umgang mit den eigenen Gedanken sowie der Konfrontation mit dem Stressfaktor zusammen. Konkret sollen Betroffene einerseits lernen, dass alle Menschen von Zeit zu Zeit von hartnäckigen Gedanken geplagt werden, ohne dass das Befürchtete auch eintritt.

Andererseits kann das gezielte Aushalten des Unerwünschten statt der bisherigen Vermeidungstechnik den Zwang abmildern oder sogar beenden. Jemand mit einem Waschzwang soll also wiederholt öffentliche Türfallen berühren, ohne sich danach die Hände zu waschen, und wird merken, dass dies keine ernsten Folgen nach sich zieht. Diese Wiederholungen bilden hirnganisch «neue Bahnen».

Nach einem ähnlichen Muster geht die kognitive Verhaltenstherapie vor, die sich bei Zwangsstörungen von Kindern und Erwachsenen empfiehlt. Die Konfrontation findet mit therapeutischer Begleitung statt. Weniger gut haben bei Studien medikamentöse Behandlungen abgeschnitten, die häufig beträchtliche Nebenwirkungen verursachen. Zwar können sie Zwänge vorübergehend abschwächen, doch beträgt die Rückfallquote nach Absetzen der Medikamente über 90 Prozent. Wer also ernsthaft unter Zwängen leidet, ist gut beraten, sich trotz Widerstand seinen inneren Gespenstern zu stellen – um sich dann endgültig von ihnen zu befreien. ■

Child & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Die Autofahrer der Zukunft

Verursacht ein über 75 Jahre alter Mensch einen Autounfall, kommt unweigerlich der empörte Schrei nach dem Führerscheinentzug für alles, was diese Altersgrenze erreicht hat. «Mit der Sehstärke eines Maulwurfs und dem Reaktionsvermögen einer Schildkröte gehört niemand mehr hinter Steuer», hört man an den Stammtischen und Bartheken.

Eines hat dieses Häuflein der Gerechten allerdings nicht beachtet: Die Zukunft sieht alt aus. In 40 Jahren, sagen die Demographen, gibt es weit mehr Alte als Junge.

Stellen Sie sich also vor, diese dürften alle nicht mehr Autofahren. Die Strassen wären leer gefegt. Unsere Autohändler blieben auf ihren Wagen sitzen. Die Autoindustrie ginge bankrott. Hunderttausende von Menschen würden arbeitslos. Angefangen von der Klo-Raumpflegerin in der Autobahnraststätte bis zum Fließbandarbeiter beim Autohersteller. Der Benzinverbrauch würde drastisch sinken. Viele Entwicklungsländer, die mit dem Einkommen aus ihren Ölquellen bisher notdürftig ihre Waffen finanzierten, ständen plötzlich vor dem Nichts. Die Ölmagnaten müssten ihre Villen und Yachten verkaufen. Eine Weltwirtschaftskrise wäre die Folge, Hungersnot und vielleicht sogar Krieg unausweichlich.

Das Schlimmste aber wäre, dass unsere heiss geliebten Tankstellenshops ihre Öffnungszeiten noch mehr einschränken müssten. Keine Aufback-Gipfeli mehr am Sonntagmorgen, keine Einkaufsorgien mehr an Feiertagen – ein unfassbarer Gedanke.

Aber zum Glück denkt die Autoindustrie für uns um Jahrzehnte voraus. Den greisen Autofahrer der Zukunft vor Augen, hat sie bereits ein Auto entwickelt, das akustische Warnsignale gibt, wenn man dem Vordermann zu nahe auffährt oder den Seitenstreifen touchiert. Einparkhilfen für Hilfloose gibt es ja bereits. Die Entwicklung zum vollautomatischen Auto wird sich in den nächsten Jahrzehnten fortsetzen. Im Speziellen mit inkontinenztauglichem Interieur und einem Notfallknopf, mit dem das Auto je nach Situation den nächsten Herzspezialisten, die Apotheke oder das Altersheim völlig selbstständig ansteuert.

Übrigens: vorausdenken, das tun die Betreiber der Tankstellenshops in den Niederlanden bereits. Vor einiger Zeit lief dort ein Test mit so genannten «Slow Cashiers», zu Deutsch «langsamem Kassierern». Sie sind das erste Zugeständnis an die veränderten Bedürfnisse des greisen «Homo tankiensis» der Zukunft.



EGK-Produkt

Faire Krankenversicherungen bei der EGK

Die Grundversicherung gibt jedes Jahr mit ihrem Prämienaufschlag viel zu reden. Zu Recht, denn die monatlichen Krankenkassenprämien können ein Haushaltsbudget mit einem hohen Anteil belasten. Dagegen verfolgt die EGK mit ihrer langfristig ausgerichteten Philosophie eine ausgewogene Prämienpolitik.

Die EGK muss beim Festlegen der Prämien für 2011 die Vorgaben des Bundesamtes für Gesundheit (BAG) einhalten, deshalb sind Prämienveränderungen unumgänglich. Die EGK verfolgt jedoch seit Jahren eine äusserst umsichtige Finanzplanung und baut auf Kontinuität, was sich in der soliden Finanzsituation widerspiegelt. Dieses langfristige und vorausschauende Denken reflektiert sich auch in der Prämienfestlegung der Grundversicherung. Und zwar schweizweit. Die EGK-Mitglieder profitieren also von fairen Krankenkassenprämien. Dasselbe gilt übrigens auch für alle EGK-Zusatzversicherungen.

SICHERHEIT BEI DER EGK

Die EGK hat nie eine Billigkasse lanciert. Wir waren schon immer überzeugt, dass Billigkassen nicht im Sinne der Solidarität tätig sind und letztendlich einer Versicherungsgesellschaft schaden werden. Genauso sind wir Gegner einer Jo-Jo-Prämienpolitik, was bedeutet, dass die Prämien in einem Jahr sehr billig, dafür im nächsten Jahr umso teurer sind. Bei der EGK haben die Versicherten die Sicherheit, dass die Prämiengestaltung dieser Grundhaltung angepasst wird. Zudem beraten die EGK-Berater und EGK-Beraterinnen im Sinne der Versicherten: So mancher wertvolle Tipp hat schon zu einer Senkung

der Prämie geführt, was vor allem für Familien eine signifikante Entlastung des Familienbudgets bedeuten kann.

SPAR-TIPPS

Fragen Sie Ihren EGK-Berater konkret nach Spar-Tipps. Je nach persönlicher Lebenssituation gibt es verschiedene Möglichkeiten, Ihre Prämien zu senken. Zum Beispiel:

- Wahl einer höheren Franchise
- Hausarzt-Versicherung
- EGK-TelMed
- Familienrabatt

Im Internet – www.egk.ch – finden Sie die Adresse Ihrer EGK-Agentur vor Ort. Sie werden feststellen, dass sich eine EGK-Beratung lohnt – sowohl für Interessierte wie auch neue und langjährige Mitglieder. ■

EGK-Dienstleistungen

Gesund versichert, weil Ihre Gesundheit wertvoll ist

Neben zuverlässigen Krankenversicherungen bietet die EGK weitere wertvolle Dienstleistungen rund um die Gesundheit an. In jeder Dienstleistung spiegelt sich die EGK-Philosophie – gleiche Chancen für Schul- und Naturmedizin.

Bereits Ende der 80er-Jahre begann die EGK, sich für die Naturmedizin einzusetzen. Ein Mitarbeiter der EGK stellte freiwillig eine Liste von Therapeutinnen und Therapeuten zusammen. Daraus entstand die Therapeutenstelle, die heute eine viel benutzte Dienstleistung der EGK ist. Alle weiteren Dienstleistungen, die die EGK ihren Mitgliedern als zusätzlichen Nutzen anbietet, sind aus ähnlichen Motiven entstanden.

DIE GESUNDHEIT IM MITTELPUNKT

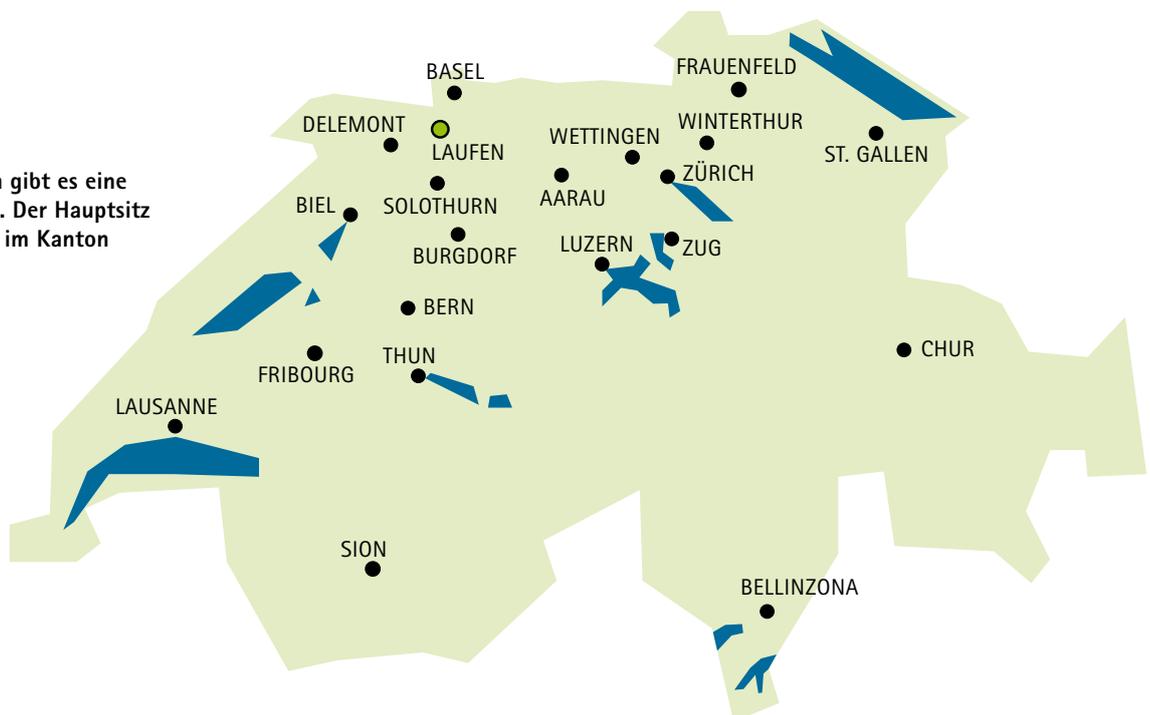
Schon früh erkannten die Verantwortlichen der EGK, dass sich die Schul- und Naturmedizin sinnvoll ergänzen können. Die EGK-Zusatzversicherungen unterstützen die Mitglieder, eigenverantwortlich für das Wohlergehen von Körper, Geist und Seele zu sorgen. Diese Eigenverantwortung wird durch die zusätzlichen EGK-

Dienstleistungen gefördert. Wir bieten Dienstleistungen an, die Wissen rund um die Gesundheit vermitteln. EGK-Mitglieder können sich auf verschiedenste Weise über die Vorteile der Schul- und Naturmedizin informieren. Mit diesem Wissen kann jeder nach Lust und Interesse seine Lebensqualität und Gesundheit verbessern.

EGK-AGENTURNETZ – NAHE BEIM KUNDEN

Die EGK bietet ihren Mitgliedern seit Jahren ein schweizweites Agenturnetz. Die regionale Betreuung und persönliche Beratung bringt den EGK-Mitgliedern viele Vorteile. Nutzen Sie das Versicherungswissen Ihres EGK-Kundenberaters, denn dank der persönlichen Beratung sparen Sie Zeit und Geld. Das EGK-Agenturnetz mit seinen Beratern ist eine wichtige Dienstleistung, die allen EGK-Mitgliedern jederzeit zur Verfügung steht. ▶

In allen Sprachregionen gibt es eine regionale EGK-Agentur. Der Hauptsitz befindet sich in Laufen im Kanton Baselland.



EGK-Dienstleistungen


**THERAPEUTENSTELLE – VERMITTLUNG QUALIFIZIERTER
NATURÄRZTE UND THERAPEUTEN**

Die Therapeutenstelle der EGK-Gesundheitskasse registriert qualifizierte TherapeutInnen, NaturärztInnen, HeilpraktikerInnen, HomöopathInnen und AkupunkteurInnen aus der ganzen Schweiz. Alle registrierten Therapeutinnen und Therapeuten halten sich an die Qualitätskriterien der SNE-Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Sind EGK-Mitglieder auf der Suche nach einem Therapeuten in ihrer Nähe, können sie bei der Therapeutenstelle nachfragen – es werden Adressen in der ganzen Schweiz vermittelt.

Telefon +41 (0)32 623 64 80

Mo bis Do von 08.30 bis 11.30/13.30 bis 16.30 Uhr, Fr von 08.30 bis 11.30 Uhr
www.therapeutenstelle.ch


KOMPETENZZENTRUM – ANTWORTEN ZUR NATURMEDIZIN

Das EGK-Kompetenzzentrum ist die Informationsstelle für komplementärmedizinische Behandlungsmethoden sowohl für EGK-Mitglieder als auch für Interessierte, die nicht bei der EGK versichert sind. Betreut wird das Kompetenzzentrum durch den erfahrenen Naturarzt und Vertrauensarzt für Komplementärmedizin, Edgar Ilg. Das EGK-Kompetenzzentrum beantwortet konkrete Fragen zu Therapien und Medikamenten, stellt aber keine Diagnosen und führt keine Fernbehandlungen durch.

Telefon +41 (0)71 343 71 80

Mo bis Fr von 08.00 bis 11.30 Uhr
www.egk-kompetenzzentrum.ch


SNE AKADEMIE – SEMINARE UND WORKSHOPS

Die SNE Stiftung für Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin ist eine Stiftung zur Förderung der Forschung und Lehre im Bereich Naturheilkunde und Erfahrungsmedizin. Ziel der SNE ist, nachhaltig das Bewusstsein und die Eigenverantwortung für die Gesundheit zu fördern. Mit der SNE Akademie bietet die EGK ihren Mitgliedern praxisnahe Seminare mit bekannten Referenten zu ermässigten Preisen an. Die Palette der Weiterbildungsseminare ist bunt und umfasst die verschiedensten Themen zum Alltag sowie über die körperliche und geistige Gesundheit. Die Veranstaltungen werden an ausgewählten Orten in der Schweiz während des ganzen Jahres durchgeführt.

Informationen über die SNE und das Programm: www.stiftung-sne.ch


EGK-BEGEGNUNGEN – MENSCHEN DIE ETWAS ZU SAGEN HABEN

Die EGK-Gesundheitskasse bietet seit Jahren eine Veranstaltungsreihe an, unter dem bekannten Motto: «Menschen die etwas zu sagen haben». Die Themen sind sehr vielfältig – vom starken Rücken über die Zukunft des natürlichen Heilens bis zur Stärkung der Selbstsicherheit. Ebenso reich ist die Palette der Referentinnen und Referenten.

Das aktuelle Vortragsprogramm:

Telefon +41 (0)32 623 36 31 oder www.egk.ch > Veranstaltungen/Infos



BÜCHERSHOP – LESEN IST GESUND

Bücher können auf kleinstem Raum neues und spannendes Wissen vermitteln. Zudem kann man Bücher fast überall lesen. Im EGK-Büchershop gibt es eine grosse Auswahl an Literatur über Heilen, Natur, Reisen, Wandern, Kochen und andere Themen rund um die Gesundheit. EGK-Mitglieder profitieren bei jeder Bestellung von einem Rabatt.

www.egk.ch > EGK-Büchershop



«MIR Z' LIEB» – EXKLUSIV FÜR EGK-MITGLIEDER

«Mir z'lieb» erscheint jeden Monat mit informativen und unterhaltenden Themen über Gesundheit, Lebensstil und aussergewöhnliche Menschen. Beliebt sind die regelmässigen Wandervorschläge in der ganzen Schweiz, die aktuellen Informationen über die EGK und die Gesundheitspolitik sowie die Ernährungstipps mit Rezepten und die Kinderseite.

www.mirzlieb.ch



NEWSLETTER – ENTDECKEN SIE DIE WELT DER KRÄUTER

Die Welt der Kräuter ist so faszinierend, dass es sich lohnt, sie zu entdecken. Deshalb stellt der EGK-Newsletter monatlich ein neues Kraut vor. Auf vier Seiten wird über die Geschichte eines Krauts, die Botanik und Kultur sowie die heilende Wirkung berichtet. Es werden Tipps zum Anpflanzen und über die Anwendungen in der Küche mit entsprechenden Rezepten gezeigt. Der EGK-Newsletter kann kostenlos im Internet bestellt werden.

www.egk.ch > EGK-Newsletter



MESSEN UND EVENTS – INFORMIEREN UND AMÜSIEREN

Regelmässig nimmt die EGK an nationalen und lokalen Messen teil. Am Messestand informieren wir über unsere Produkte und unsere BeraterInnen stehen für Fragen zur Verfügung. Ebenso organisiert die EGK Veranstaltungen oder wir sind Mitorganisatoren von bekannten Events – zum Beispiel: die Seeüberquerung im Zürichsee, Kinderspieltage in Chur. Im Internet unter der Rubrik «Veranstaltungen/Infos» finden Sie heraus, wann die EGK in Ihrer Nähe aktiv ist.

www.egk.ch > EGK-Informationen ■



Backen mit Felix und Lisa

Kinder backen fürs Leben gern! Ist es nicht toll, dass Du nun mit diesem Backbuch ohne Hilfe eines Erwachsenen Dein Lieblingsbrot, Dein Lieblingsguetzli, Deinen Lieblingskuchen backen kannst!

Damit kleine und grosse Kinder ganz allein Bäcker und Bäckerin «spielen» können, gibt es in diesem Buch drei Rezept-Kategorien. Ein Hut steht für ein einfaches Rezept, zwei Hüte für ein etwas schwierigeres Rezept, drei Hüte für ein sehr schwieriges und aufwendiges Rezept. Je grösser (älter) Du bist, desto mehr Hüte darfst Du Dir zumuten!

Bestelltalon



«Backen mit Felix und Lisa»
(Erstausgabe in deutscher Sprache)

Ich bestelle Exemplare.

- EGK-Versicherte Fr. 10.- (inkl. MwSt. + Porto)
 Nicht EGK-Versicherte Fr. 20.- (inkl. MwSt. + Porto)

Name/Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ/Ort: _____

Tel. -Nr.: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Talon einsenden an:
 EGK-Shop, c/o GfM AG, Postfach 363, 4501 Solothurn
 oder Bestellung per Mail an: mirzlieb@gfms.ch

SNE Akademie

21.10.2010

Monika Matschnig

Mehr Mut zum Ich

St. Gallen SG, Hotel Einstein, Berneggstr. 2
 (im Klostersviertel)



04.11.2010

Christine Spring

Lust auf Farben?!

Bern BE, Hotel Allegro,
 Kornhausstr. 3/Vivace 2

Lassen Sie sich einen Tag lang entführen in die vielschichtige Welt der Farben. Erfahren Sie mehr über Fragen wie: Was sind Farben überhaupt? Wie entstehen Farben? Warum reagiert mein Gegenüber auf meine farbige Kleidung? Warum ist es wichtig, mehr über die Wirkung von Farben auf unsere Psyche zu wissen?

Inhalt:

- Allgemeine Farbenlehre, Basiswissen
- Verschiedene Assoziationen zu Farben
- Farbaussage mit und über die Kleidung
- Erscheinungsbild durch Farben
- Wirkung und Aussage der verschiedenen Farben
- Einblick in die Farbpsychologie
- Wirkung der Farben in der Wohnung

Bitte an den Kurs mitbringen: Wasserfarben, Ölkreide, Farbstifte sofern vorhanden

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl.
 Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm.
 Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2010.
 SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder
 www.stiftung-sne.ch

Ausblick von Vellerat:
Nebel über Choindez.

Kanton Jura: Annäherung an Gilberte de Courgenay

Mitten im Kanton Jura befindet sich die Gemeinde Courgenay, die im 1. Weltkrieg wegen der liebenswürdigen Gilberte berühmt war. Die hübsche Wirtstochter wurde im herzerreisenden Lied «La Petite Gilberte de Courgenay» besungen. Ein schöner Zufall wollte es, dass ich in Pruntrut einer Nichte Gilbertes, *Eliane Chytil-Montavon*, begegnete, die ihre Tante noch persönlich kannte.

Der Kanton Jura hat viele Eingangstore. Besonders attraktiv ist die Anreise von Moutier im Berner Jura mit der Jurabahn oder auf der Strasse durch das obere Birstal nach Delsberg wegen der Klusen (Durchbruchtäler) mit den steilen Kalksteinfelsen.

VON WALTER HESS

Hier ist eine Übergangszone zwischen den Kantonen Bern und Jura, sozusagen eine unendliche Geschichte. Moutier entschied sich zweimal für den Verbleib bei Bern (1974 und 1998, letztere war eine Konsultativabstimmung); die Vereinigung des Südjuras mit dem Kanton Jura steht weiterhin zur Diskussion.

Nach Moutier führt die Reiseroute an den Eisenwerken in Choindez (Gemeinde Currendlin JU) vorbei, wo bis 1982 Eisenerz verhüttet wurde; das Eisenwerk lief weiter. Heute ist ein imposanter Steinbruch in der Nähe. Genau 200 Meter oberhalb von Choindez thront die Gemeinde Vellerat (666 Höhenmeter), deren Berühmtheit sich nicht auf die Grösse bezieht: rund 70 Ein-

wohner. Vielmehr ist die politische Virulenz die Ursache. Das kam so: Bei der Gründung des Kantons Jura, die gleichzeitig die Abspaltung von der Berner Herrschaft war, wurde Vellerat (Bezirk Moutier) ausgeklammert. Denn diese Gemeinde hatte keine gemeinsame Grenze mit dem damaligen Bezirk Delsberg und konnte aus diesem Grund nicht frei über ihre Kantonszugehörigkeit entscheiden. Sie gehörte weiter zum Kanton Bern. Basta.

Das gefiel den Bewohnern von Vellerat nicht. Die Strassenverbindung zum Kanton Bern durchquerte zwangsläufig jurassische Gemeinden. Und so etwas schweisst zusammen. Die Velleratiens, selbstbewusst genug, stiegen auf die Barrikaden, proklamierten Vellerat als die «Freie Gemeinde der Schweiz» und wollten unbedingt in den Kanton Jura einverleibt werden. Jahrelang wurde mit den Bernern gestritten, bis diese mürbe genug waren, die nur 2,04 Quadratkilometer umfassende Fläche an den Kanton Jura abzutreten: 1996.

Wer mit dem Auto angereist ist, kann dieses im Dorfzentrum von Vellerat auf der Place Roland-Beguelin, nach dem jurassischen Freiheitshelden benannt, abstellen. Daneben ist die kleine, von Dreiecken geprägte Kapelle, die 1960/61 von Jeanne Bueche erbaut wurde. Der Ort wirkte bei meinem Besuch im Oktober 2009 menschenleer. Aus einem Stall nickten mir die Köpfe von zwei Freiburger Pferden freundlich zu, und kläffende Hunde versuchten, mich aus dem Dorf zu vertreiben. Es brauchte nicht viel; denn schliesslich wollte ich nach Courgenay. Das liegt knapp drei Kilometer westlich im Pruntruter Zipfel (Ajoie), wo die Schweiz allmählich aufhört. Grenzna- ▶



«Diese Gemeinde wünscht die Wiedervereinigung»: Innerortstafel von Vellerat.

hen Gebieten kommt in Kriegszeiten eine militärische Bedeutung zu, so auch hier. Im 1. Weltkrieg war die Ajoie von Deutschen und Franzosen bedroht, und Schweizer Soldaten wurden dort zu allfälligen Verteidigungszwecken stationiert.

COURGENAY

Im Hôtel de la Gare (Hotel Bahnhof) in Courgenay lebte das Wirte-Ehepaar Gustave, ein Uhrmacher, und Lucine Montavon-Laville, mit drei Töchtern, darunter die charmante Gilberte Elisa (1896 bis 1957). An ihr hatten sozusagen alle den Narren gefressen, war sie doch ein Naturwesen voller Herzlichkeit. Das ging so weit, dass ihr der Volksliedspezialist Hanns In der Gand (eigentlich Ladislaus Krupski), der mit der Geistigen Landesverteidigung beauftragt war, mit dem berühmten Gilberte-Lied ein herzergreifendes Denkmal setzte. Sie war die hübscheste unter den Schwestern, wie sich Eliane Chytil-Montavon aus persönlicher Anschauung erinnert, «ihr schwarzes, glattgescheiteltes Haar umrahmte ein rundes Gesicht mit herzigen Grübchen». Zudem war Gilberte gebildet, sprach Deutsch, konnte Bridge spielen, war unternehmungslustig und immer zu einem Spass bereit.

Gilberte konnte sich nach langer Zeit noch an die Namen der Soldaten erinnern, die ihr einmal begegnet waren, und das machte schon Eindruck, wie ich von Frau Chytil erfuhr. «Wie viele Soldaten und Offiziere kennen Sie, Gilberte?», fragte sie Hanns In der Gand einmal. Die augenzwinkernde Antwort: «300 000 und alle Offiziere». Das inspirierte den Musiker 1917 zu seinem Lied von der kleinen Gilberte, das im Übrigen in deutscher Sprache geschrieben wurde (mit Ausnahme des auf Französisch verfassten Refrains) und das der Anfang des Gilberte-Mythos war, der besonders im 2. Weltkrieg aufs Neue erwachte.

Eliane Chytil-Montavon hatte ihre Tante Gilberte persönlich gekannt und war bei ihr in Zürich in den Ferien gewesen. Ihre Väter waren also Brüder. Gilbertes Vater, Gustave Montavon, kaufte das Hotel Bahnhof 1906 und baute 1908 den grossen Saal an. So habe ich sozusagen aus

Gilberte und die Soldaten (Gemälde im Hotel Bahnhof); Eliane Chytil-Montavon, Gilbertes Nichte.



Oben und malerisch wie das Städtchen: Schloss Pruntrut.

erster Hand vieles über die berühmte Gilberte und ihr Leben erfahren. Eine gute Informationsquelle ist auch das Innere des Hotels im Bahnhofquartier von Courgenay, das den Geist der damaligen Zeit noch atmet, obschon es 2001 renoviert wurde – offenbar geschah dies mit der gebotenen Zurückhaltung. Bis anhin war es im Besitz der Stiftung «Gilberte de Courgenay», wurde aber im Frühjahr 2010 zum Verkauf ausgeschrieben.

PRUNTRUT

Von Geschichte erzählt auch das Städtchen Pruntrut (Porrentruy), der Hauptort der Ajoie, besonders die am Nordfuss des Kettenjuras ansteigende Altstadt mit ihren Bürgerhäusern im gotischen, barocken und neoklassizistischen Stil. Da sind auch Bildungseinrichtungen, ein Schloss, Kirchen, Museen und der Fluss Allaine mit seinem mysteriösen, in den Untergrund abtauchenden Nebenfluss Creugenat, der von einer Karstquelle nur periodisch gespeist wird. Das Schloss war zwischen 1527 und 1792 die Residenz der Basler Fürstbischöfe und ermöglicht einen umfassenden Blick über den Ortskern.

Die Stadtführerin Eliane Chytil kam sogar etwas früher als vereinbart in den Schlosshof – eine gepflegte Erscheinung mit goldumrandeter Sonnenbrille und der gewinnenden Art, wie sie den Damen der Romandie eigen ist, eine würdige Vertreterin der alten Residenzstadt. Sie erwies sich als wandelndes Geschichtsbuch, sprudelte vor der Fassade des Renaissance-Justizpalasts, in dem das Kantonsgericht untergebracht ist, so gleich los.

Etwa 7000 Einwohner habe Pruntrut, und als Schulstadt nenne man den Ort auch das «Athen des Jura», fügte Frau Chytil mit Stolz bei. Sie war die treibende Kraft im Hinblick auf die Wiederherstellung der verlotterten Ecole Juventuti bei

Tipps

Touristische Informationen

Webseite des Kantons Jura
www.jura.ch

Tourismusbüro Porrentruy
Grand'Rue 5, 2900 Porrentruy
Tel. 032 420 47 72
info@juratourisme.ch, www.juratourisme.ch

Jura bernois Tourisme
Avenue de la Gare 9, 2740 Moutier
Tel. 032 494 53 43
info@jurabernois.ch, www.jurabernois.ch

Webseite der Gemeinde Vellerat
www.vellerat.ch

Hotel; Restaurant de la Petite Gilberte
rue de Petite-Gilberte 2, 2950 Courgenay
Tel. 032 471 22 22

Holzwerkstatt Cornol
André Gagnat, Rangiers 27
2952 Cornol

Quelle

Bregnard, Damien: «Gilberte de Courgenay. Die Jahre 1914–1918», herausgegeben vom Hôtel de la Gare, Courgenay, 4. Auflage 2001. An diesem Werk arbeitete auch Eliane Chytil-Montavon mit.

der Jesuitenkirche. Von 1979 bis 1992 spielte sie auch als stellvertretendes Mitglied im jurassischen Parlament – als Parteimitglied der Liberal-Radikalen (Parti libéral-radical du canton de Jura, der jurassischen Freisinnigen) – eine Rolle.

IN DER ALTSTADT

Die Altstadt verdient eine nähere Betrachtung. An der Rue Pierre-Péquignat, der unteren Fortsetzung der Grand-Rue, stehen die stattlichen Gebäude Hôtel des Halles (einst Markt- und Kaufhaus, heute Kantonsarchiv), Hôtel de Ville und Hôtel-Dieu, letzteres mit alter Apotheke und Museum. Das Hôtel-Dieu ist ein wunderschönes spätbarockes Gebäude mit zwei Seitenflügeln und schmiedeeisernem Portal, das nach seiner Erbauung (1761/65) bis 1956 als Krankenhaus diente. Zu den Sehenswürdigkeiten gehört auch das 1750 für Conrad, Baron von Ligerz, erbaute Hôtel de Gléresse mit seinem Korbbogenportal.



In der Altstadt war das in Renovation begriffene Rathaus mit Plastikfolien abgedeckt. Meine Reiseleiterin kramte einen Schlüssel aus ihrer Handtasche hervor, führte mich in der Nähe in eine schmale Gasse mit schwach bemoostem Boden. Der enge Graben zwischen Gebäudefassaden-Rücken war einst eine Kloake, ein Entwässerungskanal, gegen den die Toiletten ausgerichtet waren. So war ich also in die wenig bekannten Innereien von Pruntrut eingeschleust worden. Ich zeigte mich vor allem dankbar dafür, dass die Anlage nicht mehr in Betrieb war.

Wieder aus dem Hinter- bzw. Untergrund aufgetaucht, besuchten wir in der Nähe der 1890/91 erbauten reformierten Kirche ein um einen Innenhof mit Balkonen auf drei Etagen gebautes, herrschaftliches Privathaus aus dem Jahr 1542. Von dessen für die Öffentlichkeit normalerweise unzugänglichem Dachbalkon aus liess sich die Kamine-, Ziegel- und Blechdächerlandschaft Pruntruts betrachten, wohin der Arm des Denkmalschutzes nicht immer reichte, ein Hauch von Irrationalität. Das Bild wirkte authentisch, erfüllt von Lebensäusserungen in privaten Bereichen, die üblicherweise kaum einsehbar sind.

Die Sonnenuhr beim Botanischen Garten, deren Gnomon parallel zur Erdachse ausgerichtet ist, liess auf die vollendete 18. Stunde schliessen; allerdings muss man in der Kunst, im Gegenuehrzeigersinn abzulesen, bewandert sein. Die Sonnenuhr vermittelt auch die folgende Einsicht: «TARDA FLUIT PIGRIS, VELOX OPERANTIBUS HORA»: Die Zeit verfließt gemächlich für die Säumigen und in Windes Eile für die Betriebsamen.

Für den Kanton Jura sollte man sehr viel Zeit einplanen, damit man's ruhig nehmen kann. ■

Offenes Geschichtsbuch: Pruntrut vom Schloss aus.

Der «Alte Fritz» (Holzkopie) und sein Schöpfer: André Gagnat in Cornol.



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera

Nicole Windlin

33, hat die Ausbildung zur Sozialarbeiterin sowie ein Nachdiplomstudium in internationalem Projektmanagement absolviert.

«Meine Arbeit ist ein Privileg»

Pro Jahr werden zirka 420 Personen vom Suchdienst des Schweizerischen Roten Kreuzes im In- und Ausland gesucht. Nicole Windlin leitet den Dienst seit zwei Jahren; engagiert und transparent versucht sie, die Hilfesuchenden bei der Suche zu begleiten.

Die Tatsache, einen so prominenten Vorgänger wie Henry Dunant, den Gründer des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) zu haben, kann verunsichern, oder aber beflügeln. Bei Nicole Windlin ist schon nach einigen Minuten klar, dass es Letzteres ist.

VON ANDREA VESTI

Ihre Energie füllt das kleine, schmale Büro in der Geschäftsstelle des SRK in Bern-Wabern. Selbst für ein Grossraumbüro wäre genug da.

«Vor 150 Jahren hat alles angefangen», bestätigt sie, «Henry Dunant sass an den Totenbetten während der Schlacht bei Solferino und leitete die letzten Worte der Sterbenden an die Angehörigen weiter.» Dass sich der Suchdienst im darauffolgenden Jahrhundert so aktiv und professionell entwickelt, hätte er wahrscheinlich nicht zu träumen gewagt.

Nicole Windlin bereitet sich auf ein Gespräch vor. Eine junge Frau aus Äthiopien, vor drei Jahren in die Schweiz geflüchtet, sucht ihre Familie, Eltern und zwei Brüder, die sie seit Jahren nicht mehr gesehen oder gehört hat. Ein Schicksal unter vielen, die Nicole Windlin täglich bearbeitet.

«Der Ausgangspunkt ist die Knacknuss.», erklärt sie, «Wenn ein früherer Wohnort der gesuchten Person bekannt ist, ist alles viel einfacher.» Gesucht wird in der ganzen Welt, nur sind die Möglichkeiten in den einzelnen Ländern sehr verschieden. Dies sei ein schwieriger Teil der Arbeit, meint Nicole Windlin, wenn keine Handlungsmöglichkeiten vorhanden seien und die Suche deshalb blockiert werde. Dann heisse es warten, hoffen, ausharren. «Als ungeduldiger Mensch wie ich es bin, sind solche Situationen schwer auszuhalten», meint sie. Auch beim Roten Kreuz gebe es Grenzen, nicht alles gelinge. «Die Erwartungen vieler Menschen ans SRK sind enorm.», sagt sie, «Viele sind enttäuscht, wenn es nicht vorwärts geht.»

Ab und zu geschehen aber auch bei wenig hoffnungsvollen Fällen Wunder, wie die Geschichte einer kongolesischen Frau zeigt, die während eines Überfalls ihren Mann verlor und ihre acht Kinder nicht mehr fand. Der Frau gelang die Flucht in die Schweiz, und seit vier Jahren ist der Suchdienst nun beschäftigt, die Kinder aufzuspüren. «Unzählige Male mussten wir der Frau neuen Mut machen, immer wieder haben wir Pläne erstellt, Fotos und Zeichnungen gemacht», erzählt Nicole Windlin. Im Kongo wurde die Vermisstenanzeige in den Flüchtlingscamps über das Radio verbreitet; schliesslich meldete sich ein Kind beim IKRK in Simbabwe und der erste Kontakt konnte hergestellt werden. «Sie können sich die Freude vorstellen, als wir der Frau diese Nachricht überbringen konnten.» Solche Erfolge seien auch für sie überwältigend, erzählt sie, es tue wahnsinnig gut.

KATASTROPHEN UND KRIEGE FORDERN

Die meisten Fälle des Suchdienstes handeln von Migration in unterschiedlichsten Weisen. Nebst Schicksalsklärungen und Familienzusammenführungen wie im Fall der kongolesischen Frau wollen viele Menschen ihren Wurzeln nachgehen. Leibliche Eltern werden gesucht oder zerstrittene Personen möchten sich versöhnen. Die Erfolgsrate im 2009 betrug rund 52 Prozent; die Zahl der bearbeiteten Suchanträge konnte verdoppelt werden, als Nicole Windlin nach einem Jahr Verstärkung bekam. Bis dahin leitete sie den Suchdienst alleine und übernahm bei ihrem Start einen etwas «antiken» Betrieb. Es galt vor allem, die Arbeitsabläufe zu modernisieren, den Computer als Hilfsmittel besser einzubeziehen, neue Formulare und Broschüren zu erstellen. Ein grosses Anliegen war ihr, den Suchdienst schweizweit bekannter zu machen.

Und dann kam Sri Lanka. Die immensen Auswirkungen des Bürgerkrieges im 2009 brachten auch Nicole Windlin an den Rand der Verzweiflung. Nebst der täglichen Arbeit mussten rund 2600 Anfragen bearbeitet werden. Als sie einmal nachts davon träumte, verzweifelte tamilische Leute stünden vor ihrer Haustüre, habe sie gewusst, dass sich etwas ändern musste.

SPORT UND NATUR ALS AUSGLEICH

«Eine Einzelkämpferin bin ich auf keinen Fall», meint sie. Seit Jeanne Rüschi im Team sei, habe vieles eine andere Dynamik bekommen. «Wir können uns austauschen, die schwierigen Fälle miteinander besprechen und gemeinsame Ideen weiterentwickeln», erzählt Nicole Windlin. «Nebst der Verantwortung, die ich nun teilen kann, haben wir eine sehr ähnliche Arbeitseinstellung, deshalb ergänzen wir uns optimal.» Vieles sei ihnen gelungen im letzten Jahr, sie konnten sich besser vernetzen, Broschüren und Flyer verteilen und gezielt Institutionen anschreiben.

Nicole Windlin ist begeistert von ihrer Arbeit, die Augen leuchten, die Antworten kommen



Nicole Windlin bei einem Abklärungsge-
spräch – Ehrlichkeit
und Transparenz sind
eine gute Basis, um
einen Suchantrag zu
starten.

ohne zu zögern, klar und kompetent. Eine grosse Freude sei es, für das SRK zu arbeiten, hinter deren Werten sie voll und ganz stehen könne. «Ich bekomme viel Dankbarkeit und Anerkennung von den Menschen zurück, das ist sehr bereichernd und schön», sagt sie. Natürlich erlebe sie auch viel Leid und Trauer, viele Tage seien anstrengend. Den Realitätswechsel am Feierabend empfinde sie fast am schwierigsten; vom Suchdienstalltag ins quasi «Fun-Leben», das sei nicht immer einfach: «Sport ist für mich die beste Erholung, wenn möglich draussen in der Natur.» Nur schon mit dem Velo nach Hause zu fahren und dabei den Kopf zu lüften sei entspannend. Oder im Sommer in die Aare zu springen – das Schönste überhaupt. Wenn sie sich im Fluss mit dem Wasser treiben lasse, umgeben von Bäumen und Ruhe, relativiere sich vieles wieder: «Die Probleme werden kleiner.»

Nicole Windlin redet lieber über die Arbeit als über sich. Bei privaten Fragen muss sie länger nachdenken, tut sich etwas schwer. Bestimmt meint sie dann aber, dass sie sich und ihr Leben nicht nur über den Beruf identifiziere. «Der Sinn meines Lebens besteht nicht aus der Arbeit alleine», doppelt sie nochmals nach. Freunde und Familie seien genauso wichtig wie bei anderen auch. Und so viel sie von fremden Ländern und Völkern, Kulturen und Weltgeschehen redet, so bodenständig ist ein Wunsch, den sie schon lange hegt: «Auf dem Berg Niesen gibt es eine grosse Rinne in der Nordwand. Mit dem Snowboard dort herunter, das wär's.» Wie es sein könnte, wisse sie bereits ungefähr. Im Traum habe sie die Abfahrt schon mal geschafft. ■

Der Suchdienst SRK

steht allen in der Schweiz wohnhaften Personen offen, die ein Familienmitglied oder eine ihnen nahestehende Person vermissen. Er bietet eine persönliche Beratung an und informiert regelmässig über den Stand der Nachforschungen. Die gesuchte Person wird vor der direkten Kontaktaufnahme angefragt, ob sie die Zusammenführung wünscht oder nicht. Die Leistungen des Suchdienstes sind kostenlos.

www.redcross.ch

Auflösung von Seite 20

FINDE 11 FEHLER



MINI SUDOKU

5	4	2	1	6	3
1	3	6	4	5	2
4	6	3	2	1	5
2	1	5	3	4	6
3	5	1	6	2	4
6	2	4	5	3	1



Finde elf Fehler



Im unteren Bild haben sich 11 Fehler eingeschlichen. Finde sie!

Mini Sudoku

		2			
			4		
4		3		1	
	1		3		6
		1			
			5		

(c) Conceptis Puzzles 6100317

Fülle die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 6. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der sechs 2 x 3-Blöcke nur ein Mal vorkommen.

Die Lösungen findest Du auf der Seite 19.

Backrezept für Kinder

Aus dem Backbuch «Backen mit Felix und Lisa». Kann unter mirzlieb@gfms.ch bestellt werden. (Erstausgabe in deutscher Sprache.)

Pizza



ZUTATEN

500 g gekaufter Pizzateig, 4–5 EL Tomatenpüree, 300 g Mozzarella, 150 g Champignons oder Schinken, 1–2 Tomaten, 10 entsteinte grüne oder schwarze Oliven, 2 EL Kapern, 1 EL getrockneter Oregano, wenig Kräutersalz

ZUBEREITUNG

- 1 Belege ein Backblech mit Backtrennpapier.
- 2 Streue wenig Mehl auf den Tisch. Walle den Pizzateig mit dem Wallholz auf Blechgrösse aus. Lege den Teig in das Blech.
- 3 Verstreiche das Tomatenpüree mit dem Teigschaber auf dem Pizzateig.
- 4 Schneide den Mozzarellabeutel mit der Schere über dem Waschbecken auf. Giesse das Wasser ab. Schneide den Mozzarella in Würfelchen. Verteile die Würfelchen auf dem Pizzateig.
- 5 Wenn der Stiel der Champignons unten braun und trocken ist, schneidest du eine Scheibe ab. Schneide die Champignons mit Stiel in dünne Scheiben und verteile diese auf dem Pizzateig. Wenn du Schinken verwendest, schneidest du diesen in feine Streifen und verteilst ihn auf dem Teig.
- 6 Wasche die Tomaten. Stich den Stielansatz mit dem Rüstmesser aus. Halbiere die Tomaten und schneide die Hälften in Würfelchen. Verteile diese auf der Pizza.
- 7 Heize den Backofen auf 200°C vor.
- 8 Schneide die Oliven in dünne Scheiben, verteile sie auf der Pizza.
- 9 Verteile die Kapern auf der Pizza.
- 10 Streue den Oregano und wenig Kräutersalz über die Pizza.
- 11 Schiebe das Backblech auf der zweituntersten Rille in den Backofen. Backe die Pizza bei 200°C 25–30 Minuten.
- 12 Ziehe die Topfhandschuhe an. Nimm die Pizza aus dem Backofen.

Tipp: Du kannst auch Zucchini, Zwiebeln oder Peperoni verwenden.