

Mir z'lieb

Die Kundenzeitschrift der EGK-Gesundheitskasse
16. Jahrgang | Juli 2011



Ganz ohne Worte

Unser Körper spricht, auch wenn wir schweigen

Suonen

Bewässerungssystem im Turtmanntal

Hoteleinkäuferin

Unterwegs mit Gabriela Stauffer

www.egk.ch



EGK
Gesund versichert



Walter Hess
Redaktions-Mitglied
«Mir z'lieb»

Liebe Leserinnen und Leser

Lügen haben lange Beine. Wo kämen wir hin, wenn wir jedem ins Gesicht sagen würden, dass wir ihn unausstehlich finden? Marcel Proust: «Die Lüge ist das wichtigste und meistverwendete Werkzeug der Selbsterhaltung.» Alles klar?

Nein. Selbst Menschen, die professionell lügen, stolpern. Auch sie haben ihre Mimik, Gestik und Körperhaltung kaum unter Kontrolle. Verräterische Bewegungen machen etwa 80% unserer Kommunikation aus. Mitra Devi warnt mit kriminalistischem Gespür vor Beschönigungen, Vertuschungen, Schwindel.

Ehrlich.

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
Gesamtauflage: 110 000 Exemplare
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, Andrea Vesti
Gestaltung: Ingold Design, Stephan Ingold, Caroline Diethelm
Foto Titelseite: iStockphoto, Andreas Kermann
Fotos Inhalt: iStockphoto, Walter Hess, Andrea Vesti, Bea Huwiler, Yvonne Zollinger, Gabriela Stauffer

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

Fokus

Mehr als tausend Worte
Der erste Eindruck zählt

3
7

Kolumne

Chind und Chegel

9

Die guten Seiten der EGK

10

Programme EGK und SNE

12

Persönlich

12 Fragen an Mia Aegerter

13

Reiselust

Die Suonen im Turtmantal

14

Ausflugtipp

Abenteuer Wald

17

Interview

Unterwegs mit Gabriela Stauffer

18

Kinderseite

20

Der Körper ist immer auf Sendung

Für den ersten Eindruck beim Bewerbungsgespräch bleiben uns nur wenige Sekunden. Unser Körper sagt dabei weit mehr als wir selbst.



Fruchtbarkeitsstränge

Im Wallis sorgen die Suonen, ein gigantisches Bewässerungssystem, für fruchtbare Wiesen und Felder.



Auf Hotelsuche

Gabriela Stauffer ist Hotteleinkäuferin und weiss, was Feriengäste von ihrem Traumurlaub erwarten.





Fotos: Bea Huwiler

Mehr als tausend Worte

Unserer Sprache messen wir viel Gewicht bei. Entscheidender sind jedoch unsere nonverbalen Äusserungen. Sie machen 80 Prozent unserer Kommunikation aus. Mit Worten sind wir fähig, zu beschönigen, zu schwindeln und zu verheimlichen. Doch unsere Körpersprache kann nicht lügen. Was Mimik, Gestik und Körperhaltung verraten.

«Na, immer schön frisch und munter?», schmettert Ihnen Ihre Nachbarin im Vorbeigehen fröhlich entgegen. Sie quetschen ein Lächeln hervor und nicken: «Danke, alles bestens.» In Wirk-

VON MITRA DEVI

lichkeit haben Sie eine schlaflose Nacht hinter sich, in der Sie über Probleme grübelten und Sie sind mit dem linken Fuss zuerst aufgestanden. Doch davon soll die Nachbarin nichts merken. Einerseits kennen Sie sie kaum und sind überzeugt, es gehe sie nichts an. Andererseits ist es nicht üblich, auf Floskelfragen persönlich und ehrlich zu antworten.

Doch Ihr Körper hat eine andere Botschaft vermittelt, als Sie es verbal getan haben: Ihre Schultern hängen tiefer, Ihre Augen sind matter als sonst und Ihr Lächeln kann bestenfalls als Grinsen bezeichnet werden. Sie glauben, die Nachbarin habe die Diskrepanz zwischen Sein und Schein nicht bemerkt? Weit gefehlt. Wir Menschen haben ein Sensorium für Unstimmigkeiten. Oft nehmen wir das inkongruente Verhalten anderer zwar nur unbewusst wahr, sind einen Moment irritiert und zweifeln an unserer Beobachtung. Doch ein «komisches» Gefühl bleibt zurück.

WAS IST KÖRPERSPRACHE?

Alles, was wir nicht mit Worten ausdrücken, nennt man Körpersprache. Beim Sprechen ist damit also nicht der Inhalt des Gesprächs gemeint, sondern der Klang der Stimme, die Lautstärke, das Tempo, die Pausen oder die Rastlosigkeit. Ebenfalls zur Körpersprache gehören Gestik, Mimik und das Atemmuster. Dazu die Haltung der Finger, Arme, Beine und des Oberkörpers. Auch unbeabsichtigte physische Reaktionen wie Erröten, Schwitzen oder das Erweitern der Pupillen sind Teil des nonverbalen Ausdrucks. Sogar die Frisur, Kleidung und Accessoires können dazu gezählt werden. Man geht davon aus, dass rund vier Fünftel der zwischenmenschlichen Kommunikation auf nonverbaler Ebene stattfinden.

Falls Sie sich also unwohl fühlen, wenn sich jemand mit höflichen Worten an Sie wendet, dies jedoch mit vorgebeugter Haltung und gereizter Stimme tut, seine Hände in den Hüften abstützt und seine Augenbrauen zusammenkneift – dann nehmen Sie die tiefer liegenden Gefühle Ihres Gegenübers wahr. Diese müssen dem «Sender» selbst nicht unbedingt bewusst sein. Wir sind sozial so geprägt, dass wir unsere Mitmenschen selten mit Worten beleidigen. Aber unser Körper spricht eine ehrliche Sprache. ▶

Jemand, der im Zug freundlich fragt: «Ist hier noch frei?», sich dann breitbeinig setzt und die Person neben ihm in die Ecke drängt, gibt ganz klar zu verstehen: «Hier komme ich, die anderen haben mir Platz zu machen.» Wer dagegen mit dünnem Stimmchen und abgewandtem Blick bei einer Versammlung behauptet, nun endlich mal seine Meinung sagen zu wollen, dem nimmt man es nicht ab. Zu widersprüchlich sind die ausgesendeten Körpersignale.

Was Durchsetzungsvermögen anbelangt, sind Frauen anatomisch gesehen im Nachteil. Ihre Stimme ist höher und leiser, sie sind meistens kleiner und seit Generationen darauf sozialisiert, für Harmonie und Verständnis zu sorgen. Männern wird aufgrund ihrer Körpergrösse, der raueren Stimme und der Muskelmasse eher die Fähigkeit zu Mitgefühl und Pflegebereitschaft abgesprochen. Doch wir sind nicht Opfer unseres Geschlechts, unseres Körpers oder unserer Erziehung. Körpersprache ist zwar teils vererbt und teils anerzogen, doch wir sind lernfähig. Davon zeugen unzählige Workshops über Rhetorik, Präsentationen und Selbstdarstellung. Viele dieser Seminare sind hilfreich, indem sie uns klar machen, wie wir auf andere wirken. Einige dieser Kurse jedoch überschreiten die Grenze zur Manipulation; diese bieten den Teilnehmenden an zu erlernen, wie man andere von der eigenen Meinung überzeugt, Unentschlossene zum Kauf bewegt, Unsichere für die eigene Sache gewinnt.

UNIVERSELLE EMOTIONEN

Je nach psychologischer Schule werden bestimmte Grundgefühle als «universell» betrachtet, d.h. als in jeder Kultur vorkommend. Der bekannte amerikanische Anthropologe und Psychologe Paul Ekman beispielsweise unterscheidet

folgende sieben Basisemotionen: Fröhlichkeit, Furcht, Traurigkeit, Wut, Ekel, Verachtung und Überraschung. Diese nicht erlernten, sondern genetisch bedingten Emotionen sollen von allen Menschen dieser Welt gleich erkannt und ausgedrückt werden. Früheren psychologischen Erkenntnissen zufolge existieren nur vier Grundgefühle: Freude, Angst, Wut und Trauer. Andere Schulen nehmen noch Enttäuschung, Neid, Schuldgefühl oder Stolz dazu.

Welche Emotionen man auch immer zur «menschlichen Grundausstattung» zählt, Tatsache ist, dass sie weltweit erlebt und mit ähnlicher Mimik ausgedrückt werden. Ein klassisches Beispiel ist das Gefühl des Ekels. Wer seine Nase rümpft, die Oberlippe anhebt und die Falte zwischen den Augen zusammenschiebt, sagt aus: «Das widert mich an!» Dieser Ausdruck wird überall verstanden.

Kulturell verschieden ist das Distanzempfinden. In gewissen Ländern gehört es zur Norm, genügend Abstand zwischen sich und seinem Gegenüber zu halten. In anderen Kulturen hingegen ist es üblich, den Gesprächspartner beim Sprechen zu berühren. Warum fühlen wir uns unbehaglich, wenn wir mit anderen auf engem Raum ausharren müssen, wie beispielsweise in einem überfüllten Lift? Wir vermeiden Augenkontakt, starren verbissen auf die Stockwerkanzeige und wagen kaum zu atmen.

Das hängt damit zusammen, dass wir gezwungen sind, fremde Personen in unserer «intimen Zone» zu dulden. Diese reicht im westlichen Kulturkreis vom direkten Körperkontakt bis etwa 50 Zentimeter Abstand. So nah lassen wir (freiwillig) nur sehr vertraute Menschen. Dringen Unbekannte in diesen Raum ein, schüttet unser Körper Stresshormone aus. Die «persönliche

1) Gegenseitiges Desinteresse.

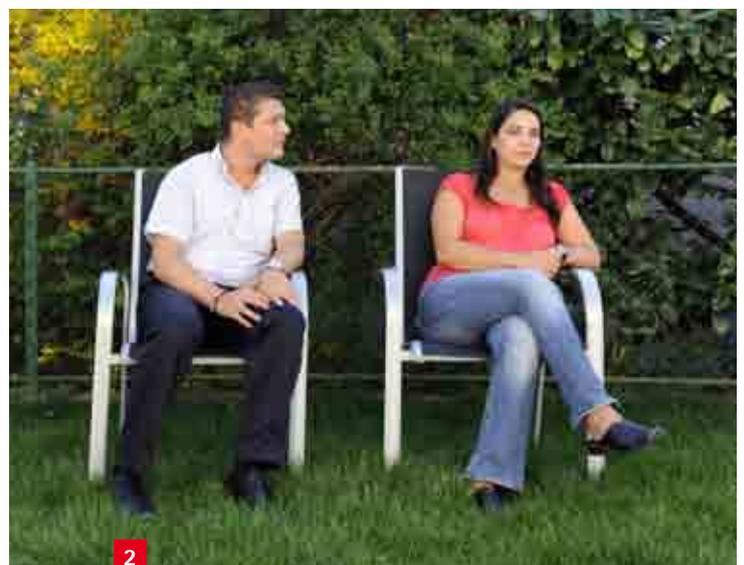
Verschränkte Arme, nach aussen gerichtete Beine – die Körpersprache zeigt, dass hier kein Interesse am anderen besteht.

2) Einseitige Kontaktaufnahme.

Der Mann wendet sich der Frau zu. Sie bleibt noch zurückhaltend, was sie mit ihrem Körper klar zu verstehen gibt.



1



2



Foto: iStockphoto, Marina Bertini

Kulturelle Missverständnisse

Basisgefühle werden in allen Ländern gleich ausgedrückt, doch dies gilt nicht unbedingt für bewusst geäusserte Gebärden. Wer etwa glaubt, im Ausland bestünde das Zeichen für «Okay» aus derselben Fingerhaltung wie bei uns, kann gehörig ins Fettnäpfchen treten. Die Geste dieses Mannes, die bei uns «Alles ist in Ordnung» bedeutet, heisst in Frankreich «Null», in Japan «Geld» und in Mexiko «Sex».

Zone» erstreckt sich etwa von 50 Zentimeter bis 1,50 Meter; hier verkehren wir mit Freunden und Bekannten. Die «gesellschaftliche Zone», die ungefähr von 1,50 bis 3,50 Meter reicht, steht für den Abstand bei Geschäftsbesprechungen, Parties oder ähnlichen Begebenheiten. Am entferntesten ist die «öffentliche» Zone ab 3,50 Meter.

DRAHTZIEHER DER MIMIK

Der Mensch besitzt 26 Gesichtsmuskeln. 11 davon – vom Augenbrauenheber (*Musculus frontalis*) über den Mundringmuskel (*Musculus orbicularis oris*) bis zum Unterlippenherabzieher (*Musculus depressor labii inferioris*) – sind für unsere Mimik zuständig. Die sogenannten «Mikrogesichtsausdrücke» jedoch sind nicht steuerbar. Diese dauern weniger als eine Sekunde und sind vom Auge kaum wahrzunehmen. Gefilmt und in Zeitlupe abgespielt, geben sie manchmal Überraschendes preis, wovon etliche Politiker ein Lied singen können, deren Dauerlächeln plötzlich von einem wütenden Mikroausdruck unterbrochen wurde.

Die beliebte TV-Serie «Lie to Me» beschäftigt sich mit diesem Phänomen, wobei der Hauptdarsteller Verbrecher aufgrund ihrer Mimik und Gestik überführt. Dieser Ansatz ist jedoch zu einfach gestrickt. Dass ein Mensch unbeabsichtigt durch einen Mikroausdruck in sein Inneres blicken lässt, ist das eine. Die Interpretation das andere. Ob eine Lüge dahintersteht oder Stress aus persönlichen Gründen, kann anhand der Kürzestbewegung im Gesicht nicht gedeutet werden. Ähnlich unzuverlässig sind Lügendetektoren, die zwar einen erhöhten Puls, erweiterte Pupillen, Schweissabsonderung und Weiteres nachweisen können, die Gründe für diese Körperreaktionen jedoch nicht mit Sicherheit erklären.

Ist es denn nicht möglich, Körpersprache richtig zu deuten? Tatsächlich scheint dies auf den ersten Blick einfacher, als es ist. Was vor dreissig Jahren noch allgemeingültig war (verschränkte Arme bedeuten «Abwehr», abgewandtes Gesicht heisst «Desinteresse»), ist vielschichtiger. Ob hinter der Geste «Abwehr» Überheblichkeit, Angst oder Misstrauen schlummert, ist nicht auf ▶

3) Beidseitige Annäherung. Die Körperhaltung des Mannes entspannt sich. Die Frau zeigt, dass sie offen dafür ist, ihn kennenzulernen.

4) Gegenseitiges Interesse. Die lächelnden Gesichter drücken nicht nur Kontaktbereitschaft und Interesse aus, sondern bereits Sympathie füreinander.



3



4



1



2

Literatur

- **Positive Körpersprache: Entdecke die Sprache des Lebens**, Jan Sentürk, BusinessVillage
- **Körpersprache**, Samy Molcho, Goldmann Verlag
- **Körpersprache: Verräterische Gesten und wirkungsvolle Signale**, Monika Matschnig, Gräfe und Unzer Verlag GmbH
- **Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren**, Paul Ekman, Susanne Kuhlmann-Krieg, Spektrum Akademischer Verlag
- **Menschen lesen: Ein FBI-Agent erklärt, wie man Körpersprache entschlüsselt**, Joe Navarro, mvg Verlag



3

Anhieb auszumachen. Auch die verbreitete Meinung, Lügner könnten einem nicht in die Augen schauen, ist falsch. Wer nach einer echten Erinnerung sucht, schweift mit dem Blick zur Seite, um sie im Gehirn «abzurufen». Jemand, der bewusst lügt, kann den Augenkontakt zum Gegenüber jedoch ohne Probleme halten.

Dennoch ist es möglich, die Körpersprache anderer besser verstehen zu lernen. Hilfreich ist dafür die Bereitschaft, unsere eigenen Verhaltensmuster genauer unter die Lupe zu nehmen. Denn obwohl wir alle Individuen sind, funktionieren wir in weiten Bereichen unserer nonverbalen Kommunikation erstaunlich ähnlich. ■



4

1) Freude.

Das positive Gefühl der Freude drückt sich in unserem Gesicht unmissverständlich aus. Nach oben geschobene Mundwinkel und Lachfältchen werden weltweit gleich interpretiert.

2) Erstaunen.

Hochgezogene Augenbrauen und ein geöffneter Mund: Sind wir überrascht oder erstaunt, kann uns buchstäblich «der Kiefer aufklappen».

3) Vertrautheit.

Blicke, die sich treffen, Hände, die sich halten, Knie, die sich berühren – bei diesem Paar besteht eine tiefe Vertrautheit.

4) Grenzüberschreitung.

Auf andere Menschen, die in unsere «intime Zone» eindringen, reagieren wir empfindlich. Einen zu nahen Handgriff empfinden wir als Grenzüberschreitung.



Der Körper ist immer auf Sendung

In den ersten zehn Minuten eines Vorstellungsgesprächs sind die meisten Urteile über den Bewerber schon gefällt. In dieser Zeit hat unser Körper mehr über uns ausgesagt, als wir in Worte fassen können. Doch wir sind der Körpersprache nicht hilflos ausgeliefert.

Warum hat der erste Eindruck eine so wichtige Funktion?

Körpersprache läuft nach neusten Studien zu 93 Prozent über das Nonverbale und nur zu 7 Prozent über die gesprochene Sprache. Wir wählen unsere Worte so sorgfältig, dabei haben sie eine sehr untergeordnete Rolle, vor allem wenn es um den ersten Eindruck geht. Laut diesen Studien läuft unsere Kommunikation also mehrheitlich über die nonverbale Körpersprache und nur zu einem Bruchteil über das gesprochene Wort ab. Der Körper macht für uns den Hauptteil: Haltung, Mimik, Gestik und Stimmlage. Wenn Sie einmal beim Fernsehen den Ton abstellen, werden Sie feststellen, wie viel Sie trotzdem verstehen, alleine durch die Körpersprache der Personen. Der Körper ist immer auf Sendung. Das kommt noch aus der Steinzeit, wo wir innert Sekunden entscheiden mussten, «Gefahr» oder «keine Gefahr». Darum ist der erste Eindruck so wichtig, auch heute noch. Nicht nur beim Vorstellungsgespräch.

Läuft das alles unbewusst ab?

Ja, man nimmt es im ersten Moment gar nicht so wahr. Aber wenn man als Arbeitgeber drei Bewerber beurteilen muss, wird man sich oft erst im Nachhinein bewusst, warum einem der eine oder der andere besser gefallen hat. Erst dann fällt auf, dass der eine kaum Blickkontakt suchte, oder ein anderer mit laschem Händedruck grüßte. Hinzu kommt, dass der erste Eindruck sehr zäh ist. Es gibt ebenfalls eine Studie, die sagt, dass Personalchefs ihr Urteil in den ersten fünf bis zehn Minuten fällen. Ich finde, das ist eine extrem kurze Zeit. Vor allem für jene Leute, die nicht so schnell aus sich herauskommen, die etwas Anlaufzeit brauchen.

Kann ich mich «körpersprachlich» auf eine Bewerbung vorbereiten?

Was man nicht tun sollte, ist am Abend vor dem Vorstellungsgespräch ins Internet gehen. Dort gibt es viele Seiten mit wertvollen Tipps. Die ▶

Von Kopf bis Fuss: Versteckte Signale und was sie bedeuten

Augen, Gesicht

Schweift der Blick durch den Raum, zeugt das von Unsicherheit oder Desinteresse. Unbedingt Blickkontakt halten, aber den Gesprächspartner nicht anstarren. Stirnrunzeln und hochgezogene Augenbrauen vermeiden. Lächeln.

Oberkörper

Gerade, leicht nach vorne gebeugt – so kommen Offenheit und Engagement rüber. Ist die Gesprächsatmosphäre besonders angenehm, kann der Oberkörper auch zurückgelehnt werden (nicht in den Sessel fläzen).

Arme

Bei der Begrüssung leicht anwinkeln, sonst entsteht eine unangenehme Distanz. Die Arme vor der Brust zu verschränken, bedeutet Abwehr. Am besten locker auf den Tisch oder die Oberschenkel legen.

Hände

Flüssige, «wohltemperierte» Gesten können das Gesagte wirkungsvoll unterstreichen. Kein Herumfuchteln, keine Drohgebärden (z. B. ausgestreckter Zeigefinger). Hände weg vom Gesicht (Stressgesten).

Beine

Gerade nebeneinanderstellen. Nicht breitbeinig hinhocken, das wirkt prollig. Sitzhaltung ab und zu wechseln. Füsse ruhig halten. Sind sie um das Stuhlbein «gewickelt», stehen die Zeichen auf Konfrontation.



Adrienne Légeret ist
Dipl. Coach FH MAS,
Supervisorin – Coach
BSO in Solothurn.

sind zwar wirklich gut, aber wenn man diese am Abend vorher konsultiert, ist man anschliessend einfach verwirrt. Es gibt so viele Punkte, was man soll und was nicht. Wenn ich mir das aneignen will bin ich nachher nur noch steif. Dann wird es künstlich. Das spürt man. Lieber etwas unsicher und authentisch als zu stark überspielte Unsicherheit.

Eine gewisse Nervosität ist sicher auch normal und wird einem nicht negativ angekreidet.

Ja sicher. Ich gebe sogar den Tipp, wenn jemand sehr nervös ist, das gleich anzusprechen: «Entschuldigung, ich bin gerade etwas aufgeregt, das ist für mich eine ungewohnte Situation.» Dann muss das Vis-à-vis lächeln, das gibt einen Sympathiepunkt, und beim Bewerber sinkt die Aufgeregtheit, weil er sie angesprochen hat.

Gibt es denn etwas, das ich einstudieren kann, ohne dass es einstudiert wirkt?

Es gibt zwei Dinge. Man sollte sich für die Körpersprache einmal Zeit nehmen, wenn es nicht drauf ankommt. Ein Buch lesen über Körpersprache. Sich mit einer Kamera aufnehmen und ansehen. Den Partner oder die Partnerin fragen, welche Ticks man hat. Bei Nervosität drehen

manche an den Haaren, kratzen sich am Kopf oder klopfen mit dem Kugelschreiber auf den Tisch, um nur einige Verhaltensweisen zu nennen. Darauf achten, wie man sitzt. Aber nicht in der Bewerbungssituation, sondern vorher. Wie halte ich mich? Lasse ich die Schultern nach vorne hängen? Sitze ich breitbeinig da? Wie dominant ist mein Gesprächsstil? Kann ich zuhören? Gehe ich zu sehr in Details? Wie ist meine Gestik? Es gilt also, sich selbst beim Gespräch zu beobachten. Sich auf seinen Körper sensibilisieren ist eine gute Vorbereitung, die auch sonst im Leben Sinn macht.

Aber wie kann man sich Ticks oder schlechte Körperhaltungen usw., die man vielleicht schon seit der Kindheit hat, abgewöhnen?

Das geht am besten in Alltagssituationen. Wenn Sie dazu neigen, gebeugt zu gehen, hängen Sie sich an den Spiegel oder andere Orte in der Wohnung kleine Erinnerungstützen, Zettel oder Bilder, die Sie immer wieder ans aufrechte Gehen erinnern. Und nochmals, üben Sie es im Alltag und nicht dann, wenn es drauf ankommt.

Und was ist das Zweite?

Das ist die innere Haltung, die durch den Körper spricht. Die Körpersprache vermittelt das, was wir denken und fühlen. Bei den Menschen, die ich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereite, arbeite ich von der inneren Haltung, von der mentalen Seite her.

Und wie läuft eine mentale Vorbereitung ab?

Häufig fühlt sich der Bewerber im Gespräch ja nicht auf gleicher Ebene mit dem Arbeitgeber, sondern eher wie das Kaninchen vor der Schlange. Da hilft es, wenn man im Gedächtnis nach einer Situation sucht, in der man sich richtig gut gefühlt hat, sicher, souverän und sympathisch. Jeder hat einen solchen Moment im Leben schon erlebt. Das kann eine gut gelungene Präsentation im Büro gewesen sein. Ein gutes Verkaufsgespräch, ein sportlicher Erfolg usw. Dieses Bild nochmals holen und mit geschlossenen Augen in die Energie eintauchen. Das hat eine sehr beruhigende und stärkende Wirkung. Man merkt, ich war ja schon mal souverän und kompetent. Dann kann ich das beim Bewerbungsgespräch wieder sein. Das ist ja nichts Neues. Der Körper reagiert sofort auf diese Stimmung und sendet die jeweiligen Hormone aus. Meist lächelt man dann, sitzt gerader.

Und ein solches positives Erlebnis lässt sich immer wieder abrufen.

Ja, und es geht immer einfacher, je mehr man es macht und übt. Man kann so sein Hirn kondi-

tionieren. Allein der Gedanke kann mit der Zeit eine körperliche Reaktion hervorrufen. Darum scheint mir die Vorbereitung der inneren Haltung wichtiger als das Vorbereiten auf die gewünschte Körperhaltung.

Wie lange vorher soll ich damit beginnen, mich in dieses positive Erlebnis zu versetzen?

Eine Woche vorher, zweimal am Tag.

Welchen Tipp haben Sie gegen verschwitzte Hände?

Da hilft eigentlich auch nur die mentale Vorbereitung. Und manchmal arbeite ich da auch mit Bachblüten. Dazu sollte man drei Tage vor dem Gespräch mit den Notfalltropfen beginnen. Oder, wie bei der Nervosität, man spricht es einfach an.

Welche Tipps haben Sie noch zur Vorbereitung?

Es ist immer gut, sich Fragen zu überlegen. Was will ich über meine zukünftige Stelle, meinen Arbeitsort wissen? Ich vergleiche das Vorstellungsgespräch ein wenig mit einem Date. Wenn man sich mit jemandem verabredet, dann wird man nicht nur geprüft, man tut das auch selbst. Man will sich von der besten Seite zeigen und legt auch nicht alle Mankos, die man hat, gleich auf den Tisch. Man ist offen, aber auch kritisch, weil man auch sein Vis-à-vis prüft. Das finde ich eine gute Haltung für ein Bewerbungsgespräch. Viele vergessen, dass sie nicht nur beurteilt werden, sondern auch selbst urteilen müssen, ob der Betrieb das Richtige für sie ist. Wenn einem das bewusst wird, ändert sich dadurch die innere Haltung und damit auch die Körperhaltung.

Interview: Yvonne Zollinger

Das geht nicht beim Bewerbungsgespräch

- Zu viel Rasierwasser oder Parfüm benützen
- Rauchen kurz vor dem Gespräch (keine Rauchfahne)
- Platz nehmen ohne Aufforderung
- Selbst das Gespräch eröffnen
- Ins Wort fallen
- Gelangweilt sein, Desinteresse zeigen
- Kein Augenkontakt
- Kappe oder Kopfhörer anbehalten
- Das Handy nicht ausgeschaltet haben
- Als erstes nach Lohn, Sozialleistungen, Ferien fragen
- Schmuddelig daherkommen
- Schlecht über den früheren Arbeitgeber sprechen

Chind & Chegel

VON YVONNE ZOLLINGER

Seniorenrabatz

Ich stehe mit Milch, Salat und Brot nichts ahnend an der Kasse und zahle, da drückt mir die Verkäuferin zum Schluss eine Tüte mit Klebebildchen in die Hand. «Die brauche ich nicht», lehne ich dankend ab. «Aber ihre Enkel hätten vielleicht Freude daran», sagt da das junge Ding ganz freundlich.

Meine ENKEL! Und dann auch noch Mehrzahl!!! O.k., es ist neun Uhr morgens. Auf meiner rechten Gesichtshälfte ist noch der Abdruck des Kissens zu sehen, auf dem ich geschlafen habe. Und die Haarfärbung ist zwei Wochen überfällig. Aber sind drei graue Haare und fünf Falten Gründe, einer kaum den Babyjahren entwachsenen Mutter mit drei Teenagern, die bereits über 20 sind und eigene Wohnungen haben, Enkelkinder anzuhängen? (Obwohl, wenn ich es mir recht überlege, zwei, drei süsse Chnuddelbabys wären schon ganz herzlich.)

Aber darum geht es hier gar nicht. Fehlt nur noch, dass man mir Seniorenrabatt anbietet. Ich bin so weit weg vom Senientum, dass ich dieses Wort noch gar nicht aussprechen kann. «Seeeenn... Sennenioooo...» – sehen Sie? Ich kanns nicht!

Ich finde, so viel Ungerechtigkeit muss bestraft werden. In Zukunft schlafe ich nur noch auf ungebügelten Kopfkissenbezügen. Die Haare färbe ich nicht mehr. Dann besuche ich Museen, Zoos, Ausstellungen usw. jeweils um 8 Uhr morgens und bekomme ungefragt den Seniorenrabatt. Ich habe ausgerechnet, dass ich, Eintritte, Strom, Coiffeur, alles mitgerechnet, etwa CHF 854.20 pro Jahr spare. Ich bin sicher, das funktioniert.

Ein anderer Tag, eine andere Kasse. Ich will eben zahlen. Da sagt der sehr junge Kassierer mit einem Lächeln: «Abzüglich ihrer 10 Prozent macht das noch 45 Franken und 30 Rappen, Madam.»

«Meiner 10 Prozent, was?», schnappe ich ungläubig.

«Ihre 10 Prozent Rabatt», sagt der Schuljunge an der Kasse verdattert.

«Wissen sie eigentlich, dass es drei Uhr nachmittags ist?», rufe ich. «Meine Haut ist so glatt wie ein Baby popo und die paar grauen Haare sagen überhaupt nichts! Wie können Sie sich erlauben, mir Rabatt zu geben, ohne einen Blick in meine Identitätskarte zu werfen?»

«Äh, Madam...», murmelt er.

«Lassen Sie sich eins gesagt sein, junger Mann, der äussere Schein kann trügen: Auf dem Dach da liegt vielleicht Schnee, aber im Ofen brennt noch ein mächtig heisses Feuer.»

Aus den Augenwinkeln sehe ich, wie eine Kundin hinter mir ihrem Fünfjährigen die Ohren zuhält. Als der Verkäufer seine Kinnlade wieder bewegen kann, murmelt er: «Wir feiern unser 10-jähriges Bestehen, Madam, alle bekommen heute 10 Prozent Rabatt.»

Na gut, aber dieses «Madam» dürfte sich der Schnösel ruhig abgewöhnen.

Interview

Wie bezahlt man jedes Jahr 3-mal die NEAT?

Als Betriebsökonom kennt sich der stellvertretende Direktor, Dr. Reto Flury, bestens aus, wenn es um finanzpolitische Fragen im Gesundheitswesen und um Prämien geht.



Dr. Reto Flury
Dr. oec. HSG und diplomierter Handelslehrer;
BDO AG: Partner und stellvertretender Direktor; seit Mai 2010 stellvertretender Direktor der EGK-Gesundheitskasse

Herr Flury, seit wann arbeiten Sie bei der EGK? Welches sind Ihre wichtigsten Aufgaben?

Ich arbeite seit Mai 2010 als stellvertretender Direktor bei der EGK und bearbeite in erster Linie die Aufgaben zur strategischen Ausrichtung der EGK. Die Umsetzung davon ist eine ausgesprochene Teamarbeit, was mir sehr gefällt.

Wir erwarten auf unsere einfache Frage keine simple Antwort. Trotzdem: Warum steigen die Kosten im Gesundheitswesen jedes Jahr?

Wir werden immer älter und können immer mehr Krankheiten und Gebrechen behandeln. Dies ist die Folge des rasanten wissenschaftlichen und technischen Fortschritts in der Medizin. Diese Tatsache ist erfreulich für uns alle, sie hat allerdings einen Preis, den wir als Gesellschaft bezahlen müssen. Von der Öffentlichkeit und der Politik wird dieses «Preis-Schild» jedoch meistens ignoriert, obwohl oder gerade weil darauf ein exorbitant hoher Geldbetrag steht.

Es fragt sich also, was wir wollen?

Ja genau. Wir sollten nicht vergessen, dass sich die Schweizer Bevölkerung im Jahr 1994 bei der Abstimmung über die obligatorische Krankenpflegeversicherung, das KVG, entschieden hat, primär ein umfassendes, nicht ein günstiges Gesundheitswesen finanzieren zu wollen. Seither wird das KVG in diesem Sinne umgesetzt, was bedeutet, dass die geforderte Qualität auf allen Ebenen kostet. Die Frage, wie wir unser Gesundheitswesen künftig finanzieren, stellt sich jedoch immer mehr, da mit dem jetzigen System Mittelstand und Familien langsam aber stetig ausbluten.

Gibt es Gründe für den Prämienschub in der Grundversicherung?

Ein Grund ist das Wachstum der Gesundheitskosten, allerdings nicht der einzige. Seit der Inkraftsetzung des KVG wurden laufend mehr Anteile zur Finanzierung der Gesundheitskosten von

den Steuer- zu den Prämienzahlern verschoben. Gerade in diesem Jahr geschieht dies wieder im Rahmen der neuen Spitalfinanzierung, die per 1. Januar 2012 in Kraft treten wird. Dies hat zur Folge, dass die Prämien prozentual stärker steigen als die Gesundheitskosten.

Gibt es Massnahmen, die die Kostensteigerung im Gesundheitswesen beruhigen könnten?

Ja, aber man muss zwischen langfristigen und kurzfristigen Massnahmen unterscheiden. Kurzfristig könnte schon viel für die Dämpfung der Gesundheitskosten getan werden, wenn sich die Politiker einigen würden, die zentralen Aufgaben anzugehen und auf die unzähligen Ablenkungsmanöver und Nebenschauplätze wie Diskussionen um Prämienverbilligungen, hypothetische Kantonsreserven, Einheitskasse, Risikoausgleich etc. zu verzichten. Da dies wohl ein frommer Wunsch bleiben wird, ist das Bundesgericht im letzten November vorausgegangen und hat bei der Beurteilung eines Falles grundsätzliche Überlegungen zur Wirtschaftlichkeit medizinischer Massnahmen vorgenommen und damit hoffentlich auch die sehr wichtige Debatte über die Finanzierung unseres Gesundheitswesens in Gang gesetzt.

Und welche Massnahmen sind langfristig wichtig?

Langfristig ist es wesentlich, dass die Grundversicherung entlastet wird. Da ist sehr viel möglich, ohne soziale Härtefälle zu schaffen. Parallel dazu werden zusätzliche Finanzierungsformen benötigt, wie beispielsweise ein Gesundheitsfonds, individuelle Sparmodelle etc. Dies hätte zur Folge, dass übermässige Prämienhöhungen gestoppt und sozial benachteiligte Personen wirkungsvoller unterstützt werden könnten. Ebenso hätten alle Beteiligten weniger Anreize, zu viele und zu teure Leistungen mit geringer Wirkung zu konsumieren. Das heutige KVG ist keine Versicherung, sondern ein reines Geldumwälzsystem, das uns schleichend in eine Zwei-Klassen-Medizin treibt.

Was ist Ihre Meinung, wenn Krankenkassen beispielsweise die Zahlung teurer Medikamente verweigern?

Es geht nicht darum, Medikamente zu verweigern, sondern die Frage zu klären, wie wir heute und in Zukunft die Kosten für teure Medikamente und Methoden finanzieren. Was wir nicht mehr lange tun können, ist der Utopie nachzuleben, man könne die Grundversicherung einfach endlos mit medizinischen Leistungen aufblähen. Das Bundesgericht hat dies – wie bereits erwähnt – aufgezeigt: Es ging dabei um eine schwer kranke Person, deren Lebensqualität sich dank Medikamenteneinsatz ein wenig verbesserte, mit Kosten von 300 000 Franken für ein halbes Jahr. Zur Beurteilung des Falles ist man von 500 000 Franken jährlich ausgegangen. Das Bundesgericht ist zum Schluss gekommen, dass die Fortsetzung dieser Behandlung nicht mehr über die Grundversicherung finanziert werden darf, da dies unverhältnismässig wäre. Als Begründung wurde darauf hingewiesen, dass statistisch von ungefähr 180 000 vergleichbaren Fällen in der Schweiz ausgegangen werden kann. Würde man allen diesen Personen ebenfalls eine marginale Verbesserung der Lebensqualität mit entsprechenden Massnahmen über die Grundversicherung finanzieren, so entspräche dies einem jährlichen Betrag von 90 Milliarden Franken. Dies entspricht in etwa dem dreifachen Betrag, den die NEAT insgesamt kostet.

90 Milliarden Franken pro Jahr, was bedeutet dies für die Krankenkassenprämien?

Heute werden pro Jahr rund 20 Milliarden Franken über die Grundversicherung abgewickelt. Bei rund 90 Milliarden pro Jahr würden die Prämien gegenüber heute um mehr als das Vierfache und somit für eine erwachsene Person auf einen Betrag von über 1000 Franken pro Monat steigen. Das ist ein Rechenbeispiel, das aufzeigt, dass man nicht einfach auf der bestehenden Basis weiterfahren kann.

Warum finden Sie diesen Bundesgerichtsentscheid wichtig?

Die Kernbotschaft lautet: Im Gesundheitswesen muss wie überall nach dem Nutzen-Kosten-Verhältnis gehandelt werden. Das ist zum Teil ein Widerspruch zur heute gelebten Realität und zur Grundausrichtung des KVG. Das Bundesgericht zeigt auf, dass grundsätzliche Anpassungen not-

wendig sind, da andernfalls massive soziale und finanzielle Probleme die Folge sein können. Die Politik will demgegenüber das bestehende System nur «optimieren», was in der Regel verkomplizieren bedeutet. Weiter hat das Bundesgericht klar gemacht, dass es bei der Beurteilung finanzieller Fragen in der Grundversicherung keine Denkverbote aus vordergründig ethischen Aspekten gibt. Es weist darauf hin, dass gemäss verschiedenen Quellen ein über die Grundversicherung abzurechnender Betrag, der CHF 100 000 übersteigt, in den meisten Fällen als unverhältnismässig bzw. nicht zumutbar zu betrachten ist. Angesichts der Bedeutung dieser Themen wirkt eine Einheitskassen-Initiative etwa so, wie wenn bei einem Haus ein Zimmer bereits in Flammen steht, und man diskutiert darüber, ob die Eingangstüre neu bemalt werden soll.

Welche Vorteile versprechen Sie sich vom Wechsel zur Fallpauschale bei den Spitälern?

Die Einführung von Fallpauschalen ist Bestandteil der neuen Spitalfinanzierung. Die Wirkungen werden erst mittelfristig spürbar sein. Es geht in erster Linie darum, die Qualität der Spitaladministrationen weiter zu verbessern und noch bessere Entscheidungsgrundlagen zu schaffen. Die kurzfristigen finanziellen Auswirkungen der neuen Spitalfinanzierung unterscheiden sich von Kanton zu Kanton und sind momentan schwierig abzuschätzen.

Prämienverbilligungen: ja oder nein?

Selbstverständlich ist es richtig, sozial benachteiligte Menschen zu unterstützen. Die Prämienverbilligungen sind jedoch vor allem Ausdruck davon, dass die Finanzierung der Grundversicherung gemäss KVG nicht funktioniert. Es wird ausgeblendet, dass das grösste Armutsrisiko heute bei den jungen Familien liegt, nicht bei den älteren Ehepaaren. Die jungen Menschen können die vom KVG geforderte Solidarität zwischen den Generationen nicht voll finanzieren. Also hilft man mit Steuermitteln, um die allzu negativen Auswirkungen für die Betroffenen zu mildern. Das ist in Ordnung. Nur ist in der Zwischenzeit dieser Betrag grösser als das Budget für Armee und Sicherheit. Dieses Geld fehlt in Zeiten knapper Staatsfinanzen an anderen Orten.

Begegnungen 2011

24.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar

Wil SG, Stadtsaal Wil, Bahnhofplatz 6

25.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar

Aarau AG, KUK Kultur & Kongresshaus,
Schlossplatz 9

26.08.2011

Alfred Pfeifer

Die Stimme ist der «Fingerabdruck» unserer Seele

Stimmungen sind im Klang hörbar

Bern BE, Hotel Allegro/Saal Szenario,
Kornhausstr. 3

08.09.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

Solothurn SO, Landhaus/Landhausquai,
Landhausquai

03.10.2011

Gregor Staub

mega memory® Gedächtnistraining

«Ihr Gehirn kann viel mehr, als Sie glauben!» (Gregor Staub)

Winterthur ZH, Kirchgemeindehaus Winterthur,
Liebestr. 3

Informationstelefon: 032 623 36 31

Anmeldung: keine

Beginn: 20.00 Uhr



SNE Akademie 2011

26.08.2011

Käthi Vögeli

Körpersprache wirkt

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

01.09.2011

Yvonne Küttel

Erkenne Dich selbst

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

07.09.2011

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

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

08.09.2011

Barbara Berckhan

Das hört man gern!

Thalwil ZH, Hotel Sedartis, Bahnhofstr. 16

10.09.2011

Brigitte Speck

Süssen mit Stevia

Olten SO, Restaurant zum goldenen Ochsen,
Ringstr. 23

13.09.2011

Martin Wolf

Fit in Job und Privat

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

15.09.2011

Reto Wyss

1, 2, 3 ... stressfrei!

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

20.09.2011

Julia Onken

Werde, die du bist

Chur GR, Romantik Hotel Stern, Reichsgasse 11

26.09.2011

Jacqueline Steffen

Die Kunst, liebenswürdig nein zu sagen

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

Anmeldung: erforderlich, beschränkte Teilnehmerzahl

Seminarpreise gemäss ausführlichem Programm

Verlangen Sie das Programm Seminare/Workshops 2011

SNE, Solothurn – Telefon 032 626 31 13 oder

www.stiftung-sne.ch

SNE Symposium 2011

30.09./01.10.2011

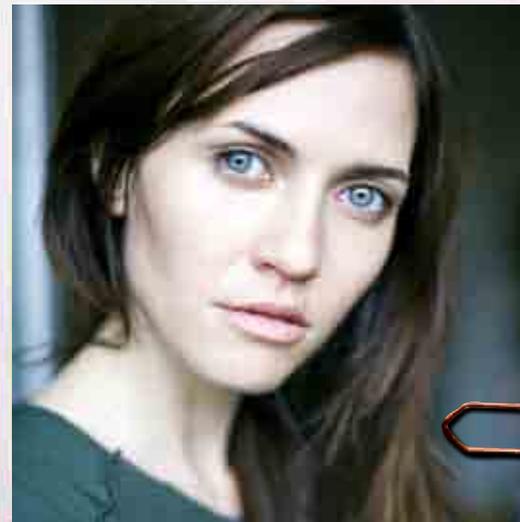
SNE Symposium

Heilung findet zu Hause statt – Themenkreis ANGST

Solothurn SO, Landhaus, Landhausquai

Detailprogramm unter www.stiftung-sne.ch

12 Fragen an ...



Mia Aegerter

Bekannt wurde die Sängerin und Schauspielerin Mia Aegerter durch zahlreiche Auftritte als *Xenia di Montalban* in der Serie «Gute Zeiten, schlechte Zeiten». 2003 wurde sie mit dem Prix Walo in der Kategorie *Newcomer 2003* geehrt. 2005 nahm sie mit dem Titel *Alive* an der Deutschen Vorentscheidung zum Eurovision Song Contest 2005 teil, wo sie den 3. Platz belegte. 2006 erschien ihre Single *Meischerwärk*, das Album *Vo Mänsche U Monster* folgte am 9. Juni 2006. Mit einer neuen Band trat Mia in verschiedenen Schweizer Städten auf. Ihr drittes Album «*Chopf oder Bauch*» wurde am 30. Januar 2009 veröffentlicht. www.miaaegerter.de

1. Was tun Sie für Ihre Gesundheit?

Zu wenig. Regelmässig Sport treiben klappt nicht so richtig. Aber dafür trinke ich literweise Kaffee und sitze stundenlang vor dem Computer.

2. Und was würden Sie niemals für Ihre Gesundheit tun?

Urin-Kur!!

3. Auf welches Hausmittelchen schwören Sie?

Heisse Zitrone bei einer Erkältung. Bei starken Halsschmerzen zermatsche ich noch ein paar gekochte Kartoffeln und wickle sie in mein Halstuch. Bei Augenentzündungen oder Heuschnupfen hilft Kamille. Ich tauche einen Wattepad in Kamillentee und leg ihn mir danach auf die Augen.

4. Ergänzen Sie diesen Satz: Eine Grippe ist im Anzug, und ich ...

... fange an zu jammern! Und versuche das Übel noch abzuwenden, indem ich Vitamin C schlucke und ganz viel Tee trinke.

5. Was mussten Sie als Kind essen, weil es «gesund» ist?

Da fällt mir spontan «Leber» ein. Das mag ich immer noch nicht ...

6. Auf welches «Laster» möchten Sie nicht verzichten?

Da zitiere ich doch gleich mal Goethe: Wer nicht geniessen kann, wird ungeniessbar!

7. Was ist Ihr Trostpflasterchen, wenn Sie krank sind?

Dass ich dann ungehemmt und ohne schlechtes Gewissen den ganzen Tag vor der Glotze sitzen darf.

8. Welche Gesundheits-Vorsätze haben Sie gefasst und nicht eingehalten?

Nicht immer so spät abends essen und viel mehr trinken. Regelmässig Sport treiben ... am besten draussen an der frischen Luft.

9. Sie müssen in den 5. Stock, der Lift ist ausgefallen – wie fit sind Sie für die Treppe?

Aber hallo! Zumindest die ersten zwei Stockwerke erklimme ich so leichtfüssig wie eine Gazelle. Dann lasse ich etwas nach, und das 5. Stockwerk erreiche ich auf allen vieren ... unter lautem Stöhnen. So ist das bei mir jeden Tag!

10. Wie überlisten Sie den «inneren Schweinehund»?

Mit der Rampensau!

11. Haben Sie einen Geheimitipp, wenn das Leben wieder mal besonders stressig ist?

Humor! Das hilft immer. Wenn es ganz eng wird, dann sollte man noch eine Portion Zynismus obendrauf packen.

12. Die Altersforschung macht grosse Fortschritte – wie feiern Sie Ihren 100. Geburtstag?

Meine Oma hat im Februar ihren 100. Geburtstag gefeiert. Umringt von Kindern, Enkeln und Ur-enkeln. Das wäre schön.

An dieser Stelle beantworten jeden Monat Persönlichkeiten aus Politik, Kultur, Unterhaltung oder Sport unsere 12 (nicht ganz ernst gemeinten) Fragen zum Thema Gesundheit.

Fruchtbarkeitsstränge: Die Suonen im Turtmantal

Das Wallis ist eine unerschöpfliche Quelle der Inspiration für Leute, die zur Feder oder in die Tasten greifen. Der Geograf Emil Egli nannte es «Spitzbergen und Spanien auf engstem Raum», Rainer Maria Rilke, der auf dem Burghügel von Raron VS selig ruht, verglich es mit der Provence und Spanien, und der Walliser Domherr Albert Carlen sprach von «halb Europa, halb Afrika».

Für den kleinen Energiehunger zwischendurch: der Turtmannstausee.

Der Fruchtbarkeit wird durch ein gigantisches Bewässerungssystem, die Suonen, nachgeholfen. Die bekanntesten Leitungen mit Wanderwegen sind jene von Ausserberg und Eggerberg im Balt-schiedertal, von Birgisch ins Gredetschtal sowie jene von Ergisch ins Turtmantal. Wir laden Sie ein, ins Turtmantal mitzukommen.

VON WALTER HESS

Man fühlt sich wie in einem Flugzeug, das stillsteht und nur von einem sanften Aufwind nach oben getragen wird: Die Kabine der Luftseilbahn Turtmann-Unterems-Oberems (TUO) entpuppt sich als Aussichtsplattform über das Tal der Rotten (Rhone) und die nördlich daran angrenzenden Berner Alpen. Im Tal unten ist das pulsierende Leben, ein Gemisch aus Städtchen, Dörfern, Landwirtschaft, Industrie, Verkehrsanlagen. Rebberge, die es auch in der Talebene des Wallis gibt, sind die Steilhänge hinaufgekrochen, haben sich dort festgesetzt, wie die vielen Siedlungen auf Aussichtsterrassen oder innerhalb eines ganzen Geästs aus einsamen, ansteigenden Seitentälern.

Die Hänge wurden wo immer möglich in Kulturland umgewandelt, aus dem auch viele Menschennester herauswuchsen, jedes ein Schaustück. Es sind Gruppierungen von einfachen Châlets, die oft Carnotzets genannt werden, ob-schon diese Bezeichnung, genau genommen, nur für die Kellerräume gilt, und von Stadeln. Sie umrunden überall eine stattliche Dorfkirche, um die herum die Toten begraben sind.

Eine 10 km lange Strasse, die von Turtmann hier hinauf und weiter bis Oberems kurvt, gibt es erst seit 1959. Sie ist im Prinzip einspurig, hat aber viele Ausweichstellen, und mehrere Spiegel lassen im Voraus hinter Kurven schauen. Die Berner Alpen mit dem zum Wallis gehörenden Bietschhorn und das Lötschtal grüssen von der gegenüberliegenden Talseite in ihrer Erhabenheit.

In Unterems beginnt der Bärenpfad, in den ich aber erst in Oberems einschwenken wollte. Oberems ist die Endstation der Seilbahn auf 1335 m. Ich liess mir vom freundlichen Seilbahn-Operateur den weiteren Weg zur Wasserleite (Wasserleitwerk) erklären. Ich müsse nur durchs Dorf gehen und werde dann gleich Wanderwegweiser sehen, sagte er.

AUF DEM BÄRENWEG ZUR WASSERLEITE

Die Wegsignalisation ist gut. Man findet den Bergwanderweg-Wegweiser, der zur «Wasserleite Ergisch» weist und «1 h 45 min» Dauer prophezeit, problemlos. Der Bärenweg, dessen Anfang eine Bärenskulptur mit herausgebrochener Nasenpartie markiert, führt zuerst, oberhalb der Sennerei, durch eine Margaritenwiese und ist mit Holzgattern mit schwenkbaren Holztürchen abgesperrt. Eine Steinelle und ein Türkenbund mit den prächtigen Perigonblättern grüssen neben vielen anderen Alpenpflanzen am Rand des Wegs, der zunehmend steiniger, unförmiger wird.

Bald gerät man in einen gottvergessenen Winkel. Das Turtmantal beginnt spätestens hier, seine ganze Wildheit zu offenbaren. Der Einschnitt wird tief und tiefer, steigt wieder an; die penninische Decke mit ihren vielen Steinsorten von Sandstein bis zu kristallinen Gesteinen gibt ihren Inhalt preis. Durch eine selektive Erosion sind die Härteunterschiede des Gesteins prachtvoll herausgearbeitet. Das Rauschen des Wassers tief unten wird beim Weiterwandern intensiver. Felsentürme auf der einen, Abgründe auf der anderen Seite – und es scheint unmöglich zu sein, auf die andere Talseite zu gelangen. Felswände führen in einen dunklen, urwüchsigen Wald, den Toibuwald (1390 m), hinein, und eine Tafel warnt vor plötzlich anschwellendem Wasser aus den Kraftwerken mit dem Stausee. Unter dem Weg gedeiht ein Urwald, der grösstenteils unzugänglich ist und nie bewirtschaftet werden konnte.

Der Weg führt weiter über einen bräunlichen Nadelfilz, den Lärchen und Tannen für Fussgänger vorbereitet haben. Ein gewaltiges Getöse entströmt einem Schacht. Ist man in eine Bärenfalle geraten?

In diesem Schacht wird das herabstürzende Wasser zum Teil in die berühmte Leite nach Er-



Ergisch-Leite mit Tretschbord.



Wanderwegweiser zur Leite: wo schon die Bären ihren Pfad fanden.

gisch abgesondert; das ist die Anschöpfstelle. Hier beginnt also die Ergischer (Ärgischer) Wasserleite – zuerst mit einem über die Schlucht führenden Rohr, einer Rohrbrücke, deren Passage aber mit einem Verbot belegt ist. Genau an dieser Stelle müsste die Haarnadelkurve unter dem Taubenwald sein, wo der Weg über den Bach auf die rechtsufrige Talseite führt.

Unten an der Turtmänna ermöglicht ein kleiner Metallsteg mit Holzgeländer, der «Bärensteg», tatsächlich den Übergang zur anderen Talseite, wo nach einem kurzen Aufstieg neben Felsblöcken von Einfamilienhausgrösse die Wasserleite(-leitung) mit einem Betonbassin beginnt und die Wassermenge mit Schiebern reguliert werden kann. Sie ist teilweise ein Bächlein, das dem Fels entlang fliesst, teilweise in 31-cm-Plastikrohre verlegt, die unter dem Weg vergraben sind oder Felspartien durchqueren. In der Regel verhindert das Tretschbord, das wie ein unendlich langes Hügelbeet aussieht, dass das Wasser seinem Trieb in die Tiefe nachgeben kann. Das Bord ist ein dichter Walm, ein herrlicher Spazierweg mit Gelegenheit zu Gleichgewichtsübungen.

Das kristallklare Wasser fliesst je nach Breite des Grabens, der von einer schönen Flora und Moosen begleitet ist, und je nach Gefälle schneller oder langsamer. Es zirkuliert an abschüssigen Stellen vorbei; gelegentlich hat man das Gefühl, der Weg sei überhängend. Darunter fallen die Felsen fast senkrecht in die Tiefe ab, und dennoch haben hohe Rottannen, Arven und Föhren einen Halt gefunden. An einer Stelle, wo ein Berg- ▶

Garantiert frei von Elektronik: einfaches System zur Wasserregulierung.



Die Namen der Leitungen

Die Leiten tragen verschiedene Namen. Im Unterwallis nennt man sie «Bisse», manchmal als «bez» oder «beiz» geschrieben und wohl vom germanischen «beds» (= Bett) abgeleitet. Im germanischen Oberwallis setzte sich der Begriff Suon (auch Wasserleite, Wasserfuhr, Runs = das Rinnende, Gerinne) durch. «Suon» scheint aus dem indogermanischen «nass» bzw. «Wasser» abgeleitet zu sein. In einer kulturgeschichtlichen Studie von Dr. L. Meyer über das Turtmantal im Jahrbuch 1923 des Schweizer Alpenclubs ist die Leite nach Ergisch als «Ergisserin» oder «Flüowasserleite» bezeichnet. Also muss sie älteren Datums als das Buch sein.

bach aus dem Chummugrabe am Fusse des Ergischhorns auf die Leite trifft, musste ich den Bauch einziehen, da dort der schmale Weg etwas unter einem hinausragenden Felsen verläuft. Die Bilder mit dem in die alpine Felslandschaft eingepassten, sich um Hindernisse schlängelnden Rinnsal, das etwa 100 Sekundenliter Wasser führt, sind beim Spiel mit der durchschimmernden Sonne unvergleichlich. Dann lichtet sich der Wald, und man wandert in die dürstenden Wiesen hinaus ... das Dorf Ergisch tritt weiter unten in Erscheinung. Ein Wassersprenkler zieht über einer Wiese seinen Kreis. Die Luft ist schwül.

ERGISCH

Ergisch (1086 m ü. M., Bezirk Leuk), dieses heimelige Nest mit den liebevoll dekorierten, von Sonne, Wind und Wetter geschwärzten Holzhäusern, ist eine Walliser Siedlung, wie sie im Bilderbuch vorkommt – mit einer Aussicht, die für Kalenderbilder geeignet ist. Das Dörfchen hat eine neuromanische Kirche, und in der Umgebung stehen viele Kapellen. Im anheimelnden Dorfladen, der von der Gemeinde übernommen und bei meinem Besuch von Annelis Eggs-Schnyder betreut wurde, kaufte ich den herben Heida-Käse auf und sprach über die Wasserzufuhr.

Frau Eggs sagte, die Bewässerung finde jeweils vom Mai bis Ende August statt. Im Frühjahr müs-

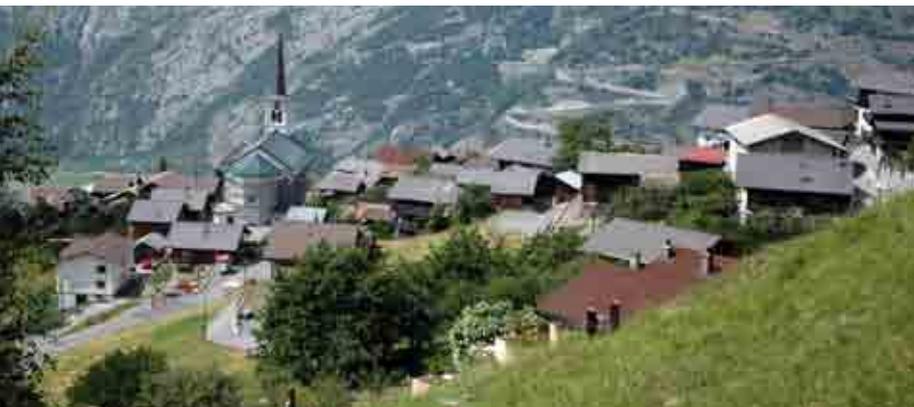
Quellen und Tipps

- Gerber, Johannes: «Wandern an sagenhaften Suonen», Rotten Verlag AG, Visp 2009.
- Kaune, Rose Marie, und Bleyer, Gerhard: «Die schönsten Höhenwege im Wallis», Verlag Bruckmann, München 1989.

Internet: www.suone.ch, www.turtmantal.ch

Landeskarten der Schweiz 1:50 000:
273 «Montana» und 274 «Visp».

Wie aus dem Walliser Bilderbuch: Ergisch.



Der Turtmangletscher (Glacier de Tourtemagne) zwischen dem Barrhorn (l.) und Les Diablons (r.) im obersten Teil des Turtmantals.

se die Leite jeweils gereinigt und ausgebessert werden. Und das erste Durchspülen dürfe ausschliesslich bei zunehmendem Mond stattfinden; dann sei anschliessend, im Sommer, der Wasserfluss harmonischer, das Wasser sei von besserer Qualität und entsprechend wuchsfördernd. Das Wasser ist etwas Heiliges, weshalb Suonen manchmal als «Heilige Wasser» bezeichnet werden.

Nach 16 Uhr fuhr ich in einem Bus nach Turtmann zurück – zu Fuss hätte der Abstieg etwa 1,5 Stunden gedauert. Der Buschauffeur Marcel Bregy erzählte mir beim Abwärtskurven auf der schmalen Strasse von einem Ereignis, das nur wenige Jahre zurückliegt: Ein ausländischer Senn hatte 8 Kühe nach der Sömmerung aus dem Turtmantal nach Ergisch zu treiben. Er verpasste aber die Strasse und trieb seine Kühe der Wasserleite entlang – 7 Tiere kamen an, eine bedauernswerte Kuh stürzte ab. Die armen Tiere hatten offenbar alles versucht, um an schmalen, abfallenden Stellen heil über die Runden zu kommen, wovon Haare an den silberglänzenden Felsen und aufgerissene Bauchhäute zeugten. Es ist wirklich erstaunlich, wie geländegängig und auch vorsichtig das Rindvieh ist.

BIS ZUM GLETSCHER

Das Turtmantal, ein eher wenig bekanntes Seitental, erstreckt sich bis hinauf zum Turtmangletscher. Davor liegt auf 1822 Höhenmetern ein lichtetes Hochtal mit den Weilern Gruben und Meiden, die vor allem dem Tal entflohenen Alpinisten, die von hier aus ihre Bergwanderungen und Hochgebirgstouren unternehmen, dienen. Einen Abstecher auf einer steinigen Werkstrasse hinauf zur 32 m hohen Staumauer vor dem Gletscher (2174 m) sollte man wagen; den Stausee kann man umrunden. Das Wasser wird unterirdisch in den Stausee Moiry bei Grimontz weitergeleitet. Man erlebt eine urwüchsige Landschaft zwischen Rhonetal und Hochgebirge mit all den Stufen, wie sie die Literaten gern besingen. ■



Abenteuer Wald

2011 ist das Jahr des Waldes. Auch in der dicht besiedelten Schweiz gibt es noch Wälder, die in ihrer Vielfalt überraschen.

Um ursprüngliche Waldlandschaften zu erleben, muss man oft nicht einmal weit fahren oder beschwerliche Pfade auf sich nehmen. Das beste Beispiel dafür ist der Sihlwald vor den Toren Zürichs. Der national anerkannte Naturerlebnispark Zürich-Sihlwald liegt mitten im Ballungsraum Zürich. Er bildet mit Zimmerberg, Reppischtal und der ganzen Albiskette den grössten zusammenhängenden Buchenmischwald der Schweiz. Die durch Gletscher geformte Landschaft wechselt von steilen Abhängen und Schluchten zu Riedwiesen und kleinen Waldseen.

Seit dem Jahr 2000 entwickelt sich der Sihlwald zu einem Naturwald ohne menschliche Eingriffe. Ein wichtiger Bestandteil ist dabei das Totholz, das vielen Pflanzen und Tieren als Nährboden und Lebensraum dient. Bereits geben Totholz, alte Bäume und neue, dem Licht entgegenstrebende Pflanzen dem Sihlwald das charakteristische und unverwechselbare Aussehen: eine Waldwildnis mit unterschiedlichen und geheimnisvollen Waldbildern.

Jahresringe zählen, Baumtelefon, Summstein, wie hoch ist der Baum? Wer sich auf den zwei Kilometer langen Walderlebnispfad begibt, findet es heraus. Der Dachs führt zu den 13 Posten mit Beobachtungsaufgaben und Aufträgen zum selber Handeln, Gestalten und Nachempfinden. Einer der Höhepunkte ist der Spaziergang auf dem Steg durch den Moorwald beim Langmoos.

EINSATZ IM BERGWALD

Eine etwas aktivere Art, sich mit dem Wald auseinanderzusetzen, bietet die Stiftung Bergwaldprojekt an. Diese gemeinnützige Organisation, die vor 25 Jahren gegründet wurde, hat das Motto: «Anstatt über den Wald zu reden – gehen wir hin!»

Idee und Ziel der Organisation ist es, forstlichen Laien durch freiwillige Arbeitseinsätze den Bergwald, seine Bedürfnisse und Besonderheiten näher zu bringen. Vor Ort erfahren sie mit Fachleuten Gegebenheiten und Zusammenhänge des faszinierenden Ökosystems Bergwald. An speziellen Daten sind Arbeitswochen auch für Familien mit Kindern möglich.

Ein typischer Bergwaldprojekt-Einsatz könnte so aussehen: am Sonntagnachmittag: Anreise, Fussmarsch zur Unterkunft (das Gepäck wird meist mit Fahrzeugen transportiert), Einrichtung, Diavortrag und Vorstellungsrunde. Von Montag bis Freitag: nach einem währschaften Morgenessen arbeiten im Bergwald. Dazu gehören drei halbtägige Ausflüge genauso wie die Unterstützung der Köchin beim Aufräumen und Abwaschen. Ende der Woche Unterhalt der Werkzeuge und Reinigen der Unterkunft, Abschlussrunde. Rückreise am Samstagmorgen. ■

Info Bergwaldprojekt

Einsätze für Familien 2011

Tenna (GR) 02.10.11–08.10.11 und
09.10.11–15.10.11

Anmeldung unter:

Stiftung Bergwaldprojekt
Via Principala 49, 7014 Trin
Tel. 081 650 40 40, Fax 081 650 40 42
udigiuliantonio@bergwaldprojekt.org

Info Sihlwald

Besucherzentrum Sihlwald
Alte Sihltalstrasse 13, 8135 Sihlwald
Tel. 044 722 55 10

Öffnungszeiten bis Ende Oktober:

Dienstag bis Samstag: 12.00–17.30 Uhr

Sonntag und allgemeine Feiertage: 9.00–17.30 Uhr

Eintritt Ausstellungen:

CHF 6.–/3.–, Familien CHF 14.–



Unterwegs mit...

... Gabriela Stauffer, Geschäftsführerin beim Südamerika-Spezialisten Dorado Latin Tours. Die erfahrene Hotel-einkäuferin erzählt aus ihrem Berufsalltag rund ums Reisen in ferne Länder.

Frau Stauffer, wohin führte Sie ihre letzte Reise?

Ich war geschäftlich eine Woche in Ecuador und auf den Galapagosinseln.

Eine Woche ist nicht gerade viel für eine Hotel-einkäuferin...

Viele stellen sich tatsächlich vor, ich sei zwei, drei Wochen unterwegs und reise ein bisschen herum. Dabei ist es sehr anstrengend, ich schaue mir mehrere Hotels pro Tag an, notiere viel, damit ich am Abend noch weiss, was ich alles gesehen habe. Ferner erstelle ich Rapporte, mache Fotos,

halte also das Ganze noch digital fest. Schlussendlich muss ja ein Katalog aus all den Informationen entstehen.

Wie oft sind Sie im Jahr beruflich unterwegs?

In meiner jetzigen Position sind es vier Wochen pro Jahr, Messen in Europa und Südamerika nicht eingerechnet. In meiner letzten Tätigkeit als Bereichsleiterin Langstrecken-Pauschalreisen bei Kuoni waren es bis zu drei Monate. Das viele Reisen ist interessant, hat aber auch Nachteile für das Privatleben. Wenn man so viel unterwegs ist, muss man sein Leben gut organisieren, aber auch flexibel sein. Denn wenn irgendwo ein Problem auftaucht, heisst es: Koffer packen!

Haben Sie ein konkretes Beispiel?

Nehmen Sie das Beispiel Japan; nach Fukushima müssen sich die Japan-Veranstalter auf den neuesten Stand bringen und sich ein Bild über die momentane Lage, aber auch Gedanken über die Zukunft machen. Wie kann man Japan bereisen, was wird sich ändern, und so weiter. Oft schickt man deshalb Vertreter in das betroffene Gebiet. Meist sind dies kurzfristige Entscheidungen, die in einem Team von mehreren Mitarbeitern leichter aufzuteilen sind.

Wie bereiten Sie sich auf Ihre Arbeit im Ausland vor?

Ich informiere mich mittels Magazinen und Newslettern, viel lesen ist wichtig. Ebenfalls wichtig sind die Besuche von Tourismusmessen im Ausland. Dort informiere ich mich über die neuesten Trends. Unzählige Hotelanbieter stellen sich vor, natürlich nur von der schönsten Seite. Darum muss ich mich ebenfalls noch vor Ort informieren. Ich habe bereits im Vorfeld einen Reiseplan erstellt, welche Hotels und Gebiete ich mir anschauen möchte. Aber immer mit genügend Zeit für eine unerwartete Überraschung, die mich interessiert.

Oft hört man von diesen unerträglichen Baustellen, direkt neben dem Hotel...

Die berühmten Baustellen gibt es tatsächlich. Oft verzögert sich der Bau eines Hauses wegen Finanzierungsengpässen um Jahre, besonders in südlichen Ländern. Ein Haus im Rohbau ist für viele Touristen bereits eine Baustelle, auch ohne Lärm. Falls aktiv gebaut wird, müssen uns dies die Hotels melden, sonst verletzen sie die sogenannte Sorgfaltspflicht.

Mit welchen anderen Mängeln müssen Feriengäste auch leben?

Ich habe ein grosses Sammelsurium an Rückmeldungen, die für einige Leute Mängel sind. Ein

Gabriela Stauffer, 45, wohnt in Schlieren. Sie hat nach der kaufmännischen Lehre eine Weiterbildung zur Eidg. Dipl. Marketingplanerin abgeschlossen. Neben Deutsch spricht sie Französisch, Englisch und Spanisch.

Damit die bevorstehenden Ferien zu einem unvergesslichen Erlebnis werden, empfiehlt Ihnen Gabriela Stauffer, folgende Punkte zu beachten:

- Buchen Sie nur bei einem Reiseanbieter, der einen möglichen Konkurs durch eine Kundengeld-Absicherung abgedeckt hat.
- Erkundigen Sie sich vor der Buchung nach den allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen. Jeder Anbieter von Pauschalreisen wird Ihnen diese in schriftlicher Form vorlegen können.
- Begegnen Sie den Menschen und ihrem Lebensraum mit Offenheit und Rücksicht. Respektieren Sie die Kultur, Religion und Tradition der einheimischen Bevölkerung.
- Erstellen Sie von allen Ihren wichtigen Dokumenten eine Kopie und bewahren Sie diese separat und griffbereit auf. Bei einem allfälligen Verlust kann dies die Neubeschaffung von Dokumenten erleichtern.

Kunde hat zum Beispiel die tägliche Beilage Kartoffeln auf dem Buffet reklamiert. Jemand anders beklagte eine grosse Gruppe Araber in einem Hotel in Dubai, einem arabischen Land wohlverstanden. Die meisten Gäste beurteilen eben nur aus ihrer Sicht, das macht es für uns schwierig einzuschätzen, ob dies Mängel sind. Wenn ein Schwimmbad tagelang gereinigt wird, ist dies aus Sicht des Kunden sicher ein Mangel – aber der Gast muss damit leben. Bei solchen Einschränkungen sollten die Hotels den Gästen in Form einer Wiedergutmachung entgegenkommen.

Was stört Sie als Hoteleinkäuferin am meisten?

Ich habe schon Hotels gesehen, die noch nicht fertig waren, aber schon Gäste beherbergten. Das ist schlimm. Doch wenn ein günstiges Angebot lockt, stören sich einige Leute nicht daran, wenn noch kein Wasser im Swimmingpool ist, überall gehämmert wird oder der Speisesaal erst zur Hälfte fertig ist.

Wie sollen sich unzufriedene Feriengäste verhalten?

Wenn etwas falsch läuft, sollten sie es sofort melden. Sei es im Reisebüro oder vor Ort. Meistens warten die Urlauber zu lange, besonders der Schweizer verhält sich sehr zurückhaltend. Oft

wird die Reiseleitung nicht informiert oder erst zu Hause im Reisebüro. Dann ist es zu spät.

Helfen Ihnen Hotelbewertungen durch ehemalige Gäste, die man unter anderem auf tripadvisor oder holidaycheck findet?

Diese Plattformen sind gute Informationsquellen, einerseits für Kunden und andererseits für die Hoteliers. Da diese Bewertungen anonym sind, ist es schwierig, diese richtig zu deuten. Für uns sind Rückmeldungen am Ferienort oder im Reisebüro sehr wichtig. Wir nehmen jeden Kundenkommentar ernst und prüfen die Meldungen.

Bevorzugen Hoteliers gewisse Nationalitäten?

Das gibt es, ja. Die Schweizer hat man auf der ganzen Welt gerne, weil sie selten schimpfen und reklamieren, nicht laut sind und Manieren haben. Meist geben sie viel Geld für Nebenkosten wie Ausflüge und Getränke aus. Die Russen sind laut und treten oft in grossen Gruppen auf, aber sie zahlen gut und sind deshalb bei den Hoteliers beliebt. Die Hoteliers haben inzwischen gelernt, nicht alles auf eine Karte zu setzen, sondern verschiedene Länder anzuwerben. Wenn irgendwo etwas passiert, kann ein bedeutender Kundenkreis ausbleiben, und das hätte grosse finanzielle Einbussen zur Folge.

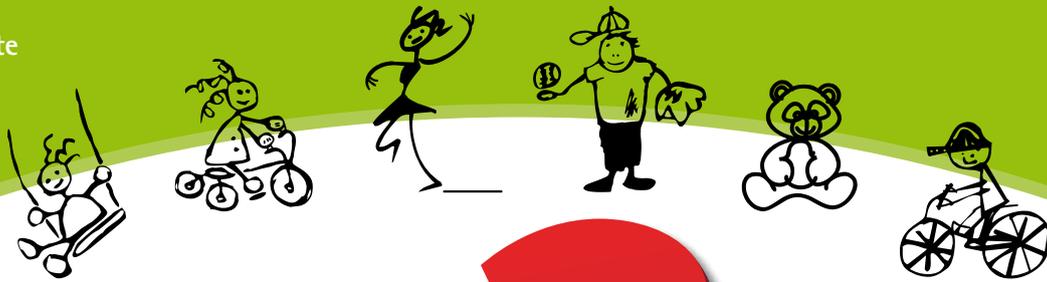
Gibt es noch Destinationen, die in den kommenden Jahren entdeckt werden?

Weisse Flecken gibt es kaum mehr auf dieser Welt. Aber es gibt Regionen, die wiederentdeckt werden. Goa zum Beispiel, ein Ort, den man noch aus den Hippiezeiten der 1960er-Jahre kennt, erlebte vor zwei Jahren ein solches Revival.

Interview: Andrea Vesti

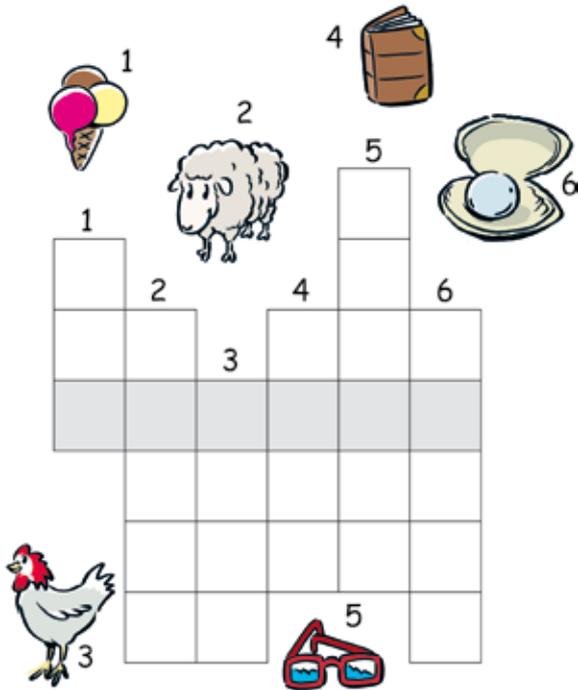


Eine schöne Seite des Berufes – Gabriela Stauffer mit Seelöwe auf den Galapagosinseln.



Schwedenrätzel

Benenne die nummerierten Gegenstände, schreibe sie in die entsprechende Zeile und finde das Lösungswort.



Das Lösungswort lautet: Schule

Labyrinth



Hilf dem Jungen durchs Labyrinth zum Mädchen.



Schlaumeier-Ecke

WARUM PLATZEN SEIFENBLASEN?

Aus Seife und Luft entsteht eine Seifenblase. Wenn Du sie genau beobachtest, dann siehst Du, dass sich bunte Schlieren auf ihr bewegen. Solange die Seifenhaut noch bunt ist, ist sie dick. Aber die Flüssigkeit auf ihr fließt immer mehr nach unten, und die Seifenblase wird oben immer dünner. Irgendwann ist die Seifenhaut so dünn, dass sie platzt. Das passiert natürlich auch, wenn Du sie mit dem Finger berührst oder wenn sie an einen Gegenstand stößt.



WARUM SANK DIE TITANIC?

Vor 99 Jahren, am 14. April 1912 sank das grosse und luxuriöse Passagierschiff Titanic auf seiner ersten Fahrt über den Atlantik. Wegen seiner robusten Bauweise waren die Fachleute überzeugt, dass das Schiff eigentlich unsinkbar sei. Gegen Mitternacht prallte die Titanic gegen einen Eisberg. Dabei wurde sie auf einer Länge von 60 Metern seitlich aufgeschlitzt. Durch die Öffnung drang so viel Wasser in den Rumpf, dass sich der hintere Teil hob, bis das Schiff fast senkrecht stand. Dann zerbrach es in zwei Teile. 705 Menschen konnten gerettet werden, aber für mehr als 1500 Passagiere kam jede Hilfe zu spät. Heute hat jedes Schiff ein Sonargerät, um Eisberge rechtzeitig zu erkennen.

WAS MACHT DER TINTENFISCH MIT DER TINTE?

Tintenfische schützen sich mit einer dunklen Flüssigkeit, die wie Tinte aussieht, gegen ihre Feinde. Wenn sie sich bedroht fühlen, stossen sie die Flüssigkeit aus und irritieren damit ihre Angreifer. Der dunkle Farbstoff kann zudem den Geruchssinn des Angreifers betäuben. So gelingt es dem Tintenfisch, heimlich zu entkommen.

