

Vivere

Das EGK-Gesundheitsmagazin
01/2023

Superkraft Resilienz

Wir schaffen mehr,
als wir glauben

Inhalt

13

Krisen – die neue
alte Normalität



04

Ein Zeichen gegen die
Wegwerfgesellschaft



22

Schul- und Komplen-
tärmedizin: Sich jetzt
Sorge tragen



20

Gesundheit
aus dem
Kräutergarten



25

Im Gespräch mit
Lisz Hirn, Philosophin,
Autorin und Dozentin



Schreiben Sie uns bitte, wenn Sie Ergänzungen oder Einwände zu den im Vivere publizierten Texten haben! Die Redaktion freut sich auf Ihre Post, ob als Brief oder E-Mail. **Redaktionsadresse:** EGK-Gesundheitskasse, Redaktion Vivere, Birspark 1, 4242 Laufen, vivere@egk.ch.

Impressum: Vivere 01/2023. **Herausgeberin:** EGK-Gesundheitskasse, Hauptsitz, Birspark 1, 4242 Laufen, www.egk.ch. **Verantwortlich:** Roger Müller, Leiter Marketing. **Gesamtauflage:** 65 000. **Redaktion:** Silvia Fürst-Aeschbacher, Manuel Reisinger – CRK, Zürich. **Gestaltung:** Ingold Design, Stephan & Ines Ingold. **Foto Titelseite:** Marcel A. Mayer. **Fotos Inhalt:** Marcel A. Mayer, Pino Covino, Harald Eisenberger, Flavia Schaub, Thomas Studhalter, iStock, Shutterstock. **Illustrationen:** Laura Maurer. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos oder Illustrationen übernimmt die Herausgeberin keine Haftung. Die EGK-Gesundheitskasse umfasst die Stiftung EGK-Gesundheitskasse mit den ihr angegliederten Aktiengesellschaften: EGK Grundversicherungen AG (Versicherungsträger der obligatorischen Krankenpflegeversicherung nach KVG), EGK Privatversicherungen AG (Versicherungsträger der Zusatzversicherungen nach VVG) sowie EGK Services AG.

E-Paper

Bestellen Sie Vivere als E-Paper,
dies spart Umwelt- und
administrative Ressourcen.
www.egk.ch/e-paper

- 04 Ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft
- 06 Im Kollektiv noch preiswerter
- 08 Das Neuste aus der EGK
- 09 Kolumne von Patrik Wägeli
- 10 Neue komplementärmedizinische Therapien
- 12 Wenn Frau Holle das Winterkleid aus ihren Daunen schüttelt
- 13 Krisen – die neue alte Normalität
- 18 Porträt – in der Welt zu Hause
- 20 Gesundheit aus dem Kräutergarten
- 22 Schul- und Komplementärmedizin: Sich jetzt Sorge tragen
- 24 SNE-Akademie – Arbeit mit Traumabetroffenen
- 25 Im Gespräch mit Lisz Hirn, Philosophin, Autorin und Dozentin

Resilienzförderung

Liebe Leserin, lieber Leser

Als Personalverantwortliche interessiert mich natürlich speziell die Frage, wie man die Widerstandskraft – oder Resilienz – einer ganzen Organisation stärken kann. Die Beschäftigung mit dieser Frage ist deshalb wichtig, weil Mitarbeitende von resilienten Firmen im Arbeitsalltag wie auch in Krisenzeiten insgesamt stabiler und belastbarer sind.

Ich bin überzeugt, dass es darum geht, die Resilienz auf allen Ebenen zu stärken, wie dies auch im Leitartikel dieser Vivere-Ausgabe von den Fachpersonen ausgeführt wird. Ein «Resilienz-Gen» gibt es (leider) nicht, aber wir können als Betrieb eine Arbeitsumgebung schaffen, welche die Gesundheitsförderung jeder oder jedes Einzelnen erleichtert.

Viel Spass bei der Lektüre!

Andrea Grolimund
Leiterin Personal/Services



Besuchen Sie uns in den sozialen Medien:



Ein Zeichen gegen die Wegwerfgesellschaft

Der mit unserem Konsum verbundene Ressourcenverbrauch ist eine immense Belastung für die Umwelt. Dass es auch anders geht, beweisen derzeit Schweizer Textilunternehmen: Mit den kreislaufwirtschaftlichen Methoden «Reselling», «Recycling» und «Reworking» bieten sie der Wegwerfgesellschaft die Stirn.

Text: Manuel Reisinger

Bei der Kreislaufwirtschaft werden Produkte nicht aus neu gewonnenen Rohstoffen, sondern aus bereits verwendeten und aufbereiteten Ressourcen hergestellt. Immer mehr Branchen entdecken den Trend für sich. So auch die Schweizer Textilindustrie. Mit «Reselling», «Recycling» und «Reworking» sollen Textilprodukte im Wirtschaftskreislauf gehalten werden.

Brockenhäuser boomen

«Reselling» – also der Wiederverkauf gebrauchter Waren – dürfte vielen geläufig sein. Brockenhäuser und Antikshops boomen



«Bis 2030 sollen 30 Prozent der Textilprodukte so entworfen werden, dass sie in einem funktionierenden Kreislauf zirkulieren.»

Désirée Gabriel, Projektleiterin Sustainable Textiles Switzerland 2030

men seit Jahren. Die Schweizer Bevölkerung hat den Reiz von gebrauchten Produkten aus zweiter Hand erkannt. Auch die Kleidung wird immer häufiger in Secondhand-Shops gekauft. «Recycling» ist ebenfalls ein Trend der letzten Jahre. Im Bereich der Textilindustrie bedeutet der Begriff, dass die Textilien wieder in ihre Fasern zerlegt und diese anschliessend zu komplett neuen Kleidungsstücken verarbeitet werden. Mit «Reworking» ist das Aufbereiten und Reparieren alter Kleidung und Accessoires gemeint, damit sie wieder wie neu wirken.

Weniger Treibhausgas und faire Löhne

Textilunternehmen, die auf kreislaufwirtschaftliche Aspekte achten, sind bislang rar. Auch hinsichtlich der Nachhaltigkeit

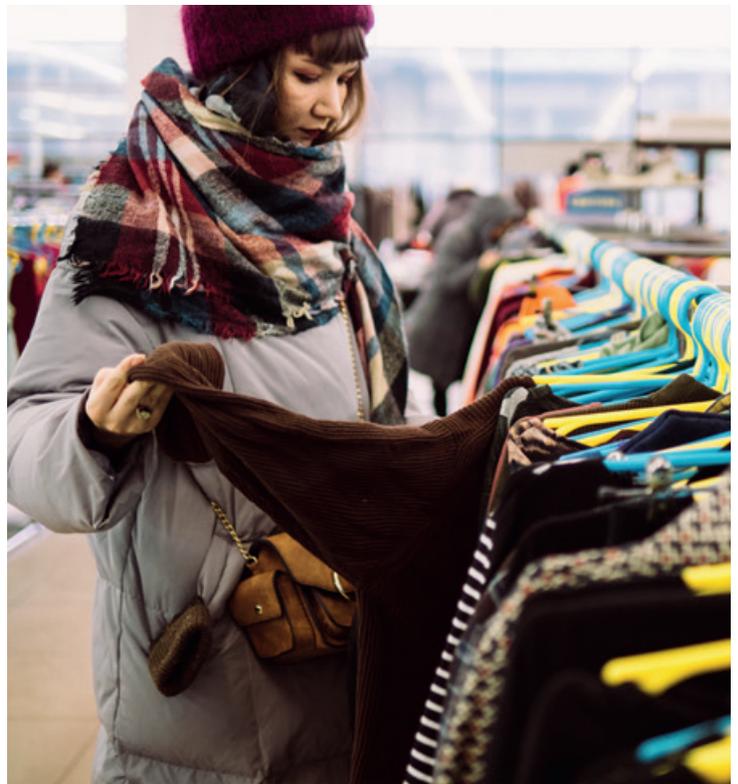
besteht in der Branche Nachholbedarf. Deshalb haben die Verbände Swiss Textiles, amfori und Swiss Fair Trade das Programm Sustainable Textiles Switzerland 2030 (STS 2030) ins Leben gerufen. «Für das Programm haben wir Nachhaltigkeitsziele definiert, die bis 2030 umgesetzt sein sollen», erklärt Projektleiterin Désirée Gabriel. Beispielsweise sollen Treibhausgasemissionen gesenkt und faire Löhne geschaffen werden. «Zudem sollen die Ziele über die ganze Produktionskette hinweg erreicht werden, nicht nur in der Schweiz», fügt Gabriel an. Dem Programm, das seit diesem Sommer läuft, haben sich bereits rund 20 namhafte Schweizer Handels- und Produktionsunternehmen angeschlossen, unter anderem Coop, Migros, Calida und PKZ.

Moderne Kreislaufwirtschaft

Technische und biologische Kreisläufe spielen in der Wirtschaft eine zunehmend wichtigere Rolle. Auch die EGK-Gesundheitskasse ist solchen Mechanismen in verschiedenen Bereichen verpflichtet. Dies beginnt im Kleinen, beispielsweise bei der PET-Sammlung im Birspark 1, für welche sie im vergangenen Jahr das Umweltzertifikat 2021 von Swiss Climate und PET-Recycling Schweiz erhalten hat. 33 Kilogramm bzw. gegen 2000 PET-Flaschen haben die 140 Mitarbeitenden der Wiederverwertung zugeführt; neben der Produktion von wertvollem Rohstoff konnten damit rund 99 Kilogramm Treibhausgase verhindert bzw. rund 31 Liter Erdöl eingespart werden. Doch auch im Grossen achtet die EGK auf Nachhaltigkeit: Bei der Auswahl ihrer Kapitalanlagen sind gewisse Branchen explizit ausgeschlossen und die ESG-Kriterien (Environment, Social, Governance) werden wenn immer möglich berücksichtigt. Beat Grütter, Leiter Finanzen und Mitglied der Geschäftsleitung, bekräftigt: «Es ist unser Bestreben, die Geschäftsaktivitäten nicht nur von rein finanziellen Faktoren bestimmen zu lassen. So achten wir auch bei Geschäftsprozessen auf ESG-Aspekte und wählen entsprechend nachhaltige Partner für die Zusammenarbeit aus.»

Ambitionierte Ziele, wenig Zeit

Auch im Bereich der Kreislaufwirtschaft wurden Ziele definiert. Unter anderem sollen in der Schweiz 30 Prozent der Textilprodukte bis 2030 so entworfen werden, dass sie in einem funktionierenden Kreislauf zirkulieren – ein ambitioniertes Ziel, das in gerade einmal acht Jahren umgesetzt sein soll. «Aktuell werden weniger als ein Prozent der Textilien recycelt», sagt Désirée Gabriel. Unter-



Ob Jeans, Smartphones oder Bücher: In der Schweiz kaufen immer mehr Menschen Secondhand-Waren. Davon profitiert nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Umwelt.

nehmen wie Rework, das bestehende Produkte zu neuen Kleidern umnäht, oder der Kleiderladen glore, bei dem ausschliesslich nachhaltige Waren verkauft werden und auch Reselling angeboten wird, zeigen bereits heute, wie die Textilbranche der Zukunft aussehen könnte.

Kampagne sensibilisiert Bevölkerung

Doch die Umstellung der Branche auf nachhaltige Produkte ist nur dann sinnvoll, wenn der Nachhaltigkeitsgedanke auch in der breiten Bevölkerung verstärkt wird. Deshalb wurde im Rahmen von STS 2030 eine Initiative für bewussten Textilkonsum lanciert. «Wir setzen uns für einen bewussten Textilkonsum ein», sagt Désirée Gabriel. Unter dem Motto «reflect your style» werden die Schweizer Konsumentinnen und Konsumenten seit Kurzem dafür sensibilisiert, nachhaltige Kleidung zu tragen und so die Ziele von STS 2030 zu fördern.

Wettbewerb



Auch wir fördern Nachhaltigkeit. Deshalb verlosen wir einen aus gebrauchten Lederjaken gefertigten Rucksack von Rework im Wert von 99 Franken sowie 3 x 1 Gutschein für das Wiefeln einer Jeanshose bei glore.

Schicken Sie uns eine E-Mail oder Postkarte mit dem Vermerk «Textil» an: vivere@egk.ch oder EGK-Gesundheitskasse, Vivere-Wettbewerb, Birspark 1, 4242 Laufen. Einsendeschluss: 31.03.2023. **Viel Glück!**

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt; die Gewinnerinnen und Gewinner werden direkt benachrichtigt.

Im Kollektiv noch preiswerter

Ein Kollektivvertrag versichert eine Gruppe von Personen in einem Rahmenvertrag. Unsere Kollektivversicherten erhalten neben dem umfassenden Schutz einen Rabatt für die Zusatzversicherung EGK-SUN für Komplementärmedizin. Neu kommt dieser auch allen Feuerwehrleuten zugute.

Text: Ursula Vogt

Die EGK pflegt Kollektiv-Partnerschaften mit verschiedenen Organisationen und Vereinen, um deren Mitgliedern alle Vorteile von EGK-SUN zu einem reduzierten Tarif anbieten zu können. Dazu gehören beispielsweise die Verbände Swiss Orienteering (SO) oder Casafair. Unser jüngster Kollektivpartner ist der Schweizerische Feuerwehrverband (SFV) mit Sitz in Gümligen (s. Kasten). Ausschlag für die Zusammenarbeit gaben laut Verbandsdirektor Thomas Widmer die kompakte Versicherungslösung aus einer Hand sowie der barrierefreie Zugang zu Komplementärmedizin. Denn: «Genau wie die EGK verstehen wir uns als aktives und mitgliederorientiertes Dienstleistungsunternehmen zum Wohle der Allgemeinheit.»

Gleiche Werte

Auch die EGK ist begeistert vom neuen Partner: «Der Vorteil unserer Vertragslösung ist, dass die Solidarität über einen relativ überschaubaren und homogenen Kreis von Personen geregelt ist. Damit bleibt das Risiko für die einzelne Person



«Genau wie die EGK verstehen wir uns als aktives und mitgliederorientiertes Dienstleistungsunternehmen zum Wohle der Allgemeinheit.»

Thomas Widmer, Verbandsdirektor SFV

besser abschätzbar und zahlt sich über den Rabatt aus», hält Verkaufsleiter Pascal Bolliger zur Win-win-Lösung fest. Und ganz wichtig: «Sicherheit und Nachhaltigkeit verbinden uns, deshalb passen wir so gut zusammen.»

In jeder Lebensphase

Der grosse Vorteil von EGK-SUN ist, dass die Versicherten in ganz unterschiedlichen Lebenslagen mit dem gleichen Angebot rundum abgesichert sind. Neben dem freien Zugang zu qualitativ hochstehender Komplementärmedizin gibt es die freie Spitalwahl in der ganzen Schweiz, umfangreiche Leistungen bei Schwangerschaft und Geburt, Leistungen bei Kieferorthopädie für Kinder, Präventionsleistungen und vieles mehr. Diese umfassende Versicherungslösung spricht ganz unterschiedliche Bedürf-

nisse an und ist deshalb prädestiniert, eine Person über längere Zeit und in unterschiedlichen Lebensphasen zu begleiten. «Das macht sie als Zusatzversicherung speziell attraktiv», ergänzt Pascal Bolliger.

Kollektivversicherung

Falls Sie Fragen zu Ihrer Kollektivmitgliedschaft haben oder neu einer solchen beitreten wollen, wenden Sie sich bitte an:



kollektiv@egk.ch
061 765 51 11



«Sicherheit und Nachhaltigkeit verbinden uns, deshalb passen wir so gut zusammen.»

Pascal Bolliger, Verkaufsleiter bei der EGK

Im Sinne des Konsumentenschutzes

Dritte im Bunde bei einem Kollektivvertrag ist die Finanzmarktaufsicht (FINMA), welche über die Konformität wacht. «Es darf im Maximum ein Rabattsatz von 10 Prozent auf Zusatzversicherungen gegeben werden, und auch nur dann, wenn die Gesundheitskosten der Versicherungsgemeinschaft dies zulassen», so Pascal Bolliger. Die Rabattsätze auf die Prämien und die von der Gemeinschaft beanspruchten Versicherungsleistungen werden jährlich überprüft. Aber auch, dass wirklich nur Mitglieder der Gemeinschaft Zugang zur Kollektivversicherung haben.

Für die ganze Familie

Der EGK-Kollektivvertrag mit dem SFV richtet sich nicht nur an alle Mitglieder, sondern auch an deren Familien. So profitieren alle von einem exzellenten Produkt zu einem fairen Preis.



Die Feuerwehr ist täglich während 24 Stunden einsatzbereit. Sie löscht Feuer und rettet Menschenleben. Als Kollektivpartner des Schweizerischen Feuerwehrverbands kümmert sich die EGK neu um das gesundheitliche Wohlbefinden der Verbandsmitglieder und ihrer Familienangehörigen.



Die Feuerwehr – mehr als nur eine Organisation

Nicht alltägliche Herausforderungen, hohe Einsatzbereitschaft und Hilfsbereitschaft – dies zeichnet die Mitglieder von Feuerwehren aus. Rund 81 000 Feuerwehrleute helfen, retten und schützen – rund um die Uhr. Der Schweizerische Feuerwehrverband (SFV) vertritt die Interessen der Feuerwehrleute, seien es Profis oder Milizler. Gegründet wurde er 1870, seinen heutigen Sitz hat er in Gümligen, Bern. Mehr zum Verband und seinen vielfältigen Aufgaben finden Sie unter www.swissfire.ch

Das Neueste aus der EGK

Die EGK ist für alle da

Letzten Herbst fand an unserem Firmensitz ein «Tag der offenen Tür» statt. Obwohl die EGK ihren Holzbau schon im Juli 2021 bezogen hatte, konnte dieser Festtag coronabedingt erst später stattfinden. Dafür mit grossem Erfolg: denn ab 10.00 Uhr morgens bis spät in den Nachmittag trafen sich Gross und Klein zu geführten Rundgängen durchs Haus, Kids-Airbrush, im Music Corner, bei den Verpflegungsmöglichkeiten oder beim Herstellen des eigenen Aroma-Rollers. Auch der Kinder-OL und die Torwand motivierten manch eine oder einen zu Höchstleistungen. Es freute uns insbesondere, dass wir neben vielen Partnerinnen und Partnern aus dem

Gesundheitswesen auch die Baselbieter Ständerätin Maya Graf willkommen heissen durften.

Empfehlen Sie Gesundheit – und gönnen Sie sich etwas!

Sie schätzen uns als zuverlässigen Gesundheitspartner in allen Lebenslagen und möchten das in Zukunft auch mit Ihren Freunden und Bekannten teilen. Wir belohnen Sie für Ihre Kundenwerbung! Für jede erfolgreiche Empfehlung, die zu einem Vertragsabschluss einer Zusatzversicherung EGK-SUN führt, erhalten Sie 100 Franken. Im Falle eines Vertragsabschlusses in der Grundversicherung belohnen



wir Sie mit 50 Franken. Empfehlen Sie die EGK-Gesundheitskasse in Ihrem Freundeskreis und profitieren Sie von bis zu 150 Franken pro Empfehlung! Einfach Online-Formular ausfüllen und wir nehmen Kontakt mit den Interessenten auf.

www.egk.ch/egk-empfehlen



Ständerätin Maya Graf mit EGK-Geschäftsleiter Reto Flury (r.) und Pascal Bolliger, EGK-Verkaufsleiter und Stadtpräsident von Laufen.

Entlastung der Notfallstationen dank Telemedizin

Seit dem zweiten Halbjahr 2022 stossen Notfallstationen in der ganzen Schweiz an ihre Kapazitäts- und Belastungsgrenzen. Medgate, unser Partner bei EGK-TelCare, reagierte deshalb schnell auf das gestiegene Bedürfnis, weitete seinen 24/7-Ärzte-Notfalldienst aus und entlastet seitdem zusätzlich Spitäler und Notfallstationen in der gesamten Schweiz.

Die EGK bietet seit 2014 zusammen mit Medgate die telemedizinische Versicherung EGK-TelCare an. Hinter EGK-TelCare steckt die Medgate Tele Clinic, in der Ärztinnen und Ärzte Sie per Telefon, Video

und Chat beraten. Ihnen steht aber auch der Zugang zu den Medgate Partner Ärztenzentren offen, wenn Sie direkt einen Arzt aufsuchen möchten. EGK-TelCare bietet weitere zusätzliche Dienstleistungen. Mehr dazu: www.egk.ch/telcare

Elena Roos – #project23

Nachdem unsere Botschafterin und OL-Läuferin Elena Roos im Herbst 2021 – in Bestform – eine Sportverletzung am Knie erlitten hatte, durfte sie dieses für längere Zeit nicht mehr belasten. Eine echte Herausforderung für eine Sportlerin, die in den vorangegangenen 15 Jahren beinahe täglich trainiert hatte.

Auf dem Weg zurück in die Normalität haben wir Elena Roos begleitet und begleiten sie immer noch. Entstanden ist daraus #project23. In elf Video-Episoden – die ersten sind bereits auf unserer Website veröffentlicht worden – zeigen wir Elena Roos' anspruchsvollen Weg vom Tiefpunkt der Verletzung über die Rehabilitation bis hin zum gezielten Aufbautraining. Und stets das grosse Ziel vor Augen, an der OL-Weltmeisterschaft im Juli 2023 Edelmetall zu gewinnen. Die Videoserie finden Sie auf unserer Website; es besteht zudem die Möglichkeit, sich für die noch geplanten Videos einzuschreiben.

www.egk.ch/elena-roos-project23



FastestFarmer: Patrik Wägeli ist Teilzeit-Landwirt und läuft parallel dazu mit der internationalen Marathon-Elite um Titel und Triumphe.

Ein Leben zwischen Mistgabel und Laufschuhen

Der Schnee schmilzt und alles erwacht langsam wieder zum Leben – der Frühling kommt. Von langsamem Erwachen kann ich nur träumen, weil bei mir alles bereits auf Vollgas läuft. 27 Kühe, ein Stier, sechs Pensionspferde, 46 Hektaren Ackerfläche mit verschiedenen Gemüse- und Getreidesorten und rund 180 Laufkilometer pro Woche halten mich tagtäglich auf Trab. Mein Leben als FastestFarmer fordert mich jeden Tag neu heraus – und wissen Sie was? Ich liebs!

Ich liebe die Herausforderung, ich liebe die Natur, ich liebe meinen Beruf als Bauer und ich liebe das Marathonlaufen resp. den Spitzensport – all das macht mich zu der Person, die ich heute bin. Einst war ich Orientierungsläufer und lief mit Karte und Kompass durch die Wälder. Mit 20 Jahren habe ich mich neu orientiert und mich auf die Landwirtschaft fokussiert. Doch die Laufschuhe nagelte ich noch nicht ganz an die Wand. Ich trainierte nach Lust und Laune weiter und bestritt 2015 in Barcelona meinen ersten Marathon. Im Ziel wusste ich: Das ist meine Sportart. Mittlerweile habe ich bereits zwölf Marathons bestritten. Meine persönliche Bestzeit von 2:13:13 h bin ich 2021 in Dresden gelaufen.

Ich orientiere mich stets an meinem Leitspruch: «Wenn du denkst, du bist gut, hast du aufgehört, besser zu werden.» Er spornt mich im Beruf und Sport immer wieder an. Ich will das Bestmögliche aus meiner Person herauskitzeln, um die Olympia-Limite am diesjährigen Zürich Marathon zu knacken. Auch in der Landwirtschaft ist nur das Beste gut genug für mich. Ich freue mich beispielsweise, diesen Frühling unseren Emmer wachsen zu sehen und ihn dann im Sommer zu ernten. Emmer ist nicht nur gesund, sondern zählt auch zu den ältesten Getreidesorten der Welt, die im Lauf der Zeit leider vergessen gegangen sind.

Patrik Wägeli

Neue komplementärmedizinische Therapien

Wer EGK-SUN-versichert ist, wird ab Mitte Jahr von weiteren ambulanten komplementärmedizinischen Therapiemethoden profitieren können. Die EGK erweitert ihren Leistungskatalog per 1. Juni 2023 mit neuen etablierten und gleichzeitig innovativen Therapien für die Heilbehandlung.

Text: Ursula Vogt

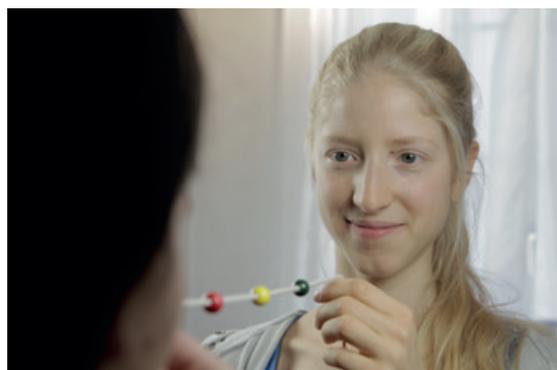
«Die Vielfalt in der therapeutischen Komplementärmedizin entwickelt sich wie das fachliche Wissen immer weiter. In regelmässigen Abständen tauschen sich deshalb Verbände, das ErfahrungsMedizinische Register (EMR) und die EGK über die neusten Entwicklungen aus», erläutert Stefan Borer, welcher bei der EGK für die Produktentwicklung zuständig ist. «Uns ist es wichtig, den Leistungskatalog unserer Versicherungsprodukte regelmässig mit modernen und etablierten Methoden zu ergänzen und abzurunden. EGK-Versicherte können sich darauf verlassen, stets auf eine qualitativ hochstehende Auswahl von komplementärmedizinischen Methoden zugreifen zu können.»

Innovativ und wirksam

Damit neue Methoden den Weg auf die EMR-Methodenliste finden, bedarf es neben der Vorarbeit durch Berufsverbände und etablierten Ausbildungsstandards bei Bildungsstätten auch der Unterstützung von Krankenversicherern. Die EGK-Gesundheitskasse hat ein starkes Interesse an einer vielfältigen Therapielandschaft und unterstützt regelmässig Berufsverbände in diesem Prozess. Dabei kann sich die EGK auch auf die Fachstelle für Komplementärmedizin, welche bei der Stiftung SNE angesiedelt ist, stützen. «Unser Fokus liegt auf innovativen, wirksamen Ansätzen, wenn es darum geht, unseren Versicherten eine neue Methode zugänglich zu machen», ergänzt Stefan Borer. Beispielsweise:

Funktionaloptometrie

Funktionaloptometrie ist ein Teilgebiet der Augenoptik beziehungsweise der Optometrie. Sie beschäftigt sich mit Funktionsstörungen, die bei gesunden Augen aufgrund eines gestörten Sehverhaltens oder einer fehlerhaften Sehentwicklung auftreten und so zu Problemen der visuellen Wahrnehmung führen. Funktional- bzw. Verhaltensoptometrie versteht sich als ganzheitliches System. Ein konkretes Sehproblem wird dabei nicht punktuell gelöst (z. B. mit der ausschliesslichen Verordnung einer Brille), sondern es werden das Sehverhalten an sich und auch bestimmte Gewohnheiten und Visualtraining sowie Trainingsbrillen und Kontaktlinsen in den Gesundungsprozess miteinbezogen. Cordula Stocker, Inhaberin des Optologischen Zentrums in Solothurn und seit 20 Jahren in der Funktionaloptometrie tätig, hält fest: «Die visuelle Wahrnehmung ist das dominante System in unserer Hirnverarbeitung. Visualtraining als Tool der Funktionaloptometrie ist deshalb vorstellbar wie Physiotherapie für die Augen.»



Mit der Funktional- bzw. Verhaltensoptometrie wird ein konkretes Sehproblem ganzheitlich gelöst.

MFT ist eine Methode, mit der Fehlfunktionen der Kau- und Gesichtsmuskulatur verbessert werden können.



Spiraldynamik

Die Spiraldynamik ist eine komplementäre Therapiemethode, welche den evolutionsbiologischen Bauplan des menschlichen Körpers entschlüsselt hat: Das Spiralprinzip – der rote Faden der menschlichen Anatomie – findet sich beispielsweise im Fussgewölbe, im Kniegelenk, im aufrechten Kreuzgang usw. Der spiralförmige Aufbau des Körpers weist den Weg für die Diagnose und die Therapie von chronischen Fehlbelastungen. Hauptanwendungsbereiche sind Therapie (Med) und Training (Move): Fehlbelastungen können mit alltagsfähigen Aktivübungen gezielt und nachhaltig verändert werden. Laut Dr. med. Christian Larsen, Entwickler der Spiraldynamik, konnten mit dieser Therapiemethode in den letzten zehn Jahren 1114 Operationen vermieden werden: «Die Faustregel lautet: Je früher, desto präventiver – je später, desto therapeutischer – je noch später, desto chirurgischer.»

Myofunktionelle Therapie (MFT)

Die MFT ist eine Behandlungsmethode, mit der vor allem – aber nicht nur – im Kindesalter Fehlfunktionen der Kau- und Gesichtsmuskulatur verbessert und falsche Schluckgewohnheiten beseitigt werden können. Auch die Mundatmung kann ein Indiz für eine Fehlfunktion sein. «Die häufigsten Erscheinungsbilder sind falsche Zungenruhelage, Aussprachestörungen, ein auffälliges Schluckmuster oder habituelle Mundatmung. Diese begünstigen eine erhöhte Anfälligkeit für Atemwegsinfektionen, Fehlstellungen der Zähne, Fehlbildungen des Kieferknochens und Kiefergelenksbeschwerden», erklärt Bettina Huber, welche 2015 die Ausbildung zur Myofunktionstherapeutin abgeschlossen hat. Mit der MFT wird das muskuläre Gleichgewicht im Mund-, Kiefer- und Gesichtsbereich zu erreichen versucht. Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit mit den

Zum Thema

In jeder Vivere-Ausgabe dieses Jahres werden die ab 1. Juni 2023 neu anerkannten, über die Zusatzversicherung EGK-SUN bezahlten ambulanten Therapieformen der Komplementärmedizin (EVB, Liste 03) vorgestellt. Es sind dies: Bowtech, Boeger-Therapie, Emotionelle Erste Hilfe (EEH)/Bindungsorientierte Eltern-Kind-Therapie, Entwicklungs- und Lerntherapie nach PÄPKi, Funktionelle Orthonomie und Integration (FOI), Lomilomi-Therapie sowie Myofunktionelle Therapie. Das im Vivere 03/2022 vorgestellte «Therapeutische Klettern», welches den SNE-Förderpreis 2022 erhalten hat, ist ab 1. Juni 2023 neu als «Kurs» (EVB, Liste 05) versichert.

Bereichen Physiotherapie, Hals-Nasen-Ohrenarzt und Osteopathie ist dabei Voraussetzung für einen optimalen Therapieerfolg. Gemäss Bettina Huber ist die MFT – eine Physiotherapie für Zunge, Gesicht- und Kaumuskulatur, die eine ganzheitliche und interdisziplinäre Sichtweise erfordert – in der Schweiz noch wenig bekannt. Insgesamt gibt es 26 registrierte Therapeutinnen bzw. Therapeuten.



Im Zentrum der Spiraldynamik steht die nachhaltige Veränderung von chronischen Fehlbelastungen.

Unsere Partner



Schweizerischer Berufsverband für
Augenoptik und Optometrie
www.sbao.ch

Spiraldynamik® Akademie AG
www.spiraldynamik.com

Berufsverband
Facial Kinetic Science –
Myofunktionelle Therapie
www.fksc-mft.ch

Wenn Frau Holle das Winterkleid aus ihren Daunen schüttelt

Er rieselt nicht nur leise vom Himmel, sondern spielt auch gerne Hauptrollen in berühmten Märchen. Keine Frage: Schnee, der auch zur Tourismus-DNA der Schweiz zählt, ist Ruhm gewöhnt. Zu Recht: Immerhin besteht alleine eine einzige Flocke aus 100 Trillionen Wassermolekülen.

Text: GÜVENGÜL KÖZ

Illustrationen: Laura Maurer

Wussten Sie, dass ...

... Schneeflocken mit einer Durchschnittsgeschwindigkeit von **4 km/h** vom Himmel fallen?

... die schottische Sprache **241 Synonyme** allein für Schnee kennt?
Gemäss einer Studie der Universität Glasgow besitzt sie damit die meisten Synonyme für Schnee weltweit.

... die grösste Schneeflocke aller Zeiten einen Durchmesser von

38 Zentimetern

hatte? Registriert wurde sie am 28. Januar 1887 im US-Bundesstaat Montana.

... **6** Ecken zu jeder Schneeflocke gehören und dennoch keine wie die andere aussieht?

... Menschen, die unter einer Chionophobie leiden, krankhafte Angst vor Schnee haben?
Betroffene gehen bei Schneefall nicht mehr aus dem Haus.





Krisen – die neue alte Normalität

Ob Pandemie, steigende Rohstoffpreise, Krieg in Europa oder Klimawandel von apokalyptischem Ausmass: Katastrophen scheinen derzeit Hochkonjunktur zu haben. Angesichts dieses Chaos in der Welt fühlen sich immer mehr Menschen hilflos ausgeliefert. Die gute Nachricht: Wo Schatten ist, da ist bekanntlich auch viel Licht.

Krisen – die neue alte Normalität

Der 31. Dezember 1999 ging in die Geschichte ein. Nicht nur weil die Silvesternacht das Ende des 20. Jahrhunderts einläutete, sondern weil die Vorfreude auf das neue Millennium im Vorfeld von einer Weltuntergangsstimmung überschattet wurde. Grund für die weltweite Hysterie war der sagenumwobene Millennium-Bug. IT-Expertinnen und -Experten prognostizierten damals einen Computer-Crash, der die ganze Gesellschaft in ein Chaos hätte stürzen sollen. Sogar der damalige New Yorker Bürgermeister und spätere Trump-Gefährte Rudy Giuliani soll die Nacht anstatt am Times Square in einem kugelsicheren Betonbunker verbracht haben. Wie wir heute wissen, ist die Apokalypse ausgeblieben.



«Niemand ist etwas geblieben, wie es mal war. Jede Generation entwickelt ihre eigenen Sehnsüchte.»

Kirstine Fratz, Kulturwissenschaftlerin und Zeitgeistexpertin, Autorin

Angesichts aktueller globaler Bedrohungen schleppen auch heute Menschen Harassen mit Mineralwasser, WC-Papier, Kerzen und Büchsenravioli in ihre Keller – sei es aus Angst vor einem Blackout, sei es aus Angst vor einem nuklearen Vernichtungskrieg. Ein Grossteil der Bevölkerung mag diese Menschen belächeln. Dennoch ist das Phänomen von der Weissagung des Weltendes

so alt wie die Menschheit selbst. Insbesondere in der christlich-abendländischen Kultur spielt der nahende Weltuntergang eine nicht unwesentliche Rolle. In der Offenbarung des Johannes, dem letzten Buch des Neuen Testaments, kündigt der Verfasser den Anbruch der Apokalypse an. Was aber gerne vergessen wird: Er kündigt auch einen Neuanfang an, indem Bilder der Hoffnung für jene Christen formuliert werden, die in Zeiten persönlicher Anfeindungen ihrem Glauben treu geblieben sind.

War schon alles da

Hoffnung und Zuversicht sind nicht nur in dunklen Zeiten gute Wegbegleiter. Menschen, die positiv durchs Leben gehen, sind gesünder und leben auch länger. Zu diesem Schluss kamen 2019 US-Forscherinnen und -Forscher. Wie schafft man es aber, nicht zu verzweifeln, wenn einen permanent das Gefühl beschleicht, in einer Dauerkrise zu leben? Ein Blick in die Vergangenheit kann hier Trost bieten. Einerseits weil bisher keine der prophezeiten Apokalypsen sich bewahrheitet hat, andererseits weil die Geschichte uns eins klar vor Augen führt: Menschen haben in den vergangenen 2000 Jahren schon viele Katastrophen überlebt und überwunden. Kirstine Fratz, Zeitgeistforscherin aus Hamburg, weigert sich deshalb, den Teufel an die Wand zu malen: «Anführer hatten wir über Jahrhunderte auch in Europa zuhauf. Heute pathologisieren wir aber solche Herrschertypen. Zum Beispiel beim cholerischen Chef stellen wir uns mittlerweile die Frage, was wohl in ihrer Kindheit schiefgelaufen ist.» Dieses Denken sei dem Zeitgeist geschuldet, bei dem die Sehnsucht nach mentaler und emotionaler Gesundheit immer mehr an Bedeutung gewinne, so Fratz. «Selbstverständlich verschwinden Despoten nicht einfach von der Bildfläche, nur weil wir sie jetzt anders bewerten. Gleichzeitig können wir aber auch die transformierenden Momente nicht ignorieren, die parallel dazu immer stattfinden.»



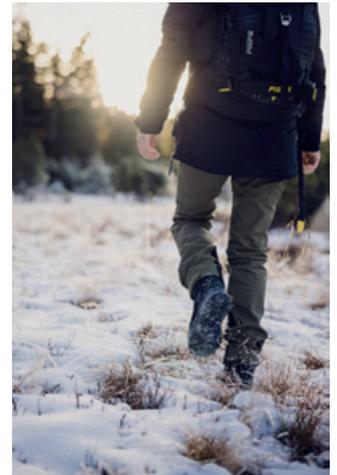
Krisen – die neue alte Normalität

Die Me-too-Bewegung, die dazu geführt hat, dass Frauen am Arbeitsplatz weniger sexuell belästigt werden, ist genauso ein gutes Beispiel dafür wie die Klimabewegung Fridays for Future, die von der jungen Aktivistin Greta Thunberg initiiert wurde.

Der stete Wandel

Junge Menschen waren schon immer ein wichtiger Motor für gesellschaftliche Veränderungsprozesse. Sie sind es, die den Wertewandel vorantreiben und dafür von der älteren Generation auch gerne mal belächelt werden. So wie auch die bis anhin kontrovers diskutierte 68er-Bewegung. Dabei haben die Proteste der Studierenden vor über 50 Jahren die Gesellschaft tiefgreifender geprägt, als manch einem lieb ist. «Eine der Grundthesen unserer Kultur beinhaltet den Glauben an die Existenz einer richtigen Gesellschaft beziehungsweise einer richtigen Ordnung, die es zu erhalten oder zu der es zurückzukehren gilt. Propagiert wird sie seit Jahrhunderten etwa von der Kirche sowie von anderen herrschenden Machtstrukturen. Aber das Grundprinzip des Lebens ist der stete Wandel. Niemals ist etwas geblieben, wie es mal war. Jede Generation entwickelt ihre eigenen Sehnsüchte, die gelebt werden wollen und müssen. Würden wir das verinnerlichen, wäre vieles einfacher», sagt Fratz. Sie ist gleichzeitig davon überzeugt, dass jeder für sich ein grosses Schöpfungspotenzial hat, sich am Wandel zu beteiligen. Im Kleinen wie auch im Grossen. «Ich kann ja nicht warten, bis die Welt in Ordnung ist. Das war sie nie und wird sie höchstwahrscheinlich auch nie sein. Aber ich kann mich dafür entscheiden, die Sachen zu fördern, die die Welt ein bisschen heiler machen.»

Zeitgeist lässt sich nicht einfach messen. Vielmehr folgt er den kollektiven Sehnsüchten, die unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen und somit auch unsere Zukunft. Kirstine Fratz ist schon aus Berufsgründen auf das Morgen gespannt.



Resilienz ist erlernbar: Bessere Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress helfen widerstandsfähiger zu werden. Bewegung in der Natur hat beispielsweise einen positiven Effekt auf die körperliche und mentale Gesundheit. Weitere Tipps auf den Seiten 22–23.



Krisen – die neue alte Normalität

«Für mich sind die Kinder von heute, die in zehn bis fünfzehn Jahren die Politik, Gesellschaft und Wirtschaft gestalten werden, das grösste gesellschaftliche Experiment, das auf uns zukommt. Wir haben in der westlichen Welt zum ersten Mal eine kritische Masse an Kindern, die wenig bis gar nicht geschlagen und die mit dem Glaubenssatz gross geworden sind: Du bist richtig, so wie du bist.»

Superkraft Resilienz

Richtig ist es auch, dass man heute viel mehr über Resilienz weiss – also darüber, warum gewisse Menschen schwere Zeiten oder traumatische Schicksalsschläge besser meistern als andere. «Stress hat immer eine subjektive Komponente. Es gibt Menschen, die schon durch geringe Stressoren aus der Bahn geworfen werden, während andere viel mehr aushalten können», sagt die Psychologin Birgit Kleim von der Universität Zürich. Die gute Nachricht ist, dass die meisten Menschen über einen guten Werkzeugkasten an Möglichkeiten verfügen, die ihnen helfen, Krisen auszuhalten. Das heisst aber nicht, dass die widerstandsfähigeren Menschen komplett vor psychischen Erkrankungen gefeit sind. Im Gegenteil: Wer über eine längere Zeit verschiedenen Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz und im privaten Bereich ausgesetzt ist und diese ignoriert, kann trotz psychischer Superkraft in eine Erschöpfungsdpression stürzen.

Ein Resilienz-Gen, das darüber entscheidet, wie widerstandsfähig wir durchs Leben spazieren, gebe es nicht, betont Kleim. Vielmehr handle es sich dabei um ein multifaktorielles Entstehungsgefüge. «Das heisst, verschiedene Faktoren tragen dazu bei, wie wir auf Stress reagieren. Wir haben mittlerweile viele dieser Faktoren identifiziert. Das erlaubt es uns, den Betroffenen gezielt zu helfen, damit sie lernen, mit Belastungen besser umzugehen.» Ein Beispiel dafür sei Positive (Re-)Appraisal, so Kleim. Darunter versteht man die positive Umbewertung einer sonst als negativ wahrgenommenen Situation. «Wenn Sie beispielsweise das Tram verpassen, können Sie sich entweder aufregen oder sagen: Jetzt habe ich Zeit, etwas zu lesen.» In anderen Worten: Heute lässt sich die Resilienz trainieren und stärken – nicht nur in der Therapie, sondern auch über Apps, die speziell dafür entwickelt wurden.

«Ein Resilienz-Gen, das darüber entscheidet, wie widerstandsfähig wir durchs Leben spazieren, gibt es nicht.»

Dr. Birgit Kleim, Professorin für Experimentelle Psychopathologie und Psychotherapie am Psychologischen Institut der Universität Zürich

Expressive Flexibilität

Resiliente Menschen haben auch die Fähigkeit, ihre Gefühle besser zu regulieren, indem sie flexibel entscheiden, in welchem Kontext sie diese unterdrücken oder zum Ausdruck bringen wollen. «Früher ging man davon aus, dass es schlecht sei, wenn man nicht über Emotionen spricht. Heute wissen wir, dass es viel gesünder ist, auch manchmal zu schweigen.» Das heisst, seine Traumata mit vertrauten Personen teilen, die einem auch weiterhelfen können, ist sinnvoll, aber nicht mit einer Arbeitskollegin, zu der man keine enge Be-



ziehung hat. Gute Beziehungen und ein intaktes soziales Umfeld spielen gemäss Kleim ganz grundsätzlich eine zentrale Rolle, wenn es um die Entwicklung emotionaler Stabilität geht. Bereits in der Kindheit entwickeln wir unsere innere Widerstandskraft. Dafür braucht es mindestens eine wichtige Bezugsperson, die den Heranwachsenden in wichtigen Lebensphasen zur Seite steht. Das können Eltern, Geschwister, aber genauso Lehrpersonen oder Trainerinnen und Trainer im Sportverein sein.

Insgesamt habe die Resilienzforschung in den vergangenen Jahren sehr viel dazugelernt, betont Kleim. Ausgeforscht ist der Themenkomplex aber noch lange nicht – gerade im neurobiologischen Bereich will man künftig die Resilienzmechanismen noch besser identifizieren und verstehen. Die Zukunft bleibt also spannend – nicht nur für die Zukunftsforscherin, sondern auch für die Psychologin.

Antoinette Wenk hat 2015 das Resilienz Zentrum Schweiz mitbegründet. Seither unterstützt die Baslerin gemeinsam mit einem elfköpfigen Team Unternehmen, Verwaltungseinheiten und NGOs darin, ihre Resilienz zu stärken.

Text: GÜVENGÜL KÖZ

Aus welcher Motivation heraus wurde das Resilienz Zentrum Schweiz gegründet?

Wir kommen alle aus der Geschäftswelt und haben entsprechend am eigenen Leib miterlebt, was es bedeutet, wenn sich das Arbeitsumfeld in einem ständigen Veränderungsprozess befindet und die Arbeitsdichte massiv zunimmt, oder wie belastend es sein kann, neben dem Beruf auch noch Mutter zu sein oder Eltern zu pflegen. Vor diesem Hintergrund wollten wir die Arbeitswelt resilienter machen, indem wir sensibilisieren und auf allen Stufen der Organisation den Menschen bewusst machen, dass sie alle mit den vorhandenen Ressourcen etwas bewirken können. Denn am Ende des Tages macht jede und jeder Einzelne den Unterschied – im Kleinen wie auch im Grossen.



Woran zeigt sich, dass ein Unternehmen nicht resilient ist?

Durch eine hohe Fluktuation, mehr krankheitsbedingte Absenzen und Produktivitätseinbussen. Es ist erwiesen, dass bei Menschen in der Schweiz am Arbeitsplatz die Belastungen die persönlichen Ressourcen zunehmend übersteigen. Gemäss dem Job-Stress-Index der Gesundheitsförderung Schweiz kostete arbeitsbezogener Stress die Schweizer Wirtschaft im vergangenen Jahr 6.5 Milliarden Franken.

Und was empfehlen Sie Unternehmen, die mit diesem Problem konfrontiert sind?

Vorerst ist es wichtig, dass ein richtiges Verständnis des Themas Resilienz vorhanden ist. Wer glaubt, dass wir Mitarbeitende dahingehend stärken können, dass sie danach noch mehr aushalten, der irrt sich. Viel wichtiger ist es, eine gesunde Balance zu wahren. Dazu gehört es auch, Grenzen zu setzen und Nein zu sagen, wenn die Belastungsgrenze erreicht ist. Grundsätzlich gibt es keine pauschale Antwort, die für alle Unternehmen gilt. Wir verfügen aber über einen Werkzeugkoffer, mit dem wir u. a. auf physische Faktoren oder vorhandene Denkstrukturen eingehen, die etwa aufzeigen, wie man mit Veränderungen umgeht. Mit Körperbalance- oder Achtsamkeitsübungen sollen dann die Teilnehmenden lernen, das Ganze in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Motivierte Mitarbeitende sind auch jene, die sich stark mit der Unternehmenskultur identifizieren. Wie baut man eine solche emotionale Bindung auf?

Wer es schafft, auf die individuellen Bedürfnisse der Mitarbeitenden einzugehen, Sinnhaftigkeit zu stiften und ihnen entsprechende Entfaltungsmöglichkeiten anzubieten, der macht schon sehr viel richtig. Diese Menschen engagieren sich mehr und bleiben der Firma länger erhalten.

Im Zeitalter des Fachkräftemangels sind das Argumente, die von grosser Bedeutung sind. Wie wichtig es ist, die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz mehr an die Bedürfnisse der Arbeitnehmenden anzupassen, zeigt auch der «Engagement Index» vom deutschen Beratungsunternehmen Gallup – eine Studie, die jedes Jahr durchgeführt wird und deren Ergebnisse mit der Situation in der Schweiz vergleichbar sind. So gaben bei der aktuellen Umfrage 40 Prozent der Befragten an, dass sie nicht mehr beim aktuellen Arbeitgeber oder der aktuellen Arbeitgeberin beschäftigt sein wollen.

Organisationale Resilienz

Damit Unternehmen und Organisationen mit der sich permanent verändernden Welt positiv umgehen können, benötigen sie nicht nur resiliente Prozesse, Strukturen und Ressourcen, sondern auch eine Unternehmenskultur, mit der sich die Mitarbeitenden identifizieren können. Faktoren einer organisationalen Resilienz beinhalten daher unter anderem: eine geteilte Vision und Klarheit über den Unternehmenszweck, eine effektive und befähigende Führung, die Fähigkeit, Veränderungen zu antizipieren und zu bewältigen, sowie die Förderung der kontinuierlichen Verbesserung.



www.resilienz-zentrum-schweiz.ch

In der Welt zu Hause

Jeder Ort hat seinen eigenen Geruch: Für Marianne Heller sind die Aromen anderer Länder ein Lebenselixier. Mit ihrem 2021 gegründeten Start-up giesst sie in Seifen die Kunst, sich überall auf der Welt eine Oase der Inspiration und des Wohlgefühls zu schaffen – auf Tuchfühlung mit der Natur und den Menschen, die sie beleben.

Text: Jacqueline Beck Fotos: Pino Covino

Wer an den Seifen von Marianne Heller riecht, fühlt sich gleich in eine andere Welt versetzt: Da sind die umgarnenden Duftnoten von «Sidi Bibi» – Sandelholz, Patchouli und Nelken –, bei denen man sich in einem orientalischen Hamam wäht. Oder der frische Hauch von Zitronen bei «Chora Farou», der einen auf den Hain einer mediterranen Insel entführt.

Vielleicht ist es aber die Seife namens «Suzhou», die am stärksten dafür steht, was hinter der Manufaktur MH+ steckt: die Quintessenz des Lebens einer Weitgereisten. «Ich brauche Weltluft zum Atmen», sagt Marianne Heller, Gründerin des kleinen und feinen Naturseifen-Start-ups. Dass sie Weltluft braucht, hat die gebürtige Bernerin schon früh gespürt: «Ich möchte nach China», teilte sie als 22-Jährige der Personalchefin des Eidg. Departements für auswärtige Angelegenheiten mit. Im Bundeshaus, wo sie im diplomatischen Dienst arbeitete, waren gerade die neusten Auslandsposten ausgeschrieben worden.

Jenseits von Fünfsternehotels

Es sollte zwar noch einige Jahre und verschiedenste Europa-Einsätze dauern, bis sich ihr Traum erfüllte – dafür landete Marianne Heller in einer Zeit in Peking, als die Arbeit auf der dortigen Schweizer Botschaft umso spannender war. Als persönliche Mitarbeiterin des Quereinsteigers



«Von meinem Vater habe ich die Neugier geerbt und von meiner Mutter die Liebe zur Natur.»

Marianne Heller

Uli Sigg, der als Wirtschaftsmann die Leitung der Schweizer Vertretung in China übernahm, lernte sie das grosse Land jenseits von Kuchenbuffets in Fünfsternehotels kennen, an denen sich die meisten Expats an Sonntagen ihre Zeit vertrieben.

Heller begleitete Sigg in ihrer Freizeit in die Hinterhöfe und Ateliers von chinesischen Kunstschaffenden, die sich zu jener Zeit noch mehrheitlich im Untergrund bewegten. Es waren die Anfänge dessen, was sich später zur weltweit bedeutendsten Sammlung chinesischer Gegenwartskunst entwickelte. Das erste von Uli Sigg erstandene Werk gibt heute dem Wohnzimmer

Vegane Seifen

Die veganen Seifen von MH+ werden im schonenden Kaltverseifungsverfahren handgefertigt und in Aludosen für unterwegs oder in einen Nachfüllbeutel aus Graspapier verpackt. Dazu gibt es den «Seifenhalter» aus Ahornholz und den «Seifenbegleiter», ein Handtuch zum Umhängen mit integrierter Seifentasche.
www.mhplus.ch



von Marianne Heller in einem alten Bauernhaus in Buonas ZG eine warme und energisierende Note.

Der eigenen Prägung auf der Spur

Und damit schliesst sich der Kreis zur Seife «Suzhou», benannt nach einer Stadt westlich von Shanghai, deren «Garten des Verweilens» auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes steht. «Ich möchte meinem persönlichen Lebenslauf nochmals einen neuen Abschnitt anfügen», teilte die Naturliebhaberin Uli Sigg vor einem Jahr mit, «die Summe von allem, was bisher war, leben.»

Aus M+, dem Kunstmuseum in Hongkong, dem Sigg 2012 den grössten Teil seiner Sammlung geschenkt hatte und die Heller von Anfang an betreut hatte, wurde MH+, ein neuer Lebensinhalt. In den zehn Jahren, in denen sie die Rückführung der Kunstwerke nach Hongkong organisierte, kristallisierte sich heraus, was da noch gelebt werden wollte. Bei einer Ausbildung zur Seifensiederin in Frankreich kamen Erinnerungen an frühere Reisen mit der Familie auf. Der Vater war Geograf, die Mutter Botanikerin, man reiste stets in der Nebensaison und auf wenig befahrenen Strassen.

Immer mit dabei: eine Seife, erstanden auf einem lokalen französischen Markt, und ein sauberes Tuch. Am Dorfbrunnen oder an einem Bach wusch man sich die Hände.

Die Kunst des guten Lebens

«Von meinem Vater habe ich die Neugier geerbt und von meiner Mutter die Liebe zur Natur», erzählt Marianne Heller. Und so sind es in mehrfachem Sinne die tradierten Rezepte, denen MH+ einen zeitgenössischen Anstrich gibt: Aus rein pflanzlichen Inhaltsstoffen stellt die langjährige EGK-Kundin in ihrer Werkstatt in Bern ein von A bis Z durchdachtes Produkt her. Für das Verpackungsdesign – die Illustrationen sind von der koreanischen Künstlerin Unkyung Hur, gedruckt wird auf umweltschonendem Graspapier – erhielt Heller am Abend des letzten Arbeitstages vor der Selbstständigkeit den Swiss Print Award. Der «Garten des Verweilens» wird damit zum Sinnbild für einen neuen Lebensabschnitt. Dank der Frühpensionierung sind nun wieder längere Aufenthalte in der Ferne möglich: das Atmen von Weltluft als Inspiration für neue Duftkreationen – auf eigenen Wegen und stets mit der Neugier, was sich hinter der nächsten Bergnase verbirgt.

Sie stehen im Mittelpunkt

Liebe EGK-Versicherte und andere Interessierte, in dieser Rubrik geben wir Ihnen Gelegenheit, über Ihren Beruf, Ihr Hobby oder Ihr Engagement für eine gemeinnützige Organisation im sozialen oder naturschützerischen Bereich zu berichten. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir an dieser Stelle keine Therapierichtungen vorstellen können. Wenn wir in einer der nächsten Ausgaben ein Porträt über Sie schreiben dürfen, dann melden Sie sich unverbindlich.



061 765 52 67 / vivere@egk.ch



Gesundheit aus dem Kräutergarten

Jeden Winter kursieren um die 200 weitere Erkältungsviren. In unserer Rubrik «Kräuterwissen» erfahren Sie, welche Heilpflanzen in der Erkältungssaison vorbeugen und lindernd wirken können.

Text: Tina Widmer

Das Immunsystem stärken, um Infektionen vorzubeugen: Das ist eines der Gesprächsthemen, die sehr verlässlich in der kalten Jahreszeit diskutiert werden. Ob das funktioniert, darüber ist sich die Wissenschaft uneinig. Aber seinem Körper etwas Gutes zu tun, schadet meist nicht. Was aber tun, wenn sich doch Erkältungssymptome zeigen? Harmlose grippale Infekte lassen sich sehr gut mit natürlichen Mitteln lindern.

Salbei wirkt entzündungsmindernd

Gegen Halsschmerzen ist Salbei ein beliebtes Hilfsmittel, er wirkt nämlich entzündungshemmend. Bei Entzündungen des Mund- und Rachenraumes kann Salbei durch langsames Zerkauen des Krautes sanfte Linderung verschaffen und eine Abschwellung der Entzündung bewirken. Salbeitee kann zum Gurgeln benutzt oder auch getrunken werden.

www.egk.ch/purpursalbei



Eibisch gegen Hustenreiz

Die Wirkung des Echten Eibischs ist sogar wissenschaftlich anerkannt: Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur hat eine Monografie zur Eibischwurzel veröffentlicht. Darin werden die traditionellen Indikationen für verschiedene Zubereitungen bestätigt, zum Beispiel als reizlinderndes Arzneimittel bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, zur Minderung des Hustenreizes und bei leichten Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

www.egk.ch/eibisch



Förderung von Fachwissen

Als führende Anbieterin von Krankenversicherungslösungen mit freiem Zugang zur Komplementärmedizin kümmert sich die EGK-Gesundheitskasse seit Jahrzehnten um Fachwissen zu Heilkräutern und -pflanzen. Dass diese zumeist auch auf einfache Weise kulinarisch verwertet werden können und erst noch ausgezeichnet schmecken, macht das Thema umso ergiebiger.



Freie Nase dank Rottanne

Stellen Sie ein junges Tännchen, welches in einen Blumentopf gepflanzt wurde, ins Zimmer; allein der ausströmende Duft übt eine wohltuende Wirkung aus. Als Winterbad bei Erkältung oder zur Nervenstärkung bestens geeignet ist ein Tannenbad. Zur Linderung von Bronchitis können frische Tannenzweige in einem Topf voll Wasser 20 Minuten gekocht werden. Anschliessend wird der Sud inhaliert – so werden die unangenehmen Symptome hoffentlich bald erträglicher.

www.egk.ch/rottanne

Quitte hält Schleimhäute feucht

Wussten Sie zum Beispiel, dass die Quitte enorm viel Vitamin C enthält? Die Frucht kann viel mehr, als in Form von Gelee zu einer feinen Pastete genossen zu werden. Hier finden Sie das Rezept für ein Quittentiramisu, mit dem Naschen der Gesundheit zuträglich wird. Gleichzeitig ist die Quitte eine gute Helferin bei trockener Heizungsluft: In der Naturheilkunde wird sie in Form von Salben und Cremes zur Behandlung von spröder Haut und rissigen Lippen eingesetzt.

www.egk.ch/quitte

Süssholz bei Bronchitis

Die medizinischen Anwendungen von Süssholz sind sehr breit, denn Süssholz löst u. a. Schleim bei Bronchitis, lindert Allergien und hilft bei Gastritis. Rheuma, Asthma und Halsschmerzen lassen sich mit dem Lakritzkraut erfolgreich behandeln. Da Süssholz die entgiftende Funktion der Leber unterstützt, wird es auch gerne bei Leberleiden verabreicht. Hier finden Sie unter anderem einen Erkältungstee mit der süssen Pflanze.

www.egk.ch/suessholz



Echter Lorbeer fürs Bad

Der echte Lorbeer ist zwar kein klassisches Heilkraut bei Erkältungen – er kann aber zumindest einige Beschwerden lindern, die oft mit saisonalen Infektionen einhergehen. Ein Absud von Lorbeerblättern im Badewasser lindert Gliederschmerzen. Zudem ist Lorbeer ein appetitanregendes Verdauungsmittel, das innerlich auch gegen Koliken und Blähungen eingesetzt wird.

www.egk.ch/gewuerzlorbeer



Ob Quitte, Lakritzkraut oder Süssholz: Die Natur bietet viele Möglichkeiten, die Erkältungssaison im Winter zu überstehen.

Kräuterwissen frei Haus

Sie interessieren sich für Kräuterküche und Heilpflanzenwissen? In unserem Heilkräuter und -pflanzenarchiv finden Sie wissenswerte Informationen zum Anbau und Einsatz in Naturheilkunde und Küche zu annähernd 100 Pflanzen – und monatlich kommen neue dazu. Am besten abonnieren Sie gleich unseren Newsletter und Sie erhalten jeden Monat ein neues Kräuterrezept mit noch mehr Hintergrundwissen.



www.egk.ch/newsletter
www.egk.ch/kraeuterwissen

Sich jetzt Sorge tragen

Belastungen, Stress und herausfordernde Lebensumstände verlangen uns viel ab. Selbstfürsorge hilft in solchen Zeiten psychisch und körperlich gesund zu bleiben. Wie man Stärkendes und Wohltuendes in seinen Alltag einbaut.

Text: Vera Sohmer

Seit Tagen hängt trostloses Nebelgrau über der Landschaft, draussen kriecht sofort feuchte Kälte die Beine hoch. Den Rest geben einem die Pushnachrichten auf dem Smartphone: nichts als Krieg, Krisen und Katastrophen. Kein Wunder, schleicht sich in solchen Momenten der Winter- und Weltuntergangsblues ein. Ein Patentrezept dagegen? Das gibt es leider nicht. «Zeiten wie diese verlangen ein Stück Demut: Wir wissen nicht immer eine Antwort», sagt Psychologin und Stressexpertin Beate Schulze. Das sei verständlich und in Ordnung, und auch mit uns ist alles okay, wenn wir der Weltlage einmal ratlos und erschöpft gegenüberstehen. «Sich dies einzugestehen, ist ein guter Anfang.»

Natürlich kann und soll man sich Gutes tun, gerade jetzt. Beate Schulze: «Schwierige Zeiten erfordern – vielleicht mehr denn je – einen freundlichen Umgang mit sich selbst.» Schliesslich trägt es nichts bei zur Verbesserung des Weltgeschehens, wenn es einem schlecht geht. Es ist erlaubt, das Leben angenehm zu gestalten. Wie wäre es, sich mal wieder mit Freunden zu verabreden? Es wirkt positiv und stärkend, gemeinsam mit anderen Menschen etwas zu erleben. Oder trotz der Kälte nach draussen zu gehen, die Natur und die Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen.



«Schwierige Zeiten erfordern – vielleicht mehr denn je – einen freundlichen Umgang mit sich selbst.»

Beate Schulze, Psychologin und Stressexpertin

Empfehlenswertes «Digital Detox»

Gemütsaufhellend kann es zudem sein, sich dem Weltgeschehen zu entziehen – zumindest ein Stück weit. Fachleute orientieren sich dabei an der Formel des deutschen Psychoanalytikers Hans-Jürgen Wirth: «Theoretischer Pessimismus plus praktischer Optimismus ergibt vollständigen Realismus.» Auf eine gute Mischung kommt es an. Sich dem Strudel schlechter Nachrichten weniger auszusetzen, kann helfen, sich wieder auf jene Dinge zu konzentrieren, die man selbst beeinflussen kann (s. Kasten). Dass «Digital Detox» ein Gewinn ist, zeigen aktuelle Studien. Täglich eine Stunde weniger online sein ist vorteilhaft für die Gesundheit. Kontrollierte Medienutzung ist demnach langfristig besser als ein kompletter Verzicht auf Nachrichten oder Social Media.

Grenzen setzen

Nicht nur die Nachrichtenflut kann uns zu setzen, sondern auch der fordernde und

hektische Alltag. Stressgeplagt versagen sich viele jene Dinge, die ihnen eigentlich Freude machen, bei denen sie abschalten und aufatmen können. Tipp: Wer meint, für einen Ausflug in die Berge oder einen Konzertabend keine Zeit zu haben, sollte es dennoch tun. Das beugt Stress und Überlastung vor.

Den eigenen Bedürfnissen Raum verschaffen bedeutet auch Grenzen setzen, Nein sagen. Weit verbreitet sind heute die Phänomene FOMO (Fear of missing out) und FOBO (Fear of better options). Das ständige Gefühl, etwas zu verpassen oder eine bessere Wahl zu haben, produziert Druck – und es kommt vielleicht das zu kurz, was in diesem Moment wirklich zählt: sich Zeit nehmen für die Familie zum Beispiel. Wann war der letzte Spieleabend? Oder wie lange ist die letzte zu zweit, als Paar verbrachte Zeit her? Ebenfalls wichtig ist, selbst Regegenerationsphasen einzuplanen: sich Ruhe gönnen, das Schlafzimmer zur handy- und



Wärmender Ingwer

Ingwer-Zitronen-Tee ist im Winter eine gute Wahl: Dafür eine Zitrone halbieren und auspressen. Ein baumnussgrosses Stück Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Beides mit einem Liter Wasser aufkochen und zehn Minuten ziehen lassen. Abseihen und nach Belieben mit Honig abschmecken. Der Tee wärmt bis in die Zehenspitzen, ist angenehm scharf und gesund. Denn Zitrone und Ingwer sind ein gutes Team: Das Vitamin C aus Zitrusfrüchten sorgt für ein funktionierendes Immunsystem, während Scharf- und andere Inhaltsstoffe des Ingwers ebenfalls die körpereigene Abwehr unterstützen, Entzündungen hemmen und beispielsweise bei Erkältungen lindernd wirken. Bei Fieber jedoch besser auf Ingwer verzichten, er treibt die Körpertemperatur zusätzlich nach oben. Wer keine Importware kaufen möchte: Frischen Bio-Ingwer gibt es aus Schweizer Anbau.



Gönnen Sie sich eine Auszeit von digitalen Medien und negativen Nachrichten. So können Sie sich auf Dinge konzentrieren, die Ihnen wichtig sind – wie etwa sich Zeit nehmen für die Familie.

laptopfreien Zone erklären. Und warum sich nicht ohne schlechtes Gewissen der Langeweile hingeben? Sie ist laut Beate Schulze eine unterschätzte Kraft- und Kreativitätsquelle.

Schlagkräftiges Immunsystem

Selbstfürsorge meint in erster Linie, für die psychische Gesundheit zu sorgen. Doch auch körperliches Wohlbefinden gehört dazu. Vor allem in der kalten Jahreszeit sind wir anfälliger für Infekte. «Was wir essen, kann unser Immunsystem stärken», heisst es bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). Die dafür notwendigen Nährstoffe liefert aber kein einzelnes Lebensmittel und kein «Superfood». Nur abwechslungsreiches Essen versorgt den Körper mit allem Notwendigen und stärkt die Abwehrkräfte. Eine ausgewogene Ernährung, zu der Vollkornprodukte und Gemüse gehören, sorgt zudem für eine gute Darmflora und damit für eine funktionierende Immunabwehr. Denn rund 80 Prozent der Immunzellen befinden sich

im Darm. Darüber hinaus betont die SGE: Neben ausgewogener Ernährung halten uns genügend Schlaf, möglichst wenig Stress und regelmässige Bewegung gesund. Womit sich der Kreis schliesst.

Routinen und Rituale

Sich um Dinge kümmern, die man selbst kontrollieren kann: Auch dies ist fürs Wohlbefinden wichtig. Tägliche Routinen wie regelmässige Essenszeiten helfen dabei. Darüber hinaus verschaffen Rituale Stabilität, Struktur und Sicherheit, gerade in unsicheren Zeiten. Ob es der Minispaziergang nach dem Mittagessen ist oder das warme Bad vor dem Schlafengehen: Rituale können ganz verschieden sein. Hauptsache, sie tun gut.

Arbeit mit Trauma- betroffenen

Je tiefer und nachhaltiger die Verletzung durch einen traumatischen Vorfall ist, desto sanfter muss die Situation von der Therapeutin oder vom Analytiker aufgearbeitet werden. Dazu gehört auch das reflektierte Bewusstsein über die Beziehung zwischen Therapeutin und Klient.

Text: Ursula Vogt



Die Traumabewältigung ist ein schwieriges Thema der Psychotherapie. Umso mehr freut es die SNE-Akademie, dass mit Prof. Dr. phil. habil. Rosmarie Barwinski die renommierte Psychoanalytikerin und Leiterin der Schweizer Instituts für Psychotraumatologie (SIPT), Winterthur, für eine Lehrveranstaltung gewonnen werden konnte (s. Kasten). Im Fokus stehen Konflikte und Besonderheiten der Beziehung zwischen Therapeutin bzw. Therapeut und Klientin oder Klient. Seminarteilnehmende lernen dabei die Phasen der Traumaintegration kennen sowie prozessorientierte Techniken, die sie in ihrer praktischen Tätigkeit anwenden können.

Beziehungsorientiert und mit Geduld

Wenn das Leben aus der Bahn geworfen wird und Panik, Angst oder Trauer den Alltag bestimmt, steckt womöglich ein Unfall, ein Gewaltverbrechen oder eine andere Verletzung dahinter. Der betroffene Mensch bleibt zumeist hilflos, entfremdet und benötigt oft Zeit, bis er sich der eigenen Situation überhaupt bewusst wird. Rosmarie Barwinski stellt in ihrer Lehre und Forschung die Beziehung zwischen traumatisierter Person und Therapeutin oder Therapeut bewusst ins Zentrum, weil sie überzeugt ist, «dass die Wiederherstellung der durch Traumata zerstörten Selbststrukturen nur in der Beziehung möglich ist». Dieser neuartige Ansatz basiert auf der These, dass Selbst-

strukturen, die durch ein Trauma zerstört worden sind, nur in der Klientenbeziehung wiederhergestellt werden können und so das Trauma ins Leben integriert wird. Es bedeutet aber gleichzeitig, dass die Unterstützung suchende Person den Prozess entscheidend mitbestimmt.

SNE-Akademie 2023

März 2023

«Konflikte und Besonderheiten der Beziehung zwischen Therapeut/-in und Klient/-in»

27. März 2023, Altes Spital,
Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn,
9.00 – 17.00 Uhr

Am 28. August 2023 bietet
Rosmarie Barwinski ein weiteres
Seminar zum Thema
«Transgenerationale Traumata» an.

Die Angaben zu allen Veranstaltungen der SNE-Akademie 2023 finden Sie unter:



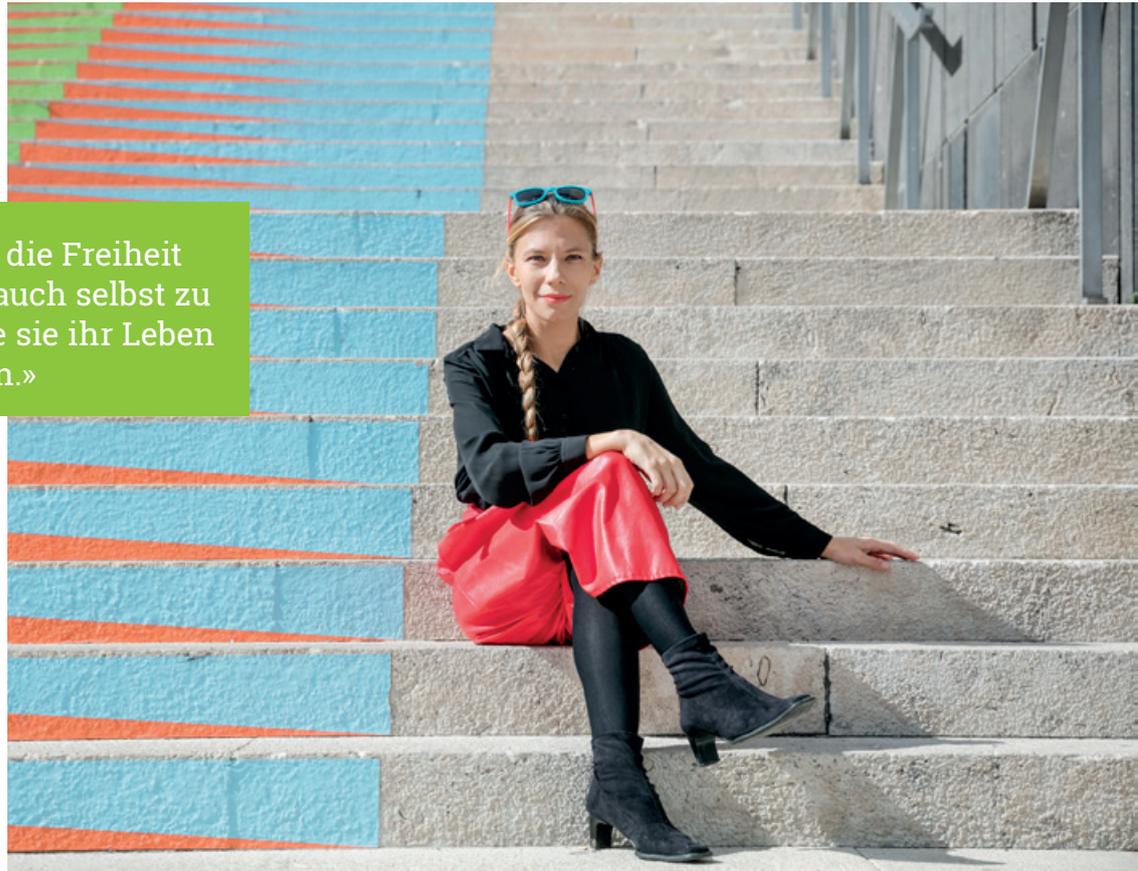
www.fondation-sne.ch/sne-akademie



«Menschsein muss neu definiert werden»

Was der Mensch ist, wird seit Jahrtausenden lebhaft diskutiert. Die Zeiten, als er noch als die Krone der Schöpfung galt, sind aber längst vorbei. Warum es notwendig ist, Menschsein neu zu definieren, und was das mit dem Klimawandel zu tun hat, erklärt die Philosophin Lisz Hirn im Interview.

«Männern wird die Freiheit abgesprochen, auch selbst zu bestimmen, wie sie ihr Leben gestalten wollen.»



Frau Hirn, mit welchen philosophischen Fragen beschäftigen Sie sich derzeit?

Da meine Hauptarbeitsgebiete die philosophische Anthropologie und die politische Philosophie sind, beschäftige ich mich meistens mit der Frage «Was ist der Mensch?».

Und wie lautet die Antwort auf diese Frage?

Wenn ich die Antwort darauf hätte, könnte man mit der Philosophie abschliessen. Der Mensch verändert sich unter dem Einfluss von Technologie, Kunst und Kultur ständig. Die Aufgabe der Philosophie ist es, diese unterschiedlichen Facetten aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten.

Aktuell ist viel die Rede von der gespaltenen Gesellschaft, in der sich die Gesinnungslager zunehmend radikalisieren. Ist der Graben wirklich unüberwindbar geworden?

Wenn wir auf die Geschichte zurückblicken, sieht man, dass die Gesellschaft schon immer gespalten war. Gerade in der Demokratie ist es normal, dass die unter-

schiedlichsten Meinungslager eine Bühne haben, auf der sie ihre eigenen politischen Interessen verhandeln können. Problematisch ist heute, wie dabei die Sprache eskaliert.

Was meinen Sie damit?

Wir schaffen es immer weniger, Kompromisse zu finden, miteinander in Dialog zu treten, dem anderen etwas zuzugestehen und auf einem einigermaßen annehmbaren Niveau zu Lösungen zu kommen.

Welche Rolle spielen dabei die sozialen Medien?

Die Frage, die wir uns hier stellen müssen, ist: Was können die digitalen Räume und was nicht? Sie fördern beispielsweise nicht das freie und demokratische Miteinander, weil es sich um Echokammern handelt, die die eigene Meinung zwar stützen, aber sehr wenig dafür tun, dass sich Menschen auch zusammenschliessen und eine Verbundenheit miteinander empfinden. Dominant ist lediglich der Aspekt der Vernetzung. Aber Vernetzung mobilisiert nicht in dem Ausmass, wie wir es gerne hätten. Dafür fehlt

«Wir schaffen es immer weniger, Kompromisse zu finden, miteinander in Dialog zu treten, dem anderen etwas zuzugestehen.»

die tiefer gehende und solidarische Verbindung – wie etwa zur Klimabewegung.

Wie kann man das verändern?

Das Internet darf nicht ein rechtsfreier Raum sein. Auch in der realen Welt halten wir uns an gewisse Grundregeln und Werte. Diese müssten auch in der digitalen Welt Gültigkeit haben. Damit man sich beispielsweise vor Beschimpfungen schützen kann. Glücklicherweise passiert derzeit in diesem Bereich sehr viel. Dennoch glaube ich nicht, dass der digitale Raum den öffentlichen ersetzen kann.

Im Gespräch mit Lisz Hirn, Philosophin, Autorin und Dozentin

Lisz Hirn

Lisz Hirn (* 1984) ist eine österreichische Philosophin, Autorin und Dozentin. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit liegen in der philosophischen Anthropologie, der politischen Philosophie, der interkulturellen Ethik und der philosophischen Praxis. Ferner ist sie als freiberufliche Künstlerin an internationalen Kunstprojekten und Ausstellungen beteiligt. Hirn lebt und arbeitet derzeit in Wien.

Wer entscheidet in diesem Diskurs, was Recht und Unrecht ist?

Früher hatten wir Moralinstanzen wie die Kirche oder Autoritäten wie politische Führer, die uns diese Frage beantwortet haben. Heute sind sie alle obsolet geworden, weil es keine unhinterfragten Experten mehr gibt. Deshalb ringen wir um die Antwort auf die Frage, wer wohl die Führerschaft in diesem Meinungsdiskurs übernehmen wird.

In Ihrem Buch «Wer braucht Superhelden?» appellieren sie an die Vernunft jedes Einzelnen, weil Sie sich fragen, wie zeitgemäss es überhaupt noch ist, sich Erlöser zu wünschen. Politiker mit autoritären Tendenzen zeigen aber, dass dieser Typus nach wie vor gefragt ist. Was kann das Individuum besser als der Populismus?

Die Frage lässt sich so, wie Sie sie formulieren, nicht beantworten. Ich weiss aber, worauf Sie hinauswollen: Kann das mündige Subjekt mit Vernunftsanspruch die Probleme besser lösen als ein starker Kerl an der Spitze? Diesen Appell an die Vernunft gab es schon öfter, dennoch haben

wir es nicht geschafft, uns zu verbessern. Und wenn wir uns die Fronten anschauen, an welchen wir kämpfen, merken wir, dass es immer wieder dieselben Themen sind. Das ist insofern verständlich, weil diese starken Kerle vieles verkörpern, was in unserer Gesellschaft weiterhin vorherrschend ist. Sie spielen nicht nur eine wesentliche Rolle in medialen Bildern, sondern auch im Geschlechterdiskurs. In Europa lassen wir uns gerne darüber hinwegtäuschen, dass dieser Typus nicht so häufig vorkommt wie etwa in vielen muslimischen Ländern. Aber die männliche Vorherrschaft ist auch bei uns in vielen Bereichen fest verankert: auf dem Arbeitsmarkt, als Vorsteher der Familie oder bei der Ausübung des Gewaltmonopols.

Wie kam es zu diesem hierarchischen Geschlechterverhältnis?

Das Spannende ist, dass es beispielsweise aus kultur- und sozialanthropologischer Sicht keine zwingend notwendige Verbindung zwischen Männlichkeit und Krieg gibt. Aus bestimmten Gründen, oft ökonomischen/materiellen, wurde in Gruppen beschlossen, dass Waffen (und damit das Töten) vorrangig in Männerhand gehören.

Muss demnach das Verständnis von Männlichkeit überdacht werden?

Unbedingt. Es gibt dieses Missverständnis, dass feministische oder emanzipatorische Anliegen nur Frauen tangieren. Die Vorstellung, dass Männer begeistert sein müssen, Alleinverdiener zu sein, nur weil sie mehr verdienen, oder für ihr Land in den Krieg zu ziehen, lässt sich gerade im mitteleuropäischen Raum nicht mehr halten. Damit wird Männern die Freiheit abgesprochen, auch selbst zu bestimmen, wie sie ihr Leben gestalten wollen. Da gibt es viele Männer, die andere Lebensentwürfe erproben wollen oder dies bereits tun. Diese Ansätze zu fördern und hier auf eine fürsorgliche Männlichkeit zu setzen, ist elementar, denn Fürsorge ist etwas Menschliches und nicht auf ein Geschlecht oder den Hormonstatus reduzierbar.

Wie weit sind wir von der emanzipatorischen Gesellschaft entfernt?

Ein Massenphänomen ist es definitiv nicht, aber man sieht zumindest in der jüngeren Generation Menschen, die sich bemühen, anders zu leben und zu denken. Da sich aber unsere ökonomische Situation

aufgrund verschiedenster Krisenherde verschärfen wird, bleibt offen, ob wir hier die Ressourcen aufbringen wollen, um weiterzukommen. Heute tendieren wir dazu, die Probleme nacheinander lösen zu wollen: zuerst den Krieg, dann die Klimakrise und dann schauen wir uns die Gleichberechtigung der Geschlechter an. Viel sinnvoller wäre es, sie miteinander zu bedenken.

Was sind die grössten Herausforderungen unserer Zeit und welche Antworten bietet die Philosophie darauf?

Die Philosophie bietet nie «die» eine Antwort auf komplexe Fragestellungen. Vielmehr geht es darum, den Diskurs durch die Perspektivenvielfalt zu bündeln und zu überblicken. Was die Herausforderungen betrifft, ist wohl die grösste der Klimawandel. Inwiefern es die Philosophie schaffen wird, die ökologischen Fragen in den Diskurs einzubringen und die Politik in die Verantwortung zu nehmen, ist abzuwarten. Sicher ist, dass wir Menschsein neu definieren müssen. Bis anhin galt der Mensch als das Mass aller Dinge, der walten und schalten kann, wie es ihm gefällt. Damit ist aber Schluss. So kommen wir wieder zur Anfangsfrage zurück: Was ist der Mensch?

Gibt es Hoffnung?

Hoffnung ist keine Kategorie der Philosophie, sondern der Theologie. «Man» hofft meistens auf Erlösung von aussen. Eher brauche ich Trost. Es tröstet mich, zu sehen, dass derzeit sehr viel Hirnschmalz und Expertisen vorhanden sind, mit denen wir die Probleme angehen könnten. Gleichzeitig sehe ich aber auch viel Potenzial zur Eskalation – aufgrund von fehlender Kompromissbereitschaft und narzisstischen Tendenzen. Deshalb müssen wir dringend eine Utopie von einer besseren Zukunft entwickeln, in der wir leben wollen.

Hinweis

Die Ansichten unserer Gesprächspartnerinnen und -partner in der Rubrik «Im Gespräch mit ...» entsprechen nicht notwendigerweise jenen der EGK-Gesundheitskasse.



Wenn deine Gesundheit
keine halben Sachen mag.

Komplementärmedizin ist Teil unserer DNA.