

Sonntags

Blick

Nº14 | 7. April 2024 | Fr. 5.20

Warum nur immer so miesepetrig?

Unsere Redaktorin versuchte sich im Jammerfasten – mit überraschendem Resultat.

Im Magazin



«Knallhart und sehr tüchtig»

Ein Kenner erzählt, wie die neuen Globus-Besitzer ticken. Seite 30

Jörg Abderhalden

Der dreifache Schwingerkönig eckt auch heute noch an – und hat damit kein Problem.

Im Sport



Fotos: Philippe Rossier, Sven Thomann, Getty Images



Asylminister
Beat Jans

Wie ernst meint er es mit der neuen Härte?

- ▶ Eritrea-Verbände **warnten ihn** vor der Eskalation – **er reagierte nicht**
- ▶ Im Interview redet er über den Streit mit den Genossen

Seiten 2 bis 5

Internet www.sonntagsblick.ch E-Mail redaktion@sonntagsblick.ch Abos 058 510 73 03 Aboservice kundenservice@sonntagsblick.ch
Redaktion SonntagsBlick, Postfach, 8021 Zürich, Tel. 044 259 62 62 Recherche-Hinweise Schreiben Sie uns: recherche@ringier.ch



ANZEIGE



Swiss Premium Beds



Jetzt swissflex Vorteils-Wochen

Sonder-Konditionen!

die neue Matratze
MELISSA Klima Premium jetzt probeliegen



30% Rabatt Matratze MOMENTO 1650,- 1150,-

... das märki mir!



Hunzenschwil | Dierikon-Luzern | Ittigen-Bern | Zuchwil
Dietikon | Volketswil | Pfäffikon SZ | Rickenbach TG

Ein Leben in sechs Städten

Ihr Buch «Life Rebel» stieg gerade von null auf Platz eins in der Sachbuch-Hitparade ein. Darin zieht Yvonne Eisenring Bilanz über die letzten sechs Jahre, in denen sie in sechs Städten wohnte.

20



Rat von Claudio Del Principe

Der gefeierte Kochbuchautor beantwortet in der Rubrik «Einfach Claudio fragen» neu Fragen der Leserschaft.

18



Eine Jammer-Diät

Manchmal wirkt es, als seien wir alle wie Statler und Waldorf aus der «Muppet Show»: ewige Jammeris. Ein Selbstversuch im Jammerfasten.

14



«Wir machen den Kulturspagat»

Yoldaş Gündoğdu (l.) und Serhat Koca haben mit ihrem Format «Kurds & Bündig» an den Suisse Podcast Awards den Hauptpreis gewonnen. Wir haben die beiden Winterthurer zum Interview getroffen.

10



Bekannt für seinen Schockeffekt

Der italienische Fotograf Oliviero Toscani erregte mit seinen provokativen Werbekampagnen internationales Aufsehen. Eine Ausstellung in Zürich ehrt den 82-Jährigen.

22



Gemüse aus luftiger Höhe

Auch wer keinen Garten hat, kann eigenes Gemüse ernten – Voraussetzung dafür ist ein Balkon. Worauf es beim urbanen Gärtnern ankommt.

17

Kolumnen

Zur Sache!

Ein Sachbuch diskutiert die Sprache des Kapitalismus, zum Beispiel den Begriff Tellerwäscherkarriere.

14

Blick zurück

26



Die grosse Frage Welche Fähigkeit würden Sie sich gerne aneignen?

Antworten per E-Mail an magazin@sonntagsblick.ch, Betreff: «Die grosse Frage», oder auf www.blick.ch/sonntagsblick

34

Zur Sache!

Neue **Sachbücher**, ausgelesen von Dr. phil. **Daniel Arnet**

Naturphänomen Wirtschaft

Die Maturareise meiner Klasse am Wirtschaftsgymnasium ging Mitte der 1980er-Jahre nach Berlin. Die deutsche Stadt war damals noch durch eine Mauer in einen West- und Ostteil getrennt. Wir machten auch einen Abstecher in die DDR – eine eindrückliche und bedrückende Erfahrung. In Erinnerung sind mir noch die Sprüche auf den Hausfassaden, die in Grossbuchstaben und mit Ausrufezeichen wie geschrien schienen: «JE STÄRKER DER SOZIALISMUS – DESTO SICHERER DER FRIEDEN!» Die Sprache des Kommunismus.

Auch der **Kapitalismus** hat seine Sprache – vielleicht subtiler und weniger plakativ. «Als Sprache des Kapitalismus bezeichnen wir bestimmt Sprachbilder und Metaphern, Redewendungen und Phrasen, Mythen und Erzählungen sowie einzelne Begriffe, mit denen ökonomische Zusammenhänge beschrieben und erzählt werden», schreiben der deutsche Literatur- und Kulturwissenschaftler Simon Sahner (35) und der deutsche Ökonom und Essayist Daniel Stähr (34) in ihrem eben erschienenen Buch.

Ein besonders wirkungsmächtiger Mythos sei der von der Tellerwäscherkarriere: Jemand, der besonders viel leiste, bringe es zu Reichtum. «Es spricht nichts gegen harte Arbeit», schreiben die Autoren. «Es spricht aber etwas dagegen, zu behaupten, Reichtum sei allein das Ergebnis von Leistung und Genialität.» Wenn dem so wäre, dann müssten viel mehr Menschen reich sein. «Oder sollen wir wirklich glauben, dass durchschnittliche Angestellte 400-mal weniger leisten als die CEOs eines Unternehmens?», fragen sie rhetorisch.

Um solche Ungleichgewichte zu verschleiern, verwende man moralische Begriffe wie «verdienen» oder «Verdienst». «Mit diesen Formulierungen wollen wir ausdrücken, dass wir die Leistung einer Person anerkennen und in dem Ergebnis der Leistung das sehen, was der Person zusteht», schreiben Sahner und Stähr. Sprache, die nicht hinterfragt, analysiert und verändert werde, stabilisiere ein System, das oft wenigen Menschen sehr viele Vorteile und vielen Menschen noch mehr Nachteile bringe.

Und wenn die **Wirtschaft** grad nicht so gut läuft, dann hat niemand Schuld, und man spricht von «Tsunami» oder dem «Perfect Storm» wie bei der Finanzkrise 2008 – als wären es unbeeinflussbare Wetterereignisse. Vergleichbar sei das bei «steigenden Preisen»: «Es entsteht der Eindruck, Preiserhöhungen seien katastrophale Naturphänomene.» Aber Preise steigen nicht einfach, es sei immer jemand da, der die Preise erhöhe, so Sahner und Stähr. Doch wer will schon hinstehen und sagen, dass er die Preise erhöht?

«Wir wollen mit diesem Buch vermitteln, was die Sprache des Kapitalismus ist, wie sie sich in unserem Alltag zeigt und wie sie Erzählungen prägt», schreiben die Autoren. Am Ende trage die Sprache stets dazu bei, den Kapitalismus als alternativlos erscheinen zu lassen; und sie verberge diejenigen, die von diesem System profitieren. Sahner und Stähr fordern deshalb Wissenschaft, Politik und Medien dazu auf, wirtschaftliche Zusammenhänge nicht mit Phrasen zu umschreiben, sondern beim Namen zu nennen.



Erkenntnis:

«Kapitalismus hält sich nicht etwa trotz des Mangels der vielen, sondern durch diesen Mangel», schrieb einst Bertolt Brecht. Und der Kapitalismus hält sich durch eine mangelhafte Sprache, wie dieses Buch zeigt.

Simon Sahner, Daniel Stähr, «Die Sprache des Kapitalismus», S. Fischer.

Wer sich selber und andern zuhört, wird bemerken, wie oft wir am Jammern sind. Redaktorin Katja Richard hat **einen Versuch** im Jammerfasten gestartet. Warum das nicht ganz gelungen ist und das auch **sein Gutes** hat.

KATJA RICHARD

Warum wir trotz nicht aufhören jammern

Heute schon gejammt? Also ich gleich mehrmals. Über diesen beissenden Wind, der durch meinen Merinopulli bläst. Wie fertig mich die Zeitumstellung macht. Oder den Ex, der mich so fies abserviert hat. Die Steuererklärung, die ich einmal mehr verschoben habe. Jeder von uns kennt ihn, den tagtäglichen Katzenjammer.

So richtig bewusst wurde mir das, als ich aufs Jammerfasten gestossen bin. Dabei handelt es sich um eine Challenge, die der deutsche Achtsamkeitstrainer Peter Beer jedes Jahr zur Fastenzeit durchführt. **Statt aufs Essen verzichtet man aufs Jammern.** Beer ist «Spiegel»-Bestsellerautor und erreicht mit dieser Form des Fastens Hunderte von Teilnehmern. Das ist doch mal was anderes, dachte ich, und es geht bestimmt leichter, als nicht zu essen. Also überzeugte ich gleich noch zwei Freundinnen, mitzumachen.

Das angekündigte Versprechen im Teaser-Video von Beer: «Möchtest du mit einer klitzekleinen Challenge, die nur kurze

Warum so grummelig? Grumpy Cat ist ein Sinnbild für schlechte Laune.

z allem n zu ern

Zeit dauert, mehr Frieden in deinen Körper bringen, mehr Gesundheit, Gelassenheit, Lebensfreude und mehr Energie in deinen Alltag bringen? Klingt jetzt alles supergross, ist es aber gar nicht.» Via App führt der Psychologe und Zen-Buddhist täglich kostenlos mit einer zehnmündigen Video-Meditation durch die Woche. Von sanfter Musik und grossen Gesten unterstrichen, erklärt Beer, warum uns Jammern emotional und körperlich nicht guttut.

Wie man sich das Jammern abgewöhnt? **Mit System, nämlich mit einem Armband. Jedes Mal, wenn das Jammern kommt, nimmt man es ab und legt es ans andere Handgelenk.** Das Problem: die süssliche Stimme des Achtsamkeitstrainers im Hypnosingsang im breiten bayrischen Dialekt. Da könnte ich gleich losjammern.

Bereits am dritten Tag gebe ich auf, meine Freundinnen ebenfalls. Wir haben alle viel Erfahrung mit Persönlichkeitsentwicklung und Achtsamkeit – uns ist dieses Programm schlicht zu trivial. Und wenn man sich nicht öffnen und einlassen kann, dann nützt die beste Methode nichts. Aber immerhin hat es motiviert, mich mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Da ist zunächst dieser Armband-Trick, der kommt aus der Verhaltenstherapie. Ursprünglich mit einem Gummiband. Jedes Mal, wenn ein unerwünschter Gedanke aufkommt, zupft man daran. Der leichte, körperliche Schmerz unterstützt dabei, eingefahrene Gedankengänge zu stoppen und in eine andere Richtung zu lenken. Denn mal ehrlich, dieses Gejammere nimmt unglaublich viel Raum ein und ist auch ein Stück weit peinlich: Was beklage ich mich über ein bisschen kühlen Wind, während andere Menschen nicht mal ein Dach über dem Kopf haben?

Beer ist bei weitem nicht der Einzige, der aufs Nichtjammern gekommen ist. In den USA ermahnt ein Prediger namens ►



Mit Meditation und Achtsamkeit die negativen Gedanken loswerden.

Das Jammern scheint tief in uns verankert zu sein

◀ Will Bowen aus Kansas die Jammerlappen: «Sich zu beklagen, ist wie schlechter Atem. Wir bemerken ihn, wenn er aus dem Mund eines anderen kommt, aber wir bemerken ihn nicht, wenn er aus unserem eigenen Mund kommt.» Und auch hierzulande gibt es einen Anti-Jammeri: Der ehemalige Spitzensportler und TV-Moderator Dani Nieth (64) plädiert an Seminaren und auf seiner Homepage fürs «Handeln statt Jammern». Lange Zeit war er – wie so viele von uns – überzeugt, dass es guttut, einfach Dampf abzulassen. Tatsächlich aber kann uns ständiges Nörgeln schaden – im Kopf und im Körper.

Wer sich über die immer selben Dinge beklagt, legt damit ein Muster im Gehirn fest und kann in eine Negativ-Spirale geraten. Dazu gibt es diverse Studien, darunter die des Psychologieprofessors Jeffrey Lohr von der Universität Arkansas. Wer sich ständig über das schlechte Wetter oder den nervigen Chef beklagt, bei dem vernetzen sich Neuronen so, dass man automatisch das Negative wahrnimmt, egal bei welchem Thema. Das ist auch Stress für den Körper. Wenn ständig der Ärger am Köcheln ist, erhöht sich der Cortisolspiegel. Das sogenannte Stresshormon kann das Risiko für Herzkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes erhöhen.

Dennoch scheint das Jammern tief in uns verankert. Eine mögliche Erklärung ist der Negativ-Bias – der hat mit dem

Säbelzahniger zu tun. Evolutionär betrachtet hatten Menschen, die potenzielle Gefahren erkennen und darauf reagieren, eine grössere Chance zu überleben. Das steckt noch immer in uns und gibt uns auch einen Anreiz: Negatives löst intensivere Gefühle in uns aus und bleibt stärker in Erinnerung als positive Ereignisse.

Und dann ist da noch das gemeinsame Jammern, es verbindet uns: egal ob man über die Nachbarin, Chefs, Ex-Freunde oder das Wetter lästert. Und was Jammeris noch gemeinsam haben: Etwas an der beklagten Situation zu ändern, dazu sind die wenigsten bereit. Also die Nachbarin zu konfrontieren, den Job zu wechseln oder gegenüber den Widrigkeiten des Alltags mehr Gelassenheit zu zeigen.

Warum sind wir also solche Jammeris, wenn es uns erwiesenermassen nicht guttut? Oder hat das Jammern doch was Gutes? Schliesslich gibt es auch Klageweiber oder Klagepsalmen. Darüber unterhalte ich mich mit der Religionswissenschaftlerin Dorothea Lüddeckens (57). «Jammern hat ein schlechtes Image, Klagen klingt etwas anders in unseren Ohren», sagt sie. «Es geht darum, das eigene Schicksal zu beklagen, also Dinge, die man nicht in der eigenen Hand hat.»

Denn es gibt durchaus Situationen, in denen es wichtig ist, dass wir unseren Unmut und Schmerz in Worte fassen können. Schliesslich gibt es nicht nur schlechtes Wetter, sondern auch schwere Krankheiten, Verluste oder Trennungen. Wer sein Herz ausschüttet, kann sich erleichtern und, wie man so schön sagt, sein Leid teilen. Ein typisches Beispiel dafür aus dem Christentum ist Hiob: Ihm wird alles genommen, seine Kinder sterben, der Besitz wird ihm gestohlen, er bekommt Geschwüre am ganzen Körper und muss sein Dorf verlassen. «Er betrauert seinen Verlust und beklagt sich lauthals bei Gott», so Lüddeckens. «Es ist eine Krise, aus der er gestärkt herauskommt. Heute spricht man von Resilienz, also der Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen.»

In der religiösen Tradition ist das Klagen ritualisiert, und es gibt Adressaten dafür. Oft ist es zum Beispiel Maria, weil sie selber gelitten hat und Gläubige sich mit ihr identifizieren können. «Nicht anerkannt zu werden in seinem Leid, ist sehr schlimm», sagt Lüddeckens. «Darum ist es wichtig, Orte zu haben, an

denen man sich verstanden und gehört fühlt.» Im religiösen Kontext übergibt man sein Leid einer höheren Autorität und bittet um Kraft und Trost. Wichtig ist dabei auch der Zeitraum eines solchen Rituals. «Man gibt sich ganz hinein, setzt aber auch ein Ende und lässt zumindest einen Teil seiner Last zurück», sagt Lüddeckens.

Die Kirchenbank tauscht man inzwischen eher mit der Psychologen-Couch. Dort gelten ähnliche Regeln. Es gibt einen zeitlichen Rahmen, um seine Sorgen zu beklagen. Und es geht um eine persönliche Entwicklung. Denn anders als manch guter Freund wird sich ein guter Therapeut nicht Woche für Woche das gleiche Gejammer anhören, sondern Grenzen setzen. Ein bisschen wie das Gummiband, das mit leichtem Schmerz

daran erinnert, dass uns das Jammern zwar ein bestimmtes Wohlgefühl gibt – aber gewiss nicht aus dem Jammertal führt.

Mich haben schon die zwei Tage mit dem Achtsamkeitstraining von Peter Beer kuriert. Jedes Mal, wenn ich ins Jammern komme, erinnere ich mich an seine süssliche Stimme. Das wirkt stärker als jedes Gummiband. ●



Achtsamkeitstrainer Peter Beer hilft dabei, sich das Jammern abzugewöhnen.