

CO
RE

Julia Shaw: Wie die Psychologin
unser Gedächtnis «hackt»

Björn Rasch: Warum der
Gedächtnisforscher Vergessen
für wichtig hält

Thomas Meyer: Wieso der
Bestsellerautor mit Kasperli hadert

GEDÄCHTNIS

Was es leistet. Wo es uns im Stich lässt. Wie es uns narrt.

Gewusst, dass...?

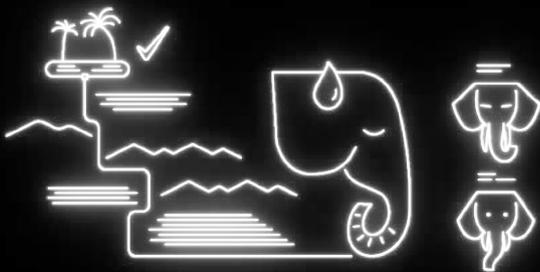
Oder schon wieder vergessen? Sieben Fakten aus der wunderlichen Welt des Gedächtnisses.

Text: Patrick Tönz

Illustrationen: Sandro Tagliavini

Elefantengedächtnis

Elefanten haben tatsächlich ein ausserordentliches Gedächtnis. Sie können sich an jede Wasserstelle erinnern, an der sie mal waren, und diese ohne Umwege finden, auch wenn sie Dutzende von Kilometern entfernt ist. Und sie erkennen alte Bekannte treffsicher, wenn sie ihnen begegnen – selbst nach Jahrzehnten.



Am besten ausprobieren

Unsere Gedächtnisleistung hängt stark von der Art der Informationsaufnahme ab. Oder wie es der Schulpsychologische Dienst des Kantons Zug auf seiner Website formuliert: Wir erinnern uns an...

-  ... 10% von dem, was wir lesen.
-  ... 20% von dem, was wir hören.
-  ... 30% von dem, was wir sehen.
-  ... 50% von dem, was wir hören und sehen.
-  ... 70% von dem, worüber wir selber sprechen.
-  ... 90% von dem, was wir selber ausprobieren und ausführen.

Seepferdchen

Eines der wichtigsten Gedächtnisareale im Gehirn ist der Hippocampus. Das ist lateinisch und heisst Seepferdchen. Den Namen verdankt der Bereich seiner Form, die dem kleinen Meerestier sehr ähnlich ist. Interessanterweise ist das Seepferdchen auch ein altes Symbol für das Bewahrende, Unveränderbare. Ein Zufall? Oder besaßen unsere Ahnen bereits mehr anatomisches Wissen, als wir ahnen?





Stildemenz? Eher nicht.

Schwangere und Stillende klagen nicht selten, dass ihr Gedächtnis sie im Stich lasse. Entsprechende Tests bestätigen, dass dies kein Mythos ist. Trotzdem wäre es falsch, von einer Demenz zu sprechen: Wissenschaftliche Untersuchungen konnten keinerlei Abbauprozesse im Gehirn feststellen. Vielmehr steht der veränderte Hormonhaushalt im Verdacht, die Vergesslichkeit zu erhöhen. So weiss man von Cortisol und den Östrogenen, dass sie Einfluss auf die Reizübertragungen im Gehirn haben. Es gibt aber auch eine viel einfachere Erklärung für die Gedächtnisstörungen: den ständigen Schlafmangel frischgebackener Mütter.



Eisen und Folsäure!

Vor allem bei jungen Frauen kann Eisenmangel die Leistung des Gedächtnisses beeinträchtigen. Das fanden US-amerikanische Wissenschaftler heraus. Eine zusätzliche Versorgung mit Eisen kann diesem Effekt entgegenwirken. Älteren Menschen dagegen hilft Folsäure. Dies stellten niederländische Forscher während einer dreijährigen Untersuchung an mehr als 800 älteren Personen fest.

Es geht bergab

Heute sind wir im Alltag viel weniger gezwungen, Dinge im Kopf zu behalten – Handy und Google sei Dank. Doch wirkt sich das negativ auf unsere Gedächtnisleistungen aus: Studien zeigen, dass früher Menschen im Durchschnitt sieben Dinge im Kurzzeitgedächtnis behalten konnten, heute sind es nur noch fünf.



Fragen Sie eine 22-Jährige!

Bereits mit 37 Jahren beginnt das Erinnerungsvermögen schlechter zu arbeiten. Am leistungsfähigsten ist das menschliche Gehirn mit 22.



Liebe Leserin, lieber Leser

Sie haben noch nie ein Verbrechen begangen? Dann sprechen Sie mal mit Julia Shaw. Drei Sitzungen, und Sie werden mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Tat gestehen, für die Sie nachweislich nicht verantwortlich sind. Denn die Rechtspsychologin weiss, wie man Menschen manipuliert.

Julia Shaw kann nicht zaubern. Sie versteht ganz einfach, wie unser Gedächtnis funktioniert: absolut unzuverlässig nämlich. Sie sagt: «Ein Gedächtnis ist wie eine Wikipedia-Seite. Ich kann meine Erinnerungen umschreiben – aber andere können es auch.» Für unsere Geschichte zum Thema «falsche Wahrheiten»: einfach umblättern.

Das menschliche Gehirn ist eine faszinierende Angelegenheit. Und besonders spannend ist das Gedächtnis – das Thema dieser Ausgabe. Mal lässt es uns im Stich, mal täuscht es uns, mal schwelgen wir dank ihm in Erinnerungen. Denn diese, so der Gedächtnisforscher Björn Rasch, seien die Basis unseres Menschseins. Dass das Vergessen ebenso wichtig ist, erklärt er im Interview (Seite 8).

Dass auf unser Gedächtnis nicht immer Verlass ist, damit haben wir von Coop Rechtsschutz tagtäglich zu tun. Dann beispielsweise, wenn unsere Juristen sich auf die Aussagen unserer Kundinnen und Kunden verlassen müssen. Nicht, dass diese uns bewusst anlügen würden – sie erinnern sich manchmal bloss nicht ganz richtig. Wenn wir die Tatsache akzeptieren, dass uns das Gedächtnis ganz schön täuschen kann, macht uns dies möglicherweise kompromissbereiter – auch in einem Streitfall. Denn niemand hat die Wahrheit gepachtet.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Lektüre, an die Sie sich hoffentlich noch lange erinnern werden.

Daniel Siegrist
CEO, Coop Rechtsschutz AG



INHALT

Falsche Wahrheiten Seite 4

Rechtspsychologin Julia Shaw «hackt» Gedächtnisse und zeigt damit, wie wir uns manipulieren lassen.



Gender-Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir im CORE jeweils den Genus, also das grammatische Geschlecht. Diese Begriffe gelten für alle natürlichen Geschlechtsformen.



Der Gedächtnisforscher Seite 8

Für Björn Rasch sind Erinnerungen die Basis unseres Menschseins – aber auch Vergessen ist wichtig.

Auf einen Drink mit ... Seite 20

Leyla Gündöner hilft Burnout- und Trauma-Opfern, wieder Fuss zu fassen. Dazu brauche es auch neue Muster im Kopf.

Zwei Milliliter Gedächtnis Seite 16

Eine Schweizerin macht zum Spass einen DNA-Test und hat plötzlich Verwandte in Südafrika.



Dies & das Seite 24

Aus unserem Arbeitsalltag: Episoden, an die wir uns erinnern.

Im Labyrinth des Erinnerns Seite 28

«Memories», gebrannt auf Tonplatten: Unsere Autorin fragt sich, was sie als Digital Native archivieren würde.

Kasperli canceln? Seite 34

Entfernen? Erklären? Einsicht erwarten? Autor Thomas Meyer über den Umgang mit unserer kolonialistischen Vergangenheit.



«Die Musik weckt die Erinnerung» Seite 36

Die Opernsängerin Katia Ledoux muss sich eine Menge aufs Mal merken: Wie macht sie das bloss?



Warum wir sind, was wir sind Seite 42

Museen sind ein Hort der Erinnerung – und erzählen, woher wir kommen. Die Favoriten unserer Mitarbeitenden.



Die letzten Zeugen Seite 48

Kolumnist Max Küng macht sich so seine Gedanken übers All.

Blick zurück in Zahlen Seite 46

Nicht bloss für kühle Rechner: Unsere Zahlen erzählen Geschichten.

Impressum

Herausgeber: Coop Rechtsschutz AG; Projektleitung: Petra Huser, Sibylle Lanz, Coop Rechtsschutz AG; Redaktion: Matthias Mächler, www.diemagaziner.ch; Optik / Realisation: Qube AG, Aarau; Produktion: Christoph Zurfluh, www.diemagaziner.ch; Druck und Versand: ZT Medien AG, Zofingen; Auflage: D 15000 / F 4000 Exemplare; Erscheinungsweise: einmal jährlich; Bestellungen: Coop Rechtsschutz AG, Entfelderstrasse 2, Postfach, CH-5001 Aarau, petra.huser@cooprecht.ch. In dieser Publikation vermittelte Informationen über Dienstleistungen und Produkte stellen kein Angebot im rechtlichen Sinn dar.



Falsche Wahrheiten

Rechtspsychologin Julia Shaw bringt 70 Prozent ihrer Probanden dazu, eine Straftat zu gestehen, die sie nicht begangen haben – indem sie ihr Gedächtnis «hackt».

Text: Matthias Mächler Fotos: Boris Breuer

«Das Gedächtnis ist wie eine Wikipedia-Seite», sagt Julia Shaw: «Man kann selber eine Erinnerung umschreiben – aber andere können es auch.»

In einem aufsehenerregenden Experiment hat die Londoner Rechtspsychologin nachgewiesen, wie einfach sich das Gedächtnis manipulieren lässt. Dabei ging sie folgendermassen vor: Als Erstes gewann sie das Vertrauen ihrer jugendlichen Probanden – eine Grundvoraussetzung für ihr Vorhaben. Sie recherchierte in deren Umfeld, befragte Eltern und Freunde nach den Lebensumständen in einem bestimmten Zeitraum. Auf diese Weise gesammelte Details wob sie in eine erfundene Geschichte ein und holte im Gespräch mit ihren «Versuchskaninchen» eine scheinbar durch Verdrängung zugeschüttete

Tat ans Tageslicht. Dabei setzte sie auf die Wirkung von Suggestivfragen und einfachen Vorstellungsübungen.

Kurz gesagt: Sie redete den Probanden ein, dass sie jemanden geschlagen oder bestohlen hätten. Die Reaktion der Testpersonen war stets dieselbe: «So etwas hab ich nie und nimmer gemacht!» Shaw schickte sie nach Hause mit der Aufgabe, sich in die Tat von damals hineinzusetzen, die Erinnerung zuzulassen und dabei auf möglichst viele Details zu achten.

«In durchschnittlich drei Sitzungen mit jeweils einer Woche Abstand liess sich bei 70 Prozent der Probanden ein Ereignis einpflanzen», sagt Julia Shaw. Die Effizienz ihres Eingriffs in die erinnerte Vergangenheit ihrer Testpersonen erstaunte sie selbst: Die Jugendlichen begannen

nicht nur zu glauben, dass sie die Tat möglicherweise tatsächlich begangen hatten. Sie akzeptierten die neu gewonnene Einsicht überraschend schnell als Wahrheit, erzählten bald in einer verblüffenden Komplexität vom Ereignis und malten die

DIE JUGENDLICHEN AKZEPTIERTEN DIE NEU GEWONNENE EINSICHT ÜBERASCHEND SCHNELL ALS WAHRHEIT.

vermeintlich wiedergewonnenen inneren Bilder immer bunter aus. Natürlich wird man skeptisch, wenn man Julia Shaw zuhört oder ihre Stu-



dienresultate liest. Man denkt vielleicht auch: «Wie dumm muss man sein, um einer fremden Frau mehr zu vertrauen als seiner eigenen Erinnerung?» Tatsächlich aber kommt es nicht auf die Intelligenz eines

«EIN GROSSTEIL DER ERINNERUNG IST ILLUSION. EINE ERINNERUNG AN DIE EIGENE EMOTION IST DESHALB TRÜGERISCH.»

Menschen an, ob er manipulierten Erinnerungen aufsitzt. Auch das hat Julia Shaw untersucht. Quer durch alle Schichten und Altersklassen ergaben ihre Experimente: Vertrauen zum fragenden Menschen, die Ahnung, dass dieser mehr weiss als man selbst, und eine einigermaßen intakte Vorstellungskraft genügen, um «gehackt» zu werden.

Falsche Erinnerungen

Dass das Gedächtnis äusserst unzuverlässig ist, weiss Julia Shaw aus dem eigenen Leben: «Ich habe eine sehr starke Erinnerung an meinen Opa, wie ich als Kind auf ihn zurenne und er mich in die Luft wirft. Aber das kann nicht sein: Er verstarb, als ich viel zu klein war.» Shaw führt die falsche Erinnerung auf einen Film oder ein Buch zurück, aus dem sie ein intensiv erlebtes Gefühl für sich adaptierte. Wahrscheinlich wurde ihr Gedächtnis-Wikipedia von reinem Wunschdenken umgeschrieben.

Tragische Schicksale

Solche kleine Fehlschaltungen sind keine Tragödien, sondern normal: Vor allem Anekdoten, die von Eltern und Verwandten immer und immer wieder erzählt und mit den Jahren besser, bunter und berauschter werden, tragen dazu bei, dass wir eine Erinnerung an unsere Kindheit pflegen, die so wohl nicht ganz stattgefunden hat. «Ein Grossteil der Erinnerung ist Illusion», sagt Shaw. «Denn obwohl viele Menschen denken, dass sie immer so waren wie heute, haben sie sich im Laufe der Zeit stark verändert. Eine Erinnerung an die eigene Emotion ist deshalb trügerisch.»

Richtig kompliziert wird es, wenn in einem Justizfall ein gutes Gedächtnis gefragt ist: Eine Zeugenaussage kann weitreichende Konsequenzen haben und durchaus auch tragische Schicksale besiegeln. «Ich habe Fälle erlebt, bei denen Opfer auf unschuldige Männer zeigten und sie ohne jeden Zweifel als Täter identifizierten», erzählt die Rechtspsychologin. «Oder Fälle, in denen vermeintliche Opfer mit Tränen in den Augen detailliert von einer Straftat erzählten, bei der sich im Nachhinein herausstellte, dass sie nie stattgefunden hatte.» Ja, es habe sogar Menschen gegeben, die nach stundenlanger Befragung zugaben, einen Mord begangen zu haben, obwohl man zum Beispiel dank Fingerabdrücken beweisen konnte, dass sie unschuldig waren. Eine Analyse des US-amerikanischen «Innocence Project» hat ergeben, dass bei drei von vier Fehlurteilen unzuverlässige Erinnerungen oder fragwürdige Zeugenaussagen eine Rolle spielten.

Julia Shaw unterstellt solchen Opfern und Tätern nicht etwa böse Absicht. Im Gegenteil: «Diese Menschen sind überzeugt von ihrer Wahrheit.» Manchmal seien die Mechanismen eines Traumas schuld an den Irritationen: Es kann vorkommen, dass ein Vergewaltigungsopfer in seinem ohnmachtsähnlichen Zustand seinen Peiniger später mit jemandem verwechselt, den es kurz davor im Fernsehen gesehen hat. Manchmal redet sich das Opfer in seiner Not auch so lange etwas ein, bis die Version zur Wahrheit wird. Oder, und das ist leider oft der Fall: das Opfer wird in Verhören mit Suggestivfragen beeinflusst. Diese öffnen verborgene Kammern mit Gefühlen und inneren Bildern aus Büchern, Filmen oder aus dem Fernsehen. Und die vermischen sich mit tatsächlichen Erinnerungen.

Trügerische Sicherheit

«Je öfter jemand befragt wird, desto mehr können seine Erinnerungen verändert werden», erklärt Julia Shaw. Die Szenen werden deutlicher, der Aktionsradius grösser, selbst Hintergrundgeräusche lauter. Und wenn man dann noch in eine bequeme, plausible Richtung gedrängt wird, nimmt diese wie von selbst Gestalt an. Unser Gehirn liebt Kohärenz. Und wir Menschen lieben Geschichten. Wenn der Gesprächsleiter bei jedem erinnerten Detail auch noch Zustimmung zeigt, sorgt das beim Zeugen für Erleichterung und zusätzliche Sicherheit, dass es sich um die Wahrheit handelt. «Sich zu erinnern, ist kein rein individueller Prozess, sondern auch ein sozialer», erklärt Julia Shaw.

Darum setzt sie bei ihrer Arbeit genau da an: bei einer korrekten Fragetechnik. Und das bedeutet vor allem, dass die von ihr betreuten Polizisten, Militärs und Juristen sich vom schnellen Erfolg schlauer Suggestivfragen verabschieden müssen. Und auch von der Überzeugung, dank ihrer Erfahrung ein falsches Geständnis sofort als solches zu

«JE ÖFTER JEMAND BEFRAGT WIRD, DESTO MEHR KÖNNEN SEINE ERINNERUNGEN VERÄNDERT WERDEN.»

erkennen. «Natürlich ist es immer möglich, dass jemand lügt», sagt Julia Shaw. «Aber eben auch, dass er sich falsch erinnert. Und darauf bekommt man keine Hinweise. Denn im Kopf dieses Zeugen handelt es sich um die Realität.»



Forscherin und Bestsellerautorin

Rechtspsychologin Dr. Julia Shaw (1987) ist Deutsch-Kanadierin und Wissenschaftlerin in der Abteilung für Psychologie am University College London. Sie befasst sich insbesondere mit Erinnerungsverfälschung und berät Justiz und Wirtschaft in deutsch- und englischsprachigen Ländern.

Über ihre Arbeit hat Shaw zwei populärwissenschaftliche Sachbücher geschrieben. «Das trügerische Gedächtnis» (2016) und «Böse: Die Psychologie unserer Abgründe» (2019) wurden in zahlreiche Sprachen übersetzt. Wesentlich von Julia Shaw inspiriert ist die Serie «8 Zeugen» auf der Streaming-Plattform TVNOW. Ausserdem geht sie in der TVNOW-Doku «Mörderische Frauen» auf psychologische Spurensuche.

drjuliashaw.de

«Es wäre schrecklich, wenn wir nicht vergessen würden»

Für Gedächtnisforscher Björn Rasch sind Erinnerungen die Basis unseres Menschseins. Trotzdem ist er froh, dass er sich nicht alles merken kann.

Interview: Patrick Tönz und
Matthias Mächler
Fotos: Gian Marco Castelberg



Lehrt und forscht seit 2013 an
der Universität Fribourg zum Thema
Gedächtnis: Björn Rasch.

Herr Rasch, warum ist unser Gedächtnis so unglaublich unzuverlässig? Ergibt das evolutionsbiologisch Sinn?

Durchaus: Würden wir uns alles merken können, jedes Wetter zu jeder Minute, jedes Mittagessen in allen Details, jedes Geräusch, jedes Gespräch, dann wäre unser Hirn komplett überfordert. Das ist ja auch das Problem etwa bei selbstfahrenden Autos: Sie müssen so programmiert werden, dass sie aus der gesamten Informationsflut für die jeweilige Situation das Relevante filtern können. Unser Hirn macht das von sich aus. Auf absolut geniale Weise.

Das heisst: Die Dinge, die wir vergessen, sind nicht so wichtig für uns? All die verlegten Schlüssel, entgangenen Geburtstage, verblässenden Erinnerungen?

Das Ziel des Gedächtnisses ist nicht, akkurat zu sein. Sein Ziel ist vielmehr, zwischen relevanten und nicht relevanten Dingen zu unterscheiden. Und uns das Relevante zur Verfügung zu stellen, um in künftigen Situationen besser entscheiden

schütze ich meinen Organismus und erhöhe meine Chance auf ein langes Leben.

Nach welchen Kriterien entscheidet das Gedächtnis, was für mich wichtig ist und was nicht?

Das ist individuell verschieden und hängt zu einem gewissen Grad von meiner Persönlichkeit und den Anforderungen ab, die im Alltag an mich gestellt werden. Relevanz kann aber auch durch Repetition erreicht werden: wenn wir eine Information immer wieder aktivieren wie beim Lernen. Der grösste Relevanz-Detektor gerade für langfristige Erinnerungen aber ist die Emotionalität. Wenn wir etwas erleben, das sehr schön oder schrecklich ist, wird das immer stärker abgespeichert.

Darum wissen wir noch genau, an welchem Ort wir von 9/11 erfuhren oder von Prinzessin Dianas Tod?

Das sind sogenannte «Flashbulb Memories»: Wenn ganz hohe Relevanz vorhanden ist wie bei solchen aussergewöhnlichen Ereignissen, speichert unser Gedächtnis möglichst viele Details ab – weil es eine Dringlichkeit erkennt, aber nicht weiss, welche Informationen künftig für uns wichtig sein könnten. Darum erinnern wir uns vielleicht überdeutlich an das Wetter in diesem Moment oder an das Kleid unseres Gegenübers.

Und wenn ich einen Unfall hatte oder als Zeuge auftreten muss, was passiert da?

Das hat natürlich eine extreme Relevanz: Das Gedächtnis ist ganz auf Ihrer Seite. Es speichert jene

Details, die für Sie wichtig sind, in grosser Deutlichkeit. Aber: Es ist gut möglich, dass jemand anders eine ganz andere Wahrnehmung hat. Dieselbe Situation wird von verschiedenen Personen aufgrund ihres Hintergrunds verschieden abgespeichert. Auch hier muss man sich immer wieder bewusst machen: Unser Gedächtnis arbeitet nicht akkurat im Sinn von übergeordneter Korrektheit. Es arbeitet konstruktiv und egoistisch. Es übernimmt meine Perspektive.

Ich habe also nicht unbedingt recht mit meiner Beobachtung, obwohl ich mir absolut sicher bin?

Möglicherweise haben Sie recht. Aber andere, deren Erinnerung von ihrer abweicht, vielleicht ebenfalls. Die Einsicht, dass meine Perspektive nur eine Perspektive ist und nicht die absolute Wahrheit, ist sehr, sehr wichtig. Übrigens auch im Alltag. Wenn Sie ein Paar fragen, wer wie viel Hausarbeit übernimmt, kommen Sie zusammengerechnet nie auf 100 Prozent. Der eine sagt vielleicht 60 Prozent, der andere 70. Addiert, wären das 130 Prozent. Die Wahrheit ist immer verzerrt: Wir erinnern uns nur egoistisch an unseren Part und ordnen die Erinnerung aus unserer Warte ein.

Das Gedächtnis vergisst und verzerrt nicht nur, sondern lässt sich sogar mit falschen Erinnerungen täuschen, wie der Beitrag über Julia Shaw auf den vorangegangenen Seiten zeigt. Warum?

Weil das Gedächtnis die Information von der Quelle trennt. Denn die Quelle ist selten relevant. Wer

zu können. Das Gedächtnis erinnert sich an die Pflanze, bei deren Verzehr es mir schlecht wurde. Die werde ich nie mehr anrühren. So

«DAS GEDÄCHTNIS ARBEITET NICHT AKKURAT. ES ARBEITET KONSTRUKTIV UND EGOISTISCH.»

«ES IST EINE
RIESENCHANCE FÜR
DIE PSYCHOTHERAPIE,
DASS DAS
GEDÄCHTNIS NICHT
FOTOGRAFISCH IST.»

hat Ihnen gesagt, dass Paris die Hauptstadt von Frankreich ist? Sie erinnern sich nicht, weil es nicht relevant ist. Dadurch kann ich mit bestimmten Methoden anderen Menschen falsche Erinnerungen einpflanzen – weil vergessen wird, dass die Erinnerung gar nicht von mir selbst erlebt wurde, sondern später neu hinzugefügt wurde. Diese Form von Manipulation ist aber nicht nur negativ.

Wie meinen Sie das?

In der Traumatherapie gibt es die Methode der Imagery Rescripting and Reprocessing Therapy (IRRT). Durch gezieltes Reimaginieren und Neuverarbeiten des Erlebten lassen sich die Erinnerungen an die traumatischen Erlebnisse bis zu einem Grad so anpassen, dass das Erlebte besser ertragbar wird. Es ist eine Riesenchance für die Psychotherapie, dass das Gedächtnis nicht fotografisch ist.

Hat das Gedächtnis eine Kapazitätsgrenze?

Wahrscheinlich nicht. Das Gedächtnis funktioniert nicht wie eine Computerfestplatte, auf der jede Information einzeln gespeichert wird und so Speicherplatz verbraucht. Das Gehirn speichert die Informationen vielmehr verteilt in einem

Intuition: Das Gedächtnis aus dem Bauch

Auch die Intuition ist eine Gedächtnisfunktion und umschreibt die Fähigkeit, in komplexen Situationen instinkthaft gute Entscheidungen zu treffen – ohne vorher die zugrundeliegenden Zusammenhänge bewusst zu analysieren und zu verstehen.

Das Unbewusste ist in der Lage, weitaus mehr Informationen zu berücksichtigen als das Bewusstsein, das zwar sehr präzise ist, jedoch mit nur wenigen Informationen zurechtkommt. Einige Wissenschaftler vermuten, dass dabei das Gedächtnis unter anderem mit dem enterischen Nervensystem (in unseren Gedärmen) zusammenarbeitet. Deshalb reden wir auch von Bauchentscheidungen. Dass Frauen generell eine bessere Intuition haben als Männer, gilt allerdings als Klischee, für das es keine wissenschaftlichen Befunde gibt.

Alzheimer: Es gibt Hoffnung

Es gibt Neuigkeiten in Sachen Alzheimer. Eine chemische Reaktion zwischen verschiedenen Proteinen im Gehirn und essenziellen Metallen wie Kupfer und Eisen könnte hauptverantwortlich sein für die Krankheit, schreibt das Medica-Magazin unter Berufung auf die Technische Universität Darmstadt.

In den für Alzheimer typischen Amyloid-Ablagerungen in den Gehirnen betroffener Patienten wurden in einer interuniversitären Studie nicht nur die normale wasserlösliche Form der Metalle gefunden, sondern auch Nanopartikel aus Kupfer und Eisen, die bislang keine Rolle spielten in der Humanbiologie.

Das Medica-Magazin schreibt: «Es ist wahrscheinlich, dass die chemischen Reaktionen, die zur Bildung dieser Nanopartikel führen, auch reaktive Sauerstoffspezies entstehen lassen, welche toxisch für die Zellen des Gehirns sind.» Dieser wichtige Hinweis dient möglicherweise einem nahen Durchbruch für Therapien, um in den Alzheimer-Prozess einzugreifen.

«EIN DRITTEL
UNSERER TRÄUME
GEHEN AUF
ERLEBNISSE IM
ALLTAG ZURÜCK.»

Netzwerk und kann ständig ohne grossen Aufwand neue Informationen integrieren, ohne wirklich «Platz» zu verbrauchen. Das ist, wie wenn Sie Experte in einem Fachgebiet sind: Eine neue Information wird hier sehr leicht in das

bestehende Wissen eingefügt, mit Bekanntem in Zusammenhang gesetzt, vielleicht wird daraus sogar ein übergeordnetes Schema abstrahiert. Ohne Anstrengung, ganz spielerisch. Handkehrum reduziert das Gedächtnis permanent die Komplexität des Netzwerks: damit wir uns auf das Wesentliche konzentrieren können. Darum ist es so essenziell, dass wir vergessen. Es wäre schrecklich, wenn wir nicht vergessen könnten.

Ist auch unser Unterbewusstsein eine Art Gedächtnis?

Ja. Es gibt Verhaltensweisen oder Sehnsüchte, die wir in der Kindheit geübt und automatisiert und so abgelegt haben, dass sie unbewusst nachwirken. So haben wir uns jahrelang mit unseren Eltern oder Betreuungspersonen auseinandergesetzt und dabei Verhaltensweisen gelernt und automatisiert, die in dieser Zeit erfolgreich waren. Das kann dann zum Beispiel dazu führen, dass wir später als Partner oder Partnerin jemanden suchen, der unserem Vater oder unserer Mutter ähnlich ist. Man kann sicher sagen, dass da ein unbewusster Erfahrungsschatz abgespeichert ist. Allerdings kann

dies auch ein Problem sein, denn möglicherweise passen die in der Kindheit automatisierten Verhaltensstrategien nicht mehr. Etwa wenn ich mich vor einem gewalttätigen Vater schützen musste und als Erwachsener diese Erfahrung unbewusst auf meinen Partner übertrage. Es ist wichtig, diese automatisierten Verhaltensstrategien zu erkennen und zu lernen, dass sie für die nun erwachsene Person nicht mehr angebracht sind.

Und Träume? Haben Sie mit Erinnerungen zu tun?

Unbedingt, sehr viel sogar! Ein Drittel der Dinge, die wir träumen, gehen auf Erlebnisse im Alltag zurück, die drei bis sechs Tage zurückliegen. Sie werden allerdings sehr eigenartig zusammengesetzt. Zusätzlich spielen auch unsere Ziele und Wünsche in die Träume rein, die alle auch in unserem Gedächtnis abgespeichert sind. Deshalb haben Träume immer etwas mit mir selbst zu tun und können bis zu einem gewissen Grad auch eine Bedeutung für mich haben. Aber dass für jede absurde Wendung eines Traums eine Erklärung gesucht werden muss, wage ich zu bezweifeln.

Ich erwache, der Traum ist noch da, ich möchte ihn meiner Frau erzählen, er verschwindet. Warum erinnere ich mich so schnell so schlecht an Träume?

Das ist abgefahren, nicht? Irgendwie scheint unser Gedächtnis einen Weg zu finden, Träume schnell zu vergessen. Es tut dies wohl, weil es gut ist für uns. Weil es viel zu anstrengend wäre, wenn wir uns

an jeden einzelnen Traum erinnern würden. Ausserdem ist für unseren Alltag wichtig, unterscheiden zu können, ob wir etwas geträumt oder wirklich erlebt haben. Das schnelle Vergessen von Träumen könnte uns bei dieser Unterscheidung helfen. So faszinierend Träume sind: Vielleicht möchte unser Gehirn sie einfach vergessen.

Wie wichtig ist Schlaf für unser Gedächtnis?

Alle Forschungen zum Schlaf kommen zum Ergebnis, dass Schlaf die Erinnerung festigt und somit verbessert. Schlaf ist also für das Lernen von Informationen keine vertane Zeit und fördert auch nicht das Vergessen. Studierende sollen darum besser irgendwann mit Lernen aufhören und schlafen gehen, um das Gelernte in ihrem Gedächtnis zu festigen.

Pausenloses Lernen ist nicht effektiv?

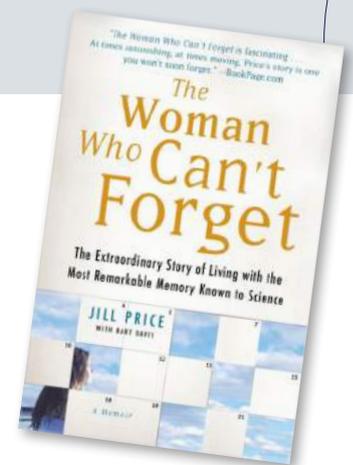
Nein, die Gedächtnisspeicherung braucht Zeiten, in denen wir nicht bewusst handeln. Denn das Bewusste stört den Speicherungsprozess, weil

«ALLE FORSCHUNGEN KOMMEN ZUM ERGEBNIS, DASS SCHLAF DIE ERINNERUNGEN FESTIGT.»

wir parallel mit anderen Prozessen beschäftigt sind. Darum braucht es Pausenphasen, in denen ich nichts mache, in den Tag hineinträume.

Was, wenn man nichts vergisst?

Es gibt auf der ganzen Welt rund 60 Personen, die am sogenannten hyperthymesischen Syndrom leiden. Das heisst: Sie erinnern sich an jeden Tag ihres Lebens, an jede Handlung, jedes Ereignis, ja sogar ans Wetter. Man könnte sagen: «Jackpot! Ich bin ein Genie!» Doch diese Menschen leiden extrem unter den permanent präsenten Erinnerungen, weil viele traurig sind und ihr Gedächtnis solche Dinge nicht löscht, wie bei normalen Menschen. Die berühmteste Person, die nichts vergisst, ist die Kalifornierin Jill Price. Sie beschreibt das Leben mit dem Syndrom in ihrem Buch «The Woman Who Can't Forget».



Nach all den Jahren, in denen Sie zum Gedächtnis forschen: Was fasziniert Sie am meisten daran?

Für mich ist das Gedächtnis die Grundlage unseres Menschseins. Mit ihm hängen alle unsere Persönlichkeitsmerkmale und alle unsere sinnvollen und sinnstiftenden Erfahrungen, Erlebnisse, Ziele, Wünsche und sozialen Interaktionen zusammen. Ohne Gedächtnis würde uns das bewusste Verarbeiten von Erlebtem über längere Zeiträume fehlen. Bewusstes Lernen wäre nicht möglich. Dass in unserem Hirn ein solches System arbeitet, ist schon phänomenal.

14
«OHNE GEDÄCHTNIS WÜRDEN UNS DAS BEWUSSTE VERARBEITEN VON ERLEBTEM ÜBER LÄNGERE ZEITRÄUME FEHLEN.»

Welche Entdeckung würden Sie als Gedächtnisforscher zu gern machen?

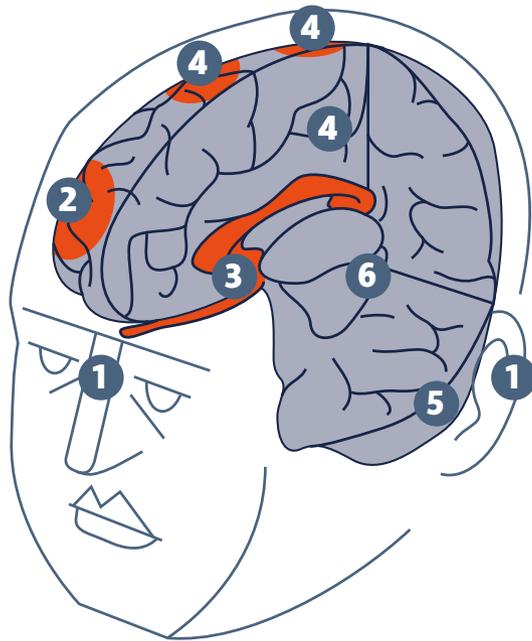
Im Vergessensprozess fasziniert mich die Frage, ob das Vergessen einfach passiert. Oder ob es gar ein unbewusst aktiver Prozess ist und es vielleicht einen Regler gibt, mit dem man das Vergessen einstellen kann. Das wäre doch eine sehr hilfreiche Entdeckung: ein Regler, den man verschieben und sich dadurch an mehr erinnern kann. Und durch den man, wenn man ihn in die andere Richtung schiebt, mehr vergessen kann.



Björn Rasch: «Mit dem Gedächtnis hängen alle unsere Persönlichkeitsmerkmale zusammen.»

Der Gedächtnisforscher

Professor Björn Rasch (1975) leitet die Abteilung Kognitive Biopsychologie und Methoden an der Universität Fribourg und untersucht insbesondere den Einfluss von Schlaf auf Gedächtnisprozesse. Seine Erkenntnisse aus bald zwei Jahrzehnten Schlafforschung hat er im Buch «Schlaf: Rasch erklärt» (hogrefe) zusammengefasst.



- 1) Wahrnehmungen
- 2) Präfrontaler Cortex
(mit dem Kurzzeitgedächtnis)
- 3) Limbisches System
- 4) Grosshirnrinde
(mit dem Langzeitgedächtnis)
- 5) Kleinhirn
- 6) Basalganglien

So funktioniert unser Gedächtnis

Alles, was wir wahrnehmen, sehen oder hören (1), gelangt zuerst in unser Kurzzeitgedächtnis. Das steckt hinter der Stirn im präfrontalen Cortex (2). Es kann sich Dinge aber nur wenige Sekunden bis Minuten merken, zum Beispiel eine Telefonnummer, die wir innerlich ununterbrochen wiederholen und sofort irgendwo notieren müssen, um sie nicht gleich wieder zu vergessen. Denn das Kurzzeitgedächtnis kommuniziert eng mit dem limbischen System (3), vor allem mit der Amygdala und dem Hippocampus, welche tief im Innern des Gehirns stecken und eine Triage-Funktion innehaben. Sie leiten nur diejenigen Informationen ins Langzeitgedächtnis weiter, welche sie für wichtig erachten.

Bei diesem Entscheidungsprozess kommen die Emotionen ins Spiel. Je stärker die Emotion, die an eine Information oder ein Erlebnis gekoppelt ist, zum Beispiel intensive Angst oder grosse Freude, umso eher wird

ein Erlebnis im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Das Langzeitgedächtnis erstreckt sich über verschiedene Bereiche in der Grosshirnrinde (4).

Beim Erinnern funktioniert der Prozess genau umgekehrt: das limbische System sucht sich die Erlebnisse aus der Grosshirnrinde wie in einer Bibliothek zusammen und leitet sie in den präfrontalen Cortex ins Kurzzeitgedächtnis, wo die Erinnerungen als innere Bilder und Töne wieder zum Leben erwachen.

Wir können uns aber auch unbewusst an Dinge erinnern – wie etwa beim Velofahren und anderen Fertigkeiten oder Gewohnheiten, die wir einfach tun und können, ohne darüber nachdenken zu müssen. Für diese Funktionen sind das Kleinhirn (5) und die Basalganglien (6) verantwortlich.



Zwei Milliliter Gedächtnis

Sie machte zum Spass einen DNA-Test.
Er fahndete jahrzehntelang nach Verwandten.
Wie eine Schweizerin und ein Südafrikaner
einem Familiengeheimnis auf die Spur kamen.

Text: Carole Koch **Illustration:** Sandro Tagliavini



Sie denkt noch, es sei ein Gag, als sie im Januar 2019 in das Plastikröhrchen eines kalifornischen Biotechunternehmens spuckt. Aus dem Gag aber wird ein Schock und aus dem Schock ein dunkler Fleck in ihrer Familiengeschichte. Doch am Ende wird Catrin Fontaine* von einem Wunder sprechen.

Catrin Fontaine lässt sich auf ein Experiment ein

Um das Röhrchen bis zur weissen Markierung mit ihrem Speichel zu füllen, muss sie ein paarmal spucken. Dabei genügen zwei Milliliter für diese DNA-Probe, die ihr mehr über ihre Vorfahren verraten wird, als ihr lieb ist. Ohne zu zögern, schraubt sie den Deckel zu. In die Tüte damit und in die dazugehörige Box.

«Lass die Entdeckung beginnen», steht in der Anleitung. Und ab geht es im Morgennebel per Kurier von einer Zürcher Loft ins sonnige Kalifornien, wo das Biotechunternehmen 23andMe seinen Sitz hat, benannt nach den 23 Chromosomenpaaren, die uns einzigartig machen und verantwortlich sind für so etwas wie ein menschliches Gedächtnis.

Ein Freund hatte ihr diesen «Ancestry+ Traits Service» geschenkt und dafür 99 Dollar bezahlt. «Wenn ich so einen Test bekomme, mache ich ihn», sagt sich die 69-Jährige, die offener ist als viele, die halb so alt sind wie sie. Und so kann sie ein paar Wochen später, im Februar 2019, die Resultate ihrer Speichelprobe auf der Website von 23andMe abrufen. Es ist wie im Geografieunterricht, wo auf Landkarten die verschiedenen Regionen in Blauschattierungen eingefärbt sind.

Je blauer, desto höher der Anteil ihrer Vorfahren, die sich angeblich zu 57,8 Prozent auf Frankreich und Deutschland verteilen und zu 40,6 Prozent britisch und irisch sein sollen.

In den folgenden Monaten geht der Test vergessen, bis am 19. Januar 2021 eine E-Mail in Catrin Fontaines Inbox landet, die sich auf das Register von 23andMe bezieht und sie fast vom Stuhl kippen lässt: «Hi Catrin», schreibt da ein Anthony Walsh*, «ich bin aus Südafrika. Es scheint, als hätten wir denselben Grossvater. Sein Name war Reginald Ellis.»

Hatte Reginald Ellis einen heimlichen Sohn?

Reginald Ellis? Das war nicht Fontaines Grossvater, sondern ihr Vater! «Unmöglich!», denkt die Frau, die überzeugt ist, ein Einzelkind zu sein. Behauptet da einer allen Ernstes, sein Grossvater sei ihr Vater? Dass «mein Papi» einen heimlichen Sohn hatte und der wieder einen Sohn? Grotesk.»

Allen Zweifeln zum Trotz bringt Catrin Fontaine die E-Mail nicht aus ihren Gedanken. Fragen kann sie niemanden.

Ihr Vater ist 2009 verstorben, die Mutter noch früher. Und doch ist es, als wäre es erst gestern gewesen, als sie mit ihren Eltern von Johannesburg in einen Pariser Vorort umzog, von einem Haus mit Angestellten in die Wohnung der Schwiegereltern, wo ihr Vater an rotweingetränkten Abenden oft in sich versank. Weil sein Silber-

geschäft pleite war? Weil er sich als Versager fühlte? Vielleicht auch, weil er ein Geheimnis hütete?

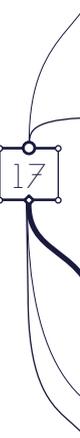
Anthony Walsh macht sich auf die Suche

«Das ist es», denkt Anthony Walsh, als er 2016 in Boston auf dem Sofa sitzt und einen Werbespot von 23andMe im Fernsehen sieht. Seine Frau und er sind der Arbeit wegen von Johannesburg nach Dubai gezogen und später in die USA. Das Englisch des 59-Jährigen klingt trotzdem so, als hätte er die Heimat nie verlassen. Und den südafrikanischen Sommer wird er sowieso nie vergessen: Er teilte seine Familiengeschichte in ein Davor und ein Danach ein.

An diesen Sommer im Jahr 1990 muss er denken, als er die Werbung von 23andMe im Fernsehen sieht. Er hilft damals seiner Mutter beim Zügeln,

«HI CATRIN», SCHREIBT ANTHONY WALSH, «ICH BIN AUS SÜDAFRIKA. ES SCHEINT, ALS HÄTTEN WIR DENSELBEN GROSSVATER.»

sie zieht nach dem Tod des Vaters um. Es ist heiss, er schwitzt, in einer Verschnaufpause drückt sie ihm Akten in die Hände. «Vielleicht möchtest du das lesen», sagt sie und verschwindet in der Küche. «Was?», ruft Walsh, als er realisiert, was er in den Händen hält: Papiere, die belegen, dass sein Vater ursprünglich einen anderen



Nachnamen hatte. Unglaublich. Wäre da nicht auch noch eine Geburtsurkunde, auf der steht: Sein Grossvater war nicht Frank Walsh, sondern ein Mann, von dem er nie zuvor gehört hat: Reginald Ellis.

EIN UNEHELICHES KIND DURFTE DAMALS NICHT SEIN, SCHON GAR NICHT IN EINER KATHOLISCHEN EINWANDERERFAMILIE AUS ITALIEN.

Walsh will mehr über seinen Grossvater herausfinden, mehr über sich und seine Wurzeln. Woher er kommt, was ihn zu dem macht, was er ist. Warum, kann er nicht so genau sagen. Bis jetzt konnte er nur in Erfahrung bringen, dass sein Grossvater in Frankreich leben soll und sich öfter erkundigt habe, ob er seinen Sohn unterstützen könne. Jahrelang hat Walsh Archive und Suchplattformen durchforstet. Nun schickt er seine Speichelprobe von Boston nach Kalifornien, an dieselbe Adresse wie Catrin Fontaine die ihre.

Anthony Walsh landet in seinem DNA-Profil einen Treffer

Und tatsächlich: Im Februar 2019 erscheint in seinem DNA-Profil eine Person, deren Gene zu 10,4 Prozent mit seinen übereinstimmen. Das mag nach wenig klingen, ist es aber nicht. Mit seiner Mutter verbinden ihn auch lediglich 49,8 Prozent der DNA.

Am 20. Januar 2021 schreibt Catrin Fontaine an Anthony Walsh: «Reginald Ellis war mein Vater. Meine Mutter war seine zweite Frau. Mir wurde gesagt, mein Vater habe mit seiner ersten Frau Ann nie Kinder gehabt. War das deine Grossmutter?»

Walsh antwortet umgehend: «Meine Grossmutter lebte in Johannesburg. Sie hiess aber nicht Ann, sondern Tecla Gandolfo. Sie sprach nie über Reginald, auch meine Eltern nicht. Mein Vater wurde vermutlich als uneheliches Kind geboren, was für eine Katholikin ein Stigma war und vermutlich deshalb ein Leben lang geheim gehalten wurde.»

Catrin Fontaine macht eine überraschende Entdeckung

Es sieht also schwer danach aus, als ob Catrin Fontaines Vater und Anthony Walshs Grossmutter einen heimlichen Sohn hatten – Fontaines Halbbruder, Walshs Vater. Somit wären die Schweizerin und der Südafrikaner Halbbruder und Halbneffe.

Die Annäherung von Fontaine und Walsh lässt sich mit ihrer Kommunikation beschreiben: Sie verschiebt sich von der 23andMe-Plattform auf die private E-Mail und von der privaten E-Mail auf SMS-Nachrichten und von SMS-Nachrichten auf Telefongespräche.

Am 14. April 2021 sehen sich Catrin Fontaine und Anthony Walsh zum ersten Mal live auf Teams. «Wow!», ruft Fontaine, als sie auf dem Kopf ihres Neffen dieselbe Glatze entdeckt, wie ihr Vater eine hatte. «Wir haben halt alle Haarprobleme in der Familie, Auntie Catrin», sagt Walsh. In

der nächsten Stunde wird viel gelacht, gerätselt, es werden Komplimente ausgetauscht, als ob das ein Date wäre.

Und im Grunde ist dieses Treffen auch eine Art Date. Die Entdeckung hat sie nicht nur zu Neu-Verwandten gemacht, sondern zu Komplizen auf der Suche nach der Wahrheit, von der inzwischen beide wie besessen sind. Sie sind sich sicher: Reginald und Tecla waren jung und schwer verliebt. Ein uneheliches Kind aber durfte damals nicht sein, schon gar nicht in einer katholischen Einwandererfamilie aus Italien.

Es scheint mehr als Genetik zu sein: Beide sind warmherzig, spontan und offen. Und beide sind gerührt. Sie über seine Verzweiflung, er über ihre Generosität. Beide fühlen sich nicht betrogen oder belogen. Fontaine schmunzelt, wenn sie über ihren Vater spricht, der offenbar mehr Casanova gewesen sei, als sie dachte. «Aber er hat seinen Sohn anerkannt, er war ein aufrichtiger Mann», betont sie, die ihn jetzt besser verstehen kann, seine Melancholie, seine Verschlossenheit. Und sie findet es ebenso verrückt wie schön, einen neuen Verwandten zu haben, der quasi aus dem Nichts aufgetaucht ist – als Resultat einer Analyse von zwei Millilitern Spucke.

*Name von der Redaktion geändert

WETTBEWERB

GEWINNEN SIE EINEN VON 10 DNA-TESTS!

Hat Sie die Geschichte von Catrin und Anthony neugierig gemacht?
Möchten Sie auch wissen, was Ihre DNA über Sie und Ihre Herkunft verrät? Dann machen Sie mit bei unserem Wettbewerb, und beantworten Sie folgende Frage:
Wie viel Prozent der DNA verbinden Anthony mit seiner Mutter?

UND SO GEHTS:

Schicken Sie Ihre Antwort bis zum 31. Dezember 2021 per E-Mail mit dem Betreff «Wettbewerb DNA-Test» an core@cooprecht.ch. Mit etwas Glück gewinnen Sie einen DNA-Test im Wert von CHF 100.– und erfahren vielleicht selbst bald etwas, das Sie sich nie hätten träumen lassen...

www.23andme.com



Die Teilnahme ist kostenlos. Es wird keine Korrespondenz geführt.
Mitarbeitende der Firma Coop Rechtsschutz AG sind nicht teilnahmeberechtigt.
Die Gewinner werden durch Ziehung ermittelt und per Mail benachrichtigt.
Keine Barauszahlung. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Liebt kleine Auszeiten an der Aare:
Leyla Gündöner im Solothurner «Solheure».

Auf einen
Drink mit ...

Leyla Gündöner

Sie hilft Burnout- und Trauma-Opfern, wieder Fuss zu fassen: «Es geht auch darum, im Gedächtnis neue Muster abzuspeichern», sagt Coach Leyla Gündöner.

Interview: Matthias Mächler

Fotos: Valentina Verdesca

Es ist Donnerstag, Abendverkauf in Solothurn. Wie so oft diesen Sommer trägt der Himmel die Modefarbe Grau. Er reisst kurz auf, nur um es fünf Minuten später wieder regnen zu lassen. Andere mögen sich darüber aufregen, Leyla Gündöner zuckt bloss mit den Schultern. «Es ist eben, wie es ist, und die Aare lohnt sich bei jedem Wetter», sagt die 39-Jährige. Für das Treffen hat sie sich das «Solheure» ausgesucht. An der malerischen Bar am Wasserlauf bestellt sie einen Virgin Mojito – um doch noch so etwas wie ein Sommergefühl aufkommen zu lassen.

Leyla Gündöner, Sie übernehmen für Coop Rechtsschutz unter anderem das Coaching von traumatisierten Menschen. Können Sie uns von so einem Fall erzählen?

Eine Frau hatte einen Autounfall. Sie konnte nicht mehr arbeiten, zu den körperlichen Symptomen kamen psychische. Sie verlor ihre Stelle, die Unfallgelder versiegten, später auch die Arbeitslosentaggelder. Sie wandte sich an die Rechtsschutzversicherung, diese wurde aktiv. Der Rechtsstreit mit der Unfallversicherung und der IV führte nicht wie erhofft zur Wiedereingliederung. Um der Frau zu helfen, brauchte es eine andere Lösung. An dieser Stelle kam ich ins Spiel.

Was unternehmen Sie in so einem Fall?

Einerseits übernehme ich das Case Management, also die Koordination zwischen Sozialversicherungen, Ärzten, Therapeuten, dem Arbeitgeber

und Anwälten. Parallel dazu baue ich die Frau unter anderem im Mental Coaching auf, damit sie sich stabilisiert und überhaupt wieder zu arbeiten imstande ist. Schliesslich begleite ich sie als Job Coach im Bewerbungsprozess auf der Suche nach einer optimalen Stelle.

Wie hoch sind die Chancen, dass das klappt?

Erfreulicherweise hoch! In unserem Fall hatte die IV aufgrund von ärztlichen Gutachten entschieden, dass die Frau nicht wiedereingliederbar sei. Wir bewiesen das Gegenteil: Die Frau arbeitet heute Vollzeit und kommt zu 100 Prozent für sich selber auf, statt von Sozialleistungen zu leben.

Warum gelingt Ihnen das? Haben Sie ein Rezept?

Mit dem Case Management, dem Mental Coaching, dem Job Coaching und der Fachberatung Psychotra-

Sie bekommen regelmässig Trauma-Opfer zugewiesen. Leute also, die etwas Schlimmes erlebt haben und deren unbewusstes Gedächtnis sie in ihrem Leben aufgrund dieser Erfahrung erheblich beeinträchtigt. Wie bringen Sie das weg?

Das ist in erster Linie die Aufgabe des Trauma-Therapeuten. Aber auch in der Beratung und im Coaching ist es zentral, die unterstützenden Massnahmen individuell auf die Person abzustimmen. Zu Beginn schaffen wir ein Grundverständnis für die Symptomatik und erarbeiten eine Verbesserung der inneren und äusseren Stabilität. Danach erfolgt eine schrittweise Verarbeitung der traumatischen Erlebnisse und zuletzt die Integration in ein normales Alltagsleben.

Wo setzen Sie bei einem Burnout-Klienten an?

Ich verschaffe mir einen Überblick über die Ausgangssituation und schaue, welche Faktoren den Menschen blockieren und überfordern. Sind es dysfunktionale Denk- und Verhaltensmuster, die dieser Mensch mit sich herumträgt? Oder ist es sein Umfeld, wo man ansetzen und etwas verändern muss?

Wenn Sie einen Vorgesetzten als Grund für das Burnout einer Person orten, raten Sie ihr zur sofortigen Kündigung?

Nein, das mache ich nicht. Als Coach bietet man keine Lösung an: Ratschläge sind Schläge! Ich erarbeite mit den Klienten eine Grundlage, auf der sie selber die passende Lösung finden. Das Erkennen, was einen belastet, und der Fokus auf das Ziel sind Voraussetzungen, um nachhaltig etwas zu verändern.

Sie trainieren also mit dieser Person – bis sie merkt, dass sie ihre Stelle kündigen muss?

Man hat immer zwei Möglichkeiten: Entweder man verändert seine Einstellung und lernt, mit den Dingen zu leben. Oder man verändert seine Situation. Welchen Weg meine Klienten wählen, ist ihre Entscheidung. Ich stelle ihnen Fragen, die sie für sich beantworten müssen, unterstütze sie mit Interventionen und erarbeite mit ihnen Lösungsstrategien.

Warum braucht es einen Coach? Warum kann man das nicht selber lösen?

Weil es viel Energie kostet, Gewohnheiten zu ändern, dranzubleiben und sich immer wieder aufzuraffen. Ein Grossteil unseres Verhaltens läuft unbewusst und automatisch ab, gesteuert durch Routinen und Rituale. Es ist also anstrengender, befreiendes Neuland anzupeilen, als im alten Trott zu bleiben. In einer herausfordernden Lebenssituation einen Coach an seiner Seite zu haben, der einen bei der praktischen Umsetzung begleitet, trainiert und für die nächsten Schritte motiviert, ist oft sehr zielführend.

Spürt man, wenn Klienten so weit sind? Wenn sie bereit sind, den konkreten Schritt zu tun?

Ja, dieser Moment ist toll! Auf den arbeiten wir hin. Plötzlich kommen sie aus sich heraus, wollen von sich aus mehr, haben wieder Energie. Es ist eine Welle, die sie erfasst. Dann muss ich nur noch schauen, dass sie sie sauber surfen.

22
«MAN GIBT SICH LIEBER BELASTENDEM HIN UND BLEIBT IN DER KOMFORTZONE, ALS BEFREIENDES NEULAND ANZUPEILEN.»

matologie vereinige ich mehrere Gebiete, die es mir ermöglichen, die Klienten in ihrer ganzen Komplexität zu erfassen. Das wiederum hilft mir, die richtigen Helfer ins Boot zu holen und geeignete Schritte einzuleiten. Und die Betroffenen sind in ihrer belastenden Situation meist froh, nicht eine Reihe unterschiedlicher Bezugspersonen zu haben.



Die Verbindung von Mensch und Arbeitswelt

Schon während ihrer Ausbildung zur Bankkauffrau realisierte Leyla Gündöner, dass ihr die Verbindung von praktischer Arbeitswelt und Psychologie besonders liegt. Sie liess sich zum diplomierten Mentalcoach ausbilden, belegte Fächer in den Bereichen Case Management, Arbeitsintegration sowie Potenzialanalyse/Persönlichkeitsentwicklung und absolvierte eine Ausbildung zur Fachberaterin Psychotraumatologie.

Seit 2012 führt Leyla Gündöner ihr eigenes Beratungsunternehmen «start it now», seit 2014 arbeitet sie als externe Case Managerin und als Coach regelmässig für die Coop Rechtsschutz.

startitnow.ch

DIES & DAS

Das Gedächtnis spielt uns schon mal einen Streich. Das ist auch in unserem Alltag immer wieder ein Thema, wie diese Müsterchen zeigen.

Texte: Petra Huser, Sibylle Lanz

Illustrationen: Sandro Tagliavini



Mit Erinnerungen sorgfältig umgehen

Unser Kunde ist besorgt. Mit seinem Motorrad wurde er unverschuldet in einen Verkehrsunfall in einem Strassentunnel verwickelt. Der Verursacher floh. Obwohl es Videoaufnahmen vom Unfall gibt, erhielt unser Kunde eine Einladung zur Einvernahme – als Angeschuldigter.

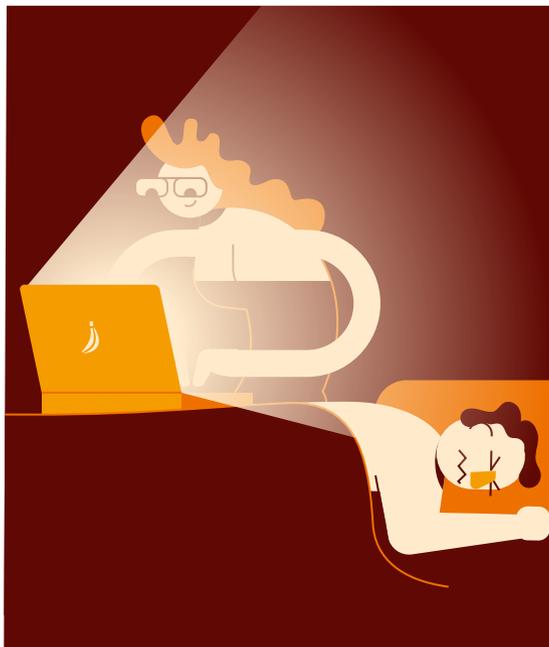
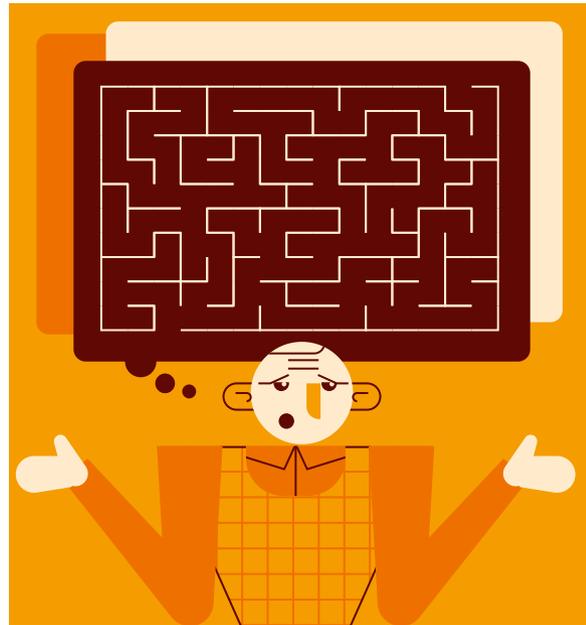
«Kein Grund, nervös zu sein», fand unser Jurist, und erklärte unserem Kunden, dass es sich dabei um eine Routinemassnahme zur Abklärung des Sachverhalts handelt. **Er gab ihm folgende Tipps:**

- Grundsätzlich gilt: Lieber nichts sagen, Sie können in jedem Fall vom Aussageverweigerungsrecht Gebrauch machen.
- Geben Sie keine Tatsachen oder Annahmen zu, die Sie belasten könnten.
- Widerstehen Sie dem Gefühl, bei unangenehmen Fragen der Staatsanwaltschaft zu antworten.
- Wenn sie antworten, dann nur kurz und knapp, ohne Widersprüche zu früheren Aussagen. Sätze wie «das habe ich im Schock gesagt, heute habe ich das anders in Erinnerung» verlangen nach Erklärungen.
- Direkte Fragen vom Untersuchungsbeamten zu Verhaltenspflichten können Sie mit «ja», «nein» oder «ich habe es zur Kenntnis genommen» beantworten.
- Wenn Sie etwas nicht verstehen, fragen Sie ruhig nach. Im Zweifelsfall verweigern Sie die Aussage.

Unser Kunde hatte nichts zu befürchten. Ihm wurde kein Mitverschulden angelastet. Der flüchtige Fahrer konnte anhand der Videoaufnahmen ausfindig gemacht werden.

Hätte, könnte, würde

Ob er seinerzeit tatsächlich einen Fehler in der Behandlung seines Patienten gemacht hatte, daran konnte sich der Arzt beim besten Willen nicht mehr erinnern. Er gehe aber davon aus, sagte er auf **die Klage seines Patienten** hin, dass er sich sehr wohl daran erinnern würde, wenn es denn so gewesen wäre. Um was es sich genau handelte, dürfen wir an dieser Stelle zwar nicht ausplaudern. Die Antwort des Mediziners, der sich den Fragen unserer Juristen stellen musste, hingegen schon: Es sei kaum anzunehmen, dass ihm ein solcher Fehler überhaupt passieren würde. «Allerdings», gestand er selbstkritisch, «ist mein Gedächtnis wahrscheinlich auch nicht mehr das fitteste...»

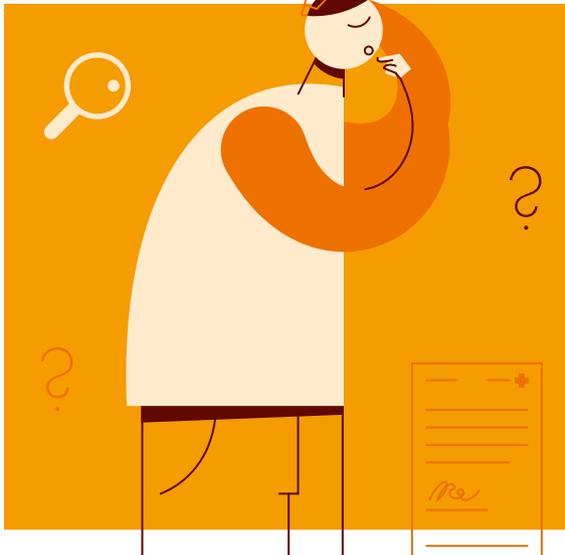


Hochform im Bett

Eine Kundin schildert uns ihren Rechtsfall morgens um halb zwei per E-Mail. Sie entschuldigt sich, dass sie dies zu so **ungewöhnlicher Stunde** erledige. Ihr Gedächtnis arbeite halt immer nachts, wenn sie im Bett liege. Sie müsse dann sofort aufstehen und alles niederschreiben, bevor sie es vergesse. Soweit wir uns erinnern, hat sie uns damit nicht aus dem Schlaf gerissen... Uns spielt es keine Rolle, wann eine E-Mail verschickt wird. Hauptsache, das Ereignis wird vollständig wiedergegeben. Wenn diese Methode hilft, umso besser.

Frische Erinnerungen

Oje, die Tochter unseres Kunden hatte einen Skiunfall. Sie ist mit jemandem zusammengestoßen. Gibt es Schadenersatz? Was ist zu tun? Der Rückruf unserer Juristin zeigt schnell: Die Adressen der beiden unglücklichen Schneesportler sind bereits ausgetauscht, die Unfallversicherung ist informiert, und sogar ein Zeuge kann befragt werden. Da blieb unserer Juristin nur noch eins: die **dringende Empfehlung**, die Zeugenaussage baldmöglichst einzuholen. Denn kurz nach einem Ereignis sind die Erinnerungen immer am frischesten.



Wenn das Gedächtnis leidet

Leider stellen wir bei der Bearbeitung von Rechtsfällen immer wieder fest, dass unsere Kunden nach einem Unfall neben erlittenen körperlichen Blessuren oft auch psychisch angeschlagen sind. **Angstgefühle, Konzentrations-schwierigkeiten oder Gedächtnislücken** machen das Leben schwer. Glücklicherweise erholen sich die meisten von ihnen von solchen Nebenerscheinungen. Wichtig sind die ärztliche Betreuung in dieser Zeit und das schriftliche Dokumentieren der Beschwerden mittels Arztzeugnissen.



Mit Augenzwinkern

Dieser Witz kam von einer Kundin, nachdem sie etwas anderer Meinung war als unser Anwalt – **aber mit einem Smiley versehen:**

Anwalt: «Angeklagter, Sie haben an Herrn M. die Autopsie vorgenommen?»

Arzt: «Ja, habe ich.»

Anwalt: «Sind Sie sicher, dass Herr M. zu diesem Zeitpunkt tot war? Können Sie das begründen?»

Arzt: «Ja, ich bin sicher. Sein Gehirn lag neben mir auf dem Operationstisch.»

Anwalt: «Wäre es möglich, dass Herr M. heute irgendwo noch lebt, ohne Gehirn?»

Arzt: «Ja, es ist möglich, dass Herr M. irgendwo als Anwalt praktiziert.»

Vorwurf Gehirnwäsche

Als ob eine Scheidung für Kinder nicht schon schlimm genug wäre, ist es umso tragischer, wenn sich die Eltern mit **schlimmsten Vorwürfen** eindecken. Ob der Ex-Mann wirklich drogen- und alkoholabhängig ist, vermögen wir nicht zu beurteilen. Auch nicht, ob er die gemeinsame Tochter einer Gehirnwäsche unterzieht, wenn er sie trifft, wie unsere Kundin behauptet. Dass er rumerzählt, ihr neuer Lebenspartner missbrauche die gemeinsame Tochter, **geht aber definitiv zu weit**. Nur können wir in diesem Fall nichts tun, als unserer Kundin zu raten, rasch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.





«Memories of Mankind»: In diesem Salzbergwerk lagern die Tontafeln mit aufgebrannten Daten.
Ihre Haltbarkeit: 100 000 Jahre.

Im Labyrinth des Erinnerens

Martin Kunze brennt Erinnerungen auf Ton und lagert sie für die Ewigkeit. Unsere Autorin fragt sich, wozu. Und was sie als Digital Native der Nachwelt hinterlassen würde.

Text: Eva Reisinger

Fotos: Mafalda Rakoš

Salz liegt in der Luft, obwohl es weit und breit kein Meer gibt. Aus sommerlichen 28 Grad werden in wenigen Minuten kühl-schrankkühle 8. Der Wind pfeift um die Ohren. Die alte Werksbahn ruckelt immer tiefer in den Bauch des Bergs. Über uns tropft das Gestein. Ausgerechnet hier im oberösterreichischen Hallstatt, im ältesten Salzbergwerk der Welt, soll ich Antworten finden, was Menschen der Zukunft über uns heutige wissen werden? Das zumindest verspricht Martin Kunze. Der 53-jährige Keramiker und Künstler schliesst den Reissverschluss seiner Jacke und stapft in die Dunkelheit des Stollens.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie Ihren Enkeln, Nachbarn oder wem auch immer hinterlassen möchten? Ich mich, ehrlich gesagt, nicht. Aber ich bin ja auch noch jung. Also zumindest so halbwegs. Also

«ERINNERN SPÄTER EINMAL NUR KATZENBILDER UND FAIL-VIDEOS AN UNS?»

noch keine 30. Für mein Vermächtnis an die Nachwelt bleibt Zeit. Dass etwas von mir zurückbleiben wird, ist für mich logisch, ich habe unzählige Artikel geschrieben und ein Buch. Ich Sorge mich mehr, dass das Internet wirklich nichts vergisst und ich mich auch in 50 Jahren noch über die eine peinliche Überschrift und das andere komische Foto von mir ärgern muss. Was mir in letzter Zeit aber zu denken gibt, ist, wie viel ich vergesse. Wenn

ich mich an Reisen oder schöne Momente erinnern will, muss ich mir Fotos anschauen. Es verblassen ganze Lebensphasen. Die meisten meiner Kindheitserinnerungen besitze ich nur noch in Form meiner Tagebücher. Und nun trotte ich also im Salzwerk diesem Martin Kunze hinterher und frage mich, was ich denn der Nachwelt hinterlassen würde auf so einer Kachel.

Tontafeln für die Nachwelt

Kunze startet 2012 das Projekt namens Memory of Mankind, kurz MOM. In grossen gelben Kisten aus Feinstein lagert er für die Nachwelt Tontafeln mit aufgebrannten Bildern und Texten ein, die, in Salz konserviert, über 100 000 Jahre haltbar sein sollen. Durch eine runde Tonmünze (den sogenannten Token) mit der genauen Beschreibung des Standortes sollen die Menschen der Zukunft dereinst das Archiv finden.

Kunze hat extrem blaue Augen. So blau, dass man seinem Blick fast nicht standhalten kann. Bart und Haar sind ergraut. Jung geblieben ist sein Elan, wenn er zum Thema Internet und Informationsspeicher der Zukunft ausholt. «Gerade der Speicherplatz wird in der Zukunft sehr viel teurer werden», prognostiziert er. Weil die Dateien immer grösser würden, steige die Kurve des Datenverbrauchs exponentiell, irgendwann könne sich das nicht mehr jeder leisten. «Vielleicht zahlen wir in Zukunft für einen Post», sagt Kunze und lacht: «Dann würden sich die Menschen wenigstens Gedanken machen, ob sie wirklich jeden Blödsinn teilen sollen.»

Tatsächlich beschäftigt das sogenannte Digital Dark Age sehr viele Firmen, Regierungen und Forschende. Es meint den Verlust von Informationen, weil Daten nicht mehr gelesen werden können. Eine Diskette, auf Magnetbänder gespeicherte Daten: alles nicht mehr zeitgemäss und quasi nur noch mit Spezialgeräten abspielbar. Für mich stellt ja bereits eine CD eine Herausforderung dar, weil ich sie nirgends mehr abspielen kann – von einer Kassette will ich erst gar nicht reden.

Der Wunsch nach einer möglichst einfachen, beständigen Sicherung der absurd vielen Daten, die wir produzieren, ist ein Thema. Darum hat sich Kunze auf die nachhaltigste und eine der ältesten aller Speicherarten besonnen: Keramik. Mit einer deutschen Firma hat er ein Verfahren entwickelt, das es ihm ermöglicht, ein mit Gelatine beschichtetes Papier zu bedrucken. Mit Wasser überträgt Kunze es auf die Fliesen. Das sieht ein bisschen aus wie ein Zeitungsartikel – nur dass die Tafeln nach dem Brennen so gut wie unzerstörbar werden.

Eine durchaus berechtigte Angst

Aus der Antike, sagt Kunze und reicht mir grünliche Tafeln, die er von hinten mit der Taschenlampe beleuchtet, aus der Antike seien vielleicht 0,1 Prozent der Texte erhalten. «Meine Angst empfinde ich darum als durchaus berechtigt, dass an unsere heutige Gegenwart dereinst vor allem Katzenbilder und Fail-Videos erinnern.» Um noch mehr Inhalte speichern zu können, entwickelt Kunze einen keramischen Mikrofilm: das gleiche Material, nur dass darauf sehr viel mehr Text passt. Etwa fünf Millionen

K&K KERAMIK



Schafft Andenken für die Ewigkeit:
Künstler Martin Kunze mit Autorin Eva Reisinger. Rechts: Tontafeln als Datenträger.





Beliebtes Familienabenteuer: die «Salzwelten» von Hallstatt.

Zeichen gehen auf die sehr viel dünneren und leichteren Platten, die ich in den Händen halte. Ich lese durch eine Lupe den Text. Die österreichische Verfassung. Für sämtliche Harry-Potter-Bände, sagt Kunze, benötige er gerade einmal zwei solche Tafeln.

32

WAS KÖNNTE DIE MENSCHEN DER ZUKUNFT NUR INTERESSIEREN? SELFIES? WOHL KAUM.

Beim MOM können sowohl Privatpersonen als auch Institutionen, Medien oder Firmen eine Tafel für die Nachwelt erwerben. Inklusive Duplikat für zu Hause kostet sie 350 Euro. Kunze brennt aber auch Wikipedia-Artikel, ganze Bücher und Beiträge aus der New York Times, die er wichtig findet. Etwa, wie unterschiedlich Länder mit der Corona-Pandemie umgehen. Mich interessieren vor allem die



Hier stapeln sich auch die Erinnerungen – welche genau, überlässt Martin Kunze dem Schicksal.

privaten Geschichten. Kunze erzählt von einem jungen Mann, der ziemlich spezielle Anweisungen für die Zukunft hinterliess. Sollten die Menschen dereinst in die Vergangenheit reisen können, sollten sie ihm an einem bestimmten Tag in Berlin auf die Schulter klopfen und eine Nachricht überbringen – nämlich dass er sich an einem bestimmten Tag anders verhalten solle, um seine Freundin nicht zu verlieren.

Kunze zensiert nicht und bestimmt auch nicht, wer beim Projekt mitmachen darf. Und natürlich sind viele Hochzeitsfotos, Liebesbeteuerungen und Kinderbilder dabei. Dazwischen finden sich aber auch rührende Personenbeschreibungen, Firmungsgeschenke, die Nähanleitung für eine Bluse aus den 1970ern und appellierende Gesellschaftskritiken sowie selbstkritische Entschuldigungen zuhänden der Zukunftsmenschen.

Ich frage Kunze, was auf seiner Kachel stehen würde. Er überlegt, schaut mich ungläubig an, als würde ihn das zum ersten Mal jemand fra-

gen. «Wahrscheinlich ein Bild meiner Familie und ein paar Worte, wie ich die Welt wahrnehme.» Dann gibt er mir die Frage zurück, und natürlich fehlt mir die Antwort noch immer.

Ist die Welt längst abgebrannt?

Was könnte die Menschen der Zukunft nur interessieren? Selfies? Wohl kaum. Eine Abhandlung, wie es mir als junge Frau in dieser Gesellschaft ergeht? Wird sich in ein paar Jahrhunderten wohl erübrigt haben. Wird in ein paar tausend Jahren das Patriarchat endlich besiegt sein? Oder ein Matriarchat ebenso Verheerendes angerichtet haben? Oder ist die Welt längst abgebrannt, und eine ganz neue Spezies sucht sich ihren Platz auf dem Planeten?

Vielleicht werden die Kacheln in meinen Händen irgendwann mal in einem Museum liegen? Selbst wenn das Bergwerk verkauft würde, besitzt Kunze einen Spezialvertrag, dass seine Kisten hier bleiben und dem Salz überlassen werden. Die Salzkristalle wachsen in etwa so schnell wie der menschliche Fingernagel und werden

die Kisten nach und nach versiegeln. Hat das Salz erst mal übernommen, federt es Druck und Bewegung ab und konserviert die Tafeln. Als ich versuche, die Platten mit dem Handy zu fotografieren, rutscht eine davon weg, eine Ecke splittert ab. Erschrocken entschuldige ich mich bei Kunze. Der lacht nur und sagt: «Auch Zerstörung gehört zum Prozess.»

Es ist vielleicht nicht alles von Bedeutung, was Martin Kunze in Hallstatt verewigt. Aber was das Projekt im Hier und Jetzt mit einem auslöst, ist schon sehr interessant. Ich werde wochenlang nicht mehr damit aufhören können, an meine Fliese zu denken und was ich darauf schreiben würde. Siri ist da übrigens auch keine Hilfe. Auf die Frage «Siri, wie geht erinnern?», antwortet sie: «Ich sehe keine App dafür. Downloade eine entsprechende.»



Unsere Autorin
Eva Reisinger

ist noch keine 30, hat mit «Was geht, Österreich?» ein viel beachtetes Buch geschrieben und gilt in unserem Nachbarland als eine der wichtigsten jungen journalistischen Stimmen.



33

Für alle Ewigkeit

Das Projekt Memory of Mankind (MOM) in einem Salzbergwerk im österreichischen Hallstatt ist sozusagen das Gegenstück der Digitalisierung: Auf Keramiktafeln gebrannt, will es die Geschichten unserer Zeit aufbewahren, um sie unseren Nachfahren in Tausenden von Jahren zugänglich zu machen. Dazu gehören Bücher, Zeitungsartikel, Wikipedia-Einträge, aber auch Beiträge von Privatpersonen.

memory-of-mankind.com

KASPERLI CANCELN?

Wie geht man mit rassistischen Bezeichnungen wie «Mohrenkopf» am besten um? Soll man sie aus der Sprache verbannen und von historischen Gebäuden entfernen - oder soll man sie stehen lassen, auf dass sie korrekt erinnert werden?

34

ABGESAGT

ABGESAGT

ABGESAGT

schämt euch!

SCHÜTZT
UNSERE
KINDER

Illustration: Sandro Tagliavini



Es ist eine rührende Eigenheit der Deutschschweiz, dass die meisten Menschen hier spontan aus den legendären «Kasperlitheater»-Stücken zitieren können. Die zwischen 1967 und 1974 von Ines Torelli, Paul Bühmann und Jörg Schneider aufgenommenen Hörspiele sind bis heute fester Bestandteil fast jeder Kindheit.

Eines davon heisst «Füürio, de Zeusli chunnt!» und handelt von einem kleinen Pyromanen. Als Folge einer früheren Schandtats ist die einst weisse Katze der Familie komplett verrusst und heisst seither «Negerli». Der Name fällt im Stück mehrere Male, ohne jedes Bewusstsein für eine mögliche Problematik. An einer Stelle, als die Katze ihn vom neuerlichen Zündeln abhalten will, ruft Zeusli sogar: «Chumm, hau s jetzt furt, du blöde Neger!»

Was macht man nun als moderner Mensch mit diesem Hörspiel? Als jemand, der weiss, dass man so nicht reden darf, und seinem Kind immer wieder Respekt vor allen Lebewesen eintrichtert? Löscht man das Stück aus der Mediathek, «cancelt» es also? Sagt man dem Kind, warum der Text teilweise total daneben ist? Lässt man das Hörspiel einfach laufen, als Zeugnis vergangener Zeiten, und überlässt es dem Kind, sich selber einen klugen Reim darauf zu machen?

Vor dem gleichen Fragenspektrum stand der Zürcher Stadtrat angesichts einiger Gebäudebezeichnungen, die das Wort «Mohr» enthalten, unter anderem «Zum kleinen Mohren»: Entfernen? Erklären? Einsicht erwarten? Man entschied, an zwei Adressen die Inschrift zu entfernen und an einer

dritten eine neue Plakette anzubringen. Ist das die beste Art, mit diesen Zeugnissen einer kolonialistischen und rassistischen Denkweise umzugehen? Müsste man sie nicht viel eher stehen und von der heutigen Sichtweise beleuchten lassen, wie die von zahlreichen Kommentaren begleitete Neuauflage von «Mein Kampf»?

Wie so oft entstanden auch hier zwei Meinungslager, die nicht über die Sache diskutierten, sondern hauptsächlich darum, warum die anderen Idioten sind. Das war schon beim Klima, dem Fleisch und der Homöopathie der Fall und ist es nun bei Corona,

WAS IST DIE BESTE ART, MIT DIESEN ZEUGNISSEN EINER RASSISTISCHEN DENKWEISE UMZUGEHEN?

dem Pestizid und dem Gender-Stern: Statt einen realistischen Sowohl-als-auch-Weg zu suchen, wird über das ideologische Entweder-oder gestritten.

Vermeintlich starke Meinungen stellen dabei oft nur das Eingeständnis dar, sich nicht ernsthaft mit der Sache auseinandergesetzt zu haben. Oder sich grundsätzlich nicht an sozialen Problemen zu stossen. Viele pflegen eine ausgesprochen liberale Haltung zu Rassismus und Sexismus und erklären jovial, das sei doch alles «nicht böse gemeint». Oder wie ein Leser des Zürcher «Tagblatts» die Meldung zur Inschrifts-Entfernung kommentierte: «Hat das wirklich die Leute gestört?» Er konnte sich offenbar

schlicht nicht vorstellen, dass rassistische Bezeichnungen irgendjemanden brüskieren können. Zum Beispiel die Opfer von Rassismus.

Letztlich zählt weniger, zu welchen einzelnen Ergebnissen die Diskussion kommt, ob man solche Bezeichnungen streichen soll oder nicht. Wichtig ist, dass diese Diskussion überhaupt stattfindet. Es ist notwendig, offen darüber zu sprechen, ob eine Süßspeise wirklich weiterhin «Mohrenkopf» heissen darf oder ob man sie künftig besser «Schokokuss» nennt. Und ob man das Kind kommentarlos «Füürio, de Zeusli chunnt!» hören lässt – oder

ihm erklärt, wieso darin eine Figur als «blöder Neger» bezeichnet wird. Und ob «nicht böse gemeint» wirklich ein ausreichendes Argument ist.



Der Schriftsteller **Thomas Meyer** («Wolkenbruch») hat mit «Was soll an meiner Nase bitte jüdisch sein?» (2021, Salis Verlag) ein zum Nachdenken anregendes Buch über Antisemitismus im Alltag geschrieben.

thomasmeyer.ch



«Die Musik weckt die Erinnerung»

Als Opernsängerin muss sich Katia Ledoux Texte in allerlei Sprachen merken und sie unter nicht ganz einfachen Umständen in üppiger Robe und auf das Zeichen des Dirigenten trotz Lampenfieber abrufen können. Wie geht das?

Text: Mikael Krogerus
Fotos: Wolf-Dieter Grabner



Katia Ledoux, wie lernt man eine Arie auswendig?

Ganz langsam, alleine am Klavier: Erst mal Noten lesen, dann sich den Rhythmus laut vorsprechen – tada-tadatada, tadatadatada. Dann die Melodie spielen. Dann erst kommt der Text, der geht oft rasch ins Ohr, weil so komponiert wurde, dass die Noten zu den Worten passen.

Wie meinen Sie das?

Zum Beispiel «Gretchen am Spinnrade». Das wurde ja von Johann Wolfgang von Goethe geschrieben und von Franz Schubert vertont.



«ICH GING AUF
DIE BÜHNE, DIE
MUSIK TRUG MICH,
MEIN KÖRPER
ERINNERTE SICH, UND
ALLES KAM GUT.»

Und der hat sich halt gefragt: Wie fühlt sich Gretchen? Welche Musik entspricht ihren Worten? Ich mach mal ein Beispiel (singt):

*Meine Ruh' ist hin/
mein Herz ist schwer/*

Das kann ich mir gut merken, weil die Bedeutung der Worte von der Musik getragen wird, ich fühle, was Gretchen fühlt. In den Noten ist ja alles drin, was Schauspieler und Schauspielerinnen sich immer selber erfinden müssen: Die Stimmung, die Lautstärke, die Intensität. Schwieriger ist es mit Rezipitiven, also gesprochenem Text.

Wie gehen Sie da vor?

Da habe ich mir angewöhnt, den Text in ein kleines Büchlein zu schreiben. Indem ich ihn aufschreibe, beginne ich automatisch damit, ihn mir zu merken. Zu Hause habe ich zu jedem Stück ein Büchlein.

Üben Sie immer nur zu Hause am Klavier oder murmeln Sie auch mal beim Einkaufen vor sich hin?

In Zürich wohne ich in Witikon, da hat mich mal eine Dame darauf aufmerksam gemacht, dass sie das toll fände, dass ich auf dem Weg von der Bushaltestelle nach Hause immer singe – mir ist das gar nicht aufgefallen! Also ich singe, aber nicht mit vollem Volumen, da bin ich mir ziemlich sicher.

Lernen Sie besser alleine oder in der Gruppe?

Anfangs alleine, aber dann kommen die grössten Helfer aller Opernsänger dazu, die Korrepetitoren. Das sind Pianistinnen und Pianisten, die uns helfen, die Stücke einzustudieren und unsere Interpretation davon zu finden. Sie spielen den Orchesterpart, und wir lernen, worauf wir hören müssen, zum Beispiel eine wichtige Note von der Geige, damit wir unseren Einsatz finden. Nach einiger Zeit kommt dann der Dirigent oder die Dirigentin dazu für Ensembleproben.

Ich stelle mir vor, dass es einen Riesenunterschied macht, ob man allein zu Hause singt oder auf der Bühne. Was macht Nervosität mit dem Gedächtnis?

Auf der Bühne kommt zunächst mal die Komponente Bewegung hinzu, die total hilft beim Auswendiglernen, weil vieles mit einer bestimmten

Handlung verbunden ist. Ich habe dann zum Beispiel abgespeichert, bei «Meine Ruh...» muss ich dieses Kissen nehmen. Das Kissen fungiert wie eine Eselsbrücke. Auch ist man voller Adrenalin, das hilft bei der Konzentration, aber klar ist man nervös.

Hatten Sie schon mal einen Blackout?

Ja, natürlich. Das erste Mal, als mir das hier an der Oper in Zürich passierte, war bei «Die Sache Makropulos» von Leoš Janáček. Ich wusste: Jetzt kommt meine Szene – ich war die Kammerzofe –, aber ich hatte keinen Plan, wie es melodisch oder textlich losgeht. Ich vertraute dann einfach darauf, dass die vielen Proben sich irgendwo in mir eingebrannt hatten. Ich ging auf die Bühne und tatsächlich trug mich die Musik und mein Körper erinnerte sich, und alles kam gut.

Was macht man dann, wenn man rauskommt? Gibt es Tricks, wie man die Erinnerung wiederfindet?

Ja. Der Trick ist ein Mensch und heisst Maestro suggeritore, der Rettungsanker aller Opernsängerinnen und Opernsänger. Das ist eine Art Souffleur, der den Text mitspricht und aber auch noch dirigiert und Einsätze gibt und immerzu gutgelaunt und positiv ist – eine unglaubliche Leistung. Leider wollen mehr und mehr Stage Designer keinen Souffleurkasten mehr auf der Bühne. Viele Opernhäuser haben diese Option deshalb gar nicht mehr, und der Beruf stirbt aus.

Woran erkennen Sie, dass Sie ein Stück wirklich auswendig können?

Wenns ein Ohrwurm wird.



Das Energiebündel

Die 30-jährige französisch-österreichische Mezzosopranistin Katia Ledoux sang zwei Jahre am Internationalen Opernstudio Zürich. Zurzeit arbeitet sie mit den Moskauer Philharmonikern an «Giulio Cesare», danach gehts nach Amsterdam, wo sie an der Nationaloper die Welturaufführung von «Anansi» singt. Ab 2023 ist sie wieder an der Oper in Zürich zu bewundern.

katialedoux.com



«Der Körper ist unser Instrument»:
Opernsängerin Katia Ledoux.

Oft singen Sie in Fremdsprachen, Italienisch zum Beispiel, wie ist es da mit dem Auswendiglernen?

Die meisten Opernsängerinnen und Opernsänger können Italienisch, es ist die Arbeitssprache. Fremdsprachige Texte verlängern enorm die Vorbereitungszeit: Ich will wirklich jedes Wort verstehen. Oft arbeiten wir mit einem Sprachcoach, oder ich frage Freundinnen oder Freunde, die die Sprache sprechen.

Sie singen ein Stück auf der Bühne, bei einem anderen beginnen grad die Proben, bei einem dritten sind Sie beim Korrepetitoren, während das letzte noch im Kopf herumspukt. Welche Tricks wenden Sie da an?

Für mich sind das verschiedene Schubladen, die ich auf- und zumache: Um 10 Uhr Probe für Janáček auf Tschechisch – dann bin ich voll dort. Um 13 Uhr Carmen auf Französisch – das ist eine andere Schublade.

Es heisst, dass klassische Musiker alle Stücke erinnern, die sie je gespielt haben, ist das bei Opernsängerinnen auch so?

Ich bin noch nicht so lange dabei, ich konnte noch nicht so viel vergessen (lacht). Aber Anfang Sommer spielten wir an einem Galakonzert das Finale von «Le Nozze di Figaro». Ich habe in meinem Leben 142 Vorstellungen als Marcellina gesungen, das letzte Mal 2016 – und als ich die Noten in die Hand nahm, war alles noch da. Als ich aber mit meinem Agenten über die Rolle sprach und er fragte:

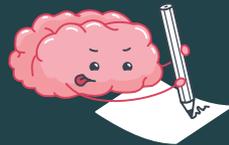
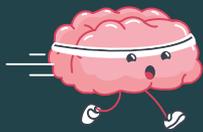
«Wie war noch einmal diese eine lustige Stelle, was sagt sie da doch gleich?», da war ich total perplex und hatte keine Ahnung. Also wieder: Die Musik weckt die Erinnerung.

Es ist bekannt, dass das Kurzzeitgedächtnis im Alter nachlässt. Spricht man über sowas mit den älteren Kolleginnen und Kollegen?

Ich habe das Gefühl, dass über das Altern in der Opernwelt generell nicht gesprochen wird. Vielleicht weil der Körper unser Instrument ist und alles, was mit ihm passiert, einen Einfluss auf das hat, wie wir singen. Also

«VERSCHIEDENE STÜCKE
SIND FÜR MICH
WIE VERSCHIEDENE
SCHUBLADEN,
DIE ICH AUF- UND
ZUMACHE.»

wenn ich meine Regel habe, wenn Frauen schwanger sind, wenn sie in der Menopause sind – man hört alles in der Stimme. Und das sind Sachen, über die sehr wenig gesprochen wird, so wie auch nicht über das nachlassende Gedächtnis.



Anleitung zum Erinnern in zehn Punkten

Von Mikael Krogerus

1. Wiederholen Sie, was Sie gerade gehört haben

Namen, Anweisungen, Wegbeschreibungen nach dem ersten Hören immer sofort wiederholen – einmal laut, damit das Gegenüber es korrigieren kann, danach leise für sich selbst. Mindestens zweimal. Es ist der einfachste (und effektivste) Weg, um sich Informationen zu merken.

2. Notieren Sie, was Sie nicht vergessen wollen

Nach jedem Meeting, jedem (wichtigen) Gespräch, jedem Besuch einer Kunstausstellung sich kurz – drei Minuten – Zeit nehmen und die wichtigsten Punkte festhalten. Und zwar handschriftlich: Studien zeigen, dass der Effekt weniger gut ist, wenn wir etwas am Laptop oder auf dem Handy notieren.

3. Schlafen Sie

Die für Schülerinnen und Schüler vielleicht nützlichste Untersuchung der letzten Jahre wurde an der Universität de Lyon durchgeführt und hatte zum Ziel das ideale Auswendiglernen für Prüfungen zu erforschen. Die (beruhigende) Formel lautet:

- Direkt vor dem Schlafen lernen.
- Schlafen (mind. 9 Stunden).
- Themen direkt nach dem Aufwachen nochmals kurz anschauen.

4. Trainieren Sie (Ihr Hirn)

Es gibt eine Reihe einfacher Übungen, die man zwischendurch machen kann, um sein Gedächtnis zu trainieren. Wenn man im Tram sitzt, kann man zum Beispiel überlegen, wie viele Stationen noch kommen, bis man zu Hause ist. Oder wie viele Geburtstage man auswendig weiss. Wo war ich die letzten drei Jahre in den Ferien? Wer das ganze lieber digital und unter Anleitung macht, nutzt diese Website: <https://training.app.cogmed.com/demo>

5. Trainieren Sie (Ihren Körper)

Forschende der Universität Genf haben 2020 die Gedächtnisleistung nach sportlicher Betätigung gemessen. Das Ergebnis: Kurzes, aber intensives körperliches Training – zum Beispiel 15 Minuten schnelles Velofahren – verbessert das Gedächtnis.

6. Machen Sie Dinge murehsredna (andersherum!)

Links, rechts: Versuchen Sie hie und da, zum Beispiel beim Zähneputzen, Dinge mit der «falschen» Hand zu erledigen, das regt Ihr Hirn zusätzlich an.

7. Reduzieren Sie den Umgebungslärm

10 Dezibel Zunahme in der Lautstärke (das ist ungefähr so viel wie von Spülmaschine zu Staubsauger) senkt ihre Erinnerungsfähigkeit um fünf Prozent.

8. Meditieren Sie (besonders, wenn Sie noch nie meditiert haben)

Verschiedene Studien konnten nachweisen, dass Personen, die zuvor noch nie meditiert haben, ihr Erinnerungsvermögen bereits nach acht Wochen massiv verbessern, wenn sie täglich 20 Minuten meditieren. Warum hilft meditieren? Während einer Meditationssession unterbricht das Gehirn den sonst konstant laufenden Prozess der Informationsverarbeitung. Mit anderen Worten: Es erholt sich.

9. Essen Sie Blaubeeren

Eine Untersuchung der University von Reading fand heraus: Wenn Sie zwölf Wochen lang regelmässig Blaubeeren essen, verbessert sich Ihr Erinnerungsvermögen. Angenehmer Nebeneffekt: Auch wenn sich herausstellen sollte, dass es Ihrem Gedächtnis nicht hilft, sind Blaubeeren einfach wirklich fein.

10. Kauen Sie Kaugummi

Eine weitere einfache Methode, die Ihr Gedächtnis verbessern kann, ist, Kaugummi zu kauen, während Sie etwas Neues lernen. Es gibt dazu widersprüchliche Forschungen, aber eine Studie, die letztes Jahr veröffentlicht wurde, zeigte, dass Probanden Gedächtnisaufgaben besser lösten (und auch schnellere Reaktionszeiten hatten), wenn sie während der Aufgabe Kaugummi kauten.

WARUM WIR SIND, WAS WIR SIND

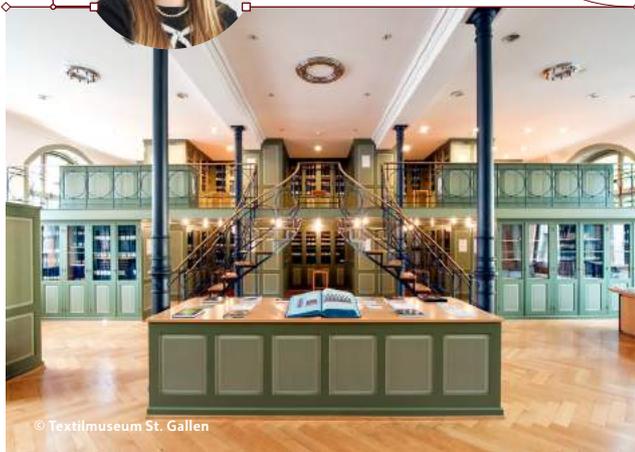
Als Hort der Erinnerung verrät ein gutes Museum auch, woher wir kommen: Unsere Mitarbeitenden stellen ihre Lieblinge vor.

Textilmuseum St. Gallen: Stoff zum Träumen

«Schönere Stoffe, ausgefallenerere Stickereien, kunstvollere Modezeichnungen und spannendere Modefotografien sind schwer zu finden: Das Textilmuseum St. Gallen hatte ja auch lange Zeit, sie zu sammeln – es begann schon 1878 damit. Entsprechend eindrücklich ist diese feinstoffliche Zeitreise von der Antike bis heute. Besonders lehrreich finde ich die Ausstellung über die fast unglaubliche Vielfalt an Stoffarten sowie die alte Handstickmaschine aus dem goldenen Zeitalter der Stickereiindustrie um 1890, die regelmässig in Betrieb steht.»



Mirjam Federspiel,
Sachbearbeiterin Frontoffice
Privatkunden



© Textilmuseum St. Gallen



© FCZ Museum Zürich

FCZ Museum Zürich: Herzenssachen

«Meine Freude an Museen verlor ich spätestens, als meine Tochter im Bayrischen Nationalmuseum während dreier Stunden jedes Bild betrachtete, jede Statue analysierte und jedes Schriftstück las. Ich ahnte also Schlimmes, als mir mein Sohn den Besuch im FCZ-Museum aufdrängte. Und wurde überrascht, wie einfach es einem dieser Club macht, in seine Geschichte einzutauchen und seine Protagonisten kennenzulernen. Natürlich spielte dabei das Strahlen meines Sohnes eine nicht unbedeutende Rolle. Und als wir auf einem Junioren-Teamfoto sogar seinen Namen verewigt fanden, wurde auch der Mutter richtig warm ums Herz.»



Martina Bascio,
Sachbearbeiterin
Frontoffice
Privatkunden



Naturhistorisches Museum Bern: Ganz schön queer

«Seit April zeigt das Naturhistorische Museum in Bern die Spezialausstellung «Queer – Vielfalt ist unsere Natur». Sie klärt nicht nur darüber auf, wieso Nemo (aus dem Disney-Film) Transvestit ist, was manche von uns mit dem Walliser Schwarznasenschaf gemein haben und dass neben Delfinen noch etwa 1499 andere Tierarten teilweise homosexuelles Verhalten pflegen. Sie fragt auch «was ist eigentlich Geschlecht?» und erläutert, warum es bei der Debatte um den Genderstern eben nicht nur um Ideologien einzelner Individuen geht. Die Ausstellung ist bunt, teilweise kitschig, manchmal too much – eben ganz schön queer... Und einfach anders.»



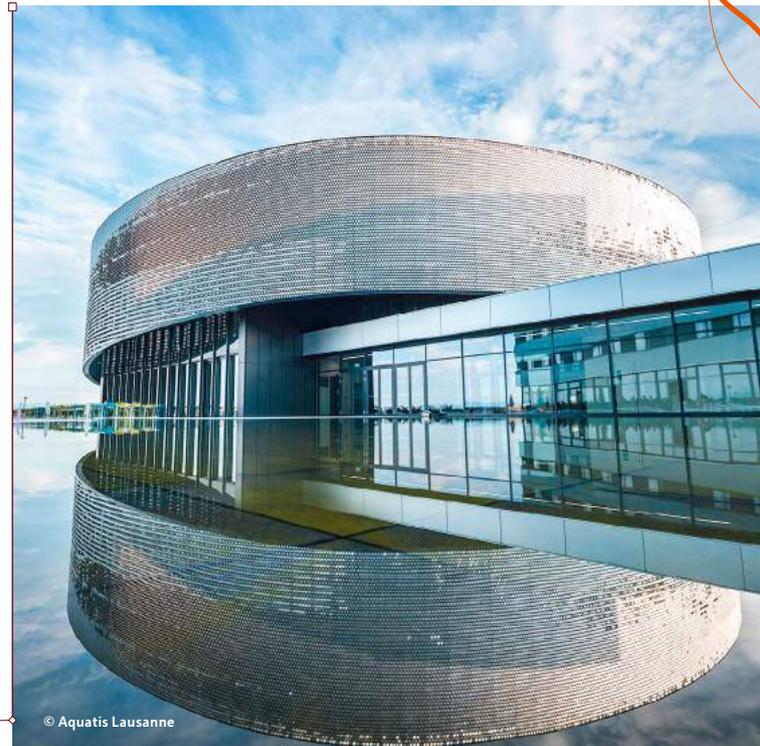
Andrin Bucher,
Sachbearbeiter
Rechtsdienst

Aquatis Lausanne: Der Zauber unseres Planeten

«Das Aquatis ist eine Mischung aus Museum, Zoo und Aquarium – und ein Gesamtkunstwerk für Geist und Sinne. Es lädt auf eine Reise zu den wichtigsten Süsswassersystemen aller fünf Kontinente ein und fasziniert mit wunderbaren Aquarien und spektakulären Videoinstallationen. Dabei bringt es der ganzen Familie auf leichte Art auch Umweltthemen näher. Am meisten beeindruckt haben mich der imposante, vom Aussterben bedrohte Komodowaran sowie die beiden Krokodile, die sich, von ihrem Tierpfleger herbeigerufen, in voller Pracht direkt hinter der Glasscheibe präsentierten. Wer in Lausanne ist, sollte den Sprung ins Aquatis nicht verpassen und sich von der Schönheit unseres Planeten verzaubern lassen.»



Roman Schlatter,
Jurist Rechtsdienst



Verkehrshaus Luzern: Auch für grosse Kinder

«Das Verkehrshaus ist zwar das Ziel, aber schon der Weg lässt sich versüssen – zum Beispiel mit einem Glace auf der zehnminütigen Schifffahrt ab dem Bahnhof Luzern. Und dann also das Verkehrshaus, der grosse Klassiker unter den Familienmuseen, bei dem man, je nach Alter der Kinder, bei jedem Besuch in einen neuen Abschnitt der Schweizer Mobilitätsgeschichte taucht. Denn an einem einzigen Tag all die tollen Verkehrsmittel und ihre Bedeutung für ihre Zeit zu erfassen, ist ein Ding der Unmöglichkeit. Mein aktuelles Highlight? Die Flughalle mit dem Flugsimulator und einer riesigen Rutsche. Und was bei keinem Besuch fehlen darf: ein Kaffee von der vollautomatischen Barista an der Roboterbar.»



Luca Huser, Stv. Leiter Team Haftpflicht-/Versicherungsrecht



© Verkehrshaus Luzern

Kunstmuseum Basel: Im Kopf der Künstler

«Kunst beginnt zwar auf der Leinwand an der Museumswand, wird aber erst im eigenen Kopf gross, genährt durch die Fantasie und koloriert von Erinnerungen, Emotionen und Empathie. Ich mag es, vor einem Bild zu stehen, mich in die Zeit des Künstlers zu versetzen und mir vorzustellen, was er sich beim Malen wohl gedacht hat und unter welchen Umständen und aus welchem Drang heraus sein Werk überhaupt entstanden ist. Das Kunstmuseum Basel macht es einem einfach, Zugang zu finden zu solchen Welten. In besonderem Masse faszinieren mich die Gemälde aus der Zeit zwischen dem Ersten und dem Zweiten Weltkrieg. Ich habe viel über diese Jahre gelesen, entsprechend baut sich mein inneres «Filmset» um die Bilder auf.»



Erza Ramadani, Kauffrau in Ausbildung



© Julian Salinas, Kunstmuseum Basel



© Foto Egle Beruti, Courtesy Bally Schuhmuseum

Schuhmuseum Bally: Fussabdruck unserer Gesellschaft

«Ein Museum nur mit Schuhen? Ich war skeptisch. Und dann dies: aus Palmblattstreifen geflochtene Sandalen, extravagante Schnabelschuhe aus der Gotik, High Heels aus dem Rokoko... 3000 Jahre Menschheitsgeschichte, anhand von Schuhen erzählt – man kann sich kaum sattsehen. Schon im 19. Jahrhundert begann die Familie Bally Schuhe zu sammeln. Heute gilt das Museum im solothurnischen Schönenwerd als das weltweit umfassendste seiner Art. Einen beachtlichen Teil der Ausstellung widmet es der Entwicklung des Handwerks und den verschiedenen Zünften der Schuhmacher. Am Schluss der Ausstellung ist man baff: Der Einfluss der Schuhe auf unsere Gesellschaft ist immens – und wird es wohl auch in Zukunft bleiben.»



Manuel Mettauer, Sachbearbeiter Administration



© Basler Papiermühle

Basler Papiermühle: Vom Papier zum Buch

«In mittelalterlicher Umgebung, am Rande der Altstadt, liegt die Basler Papiermühle, ein Museum für Papier, Schrift und Druck, das auf lebendige Weise die Geschichte des Papiers erzählt – bis hin zum Buch. Bereits am Eingang überwältigt das Rauschen der Wassermühle. Drinnen dann fühlt man sich in eine andere Zeit versetzt, auch dank jahrhundertalter Maschinen, die munter rattern wie eh und je. Und während man beim Schöpfen mit eigenen Händen erlebt, wie viel Arbeit einst hinter der Herstellung von Papier steckte, steigt der Respekt vor diesem heute so selbstverständlichen Material in andere Sphären. Den Museumsbesuch sollte man unbedingt im angrenzenden Café Papiermühle abrunden – mit besten hausgemachten Kuchen.»



Zorica Radic,
Juristin Rechtsdienst

Freilichtmuseum Ballenberg: Lebendige Vergangenheit

«Über 100 historische Bauten der Schweiz wurden abgetragen und hoch über Brienz wieder errichtet: Im Freilichtmuseum Ballenberg wandelt man durch originalgetreu eingerichtete Stuben, Schlafkammern, Küchen und Ställe – und mitten durch eine Vergangenheit, die man in seinem Innersten zwar anklingen hört, aber erst hier oben zu verstehen beginnt. Auch, weil der Alltag von einst sehr lebendig nachgestellt ist: Man kann der Schreinerin, dem Schmid, der Schuhmacherin oder dem Bäcker bei der Arbeit über die Schultern schauen. Ich habe schönste Erinnerungen daran, mit meinen Kindern zum Ballenberg zu fahren: Ihre Begeisterung für das Museum mitten in der Natur, die Workshops – und natürlich die Tiere – war jedes Mal gross.»



Giuliana Coppola,
Sachbearbeiterin
Contact Center



© Ballenberg, Freilichtmuseum der Schweiz

Blick zurück in Zahlen

Eine Zahl ist eine Zahl? Von wegen! Hinter jeder Zahl steckt eine Geschichte. Wir haben mal kurz die Rechnung gemacht und festgestellt: Unsere Zahlen stimmen optimistisch: Coop Rechtsschutz entwickelte sich über die Jahre prächtig. Grund genug, ein wenig in (Zahlen-)Erinnerungen zu kramen.

Illustrationen: Sandro Tagliavini

Anzahl Mitarbeitende

1974: 3
2020: 103



Prämieinnahmen

Bruttoprämien 1975: CHF 359 928
Bruttoprämien 2020: CHF 63,30 Mio.



Rechtsfälle

Rechtsfälle 1974/1975: 222
Rechtsfälle 2020: 38722





Frauenpower

Der Vater arbeitet Vollzeit, die Mutter sorgt für die Kinder und den Haushalt: Diese klassische Struktur passte in den 1970er-Jahren noch auf 75 % der Familien in der Schweiz. Auch 30 Jahre später (Jahr 2000) galt dieses traditionelle Familienbild noch für 42 %.

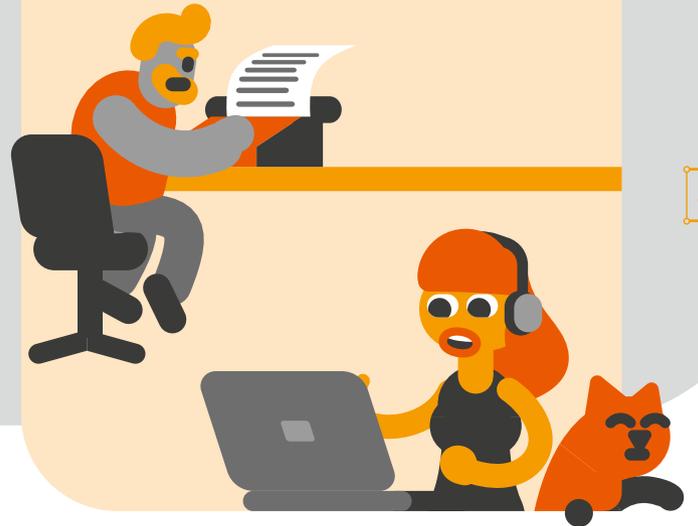
Heutzutage arbeiten viele Frauen, die Familie haben, und dies vorwiegend Teilzeit. Jedoch: Auch hier zeigt sich ein neuer gesellschaftlicher Trend, denn auch immer mehr Männer nehmen ihre Rolle als Vater und Hausmann wahr und möchten Teilzeit arbeiten.

Bei Coop Rechtsschutz beträgt die **Quote der weiblichen Mitarbeitenden** per Ende Juli 2021 **65,35 %**.

Die (Arbeits-)Zeiten ändern sich

Zu Beginn der Coop Rechtsschutz haben wir uns noch mit **Papier** herumgeschlagen: Karteikarten, handschriftlich ausgefüllte Policen, mit mechanischer Schreibmaschine getippte Briefe, Durchschlagpapier usw.

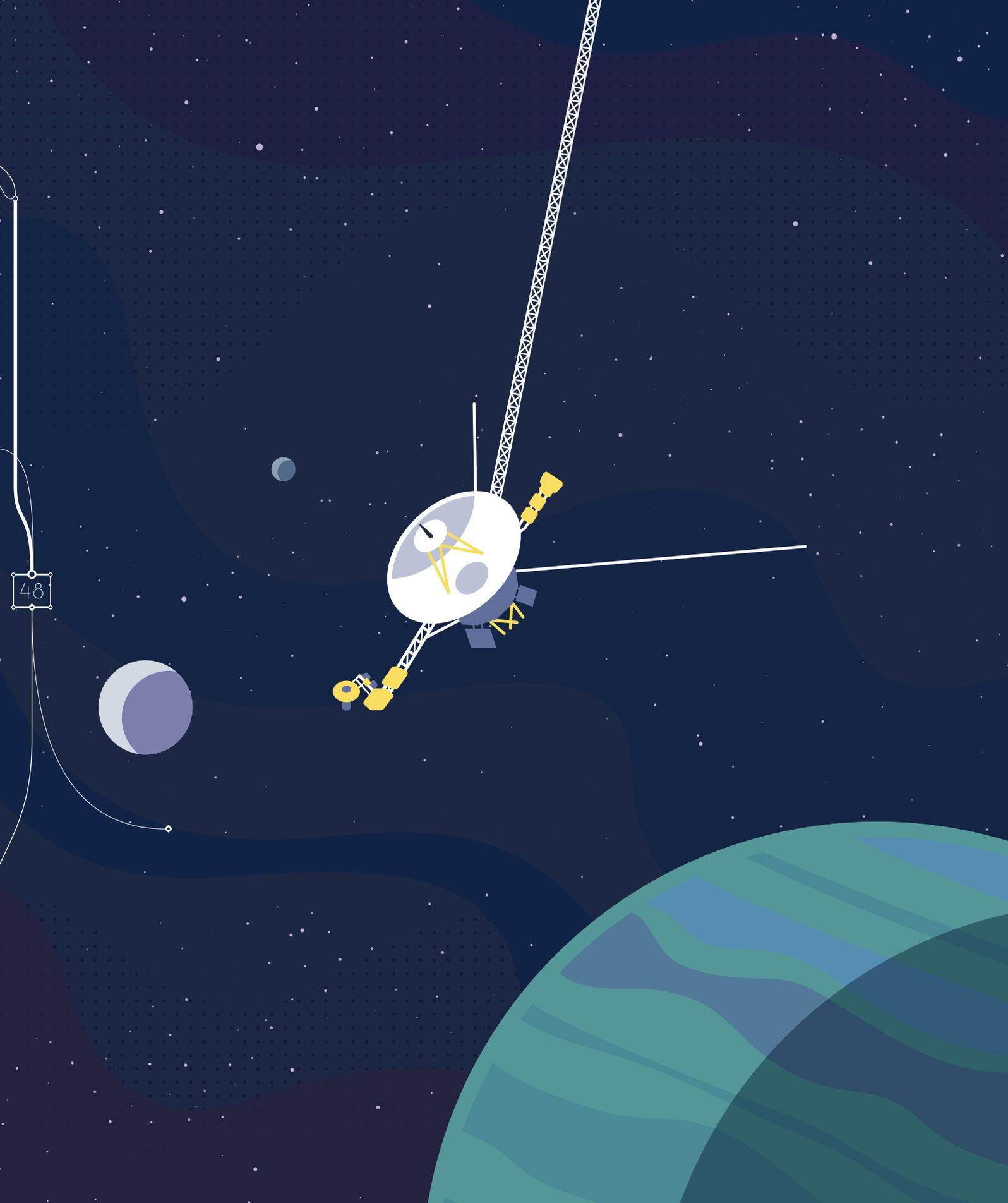
Heute redet man von **New-Work**: Videokonferenzen, Digitalisierung, Remote-Arbeitsplätze, mehrere Monitore, Prozessorleistung und Datensicherung mit Spiegel-Festplatten begleiten unseren Alltag.



Kundenfreundlich von der ersten Stunde an

Coop Rechtsschutz wurde während der 47-jährigen Firmengeschichte wiederholt als **kundenfreundlichste Rechtsschutzversicherung** ausgezeichnet.





48

Die letzten Zeugen

Irgendwo da draussen im All kreuzen zwei Gedächtnisträger: Voyager I und Voyager II. Die Ausserirdischen, die ihre Daten entschlüsseln, werden sich wundern.

Text: Max Hüng Illustration: Sandro Tagliavini

Als man in den späten 1970er-Jahren die beiden Voyager-Satelliten ins All schoss, gab man ihnen je ein Gedächtnis mit auf den weiten Weg. Genauer sind es zwei identische Datenträger, die aussehen wie diese goldenen Schallplatten, die sich erfolgreiche Musiker gerne ins Wohnzimmer hängen. Und tatsächlich ist auch Musik auf diesen Platten, nebst Klassik von Johann Sebastian Bach (2. Brandenburgisches Konzert, 1. Satz) etwa auch eine Aufnahme von aserbajdschanischen Sackpfeifen und ein traditionelles Panflötenstück von den Salomon-Inseln.

Es finden sich darauf aber auch Fotos, mehrheitlich in Schwarz-Weiss (farbig hätte damals schlicht zu viel Speicherplatz benötigt), beispielsweise von einem Mann, der ein

Sandwich isst, dazu diverse Geräusche, etwa von Wind oder – weshalb auch immer – von brodelnd blubbernden Schlammbblasen. Obendrein noch gesprochene Grussbotschaften, wie jene von Kurt Waldheim, dem damaligen Generalsekretär der Vereinten Nationen.

Die Idee: Sollte je ausserirdische Intelligenz einen der beiden Voyager-Zwillinge in ihre schleimigen Tentakeln bekommen, erhielte sie so ein ungefähres Bild davon, wie es dort ausschaut und tönt, wo diese interstellare Flaschenpost abgesandt worden war. Bis dem so weit sein wird, könnte es durchaus noch etwas dauern: Die Lebenserwartung der aus vergoldetem Kupfer gefertigten und als Voyager Golden Records betitelten Datenträger wird mit 500 Millionen Jahren angegeben.

Ob dann die Erde überhaupt noch existiert? Oder wird alles, was von ihr dann noch übrig ist, die gespeicherte Erinnerung sein, die auf den zwei goldenen Scheiben durch die unendliche Weite des Universums treibt?

Ein robustes Gedächtnis ist eine wunderbare Sache. Aber eines, welches für 500 Millionen Jahre an Kurt Waldheim als Nationenvertreter, blubbernde Schlammbblasen und aserbajdschanische Sackpfeifen erinnert? Da muss sich wohl die Stirn eines jeden noch so aufgeschlossenen ausserirdischen Wesens in furchige Falten legen.

Liebe Leserin, lieber Leser

Die Coop Rechtsschutz AG hat seit Jahren starke Partner an ihrer Seite. Nicht zuletzt sie haben uns zu dem gemacht, was wir heute sind.

Dafür bedanken wir uns ganz herzlich bei: Angestellte Schweiz, Atupri, Beobachter, Collecta, Coop, Copyright Control, Europäische Reiseversicherung, Gewerkschaft des Zoll- und Grenzschutzpersonals Garanto, Helsana, Helvetia, KPT, Mieterinnen- und Mieterverband des Kantons Bern MVB, Mieterinnen- und Mieterverband MV Zürich, ÖKK, Personalverband des Bundes PVB, Personalverband der Suva, RVK, Schweizerischer Bankpersonalverband, Gewerkschaft des Verkehrspersonals SEV, Szene Schweiz, smile.direct, Patientenschutz SPO, SWICA, Sympany, Syna, Syndicom, Unia, VCS Verkehrs-Club der Schweiz, Verband des Personals öffentlicher Dienste VPOD.

Coop Rechtsschutz AG

Entfelderstrasse 2, Postfach, 5001 Aarau
T. +41 62 836 00 00, info@cooprecht.ch
www.cooprecht.ch, www.core-magazin.ch

coop rechtsschutz

einfach anders.