

Nummer 10

core

Das Magazin der
Coop Rechtsschutz

Das Dossier
+ Die Top 10 der Traumotive
+ Die Kehrseite von Lebensträumen
+ Das Experiment im Klartraum

Der Traum

Der schauerliche Fall des Schlafwandlers Kenneth Parks

Die Traumfabrik des Metaverse-Pioniers Simon Husslein

Die überbordende Fantasie der Tagträumerin Christine Brand

Fakten zum Träumen

Hätten Sie gewusst, dass wir im Traum zwar nicht lesen können, der Beatles-Ohrwurm «Yesterday» aber ebenso im Schlaf entstanden ist wie das Periodensystem? Sieben erstaunliche Erkenntnisse.

Text: Patrick Tönz

Illustrationen: Sandro Tagliavini

Wir Traumprofis

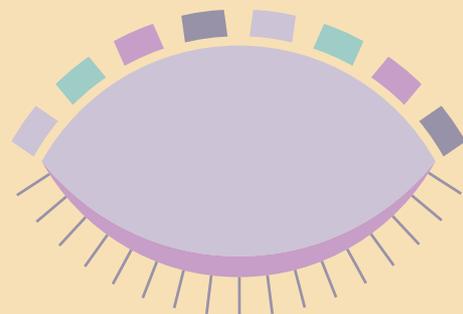
25 Jahre unseres Lebens verschlafen wir, dabei haben wir drei bis fünf Träume pro Nacht. Somit werden im Verlauf eines gesamten Lebens im Schnitt über 100 000 Träume kreiert. Sie verbringen also mehr Zeit mit Träumen als mit jeder anderen Tätigkeit in Ihrem Leben.

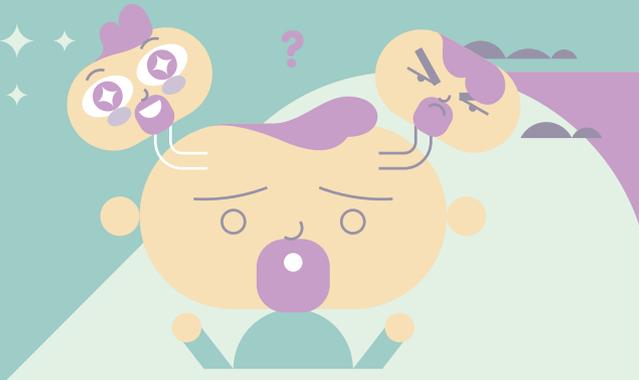
Genderträume

Untersuchungen zeigen, dass Männer öfters von aggressiven Konfrontationen und körperlichen Aktivitäten träumen, Frauen vermehrt von Konversationen, von Zurückweisungen oder Ausgeschlossenheit. Auch träumen Männer doppelt so oft von anderen Männern als von Frauen. Frauenträume sind in dieser Hinsicht bedeutend ausgeglichener: Das Geschlechterverhältnis in ihren Träumen ist etwa eins zu eins.

Die Erklärung

Während unsere Sinne im Alltag überflutet werden von Eindrücken, fehlt unserem Gehirn die Kapazität, diese Eindrücke und Gefühle zu verarbeiten und im Gedächtnis zu integrieren. Diese Arbeit verlegt es darum auf die Nacht, in der unser Körper ruht und die Sinneseindrücke minimiert sind. Das Gehirn ist beim Träumen also nicht weniger aktiv als im Wachzustand.



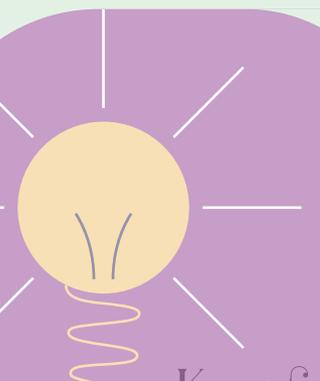


Stimmungskiller

Ihre Träume sind oft begleitet von intensiven Gefühlen. Diese können nach dem Aufwachen weiter nachklingen und Ihre Stimmung prägen. Weil Sie sich am Morgen oft nicht mehr an die Träume erinnern, können Sie an manchen Tagen, ohne zu wissen wieso, ungewöhnlich beschwingt und fröhlich in den Tag starten – oder aber schlecht gelaunt und verärgert.

Lesen geht nicht

Es können in Ihren Träumen zwar Bücher auftauchen, aber lesen werden Sie diese nie – denn Lesen ist eine bewusste und abstrakte Aktivität. Ihr Unterbewusstsein speichert lediglich die Bilder und Gefühle ab, die beim Lesen entstehen.



Kreativbooster

Obschon wir 90 Prozent unserer Träume schon beim Aufwachen wieder vergessen, erschaffen wir manchmal Träume mit spektakulären Auswirkungen. So erschien Larry Page die Idee zu Google eines Nachts 1996 im Traum. Dmitri Mendelejew erträumte 1869 das Periodensystem der chemischen Elemente. Dasselbe behauptete James Watson 1953 für die Entdeckung der DNA-Doppelhelixstruktur. Und Paul McCartney wachte eines Morgens im Jahre 1965 mit einer Melodie im Kopf auf, die schliesslich in den berühmtesten Beatles-Song mündete: «Yesterday».



H ¹		
Li ³	Be ⁴	
Na ¹¹	Mg ¹²	

Unbekannte Bekannte

Erstaunlich, aber wahr: Ihr Unterbewusstsein kann keine unbekannteren Gesichter kreieren. Das bedeutet jedoch nicht, dass Sie alle Gesichter in Ihren Träumen kennen, denn im Alltag begegnen Sie Dutzenden von Menschen, an deren Gesichter Sie sich bereits nach kurzer Zeit nicht mehr erinnern – Ihr Unterbewusstsein jedoch schon.



Liebe Leserin, lieber Leser

Zu sagen, wir hätten uns einen Traum erfüllt, als wir vor zehn Jahren das erste core herausbrachten, wäre übertrieben. Aber wir hatten eine Vision: Wir wollten uns mit dem Magazin sichtbarer und klarer im Rechtsschutzmarkt positionieren und einen Mehrwert schaffen für unsere Kundinnen und Kunden, Partner und Mitarbeitenden – drei Mitarbeitende waren es übrigens 1974 bei der Gründung der Coop Rechtsschutz. Heute sind es 133. Die Coop Rechtsschutz ist eine Erfolgsgeschichte.

Das ist auch das core. Zum zehnten Mal präsentieren wir Ihnen in dieser Ausgabe Inhalte, die weit weg sind von Eigenwerbung. Denn es war von Anfang an unser Anspruch, Ihnen echten Lesestoff zu spannenden Themen zu bieten, recherchiert, geschrieben und produziert von Journalistinnen und Journalisten, die ihr Handwerk verstehen. Dass wir damit richtig liegen, zeigen die vielen positiven Reaktionen: Unsere Geschichten kommen an und bleiben haften.

Das liegt auch daran, dass sie liebevoll aufbereitet und in Printform serviert werden. Wir haben uns vor zehn Jahren bewusst dazu entschieden, das Magazin nicht bloss online, sondern gedruckt erscheinen zu lassen. Und dies in einer Zeit, die zunehmend digitaler wurde. Es war der richtige Weg: Wer das core in den Händen hält, fühlt die Qualität mit allen Sinnen. Und weil unsere Themen auch morgen noch interessieren, lässt man das Magazin auf dem Stumentisch liegen oder reicht es Bekannten weiter. Das nennen wir nachhaltig.

Wir hoffen, dass unsere «Jubiläumsausgabe» Ihr Interesse weckt und Ihnen ebenso Freude macht wie uns, und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Eintauchen in unsere «Traumwelt»!

Herzlich, Ihr

Daniel Siegrist
CEO Coop Rechtsschutz AG



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.



Es geschah im Traum Seite 4

Wie Kenneth Parks seine geliebte Schwiegermutter ermordete – und trotzdem nicht verurteilt wurde.

Von Wünschen und Ängsten Seite 18

Im Schlaf sind wir alle gleich: Rund um den Globus träumen die Menschen vom selben – zehn Traumotive und was sie bedeuten.

Auf einen Kaffee mit ... Seite 22

Peter Kaufmann ist unser Mann für Spezialfälle. Sein Rat ist gefragt, wenn der Arzt pfuscht.

Kolumne Seite 34

Krimiautorin Christine Brand ist von Berufs wegen Tagträumerin. Das tut manchmal weh.



Die neue Traumfabrik Seite 36

Simon Husslein kreierte mit Studierenden der Kunsthochschule HEAD in Genf dreidimensionale Räume fürs Metaverse.

Zahlen, Ziele, Zukunftspläne Seite 46

Unsere Zahlen dürfen sich sehen lassen. Davon profitieren auch Schweizer Sportler.

Träume sind wie Filme Seite 8

Daniel Erlacher ist auf der Suche nach dem heiligen Gral der Traumforschung: Er möchte «auf Knopfdruck» Klarträume provozieren.

Das Experiment Seite 14

Klarträume machen das Trainieren im Schlaf möglich. Unser Autor – ein wilder Träumer – hats versucht.



Alles auf eine Karte Seite 26

Träume leben heisst verzichten: Sechs Persönlichkeiten erzählen, was sie für ihren Traum aufgegeben haben.

Wie klingt ein Albtraum? Seite 30

Mit 30 Jahren gehört der Zürcher Vincent Isler zu den gefragtesten Filmkomponisten Hollywoods. Schuld ist Sergio Leone.

Wovon wir träumen Seite 42

Abtauchen in die Tiefsee, rauf auf die Gipfel Kirgistans oder als stolzer Vater auf dem Fussballplatz die Kids anfeuern: Davon träumen unsere Mitarbeitenden.

Wie träumen Blinde? Seite 48

Daniela Moser ist seit ihrer Geburt praktisch blind. Daran ändert sich auch nichts, wenn sie träumt.





POLICE

LOSE LOSE
WIN WIN LOSE LO
SE LOSE LOSE
LOSE WIN
WIN L
LOSE LOSE
WIN WIN
SE W
OS

Es geschah im Traum

Es ist der berühmteste Fall eines Schlafwandlers: Kenneth Parks fuhr 23 Kilometer im Auto zu seiner geliebten Schwiegermutter, brachte sie um – und konnte sich an nichts erinnern.

Text: Mikael Krogerus Illustration: Sandro Tagliavini

Am 24. Mai 1987 um 4 Uhr 45 stolpert ein junger Mann in die Polizeiwache in Scarborough, Ontario, hebt seine blutverschmierten Hände und sagt: «Ich glaube, ich habe gerade jemanden mit meinen blossen Händen getötet...»

Am Abend zuvor hatte sich Kenneth Parks, ein 24-jähriger Elektriker aus Toronto, im Wohnzimmer erschöpft aufs Sofa gelegt und den TV eingeschaltet.

Kenneth Parks hatte einen langen Tag hinter sich. Eigentlich ein langes Jahr. Im Sommer zuvor hatte er bei Pferdewetten viel Geld verloren. In seiner Verzweiflung stahl er 32 000 Dollar von seinem Arbeitgeber. Als das Unternehmen den Diebstahl entdeckte, wurde Parks fristlos entlassen. Parks fälschte die

Unterschrift seiner Frau und räumte ihr Konto leer, um sein Glücksspiel weiter zu finanzieren. Nun hatte er ein Gerichtsverfahren am Hals, sein Privatleben lag in Scherben, und er litt noch immer an seiner Spielsucht wie an einer offenen Wunde.

Seit Tagen konnte er nicht mehr richtig schlafen, war deprimiert, erschöpft. Trotzdem hatte er, der nie Sport trieb, an diesem Nachmittag Rugby gespielt und sich völlig verausgabt. Zusammenfassend kann man sagen: Als sich Kenneth Parks an diesem Abend aufs Sofa warf, war er nicht nur müde, er war am Ende.

Gegen 3 Uhr 30 erwachte er plötzlich, zog seine Schuhe an, schnappte sich die Autoschlüssel und fuhr in den 23 Kilometer von Toronto entfernt liegenden Vorort Scarborough,

zum Haus seiner Schwiegereltern Barbara und Donald Woods. Dort angekommen nahm er den Wagenheber aus dem Kofferraum, öffnete mit einem Ersatzschlüssel die Vordertür, holte ein Messer aus der Küche und ging nach oben in ihr Schlafzimmer.

Kenneth Parks hatte ein ausgezeichnetes Verhältnis zu seinen Schwiegereltern. Besonders gut verstand er sich mit der Schwiegermutter, die ihn liebevoll «meinen sanften Riesen» nannte. Für den nächsten Tag hatten Parks und seine Frau einen gemeinsamen Grillabend bei den Woods geplant, und er hatte sich fest vorgenommen, den Schwiegereltern von seiner Spielsucht zu erzählen.

Nun aber, in den frühen Morgenstunden des 24. Mai, stieg er die Treppe

zu ihrem Schlafzimmer hoch, beugte sich über den Schwiegervater und würgte ihn bis zur Bewusstlosigkeit. Dann wandte er sich seiner Schwiegermutter zu und schlug ihr mit dem Wagenheber auf den Kopf. Mit dem Küchenmesser stach er sechsmal auf sie ein. Traf die Lunge, die Schulter, die Brust. Ein Stich drang in ihr Herz und tötete sie.

Dann ging er wieder auf den Schwiegervater los und verletzte ihn schwer. Anschliessend verliess er das Schlafzimmer und blieb vor den Zimmern der beiden jugendlichen Töchter, den Schwestern seiner Frau, stehen. Später berichteten die beiden, dass sie ein lautes Atmen gehört hätten, wie das Gurren eines Tieres.

Ihre Zimmer betrat er nicht. Stattdessen rannte er die Treppe hinunter,

Mit dem Küchenmesser stach er sechsmal auf sie ein. Traf die Lunge, die Schulter, die Brust.

stieg blutüberströmt ins Auto und fuhr zur nächstgelegenen Polizeistation. Dem diensthabenden Polizisten sagte er: «Ich glaube, ich habe gerade jemanden mit meinen blossen Händen getötet...»

Schnell wurde Anklage erhoben gegen Kenneth Parks wegen Mordes

an Barbara Woods und versuchten Mordes an Donald Woods. Obwohl der Fall eindeutig war (Parks war geständig), blieben Fragen zurück.

Zum Beispiel diese: *Wieso glaubte Kenneth Parks, dass er seine Schwiegermutter getötet hatte? Oder diese: Wieso hatte er keine Ahnung, warum er es getan hatte?*

Bei der Vernehmung war den Beamten etwas Ungewöhnliches aufgefallen: Kenneth Parks blutete stark an beiden Händen. Vermutlich war ihm das Küchenmesser beim Angriff durch die Finger gerutscht und hatte dabei die Beugesehnen durchtrennt. Eine unglaublich schmerzhaft Verletzung. Parks aber schien völlig unberührt davon zu sein. Man folgerte, dass dies ein Hinweis auf eine dissoziative Anästhesie war. So nennt man eine zeitweilige Schmerzfähigkeit, die unter Schockzuständen oder Drogenkonsum auftreten kann – oder bei Schlafwandlern.

Also unterzog man Kenneth Parks einer Reihe von psychologischen Tests. Er zeigte keine Anzeichen einer Psychose, aber das EEG gab Hinweise auf Verhaltensauffälligkeiten im Schlaf. Bald erfuhren die Psychologen auch, dass Parks schon als Kind geschlafwandelt war – seine Mutter soll ihn in letzter Sekunde daran gehindert haben, im Schlaf aus dem sechsten Stock zu springen.

Es keimte ein Verdacht: Die Art von Aggression, die Kenneth Parks an jenem 24. Mai 1987 an den Tag legte,

war womöglich eine Kombination aus Schlafwandeln (er tat etwas, ohne zu wissen, dass er es tat) und einer REM-Schlaf-Verhaltensstörung.

Man unterzog Kenneth Parks einer Reihe von psychologischen Tests. Er zeigte keine Anzeichen einer Psychose.

Er lebte einen extremen Traum aus, den er sich nicht hatte aussuchen können (siehe Box).

Blieb noch die Frage, warum er genau in dieser Nacht die Tat beging?

Eine ganze Armada von Schlafexperten beschäftigte sich mit der Frage, aber niemand so intensiv wie Dr. Carlos Schenck. In seinem Standardwerk «Paradox Lost: Violent Moving Nightmares, REM Sleep Behavior Disorder» nennt er drei auslösende Faktoren: Erstens hatte Kenneth Parks unter Schlafstörungen gelitten, was bei Schlafwandlern das Risiko erhöht, aktiv zu werden.

Zweitens hatte er vor der Tat Rugby gespielt: Körperliche Erschöpfung kann ebenfalls begünstigend wirken. Und drittens litt er unter emotionalem Stress. Zu diesem toxischen Cocktail kam noch die Tatsache, dass am nächsten Tag ein Grillabend bei seinen Schwiegereltern bevorstand, den er in seinem Kopf immer

wieder durchspielte, weil er ihnen seine Spielsucht beichten wollte.

Dann schlief er ein. Schlafwandelnd fuhr er nun zu seinen Schwiegereltern – einfach zwölf Stunden früher als geplant. Er ermordete seine Schwiegermutter, ohne es zu wissen und ohne es zu wollen.

Kenneth Parks wurde freigesprochen. Er lebt heute unter einem anderen Namen in Kanada. Und ist nie mehr rückfällig geworden.

Wenn Menschen im Schlaf aktiv werden

Schlafwandeln hat nichts mit Träumen zu tun. Es bezeichnet eine Schlafstörung, bei der die Betroffenen, ohne aufzuwachen, aufstehen, umhergehen oder im Extremfall – wie Parks – sogar Tätigkeiten verrichten. Schlafwandler können sich am nächsten Morgen nicht mehr an ihre nächtlichen Aktivitäten erinnern. Auch haben sie kein Bewusstsein: Sie können nicht aktiv entscheiden, was sie machen. Schlafwandler sind aber in der Regel nicht gewalttätig. Mit einer bemerkenswerten Ausnahme: Menschen, die unter einer «REM-Schlaf-Verhaltensstörung» (RDB) leiden.

RDB-Betroffene haben heftige Träume, die sie (anders als «normal Träumende») körperlich ausleben. Nicht selten schreien sie, treten oder schlagen unkontrolliert um sich, in einigen Fällen greifen sie die neben ihnen liegende Person an.

Zur Sache

Entscheidend ist die «Schuldfähigkeit»

Kenneth Parks hat seine Schwiegermutter umgebracht, ein furchtbares Vergehen. Doch damit jemand für eine Tat bestraft werden kann, reicht es nicht, dass ein sogenannter Straftatbestand erfüllt ist. Der Täter muss auch schuldfähig sein.

In der Schweiz regelt das Strafgesetzbuch in Art. 19 Abs. 1 die Schuldunfähigkeit: Eine solche liegt vor, wenn der Täter unfähig ist, das Unrecht seiner Tat einzusehen oder/und gemäss dieser Einsicht zu handeln («Steuerungsfähigkeit»). Eine Schuldunfähigkeit kann insbesondere durch eine schwere psychische

Störung hervorgerufen werden – zum Beispiel eine Bewusstseinsstörung wie das Schlafwandeln.

Hält das Gutachten in einem Straffall fest, dass der Täter «zur Zeit der Tat» nicht schuldfähig war, muss es ihn, ungeachtet der Schwere der verübten Straftat, infolge fehlender Schuld freisprechen.



Christina Scheidegger
MLaw, Stv. Leiterin
Rechtsdienst Coop
Rechtsschutz

« Der Traum verhält sich wie ein Film »»

Übers Träumen weiss die Wissenschaft erstaunlich wenig. «Der Schlüssel sind die Klarträumer», sagt Professor Daniel Erlacher. Vielleicht liefern sie schon bald Live-Botschaften aus dem Traumreich.

Text: Patrick Tönz, Matthias Mächler

Fotos: Gian Marco Castelberg



Daniel Erlacher (1973) arbeitet am Institut für Sportwissenschaften der Universität Bern in den Bereichen Trainingswissenschaft und Sportbiologie und forscht zum Schwerpunkt Schlaf und Motorik in Träumen. Er gilt als einer der profiliertesten Klartraumforscher.

Herr Erlacher, warum gibt es weltweit keinen einzigen Lehrstuhl für Traumforschung, obwohl das Träumen die mit Abstand häufigste Tätigkeit ist, der wir im Leben nachgehen?

Weil Wissenschaft empirische Erhebung verlangt. Voraussetzung dafür sind nüchterne Fakten. Träume aber sind meistens ungenaue Erinnerungen: Sie werden schon beim Erzählen persönlich gefärbt. Und sie können nicht überprüft werden. Unser Zugriff auf die Traumwelt ist extrem beschränkt.

Und wir dachten, spätestens seit Sigmund Freud sei uns die Welt der Träume zugänglich geworden.

Träume beschäftigen die Menschen, seit es Menschen gibt. Freuds Verdienst ist, dass er individuelle Träume therapeutisch nutzte. Er hat damit

«Wenn der Säbelzahniger vor der Höhle steht, brauche ich eine Strategie, wie ich ihm entkomme, das übe ich nachts im Traum.»

die Psychotherapie revolutioniert. Deswegen wissen wir aber noch nicht, warum die Natur uns ein nächtliches Kopfkino eingerichtet hat – und wie es funktioniert. Wissenschaftlich festhalten lässt sich einzig, dass der Traum eine psychische Aktivität ist, die im Schlaf stattfindet.

Sie sind einer der wichtigen Traumforscher unserer Zeit:

Verraten Sie uns Ihre Vermutung, was das soll mit diesen Träumen?

Sagen wir es so: Mir ist die Auseinandersetzung sympathisch, die den Traum als Fortsetzung des Wachseins sieht. Was wir am Tag erleben, beschäftigt uns in irgendwelcher Form und aus irgendwelchen Gründen auch nachts. Darauf basieren unsere Forschungsexperimente.

Aber die Funktion des Traums bleibt schleierhaft?

Genau. Eine Vermutung ist, dass wir bedrohliche Situationen probebehandeln: Der Säbelzahniger steht vor der Höhle, ich brauche eine Strategie, wie ich ihm entkomme, das übe ich nachts im Traum. Das könnte einen Überlebensvorteil gebracht und sich deshalb in der Evolution durchgesetzt haben. Doch beweisen können wir es nicht.

Apropos Säbelzahniger: Warum träumen wir oft bizarr, Szenarien und Handlungen, die wir nicht verstehen – obwohl wir sie selber produzieren?

Man geht davon aus, dass das Gehirn im Schlaf in einem frei assoziierenden Zustand ist. Es mixt allerlei Zutaten zusammen, die sonst nicht zusammengehören. Wahrscheinlich aber sind die meisten Träume nicht sonderlich bizarr, sondern eher alltagsnah. Deshalb erinnert man sich nicht an sie. Es ist wohl wie sonst im Leben: Je verrücktere Dinge passieren, desto mehr bleiben sie in Erinnerung.

Stimmt es, dass im Traum alles viel schneller abläuft? Dass er

eine Art Zeitraffer ist und Handlungen in fünf Minuten erzählen kann, für die wir im Wachzustand Stunden benötigen?

Das kann der Traum tatsächlich – weil er gut geschnitten ist und beispielsweise die Zeit ausblendet, die man braucht, um eine Distanz zu überwinden. Insofern verhält sich der Traum ähnlich wie ein Film, der ja auch ein ganzes Leben in 90 Minuten erzählen kann. Doch die einzelnen Puzzesteine dauern im Traum gleich lang wie im Wachzustand. Wenn schon, dann benötigt der Traum etwas mehr Zeit.

Wie haben Sie das herausgefunden?

Wie fast alles, was mit Träumen zu tun hat: dank Klarträumern, die uns aus dem Traum heraus Signale geben.

Das klingt jetzt aber nach Hollywood!

(lacht) Es ist nicht ganz so spektakulär wie im Film «Inception» und vor allem sehr zeitintensiv. Wir können unsere Probanden ja nicht per Knopfdruck in einen Klartraum versetzen – und der ist Voraussetzung für eine solche Kommunikation. Es ist nicht einmal garantiert, dass sie während eines Experiments überhaupt einen Klartraum haben. Aber es gibt glücklicherweise richtig gute Klarträumer. Sie sind der Schlüssel und unser wichtigster Zugang zur Welt der Träume.

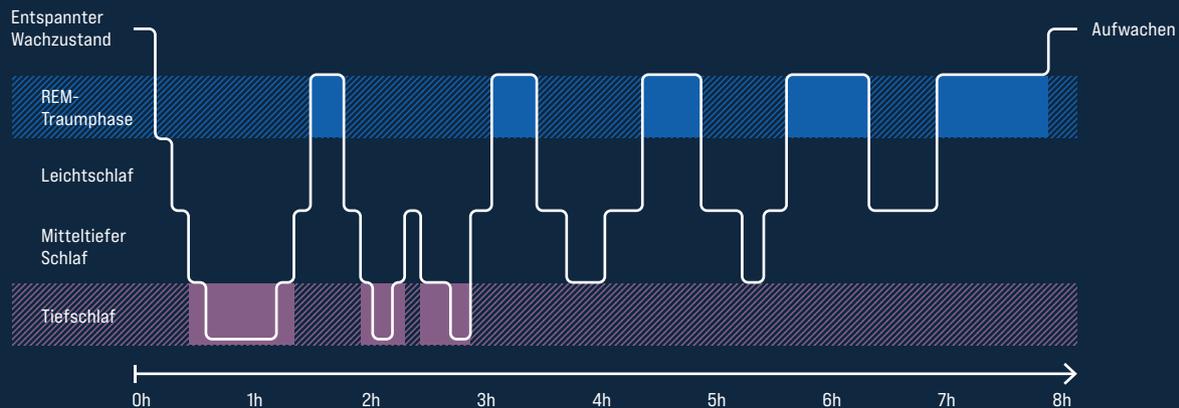
Okay, fangen wir vorn an: Was ist ein Klarträumer?

Wir müssen noch weiter vorn anfangen: Wann träumen wir? Wir träumen vor allem in sogenannten REM-

Völlig gelähmt: So schlafen wir

Wenn wir schlafen, wechseln wir in vier bis fünf Zyklen à zirka 90 Minuten zwischen leichtem Schlaf und Tiefschlaf. Geträumt wird in allen Phasen, aber während in den Tiefschlafphasen eher statische Bilder oder Situationen geträumt werden, laufen die intensiven Story-Träume in den REM-Phasen ab. Damit unser Körper die Träume nicht physisch auszuleben

beginnt (siehe «Es geschah im Traum»), unterbindet unser Gehirn jegliche Muskeltätigkeit: Wir sind völlig gelähmt. Lediglich lebenserhaltende Grundfunktionen wie Atmung und Herzschlag bleiben aktiv – und die Augen, die mit hektischen Bewegungen dem Traumgeschehen folgen (REM: Rapid Eye Movement).



Phasen. REM bedeutet «Rapid Eye Movement», weil sich unsere Augen da aussergewöhnlich schnell bewegen, was einen direkten Zusammenhang mit dem Träumen hat. Gegen Ende der Nacht werden die REM-Phasen länger. Und hier, in den Morgenstunden, wenn wir unser benötigtes Quantum Schlaf sozusagen abgearbeitet haben, kann es vermehrt zu «luziden Träumen» kommen, zu Klarträumen. In solchen Träumen wissen wir einerseits, dass wir uns in einem Traum befinden, und können uns andererseits bei relativ

klarem Bewusstsein aktiv durch diese Geschichte navigieren – ähnlich wie ein Steuermann auf dem Meer. Diesen Zustand gilt es für die Traumforschung zu nutzen.

Kann jeder Mensch klarträumen?

Rund 50 Prozent haben es schon einmal erlebt. 20 Prozent haben mindestens einmal im Monat einen Klartraum und 1 Prozent mehrmals in der Woche, das sind unsere Profis, unsere Lieblingsprobanden im Schlaflabor. Wenn wir sie rechtzeitig aus diesen Träumen wecken, können

«In Klarträumen wissen wir, dass wir uns in einem Traum befinden und können uns durch die Geschichte navigieren.»

sie relativ genau davon erzählen. Und auch davon, ob und wie sie unsere Experimente wahrgenommen haben.

Was sind das für Experimente?

Wir untersuchen zum Beispiel, wie Vibrationen oder Klänge sich auf die

Filmreif – Hollywood lehrt uns das Träumen

Daniel Erlacher über seine Favoriten

INCEPTION: Ein wunderbarer Film – auch weil man ihn so gut zerlegen kann, um Mythen zu analysieren. Die verschiedenen Traumebenen, die drogenmässige Klartraum-Induktion, das Verhalten der Zeit: Das ist in Wahrheit alles wenig plausibel. Aber als Film ist er toll.

MATRIX: Den mag ich, weil es zwar in übertriebener Form, aber doch klar darum geht, dass man in der Klartraum-ähnlichen Matrix motorisch lernen kann, in diesem Fall Kung Fu.

SCIENCE OF SLEEP – ANLEITUNG ZUM TRÄUMEN:

Aus der Sicht des Traumforschers der beste Film übers Träumen. Dass er dazu noch ganz und gar zauberhaft ist, liegt nicht zuletzt an den Schauspielern Charlotte Gainsbourg und Gael Garcia Bernal – und daran, dass der Regisseur Michel Gondry selbst ein bekennender Klarträumer ist.

Träume auswirken. Durch Stimulation des vestibulären Systems – also des Gleichgewichtsorgans im Innenohr – testen wir beispielsweise, ob wir den Träumenden damit zum Fliegen bringen können. Die Probanden tragen auch einen Virtual-Reality-Handschuh, den wir vibrieren lassen können. Wir wollen herausfinden, ob sie die Stimulation im Traum spüren oder sogar von einem vibrierenden Gefährt wie von einer U-Bahn zu träumen beginnen.

Das Ziel ist, sich in die Träume der Probanden zu hacken?

Kennen Sie das Swiften? Das ist eine Technik, bei der Sie beim Handy mit dem Finger über das Alphabet gleiten, ohne zu tippen. Das System erkennt aufgrund ihrer Route mit hoher Wahrscheinlichkeit, welche Wörter sie anwählen wollen. Ein Kollege aus Hamburg, Kristoffer Appel, hat nun die Sweyep-Methode programmiert, wo man statt mit dem Finger mit dem

Augen schreibt. Da wir bei unseren Klarträumern die Augenbewegungen messen und dank den Ausschlägen berechnen können, wohin der Proband im Traum schaut, müssen wir ihn jetzt nur noch dazu bringen, im Traum die Swift-Tastatur zu nutzen, dann kann er uns Live-Botschaften schicken. Das würde uns massiv weiterbringen in der Traumforschung.

Briefe aus dem Traumreich? Ist das nicht Science-Fiction?

Nein, ich kann mir gut vorstellen, dass wir das in drei bis vier Jahren hinkriegen.

Sie widmen sich seit 20 Jahren der Traumforschung. Was war bisher Ihr spektakulärstes Projekt?

Ich bin ja vor allem Sportwissenschaftler. Als solcher war es phänomenal, als wir nachweisen konnten, dass Bewegungen im Traum den Bewegungen im Wachzustand entsprechen. Das bedeutet: Wenn

jemand in seinem Klartraum mit dem Basketball Freiwürfe übt, trainiert er tatsächlich seine Motorik und auch sein Konzentrationsvermögen, da ja rundherum die verrücktesten Dinge passieren können. Ja, er trainiert in einem gewissen Mass sogar seine Muskeln. In einem Experiment liessen wir Probanden im Traum Kniebeugen

«Wenn jemand in seinem Klartraum mit dem Basketball Freiwürfe übt, trainiert er tatsächlich seine Motorik.»

«trainieren». Tatsächlich konnten wir einen leichten Anstieg der Herzrate und der Atmung während der Traumauführungen nachweisen. Die Erkenntnis aus diesem Projekt: Wir können Träume zur Selbstoptimierung nutzen, insbesondere im motorischen Bereich.



*Auf der Suche nach dem heiligen Gral:
Daniel Erlacher möchte Klarträume «auf
Knopfdruck provozieren» können.*

Gibt es eine Entdeckung, für die Sie als Wissenschaftler alles geben würden?

Das grösste Rätsel bleibt die Klartraum-Induktion: Wie man quasi auf Knopfdruck einen Klartraum provozieren kann. Das ist der heilige Gral, nach dem wir Traumforscher suchen.

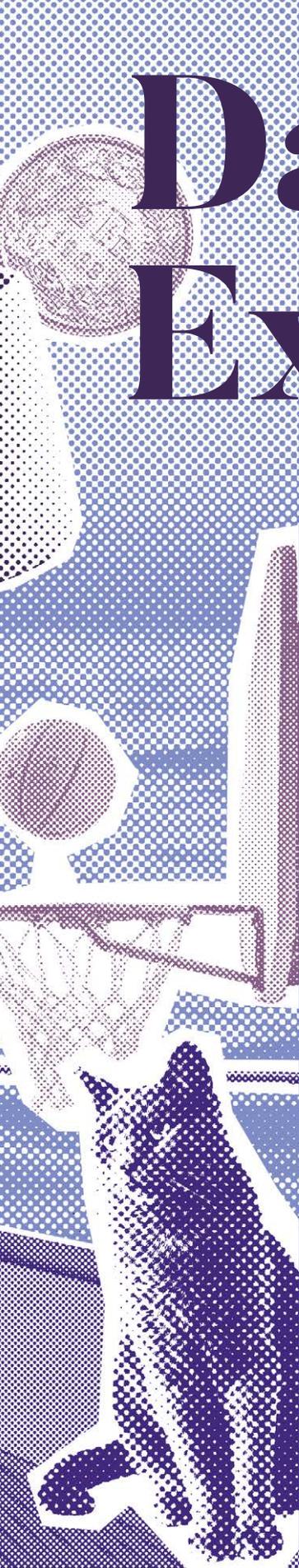
Eine Frage noch: Wie kommt man zu schöneren Träumen?

Indem Sie das Skript umschreiben. Das funktioniert bei Kindern sehr gut, etwa bei Alpträumen: Man lässt das Kind seinen Traum erzählen oder malen und fragt, wie der Traum

denn besser hätte enden können. Etwa dass der Drache nicht böse ist, sondern sich als Retter herausstellt und man auf ihm herumfliegen kann. Aber darauf muss das Kind selber kommen. Am Abend vor dem Schlafen gehen wiederholt man den Traum mit dem neuen Ende nochmals. Das Kind wird höchstwahrscheinlich gut träumen. Und das klappt auch bei Erwachsenen recht gut. Nehmen Sie sich einfach eine Szene vor, ein Umfeld, erdenken Sie Ihren eigenen Film. Es ist gut möglich, dass Sie auf diese autosuggestive Weise sogar zu einem Klartraum kommen.







Das Experiment

Unser Redaktor ist ein wilder Träumer – und wagt sich an ein Experiment: Er möchte im Klartraum das Münzenwerfen trainieren. Kann das gut gehen?

Text: Matthias Mächler Collage: Sandro Tagliavini

Obwohl ich noch nie in diesem weitverzweigten Hotelpark war, weiss ich: Hinter dem Hügel dort gibt es eine Trauerweide und unter ihrem Blätterbaldachin ein Bänkchen. Da werde ich Lady Gaga treffen. Sie wird ein Kopftuch und eine grosse Sonnenbrille tragen und in einer Illustrierten blättern.

Was ich noch nicht weiss: Wie ich sie ansprechen werde. Es soll etwas Munteres, Geistreiches sein, möglichst aus der Spontanität heraus. Damit sie nicht anders kann, als sich die Kopfhörerknöpfe aus den Ohren zu klaben und mit mir zu plaudern.

Ich weiss auch, dass ich diese Szene träume, dass ich mich in einem luziden Traum befinde, also

in diesem wunderbaren Zustand, in dem Traumwelt und Bewusstsein verschmelzen und man die Träume teilweise selber gestalten kann. Zur Bestätigung klemme ich mir husch die Nase zu – und bin froh, dass meine schlafende Hülle offensichtlich beeindruckt davon weiteratmet. Alles klar. Da vorn ist der Baum, da ist die Bank. Und da sitzt sie ja auch schon... Wobei... Das ist nicht Lady Gaga. Das ist doch Silvia, eine ehemalige Arbeitskollegin. Und da ist auch keine Bank mehr und kein Blätterbaldachin, sondern ein Schiffdeck, Möwen...

Dann höre ich das Kratzen der Katzen an der Schlafzimmertür und erwache.

Offensichtlich will es noch nicht ganz klappen mit der Eigenregie in meinen

Klarträumen. Aber die Richtung stimmt. Wie jeden Morgen schreibe ich in Stichworten den Traum auf, bevor er mir entgleitet. Und stelle fest: Ich schaffe es immer öfter, mir vor dem Einschlafen einen Wunsch zurechtzulegen und ihn dann auch zu träumen. Wenigstens der Spur nach.

Menschen, die das Klarträumen beherrschen, nennt man «Oneironauten». Es sind wahre Traumreisende: Sie navigieren durch ihre luziden Träume wie Seefahrer durch die Weiten des Ozeans. Und weil sie richtig, richtig gut darin sind, können sie sich in diesen Träumen allerlei Aufgaben stellen. Nicht Profanem wie Prominente auf einer Parkbank zu treffen. Nein, sie üben sogar sportliche Aktivitäten – und verbessern dank diesem Klartraumtraining tatsächlich ihre Leistung im Wachzustand.

Ich meine: Trainieren im Schlaf, wie cool ist das denn! Das möchte ich auch können.

Und eigentlich klingt es einfach: Man soll die Dinge vor dem Einschlafen üben, sie dann im Klartraum trainieren und am Morgen gleich ausprobieren, ob man seine Quote verbessert hat über Nacht. Ich liebäugle damit, im Traum meine Basketball-Freiwurftechnik zu verbessern. Doch ich habe keine Basketballhalle daheim, um vor dem Zubettgehen noch ein wenig zu üben. Ich habe nicht einmal einen Korb über der Haustür. Darum entscheide ich mich für das Einsteigerexperiment, das auch Professor Daniel Erlacher

(siehe Seite 8) mit seinen Studierenden durchgeführt hat: Münzenwerfen.

Ich stelle eine Kaffeetasse auf den Boden, gehe zwei grosse Schritte zurück, markiere die Stelle, konzen-

triere mich und werfe in vier Intervallen insgesamt zwanzig 50-Räppler. Elfmal treffe ich die Tasse. Für einen Hobby-Basketballer eher schwach, ich gebe es zu. Aber seis drum: Ich muss mich ja noch steigern können. Bevor ich einschlafe, imaginiere ich das Münzenwerfen und wiederhole mein Mantra: Ich möchte von dieser Übung träumen und im Traum möglichst alle 50-Räppler versenken.

Dann schlafe ich ein.

Und träume – nichts.

Professor Daniel Erlacher gelang es mit diesem Experiment, wissenschaftlich nachzuweisen, dass man im luziden Traum seine Motorik verbessern kann: Durchschnittlich steigerten seine Probanden ihre Trefferquote um 43 Prozent. Allerdings lief auch da nicht alles glatt: Nur knapp einem Drittel von ihnen gelang es, überhaupt in einen Klartraum zu

kommen. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen, darum wiederhole ich das Münzenwerfen am nächsten Abend. Und treffe dreizehn Mal – was wohl am Übungseffekt liegt und sicher auch ein bisschen am Glück.

«Diesmal träume ich. Und wie. Allerdings nicht vom Münzenwerfen, sondern wie ich aus einem Flugzeug geschickt werde – über die Notrutsche, was total Spass macht.»

Diesmal träume ich. Und wie.

Allerdings nicht vom Münzenwerfen, sondern wie ich aus einem Flugzeug geschickt werde – über die Notrutsche, was total Spass macht. Als Giveaway kriege ich vier verschiedenfarbige Zigaretten zugesteckt, obwohl mir das Rauchen nun wirklich fernliegt. Dann sitze ich plötzlich bei einem Elterngespräch mit der Lehrerin meiner Tochter – in einem österreichisch anmutenden Landgasthof. Ich muss aufs Klo: Es befindet sich mitten in der Lobby des Hotels – und hat keinerlei Sichtschutz.

Für einmal bin ich froh, dass die Katzen an der Schlafzimmertür kratzen und mich aus dem Traum holen. Ich werde ihnen mit den zwanzig 50-Räpplern eine besonders feine Sheba-Mahlzeit kaufen und das luzide Träumen wieder dem Zufall überlassen.

Anleitung zum luziden Träumen

Klarträumen ist lernbar – zumindest für die meisten von uns. Vor allem, wenn man sich an die fünf goldenen Regeln hält.



1. TRAUMTAGEBUCH

Notieren Sie sich sofort nach dem Aufwachen in Stichworten den letzten Traum. Lesen Sie abends vor dem Einschlafen die Einträge bewusst durch.

2. TRAUMMANTRA

Wiederholen Sie vor dem Einschlafen Ihr Traummantra. Zum Beispiel: «Ich werde gleich einen Klartraum haben.» Oder: «Das nächste Mal, wenn ich träume, bin ich mir bewusst, dass ich träume.»

3. WECKER STELLEN

Lassen Sie sich vier bis fünf Stunden nach dem Zubettgehen wecken. Führen Sie Reality Checks durch, wiederholen Sie Ihre Mantras und schlafen weiter: Jetzt sind Sie bereit für einen Klartraum.

4. REALITY CHECKS

Damit Sie wissen, ob Sie wach sind oder träumen, helfen folgende Tricks: Halten Sie sich die Nase zu. Können Sie trotzdem durch die Nase atmen, befinden Sie sich in einem Traum. Schauen Sie auf Ihre Hände: Zählen Sie da zum Beispiel mehr als zehn Finger, träumen Sie. Hüpfen Sie: Heben Sie ab und schweben oder fliegen Sie, ist es ein Traum.

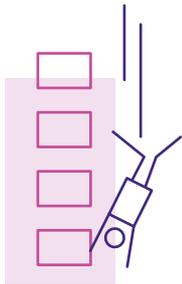
5. NICHT AUFGEBEN

Selbst Traumforscher Daniel Erlacher musste sechs Wochen üben, bis es mit dem Klarträumen klappte.

TOP 10 Von Wünschen und Ängsten

Sie kommen in allen Kulturen vor, unabhängig von Alltagsgestaltung, Weltwissen und Moralvorstellungen: die häufigsten Traumotive und ihre Deutung.

Text: Patrick Tönz Illustrationen: Sandro Tagliavini



Ich fliege oder falle

Im Fliegen steckt der Wunsch, frei zu sein. Womöglich sucht der Träumende mehr Anerkennung oder einen Ausweg aus einer schwierigen Situation. Wer unbeschwert vom Fliegen träumt, ist im «Traumreich Luft» zu Hause und gehört zu den Menschen, die das Leben von der heiteren Seite nehmen, sich sorglos dem Genuss hingeben, sich vielleicht auch in einem Liebesrausch befinden oder sich nach einem solchen sehnen. Träumt man jedoch vom Fallen, symbolisiert das Zweifel, Unsicherheit,

Lebens- und Versagensangst. Oder Angst vor Hilflosigkeit und Kontrollverlust. Der Sturz kann aber auch vor Leichtsinn und Hemmungslosigkeit im aktuellen Lebenswandel warnen oder vor Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten.

Selbstbewusstsein oder befürchtet, durchschaut zu werden. Wenn man sich gar nicht schämt, verweist das auf den Wunsch nach Unabhängigkeit, den Drang, sein wahres Ich zu offenbaren, oder die Sehnsucht, unschuldig wie ein Kind zu sein.



Nackt in der Öffentlichkeit

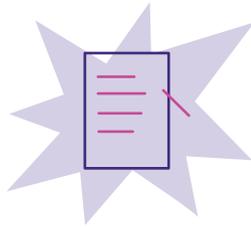
Solche Träume sind oft begleitet von Scham und deuten auf die Angst vor einer Blossstellung hin. Man zweifelt an seiner Anziehungskraft, hat wenig



Ich habe Sex oder gehe fremd

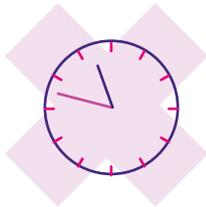
Erotische Träume haben oft wenig mit sexuellen Bedürfnissen zu tun, sondern verweisen auf einen Mangel an Anteilnahme oder Anerkennung in

der Partnerschaft. Sie können auch bei Verlustängsten vorkommen oder als Ausdruck für einen Wunsch nach mehr Vitalität und Lebenskraft.



Ich habe eine Prüfung

Im Traum bestandene Prüfungen weisen auf Ehrgeiz, Strebsamkeit und Gewissenhaftigkeit hin oder auf das Verlangen danach. Wird die Prüfung nicht bestanden, so verweist das auf Unsicherheit, Hemmungen, mangelndes Selbstvertrauen und Lebensangst. Mitunter macht das Traumbild auch darauf aufmerksam, dass noch eine schwierige Lebensfrage oder ein Problem zu lösen ist.



Ich komme zu spät

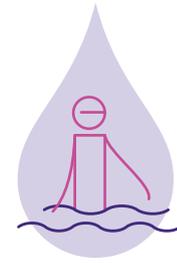
Diese Träume haben nichts mit mangelnder Pünktlichkeit zu tun, sondern weisen darauf hin, dass wir in unserem Innersten befürchten, den Lebensanforderungen nicht gewachsen zu sein. Vielleicht haben

wir eine berufliche Chance übersehen, die Vertiefung einer persönlichen Beziehung vernachlässigt oder eine uns entgegengebrachte grosse Liebe nicht ausreichend gewürdigt.



Die Fahrt im Auto

Als modernes Persönlichkeits- und Statussymbol veranschaulicht das Auto die individuelle Energie und Tatkraft sowie die geistig-seelische und körperliche Potenz. Die Fahrt mit dem Auto ist die Lebensfahrt, wobei die Deutung von der Beschaffenheit des Autos, vom Zustand der Strasse, vom Verlauf der Fahrt und von den Gefühlen abhängig ist, die der Träumende dabei hat. Unbeschwerte Fahrten auf sicheren Strassen in bequemen Autos bedeuten Selbstbewusstsein und Erfolg im privaten oder beruflichen Leben oder auch das Verlangen danach. Allzu schnelle und riskante Fahrten auf kurvenreichen, abschüssigen oder glatten Strassen warnen vor Leichtsinne und Übermut. Schlechte Strassen, Umleitungen oder Pannen sind Ausdruck von Angst vor Misserfolg und Enttäuschungen.



Wasser und seine Facetten

Wenn das Wasser im Traum ruhig strömt oder sanft dahinplätschert, ist das Seelenleben im Lot. Überschwemmungen warnen vor übermächtigen Gefühlen und Masslosigkeit. Das Traumbild des Ertrinkens weist auf Hilflosigkeit und mangelndes Selbstvertrauen hin. Steigt jemand ins klare Wasser und schwimmt darin, möchte er zu neuen Ufern aufbrechen. Trübes Wasser deutet auf eine schwierige Lebensphase hin, aufgewühltes, schäumendes Wasser auf ein unausgeglichenes Seelenleben, unkontrollierte Leidenschaften und Aggressivität. Besonders bedeutungsvoll sind Traumbilder vom Tauchen. Sie stehen für den Wunsch, in das Unbewusste einzutauchen, um sich selbst zu finden.



Feuer und Flammen

Feuer ist ein Symbol für Geist, Liebe und Begierde. In der Traumsprache

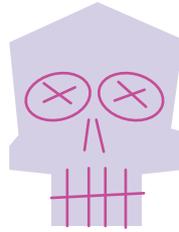
«Der Experte ist der Träumende selbst»

zeigt das Feuer an, was in unserer Seele glüht, uns beflügelt, wärmt oder vernichtet. Wenn im Traum Freudenfeuer brennen, entsteht Neues. Erlischt das Traumfeuer und lässt nur noch Asche zurück, stimmen die Wünsche und Hoffnungen nicht mit der Wirklichkeit überein. Wo ein Kaminfeuer angenehme Wärme verbreitet, sieht man sich nach Geborgenheit in der Familie. Bedrohliche Feuer zeigen an, dass das innere Gleichgewicht gefährdet oder bereits aus den Fugen geraten ist. Bilder von Grossfeuern weisen auf Verbotenes oder Gefährliches hin und warnen unter Umständen vor einer verzehrenden Leidenschaft.



Mir fallen die Zähne aus

Fallen einem im Traum Zähne aus, symbolisiert das den Verlust der «Beisskraft» und deutet auf eine Erschütterung des Selbstvertrauens hin, etwa Angst vor Impotenz oder vor beruflichem Versagen. Dagegen versinnbildlichen ausfallende Milchzähne und nachwachsende zweite Zähne Entwicklung und Reifung der Persönlichkeit. Zahnschmerzen zeigen sexuelle Spannungen an.



Wenn der Tod kommt

Träume vom Lebensende oder von einer Beerdigung haben nichts mit dem eigenen Ableben zu tun, sondern deuten auf einen Wendepunkt hin. Ein Lebensabschnitt ist beendet, ein neuer beginnt. Vielleicht zerbricht eine Freundschaft, vielleicht suchen wir im Beruf eine neue Herausforderung oder mehr seelischen Halt. Träumen wir vom Tod eines uns nahestehenden Menschen, wollen wir uns geistig von ihm lösen, ungeachtet ob er noch lebt oder tatsächlich gestorben ist. Der Tod kann auch auf ein notwendiges Abschiednehmen von unerfüllbaren Sehnsüchten verweisen oder auf den Wunsch, unerfreuliche Erlebnisse, schmerzliche Enttäuschungen oder quälende Erinnerungen zu begraben und sich Neuem zu öffnen.

Der Traum sei nur eine andere Perspektive auf sich selbst, sagt Verena Kast. Gerade deshalb kann er eine grosse Hilfe sein.

Warum träumt man in allen Kulturen ähnlich, ob im afrikanischen Busch oder in New York City?

Weil wir alles Menschen sind; wir haben die gleichen Wünsche, die gleichen Ängste. Die Traumotive mögen sich ähneln, ihre Bedeutung ist aber dennoch eine ganz und gar individuelle. Mein Traum bleibt immer mein Traum, meine ganz persönliche kreative Leistung im Schlaf. Es ist wichtig, dass ich meinen Traum einzig und allein mit meinem eigenen Leben abgleiche.

Was können wir von unseren Träumen lernen?

Träume helfen uns, Emotionen zu verarbeiten. Wenn ich Angst habe, zeigt mir der Traum, wie ich mit Angst umgehen kann. Der Traum kann mir auch zeigen, wohin ich will, wo meine Sehnsucht liegt. Und sehr häufig zeigt er, wo ich einseitig bin, wo ich ein Manko habe. Menschen, die alles wahnsinnig ordentlich und korrekt machen, träumen oft von schlecht gekleideten Leuten, denen sie misstrauen. Es stellt sich zum Beispiel die Frage, ob ich auch so eine

Seite habe – und ob das Leben nicht etwas farbiger würde, wenn ich diese Seite mehr zuliesse.

Wie soll man vorgehen, wenn man eigene Träume analysieren will?

Sie sollten nicht das Wort analysieren verwenden: Der Traum ist ein Narrativ, eine Erzählung, keine Analyse. Darum sollte man, wenn man ihn aufschreibt, nicht einfach «von Pferd geträumt» notieren, sondern formulieren, wie der Traum roch, wo er stattfand, was man gesehen hat, wie man sich fühlte. Und dann kann man sich überlegen: Was ist für mich ein Pferd? Welche Sehnsüchte, Ängste oder sonstige Verbindung habe ich mit einem Pferd? Oder sitze ich gar auf dem «hohen Ross»? Folgen Sie beim Assoziieren in unverkrampfter, verspielter Art Ihren Gefühlen, nehmen Sie diese auch mit in Ihre Tagträume und fragen Sie sich, was die Assoziationen mit Ihrer aktuellen Lebenssituation zu tun haben.

Darf man einen Traum eins zu eins nehmen?

Das wäre den Traum vergeudet. Denken Sie an den Nackttraum: Es ist ein riesiger Unterschied, ob sie sich schämen oder ob Sie es geniessen, nackt im Regen zu tanzen. Da aber hört es nicht auf. Geniesse ich den Regentanz, stellt sich zum Beispiel die Frage, ob ich mich in meinem Alltag mehr zeigen sollte, ob ich mich nach mehr Lebensfreude sehne. Und wo ich in letzter Zeit diese Lebensfreude zurückgehalten und mich bedeckt gehalten habe. So wird die Auseinandersetzung mit dem Traum produktiv für Sie.

Brauche ich einen Therapeuten, der mich anleitet?

Im Rahmen einer Therapie hat man vielleicht herausgefunden, was Ihre Themen sind, und Sie können den Traum schneller zuordnen. Aber um sich über Träume Gedanken zu machen, brauchen Sie im Grunde niemanden. Der Experte für einen Traum ist immer der Träumende selbst.

Es gibt unzählige Bücher, wo man nachschlagen kann, was Träume bedeuten. Was halten Sie von Traumsymbolik?

Eine gewisse wiederkehrende Symbolik ist nicht von der Hand zu weisen. Eines der schönsten Bücher dazu wurde übrigens bereits im zweiten Jahrhundert geschrieben: «Das Traumbuch» von Artemidorus von Daldis. Aber schon er betonte, dass ein von ihm gedeutetes Symbol ganz anderes bedeuten kann.

Wann wird Traumdeutung unsinnig oder gar gefährlich?

Wenn man denkt, der Traum sei der neue liebe Gott und sage einem, was man tun muss respektive dass demnächst etwas Schlimmes passiert. Oder wenn einem jemand sein Halbwissen oder seine Theorie überstülpen möchte nach dem Motto «Ausfallende Zähne bedeuten: kein Geld – du musst unbedingt deine Aktien verkaufen.» Wenn man aber den Traum anschaut als eine andere Perspektive auf sich selbst, kann das eine grosse Hilfe sein.

Interview: Matthias Mächler



Die Grande Dame der Psychotherapie

Die St. Gallerin Verena Kast (1943) ist eine der bedeutendsten Psychoanalytikerinnen im deutschsprachigen Raum. Sie war Präsidentin des C.G. Jung-Instituts und Professorin der Universität Zürich. Neben Standardwerken übers Sterben und Trauern hat sie eine Reihe spannender Bestseller geschrieben wie «Vertrauen braucht Mut» oder «Vom Sinn der Angst».

verenakast.ch



Sein Know-how ist Gold wert – auch für Kunden der Coop Rechtsschutz: Peter Kaufmann ist einer unserer externen Experten für Spezialfälle.

Auf einen
Kaffee mit ...

Peter Kaufmann

Wenn der Traum platzt: Rechtsanwalt Peter Kaufmann ist spezialisiert auf missratene Schönheitsoperationen und sagt: «Eine Garantie auf Gelingen gibt es bei Operationen nicht.»

Interview: Matthias Mächler

Fotos: Barbara Hess

Wir verabreden uns mit Peter Kaufmann im «Lorenzini». Die legendäre Brasserie beim Zytglogge in der Berner Altstadt liegt einen Steinwurf von seiner Kanzlei. Ein paar Strassen weiter hat Kaufmann vor dreissig Jahren in einer Zweizimmerwohnung seine ersten Mandanten empfangen. Heute gilt er als einer der etabliertesten Spezialisten für Arzthaftpflichtfälle. Solche übernimmt er regelmässig auch für die Coop Rechtsschutz. Wir treffen ihn, weil wir von ihm wissen wollen, wo die Gefahren und Chancen für Klienten liegen, wenn sich der Traum von der Selbstopтимierung als Albtraum entpuppt.

Herr Kaufmann, was raten Sie jemandem, der nach einer Schön-

heitsoperation mit dem Ergebnis hadert?

Die meisten Patienten denken nicht im Traum daran, dass eine Operation nicht zu ihrer Zufriedenheit verlaufen könnte. Dabei gibt es keine Garantie auf Gelingen. Auch wenn eine Operation nach allen Regeln der ärztlichen Kunst durchgeführt wird, kann etwas schief laufen. Bleiben die subjektiven Erwartungen von Patienten unerfüllt, kann man zuweilen nichts machen. Da muss ich meine Klienten schon mal enttäuschen.

Wann können Sie als Anwalt etwas ausrichten?

Wenn der Verdacht nahe liegt, dass gegen die Regeln der ärztlichen Kunst verstossen wurde. Also wenn die

Arbeit des Arztes nicht «lege artis» war – man kann auch sagen: wenn sie Pfuscher war.

Wer beurteilt «lege artis»?

Das kann nur ein anderer Facharzt, der sich im Thema auskennt. Er analysiert anhand der vollständigen Krankenakte das Geschehen.

Gibt es auch Ärzte, die zu einer misslungenen Operation stehen?

Wir betreuen eine Klientin, der man bei der Lidstraffung zu viel Haut vom Oberlid getrennt hat. Sie kann das Auge nicht mehr schliessen, es ist permanent ausgetrocknet, entsprechend findet die Klientin keinen Schlaf. Der Arzt hat den Fall von sich

«Es braucht eine gut gefüllte Kriegskasse, will man einen Anwalt in die Schlacht schicken, und das Ergebnis ist fast immer offen.»

aus seiner Haftpflichtversicherung gemeldet. Das ist aber nicht die Norm. Es ist wahrscheinlicher, dass man als Patient aktiv werden muss.

Wie stehen da die Chancen im Normalfall?

Ehrlich gesagt: sportlich. «Lege artis» wird im Normalfall grosszügig interpretiert, den sogenannten Ermessensspielraum hat der Experte zu beurteilen. Es braucht also eine gut gefüllte Kriegskasse, will man einen Anwalt in die Schlacht schi-

cken, und das Ergebnis ist fast immer offen. Sagen wir es so: Im Idealfall hat man eine Rechtsschutzversicherung, welche die Kosten für die Rechtsverfolgung deckt.

Falls ich einen solchen Rechtsstreit gewinne, winkt dann wenigstens ein lukrativer Schadenersatz?

Nicht in der Schweiz: Genugtuungszahlungen für die seelische Unbill sind bei uns relativ bescheiden. Wenn jemand zum Beispiel durch einen Verkehrsunfall zum Tetraplegiker wird, Tag und Nacht betreut werden muss und selber nichts mehr tun kann, erhält er etwa 200 000 Franken.

Bei einer Schönheitsoperation dürfte das massiv weniger sein ...

Eine Klientin liess sich die Haare an den Beinen epilieren. Die Kosmetikerin hat zu fest gelasert, die Klientin hat heute Brandnarben an beiden Beinen. Bei ihr als Dunkelhäutiger sind die Narben besonders gut zu sehen. Sie wird die nächsten 60 Jahre damit leben müssen. Sie kann vielleicht mit 20 000 oder 30 000 Franken Schmerzensgeld rechnen. Doch was nützt ihr das? Dadurch wird der Schaden nicht wieder gut, es ist nur ein Trostpflaster, notabene ein kleines.

Was empfehlen Sie jemandem, der eine Schönheitsoperation in Betracht zieht?

Dass man sich mit der Entscheidung Zeit lässt, mit Bedacht einen erfahrenen Arzt wählt und nicht auf eine hübsche Website hereinfällt oder auf salbungsvolle Worte. Und dass man seinem Arzt gut zuhört: Er hat die

rechtliche Pflicht, seine Patienten über die Risiken aufzuklären. Der Haken ist, dass sich die Patienten zu diesem Zeitpunkt längst für den Eingriff entschieden haben, die Risiken gar nicht erst hören wollen und das Aufklärungsformular «blind» unterschreiben. Entschieden abraten würde ich von jeglicher Art von Sonderangeboten – und von Eingriffen im Ausland.

Aber eine Haartransplantation in der Türkei ist doch massiv günstiger als hier.

Wenn die Operation misslingt, will ich nicht in der Türkei klagen müssen. Oder wenn es Komplikationen gibt und man nachbehandeln muss: Da würde ich mir schon dreimal überlegen, ob ich so etwas im Ausland machen will.

Nehmen Fälle im Schönheitsbereich generell zu?

Mich dünkt schon. Das mag damit zusammenhängen, dass es immer mehr Schönheitschirurgen gibt und dass sich immer mehr Leute für einen solchen Eingriff entscheiden. Sicher aber wehrt man sich heute auch schneller und verlangt eine Abklärung. Auch haben viele Leute eine Rechtsschutzversicherung und können es sich dadurch überhaupt erst leisten, aktiv zu werden.



Vom Pöstler zum Anwalt

Peter Kaufmann (1961) verpasste durch die RS den Uni-Eintritt: Da seine Eltern in einem kleinen Luzerner Dorf die Post führten, liess er sich zum Postbeamten ausbilden und finanzierte sich durch Stellvertretungen einen schönen Teil seines Jura-Studiums an der Uni Bern, wo er auch das Anwaltspatent erlangte. 1993 machte er sich selbstständig, 2002 eröffnete er seine heutige Kanzlei am Münzgraben zwischen Bundeshaus und Zytglogge.

Als 1993 das Opferhilfegesetz in Kraft trat, arbeitete Kaufmann eng mit der Beratungsstelle in Bern zusammen. Die Schnittstelle von Haftpflichtrecht und Sozialversicherungsrecht wurde zu einem Standbein. Seine Kanzlei gilt heute als Spezialistin für Spital- und Arzthaftpflichtfälle. So zieht ihn auch die Coop Rechtsschutz bei Spezialfällen gerne als externen Berater bei.

Peter Kaufmann lebt in Marly (FR). Wenn sein Knie mitmacht, joggt er viel – am liebsten mit seinem Hund Nala.

kaufmannundfriedli.ch

Träume leben heisst verzichten

Seinen Weg zu gehen, ist nicht einfach: Sechs Persönlichkeiten erzählen, was sie für ihren Traum aufgegeben haben. Und wo es besonders weh tat.

Text: Nina Merli

Carlos Leal, Schauspieler

«Als Musiker oder Schauspieler kennt man jene Momente nur allzu gut, wo man am liebsten alles hinschmeissen würde. Seine Träume zu leben, hat zwar etwas sehr Erfüllendes, ist aber immer mit Verzicht verbunden. Für die Schauspielerei habe ich damals meine erfolgreiche Band Sens Unik aufgegeben, weil mir klar geworden war, wie viel Arbeit und Hingabe in dieser Disziplin stecken: Als Schauspieler muss man alles geben, wenn man weiterkommen will. Ich wusste, das ist der Weg, den ich gehen will. Aber es war ganz und gar kein einfacher Entscheid: Um meinen Traum zu leben, habe ich die Schweiz verlassen, obwohl ich hier alles hatte, was mich glücklich machte. Nur eine internationale Karriere war von hier aus unmöglich. Meine grössten Opfer sind mit Sicherheit die Freundschaften, die ich aufgeben musste. Dass ich nicht mehr Zeit mit den Menschen verbringen kann, die mir am Herzen liegen, das tut manchmal weh.»

Der Lausanner war Sänger und Frontmann von «Sens Unik». Seit 2010 lebt er als Schauspieler in Los Angeles.

Sabine Mouscardès

Ehemalige Primaballerina

«Ich war vier Jahre alt, als ich mit dem Ballett anfang. Mit elf trainierte ich jeden Tag – Freizeit hatte ich eigentlich nie. Auch wenn es immer mein Traum war, als Primaballerina an der Oper zu tanzen, kannte ich viele Momente der Verzweiflung und Traurigkeit. Vor allem als junge Frau litt ich unter meinem selbstgewählten Traum: einerseits, weil ich immer stark auf mein Gewicht achten musste – als Balletttänzerin darf man kein Gramm zu viel auf die Waage bringen –, andererseits weil mir die sozialen Kontakte ausserhalb meiner Tanztruppe fehlten. Ausgelassene Partys oder unbekümmerte Flirts, all das, was ein Teenagerleben ausmacht, gab es in meiner Jugend nicht. Im Nachhinein denke ich, dass dies ein ziemlich hoher Preis war – und trotzdem bin ich froh, diesen Weg gegangen zu sein.»

Die gebürtige Pariserin tanzte unter anderem von 2001 bis 2005 als Primaballerina am Opernhaus Zürich.



Dino Giglio

Unternehmer

«Als Kind verkaufte ich auf dem Marktplatz Sachen oder suchte Sponsoren für Sportturniere. Als Teenager wusste ich, dass ich irgendwann zum Radio will – aus diesem Traum wurden zehn Jahre Moderation bei «105». Jetzt kommen Unternehmergeist und Studioerfahrung zusammen: Mit dem Podcast-Studio «Audiokanzlei» habe ich mir einen weiteren Traum erfüllt. Ich bin dafür ein grosses Risiko eingegangen, habe meine Festanstellung aufgegeben und «all in» losgelegt. Weil ich das Projekt selber finanzieren wollte, musste ich ein Jahr lang meine Wohnung auf Airbnb vermieten und bei Freunden unterkommen. Und ich bin froh um diese Erfahrung: Eine relativ lange Zeit an nichts Materielles gebunden zu sein und aus dem Rucksack zu leben, war ein Wechsel, der mir sehr gut getan und mich gestärkt hat.»

Zehn Jahre lang war er die Stimme von Radio 105, bevor er ganz auf die Karte Podcasts setzte.

Ralph Schelling

Spitzenkoch

«Kochen ist meine grosse Leidenschaft, ich liebe meinen Beruf, auch wenn es wirklich ein strenges Metier ist. Das ist mir schon während der Lehre bewusst geworden. Während meine Freunde am Wochenende frei hatten, arbeitete ich. Ich war früher auch sehr engagiert in der Pfadi, habe Musik gemacht – das musste ich alles aufgeben, weil einfach keine Zeit mehr dafür war. Die Idee, fünf Tage in der Woche in einem Restaurant zu arbeiten, entspricht mir aber nicht. Also habe ich mich vor ein paar Jahren als Private Chef selbstständig gemacht. Die Anfangszeit war nicht einfach, hat ja niemand auf mich gewartet. Ich musste alles neu aufbauen, habe sehr bescheiden gelebt und auch in Zeiten, in denen ich keine Aufträge hatte, meinen Traum nicht aus den Augen verloren. Dafür bin ich dankbar, denn ich habe mein Hobby zum Beruf gemacht und bereue es keinen Moment.»

Er ist einer der besten Schweizer Köche, zaubert aber nur an privaten Anlässen. Seine Insta-Posts sprechen Bände!



Petra Klingler

Olympiasportlerin

«Seinen Traum zu leben, bedeutet immer, Prioritäten zu setzen. Meine lagen ganz klar beim Sportklettern, obwohl es vor allem in der Pubertät manchmal auch schwierige Momente gab. Durch das Klettern war ich damals schon sehr muskulös und wurde von den anderen auf diesen Körper reduziert und immer darauf angesprochen – das hat mich schon ab und zu belastet. Mittlerweile stört es mich nicht mehr, und ich bin stolz auf die Resultate, die ich erziele. Das Klettern nimmt vieles ein von meinem Leben, aber ich bin nicht nur die Olympiasportlerin, sondern noch ganz vieles mehr. Und zum Glück habe ich einen zwar kleinen, aber sehr feinen Freundeskreis, der mich einfach als Petra nimmt und dem meine Karriere oder Erfolge egal sind – das ist schön.»

2016 wurde sie die erste Schweizer Weltmeisterin im Bouldern, 2022 allererste Weltmeisterin im Eisklettern.



Seraina Kobler

Schriftstellerin

«Schreiben bedeutet für mich eigentlich immer und immer wieder, über das hinauszugehen, was ich mir vorstellen kann. Vor jedem neuen Buch kämpfen Zweifel in mir. Ob ich es nochmals schaffe, den richtigen Ton zu finden, die Figuren laufen und eine Welt auferstehen zu lassen? Dass diese nur in meinem eigenen Kopf existiert, macht es nicht einfacher. Und je mehr Fäden zusammenkommen, umso mehr habe ich manchmal das Gefühl, es nicht mehr zu schaffen. Ich schiebe das Schreiben auf, beginne die Wohnung zu putzen, Dinge zu ordnen, in der Hoffnung, so auch Ordnung in meinem Innern herzustellen – mit vier Kindern eine ewige Sisyphusarbeit. Irgendwann steigt der Druck und parallel dazu das schlechte Gewissen, nicht allen Ansprüchen gerecht zu werden. Ein Gefühl wie früher in der Schule vor den grossen Prüfungen. Und erst wenn die Deadline so nahe ist und der Druck im Prinzip schon viel zu hoch, beginnen die Worte zu fliessen. Dann folgen Wochen mit fast immer zu wenig Schlaf, flatternden Nerven. Dann bin ich zwar da, und doch bin ichs nicht.»

Mit «Regenschatten» hat die Schriftstellerin einen beeindruckenden Erstling geschrieben, mit «Tiefes, dunkles Blau» einen aktuellen Bestseller nachgelegt.





WIE KLINGT EIN ALBTRAUM, VINCENT ISLER?

Er ist erst dreissig und gehört bereits zu den etablierten Filmkomponisten Hollywoods: Der Zürcher Vincent Isler über «haltlose Musik», die Eigenheiten des Horrorgenres und Sergio Leone, mit dem alles begann.

Text: Christof Gertsch



Wie ein guter Film aussieht, wusste Vincent Isler nicht. Aber davon, wie sich ein guter Film anhört, bekam er schon früh eine klare und unumstössliche Vorstellung.

Im Sommer 2002, Vincent Isler war neun Jahre alt, kaufte ihm sein Vater für die lange Autofahrt in den Süden einen iPod und lud die Musik von Sergio Leones «Spiel mir das Lied vom Tod» drauf. Während Vincent lauschte, erzählte der Vater ihm die Handlung. Wo ein Schuss fiel oder sich zwei küssten – der Vater, ein Filmproduzent, kannte jede Stelle.

So verbrachten die beiden nicht nur die Fahrt, sondern eigentlich die ganzen Italienferien, und als sie zurück in Zürich waren, ahnte Vincent Isler zwar noch nicht, dass er einmal Filmkomponist werden wollte – geschweige denn, dass er es würde! –, aber gegenüber seiner Mutter formulierte er einen sehr exakten Wunsch: Dass sie ihm umgehend erlaubt, «Spiel mir das Lied vom Tod» zu schauen.

Da war es um ihn geschehen

Sie schenkte ihm die DVD zu Weihnachten. Und auch wenn sich die Erlebnisse und Emotionen eines Kindes zwanzig Jahre später natürlich nicht mehr so ohne Weiteres rekonstruieren lassen, kann man in diesem Fall doch mit ziemlicher Sicherheit sagen: Da war es um Vincent Isler geschehen. Er liebte den Film.

Aber eines liebte er noch mehr: die Musik.

Sie stammt von der Filmkomponisten-Legende Ennio Morricone und hat eine ganz besondere Geschichte, denn im Gegensatz zu beinahe jeder anderen Filmmusik ist sie nicht erst entstanden, als der Film bereits fertig war. Nein, Morricone hat zuerst die Musik komponiert, diese unvergleichlichen Mundharmonikaklänge, die man, wenn man sie mal gehört hat, nie mehr vergisst. Und dann erst begann Sergio Leone mit den Dreharbeiten.

Musik dient der Geschichte

Klingt nach einer Ausgangslage, die sich jeder Filmkomponist wünscht, doch Vincent Isler sieht das ein bisschen anders. «Ich mag es, eine Geschichte nicht selbst zu erfinden, sondern ihr mit meiner Musik zu dienen», sagt er beim Zoom-Gespräch in seinem Studio in Los Angeles. Er versteht sich als Dienstleister. Seine Musik verstärkt, was ein Film in Bildern sagt, im besten Fall bringt er eine zweite Ebene rein: Wenn die Figur nach aussen einen fröhlichen Eindruck macht, Isler dann aber einen melancholischen, traurigen oder nachdenklichen Ton anschlägt.

Fünf Jahre hat er am Berklee College of Music in Boston Filmkomposition studiert, dann hat er sich in Los Angeles weitere fünf Jahre emporgearbeitet, und nun, mit knapp dreissig Jahren, zählt er zu einem recht exklusiven Kreis von wenigen hundert Filmkomponisten, die in Hollywood von ihrem Beruf leben können. Er schreibt eigene Musik für kleinere Produktionen und assistiert seiner

Chefin bei grösseren Arbeiten, etwa bei der Netflix-Serie Riverdale, einer Mischung aus Mystery-, Horror- und Teenie-Story.

Mit Horrorfilmen konnte er lange nichts anfangen, doch heute liebt Isler das Genre, weil man, wie er sagt, als Filmkomponist nirgendwo freiere Hand habe. Fröhliche Musik gefällt, sie spielt mit Tönen und Akkordbewegungen, die uns bekannt sind und sich in unseren Ohren schön und «richtig» anhören. Fröhliche Musik ist konstant. Dunkle oder angsteinflössende Musik folgt viel weniger Regeln. Isler sagt: «Man kann mit dem Synthesizer die komischsten Geräusche machen, kann alles elektronisch vermischen, kann es rückwärts laufen lassen, auf den Kopf stellen – und plötzlich hat man völlig neue Geräusche. Es ist sehr befreiend.»

Frage also an den Fachmann: Wie klingt ein Albtraum?

Künstler und Fließbandarbeiter

Vincent Isler muss nachdenken, aber nicht besonders lange. Als Filmkomponist ist er eine Mischung aus Künstler und Fließbandarbeiter, er schreibt Musik sozusagen im Akkord, jeden Tag mehrere Minuten. Die Musik kommt fast immer als Letztes, wenn der Film schon fertig ist. Vor allem bei Serien muss es dann häufig schnell gehen. Wenn die ersten Folgen einer neuen Riverdale-Staffel bereits ausgestrahlt werden, schliessen Isler und seine Chefin die Arbeit an den letzten Folgen erst ab.



Das geht nur, wenn man über einen guten Werkzeugkasten verfügt, wie es Isler nennt: das Wissen darum, welche Instrumente und Melodien sich für welche Themen eignen.

Auf alles Harmonische verzichten

Müsste Isler einen Albtraum vertonen, würde er der Musik zuallererst ihren Rhythmus nehmen. «Rhythmus hilft, sich zu orientieren», sagt er, «aber wir wollen das Publikum ja verwirren.» Weiter würde er auf alles Harmonische verzichten und mit Dissonanzen arbeiten, also Tönen, die sich im Zusammenspiel falsch anhören. Er würde das Haltlose der Musik so weit treiben, wie es nur irgendwie geht, würde all das tun, was Ludwig van Beethoven vor zweihundert Jahren nie, nie getan hätte.

Musik hat Regeln, vor allem klassische Musik, doch für einen Albtraum würde Vincent Isler all diese Regeln brechen. Und wenn sich das Publikum dann an nichts Konkretes oder Bekanntem mehr festhalten könnte – dann würde er loslegen. Dann könnte der sogenannte «Jump scare» kommen, das Monster oder sonst etwas Gruseliges, das auf der Bildfläche erscheint.

Vom Glück, den Traum zu leben

Vincent Isler sagt: «Das Visuelle ist im Film immer die Hauptsache. Aber die Musik ist das, was die Leute im Kino aufspringen lässt.»

Vincent Isler ist ein Vielarbeiter, verbringt im Studio manche Nacht. Die Schweiz fehlt ihm, er vermisst

das Funktionierende und Pittoreske seiner Heimat, doch seit er in einem Haus wohnt, zu dem ein Innenhof gehört, den sich alle teilen, fühlen sich Los Angeles und die USA für ihn nicht mehr ganz so anonym an. Er würde gerne irgendwann heimkehren, aber noch grösser als dieser Wunsch ist das Glück, das er empfindet, einen zwanzig Jahre alten Traum als Beruf ausüben zu dürfen.

Er denkt vielleicht nicht mehr täglich an die Italienferien mit seinem Vater, an die Autofahrt mit Sergio Leones «Spiel mir das Lied vom Tod» – aber vergessen wird er diesen Sommer nie.

Was ist ein Albtraum?

Von entspannten Nächten können viele Menschen nur träumen. Über zehn Prozent der Bevölkerung hat gelegentlich Albträume, Kinder häufiger als Erwachsene, Frauen häufiger als Männer. Stress im Beruf, private Probleme oder ein schlimmes Ereignis sind typische Auslöser. Die Albträume zeigen, wie stark sich diese Stressfaktoren auf die Psyche auswirken. Traumexperten sagen, sie sind eine Aufforderung, die Probleme anzugehen, ansonsten können Albträume chronisch und zum Gesundheitsrisiko werden. Mögliche Folgen sind Angst vor dem Einschlafen, Dauermüdigkeit, Konzentrationsstörungen und Reizbarkeit. Als wirksame Behandlung hat sich die «Imagery Rehearsal Therapy» (IRT) erwiesen, in der die Betroffenen versuchen, in die Handlung ihrer Träume einzugreifen und sie positiv zu verändern (siehe auch Interview mit Daniel Erlacher, Seite 8).



So klingt Vincent Isler

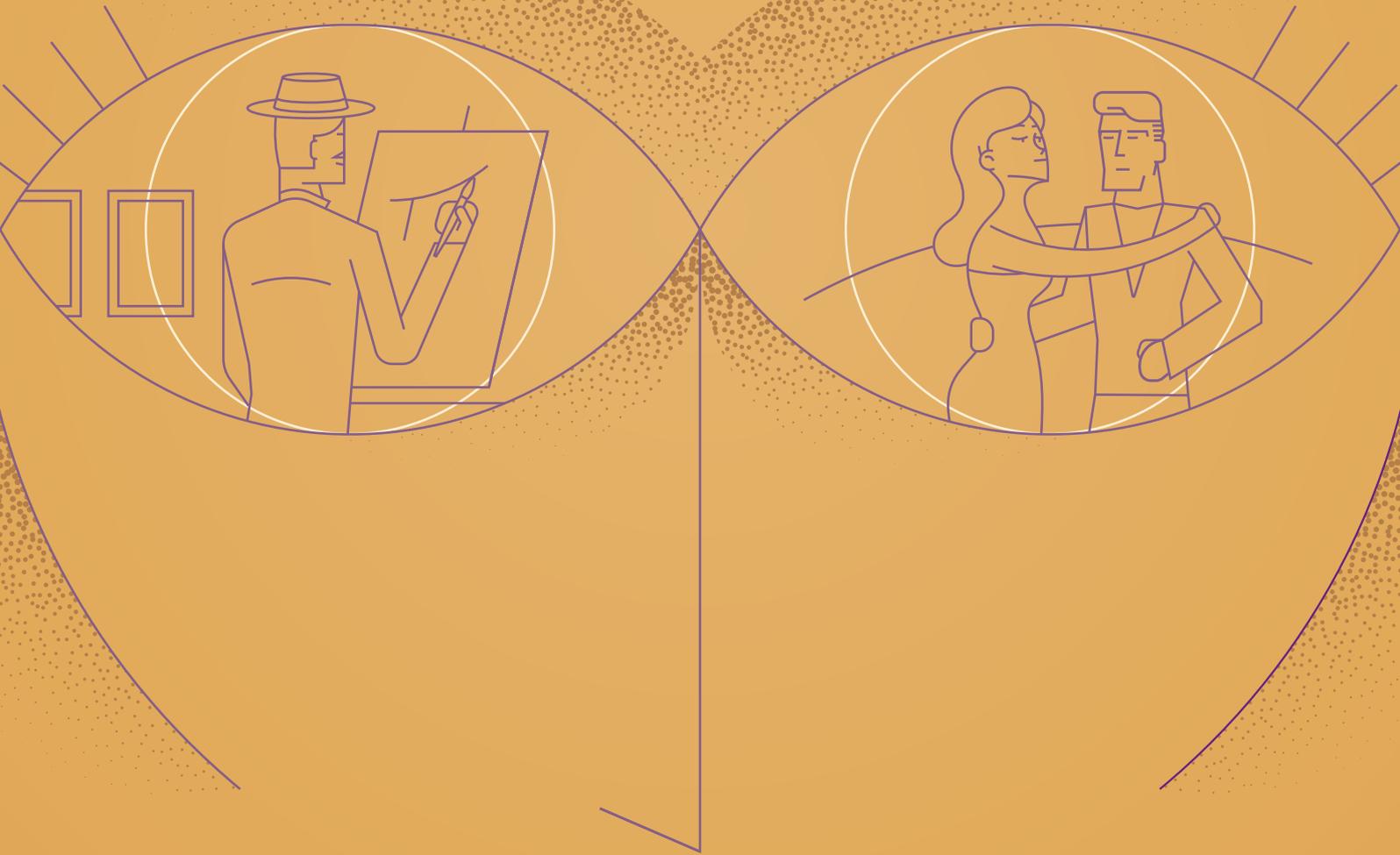
Tauchen Sie ein in die melodiose Welt von
Filmkomponist Vincent Isler:



KOLUMNE

Die Geliebte und der Kunstfälscher

Sie sei von Berufs wegen eine Tagträumerin, sagt Krimiautorin
Christine Brand. Das kann auch mal ins Auge gehen.



Ich habe einen seltsamen Beruf: Ich verdiene mein Geld mit dem Erfinden von Geschichten. In meinem Kopf erschaffe ich Menschen, die es in der Wirklichkeit nicht gibt. Ich denke mir für sie Lebensläufe aus, die ich mit dramatischen Ereignissen würze, mit emotionalen Verstrickungen, feurigen Liebesaffären und brutalen Abstürzen. Dafür brauche ich eine überbordende Fantasie – und einen verschrobene Kopf.

Verschroben, weil: Ich bin von Berufs wegen eine Tagträumerin. Nicht hin und wieder, sondern ständig; die Tagtraum-Funktion in meinem Gehirn ist auf den Nonstop-Modus gestellt. Das ist mitunter anstrengend, denn jede Person, die mir begegnet, kann die Tagtraum-Maschine in meinem Kopf in Gang setzen, jede beobachtete Szene einen Fantasieerguss auslösen. Zum Beispiel der Bettler an der Bahnhofs-Ecke. Ich studiere sein Gesicht und stelle mir vor, dass er siebenundzwanzig Jahre lang als freundlicher Buschauffeur die Menschen durch die Stadt fuhr. Er war immer pünktlich – bis zu jenem Tag, als eine Frau, ohne nach links oder nach rechts zu schauen, auf die Strasse trat und unter seinem Bus den letzten Atemzug tat. Ein Unfall, den er nicht verkraften konnte. Er setzte sich nie mehr ans Steuer, fand keine Arbeit mehr und schenkte sein letztes Geld den hinterbliebenen Kindern des Unfallopfers. Ich werfe ihm eine Münze in den Hut.

Wenig später im Strassencafé. Eine Dame sitzt allein an einem Tisch. Sie

ist um die achtzig und strahlt eine ungewöhnliche Schönheit aus. Sofort male ich mir aus, dass sie einst eine berühmte Tänzerin war. Da nähert sich ein elegant gekleideter Herr mit Hut, fasst sie sanft am Ellenbogen und legt ihr den Hauch eines Kusses auf die Wange. Er sieht aus wie die

«Die Tagtraum-Funktion in meinem Gehirn ist auf Nonstop-Modus gestellt.»

Seniorenversion von Gregory Peck. Es ist offensichtlich, dass sich die beiden schon lange kennen, zweifelsohne waren sie mal intim miteinander. Für mich ist klar, dass sie seine heimliche Geliebte war und es vielleicht noch immer ist. Nach dem kleinen Tête-à-Tête, das sie beide aufblühen lässt, wird er nach Hause zurückkehren, um seine Frau zu pflegen, die schon vor vielen Jahren schwer erkrankt ist. Wegen ihrer Krankheit hat er sie nie verlassen. Zum Abschied geben sich die Tänzerin und der Schauspieler einen Wangenkuss. Ich seufze und lasse den Gedanken nicht zu, dass ihre wahre Geschichte wahrscheinlich weit weniger romantisch ist.

Unromantisch endete auch jener Abend, an dem ich mich in einer anderen Tagträumerei verlor. Ich sass mit einem Date in der Zürcher Kronenhalle-Bar. Als ein mittelaltes

Paar eintrat, vergass ich für einen Moment die Zeit ebenso wie meine Begleitung. Denn sofort begann es in meinem Kopf zu rattern: Das musste ein Gauner-Pärchen sein! Er sah in meinen Augen aus wie ein Kunstfälscher, und sie brachte als charmante Galeristin seine gefälschten Werke an die Kunden. Ich war fasziniert – bis mich mein Date in die Wirklichkeit zurückholte, indem er abrupt aufstand. Er meinte, es brauche ihn hier nicht mehr, ich könne gern ohne ihn mit den anderen Gästen weiterflirten. Als ich mich rechtfertigte, ich hätte mir bloss vorgestellt, dass die beiden am Nachbartisch ein Kunstfälscher-Pärchen seien, schaute er mich verständnislos an und verliess das Lokal. Das war der Moment, in dem ich realisierte, dass nicht in allen Köpfen eine Tagtraum-Maschine rattert. Und dass ich womöglich verschrobener bin, als ich gedacht habe.



Schriftstellerin **Christine Brand** ist eine der bekanntesten Krimiautorinnen der Schweiz («Der Unbekannte», «Blind», «Stiller Hass»). Sie hat sich vor etwas mehr als einem Jahr einen grossen Traum verwirklicht und lebt zu einem grossen Teil des Jahres auf ihrer Sehnsuchtsinsel Sansibar.

christinebrand.ch

DIE NEUE TRAUMFABRIK

Das Metaverse ist das Thema der Stunde: In der dreidimensionalen digitalen Welt werden wir bald auch arbeiten und lernen. Allerdings werde es dort ziemlich anders aussehen, als wir denken, prophezeit Simon Husslein.

Text: Matthias Mächler

Fotos: HEAD-Genève/Roland Tännler





Hier beginnt das Metaverse: Installation von HEAD-Genève am Möbelsalon in Mailand im Frühling 2022.

Hollywood war gestern. Die neue Traumfabrik heisst Metaverse. Sehr vereinfacht gesagt, handelt es sich dabei um ein Internet in 3D – mit dem imposanten Unterschied, dass man zum Beispiel nicht auf einen Strand am Bildschirm guckt, sondern sich eine Brille aufsetzt und mittendrin ist in der virtuellen Welt: Der Strand umgibt einen als 360-Grad-Kino. Man bewegt den Kopf nach links und sieht den Sonnenuntergang, nach oben und sieht die Wolken am Himmel, nach rechts und sieht eine Fischerhütte. Die Brille erkennt, was die Hände tun: Man tippt die Hütte an – und schwupp, ist man drin und geniesst zum Beispiel ein Live-Konzert.

Gamer gähnen jetzt; sie kennen das längst. Doch vom Metaverse verspricht sich die Welt mehr als Ablenkung und Vergnügen. Es soll unter anderem zum neuen Ausbildungs-Hotspot werden, denn es ist wie geschaffen für Tutorials kom-

plexer räumlicher Abläufe. Endoskopisch operieren lernen? Wie viel einfacher und günstiger ist es, erste Fingerfertigkeiten in einem virtuellen Raum mit virtuellen Werkzeugen an virtuellen Körpern zu üben, wo nichts kaputtgehen kann? Oder der Flugzeugmechaniker: Statt in einem kalten Hangar mit klammen Fingern Material zu verschrauben, lernt er bequem zu Hause auf dem Sofa, wie es geht. Im Metaverse, so verspricht sich die Industrie, wird man Unmengen von Kosten sparen können.

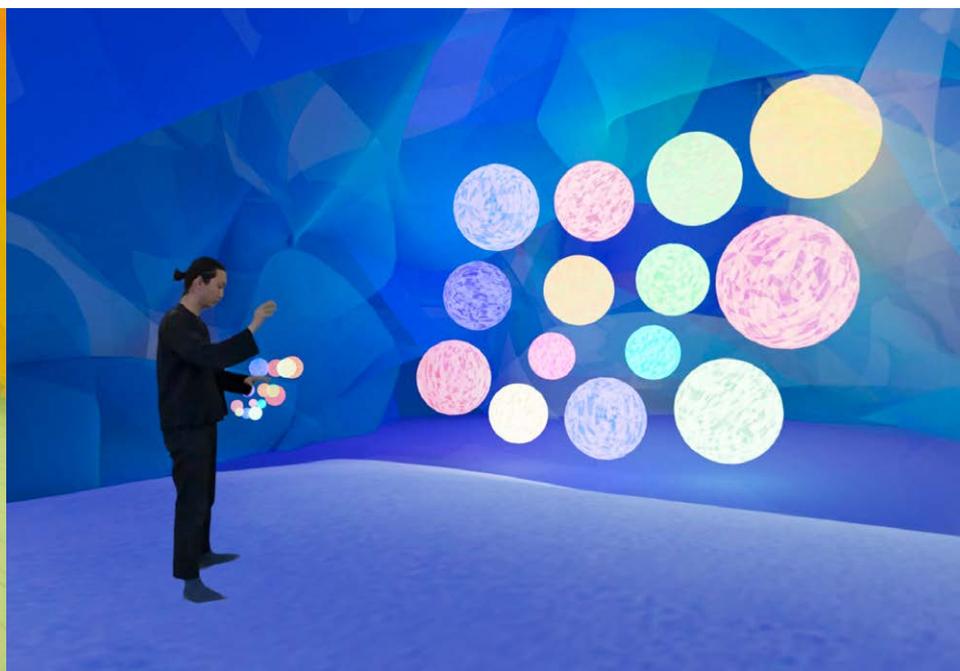
Es fehlen sinnliche Feedbacks

Doch das Metaverse hat einen Haken: Jenseits von Bild und Ton fehlen sinnliche Feedbacks. Man sieht ein offenes Fenster, spürt aber keinen Luftzug. Oder man spürt einen Luftzug (weil daheim die Balkontür offen steht), aber es gibt im virtuellen Raum keine Quelle dafür. Die Luftfeuchtigkeit stimmt nicht, der Holzboden knarrt nicht, das Sonnenlicht

ist zu künstlich, und natürlich riecht man kein Meer ... Was beim Gamen nicht wirklich stört, taugt wenig für den Arbeitsalltag. «Wer länger als ein paar Stunden in allzu realitätsnahen virtuellen Räumen verbringt, fühlt sich bald unwohl, weil das, was er erlebt, nicht mit den Erwartungen des Gehirns zusammenpasst», sagt Simon Husslein. «Die Irritation führt zu einer erhöhten Alarmbereitschaft des Körpers und zu Konzentrationsstörungen, also zum Gegenteil von dem, was man sich für einen angenehmen Aufenthalt wünscht.»

Simon Husslein ist Innenarchitekt in Zürich und Professor für Innenarchitektur und Szenografie an der HEAD-Genève, der Hochschule für Kunst und Design in Genf. Vor bald vier Jahren begann er, intensiv über virtuelle Räume zu forschen – damals war das Metaverse nur Insidern ein Begriff. Und obwohl wir erst am Anfang einer vermutlich

Räume wie ein fluider Traum: HEAD-Genève entwickelt dreidimensionale Welten, in denen sich die Besucher wohlfühlen.



gigantischen Entwicklung stehen, würde Simon Husslein viel Geld auf eine Erkenntnis wetten: Es braucht für diese gänzlich neue Welt auch gänzlich neu gedachte Räume.

Sehen, wovon man redet

In Hussleins Altbau-Atelier am Zürcher Hottingerplatz riecht es nach frisch gebrautem Kaffee, an den Wänden stapeln sich Materialmuster, eine Ablage ist mit Werkzeugen übersät, von der Decke hängt das Modell einer Bühnenszenierung. Der grösste Raum aber ist weitgehend leer. In der Mitte steht ein Sessel. Husslein bittet seinen Gast, darauf Platz zu nehmen und reicht ihm die Virtual-Reality-Brille: «Wenn man nicht sieht, wovon wir reden, ist es unmöglich, virtuelle Realität zu verstehen.»

Wie neue Räume im Metaverse aussehen könnten, dazu hat Simon Husslein mit seinen Studierenden an

der Hochschule in Genf ein ambitioniertes Projekt für den diesjährigen Möbelsalon in Mailand umgesetzt und Präsentationsräume für sieben Schweizer Möbelklassiker inszeniert: Unter der Brille auf dem Sessel in Hussleins Atelier taucht man ein in diese Welten, in denen die Stühle, Lampen und Sideboards dreidimensional im Raum schweben, man kann sie umrunden, von allen Seiten begutachten, während sich der Raum wie ein fluider Traum verhält und zu atmen scheint. Das hat natürlich seinen Grund.

«Wir haben herausgefunden, dass sich animierte Raumstrukturen sehr angenehm anfühlen», erklärt Husslein: «Weil wir sie sofort als virtuell erkennen und nicht versuchen, sie mit unserer physischen Realität abzugleichen.» Weniger gut funktionieren orthogonale, statische Wände, die einem das Gefühl geben, daran klopfen zu können: Sie wirken zu

sehr wie gebaute Architektur. Aber auch ein grenzenloser weisser Raum irritiert mehr, als dass er hilft: Weil man sich darin verliert, keinen Halt hat. «Nach unseren Erkenntnissen fühlt es sich für viele Tätigkeiten am besten an, wenn man sich in einer geschlossenen Hülle befindet, die eine

«Wer länger als ein paar Stunden in allzu realitätsnahen virtuellen Räumen verbringt, fühlt sich unwohl.»

gewisse Lebendigkeit ausstrahlt», sagt Husslein. Und klar, ein bisschen gewöhnen müsse man sich schon an diese neue Form von Raum, aber man finde schnell Zugang. Das sei ähnlich, wie wenn man in den Ferien zum ersten Mal sein Hotelzimmer betritt: Alles ist neu, alles ist ungewohnt. Schon am zweiten Tag fühlt es sich vertraut an, und am dritten



Das Metaverse

Seit Mark Zuckerberg 2021 sein Unternehmen Facebook in Meta Platforms umgetauft und angekündigt hat, er wolle sich auf die Entwicklung eines Metaverse konzentrieren, gilt dieses als einer der wichtigsten weltweiten Zukunftstrends. In seiner Grundidee verbindet es plattformübergreifend sämtliche virtuellen 3D-Räume zu einem eigenen Universum. Um es zu nutzen, braucht es eine Virtual-Reality-Brille (VR-Brille). Spiele, Dokumentarfilme oder virtuelle Erlebniswelten gibt es bereits viele. Der nächste Schritt sind virtuelle Ausbildungsstätten. Die eigentliche Knacknuss bleibt vorerst die Verbindung zwischen den verschiedenen Räumen und Anbietern.





Simon Husslein

Der international gefragte Innenarchitekt und Designer ist seit 2017 auch Professor für Innenarchitektur und Szenografie an der Haute école d'art et de design (HEAD) in Genf und gehört zu den Vordenkern des Metaverse. Mit seiner eigenen Firma entwickelt er Räume, Möbel und virtuelle Welten – und zusammen mit dem Entwickler Arne Magold Tools, um direkt im Metaverse Räume zu schaffen, also um den Erbauenden herum.

husslein.net

Tag ist man darin zu Hause.

Als Architekt im Metaverse gilt es also in erster Linie, sich von Bekann-

unsere Zukunft positiv nutzen will, muss man es so machen, dass es den Benutzern dabei gut geht.» Für

«Die Erfahrungen werden uns völlig neu prägen und zu Ideen inspirieren, von denen wir uns heute noch keine Vorstellung machen können.»

tem zu lösen und in einer abstrakten Welt die Dinge neu zu denken – und zwar so, dass sie dem Menschen entsprechen. «Die Ergonomie ist es, die mich antreibt», sagt Simon Husslein. «Mir geht es nicht darum, eine virtuelle Disco zu kreieren, das sollen Game-Entwickler machen. Aber ich finde: Wenn man die irren Möglichkeiten dieser neuen Welt für

Husslein und seine Studierenden heisst das: mit dem Gestalten ganz vorne anfangen.

Das Metaverse, sagt Husslein, befindet sich im Moment noch in einem sehr frühen Stadium. Auch weil sich erst sehr wenige Menschen routinieren im digitalen Raum zurechtfinden. «Es wird nicht mehr lange

dauern, bis wir in der Brille arbeiten, lernen, ein Konzert geniessen, virtuell Freunde treffen und das alles normal finden», prophezeit Simon Husslein, schenkt Kaffee nach und schmunzelt. «Wir werden das lustig finden. Doch was uns richtig beeindruckt wird, ist nicht der künstliche Sonnenuntergang, denn der ist in natura immer schöner. Nein, uns wird die Erweiterung des Bekannten faszinieren, das Neue, das man so noch nicht in der Erinnerung abgespeichert hat. Die Erfahrungen werden uns völlig neu prägen und zu Ideen inspirieren, von denen wir uns heute noch gar keine Vorstellungen machen können.»

Braucht es das Gericht als Ort bald nicht mehr?

Früher oder später werden auch Gerichte in den virtuellen Raum umziehen, glaubt unser Legal-Tech-Chef. Denn es sei höchste Zeit für neue Lösungen.

Ioannis Martinis, wann werden wir Gerichtsprozesse mit der Virtual-Reality-Brille auf der Nase statt im Gerichtssaal austragen?

Da haben wir noch ein Stück Arbeit vor uns. Will man das Gericht in den virtuellen Raum verschieben, muss man sich mental von ihm als physisches Gebäude lösen.

Das heisst?

Wenn dir heute jemand droht, er zerre dich vor Gericht, hast du kaum eine Online-Plattform vor Augen. Erst wenn wir das Gericht als Service und nicht als Ort verstehen, sind Weiterentwicklungen denk- und realisierbar. Schlichtungsplattformen, die einer gerichtlichen Auseinandersetzung vorgelagert sind, bieten sich beispielsweise an. Höchste Zeit ist es auch für eine eigentliche Digitalisierung unserer Justiz.

Wozu brauchen wir virtuelle Gerichte?

Gerichtsverfahren sind in den meisten Ländern eine langwierige, teure und komplizierte Angelegenheit. Die Situation ist sowohl für die Gerichte wie auch für die Bürgerinnen und Bürger unbefriedigend. In Brasilien warten 100 Millionen Gerichtsfälle darauf, erledigt zu werden. In Indien sind es 30 Millionen. Und auch in der Schweiz leiden die Gerichte an chronischer Überlastung. Es macht also durchaus Sinn, die Möglichkeiten der Digitalisierung in der Justiz besser zu nutzen.

Wie könnte ein virtuelles Gericht denn aussehen?

In China kennt man virtuelle staatliche Gerichte bereits seit einigen Jahren. Und fast überall auf der Welt – ausser in der Schweiz – gibt es sogenannte Online Dispute Resolution Plattformen (kurz: ODR), die eine einvernehmliche Lösung und eine Vermittlung zwischen den Parteien

anstreben, bevor es zum Gerichtsverfahren kommt. Die Umsetzung einer ODR-Plattform ist weniger hürdenreich als etwa die Implementierung von staatlichen Gerichten im Metaverse.

Und trotzdem gibt es in der Schweiz keine.

Noch keine. Mit dem Projekt «Schlichtung Schweiz» arbeiten wir bei der Coop Rechtsschutz an einer ersten solchen ODR-Plattform. Wir sind davon überzeugt, dass solche innovativen Ansätze von den Menschen besser verstanden und angenommen werden, wenn sie sie selber nutzen können. Damit kommen wir dem Gericht als Service ein gutes Stück näher und lassen den Möglichkeitsraum weiter wachsen.



Ioannis Martinis ist Head of Legal Tech der Coop Rechtsschutz AG und verantwortet beim Legal Start-up YLEX die Kommunikation und das Marketing. Er doziert an der Universität St. Gallen (HSG) und ist Studiengangsleiter des CAS Legal Tech an der Hochschule für Wirtschaft Zürich (HWZ).

Wovon wir träumen

Was wäre, wenn? Ein kleiner Einblick in die grossen Träume unserer Mitarbeitenden.

Illustrationen: Sandro Tagliavini

Körperliche Grenzen ausloten

«Seit Beginn meines Studiums in Basel bewunderte ich die flink durch die Stadt flitzenden Velokurriere. Ich dachte mir: Was muss das für ein Traumjob sein – Velo fahren und dabei auch noch Geld verdienen! Gegen Ende Studium stiess ich auf eine Stellenausschreibung. Gesucht wurden motivierte Velofahrende, um Sushi im Raum Basel auszuliefern. So kam es, dass dieser Traumberuf für mich Wirklichkeit wurde. Noch heute geniesse ich jede Minute meines kleinen Pensums als Velokurier. Körperliche Grenzen ausloten, das Wetter spüren, die Endorphine – was für ein Freiheitsgefühl und was für eine schöne Abwechslung zum Bürojob! Und dieser Moment, wenn man nach einer anstrengenden Schicht heimkommt, duscht und müde, aber durchdrungen von Glück ins Bett fällt – einfach traumhaft!»



Joël Steib,
Advokat Rechtsdienst



Barbara Winter,
Rechtsanwältin Rechtsdienst

Durchs wilde Kirgistan

«Ich liebe das Reisen, und ich liebe die Berge. Mein Traum ist es, beides zu verbinden und mehrere Wochen zu Fuss unterwegs zu sein. In Kenia durch alle Klimazonen auf den Kilimandscharo zu steigen etwa oder durch Patagonien zu wandern. Am liebsten aber würde ich eine Skitourenreise nach Kirgistan unternehmen. Ich stelle mir das schneebedeckte, gewaltige Himmelsgebirge mit Gipfeln bis zu 7000 Metern Höhe vor und wie ich mit den Fellen unter den Skiern jeden Tag einen anderen Berg erklimme, wie ich in schönstem Pulverschnee hinabgleite und merke, wie weit man kommt und wie wenig man braucht. Ich würde in einer einfachen Jurte übernachten, Geschichten übers Nomadenleben lauschen und den Sternenhimmel bestaunen, der alle Sorgen des Alltags klein und unwichtig erscheinen lässt.»



Ein kleiner, knuffiger Hausdrache

«Nachdem mich die Baustelle in unserem Eigenheim zur praktizierenden Allrounderin und Top-Handlangerin gemacht hat, darf ich mich in der tollen Lage schätzen, dass sich die Mehrheit meiner Träume verwirklicht hat und ich nahezu traumlos zufrieden bin. Okay, es gibt da noch ein paar weitere Ideen fürs Haus... und kleinere berufliche Ambitionen... und mehr oder weniger realistische Freizeitideen... Aber wirklich fehlt mir zum perfekten Glück eigentlich einzig ein kleiner, knuffiger Hausdrache. Aber das wird wohl auch weiterhin mein – fabelhafter – Traum bleiben.»



Caroline Gloor,
Juristin Rechtsdienst

Der glücklichste Dad am Platz

«Nach einer anstrengenden Arbeitswoche am Samstag die Kids auf den Fussballplatz bringen und bei Wind und Wetter an einem Spiel ausharren, das von einem schlechten Schiri verpiffen wird? Der Albtraum vieler Eltern ist mein grosser Traum – der Traum vom mitfiebernden stolzen Vater eines kleinen Messi oder einer kleinen Alexia Putellas. Es ist zwar eher unwahrscheinlich, dass ich mit meinen bescheidenen Fussballgenen einen neuen Superstar bekommen werde. Doch solange die Kids Spass daran haben, dem Ball hinterherzurennen, werde ich der glücklichste Dad sein auf dem ganzen Fussballplatz. Und selbstverständlich habe ich auch nichts gegen Eishockey oder ein Klavierkonzert in der Aula einzuwenden. Jedoch werde ich meinen Kids schon einen kleinen Fussball in die Wiege legen – und damit meinen Traum von Samstagnachmittagen auf dem Fussballplatz.»

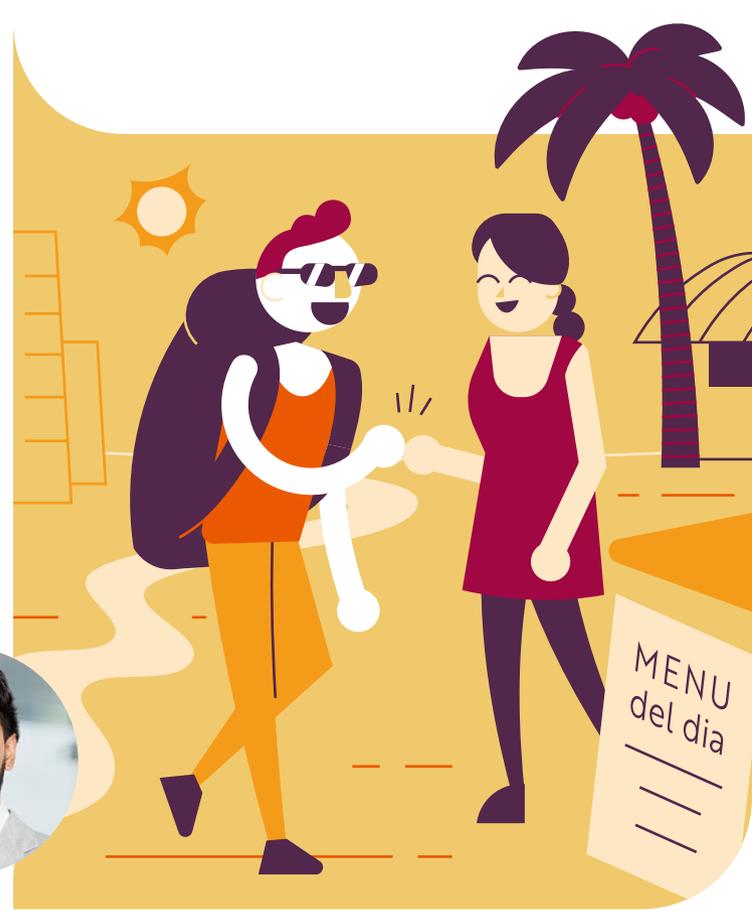
Nico Dannmeier,
Sachbearbeiter Rechtsdienst
(ehemals Praktikant)



Back to the roots

«Vielleicht mein grösster Traum ist es, eine längere Reise nach Südamerika zu machen, um meine ethnischen Wurzeln zu entfalten und mehr über diese Kulturen zu erfahren. In diesem Traum lerne ich spannende Menschen kennen, beherrsche die spanische Sprache, bin täglich an der Sonne, gehe ich in einer neuen Art des Lebens auf und geniesse die Leichtigkeit des Seins. Um diesen Traum zu realisieren, würde ich Zeit, Geld und den richtigen Reisepartner benötigen – im Moment scheitert die Umsetzung noch an allen Kriterien. Aber man soll fest an seine Träume glauben, denn nur so kann man sie sich eines Tages auch erfüllen.»

Michael Pfändler,
Sachbearbeiter Betriebsrechtsschutz

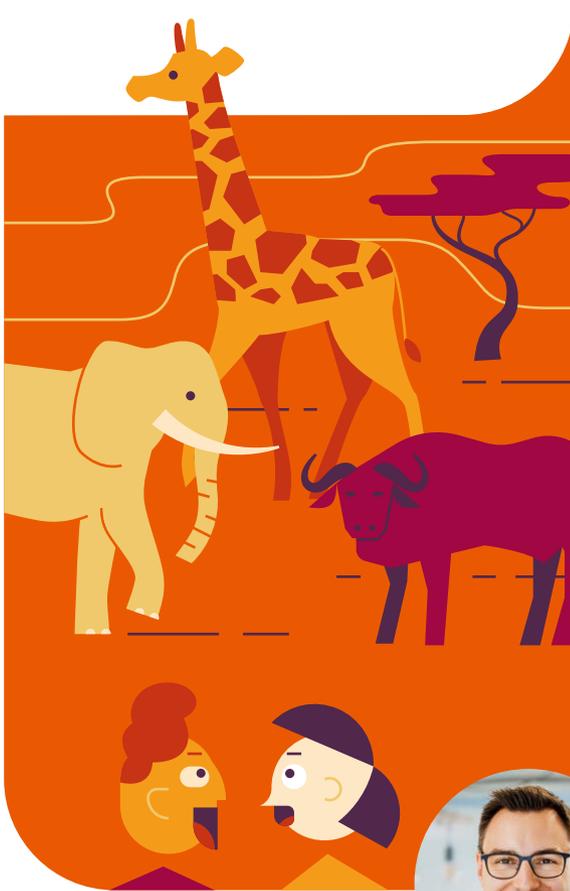


Einmal rund um die Welt

«Eine Reise um die Welt? Ja, ich will! Eines Tages all die vielen Orte sehen, die ich nur von Bildern und Videos kenne? Andere Kulturen, Bräuche, Menschen kennenlernen? Abschalten, keine Verpflichtungen haben, unbelastet in den Tag leben? Genau das ist mein Traum. Doch wie und wann wäre der richtige Zeitpunkt, diesen Traum anzugehen? Ideen habe ich viele. Nur: Alles aufgeben, um diesen Traum zu leben – das kann ich mir im Moment schlicht nicht vorstellen. Ständig frage ich mich: Was wäre, wenn? Und bewundere die jungen Leute, die sich diese Gedanken offenbar nicht machen und einfach losziehen. Vielleicht starte ich bald einmal mit einer kleinen Städtereise oder einer Kreuzfahrt. Wer weiss, möglicherweise gibt das den Ausschlag, dass ich meine Siebensachen packe und mir meinen grossen Traum doch noch erfülle?»

Elmina Ajeti,
Sachbearbeiterin Rechnungswesen





Auge in Auge mit der Löwin

«Vor ein paar Jahren erfüllten meine Freundin und ich uns einen grossen Traum: Wir reisten nach Tansania, um im Serengeti Nationalpark wilde Tiere zu bewundern – Löwen, Leoparden, Geparde, Elefanten und Nashörner in Landschaften, wie wir sie noch nie gesehen hatten. Wir hatten uns zwar vorgängig über die Zeltplätze in der Serengeti erkundigt. Beim Campen vermissten wir dann allerdings die in den Bewertungen erwähnten Zäune um die Lagerstellen. Eines Nachts öffnete meine Freundin das Zelt, schritt hinaus, zündete mit ihrer Taschenlampe Richtung Toilette – und blickte dabei in zwei grosse Augen. Eine Löwin, die gerade auf der Jagd gewesen sein musste, schlich um die Feuerstelle. Glücklicherweise erschrak sie mindestens so sehr wie meine Freundin und verschwand im Gebüsch. Im Nachhinein würden wir uns für die sicherere Variante entscheiden und die Safari mit Übernachtungen in Lodges oder Hotels geniessen.»

David Gander,
Rechtsanwalt Rechtsdienst

Das Abenteuer Tiefsee

«Weniger erforscht als der Mond und doch Teil des grössten Ökosystems unserer Erde: Meine Faszination gilt der Tiefsee. Einmal tief hinabtauchen auf den Grund des Ozeans, das ist mein Traum. Was würde mir dort begegnen? Schwebende biolumineszierende Lebewesen, welche trotz Dunkelheit Licht in die Umgebung bringen? Transparente Fische, die sich im Wasser treiben lassen. Ein Blobfisch, ein Vampirtintenfisch oder ein Anglerfisch? Niemand weiss, wie viele Arten in der Tiefsee leben. Mit viel Glück würde ich eine neue Spezies entdecken, die zuvor noch nie von Menschen gesehen wurde. Denn in der Tiefsee herrscht bei Weitem nicht nur Ruhe und Öde, sondern ein reges Treiben. Viele Menschen träumen davon, ins All zu fliegen. Für mich wäre es ein viel grösseres Abenteuer, in die Tiefsee zu reisen, die übrigens von weniger Menschen besucht wurde als das Wetall.»

Tatjana Nikolic,
Juristin Rechtsdienst



Zahlen, Ziele, Zukunftspläne

Mit unserem Sponsoring-Engagement lassen wir Sportlerträume wahr werden. Das ist vor allem deshalb möglich, weil die Mitarbeitenden der Coop Rechtsschutz erneut für traumhafte Zahlen gesorgt haben.

Illustrationen: Sandro Tagliavini

Vollzeitstellen

2017: 84
2018: 87
2019: 93
2020: 103

2021: 113



Rechtsfälle

Rechtsfälle 2017: 28 957
Rechtsfälle 2018: 30 388
Rechtsfälle 2019: 32 457
Rechtsfälle 2020: 38 722

Rechtsfälle 2021: 37 486



Prämieneinnahmen

Bruttoprämien 2017: CHF 52,88 Mio.
Bruttoprämien 2018: CHF 55,60 Mio.
Bruttoprämien 2019: CHF 59,20 Mio.
Bruttoprämien 2020: CHF 63,30 Mio.



Bruttoprämien 2021: CHF 65,8 Mio.





Wir lassen Träume wahr werden

Ob Klettern, Fechten oder Triathlon: Die Sponsoring-Engagements im Sportbereich passen perfekt zu den Werten von Coop Rechtsschutz und helfen Sportlerinnen und Sportlern beim Verwirklichen ihrer Träume.

Petra Klingler will an der WM im Sportklettern 2023 in Bern hoch hinaus. Wir drücken die Daumen!



Nick Hatz möchte an den Olympischen Spielen 2024 im Fechten ein paar Volltreffer landen. Viel Glück!

Und auch Triathlet **Simon Westermann** will an den Olympischen Spielen 2024 in Paris mit den Besten mithalten. Hopp, Simon!



Mehr Informationen auf:
cooprecht.ch/de/engagements



Beträchtliches Potenzial

Vermutlich war es nie ihr grosser Traum, als Filmstars entdeckt zu werden und in Hollywood Karriere zu machen? Doch unsere Mitarbeitenden bewiesen beträchtliches Schauspielpotenzial, als wir sie mit der Kamera in ihrer Freizeit begleiteten. Sie gewährten uns spannende Einblicke in ihre Hobbys und nahmen uns mit hoch in die Lüfte, rauf auf den Berg oder auf den Rücken eines Pferdes.

Hier gehts zu den Filmporträts:
cooprecht.ch/de/karriere





«Mein Kopf kann mir nichts vormachen»

Daniela Moser ist seit ihrer Geburt praktisch blind.
Daran ändert sich auch nichts, wenn sie träumt.
Was das bedeutet? Ein paar Antworten für Sehende.

Interview: Christoph Zurfluh Foto: Zoé Roth

Daniela Moser, ist es dumm, zu fragen: **Wie träumt jemand, der nichts sieht?**

Überhaupt nicht. Ich werde das sogar oft gefragt. Offenbar beschäftigt es die Leute.

Und woran liegt das?

Vielleicht daran, dass Träume noch viel weniger fassbar sind als die Realität. Und die Realität der Nichtsehenden ist schon schwer zu begreifen.

Dann also: Wie träumen Sie?

Wie die meisten Menschen: Ich verarbeite im Traum in der Regel meinen Alltag. Gefühlsmässig unterscheiden sich meine Träume kaum von jenen der Sehenden. Nur träume ich eben nicht optisch.

Sie sehen also auch im Traum nicht viel?

Nein. Ich sehe im Traum genauso wenig wie im realen Leben. Das hat einen einfachen Grund: Träume entstehen im Kopf, und der kann auch im Schlaf nichts produzieren, wovon er keine Ahnung hat. Das Gehirn kann mir nicht vorspielen, dass ich sehe, wenn es nicht weiss, was Sehen ist. Wie soll ich von einer Wolke träumen, wenn ich noch nie eine gesehen habe? Weil ich keine visuellen Bilder im Kopf habe, kann ich auch keine solchen abrufen.

Und wenn Sie mal Albträume haben?

Dann ist es auch dort das Akustische, die Situation an sich, die mir Angst macht, nicht irgendein Bild.

Geben Sie uns ein Beispiel?

Nehmen wir mal an, Sie begegnen im Alltag einem furchteinflössenden Menschen. Dieses Bild ängstigt Sie, später vielleicht auch im Traum. Ich habe schon in der Realität keine Angst vor diesem Menschen, weil ich ihn ja gar nicht sehe. Bilder können mich nicht ängstigen, weil es bei mir keine wirklichen Bilder gibt. Meine Bilder sind vor allem akustisch. Ob das wenige, was ich im

«Bilder können mich nicht ängstigen, weil es bei mir keine wirklichen Bilder gibt.»

Traum sehe, der Realität entspricht, weiss ich nicht. Aber so sieht meine Realität aus.

So sind auch Ihre Menschenbilder akustisch?

Genau. Wenn ich eine Stimme höre, mache ich mir ein Bild von diesem Menschen, das sich auf seine Persönlichkeit bezieht, nicht auf sein Aussehen. Ob dieses Bild der Realität entspricht, weiss ich natürlich nicht.

Ihr eigenes Aussehen scheint Ihnen aber wichtig zu sein.

Natürlich ist es das. Ich lebe in einer Gesellschaft, der das Äussere wichtig ist. Deshalb achte ich bei mir darauf, auch wenn ich mich selber nicht sehen kann.

Haben Sie auch mal Tagträume?

Das kenne ich nicht, was wohl daran liegt, dass ich mich bei allem, was

ich tue, stark konzentrieren muss. Selbst beim Staubsaugen muss ich darauf achten, eine Struktur einzuhalten, damit ich jede Ecke erwische.

Träumen Sie manchmal davon, zu sehen?

Nie, auch nicht im Wachzustand. Selbst wenn es eine Operation gäbe, nach der ich wieder sehen könnte, würde ich Nein sagen. Ich

bin glücklich in meiner Welt, die gar nicht so viel anders ist als die, in der wir alle leben. In der sehenden Welt müsste ich mich wieder völlig neu orientieren.

Wovon träumen Sie dann?

(überlegt) Von einer Kreuzfahrt. Ich möchte die Geräuschkulisse des Wassers erleben. Wasser fasziniert mich. Es beruhigt mich. Traumhaft!

Die Lobbyistin

Daniela Moser hat aufgrund einer Erbkrankheit ein Sehvermögen von nur 0,001 Prozent. Die 29-jährige Emmentalerin arbeitet für den Schweizerischen Blinden- und Sehbehindertenverband SBV (www.sbv-fsa.ch). Dieser setzt sich seit 1911 für die Chancengleichheit in Gesellschaft und Beruf von rund 530 000 Schweizer Sehbeeinträchtigten ein und fördert beispielsweise über Beratung, Interessenvertretung und Kurse deren Autonomie.

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, 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, Schweizer Berufsverband der Pflegefachfrauen und Pflegefachmänner SBF, 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
cooprecht.ch, core-magazin.ch

coop rechtsschutz
einfach anders.

core

