Nummer 11

core

Das Magazin der
Coop Rechtsschutz

KEINE ANGST

Dossier «Angst»
+ Warum wir trotzdem hoffen dürfen
+ Was gegen Angstattacken hilft
+ Wovor die Schweiz sich fürchtet

Kein Lampenfieber
5 Tipps von Sängerin To Athena

Keine Panik
Auf Kuschelkurs mit Schlangen und Spinnen

Keine Fehler
So überlebt Klippenspringerin Anna Bader

Das gibt's doch nicht

Und ob! Unter den Phobien, also spezifischen neurotischen Ängsten, gibt es nichts, was es nicht gibt: zur Einführung in unser Heftthema ein paar nicht alltägliche Erkenntnisse.

Text: Patrick Tönz

Verbreitet

Phobien gehören zu den häufigsten psychiatrischen Leiden überhaupt: **10 % der Schweizer** leiden an mindestens einer Phobie.

Ansteckend

Phobien kann man sich auf vielfältige Weise zuziehen – sogar **durch reines Beobachten:** Viele Ängste werden wie eine Ansteckung von Müttern auf ihre Kinder übertragen oder verbreiten sich auf gleiche Weise unter Spielkameraden.

Kulturell

Mit Abstand am meisten leiden die Menschen in den USA: Dort sind Phobien **siebenmal häufiger** als beim Schlusslicht China, wo sich das Individuum mehr am Kollektiv orientiert, was offenbar vor Ängsten schützt.

Eklig

Oft entwickeln wir Ängste, wenn wir uns in unbekannten Sphären bewegen. Dagegen helfen Erfahrung und Wissen. Beides kann aber auch das Gegenteil bewirken und Phobien auslösen: So kann das Lesen über Unangenehmes wie Keime etwa eine **Bazillophobie** triggern.

Epidemisch

Sogar Phobien sind Trends unterworfen. Geradezu epidemisch verbreitet sich zurzeit die **Nomophobie:** die Angst, sein Handy zu verlieren oder keine Internetverbindung zu haben. Menschen, die darunter leiden, legen ihr Handy nie zur Seite – nicht einmal unter der Dusche.

Entspannt

Beinah ausgestorben ist dagegen die **Elektrophobie** – die Angst vor Elektrizität.

Genetisch

Weil etwa die Angst vor Spinnen und Schlangen auch in unseren Breitengraden sehr oft vorkommt (obschon kaum jemand mehr eine gefährliche Begegnung mit einer solchen Spezies macht), vermutet die Wissenschaft, dass Phobien auch **evolutionär über die Gene** vererbt werden.

Irrational

International hartnäckig hält sich die **Triskaidekaphobie:** die Angst vor der Zahl 13 (oder vor deren Quersumme 4, das wär dann die **Tetraphobie**). Wobei Fachleute darüber streiten, ob es sich wirklich um eine Phobie handelt oder lediglich um einen irrationalen Aberglauben. Auf jeden Fall ist das Leiden so verbreitet, dass man in vielen Hotels vergeblich ein Zimmer mit der Nummer 13 sucht und in manchen Hochhäusern das 13. Stockwerk leer steht und im Lift nicht ausgewiesen ist.

Typisch

Die meisten gängigen Phobien kommen in allen Kulturen vor. Einige bleiben spezifisch: Nur in Japan gibt es die **Taijin Kyofusho** – die Angst, andere zu beschämen. Hingegen ist unbekannt, ob in der Schweiz die Turophobie besonders verbreitet ist: die Angst vor Käse.

BBC Ideas (2020): Where do phobias come from?; Psych2Go (2020): The Top 7 Most Common Phobias; The Infographics Show (2018): Weirdest Phobias People Suffer From!

Liebe Leserin, lieber Leser

Warum haben wir Angst vor Krankheiten, obwohl wir fast doppelt so alt werden wie vor 100 Jahren? Warum fürchten wir uns vor Flugreisen und ignorieren die Gefahren des täglichen Strassenverkehrs? Warum glauben wir lieber an die grosse Katastrophe als an das grosse Glück?

Namhafte Denker wie Steven Pinker und Yuval Noah Harari haben wissenschaftlich dargelegt, dass wir viel mehr Grund zum Optimismus hätten als uns zu ängstigen (siehe Dossier ab Seite 9). Doch wir sind nun mal empfänglicher für Schwarzmalerei.

Das wird auch von den Medien genutzt. Weil mit Angst und Empörung mehr Klicks und Einschaltquoten generiert werden, bedienten sich Journalisten eben gerne dieser Mittel, erklärt der Sozial- und Wirtschaftspsychologe Christian Fichter (Interview ab Seite 15).

Der Spirit der Coop Rechtsschutz ist ein anderer. Auch wenn wir dieses «core» der Angst widmen, beleuchten wir in erster Linie ihre positiven Seiten. Wo spornt sie uns an und wo mahnt sie uns zur Vorsicht? Was nützt sie und wie funktioniert Angst überhaupt – mal rein physisch gesehen?

Wir haben uns dabei mit einer Reihe aussergewöhnlicher Menschen unterhalten. Mit der Klippenspringerin Anna Bader beispielsweise, die sagt, die Angst rette ihr Leben. Mit der Krimiautorin Christine Brand, die gesteht, Angst sei ihr Kapital. Oder mit Paul Odermatt, der fröhlich Angst und Schrecken verbreitet – mit seinen Geisterbahnen.

Doch wie auch immer man es betrachtet: Wir halten es mit Abt Urban Federer vom Kloster Einsiedeln, der sagt: «Man braucht vor der Angst keine Angst zu haben.» Diesem Rat dürfen wir getrost folgen.

Herzlich, Ihr

Michael Romer
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.

04 **«Die Angst rettet uns das Leben»**
20 Meter über dem betonharten Wasser habe man immer Angst, sagt Klippenspringerin Anna Bader.

09 **Dossier Chillax!**
Zuversicht sei angebracht, sagen die wichtigsten Denker unserer Zeit. Wir zeigen, weshalb sie recht haben.

17 **Die Schlangen vom Zürichberg**
Unsere Autorin gruselt sich vor allem, was da kreucht und fleucht – und stellt sich mutig ihrer Angst.

24 **Kolumne**
Bestsellerautorin Christine Brand schämt sich (ein bisschen), dass ihr Geschäft die Angst der andern ist.

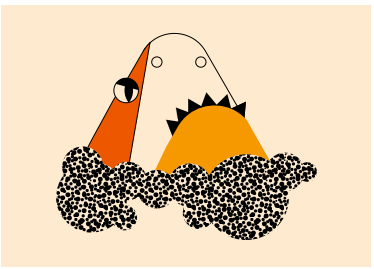
26 **Geisterbahn**
Paul Odermatt ist der Letzte seiner Art: Der Schausteller tingelt mit drei Geisterbahnen durchs Land.

32 **Keine Angst vor Neuland**
Michael Romer, der neue CEO von Coop Rechtsschutz, über seine Motivation, Neues zu wagen.

36 **Erhöhter Puls**
Wie macht das diese Frau bloss? To Athena erobert die Musikwelt – furchtlos, aber mit viel Gefühl.

42 **Mitgegangen, mitgehangen?**
Stellen Sie sich vor: Sie werden vorgeladen und wissen nicht warum. Ein Fall für die Coop Rechtsschutz AG (gelöst).

46 **Angst beiseite!**
Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest? Unsere Mitarbeitenden verraten ihre kühnsten Träume.



50 **Facts & Figures**
Keine Angst: Wir verlieren uns hier nicht in Zahlen. Wir zeigen, was uns Mut macht und motiviert.

52 **10 Fragen an …**
Abt Urban Federer vom Kloster Einsiedeln, der zwar Angst vor dem Sterben, aber nicht vor dem Tod hat.

Impressum
Herausgeber: Coop Rechtsschutz AG; Projektleitung: Petra Huser, Sibylle Lanz, Coop Rechtsschutz AG; Redaktion: Matthias Mächler, Patrick Tönz, www.diemagaziner.ch; Optik / Realisation: Qube Creatives, Aarau; Produktion: Christoph Zurfluh, www.diemagaziner.ch; Druck und Versand: Druckerei Herzog AG, Langendorf; Auflage: D 14 000 / F 3 500 Exemplare; Erscheinungsweise: einmal jährlich; Bestellungen: Coop Rechtsschutz AG, Entfelderstrasse 2, Postfach, CH-5001 Aarau, petra.huser@cooprecht.ch. In dieser Publikation vermittelte Informationen über Dienstleistungen und Produkte stellen kein Angebot im rechtlichen Sinn dar.

«DIE ANGST RETTET UNS DAS LEBEN»

20 Meter über dem betonharten Wasser habe man immer Angst, sagt Klippenspringerin Anna Bader. Sie zu überwinden, ist das eine. Das andere ist, sie genug ernst zu nehmen.

Text: Christof Gertsch **Fotos: Harry Fayt**

Wenn sich Anna Bader hoch oben in den Klippen für ihren Sprung bereit macht, denkt sie jedes Mal an etwas, das ihre Mutter, eine zweifache Olympiateilnehmerin im Kunstturnen, ihr gesagt hat: Wenn du den Handstand *wirklich* draufhast, kannst du ihn überall stehen – auf einer Matte genauso wie auf einem Autodach.

Und auch auf einem schmalen Felsvorsprung 20 Meter über der Wasseroberfläche.

Die Deutsche Anna Bader ist eine Legende im Klippenspringen. Oder eigentlich: *die* Legende. Sie war schon dabei, als sich die Disziplin in den Nullerjahren als Wettkampfsport etablierte, und zählt noch heute, mit fast vierzig, zur Weltspitze. Sie war Europameisterin, gewann Weltmeisterschaftsmedaillen, stand zahllose Male auf dem Podest der Cliff Diving World Series.

Aber bei jedem Sprung hatte sie Angst.

Klippenspringen, man muss das so absolut sagen, ist die schönste Sportart, die es gibt: Sie ist präzis und anmutig wie Wasserspringen in der Halle, aber ohne dessen Eintönigkeit und Strenge. Sie vermengt das Eindrückliche, zu dem der menschliche Körper fähig ist, mit dem Atemberaubenden, das die Natur zu bieten hat. Klippenspringende stürzen sich ins azurblaue Meer und in pechschwarze Seen, in breite Flüsse und tiefe Bergbäche, sie machen sich die Natur zu eigen, ohne je den Respekt vor ihr zu verlieren.

Auch wahr ist allerdings, dass Klippenspringen eine der brutalsten Sportarten ist. Die maximale Höhe im normalen Wasserspringen sind zehn Meter, beim Klippenspringen aber blicken Frauen aus bis zu 22, Männer aus bis zu 28 Metern in die monströse Tiefe. Die Höhe ist schwindelerregend, der Blick verschwimmt. Nach zwei, drei, vier Salti und Schrauben und einem Drei-Sekunden-Flug prallen sie mit 80 km/h aufs Wasser, die Oberfläche hart wie Beton. Dass sie sich nicht häufiger verletzen, ist ein Wunder. Aber es gibt eine einfache Erklärung: die Angst.

«Die Angst rettet uns das Leben», sagt Anna Bader.

Das erste Mal von Klippen sprang Anna Bader in den Ferien auf Jamaika. Da war sie 17 und hatte schon einige Trainingsjahre als Kunstturnerin und herkömmliche Wasserspringerin in der Halle hinter sich. Sie sprang zuerst von einer Plattform etwas weiter unten, dann erkannten die Locals, dass sie es draufhat, und riefen sie zu sich. «Komm mit uns nach ganz oben!»

Das erste Mal *richtig* von Klippen sprang sie mit 22 in den Schluchten der Tessiner Maggia bei Ponte Brolla, einem der bekanntesten – und gefürchtetsten – Spots der Welt. Der Felsvorsprung war schmal, das Wasser eiskalt – aber die anderen sprangen ja auch.

Die anderen, das waren ausschliesslich Männer. Als Frau blieb Anna Bader in der Szene lange eine Exotin, bis heute bringen mehr Männer als Frauen den Mut auf, von so hoch oben herunterzuspringen. Und die Angst wird nicht kleiner, je öfter man springt. «Zum Glück nicht!», sagt Anna Bader. Sie sucht die Angst, weil sie glaubt, dass die Angst sie davor bewahrt, unachtsam zu werden. Und weil die Angst sie weiterbringt. Erst die Angst versetzt Anna Bader in diesen Zustand totaler Konzentration, der beim Klippenspringen unabdingbar ist.

> Es ist das Paradox des Klippenspringens: Man braucht Angst, um sich zu überwinden, und man braucht Angst, um sich zu bremsen.

Der amerikanische Psychotherapeut Fritz Perls, ein Begründer der Gestalttherapie, schrieb 1957: «Ängstlich zu sein, ist die Voraussetzung dafür, weiter zu gehen, sich zu entfalten, etwas zu tun. Aber was passiert, wenn man zu ängstlich ist, etwas zu tun, und keinen Blick in das Unbekannte zu richten wagt?» Und weiter: «Denken Sie an einen Schauspieler und sein Lampenfieber, da können Sie die beiden Möglichkeiten der Angst erkennen.

Als ob sie vom Eiffelturm springen würde: Die Red Bull Cliff Diving World Series in Paris sind ein Spektakel.

Entweder entwickelt man eine Abwehr, oder man schafft sich weiterführende Erfahrungen.»

Auf Anna Bader trifft Fritz Perls' Analyse zu: Hätte sie nicht vor jedem Sprung ein bisschen Angst, würde sie sich irgendwann nicht mehr so gut vorbereiten, wie es nötig ist, um das Wagnis heil zu überstehen. Sie würde ihre Schultermuskulatur, die sie beim Aufprall auf dem Wasser vor Verletzungen schützt, nicht mehr jeden Tag im Kraftraum stärken.

«Manchmal ist es mutiger, nicht zu springen», sagte der Speaker nach einem irritierenden Moment der Stille, die Zuschauerinnen und Zuschauer applaudierten.

Sie würde die Oberschenkeladduktoren, die beim Eintauchen das Wegreissen der Beine verhindern, nicht mehr genügend trainieren. Sie würde einen neuen Sprung nicht mehr hundertmal vor dem inneren Auge visualisieren, ehe sie ihn zum ersten Mal in echt versucht. Ja, vielleicht schliche sich irgendwann der Leichtsinn ein, in einem Detail bloss – ein abgebrochenes Training, eine Ungenauigkeit in der Vorbereitung –, doch das könnte reichen. Wenn man in so kurzer Zeit so tief fällt und dabei so viele Salti und Schrauben macht, braucht es nicht viel, dass man in der Luft die Orientierung oder für einen kurzen Moment die Körperspannung verliert. Dass man ohnmächtig wird, weil man zu hart aufs Wasser prallt, wäre dann noch ein glimpflicher Ausgang.

Das eine ist das, wovor wir Angst haben, wenn wir im Freibad auf den Zehnmeterturm steigen: die Höhe, der Sprung, das Ungewisse. Anna Bader aber fürchtet sich nicht vor dem Ungewissen. Sie fürchtet sich vor der Gewissheit, dass ein kleiner Fehler schlimmste Folgen haben kann.

Doch was kann sie tun, um die Angst zu überwinden? «Das ist Kopfsache», sagt sie. Sie betrachtet die Angst als eine Art Test, der sie dazu veranlasst, sich vor jedem Sprung wie mit einer Checkliste bewusst zu machen, was alles schiefgehen könnte. Sie lässt die Angst hinter sich, indem sie sich vergewissert, dass sie auf alles vorbereitet ist. Wenn das nicht reicht, erinnert sie sich daran, wie gut sie sich nach dem letzten Sprung fühlte.

Sie sagt: «Ich glaube schon, dass es das gibt – eine Lust auf Angst. Es ist ein tolles Gefühl, etwas zu schaffen, das man sich vorher nicht zugetraut hat. Das gilt für alle Lebensbereiche, aber Klippenspringen hat in dieser Hinsicht etwas sehr Symbolisches. Das Gefühl ist ganz pur, denn es geht nur um einen Sprung.

Foto links: Dean Treml/Red Bull Content Pool

Erst die Angst versetzt Anna Bader in diesen Zustand totaler Konzentration.

Man überwindet sich und springt, und schon hat man das, was einen beunruhigte, abgehakt.»

Nur zweimal in ihrer langen Karriere war die Angst so gross, dass es ein Fehler gewesen wäre zu springen. Einmal hat die Angst sie gerettet, das andere Mal aber hat Anna Bader – törichterweise – die Angst überstimmt.

Das erste Mal war vor ein paar Jahren, als sich kurz zuvor ein Klippenspringer schwer verletzt hatte. Anna Bader stand schon auf der Plattform, blickte in die Fernsehkameras, die auf sie gerichtet waren, und sah die gespannt erhobenen Köpfe des Publikums, doch dann hörte sie ein inneres Stoppsignal, es war wie eine Stimme, die sagte: Tu es nicht! Sie brach den Sprung ab. «Manchmal ist es mutiger, nicht zu springen», sagte der Speaker nach einem irritierenden Moment der Stille, die Zuschauerinnen und Zuschauer applaudierten.

Das andere Mal ist nur gerade ein Jahr her. Es ist die schlimmste Erinnerung, die Anna Bader von ihrem Sport mit sich herumträgt. Nach einer langen Wettkampfpause wegen eines Burn-outs – Bader hat zwei Kinder, lebte von ihrem Mann vorübergehend getrennt und arbeitete nebenbei als Lehrerin – war sie gerade Europameisterschaftsvierte geworden. Ihr Umfeld wertete das als Erfolg, sie aber, die vielfache

Europameisterin, wollte mehr. Die Gelegenheit kam früher als erwartet: Beim nächsten Stopp der Cliff Diving World Series eine Woche später in Sisikon am Vierwaldstättersee wurde kurzfristig ein Startplatz frei. Bader nahm die Herausforderung an. Dass das Wetter schlecht war, die Sicht ungenügend und sie noch erschöpft, ignorierte sie. Zwar spürte sie, dass die Angst nicht verflog, als sie oben auf der Plattform stand. Aber sie sprang trotzdem.

Als sie wieder aufwachte, beugten sich Ärzte über sie. Sie begriff die Situation nicht sofort und sagte: «Bitte retten Sie mich, ich habe zwei Kinder.»

Ganz so schlimm war es nicht: Anna Bader hatte in der Luft die Orientierung verloren, war mit dem flachen Bauch aufs Wasser geprallt und bewusstlos geworden. Mit einem Pneumothorax – wenn Luft zwischen Lunge und Brustkorb gelangt – und einem Schleudertrauma wurde sie ins Spital eingeliefert, nach drei Tagen wieder entlassen.

Monatelang fragte sie sich, wie es möglich war, dass sie ihre innere Stimme ignoriert hatte, obwohl sie sich mit ihrer Angst so gut auskannte und ihr immer vertraut hatte. Die Antwort: Sie hatte ihren Ehrgeiz nicht unter Kontrolle, wollte unbedingt zeigen, dass sie besser ist als Platz 4.

War es an der Zeit aufzuhören? Sie wollte ihre Karriere nicht wegen eines einzigen Fehlers beenden. Sie wollte aus diesem Fehler lernen. Sie begann wieder zu trainieren: Schultermuskulatur, Oberschenkeladduktoren, Visualisierungen. Und diesen Sommer kehrte sie zusammen mit den Kindern und ihrem Mann – dem polnischen Klippenspringer Kris Kolanus – nach Ponte Brolla zurück, wo einst alles begann. Ihre Kinder sollten sie springen sehen.

Sie verliess sich auf ihre Erfahrung: zwei Sprünge aus dem Handstand von 20 Metern, eine Rückwärtsschraube von 20 Metern, einen Salto rückwärts von 15 Metern. Nichts Schwieriges, aber perfekt ausgeführt. Sie wurde Dritte und konnte es kaum glauben. Der Pokal, den sie gewann, war auf dem Camping nachher die Sensation, alle Kinder scharten sich um sie, zuvorderst aber die eigenen.

Da wusste Anna Bader, dass sie richtig gehandelt hatte.

DOSSIER

CHILLAX!

Natürlich gibt es Gründe, sich zu sorgen. Aber es gibt noch viel bessere Gründe, zuversichtlich in die Zukunft zu schauen – wenn man auf zwei der wichtigsten Denker unserer Zeit hört.

Texte: Patrick Tönz, Matthias Mächler

In Anbetracht der Weltlage fällt es schwer, nicht in Panik zu geraten: Bankenkrise, islamistischer Terror, Corona-Pandemie, Ukraine-Krieg, Energiekrise, Klimawandel.
Kaum haben wir eine Bedrohung überwunden, werden wir mit der nächsten konfrontiert. Mit der Welt scheint es Schritt für Schritt und unwiderruflich bachab zu gehen. Und zu allem Übel sind wir Menschen die Hauptverursacher unserer misslichen Lage, die Totengräber unseres eigenen Schicksals. Doch stimmt diese deprimierende Einschätzung zum Zustand unseres Daseins?

Nein – das Gegenteil sei der Fall! Das jedenfalls behaupten Steven Pinker und Yuval Noah Harari, zwei der namhaftesten Wissenschaftler unserer Zeit (siehe Box).

Tendenz: stark positiv
Nüchtern betrachtet, gehe es uns Menschen so gut wie nie, sagt Pinker und belegt es in seinem Buch «Aufklärung jetzt: Für Vernunft, Wissenschaft, Humanismus und Fortschritt» mit eindrücklichen Zahlen (siehe Grafiken unten). In allen Kulturen rund um den Erdball werden die Zufriedenheit und das generelle Lebensglück der Menschen über dieselben Aspekte definiert: Gesundheit, Wohlstand, Bildung, Freizeit, Gleichberechtigung, Freiheit, Sicherheit und Frieden. Und in all diesen Aspekten ging es mit uns in den letzten Jahrzehnten und Jahrhunderten stetig bergauf – zum Teil dramatisch und in allen Erdteilen.

Harari wiederum beschreibt in seinem Buch «Homo Deus: Eine Geschichte von Morgen», dass sich die grössten Ängste der Menschheit über Jahrhunderte immer um dieselben zentralen Bedrohungen drehten: Hungersnöte, Kriege und Seuchen – und dass kaum ein Jahr verging, in dem man nicht mit einer solchen Katastrophe konfrontiert wurde. Auch wenn wir mit Corona gerade eine Seuche überwunden haben, so seien diese in unserer Zeit äusserst selten geworden, erklärt Harari. Ebenso stehe es mit Hungersnöten und kriegerischen Konflikten. Heute sterben Menschen eher, weil sie zu viel essen – etwa an den Folgen von Übergewicht –, als an einer Hungersnot. Das Militärbudget der meisten Staaten sei bedeutend kleiner als früher – dafür seien die Budgets für Bildung, Medizin und Renten gestiegen. Auch für Harari sind die vergangenen zweihundert Jahre die besten der Menschheit seit Anbeginn des Ackerbaus.

Warum so pessimistisch?
Woran liegt es, dass unsere Wahrnehmung über den Zustand der Welt so viel pessimistischer ist, als es die Fakten aufzeigen? Warum glauben wir generell, dass früher alles besser war, obschon die Zahlen das Gegenteil beweisen?

Pinker sieht den Effekt in unserer Psyche begründet. So zeigen viele wissenschaftliche Experimente, dass wir Menschen auf Bedrohungen viel empfindlicher reagieren als auf rosige Aussichten.

BESSER, ALS WIR MEINEN

Wer sich an Fakten hält (und weniger an medial befeuerte Emotionen), darf zuversichtlich in die Zukunft blicken: Aspekte, die für die Entwicklung der Zufriedenheit massgeblich sind.

GESUNDHEIT

Lebenserwartung
Wir leben deutlich länger: Noch vor 100 Jahren wurde ein durchschnittlicher Europäer knapp 50-jährig. 2021 betrug die Lebenserwartung für Frauen in der Schweiz 85,7 Jahre und für Männer 81,6 Jahre.

Frauen 85,7 Jahre
Männer 81,6 Jahre

Quelle: Steven Pinker, «Aufklärung jetzt: Für Vernunft, Wissenschaft, Humanismus und Fortschritt» (S. Fischer)

Lieber vermeiden wir Risiken und verzichten auf Chancen als umgekehrt. Nach Pinker ist dies tief in unseren Genen verwurzelt. So sei es für unsere höhlenbewohnenden Vorfahren für das Überleben förderlicher gewesen, einmal zu oft vor einer möglichen Bedrohung davonzurennen als einmal zu wenig.

Deshalb springen uns noch heute negative Nachrichten leichter an als positive – was eine ganze Kaskade an unerwünschten Effekten nach sich zieht: Weil die Algorithmen von Facebook und Co. darauf programmiert sind, uns so lange wie möglich auf einer Plattform zu halten, füttern sie uns automatisch vermehrt mit unerfreulichen Nachrichten. Schon sind wir in einer negativen Feedbackschlaufe gefangen. Dieser Effekt zeigt sich nicht nur auf den sozialen, sondern auch bei den traditionellen Medien: Im selben Masse, in dem es in den vergangenen Jahrzehnten mit unseren Gesellschaften aufwärtsging, ist die Berichterstattung darüber düsterer und verdriesslicher geworden.

Pinker erklärt, dass unsere Neigung zum Negativen sich auch auf die Bewertung von Fakten überträgt. So würden Untersuchungen zeigen, dass wir jene Wissenschaftler, die ein negatives Bild über die Welt zeichnen, als die seriöseren Wissenschaftler bewerten, deren Meinung man eher trauen kann. Auch bei der Zuschreibung moralischer Ernsthaftigkeit seien wir voreingenommen: Wir hätten die Neigung, Schwarzmaler als seriös, tiefgründig und moralisch zu bewerten, und Menschen, die auf Fortschritte hinweisen, als oberflächlich und propagandistisch.

Nackte Zahlen statt hysterische News

Deshalb empfiehlt Pinker, sich nicht mehr auf die täglichen News in den Medien zu fokussieren, sondern die nackten Zahlen und Fakten über längere Zeiträume zu betrachten. Dadurch könne man das Vertrauen in uns Menschen zurückgewinnen. Denn unser Fortschritt basiere auf einem einfachen Gedanken aus der Zeit der Aufklärung vor über 300 Jahren: Wenn wir Wissenschaft und Verstand zusammenbringen, entstehe stetiger Fortschritt über

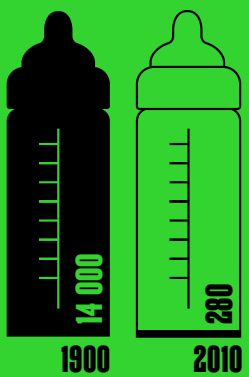
HERAUSRAGENDE DENKER

Steven Pinker (1954) ist Psychologieprofessor an der Harvard University. Seine Forschung beschäftigt sich mit Sprache und Denken. Daneben schreibt er regelmässig für die «New York Times» und den «Guardian». Pinker gehört zu den 100 einflussreichsten globalen Intellektuellen. Zuletzt erschien sein Buch «Mehr Rationalität. Eine Anleitung zum besseren Gebrauch des Verstandes».

Yuval Noah Harari (1976) gilt als einflussreichster Sachbuchautor der Welt und als Vordenker unserer Zeit. Der Israeli promovierte im Fach Geschichte an der Oxford University und lehrt an der Universität in Jerusalem. Seine Bücher «Eine kurze Geschichte der Menschheit», «Homo Deus» und «21 Lektionen fürs 21. Jahrhundert» wurden zu Weltbestsellern.

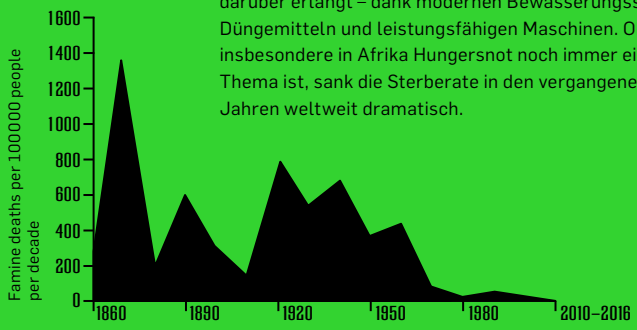
Kindersterblichkeit

Es gibt kaum Traurigeres als der Tod eines Neugeborenen. Im Jahr 1900 starben in der Schweiz 14 000 Kinder in ihrem ersten Lebensjahr, 2010 waren es nur noch 280. Obwohl dies 280 Todesfälle zu viel sind, müssen wir die Säuglingssterbeziffer richtig einordnen: Sie beträgt aktuell 3,1 Promille, Tendenz weiter sinkend.



Tod durch Hunger weltweit

Bestimmte lange das Schicksal, ob eine Ernte gut war oder nicht, hat der Mensch heute weitgehend die Kontrolle darüber erlangt – dank modernen Bewässerungssystemen, Düngemitteln und leistungsfähigen Maschinen. Obwohl insbesondere in Afrika Hungersnot noch immer ein grosses Thema ist, sank die Sterberate in den vergangenen 100 Jahren weltweit dramatisch.



die Zeit – was sich heute in Zahlen und Fakten deutlich niederschlägt. Natürlich heisse Fortschritt nicht, dass über alle Zeit für alle stetig alles besser werde. Fortschritt bedeute, Lösungen für unsere aktuellen Probleme zu finden. Und der nüchterne Blick zurück auf die vergangenen Jahrzehnte zeige, dass uns dies häufig gelang, was uns wiederum stetig weiterbrachte und unser Leben verbesserte.

Brüchige Allianzen als Gefahr

Nicht ganz so optimistisch blickt Harari der Zukunft entgegen. Der wichtigste Faktor zur Erlangung der Kontrolle über drohende Katastrophen und Kriege sei die Errichtung von global wirkenden Institutionen wie der WHO oder der UNO gewesen, die weltweit geltenden Gesetze, auf die sich alle Länder einigten. Doch gerade diese Institutionen würden in jüngster Zeit immer öfter infrage gestellt, was Harari als sehr gefährlich einschätzt. Denn wenn wir aufhörten, diese Institutionen zu pflegen, begännen sie zu bröckeln, dann würden Hungersnöte, Kriege und Seuchen schnell zurückkommen – und zwar schlimmer als je zuvor: Weil es der Menschheit über die Jahrhunderte nicht nur stetig besser geht, sondern weil sie sich in den letzten hundert Jahren fast verfünffacht hat.

Pinker bestreitet nicht, dass die Welt weiterhin vor grossen Herausforderungen steht, und auch nicht, dass es oft wir Menschen selbst sind, welche die Probleme verursachen. Das Letzte, was die Menschheit jedoch gebrauchen könne, sei ein negativ verzerrter Blick auf diese. Denn pessimistische Menschen hätten die Tendenz, in Untätigkeit zu verfallen, nach dem Motto: wenn die Welt eh bald untergeht, warum sich noch bemühen? Doch die Welt sei auf den menschlichen Erfindungsgeist angewiesen. Probleme werde es immer geben, aber solange wir Vertrauen in unsere Problemlösungsfähigkeiten hätten, würden wir Wege finden, diese zu lösen. Denn: Haben wir eine andere Wahl?

Wenn die Angst eskaliert

Angst hat viel mit Fantasie zu tun. Begegnen wir einer möglichen Gefahr, laufen im Kopf verschiedene Szenarien ab. Je negativer und dramatischer diese Fantasien sind, desto grösser wird die Angst. Das gilt auch für Körperempfindungen. Was Sie in solchen Situationen tun können:

WOHLSTAND

Extreme Armut weltweit

Noch 1988 (!) lebten 37 Prozent der Weltbevölkerung in extremer Armut! Innerhalb der letzten 30 Jahre konnte diese Zahl beinahe geviertelt werden. Heute sind es 10 Prozent der Menschen weltweit, die in akuter Armut leben, Tendenz stark sinkend.

BILDUNG

Lesen und Schreiben

Vor dem 17. Jahrhundert konnten weniger als 15 Prozent der Europäer lesen und schreiben. Heute ist Analphabetismus hier Geschichte. Weltweit können 90 Prozent der Bevölkerung unter 25 Jahren lesen und schreiben. Und in der Schweiz? 1913 wurden 52 Prozent der Kinder eingeschult, heute lernen bei uns 99 Prozent in der Schule lesen und schreiben.

1

Verlagern Sie den Fokus
Ziehen Sie den Fokus von Ihrem Innenleben ab und konzentrieren Sie sich auf die Aussenwelt: Beschreiben Sie für ein paar Minuten so detailliert wie möglich, was Sie um sich herum sehen – ohne das Gesehene zu werten. Nur beschreiben!

2

Beurteilen Sie Ihre Angst kritisch
Justieren Sie die Interpretation Ihrer Situation, begutachten Sie innerlich Ihr Katastrophendenken. Versuchen Sie nüchtern einzuschätzen, wie hoch die Wahrscheinlichkeit wirklich ist, dass das Worst-Case-Szenario eintritt.

3

Halten Sie der Angst stand
Betrachten Sie Ihre Körperempfindungen. Akzeptieren Sie Ihr Angstgefühl und versuchen Sie, es auszuhalten. Denn: Die Angst ist lediglich ein Signalgeber, der in Ihnen einen Handlungsdruck aufbaut – sie wird wieder verschwinden! Ohne Ihr Zutun. In der Regel bereits nach fünf bis dreissig Minuten.

4

Suchen Sie die Konfrontation
Sind Sie körperlich gesund, spricht nichts dagegen, sich einer ungefährlichen, aber angstauslösenden Situation zu stellen. Suchen Sie aktiv Orte auf oder Objekte, vor denen Sie sich fürchten, und folgen Sie Tipp Nr. 3. Manchmal reicht es, sich Situationen intensiv vorzustellen oder ein Bild eines Angstobjekts zu betrachten. Wiederholen Sie den Prozess und steigern Sie die Herausforderungen. Sie werden erfahren, dass die Angst von Mal zu Mal abnimmt.

5

Denken Sie positiv
Kreieren Sie sich einen imaginären Begleiter, der Ihnen in Angstsituationen Mut macht. Dessen aufmunternden Worte wie «Du schaffst das schon» oder «Du hast schon viel grössere Gefahren gemeistert» werden Sie anspornen und Ihnen helfen, die Angst zu ignorieren.

6

Treiben Sie Sport
Viel Bewegung ist nicht nur gesund für den Körper, sondern auch für die Psyche. Vor allem Ausdauersport hilft psychische Anspannungen wie Angst langfristig zu reduzieren.

7

Lernen Sie Meditieren
Damit üben Sie, Gedanken einfach Gedanken sein und sie vorüberziehen zu lassen, ohne sie zu beachten. So lernen Sie, im Alltag nicht auf jeden Angstimpuls reagieren zu müssen. Auch Achtsamkeitsübungen und Atemtechniken helfen bei der Verringerung von Ängsten.

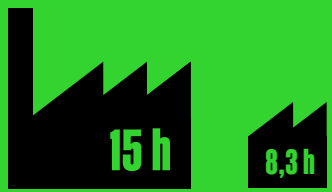
8

Konsultieren Sie Experten
Falls keiner der obigen Tipps genützt hat: Holen Sie sich externe Hilfe. Es gibt äusserst wirksame Therapien gegen Angststörungen. Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrem Arzt, er wird Sie an einen entsprechenden Spezialisten verweisen.

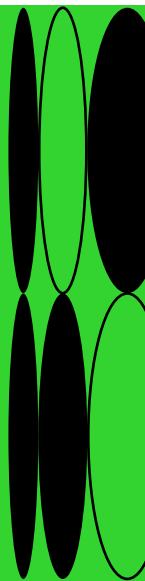
Bundesministerium für Gesundheit (2023): Mit Angst umgehen; HelloBetter (2020): Die Angst überwinden – was wirklich hilft.

FREIZEIT

Arbeitsstunden pro Woche
Im 19. Jahrhundert haben Europäer im Schnitt über 60 Stunden die Woche gearbeitet – heute sind es weniger als 40. Im Kanton Zürich dauerte ein Arbeitstag in der Fabrik 1855 bis zu 15 Stunden. Heute sind es noch 8,3 Stunden.



Arbeitsstunden im Haushalt pro Woche
Der Haushalt – ein Fass ohne Boden? Das war einmal. Dank Innovationen wie fliessendem Wasser, Elektrizität, Kühlschränken, Staubsaugern und Waschmaschinen ist der Aufwand für Haushaltsarbeit von über 60 Stunden die Woche auf unter 15 Stunden gefallen.



Was passiert bei Angst?

Stellen Sie sich vor, Sie sind im Schrebergarten unserer Autorin Denise Battaglia (Seite 17) zum Apéro eingeladen, und plötzlich schlängelt da was aus dem Gebüsch. Die Ringelnatter wird mit grosser Wahrscheinlichkeit Folgendes in Ihnen auslösen: Die Amygdala, die in Ihrem Gehirn die visuellen Reize emotional verarbeitet, sendet blitzschnell ein Signal an Ihre Nebennieren. Diese schiessen die Hormone Cortisol und Adrenalin in Ihren Körper, Ihre Blutgefässe weiten sich, Ihr Herz beginnt zu rasen, Ihr Blut wird von allen vegetativen Prozessen abgezogen und in Ihre Muskeln gepumpt, Ihr Gesicht wird bleich, obwohl Sie schwitzen, die Lunge hyperventiliert und reichert das Blut mit viel Sauerstoff an, Glukose wird freigesetzt, um Sie mit zusätzlicher Energie zu versorgen.

Während Sie in höchster Alarmbereitschaft erstarren und Ihre Augen mit geweiteten Pupillen die Schlange fixieren, wird Ihr Gedächtnis aktiv und vergleicht die aktuelle Situation mit ähnlichen Erfahrungen in Ihrer Vergangenheit. Verschiedene dieser Szenarien werden blitzschnell durchgespielt und gleichzeitig deren Erfolgsaussichten eingeschätzt: Flucht? Kampf? Oder doch nur einfach in Unbeweglichkeit verharren? Für was entscheiden Sie sich?

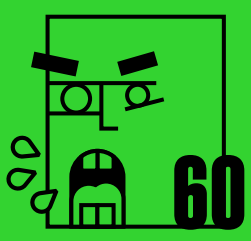
All diese physiologischen und kognitiven Prozesse laufen automatisch und ohne Ihr bewusstes Zutun ab – aber Sie können sie spüren, sehr eindringlich sogar. Und dieses Gefühl nennt sich: Angst. Sie setzt Sie unter Handlungsdruck. Die meisten Menschen würden sich wohl für die Strategie «Flucht» entscheiden. Nicht jedoch Sie. Ringelnattern sind – wie fast alle anderen Schlangenarten der Schweiz – harmlos. Eine Angstreaktion ist eigentlich völlig unnötig. Es reicht, abzuwarten, bis sich die Schlange verzieht – denn sie hat mehr Angst vor Ihnen, als Sie vor ihr haben müssen.

Prof. Dr. Christian Fichter ist Sozial- und Wirtschaftspsychologe sowie Forschungsleiter an der Kalaidos Fachhochschule Schweiz.

Foto: Mina Monsef

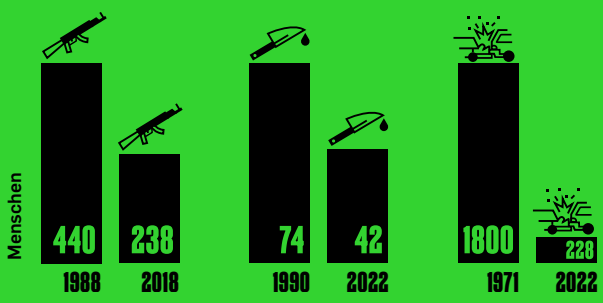
GLEICHBERECHTIGUNG

Demokratien vs. Autokratien
1988 gab es weltweit 85 Autokratien. Vor allem auch dank der Arbeit weltumspannender Organisationen sind es heute noch deren 60. Selbst mit Rückschlägen wie in Russland oder Venezuela lebt heute zwei Drittel der Weltbevölkerung in Demokratien.



Autokratien

SICHERHEIT



Tod durch Terrorismus in Westeuropa

Tötungsdelikte in der Schweiz

Verkehrstote in der Schweiz

«Wir werden Lösungen finden»

Christian Fichter, Professor für Wirtschaftspsychologie, über Verlustangst, die Schweizer Volksseele und das derzeit grassierende Tocqueville-Paradox.

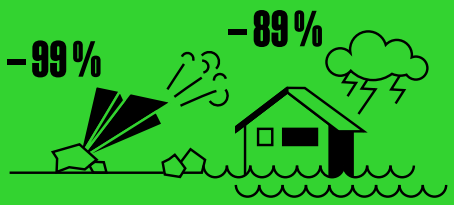
Herr Fichter, wovor haben Schweizerinnen und Schweizer am meisten Angst?
Am meisten Angst haben wir vor denselben Dingen, die man auch in der chinesischen Provinz, in New York City oder im afrikanischen Busch am meisten fürchtet: vor physischer Schädigung durch einen Überfall, vor lebensbedrohlichen Krankheiten, davor zu erfrieren und dass das Essen nicht reicht.

Von diesen Urängsten abgesehen: Gibt es eine Schweizer «Angst-Spezialität»?
Da wir grundsätzlich in Sicherheit leben, spielen diese Urängste im Alltag tatsächlich eine untergeordnete Rolle – und schaffen dadurch Raum für andere Themen.
Etwa für die Angst, unseren individuellen und gesellschaftlichen Wohlstand zu verlieren.

Kann man sagen: Je mehr wir besitzen, desto grösser ist die Verlustangst?
Interessanterweise nein: Die Verlustangst vermögender Menschen ist gleich gross wie die von weniger Begüterten innerhalb der Schweiz. Aber es gibt natürlich Unterschiede in der Volksseele. In Afrika lebt man allgemein sorgloser, fatalistischer als in der Schweiz. In den USA geht man offensiver mit Risiken um, weil man eine andere Fehlerkultur gewöhnt ist. Und in Ländern, in welchen Krieg, Hunger, Diktatur und Repression herrschen, gibt es keine Sorge vor einem möglichen Klimakollaps, dort ist man mit dem täglichen Überleben beschäftigt.

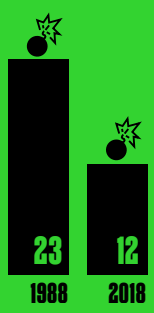
In der vermögenden Schweiz scheint uns die Verlustangst kollektiv anzutreiben: Wir gelten als vorsichtig, zurückhaltend – und tendenziell als überversichert.
Das liegt aber nicht nur daran, dass wir viel besitzen. Da spielt auch die soziale Norm rein, eine Art Kultur: Dass wir viel daran setzen, Verlust zu vermeiden, ist uns angeboren und wird durch kulturelle Dynamiken verstärkt. Banken und Versicherungen sind Teil unseres Lebens: Es gehört zum guten Ton, ihre Dienste zu nutzen. Auch wollen wir einem sozialen Vergleich standhalten. Dass wir durch einen Schicksalsschlag unser Haus verlieren oder im Alter zu wenig zum Leben haben, macht uns Angst. Wir versichern uns also, um unseren sozio-ökonomischen Status zu schützen. Und die Versicherungen nutzen dieses Bedürfnis aus.

Flugzeugabstürze weltweit
Die Wahrscheinlichkeit, in einem Flugzeug ums Leben zu kommen, ist heute weltweit um 99 Prozent geringer als noch vor 50 Jahren.

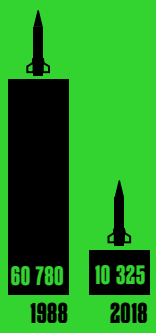


Tote durch Naturkatastrophen
Es gibt heute nicht weniger Naturkatastrophen als vor 100 Jahren, die Wahrscheinlichkeit, dadurch ums Leben zu kommen, ist aber um 89 Prozent gesunken – weil unsere Infrastruktur stetig verbessert wurde. Sogar 97 Prozent weniger wahrscheinlich als vor 100 Jahren ist es, von einem Blitz getroffen zu werden.

FRIEDEN



Kriege weltweit



Nuklearwaffen weltweit

Nicht nur Versicherungen triggern uns mit Angst, auch die Medien. Warum folgen wir jedem Aufruf zur Angst?
Weil wir uns nicht die Mühe machen, zu hinterfragen oder uns richtig zu informieren. Wir vertrauen Impulsen, lassen uns mitreissen vom Sog der Angst, der durchaus faszinierend ist, eines der stärksten Gefühle überhaupt. Und die traditionellen Medien können nicht anders, als der Dynamik der dauerempörten sozialen Medien zu folgen und negative Botschaften auszureizen. Auf den Redaktionen steigt in der Hierarchie, wer die meisten Klicks generiert. Am einfachsten geht das mit Empörung – und mit Angst.

Und die Angst greift, obwohl es uns besser geht denn je?
Autoren wie Steven Pinker, Yuval Noah Harari oder Ola Rosling haben wissenschaftlich fundiert dargelegt, dass wir sehr viel mehr Gründe für Optimismus hätten, statt uns zu ängstigen. Aber die Medien interessiert das nicht. Auch spielt das sogenannte Tocqueville-Paradox eine Rolle: Mit dem Abbau grosser Missstände müssen für etwas Aufmerksamkeit die verbliebenen Ungerechtigkeiten überproportional betont werden. Gerade für junge Menschen in ihren Bubbles ist das fatal: Wenn sie bei einem Hype nicht mitmachen, werden sie ausgeschlossen. Und wenn sie mitmachen, bestimmt das Thema bald ihr Leben. Es spielen die Mechanismen einer Sekte.

Klingt nach Teufelskreis. Was können wir dagegen tun?
Unsere Gesellschaft ist nicht risikokompetent. Wir halten Risiko nicht aus, weil wir es nicht einschätzen können. Wir lassen uns zu Exzessen von Empörung, ja von Gewalt hinreissen, statt cool zu bleiben und Fakten zu analysieren. Wir sollten schon in der Schule lernen, welche Risiken unsere Aufmerksamkeit verdienen. Und es braucht eine neue Medienkompetenz: Wir sind zum Spielball von nach Aufmerksamkeit heischenden Algorithmen geworden.

Macht Ihnen diese Entwicklung Angst?
Nein, denn die Vergangenheit hat gezeigt: Wir Menschen sind in der Lage, auf Missstände zu reagieren. Wir sind innovativ und intelligent genug, um uns selber vor dem Untergang zu bewahren. Wir werden Lösungen finden.

Gibt es aus wirtschaftspsychologischer Sicht eine begründete Angst, über die nachzudenken sich lohnen würde?
(Lacht) Ich staune immer wieder, wie LinkedIn & Co. ihre User ziemlich unrealistisch einlullen: Lebe deinen Traum und werde zum digitalen Nomaden! Gründe dein eigenes Start-up! Nimm einen Kredit auf und werde mit deiner Erfindung zum Millionär! Die meisten Menschen sind nicht gemacht für solche Abenteuer. Und die meisten solcher Vorhaben scheitern. Es wird – insbesondere in der Forschung – zu viel versprochen, ja Unrealistisches vorgegaukelt. Da scheint mir ein gewisser Respekt vor dem Risiko ganz vernünftig.

Lebenszufriedenheit

In Studien «sehr hohe Zufriedenheit» angegeben haben 2021 …

… in Österreich **39,7 %**

… in der Schweiz **38 %**

… in Deutschland **28,3 %**

… in Frankreich **18,3 %**

… in Italien **18 %**

In Studien «sehr hohe Unzufriedenheit» angegeben haben …

… in der Schweiz **8,9 %**

… in Österreich **9,6 %**

… in Frankreich **15 %**

… in Italien **15,7 %**

Besonders zufrieden ist die Schweizer Bevölkerung …

… mit dem Zusammenleben **69,2 %**

… mit dem Arbeitsklima **59,1 %**

… mit den persönlichen Beziehungen **57,6 %**

… mit der Wohnsituation **54 %**

Die Schlangen vom Zürichberg

Warum nur haben wir dermassen Angst vor Schlangen, Kröten und krabbelnden Mehrbeinern? Spurensuche einer Schrebergärtnerin, die sich ihrer Angst vor Tieren stellt.

Text: Denise Battaglia
Fotos: Gian Marco Castelberg

Es begann mit dem Tigerschnegel. Der Tigerschnegel ist eine Nacktschnecke gigantischen Ausmasses. Deshalb heisst er auch *Limax maximus*. Im ersten Jahr, als ich einen Schrebergarten am Zürichberg in Pacht nahm, regnete es den ganzen Frühsommer. Rote, schwarze und braune Nacktschnecken schleimten über meinen Basilikum und schluckten ihn über Nacht weg, sie schleimten über meine Tomatensetzlinge, über meinen Salat, über *alle* selbst gezogenen noch zarten Pflanzen, sie krochen *en masse* durch meinen Garten. Aber diese Nacktschnecken sind nichts im Vergleich zu ihm.

Als ich ihn zum ersten Mal im Garten sah, entfuhr mir ein Schrei, ich floh nach Hause und gab bei Google zwei Stichworte ein: «Nacktschnecke», «gross». Ich lernte den Tigerschnegel kennen. Dass der Maximus kleine Nacktschnecken frisst, machte ihn mir sympathischer. Ich setze keine Schneckenkörner ein. Nicht einmal den kleinen gefrässigen Nacktschnecken wünsche ich einen solchen Tod. Wenn diese aber vom König der Schnecken höchstpersönlich einverleibt werden, schien mir dies einer Auszeichnung für sie gleichzukommen. Ich beschloss, den Tigerschnegel wirken zu lassen und mich selbst in Gelassenheit zu üben. Die Nacktschnecken werden von Jahr zu Jahr weniger.

Im zweiten Jahr kam der Fuchs. Er deponierte alle paar Wochen einzelne Schuhe von Schrebergärtnerinnen und -gärtnern unter meiner Rhabarberpflanze. Ich sah ihn nie, sah nur sein Raubgut. Das war unheimlich. Warum kommen immer alle Tiere zu mir? Auf der Strasse laufen Katzen zielstrebig auf mich zu, Hunde springen an mir hoch, und ich bin sicher die Einzige, die eine Gottesanbeterin im Wohnzimmer hatte, die vermutlich gerade das Männchen verdaute, das sie bei der Paarung aufgefressen hatte.

Mischung aus Ekel und Furcht

Ich habe Angst vor fast allen Tieren, sogar vor Hamstern (ich hatte mal einen, ich konnte ihn nur mit dicken Skihandschuhen anfassen, weil ich Angst hatte, dass er mir den Finger abbeisst). Ich zucke zusammen, wenn mir ein Tier zu nahe kommt, verkrampfe mich, mein Herz schlägt schneller. Ich weiss nicht, woher diese Angst kommt. Es ist eine Mischung aus Ekel und Furcht vor der Unberechenbarkeit der Tiere. Sie sind für mich das Fremde schlechthin, ich verstehe sie nicht. Ihre Spontaneität und das (mir gegenüber) fehlende Distanzgefühl überfordern mich. Tiere sind mir zu aufdringlich, zu schnell, zu übermütig, zu neugierig – und sie können beissen.

Ein berührender Augen-Blick

Doch dann begegnete ich meinem Schuh-Fuchs. Ich sah ihn bei Dämmerung in meinen Garten trotten. In etwa 15 Meter Entfernung blieb er stehen und drehte den Kopf. Wir blickten einander mehrere Sekunden lang in die Augen. In diesem Moment realisierte ich, dass er weiss, dass ich ihn sehe, und auch weiss, dass ich weiss, dass er mich sieht. In seinen Augen erkannte ich ein vertrautes Wesen. Der Fuchs kam nie wieder, brachte keine Schuhe mehr. Mich aber hat dieser Augen-Blick tief berührt.

Was war in diesem Moment passiert? «Es ist das Gesicht», sagt Hannah Süss. Sie ist forschende Psychologin und Leiterin einer Psychotherapiestation an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, viele Jahre leitete sie eine Therapie gegen die Angst vor Spinnen. Tiere mit Gesichtern, mit Augen, die uns anblicken, oder mit einer Mimik, die wir interpretieren können, geben uns ein Gefühl der Vertrautheit, sagt sie. Ein weiterer Grund, dass ich beim Anblick des

Ort des (Er-)Schreckens: In diesem Schrebergartenteich tummeln sich immer öfter Ringelnattern. Für einige Hobbygärtner eine Herausforderung.

Fuchses kaum Angst verspürte, sei die Distanz zwischen ihm und mir gewesen. Im Gegensatz zum Hund, der an mir hochspringt, liess mir der Fuchs den Raum, ihn zu betrachten. Dies sei der erste Schritt, sich der Angst zu stellen, sagt Hannah Süss: nicht wegrennen, sondern beobachten.

Von der Emotion zum Kopf

Bei grosser Angst müsse man oft noch einen Schritt früher ansetzen. Im Kurs gegen Spinnenangst erhalten die Teilnehmenden zuerst nur ein Bild von einer Spinne. Sie sollen das Tier beschreiben. «Das bringt einen aus der Emotion und in den Kopf», erklärt die Angsttherapeutin. Oft weckt eine erste Beobachtung dann unsere Neugierde. Wissen nimmt uns Angst. Das, was ein Fremdeln auslöst, ist das Neue. Das, was wir *noch* nicht kennen. Auch Menschen lernen wir vertrauen, indem wir sie

Tiere mit Gesichtern, mit Augen, die uns anblicken, oder mit einer Mimik, die wir interpretieren können, geben uns ein Gefühl der Vertrautheit.

befragen, ihnen zuhören, in ihre Gesichter blicken, ihre Mimik und ihr Verhalten beobachten. Tiere können wir «befragen», indem wir uns über Literatur «in das fremde Tier einlesen», wie es Hannah Süss nennt. Wenn wir wissen, wie ein Tier lebt, sich ernährt, welche Rolle es im Naturkreislauf einnimmt oder welche besonderen Fähigkeiten es hat, beginnt es uns womöglich zu faszinieren.

So erging es mir mit dem Regenwurm. Ich las Darwins Buch über den Regenwurm. Seither ist er mein Lieblingstier. Dieses unscheinbare Wesen schafft ein Wunder: Es macht unsere Erde fruchtbar. Der Regenwurm ist auf den ersten Blick kein Beau, aber er hat eine schöne Seele. Er ist das einzige Tier, das ich mit blossen Händen berühren kann, um ihn von einem Trottoir in einen Garten zu legen.

Die Artenvielfalt in der Kleingartenanlage am Zürichberg wächst. Pächterinnen und Pächter müssen sich daran gewöhnen.

Im April lag zum ersten Mal eine Blindschleiche eingerollt auf meinem Kompost. Eine Woche später waren es zwei. Dann erwischte ich die beiden in flagranti beim Liebesspiel. Ich erkannte nur, was sie da tun, weil ich mich sofort «in die Blindschleiche

Ich habe den beiden Namen gegeben: Adelheid und Walty. Ich weiss, dass ich sie vermenschliche, aber es nimmt mir meine Angst.

eingelesen» hatte und wusste, dass das Männchen bei der Paarung das Weibchen beim Nacken packt. Ich habe den beiden Namen gegeben: Adelheid und Walty. Ich weiss, dass ich sie vermenschliche, aber es nimmt mir meine Angst.

Angst und Schrecken

Jetzt stehe ich vor der wohl grössten Hürde: der Schlange. Seit drei Jahren breitet sich in unserem Kleingartenareal die Ringelnatter aus und versetzt den noblen Zürichberg in Angst und Schrecken. Im Teich von Schrebergartennachbarin Gaby haben zwei gleichzeitig Molche gejagt. Gaby traute sich tagelang nicht mehr auf ihr Fleckchen, dachte daran, es aufzugeben. Sie las sich zu Hause in die Ringelnatter ein – und kam wieder. Der Schrebergartenpräsident, der auch Angst hat vor der Schlange, ist derzeit im ganzen Areal unterwegs, um Pächterinnen und Pächter zu beruhigen.

Das negative Prinzip

Die Aufregung unter den Gärtnerinnen und Gärtnern ist gross. Aber warum, die Schlange tut uns doch nichts? «Sie hat kein uns vertrautes Gesicht, sie hat keine Beine und bewegt sich anders als alles, was wir kennen», erklärt Hannah Süss. Zudem ist die Schlange in vielen Ländern tatsächlich gefährlich für den Menschen, dieses Wissen hat sich vermutlich in unserem Erbgut verankert. Dazu kommt, dass die Schlange wie die Spinne in der tradierten Erzählung und in Redewendungen («du Schlange!») das negative Prinzip darstellt.

Wir lernen von Kind auf, dass die Schlange vom Teufel ist, die Spinne das Böse oder Unheimliche verkörpert. Dabei seien Schlangen – auch Spinnen – scheue Wesen, sie fliehen vor dem Menschen, erklärt Erich Hausammann, Reptilienexperte bei der Zürcher Kantonspolizei. Der Polizist holt Schlangen aus Häusern, klärt verängstigte Menschen auf und lebt selbst mit schreckenerregenden Reptilien zusammen (siehe Interview nächste Seite). Ich habe noch nie jemanden so liebevoll über Schlangen reden hören. Eigentlich, sagt er, könnten wir Gärtnerinnen stolz darauf sein, dass die Ringelnatter sich bei uns wohl fühle: «Ihr schafft unseren einheimischen Wildtieren wieder Lebensräume.»

Das ist ein schöner Gedanke. Es gibt nur ein Problem. Unsere Gärten befinden sich in der Nähe des Zoos. Oder wie Nachbarin Gaby fragt: «Wie weiss ich auf die Schnelle, dass die Schlange in meinem Teich nur eine Ringelnatter ist und keine ausgebüxte Giftschlange?»

ETWAS GEGEN DIE ANGST TUN

So verschieden wie die Menschen sind auch ihre Ängste. Manche haben Angst vor Knöpfen. Reissverschluss geht, aber Knöpfe können sie weder anblicken noch berühren. Andere haben Angst vor langen Wörtern, im Fachjargon *Sesquipedalophobie* genannt, oder (humoristisch): *Hippopotomonstrosesquippedaliophobie.* 36 Buchstaben. Auf die Frage, welche ungewöhnliche Angst Psychotherapeutin Hannah Süss schon behandelt habe, sagt sie: «Die Trypophobie. Die Angst vor dem Lochmuster.» Sie sei gar nicht so selten.

Kursangebot gegen Spinnenangst an der Universität Zürich

Buch gegen Spinnenangst

Kleine Naturkundebücher mit liebevoll geschriebenen Tierporträts

«Reptilien sind meine Passion»

Der Zürcher Kantonspolizist Erich Hausammann wird gerufen, wenn sich eine Schlange hinter der Küchenkombination verkrochen hat oder ein Skorpion aus dem Ferienkoffer krabbelt.

Interview: Denise Battaglia

Herr Hausammann, eine Schrebergärtnerin, die eine Schlange in ihrem Gartenhäuschen antraf und diese leicht verletzte, als sie vor Schreck die Türe wieder zustiess, erzählte mir von der «Schlangenpolizei», die gekommen sei. Sind Sie ein Schlangenpolizist?
Ich arbeite beim Tier- und Umweltschutz der Kantonspolizei Zürich und bin Reptilien- und Gifttierspezialist.

Sie mögen Schlangen.
Seit meinem zehnten Lebensjahr, also seit rund 40 Jahren, habe ich Reptilien. Sie sind mein Lebensinhalt, meine Passion. Ich engagiere mich auch für den Schutz der Reptilien, deren Lebensraum wir Menschen enorm eingeschränkt haben.

Mit welchen Tieren leben Sie derzeit zusammen?
Schildkröten, Echsen, Skorpionen, Spinnen, Schlangen, …

… giftigen?
Ja, mit Klapperschlangen, afrikanischen Vipern … und mit vier Krokodilen.

Sie haben Krokodile bei sich zu Hause?
Ja, westafrikanische. Ich habe ihnen bei meinem Reiheneinfamilienhaus in Winterthur eine hoch gesicherte Innen- und Aussenanlage gebaut. Aber sie sind noch jung, erst zwei Meter lang.

Wie oft werden Sie als Reptilien- und Gifttierspezialist bei der Kantonspolizei gerufen?
Wir haben gegen 100 Reptilieneinsätze pro Jahr. Wir werden gerufen, wenn nach der Rückkehr aus den Ferien ein Skorpion aus dem Koffer krabbelt oder eine asiatische Echse in der Kartonverpackung des Velos auftaucht.
Wir werden gerufen, wenn eine Giftschlange entwichen oder eine Schlange in eine Wohnung eingedrungen ist und sich hinter die Küchenkombination verkrochen hat.

Wie holen Sie die Schlange hinter der Küchenkombination hervor?
Wir können nicht zaubern. Geduld ist gefragt. Ich sage den Bewohnern, dass wir nun die Küche demontieren können, um die Schlange einzufangen. Was aber sehr kostspielig wird. Billiger ist es zu warten, bis die Schlange wieder herauskriecht, was zwei bis drei Tage dauern kann.

Drei Tage mit einer Schlange im Haus ist eine Herausforderung für jemanden, der Angst vor ihr hat.
Ich nehme diese Angst ernst.
Ich sage den Bewohnern, dass die Angst der Schlange vor ihnen mindestens so gross ist, wie ihre eigene. Ich erkläre ihnen, dass die Schlange in die Wohnung gekommen ist, weil es hier so ruhig war, weil sie Schutz gesucht hat, ich sage ihnen, dass es im Kanton Zürich keine Giftschlangen gibt und dass sie keine bösen Absichten hat. Viele kann ich beruhigen, sie warten, bis sich die Schlange zeigt. Wir holen sie und setzen sie ein Stück weiter wieder aus, wenn es eine einheimische ist.

Meine Angst vor der Ringelnatter in meinem Schrebergarten ist irrational.
Wir fürchten uns oft vor Dingen, die wir nicht kennen. Wir begegnen in der Deutschschweiz kaum Schlangen. Wenn wir dann eine antreffen, erschrecken wir vor diesem fremden Wesen.
Das Fremde macht Angst.

In unseren Schrebergärten gab es bis vor wenigen Jahren keine Schlangen, jetzt breitet sich die Ringelnatter aus.

> «Wir fürchten uns oft vor Dingen, die wir nicht kennen. Das Fremde macht uns Angst.»

Das ist doch ein gutes Zeichen! Während die hohe Bautätigkeit und die intensive Landwirtschaft die Lebensräume unserer einheimischen Wildtiere und Insekten zerstören, schaffen die Kleingärtnerinnen und Kleingärtner mit Teichen, Obstbäumen, Hecken und Blumen wieder Lebensräume für Vögel, Bienen, Schmetterlinge, Libellen, Igel, Eidechsen, Frösche, Molche, Salamander und auch für die Ringelnatter. Für sie sind diese Gärten wie ein Sechser im Lotto.

Seit 1967 sind alle Reptilienarten in der Schweiz geschützt. Es ist per Bundesgesetz verboten, sie zu fangen, zu töten oder ihre Lebensräume zu zerstören. Falls sich eine Schlange zu Ihnen nach Hause verirrt, melden Sie das am besten der Polizei.

Fürchterlich!

Krimiautorin Christine Brand schämt sich (ein bisschen), dass sie sich so masslos an der Angst ihrer Leserinnen und Leser bedient.

Ich verdiene mein Geld, indem ich Sie das Fürchten lehre. Ihre Angst ist sozusagen mein Kapital. Je mehr Furcht ich Ihnen einflösse, desto besser. Dabei gehe ich zuweilen höchst unmoralisch, mitunter arglistig vor: Ich suche bewusst Ihre wunden Punkte und drücke kraftvoll mit dem Finger drauf. Wer hat sich nicht schon Gedanken darüber gemacht, dass er an einem Konzert, an einem Fest oder ganz unvermittelt auf der Strasse zum Opfer eines terroristischen Anschlags werden könnte? Also lasse ich einen Attentäter in einer Frauendisco wild um sich schiessen. Jagt Ihnen allein die Vorstellung einen Schauer über den Rücken, in einem nachtschwarzen Raum eingeschlossen zu sein? Ich halte schon mal eine hochschwangere Frau mehrere Wochen lang in einem dunklen Keller gefangen. Natürlich tue ich das nicht im richtigen Leben, bewahre, sondern in literarischer Form: Ich verdiene mein Geld als Krimiautorin.

Schreibe ich einen Roman, entführe ich Sie in eine fiktive Welt, in der ganz Grässliches passiert. Ich mache Ihre Angst zu meinem Werkzeug: Zum einen die Angst vor dem Bösen, das ich an möglichst schaurigen Orten oder ganz banal in der Nachbarschaft unerwartet aus dem Nichts herausbrechen lasse. Zum anderen die Angst vor dem Unbekannten, indem ich Informationen zurückhalte, Enthüllungen hinauszögere, manches diffus erscheinen lasse, um die Spannung möglichst lange hoch zu halten. Ich versuche, Ihre Vorstellungskraft und Ihre Ängste auszunutzen, indem ich Ihnen erlaube, die Lücken mit selbst erdachten, erschreckenden Möglichkeiten zu füllen.

Ein schlechtes Gewissen habe ich deswegen nur bedingt. Denn mit der Angst ist es so eine Sache: Sie steckt in uns allen drin, in manchen mehr, in manchen weniger, und grundsätzlich mögen wir sie nicht – doch gleichzeitig scheint sie uns doch zu faszinieren. Warum sonst würden wir Krimis lesen, Action-Thriller oder gar Horrorfilme schauen? Angst macht uns wach, lebendig, sie lässt das Adrenalin hochwallen und verschafft uns einen Nervenkitzel.

Krimis sind demnach eine Ersatzdroge für den abenteuerlichen Adrenalinkick, den man sich

Foto: Lauren Rattray

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

christinebrand.ch

draussen nur verbunden mit realer Gefahr besorgen könnte: Liest man einen Krimi oder schaut man einen Film, kann man vom Sofa aus an einem Abenteuer teilhaben, man kann sich fürchten, man kann bangen, man kann die Spannung wohlig kaum ertragen – und ist sich doch gewiss, ausserhalb der Gefahrenzone zu sitzen.

Die Angst, an der ich mich bediene, ist für Sie also eine freiwillige. Trotzdem steigt mir eine kleine Schamesröte ins Gesicht, wie ich diese Zeilen schreibe: Weil ich von der Angst der anderen profitiere – während ich selbst ziemlich angstfrei durchs Leben gehe. Kein ängstlicher Mensch zu sein, ist ein grosses Glück. Ich behaupte sogar, dass die Angst ziemlich überbewertet ist. Denn in den meisten Fällen stellt sich im Nachhinein heraus, dass die Angst völlig unbegründet war. Und selbst wenn sie ausnahmsweise mal berechtigt war, hat sie am Ende trotzdem nichts gebracht: Nicht die Angst verhindert Unheil, sondern Vorsicht und Handeln. Die Angst bremst einzig unser Leben aus und hindert uns nicht selten daran, das zu tun, was wir gerne möchten.

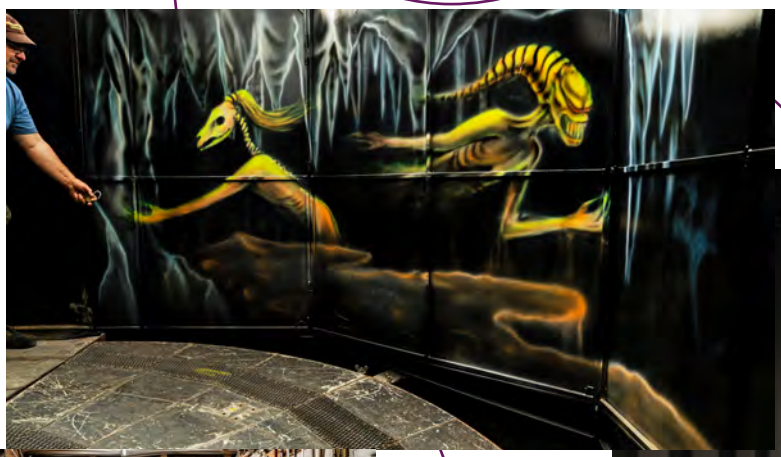
Ein afrikanisches Sprichwort lautet: «Die Furcht vor der Gefahr ist schrecklicher als die Gefahr selbst.» Besonders in der privilegierten Welt ist es erstaunlich, wie sehr wir uns manchmal im Kleinen fürchten – insbesondere wenn wir uns bewusst machen, dass wir Tag und Nacht in einem Höllenkaracho (mit 107 000 Kilometern die Stunde, um genau zu sein) auf einer kleinen Kugel durchs Weltall brausen. Was für ein mutiger Höllenritt, ganz ohne Steuermann an Bord! Da ist das ganz alltägliche Leben oder das Lesen eines Krimis doch ein Pappenstiel dagegen.

Geister stunde

Paul Odermatt kennt sich mit Monstern aus wie kein Zweiter: zu Besuch beim letzten auf Geisterbahnen spezialisierten Schausteller der Schweiz.

Text: Max Küng Fotos: Roland Tännler

Die «Geister-Stunde» ist seine dritte Geisterbahn: Paul Odermatt bringt sie in seiner Werkstatt in Siebnen auf Vordermann.



Man sagt gern, im ländlich geprägten Kanton Schwyz scheint da und dort die Zeit stehen geblieben zu sein. In Siebnen im Bezirk March ist dies nicht der Fall, im Gegenteil: Die Zeiger der Uhr drehen sich rasend schnell, Stunde um Stunde vergeht innert wenigen Sekunden. Die Zeit, sie fliegt nur so. Paul Odermatt blickt hoch zur Uhr und nickt, er ist zufrieden. «Vielleicht noch ein Spotlight auf das Zifferblatt, damit es besser zur Geltung kommt.» Und dann werden ja noch im Wind wehende Fahnen montiert, und die grossen Drachenköpfe kommen auch noch dazu. Die Lichter werden leuchten, bunt, Musik wird spielen, und die Leute werden kommen, um vor Schreck zu kreischen.

Zeit für die «Geister-Stunde»

Die Uhr mit den rasenden Zeigern prangt an der Fassade der «Geister-Stunde», einer Geisterbahn, die Paul Odermatt auf seinem Platz in Siebnen gerade flottmacht, zusammen mit seinem Arbeiter Reto und seiner Tochter Daniela (die schon als Kleinkind wusste, was sie dereinst einmal werden wollte: «Vaters Helferin»). Es wird geschweisst. Es wird gelötet. Es wird gehämmert.

Und es wurde geliefert: Neue Figuren und feinste Technik für die «Geister-Stunde»: gehörnte Monster mit krallenbestückten Pranken, ein narbenversehrter Zyklop, ein Ungeheuer mit grässlicher Fratze. Noch stehen und liegen die schauerlichen Wesen still und reglos in ihrem Container, doch bald wird sie Odermatt in seine Bahn eingebaut haben – und dann werden sie ihren Job tun: die Leute erschrecken, pneumatisch bewegt und ins rechte Licht gerückt, gruselig anzusehen. Aber nicht zu gruselig oder grausam gar, denn wenn Odermatt etwas nicht mag, dann ist es zu viel Blut und Gewalt, schliesslich sollen alle ihren Spass haben, gerade die Kinder.

Elektriker und Schlosser, Mechaniker und Chauffeur, Erfinder und Logistiker: Wer eine Geisterbahn betreibt, muss schon Allrounder sein. Das mache die Sache ja erst spannend, sagt Paul Odermatt.

Odermatt wuchs in Siebnen auf, als Sohn des Bäckermeisters, der immer seinen Stand aufstellte am jährlichen Markt im Dorf, dem «Siebner-Märt», den es noch immer gibt, traditionell eine Woche nach dem Eidgenössischen Dank-, Buss- und Bettag. Als Bub lernte er bald, dass sich die frisch ausgebackenen Berliner aus Vaters Backstube gegen Freifahrttickets für die Bahnen tauschen liessen, so kam er in Kontakt mit der Welt der Schausteller. Und sie liess ihn nicht mehr los. Später übernahm er nicht das Geschäft seines Vaters («Lebensmittel sind nicht so mein Ding, Eisenbeigen aber schon»), sondern legte sich eine erste Bahn zu. Sie hiess «Move It», ein sogenanntes «Überkopffahrgeschäft», eine Bahn also, bei der die Leute herumgewirbelt werden und kopfüberstehen. Die «Move It» sagte ihm nicht sonderlich zu. Ausserdem fiel den Leuten immer allerlei aus ihren Taschen – ungünstig fürs Geschäft. Also sah er sich nach Alternativen um und kaufte, vor über zwanzig Jahren, seine erste Geisterbahn, die «Geisterburg». Irgendwann kam eine zweite Bahn dazu, dann die dritte – ebendie, an der er derzeit hämmert, schweisst und lötet, die er auf Vordermann bringt, die «Geister-Stunde».

Neue Schrecken austüfteln

Die Fassade ist schon parat, eben erst von Airbrush-Künstlern mit neuen Bildern versehen: Schädeln, Knochen, Monsterfratzen. Alles, was zum Gruseln einlädt, verblüffend effektvoll und mit viel Tiefenwirkung. Odermatt ist zufrieden mit dem Werk der Künstler. Aber damit ist die Arbeit natürlich noch nicht getan, denn: Eine Geisterbahn ist nie fertig, und etwas komplexer als die Hülle ist das Innenleben. Odermatt baut und bastelt, tüftelt und denkt sich neue Schrecken aus. Denn die «Geister-Stunde» ist ein Gesamtkunstwerk der Illusion. Musik und Licht gehören dazu, die Dunkelheit

Die Lichter werden leuchten, bunt, Musik wird spielen, und die Leute werden kommen, um vor Schreck zu kreischen.

Wenn jemand so schön kreischt in der Geisterbahn, ist das gut fürs Geschäft. Paul Odermatt spielt augenzwinkernd mit der Schreckhaftigkeit seines Publikums. Dafür ist ihm kein Aufwand zu gross und nichts ist unmöglich.

natürlich auch, gruseliges Lachen, Jaulen und dann und wann ein Schrei aus dem Nichts, ein Luftstoss oder ein anderer Schrecken, den man nicht erwartet.

Odermatt überlässt das Gruseln aber nicht nur seinen pneumatischen Figuren, den Soundeffekten und den optischen Tricks, sondern steigt auch mal selber in die Bahn und greift sich das Hosenbein eines Passagiers, den Armzipfel einer Passagierin. Und manchmal hilft ihm Gion Stump, ein Musiker und Berufsschullehrer, der aus purer Leidenschaft sein geisterndes Unwesen treibt und als leibhaftiges Gespenst die Leute erschreckt. Dies steigert noch einmal das Erlebnis der Kundschaft und ist gut fürs Geschäft, denn: Wenn jemand so richtig schön kreischt in der Geisterbahn, aus voller Kehle, so laut, dass es die Chilbi-Besucher draussen hören können, dann ist dies überzeugende Werbung für die Qualität der Geisterbahn.

Manchmal hilft ihm Gion Stump, ein Musiker und Berufsschullehrer, der aus purer Leidenschaft sein geisterndes Unwesen treibt.

Das Beste an Odermatts Job? Dass man alles sein muss, alles sein kann, alles sein darf: Elektriker und Schlosser, Mechaniker und Chauffeur, Erfinder und Logistiker. Als Geisterbahnbetreiber hat man nicht einen Job, man hat deren viele – das macht die Sache spannend. Gerade die Logistik ist manchmal eine Herausforderung, denn die Chilbi-Plätze sind nie gleich, selten schön flach –

und auch nicht immer einfach zugänglich. Da hilft jahrelange Erfahrung beim Aufbau der Bahn, ein paar kräftige Arme sind auch immer nützlich – und vor allem die richtige Einstellung: Nichts ist unmöglich. Oder wie es in Odermatts gemütlichem Pausenräumchen in der weitläufigen Werkstatt auf einer neben Souvenirs und Erinnerungsfotos gepinnten Postkarte heisst: «Alle sagten: Das geht nicht! Dann kam einer, der wusste das nicht, und hat es einfach gemacht!»

Es geht um den Spass

Eine Minute dauert die Gruselfahrt in der «Geister-Stunde», mal eine Sekunde länger, mal eine kürzer, vier Franken kostet sie. Der Fahrpreis ist schon längere Zeit über stabil, Odermatt mag nicht aufschlagen, auch wenn die Kosten stetig steigen, weil: Auch die Familien hätten schliesslich weniger Geld im Portemonnaie. Und die sollten sich den Spass leisten können. Denn darum geht es ja bei einer Chilbi: um den Spass. Darum, eine gute Zeit zu haben, die Ernsthaftigkeit des Alltags für eine Weile hinter sich zu lassen, in eine Traumwelt einzutauchen.

Die Zeit, sie eilt, der Stunden- und der Minutenzeiger rasen noch immer auf der Uhr in Siebnen, und für Paul Odermatt gibt es noch viel zu tun. Aber bald schon wird die «Geister-Stunde» in der Schweiz unterwegs sein, auf einem Chilbi-Platz stehen, die Menschen verschlucken und kreischen und johlen lassen, wenn es im Wägelchen in die stockfinstere Dunkelheit geht, ruckelnd und rüttelnd, bis ein Licht aufblitzt, ein gruseliges Monster auftaucht und einem die Gänsehaut gefriert.

KEINE ANGST VOR NEULAND

Die Coop Rechtsschutz sei ein starkes Unternehmen mit hoher Kompetenz und Werten, die zu ihm passten, sagt Michael Romer. Was er darunter versteht, verrät der neue CEO auf seinem Lieblingsspaziergang.

Text: Matthias Mächler
Fotos: Gian Marco Castelberg

Manchmal, sagt Michael Romer und lacht: Ja, manchmal werde auch heftig diskutiert auf der Hausstrecke, die seine Frau Cécile und er mehrmals die Woche abmarschieren. Die Route eigne sich sogar sehr gut für Dinge, die man nicht vor den Kindern durchkauen möchte: Zuerst geht es so steil den Zürichberg hinauf, dass man sich zwischen dem Atemholen nicht gross ereifern könne. Oben dann sei man erst einmal geschafft – und beim Runterlaufen so beschwingt, dass man sich schnell wieder versöhne.

Wir lassen das Herz Hottingens mit seinen charmanten Jugendstil-Strassenzügen hinter uns und tauchen in das verborgene kleine Wolfbachtobel ein, die grüne Lunge dieses Quartiers, das, grob gesagt, vom Kunsthaus bis zum Dolder reicht. Hier wohnt der arrivierte Teil Zürichs, dem der noble Zürichberg zu langweilig ist und das hippe Seefeld zu laut. Man kennt und grüsst sich und geniesst es, unter sich zu sein. Hier ist Zürich ein Dorf.

Traumlage fordert ihren Tribut

Seit fünfzehn Jahren ist Romer Teil dieser Welt. Mit seiner Frau und den drei Kindern zwischen 17 und 21 Jahren teilt er sich eine Viereinhalbzimmer-Wohnung. Das werde zuweilen etwas eng, vor allem, wenn die Kinder Freunde mitbringen. Aber die Wohnung hat einen Garten – und die Traumlage fordere eben ihren Tribut, findet der 54-Jährige, der ein Faible für die Fotografie hat und früher viel zeichnete.

Musikalisch steht er auf Minimal House (und, pssst: auf Old School Heavy Metal!), und als Ergänzung zur NZZ liest er die New York Times, weil ihn die US-Politik interessiert und um sich im Englisch fit zu halten. Romer verehrt das Kino und geht, seit es das Kosmos nicht mehr gibt, am liebsten ins Houdini, weil dieses gute Studiofilme zeigt, man das Bier in den Saal mitnehmen darf und ein direktes Tram nach Hause fährt. Die Filme lindern ein Stück weit auch sein Fernweh; Reisen ist ein weiteres Steckenpferd, wobei es ihm vor allem die südostasiatischen Länder angetan haben.

Eine radikale Wende

Während wir aus dem kühlen Tobel in die Sonne treten und später die Zürichbergstrasse hinunterflanieren, vorbei an gewaltigen Villen in Gärten mit mächtigen Toren und dichten Hecken, spricht Romer über damals, als sein Leben eine radikale Wende nahm und aus dem gelernten Optiker einen Juristen machte. Um die dreissig war er, als er spürte: Ich will nochmals neu beginnen. Und das, obwohl er es so gemütlich hätte haben können in seinem gut laufenden Optikergeschäft, das er mit viel Hingabe, Geschmack und dem letzten zusammengekratzten Franken in einem ehemaligen Jeans-Laden im Seefeld eingerichtet hatte.

«Ich mochte den Job, diese Mischung aus präzisem Handwerk, Technik und Kundenkontakt», blickt Romer zurück. «Aber ich wusste: Es gibt keine nächste Stufe,

Um die dreissig war er, als er spürte: Ich will nochmals neu beginnen. Und das, obwohl er es so gemütlich hätte haben können.

ich würde mich nicht weiterentwickeln können. Das war mir mit dreissig dann doch etwas zu früh.» Also nahm er allen Mut zusammen, verkaufte sein Geschäft und investierte den Erlös in knapp fünf Jahre Ausbildung: Er wollte ein Studium nachholen, Psychologie oder Jus, da war er unentschieden. Er besorgte sich je ein Standardwerk – und wählte die Juristerei. «Auch, weil ich da mehr Potenzial sah, dereinst eine Familie ernähren zu können.» Ausserdem brauche es ja auch in rechtlichen Dingen psychologisches Geschick.

Respekt vor dem Studiertempel

Ob geplant oder nicht, das Timing ist perfekt: In diesem Moment kommen wir an der Bibliothek des Rechtswissenschaftlichen Instituts vorbei, diesem berühmten Studiertempel von Stararchitekt Santiago Calatrava. Romer öffnet die Eingangstür, senkt respektvoll die Stimme und zückt sein Handy, um vom Oval mit den harmonischen

Balkonstrukturen ein Bild zu schiessen. Wir fahren im Lift in den obersten Stock und geniessen das ästhetische Wunderwerk aus der Vogelperspektive. «Unzählige Stunden habe ich hier für die Anwaltsprüfung gelernt», sagt Romer und scheint ein wenig ergriffen: «Es fühlt sich ein bisschen an wie Heimkommen.»

Werdegang im Zeitraffer

Später schlendern wir durch den Park der Uni hinunter zum Kunsthaus und lassen Romers Werdegang im Zeitraffer vorbeiflitzen. Das Substitut auf einer Wirtschaftskanzlei, ein Jahr rackern, bis es sich nicht mehr leugnen liess: Der Job und die inzwischen fünfköpfige Familie liessen sich nur schwer vereinbaren. Dann der Auftrag der Pensionskasse des Kantons Zürich, einen Rechtsdienst aufzubauen. Mit 40 die Anwaltsprüfung. «Da ich nicht in die Advokatur wollte und zum Generalisten neige, kam ich auf die Rechtsschutzversicherung», resümiert Romer: «Hier lässt sich Führungstätigkeit mit praktischer juristischer Arbeit verbinden.»

Bei einem Mitbewerber war er sieben Jahre Teil des Managements, erlebte drei Chefs, gestaltete eine Reorganisation mit und zog einen Strategiewechsel durch. Und wieder begann es in ihm zu gären. Wieder stiess immer öfter dieses Gefühl auf: War's das jetzt? Bleibe ich bis zur Pension? Oder gibt es einen Ort, an dem sich meine Erfahrungen und Interessen wie ein Puzzle zusammensetzen? Einen Ort, wo ich mit meinen 52 Jahren nochmals diesen Kick verspüre und etwas bewegen kann?

Der perfekte Match

Hier kommt Daniel Siegrist ins Spiel, der damalige CEO der Coop Rechtsschutz: Er wollte die Leitung des Rechtsdienstes abgeben (und in aller Ruhe einen möglichen Nachfolger als Geschäftsführer aufbauen). Er hatte einen Tipp bekommen – Michael Romer. Man kannte sich flüchtig, verabredete sich zum Lunch und tauschte sich offen und ehrlich aus. Es war der perfekte Match. «Es fühlte sich ganz einfach richtig an», schwärmt Romer:

> «Gibt es einen Ort, an dem sich meine Erfahrungen und Interessen wie ein Puzzle zusammensetzen? Wo ich mit meinen 52 Jahren nochmals diesen Kick verspüre?»

«Die Coop Rechtsschutz ist ein starkes Unternehmen mit hoher Kompetenz und Werten, die zu mir passen.» Also schlug er in Aarau wiederum ein neues Kapitel auf, meisterte zuerst als Leiter Rechtsdienst die Post-Corona-Heraus-

forderungen und übernahm schliesslich die Gesamtführung. War da nie eine Angst vor dem Unbekannten, vor Hürden und allzu grossen Herausforderungen? Romer, dieser ruhige, zugängliche Pragmatiker, der so ganz ohne Allüren auszukommen scheint, lächelt: Er stamme aus einer Familie, in der es viele Träume gab, aber auch Ängste. Man blieb lieber auf der sicheren Seite. «Meine Eltern haben zu vieles nicht gemacht», sagt Romer. Bei der Pensionskasse dann habe er erlebt, wie viele Menschen gar nie dort ankamen, wo sie sich erlaubt hätten, das Leben auszuprobieren. «Im besten Fall wurden sie pensioniert, im schlechtesten invalidisiert. Einige starben einfach viel zu früh. Wir machen uns zu viele Sorgen über kleine Dinge und hindern uns selber daran, unsere Träume anzugehen.»

Die Angst nehmen

Wir sind zurück in Romers Strasse und diskutieren darüber, dass ja gerade Versicherungen viel Geld verdienen mit diffusen Ängsten der Menschen. Und doch sei das bei der Coop Rechtsschutz etwas anderes, sagt der CEO: «Bei uns geht es primär um den Zugang zum Recht. Heute ist es derart teuer, sein Recht durchzusetzen, zu prozessieren, dass die meisten Leute rein rational sagen, ich mach das nicht, ich kann mir das nicht leisten. Wir schauen, dass diese Möglichkeit, sich gegen Unrecht zu wehren, auch dann gegeben ist, wenn man nicht auf Rosen gebettet ist.» Man könne durchaus sagen, die Coop Rechtsschutz säe nicht Furcht, sondern nehme ihren Versicherten die Angst, Übermächtigem ausgesetzt zu sein. Und schon sind wir zurück am Ausgangsort, dem Hottingerplatz.

> «Wir machen uns viele Sorgen über kleine Dinge und hindern uns selber daran, unsere Träume anzugehen», sagt Michael Romer.

Beim Verabschieden lässt sich die Frage dann doch nicht verkneifen: Als ehemaliger Optiker, was für eine Brille würden Sie mir empfehlen? Romer lacht: «Eine, die auch am Montagmorgen noch zu Ihnen passt. Oder anders gesagt: Der Freitagabend ist ein gefährlicher Zeitpunkt, um sich eine Brille auszusuchen, da geht es oft darum, wer man gerne wär. Suchen Sie sich die Brille lieber am Montag aus, dann tragen Sie sie die ganze Woche über gern.»

Aus Michael Romer wäre bestimmt auch ein guter Psychologe geworden.

Zuhause in Zürich: Michael Romer vor dem Kunsthaus-Neubau (oben). Fasziniert von der spektakulären Architektur Santiago Calatravas: in der Bibliothek des Rechtswissenschaftlichen Instituts (links).

ERHÖHTER PULS

Ihr berühmtester Song heisst «Angscht»: Wir haben der Sängerin To Athena bei ihrem Auftritt am Festival da Jazz in St. Moritz den Puls gefühlt – aber nichts davon gespürt.

Text: Christof Gertsch **Fotos: Ben Flumm**

An einem Freitag im Juli bekam die Leitung des Festival da Jazz in St. Moritz über Instagram eine ungewöhnliche Nachricht. Absenderin war To Athena, eine Künstlerin, die man für den Samstagabend als Main Act im legendären Dracula Club gebucht hatte. «Habe auf der Homepage gerade gesehen, dass mein Konzert morgen ausverkauft ist. Stimmt das wirklich?!?»

Hinter To Athena, das muss man vielleicht wissen, steckt die 29-jährige Luzernerin Tiffany Limacher. Ihr Künstlername setzt sich aus ihrem Spitznamen To und ihrem zweiten Vornamen Athena zusammen. Und diese To Athena – man spricht den Namen genau so aus, wie man ihn schreibt – erlebt dieses Jahr ihren Durchbruch. Sie spielt auf immer grösseren Bühnen, wurde im Frühling mit einem Swiss Music Award ausgezeichnet, veröffentlicht gerade ihr zweites Album. Viele Lampenfiebersymptome, von denen andere Künstlerinnen und Künstler berichten – ausgetrockneter Mund, feuchte Hände, Textvergesslichkeit –, kennt sie nur aus Erzählungen. Eine Sache aber stresst sie, stresst sie wirklich: die Vorstellung, die Bühne zu betreten und … in einen leeren Konzertsaal zu blicken. Weil niemand sie singen sehen will.

Es ist eine hypothetische, man möchte fast sagen unbegründete Angst, das weiss To Athena. Und es ist auch nicht so, dass die Angst ihr schlaflose Nächte bereiten oder sie sonst in irgendeiner Form lähmen würde. Aber wenn sie wach liegt, kann es schon sein, dass ihr vor dem inneren Auge dieses Bild erscheint: sie auf der Bühne, dazu der leere Saal.

Sie hat so eine Ahnung, woher das kommt. «Tief in mir drin», sagt sie, «kann ich noch immer nicht glauben, dass jemand meine Musik hören will. Ich bin immer noch skeptisch, traue dem Glück nicht. Ich denke dann: Das bin doch nur ich!»

Eine Sache aber stresst sie wirklich: die Vorstellung, die Bühne zu betreten und … in einen leeren Konzertsaal zu blicken.

Was ihr in solchen Momenten hilft? Zum Beispiel eine Nachricht an den Festivalveranstalter, eine kurze Vergewisserung, dass die Meldung vom ausverkauften Konzert wahr ist.

Das Festival da Jazz hat schon einige der grössten Jazzkünstlerinnen und Jazzkünstler der Welt ins Engadin geholt. Norah Jones, Dee Dee Bridgewater, Herbie Hancock. Ausverkaufte Konzerte sind im Dracula Club keine Ausnahme, eher der Normalfall. Bei To Athena bestand allerdings tatsächlich eine gewisse Ungewissheit für die Veranstalter. Wie würde das anspruchsvolle Publikum die Verpflichtung einer noch nicht etablierten Künstlerin goutieren?

To Athena ist die Tochter einer Geigenbauerin und eines Geigenbauers, hat selbst aber nie Geige gespielt (wie auch ihre drei Schwestern nicht). Mit fünf sang sie im Chor, mit fünfzehn hatte sie ihre erste Hauptrolle in einem Musical, mit siebzehn trat sie im Fernsehen auf. Was sie wirklich machen wollte, verstand sie aber erst an der Zürcher Hochschule der Künste, wo sie zwischen 19 und 23 Jazz- und Popgesang studierte und mit einem Master in Musikpädagogik abschloss.

To Athena wollte Musik machen, die ehrlich war, wollte nicht Geschichten erfinden, sondern aus ihrem Leben erzählen. Sie wollte, dass das, was sie auf der Bühne darstellte, sie selbst war. Ihre Lieder mussten nicht cool sein oder zum Radiohit werden. Sie mussten wahr sein und aus ihrem tiefsten Inneren kommen.

Der Song, der ihr zeigte, dass das funktionieren kann, heisst «Angscht». Und handelt genau davon: der Frage, wer man sein will. Sie schrieb ihn während einer düsteren Phase im Studium. «Ich fragte mich: Wie viel von dem, was ich mache, finde ich wirklich gut? Und was mache ich nur, weil andere sagen, dass ich darin gut sei?»

Alle(s) im Griff: To Athena verzaubert das Publikum im legendären Dracula Club.

«Angscht» war To Athenas erster Song auf Schweizerdeutsch – zuvor hatte sie Englisch gesungen – und es war ihr bis dahin persönlichster. Es ist der Song, der bis heute am meisten Anklang findet. Er schwankt zwischen Zerbrechlichkeit und Zuversicht, zwischen Schmerz und Stolz. Es ist eine Mischung aus Kleinbühnenwehmut und cineastischem Pop. «Angscht» vor ein paar Jahren zum ersten Mal vor Publikum zu singen, kostete sie Überwindung. Sie fühlte sich nackt, ausgestellt in ihrer Ehrlichkeit. Sie hatte Lampenfieber. Erhöhter Puls, zittrige Stimme, verschwommener Blick.

Es gibt viele Ratgeber, die einem helfen können, mit Lampenfieber umzugehen: Die Anspannung vor einem öffentlichen Auftritt, einer Prüfung oder einer wichtigen Aufgabe ist für viele Menschen ein Problem, das sie für den wichtigen Moment nicht etwa stark macht, was eigentlich der Zweck des Lampenfiebers wäre, sondern im Gegenteil lähmt. Und doch sagt To Athena heute, dass sie Lampenfieber kaum noch kenne, höchstens «Lampenvorfreude». Wie kommt das? Was ist ihr Geheimnis? Und warum macht sie selbst ein Auftritt am grossen Festival da Jazz nicht nervös, obwohl ein Ticket dort nicht 25 Franken kostet wie bei ihren anderen Konzerten, sondern 95 Franken?

Wenn man sich mit Menschen umgibt, die man mag, und Dinge tut, die einem gefallen, läuft man weniger Gefahr, vom Lampenfieber niedergedrückt zu werden. Das Gute siegt, das Wahre setzt sich durch – das ist die Botschaft von To Athena. Und so treten sie später am Abend im Dracula Club auch auf in der Grosskonstellation mit Harfenspielerin, Pianist, Bratschistin, Violinistin, Cellistin, Gitarrist, Bassist, Schlagzeuger. Viele im Publikum sehen To Athena und ihre Band zum ersten Mal live, doch alle spüren schnell, dass hier Freundinnen und Freunde die Bühne betreten haben. Man sieht es in ihren Augen, hört es in ihren Stimmen, erkennt es in ihrer Musik.

Der schönste Moment kommt in der zweiten Hälfte des Konzerts, als sich To Athena kurzerhand entscheidet, «Angscht» im A-cappella-Stil zu singen, ohne Mikrofon und Verstärker, begleitet bloss von den Streicherinnen. Es ist ein Zeichen, dass sie sich wohlfühlt, eine Huldigung ans Publikum, das ihr gebannt und bewundernd lauscht, eine Ehrerbietung aber auch an die Band, von der sie sich getragen fühlt. Das ist die Kraft der Bühne: Wenn man das Lampenfieber hinter sich lässt und sich in all seiner Verletzlichkeit zeigt, ist man plötzlich stärker denn je.

Der Applaus am Ende ist überwältigend. Und erleichternd. Nicht für To Athena, die war sich ihrer Sache eigentlich ziemlich sicher. Aber für die Festivalleitung.

Das beste Rezept gegen Lampenfieber: sich mit Freundinnen und Freunden umgeben. Und genau das sind sie, die Bandmitglieder von To Athena.

WAS RÄT EIN BÜHN BEI

FÜNF TIPPS

1. Umgeben Sie sich mit Menschen, die Sie mögen. Wenn das auf der Bühne nicht möglich ist, dann wenigstens im Publikum. Situationen, die einem schwerfallen oder sogar Angst machen, werden leichter, wenn man sie mit Menschen durchsteht, die einem zugewandt sind.

2. Klingt banal, ist darum aber nicht weniger wahr: Je mehr Sie die Sache mögen, die Sie vor Publikum performen müssen – sei's bei einem Konzert, bei einer Lesung oder bei einer Präsentation im Büro –, je überzeugter Sie davon sind, desto weniger kümmern Sie die Reaktion und die Meinung der Leute.

3. Wie reagiert Ihr Körper auf Nervosität? Fängt er an zu zittern, werden die Hände feucht, bricht Ihre Stimme, steigt der Puls? Es hilft, die persönlichen Symptome von Lampenfieber zu kennen. Und sie nicht zu ignorieren oder sogar zu unterdrücken versuchen. Nehmen Sie die Signale wahr, die Ihr Körper Ihnen sendet, und akzeptieren Sie sie.

ENPROFI LAMPENFIEBER?

4. Bereiten Sie sich bewusst auf Ihren Auftritt vor. Tragen Sie Parfum auf, schminken Sie sich, suchen Sie sich das schönste, verrückteste oder farbigste Kleidungsstück im Schrank heraus – was auch immer Sie dabei unterstützt, in Ihre Rolle zu schlüpfen und, wenn nötig, einen Schutzwall hochzuziehen.

VON TO ATHENA

5. Und wenn all das nichts hilft: Überlegen Sie sich etwas, das Sie sich nach dem Auftritt gönnen werden. Ein Anstossen mit Freunden, einen Saunabesuch, einen Spaziergang, ein tolles Abendessen. Und denken Sie einfach daran. Denn glauben Sie mir – jeder Auftritt geht irgendwann vorbei. Meistens viel schneller, als man denkt.

MITGEGANGEN, MITGEHANGEN?

Stellen Sie sich vor, Sie erhalten eine Vorladung zur Einvernahme – in einer Angelegenheit, die lange her ist und bei der Sie sich keiner Schuld bewusst sind. Bekämen Sie nicht auch ein bisschen Angst?

Text:
Matthias Mächler

Fotos:
Samuel Wimmer

Als unsere Klientin Agnes Maurer* vorgeladen wird, steht sie wenige Tage vor Antritt einer neuen Stelle, für die sie eine absolut reine Weste braucht, was die Situation zusätzlich verschärft. Aber lassen wir sie ihre Geschichte selber erzählen:

«Es war vor sieben Jahren: Das Unternehmen, für das ich arbeitete, wurde an einen internationalen Konzern verkauft und meine Aufgabe zentralisiert. Ich war jung, stand am Anfang meiner Karriere und fand schnell eine andere Stelle.

Kurz nach dem Verkauf kamen Unruhen auf. Eine externe Revisionsstelle untersuchte Ungereimtheiten. Auch ich wurde befragt. Ich realisierte, dass der Verkauf wohl nicht ideal gelaufen war, konnte allerdings nur begrenzt helfen, da die Debitoren, um die es ging, vom Geschäftsführer betreut wurden. Danach hörte ich nichts mehr – ausser dem Gerücht, dass der ehemalige Inhaber in einen Prozess verwickelt sei.

Im Frühling 2022, also sechs Jahre später, klingelte mein Handy. Ich war beim Mittagessen und drückte die unbekannte Nummer weg. Später, im Auto, hörte ich den Beantworter ab: Eine Frau der Kantonspolizei Zürich, Abteilung Wirtschaftskriminalität, bat um meinen Rückruf. Die ganze Rückfahrt über dachte ich: Was um Himmels willen habe ich bloss gemacht?!

Als ich sie anrief, erklärte die Polizistin, dass es um das Unternehmen von damals gehe und dass man mich als Auskunftsperson befragen werde. Ich soll mir einen ganzen Tag freinehmen dafür. Das wird wohl ähnlich wie mit der Revisionsstelle, dachte ich: eine Stunde Befragung, easy, sie wissen einfach noch nicht, wann an diesem Tag ich dran sein werde.

Dann erhielt ich den Brief mit der Aufforderung zur Einvernahme. Ich zeigte ihn einem Juristen der Firma, bei der ich noch arbeitete. Er sagte: ‹Aufpassen! Du wirst als Auskunftsperson aufgeboten, das ist nicht dasselbe wie als Zeugin: Als Auskunftsperson kommt man als Mittäter infrage.›

Das war der Moment, an dem ich Angst bekam. Nicht unbedingt vor der Befragung – ich hatte mir, so viel ich wusste, nichts vorzuwerfen. Aber davor, dass ich in eine Sache verwickelt würde, die ich meinem neuen Arbeitgeber berichten müsste: Ich stand wenige Tage vor Antritt einer neuen Stelle, für die man einen tadellosen Leumund brauchte.

Ich nahm Kontakt auf mit der Coop Rechtsschutz. Man erklärte mir, dass man in solchen Fällen zwar einen Anwalt vermitteln, ihn aber nur finanzieren würde,

wenn ich mir in dieser Sache tatsächlich nichts hatte zu Schulden kommen lassen.

Natürlich wird man da nervös.

Mitgegangen, mitgehangen: Man bekommt das Sprichwort nicht mehr aus dem Kopf! Was, wenn die etwas herausfinden, von dem ich nicht einmal weiss, dass es relevant ist? Was, wenn mir das Wort im Mund umgedreht wird? Was, wenn ich meinem neuen Arbeitgeber einen Eintrag ins Strafregister beichten müsste? Ich wäre meinen Job sofort wieder los, ja, meine Karriere wäre wohl vorbei.

Ich hätte meine Aussage verweigern können, das wäre mein Recht gewesen. Aber der Jurist meines Noch-Arbeitgebers riet mir davon ab: Das könnte den Verdacht wecken, dass ich etwas zu verbergen habe.

Inzwischen gab es eine neue Entwicklung bei Coop Rechtsschutz: In den Gesprächen konnte ich sie von meiner höchstwahrscheinlichen Unschuld überzeugen. Sie zeigten sich kulant und entschieden, mir die juristische Beratung bis zu einem gewissen Betrag so oder so zu bezahlen, wofür ich unglaublich dankbar bin.

Denn Rechtsanwalt Oliver Berther schaffte es, mich zu beruhigen.

Er ging mit mir jeden Schritt durch, der mich bei der Einvernahme erwartet, beschrieb mir das Zimmer, in dem sie stattfindet (kein Gerichtssaal, wie ich erwartet hatte), wer anwesend sein würde (Privatkläger und Beschuldigter respektive deren Anwälte), was sie tun und fragen dürfen und was nicht. Berther bereitete mich auf einen langen, strengen Tag ohne grosse Pausen vor, sagte, dass ich genug Wasser mitnehmen soll und Traubenzucker, weil ich gefordert sein würde durch die permanente Befragung. Und ich solle mir Zeit nehmen: Zeit zum Nachdenken, Zeit, um die Dinge genau zu formulieren, und Zeit, um nach sieben oder acht Stunden Befragung trotz Brummschädel das dreissigseitige Protokoll genau durchzulesen, bevor ich es unterschreibe. Tatsächlich sollte ich drei Stellen finden, wo man mich nicht richtig verstanden hatte.

Ich war also ruhig am Tag der Vernehmung, denn ich war gut vorbereitet, kannte den Ablauf und wusste, dass ich unschuldig bin.

Und natürlich war die Befragung unangenehm, der Tag unendlich lang. Aber letztlich habe ich viel gelernt: Generell, dass man sich die Dinge möglichst gut überlegen soll, bevor man etwas sagt, und nicht einfach drauflosplappern (lacht). Auch, dass man die Angst verliert, indem man sich informiert. Und nicht zuletzt habe ich jetzt eine kleine Ahnung davon, wie es jemandem ergehen muss, der tatsächlich etwas ausgefressen hat. Im Nachhinein bin ich dankbar für diese Erfahrung.»

*Name geändert

FALL ERFOLGREICH ERLEDIGT

«Es darf keine bösen Überraschungen geben»

Ehrliche, unaufgeregte Information ist das Rezept: Anwalt Oliver Berther verrät, wie er seinen Klienten die Angst nimmt.

Wovor haben Klienten in der Regel am meisten Angst?
Vor dem Ungewissen, gerade wenn es ihr erstes Verfahren ist. Auf der Vorladung lesen sie Begriffe wie Urkundenfälschung, grobe Verkehrsregelverletzung, Körperverletzung – und sehen sich mit einem Bein bereits im Gefängnis.

Was sollten sie stattdessen bedenken?
Dass es meistens um Kleinigkeiten geht, um Unachtsamkeiten, die jedem von uns passieren können. Ein Automobilist schneidet dem Bus versehentlich den Weg ab, der Bus muss bremsen. Ein Passagier fällt hin und verletzt sich. Schon sieht sich der Automobilist mit dem Vorwurf fahrlässiger Körperverletzung konfrontiert. Oft findet man mit einer geschädigten Person eine Einigung, und das Strafverfahren kann von der Staatsanwaltschaft eingestellt werden. Im schlimmsten Fall enden solche Verfahren in einer bedingten Geldstrafe oder in einer Busse, die man «überlebt».

Was ist Ihre erste Reaktion, wenn jemand verzweifelt anruft?
Ich versuche, zu beruhigen, zu erklären, weshalb man keine Angst haben muss. Weder Polizei noch Staatsanwaltschaft wollen Böses, sie machen einfach ihre Arbeit. Man muss den Klienten in aller Ruhe die Situation aufzeigen. Sie müssen wissen, was auf sie zukommt. Es darf keine bösen Überraschungen geben.

Was ist das Wichtigste bei einer solchen Beratung?
Das Vertrauen: Der Klient soll verstehen, dass es für ihn am besten ist, wenn er mir alles erzählt, jedes Detail. Nur so kann ich ihm sagen, was ihn erwartet. Das Schlimmste wäre, wenn ich dem Klienten etwas sagen würde, das nicht zutrifft. Er muss wissen, dass ich auf seiner Seite bin und dass ich mir Zeit nehme für ihn.

Bekommt er dann keine Angst vor einer hohen Rechnung?
Wenn er über die Rechtsschutzversicherung kommt, interessiert ihn das nicht. Wenn er zweifelsfrei schuldig ist, sag ich ihm, dass er die Kosten für den Anwalt besser in die Busse und in die Verfahrenskosten investiert.

Was war das Besondere im Fall von Agnes Maurer?
Es ging um eine kurze Beratung und nicht um eine Betreuung von Anfang bis zum Ende, weil sie gar nie eine Beschuldigte war, sondern nur eine Auskunftsperson. Als solche kann man aber jederzeit beschuldigt werden, falls entsprechende Indizien auftauchen. Frau Maurer ging ohne anwaltliche Begleitung in die Einvernahme. Im Rahmen der Beratung musste ich sie gut darauf vorbereiten.

Sie rieten ihr, ohne Sie an die Anhörung zu gehen. Wieso?
Einerseits, weil die Coop Rechtsschutz diese Kosten nicht übernommen hätte. Anderseits, weil es nach meiner Einschätzung sehr unwahrscheinlich war, dass man ihr etwas vorwerfen würde. Und natürlich, weil die Klientin strukturiert denkt und sich gut artikulieren kann.

Hat man als Anwalt manchmal selbst Angst vor Gericht?
(Lacht) Dann hätte ich den falschen Beruf gewählt. Nein, als Anwalt muss man nur Angst haben, wenn man selber Dreck am Stecken hat.

Angst beiseite!

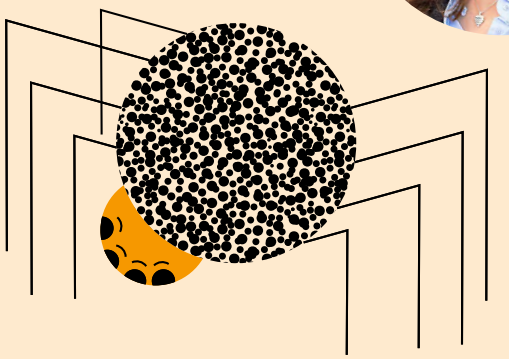
Was würdest du tun, wenn du keine Angst hättest? Diese Frage haben wir einigen Mitarbeitenden gestellt – und damit offenbar viel Abenteuerlust geweckt.

AUF EINEN SPRUNG

«Als Traceur – so nennt man Leute, die die Sportart Parkour ausüben – träumt man von noch schwierigeren Sprüngen, noch dynamischeren Twists, noch cooleren Flips. In meinem Fall sind solche Herausforderungen mit einer ausgeprägten Höhenangst verbunden. Trotzdem wagte ich Sprünge von Dach zu Dach und flippte mit Salti über Hindernisse. Denn das Gefühl nach überwundener Angst ist unbeschreiblich. Nur dieser eine Traum wird für immer Traum bleiben: den Boden für längere Zeit zu verlassen und dennoch flink unterwegs zu sein – im Wingsuit oder gar im Jetsuit. Da scheint mir meine Angst unüberwindbar.»

Colin Carter, Jurist, Legal Engineer

Stéphanie Decroux, Rechtsanwältin und stv. Leiterin Romandie



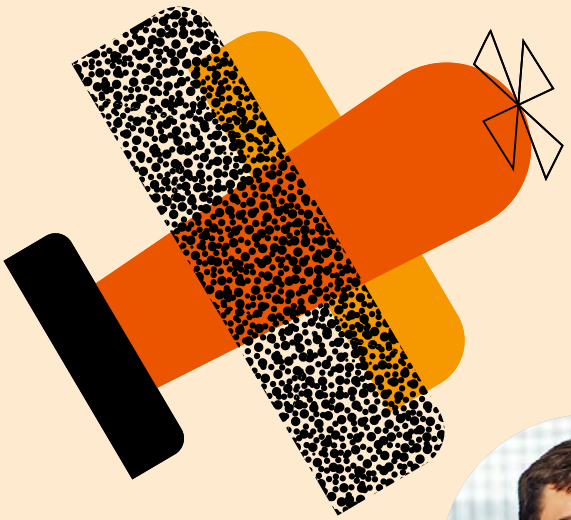
DIE SPINNEN IN AUSTRALIEN

«Einer meiner allergrössten Wünsche ist eine Reise nach Martinique oder Australien, ich träume davon seit Teenagerjahren. Allerdings habe ich panische Angst vor Spinnen jeglicher Art und Grösse, vor allem vor Vogelspinnen. Allein der Anblick eines Vogelspinnenfotos in einer Zeitschrift versetzt mich in Panik, dann kann ich kaum mehr atmen und muss das Bild abdecken, um weiterzulesen. Wie also sollte ich an einen Ort reisen, wo die Chance gross ist, nachts im Hotelzimmer einer Spinne zu begegnen? Ich könnte kein Auge schliessen – nicht für eine Sekunde!»

ANGSTHASENLÖSUNG

«Ohne Angst hätte ich sicher schon zahlreiche Fallschirmsprünge auf meinem Konto, vielleicht sogar einen Wingsuit-Flug einem charakteristischen Bergrelief entlang. So aber stehe ich noch bei null. Vielleicht hilft es, dass ich es hier an dieser Stelle offenlege – um mich selber unter Druck zu setzen und endlich einen Sprung zu buchen. Ich weiss ja: Ohne Angst würde ein grosser Teil des Spasses fehlen. Das Adrenalin macht ein solches Unterfangen überhaupt erst aus. Vielleicht versuche ich es aber doch zuerst mit der Angsthasenlösung:
Auf limitlessflight.com gibt es neuerdings geniale virtuelle Wingsuit-Simulatoren ...»

Sascha Hohermuth,
Jurist Rechtsdienst



Sven Radovanovic,
Sachbearbeiter Administration

ALOHA, ADRENALIN!

«Wie gern würde ich mich auf ein aufregendes Abenteuer begeben, das die Grenzen meiner Komfortzone sprengt: auf einen Flug in einem offenen Oldtimer-Doppeldecker, gefolgt von einem wagemutigen Fallschirmsprung. Die Vorstellung, in der Luft Tempo aufzunehmen und einen Adrenalinkick wie nie zuvor zu erleben, ist in der Tat berauschend – und beängstigend zugleich. Die Angst vor waghalsigen Manövern und Unvertrautem hält mich leider zurück und so bleiben solche Erlebnisse Gedankenartistik – bislang.»

Larisa Ibrahimi,
Sachbearbeiterin Contact Center

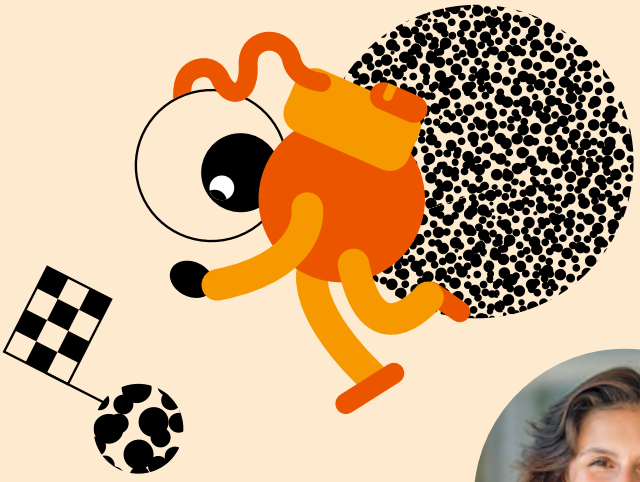
300 METER KOPFÜBER

«Wenn es ein Abenteuer gibt, für das ich mir wünschte, meine Angst überwinden zu können, dann ist es dieser ultimative Bungee-Sprung in China. Man steht auf einer Glasbodenbrücke, 300 Meter über der Schlucht. Nur schon diese Rampe wäre vermutlich eine Herausforderung der anderen Art. Und dann müsste man ja auch noch den Seilen vertrauen, die einen sichern … Wer weiss: Vielleicht sollte ich mal die Statistik dieses Bungee-Points checken, dann wäre ich vorbereitet, sollte es mich mal nach China verschlagen.»

LEITERSPIEL

«Kürzlich durfte ich mal wieder erfahren, wie erfüllend es sein kann, wenn man seinen inneren Ängsten mutig entgegentritt. Ich habe Höhenangst, das war schon immer so. Besonders schlimm sind Leitern, die eine Felswand hinaufführen. Meine Freunde wissen das. Trotzdem überredeten sie mich, mit ihnen hoch über der Teufelsbrücke einen Klettersteig zu erklimmen. Auf den ersten Höhenmetern gab mein Körper unmissverständliche Signale: Die Knie waren Pudding, die Hände schwitzten und ja, es wurde geflucht. Doch umkehren war keine Option: Als ich mir das eingestand, fand ich immer mehr in den Flow. Die Furcht wich, aus Angst wurde Abenteuer. Oben angekommen, platzte meine Brust beinahe – nicht etwa vor Atemnot, sondern vor Stolz.»

Lukas Naef,
Jurist Rechtsdienst



Katarina Ninkovic,
Sachbearbeiterin Administration

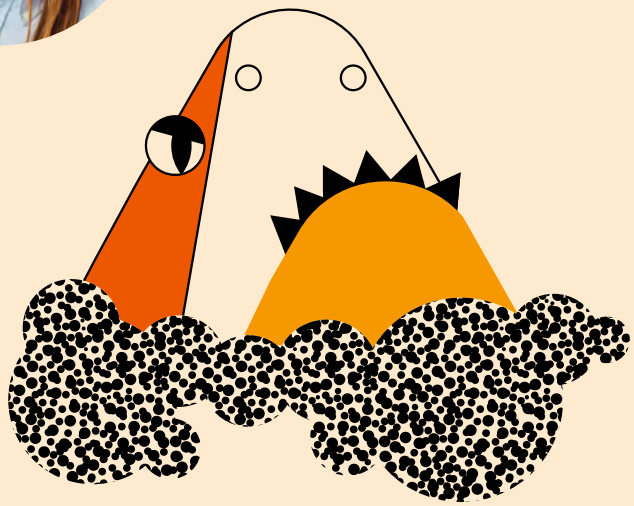
ALLEIN IM ALL

«Ein Stratosphärensprung, ja, das wärs! Nur schon die Reise ins All, der Raketenstart, der Schub – und dann die Schwerelosigkeit jenseits der Erdanziehung. Wie toll muss das sein! Dann der Stratosphärensprung in einer hochtechnischen Ausrüstung, der freie Fall von bis zu 30 000 Metern. Ich würde die Erde aus einer unvergleichlichen Perspektive sehen, die Umrisse der Kontinente, die Weite der Ozeane. Ein solches Abenteuer würde mir nicht nur eine andere Sicht auf die Welt ermöglichen – sondern wohl auch auf mich selbst.»

HAI–EIEI!

«Über 70 Prozent unserer Erde sind mit Wasser bedeckt: Wie viele unbekannte Geheimnisse müssen sich in diesen Weiten der Ozeane verbergen! Mich fasziniert die majestätische Welt der Meere seit jeher, seit fünf Jahren unternehme ich regelmässig Tauchgänge und erlebe dabei grossen Frieden. Meine einzige Angst dabei – und gleichzeitig mein grösster Wunsch – ist es, einem Hai zu begegnen. Wahrscheinlich wäre ich vor Angst wie gelähmt und müsste aufpassen, dass ich das Atmen nicht vergesse. Gleichzeitig aber kann ich mir nichts Faszinierenderes vorstellen, als dieses Raubtier aus nächster Nähe zu beobachten.»

Alessandra Nardo,
Juristin Rechtsdienst

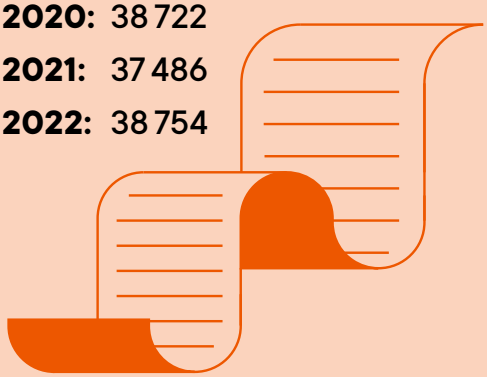


Keine Angst: Wir verlieren uns hier nicht einfach in Zahlen, sondern sagen gerne, wo wir uns mit Mut neuen Herausforderungen stellen und uns behaupten.

FACTS

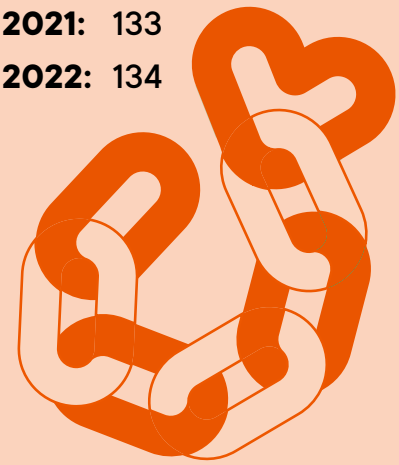
RECHTSFÄLLE

Rechtsfälle 2019: 32 457
Rechtsfälle 2020: 38 722
Rechtsfälle 2021: 37 486
Rechtsfälle 2022: 38 754



MITARBEITENDE

2019: 93
2020: 103
2021: 133
2022: 134



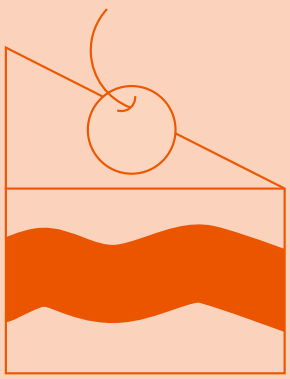
PRÄMIENEINNAHMEN

Bruttoprämien 2019:
CHF 59.20 Mio.

Bruttoprämien 2020:
CHF 63.30 Mio.

Bruttoprämien 2021:
CHF 65.80 Mio.

Bruttoprämien 2022:
CHF 69.00 Mio.



KEINE ANGST VOR KI

Von unseren Spotify Playlists bis hin zu medizinischen Diagnosen: Künstliche Intelligenz (KI) ist heute überall. Doch wie wird sich die Rechtsbranche durch Künstliche Intelligenz (KI) verändern? Dieser Frage stellt sich auch die Coop Rechtsschutz AG und setzt verstärkt auf das Thema KI. Zu diesem Zweck geht sie eine Partnerschaft mit dem ETH AI Center ein. Ziel ist, dass der wissenschaftliche Austausch zwischen KI-Forschenden und der Rechtsbranche gestärkt wird.

Blogbeitrag:
KI in der Juristerei | Coop Rechtsschutz

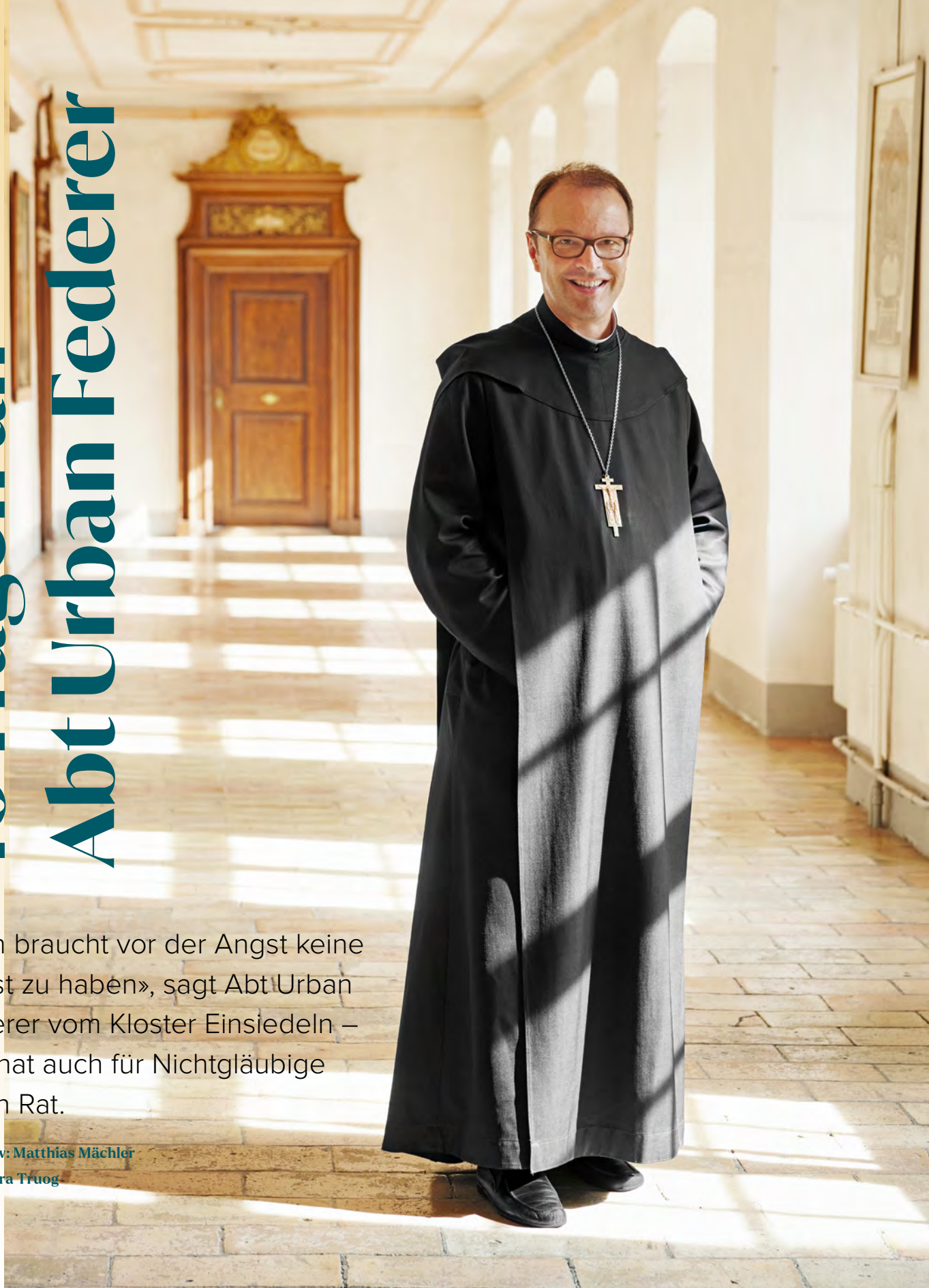
& FIGURES

& FIGURES

KEINE ANGST VOR PRÜFUNGEN

Seit Januar 2023 haben sieben Mitarbeitende ein CAS in den Bereichen Projektmanagement, Datenschutz, Arbeitsrecht und Coaching erfolgreich abgeschlossen. Daneben haben auch unsere zwei Lernenden und zwei kaufmännischen Praktikantinnen die Abschlussprüfungen bestanden.

10 Fragen an Abt Urban Federer



«Man braucht vor der Angst keine Angst zu haben», sagt Abt Urban Federer vom Kloster Einsiedeln – und hat auch für Nichtgläubige einen Rat.

Interview: Matthias Mächler
Foto: Mara Truog

1 Wovor haben Menschen, die im Kloster Hilfe suchen, am meisten Angst?
Das Thema Weltfrieden ist im Moment sicher sehr präsent. Oft geht es auch um die Gesundheit von Angehörigen, um entgleitende Beziehungen oder schwierige Arbeitssituationen.

2 Mit welcher Hilfe dürfen diese Menschen rechnen?
Als Seelsorger hören wir zu, nehmen den Menschen wahr und versuchen, ihn vor einer Angstspirale zu bewahren. Wir legen ihm dar, dass man durchaus Vertrauen haben darf ins Leben. Man braucht vor der Angst keine Angst zu haben. Sie ist etwas Natürliches; im Lukas-Evangelium schwitzt selbst Jesus Blut vor Angst.

3 Warum hilft beten – jedenfalls meistens?
(Lacht) Also mir hilft beten immer. Denn beten bedeutet für mich nichts anderes, als eine Beziehung zu pflegen – meine Freundschaft mit Gott. Beten stärkt den Boden, auf dem unter anderem auch Ängste angegangen werden können.

4 Und wenn man nie beten gelernt hat? Was macht man mit der Angst?
Wenn Sie die Freundschaft nicht mit Gott pflegen können, hoffe ich, dass Sie Ihre Ängste mit jemand anderem teilen können – mit einem Gegenüber, das Sie annimmt, wie Sie sind.

5 Was passiert mit einem, wenn man in der Gnadenkapelle vor der schwarzen Madonna steht und um Kraft bittet?
Sinnbildlich gesprochen ist die Kapelle ein Ort, wo sich Himmel und Erde berühren, wo alles zusammenkommt. Sie werden spüren, dass Sie im Hier und Jetzt von etwas Grossem verstanden und angenommen werden.

6 Je düsterer die Zeiten, desto voller die Gotteshäuser: Die Kirche profitiert von Ängsten?
Ist es wirklich so? Jedenfalls ist es gut, wenn den Menschen ein Raum angeboten wird, wo sie mit ihren Ängsten hingehen können. Und wo sie wieder lernen, dem Leben zu vertrauen.

7 Gab es Momente in Ihrem Leben, wo Sie trotz Ihres Gottvertrauens Angst hatten?
Die gibt es immer wieder. Für mich ist Angst ein Indikator, wie ich die Welt verstehe, wie ich mit ihr umgehe. Insofern ist Angst wichtig für mich, sie leitet mich. Aber sie darf mich nicht blockieren, das wäre gefährlich.

8 Wovor hat man Angst, wenn man ein Kloster führt?
Wie alle, die ein Unternehmen führen, muss ich zuweilen unangenehme Entscheidungen fällen. Sie glauben nicht, wie schnell ich zu hören bekomme: «Das ist aber unchristlich!» Dabei kann beispielsweise eine Kündigung auch eine Chance für jemanden sein, an einem anderen Ort wieder glücklich zu werden. Solche Entscheidungen fällt niemand gern.

9 Als Sie als Mönch Ihre Gelübde ablegten: Ging das ganz ohne Angst?
Es ist wohl ähnlich wie bei einer Hochzeit: Im Moment, wo ich Ja sagte, war ich voller Begeisterung. Die Herausforderungen beginnen erst später, wenn Probleme auftauchen.

10 Und der Tod? Haben Sie keine Angst, dass das ewige Leben nur ein leeres Versprechen ist?
Das ewige Leben beginnt ja nicht mit dem Tod, es hat schon lange angefangen: in dem Moment, wo ich mich für Gott entschieden habe. Ich bin überzeugt, dass dieser Weg nach meinem biologischen Ableben weitergeht, dass ich danach ein sehr viel grösseres Bild vom Leben haben werde. Oder anders gesagt: Ich mag Angst vor dem Sterben haben, vor dem Prozess. Aber den Tod selbst fürchte ich nicht.

Urban Federer (1968) ist der 59. Abt des Klosters Einsiedeln: 2013 wurde er von den 55 wahlberechtigten Mönchen für die Dauer von 12 Jahren gewählt.

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 Grenzwachtpersonals 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 SBK, 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.