

life-coaching

von Roger J. Frei

Denken Sie noch positiv, oder schon gesund?

Verwirrt Sie dieser Titel gerade? Das ging mir auch so, als ich zum ersten Mal von «Gesundem Denken» hörte. Auch ich dachte früher, positives Denken ist doch gut und lange genug hat man rundherum gehört, man müsse für eine gesunde Psyche nur positiv denken. Sicher kennen auch Sie den Spruch: «Schunnt scho guet, muesch nume positiv denke!» Und das soll nun in Frage gestellt werden? Ja genau, das soll es, denn positives Denken kann auch negativ wirken!

Wie das und worin besteht der Unterschied von positivem zu gesundem Denken?

Positiv denken ist per se nicht schlecht, kann sich aber äusserst kontraproduktiv auswirken. Ein Beispiel: Untersuchungen zeigten, dass sich die Wirtschaft eines Landes nach präsidentialen Neuwahlen verringerte, nachdem das neue politische Credo lautete: «Denkt positiv, alles kommt gut!» Als Grund fand man heraus, dass die so fortan denkenden Menschen vermehrt begannen darauf zu vertrauen, dass «es» (also die Zukunft) schon gut kommen wird und dadurch verringerten sie ihre Anstrengungen,

etwas zum wirtschaftlichen Erfolg beizutragen. Aus solchem «Denk positiv» folgt also der Glaube, dass irgendetwas einfach so, quasi automatisch passieren wird, einfach weil man sich das so positiv denkt. Oder sollte man besser sagen, ... sich so wünschen? Dem könnte man die alten Weisheiten entgegensetzen: «Es gibt nichts Gutes, ausser man tut es» oder: «Jeder ist seines eigenen Glückes Schmid».

Die beiden Weisheiten fordern also ein eigenes, aktives Tun, anstelle passivem Abwarten. Die Verführung sich etwas herbei zu wünschen ist vor allem dann gross, wenn man selber keine (Lösungs-)Wege oder Optionen mehr sieht, um das Schicksal zu beeinflussen. Aber wie frustrierend ist es, wenn Wünsche sich partout nicht realisieren? Das schlägt dann eben vielfältig auf die Psyche! Als kleine Aufheiterung noch ein thematisch passender Witz: Fritz rief Gott im nächtlichen Gebet immer wieder darum an, er solle ihm doch bitte einen Lotteriegewinn beschere. Eines Nachts erwachte Fritz durch ein helles Licht und Grollen in seinem Schlafzimmer und er hörte Gottes laute Stimme, die da sagte: «Fritz, ich würde Dir ja gerne den Gefallen tun, aber hilf mir auch etwas und kauf Dir mal endlich

ein Los!» Fazit: Von nichts, kommt also nichts...!

Positives Denken kann also dazu (ver)führen, dass man die Welt vermehrt einseitig durch eine rosarote Brille betrachtet und dabei die Realität ausblendet. Gesundes Denken hingegen bedeutet, Selbstverantwortung zu übernehmen und dabei klar zu denken. Dabei hilft es u. a., bisherige Glaubenssätze zu hinterfragen, Chancen und Risiken zu identifizieren und die Realität aus vielen Perspektiven zu betrachten. Daraus lassen sich neue Optionen und ein funktionaler Plan entwickeln, der die Chance merklich erhöht, zu den konkreten gewünschten Ergebnissen zu gelangen. Zugegeben, dieser Prozess ist nicht immer ganz einfach, wenn im Kopf über lange Zeit erworbene Erfahrungen, Denk- und Handlungsmuster blockieren und dadurch die Wahrnehmungsperspektive eingeschränkt ist. Da kann es sehr hilfreich sein, sich mit jemandem zu beraten, der eine neutrale und unbelastete Aussensicht auf die Dinge vertritt und einem hilft den eigenen Denk- und Glaubenshorizont zu öffnen. Dieser reflektive Prozess kann beispielsweise im Rahmen eines professionellen Coachings stattfinden. Ein erfahrener Coach kann Sie

fachlich dabei unterstützen, Ihre bisherigen Denkmuster und Glaubenssätze zu reflektieren und konkrete, auf Ihre Ziele bezogen, neue funktionale Denk- und Handlungsalternativen hervorzubringen. Dies schafft Klarheit darüber, wie Sie Ihr Schicksal selber und aktiv beeinflussen können, anstelle es sich nur positiv herbeizuwünschen. Gehen Sie ruhig davon aus, dass Sie mehr Optionen im Leben haben, um Ihr persönliches Glück zu schmieden, als dass Sie selbst glauben mögen!

Das Lernen von «Gesundem Denken» hilft Ihnen also, neue Lösungsansätze und alternative Optionen zu entwickeln, damit Sie Ihr Leben proaktiv in den gewünschten Bereichen selber beeinflussen und verbessern können. Es fördert damit spürbar Ihre eigene Zielerreichung, Ihre persönlichen Erfolge und letztendlich Ihre gesamte eigene Lebenszufriedenheit.

Tun Sie Ihrer Psyche und Gesundheit einen Gefallen, bleiben Sie positiv, aber lernen Sie «gesund» zu denken!

Roger J. Frei

Roger J. Frei, Triactive Coach und lizenziertes Coach in Neuroimagination, Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO. Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur, Telefon 076 710 1000 E-Mail: kontakt@triacitive.coach Website: www.triacitive.coach



Ein neues Leben für den Markt

Ein hoher Schuldenberg zwang die Afro-Pfingsten unter der Leitung neuer Besitzer in die Knie. Doch ein Nachfolger steht bereits fest: Afro-Pfingsten-Gründer Daniel Bühler lanciert vom 12. bis 16. Mai das neue Volksfest «Eine Welt in Winterthur». Dieses ist dem «Vorgänger» nicht unähnlich – aber doch anders.

Winterthur: Daniel Bühler wurde Ende Oktober von der Nachricht selber überrascht: Das Afro-Pfingsten-Festival ist pleite. Ein Schuldenberg von 700 000 Franken hatte sich angesammelt, auch die Stadt sah keine Rettungsmöglichkeit mehr. Der Konkurs war das Aus für das Afrika-Festival. Für Daniel Bühler ist diese Neuigkeit besonders schlimm, war er doch vor 25 Jahren der Gründer des beliebten Anlasses. «Ich erlebte mit, wie ein kleiner, alternativer Event zum grossen Volksfest heranwuchs. Der Markt lockte in den vergangenen Ausgaben jährlich über 50 000 Menschen in die Stadt.» Schnell traf er einen Entschluss: «Der Markt darf nicht verschwinden. Es muss ein Nachfolger her.» Dieser steht nun an der Startlinie: Unter dem Namen «Eine Welt in Winterthur» soll vom 12. bis 16. Mai die Altstadt wieder mit Strassenmusik und internationalen Standbetreibern belebt werden. Tatkräftig unterstützt wird Daniel Bühler dabei von seinem Kollegen Bosco Büeler aus Flawil, der auch als Vereinsmitglied vorgesehen ist.

«Keine Schuld an den Schulden»

Vor drei Jahren verkaufte Daniel Bühler den Namen und sämtliche Rechte der Afro-Pfingsten an die Marketing-Manufaktur AG aus Winterthur; Bühler selbst war nur noch am Rande für das Festival aktiv. Dies unter anderem aus persönlichen und familiären Gründen. Wie die neuen Besitzer seither einen solch hohen Schuldenberg aufbauen konnten, darüber kann der Sternberger auch nur mutmassen: «Mit grösster Wahrscheinlichkeit sind die schwachen Verkaufszahlen der Konzerte in der Halle 53 daran schuld.» Diese sind beim neuen geplanten Festival kein Bestandteil mehr. Daniel Bühler will sich auf den Markt und dessen Rahmenprogramm konzentrieren. «Der Markt war bereits bei den Afro-Pfingsten selbsttragend, dies ist auch beim neuen Festival unser Ziel.» Gerechnet werde mit einem Budget von 250 000 bis 300 000 Franken, das durch Standmieten, Getränkeverkauf, Fundraising und Mitglieder-



Daniel Bühler (links) und Bosco Büeler sind die treibenden Kräfte hinter dem neuen Festival. Bild: sag.

beiträge zusammenkommen soll. «Es werden keine Subventionen der Stadt Winterthur benötigt», betont der Festivalgründer.

„Es werden keine Subventionen der Stadt Winterthur benötigt.“

Daniel Bühler, Festivalgründer

Daniel Bühler und sein Team mussten sich nach der Bekanntgabe der Afro-Pfingsten-Pleite mit den Vorwürfen auseinandersetzen, dass man bereits ein verschuldetes Festival weiterverkauft habe. Dem sei aber nicht so, stellt er richtig. Tatsächlich schrieben die Afro-Pfingsten 2012 ein Defizit von 300 000 Franken. «Dieses wurde aber unter anderem durch den Verkauf meiner damaligen GmbH gedeckt.» Er habe das Festival also mit einer schwarzen Null übergeben.

Stärken werden ausgebaut

Ein Markt, Strassenmusiker, weitere Darbietungen und dazu wird auch die kleine Bühne hinter dem Altersheim Neumarkt wieder aufgebaut. Ist «Eine Welt in Winterthur» also eine reine Kopie der Afro-Pfingsten? Daniel Bühler macht kein Geheimnis daraus, dass sie auf den Stärken des Afrika-Festivals

aufbauen. «Es soll wieder eine Welt aus bunten Ständen, fremden Klängen, kunstvollen Gegenständen und leckeren Speisen entstehen. Auf der Livebühne können motivierte junge Bands diverser Stilrichtungen entdeckt werden.» Trotz diesen Ähnlichkeiten bleibe noch genügend Platz für Neues. «Wir setzen den Fokus nicht mehr auf Afrika, sondern auf die gesamte Welt.» Noch seien keine konkreten Pläne druckreif, aber Überlegungen seien im Gange. So könne beispielsweise Syrien im grösseren Rahmen thematisiert werden. Klar ist nur: «Das Festival soll zu einer Platt-

„Ich habe das Festival mit einer schwarzen Null übergeben.“

Daniel Bühler, Afro-Pfingsten-Gründer

form für internationale Themendiskussionen in den Bereichen Ökologie, Migration, Politik, Entwicklung für alle, fairer Handel, Menschenrecht und vieles mehr ausgebaut werden.» Dafür wolle man wieder vermehrt mit Ständen von Nichtregierungsorganisationen der Entwicklungszusammenarbeit, Ökologie, Friedensförderung und Fairtrade zusammenarbeiten sowie Institutionen aus den Bereichen Migration, Integra-

tion und anderen sozialen Anliegen eine Plattform bieten. Mögliche weitere Programmteile werden nur organisiert, wenn eine zusätzliche Finanzierung gefunden wird oder die Programmteile an Partner delegiert werden können.

Der Markt selbst soll sich wieder auf den Neumarkt, Kirchplatz und die Steinberggasse konzentrieren, der Teufelweiher, der letztes Jahr an den Afro-Pfingsten sehr schwach besucht wurde, fällt weg. Unterstützung genießt das Projekt durch zahlreiche lokale Institutionen, Behörden und Politiker. Der hohe Rückhalt motiviert das Team um Bühler bei ihrem Vorhaben. «Erstmals ist geplant, unser Festival 2016 durchzuführen. Sollten die «Ur-Afro-Pfingsten» auch 2017 nicht wieder auferstehen, wollen wir den Event weiterführen und ausbauen.» Auch ein anderes Datum könne man sich vorstellen, sollte das Festival von der Bevölkerung gut angenommen werden.

In einem nächsten Schritt wird am 18. Dezember der Verein «Eine Welt in Winterthur» in der Alten Kaserne gegründet. Daniel Bühler dürfte das Präsidialamt übernehmen. Danach gehen die Vorbereitungen für das Festival erst richtig los. Klar ist: «Wir würden, auch wenn es uns angeboten werden würde, nie zum Namen Afro-Pfingsten zurückkehren, diese Zeiten sind definitiv vorbei», so Daniel Bühler.

Christian Saggese



Reto Keist empfiehlt:

Sellerie-Latte-macchiato-Suppe

- **Zutaten:** Für drei bis vier Personen
300 g Sellerie
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Mehl
4 dl Gemüsebrühe
Schuss Weisswein
2 dl Olivenöl
1 dl Rahm
etwas Kaffeepulver

- **Zubereitung:**
Sellerie und Zwiebeln waschen und schälen. Alles in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch rüsten und auch in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl glasig ohne Farbe andünsten. Danach das Mehl beigeben und kurz mitdünsten. Mit einem guten Schuss Weisswein ablöschen und einreduzieren lassen. Mit warmer Gemüsebrühe auffüllen und weich siedeln. Die Suppe mixen und passieren. Mit Butter und Rahm aufmontieren und eventuell etwas noch mit Roux (Saucenbinder) abbinden. In einem grossen Macchiato-Glas die Suppe servieren und am Schluss mit Milchschaum und Kaffeepulver dekorieren.

Restaurant Strauss
Stadthausstrasse 8, 8400 Winterthur
Telefon 052 212 29 70
Öffnungszeiten: Montag–Samstag 10–24 Uhr
Sonntag geschlossen
www.strauss-winterthur.ch

apropos

Info-Anlässe zur Vorsorge
Winterthur: Ab Dezember 2015 veranstaltet die Winterthurer Firma Dimovera zusammen mit der Friedhofverwaltung Winterthur regelmässige Informationsveranstaltungen zum Thema «Wie können Sie bezüglich Krankheit, Unfall und Lebensende frühzeitig vorsorgen und dadurch Ihre Angehörigen entlasten?». red.

Weitere Informationen:
16. Dez., 13. Jan. 2016, 10. Feb. jeweils 14 bis 15 Uhr im Kongress- und Kirchgemeindehaus Liebestrasse, Liebestrasse 3, Winterthur