

aktuell

«Jobhopping» zahlt sich nicht aus

Berufsanfänger bekommen seit Jahren zu hören, dass sie nicht mehr mit einer Stelle auf Lebenszeit rechnen können. Manche Ratgeber behaupten gar, dass es für die Karriere gar nicht gut sei, zu lange in einem Unternehmen tätig zu sein. Doch finanziell geraten Jobhopper eher ins Hintertreffen als beständigere Beschäftigte, fand eine kanadische Forscherin heraus. Demnach wirkt sich eine Verweildauer von weniger als fünf Jahren meist nachteilig auf das Gehaltskonto aus – zumindest in den USA –, berichtet sie in der «American Sociological Review». (ST)

Verhaltenspsychologie Wer sich nicht rächt, gewinnt

Warum rächen sich die einen Menschen und die anderen nicht? Martin A. Nowak von der Harvard-Universität und seine Kollegen haben bei einer Studie Verblüffendes herausgefunden: «Vereinfacht ausgedrückt: Gewinner bestrafen nicht», schreibt Nowak in der aktuellen Ausgabe des Magazins «Nature». «Bestrafung kann zu einer Abwärtsspirale aus Vergeltung führen, was allen Beteiligten schadet. Die Leute, die am meisten von einer Situation profitieren, bestrafen nicht.» (MZ)

Fahrstudie Langes Autofahren mindert Reaktionsvermögen

Lange Fahrten auf Landstrassen und Autobahn nagen am Reaktionsvermögen. Wie stark sie das tun, haben jüngst taiwanische Forscher ermittelt: Nach gut 80 Minuten simulierter Autofahrt stieg die Reaktionszeit ihrer Probanden um etwa ein Drittel. Bei Tempo 100 entspricht dies zusätzlichen 8 Metern Fahrstrecke bis zum Einsetzen der Bremswirkung. (ST)

Eigendroge Endorphine machen Läufer tatsächlich «high»

Laufen hebt die Stimmung und kann sogar zu einer Art Euphorie führen. Dieses legendäre «Runner's High» liegt zumindest teilweise in der Ausschüttung körpereigener Opiode begründet, haben Mediziner in München und Bonn erstmals nachweisen können. Bei ihren Probanden waren viele der entsprechenden Rezeptoren im Gehirn nach zweistündigem Joggen besetzt. (ST)

Fortpflanzung Kindersegen dank grossem Altersunterschied

In den meisten Partnerschaften ist der Mann etwas älter als die Frau. Doch was ist mit den aufsehenerregenden Ausnahmen wie Mick Jagger oder Rupert Murdoch, die erheblich jüngere Frauen geheiratet haben? Eine finnische Studie legt jetzt den Verdacht nahe, dass für diese Herrschaften dieselbe biologische Erklärung gilt wie für die «normalen» Paare. Da Männer bis ins hohe Alter Kinder zeugen können, sei es aus biologischer Sicht für sie sinnvoll, sich eher an eine junge Partnerin zu binden, schreibt Samuli Helle von der Universität Turku. (MZ)

mein lebensmotto

Adrian Sieber: «Schlafen kann ich, wenn ich alt bin»



«Schlafen kannst du wenn du alt bist», heisst mein Motto. Ich lebe gerne intensiv. Ich geniesse es, mit meinen Kindern und meiner Partnerin zusammen zu sein. Bei meiner Familie fühle ich mich wohl. Am Abend und oft

bis in die Nacht hinein habe ich Raum und Inspiration für meine Musik. Diese Zeit nutze ich für mich, für meine kreative Arbeit. Beides – Musik und Familie – ist für mich überlebenswichtig, dafür kommt der Schlaf zu kurz. Aber eben, schlafen kann ich ja, wenn ich alt bin.»

Absichten eines Clowns

THERAPIE Spitalclowns kommen mit roter Nase und guter Laune an die Betten von Kinderspitälern und Pflegeheimen. Sie sind mehr als Spassmacher.



HUMORTHERAPIE Dr. Pfnüsel will die Kinder den Spitalalltag ein paar Minuten lang vergessen lassen, denn: Entspannung fördert den Genesungsprozess. STIFTUNG THEODORA

MARC MAIR-NOACK

In der Kinderklinik des Kantonsspitals Aarau betritt ein Mann mit weissem Kittel und roter Nase ein Zimmer in der Patientenaufnahme. An seiner Brust klebt ein kleines Schild. Darauf steht in grossen Lettern: «Dr. Pfnüsel – Humorologie».

IM ZIMMER SITZT NADJA, 9 Jahre alt, neben ihrer Mutter. Am Tisch schreibt eine Krankenschwester den Aufnahmebericht. Da es ein Neueintritt ist, weiss Dr. Pfnüsel alias Martin Soom nicht, warum Nadja ins Spital muss. Das braucht er auch nicht, denn den wahren Grund hat er schnell entdeckt: «Aha, der Schuh», sagt er. Und packt Nadjas Turnschuh, der auf dem Boden liegt. «Der Schuh will nicht mehr am Fuss bleiben. Das müssen wir mal untersuchen.» Nadja schaut perplex zu. Eben musste sie der Schwester die unangenehmen Details ihrer Beschwerden mitteilen, und nun bläst ein Clown Seifenblasen auf ihren Schuh, «zur Desinfektion», wie er sagt. Vorsichtig tastet er den Schuh ab. «Da haben wir es schon.» Dr. Pfnüsel drückt auf die Schuhspitze, es quietscht laut. Nadja grinst. In diesem Moment sind ihre Beschwerden weit weg. Krank ist einzig der Schuh.

Martin Soom ist im Auftrag der Stiftung Theodora unterwegs, die Spitalclowns für Kinder ausbildet. Alle zwei Wochen ist er in Aarau zu Besuch. Eine vergleichbare Organisation für Clowns im Alters- und Pflegebereich gibt es nicht. Dafür existiert der Verein Humorcure, dessen Mitglieder sich dem Humor in Therapien und in der Pflege widmen. Lachen ist gesund, sagt man. Messen lässt sich das nicht. Immerhin gibt es wissenschaftliche Indizien dafür, dass Entspannung den Genesungsprozess fördert. Und mehr wollen die Clowns nicht. Die Patienten sollen sich einen Moment lang entspannen, aus der Abstumpfung herausfinden und für einen Augenblick wieder gesund sein.

DER NÄCHSTE PATIENT von Dr. Pfnüsel hat Leukämie. Der Clowndoktor schaut durch das Fenster in der Tür ins Zimmer und stellt fest: «Der Kleine schläft.» Zu seinen Patienten wahrt der Clown trotz allem Spiel eine gewisse Distanz. Selten kommt es vor, dass er seine Patienten später, wenn diese wieder daheim sind, an Kindergeburtstagen besucht. Manchmal muss er auch an eine Beerdigung. Nicht alle Spitalclowns kommen gut damit zurecht. Die meisten Clowns

der Stiftung Theodora kommen aus dem artistischen Bereich und haben trotz spezieller Ausbildung zunächst noch kaum Erfahrung mit Krankheit und Tod. So kann es vorkommen, dass die Freundschaft zwischen einem Kind und dem Clown zu gross wird, sodass der Clown nach einem Todesfall betreut werden muss.

DR. PFNÜSEL LÄSST die Tür voreerst zu. Am Ende des Korridors spielt der dreijährige Roman an einem Tisch Memory, seine Mutter sitzt neben ihm. Was dem Buben fehlt, wissen die Ärzte nicht genau. «Unbekanntes Syndrom», heisst es. Romans Gesichtshälften sind leicht verschoben, ein Auge liegt tiefer als das andere. Der Bub schaut auf, als er den Clown hört, der mit einer Ukulele näher kommt. Er kennt Dr. Pfnüsel, schliesslich ist er schon länger hier im Spital.

Der Clown kniet sich zu Roman hinunter und beteiligt sich am Spiel. Auf einem Memorykärtchen ist eine Registrierkasse abgebildet. Dr. Pfnüsel zaubert eine echte Münze nach der anderen aus dem Bild. An anderen Tagen ist Martin Soom als Zauberkünstler unterwegs, der Trick mit dem Münz fällt ihm daher leicht. «Du bist aber reich, Roman», sagt der Clown.

HUMORCARE UND THEODORA

Der Verein Humorcure widmet sich der Förderung von Humor in der Therapie, Pflege und Beratung. Er bildet ein Netzwerk für Fach- und Berufsleute und organisiert Aus- und Weiterbildungen für die Humoranwendung im therapeutischen Bereich. Ein Zweig dieser Arbeit sind die 20 Spitalclowns in Alters- und Pflegeheimen. Die Stiftung Theodora bildet ihrerseits Clowns für die Arbeit im Spital aus und setzt sie zum Gratistarif in Kinderkliniken in der Schweiz und in acht weiteren Ländern ein. In der Schweiz sind zurzeit 43 Clowns der Stiftung im Einsatz. (MAN)

Roman schaut ihn mit grossen Augen an und nickt. «Etwas fehlt dir aber noch», fährt der Clown fort. Und zaubert hinter Romans Ohr einen orange-farbenen Kristall hervor, den er dem Kind an den Finger klebt. «Siehst du? Nun hast du auch noch einen Ring. Nun bist du ein richtiger Prinz, ein grosser Mann.» Roman lächelt. Als der Clown aufsteht und mit seiner Ukulele zu den anderen Kindern hinter den vielen Zimmertüren aufbricht, bleibt Roman sitzen und betrachtet stolz seinen Ring.

«Ich werde vor dir im Paradies sein»

BIOGRAFIE Stefanie Gmür erhielt als erstes Kind in der Schweiz eine Spender-Lunge. Das Glück währte aber nur sechs Jahre. Jetzt erscheint ihr Tagebuch – ein Manifest auf das Leben.

NICOLAS GATTLEN

In diesen 19 Jahren steckt mehr Leben als in manch einem langen Menschenleben.

Im Dezember 1986 kommt Stefanie Gmür mit der Erbkrankheit Cystische Fibrose zur Welt, einer unheilbaren Krankheit, die dem Mädchen das Atmen erschwerte. Inhalieren, Medikamente einnehmen, Therapien und Arztbesuche gehören zur Tagesordnung der kleinen Stefanie. Als sich ihr Gesundheitszustand verschlechtert, entscheiden sich die Ärzte mit der Familie für eine Lungentransplantation. In der Osternacht 1999 erhält die 13-Jährige die neue Lunge. Der Körper akzeptiert das Organ, für das Mädchen eine «zweite Geburt». Erstmals in ihrem Leben kann sie



STEFANIE GMÜR «Nur die Aussagen der Ärzte machen mich krank.» HO

frei atmen. Sie schreibt in ihr Tagebuch: «Es gibt nichts Schöneres, als leben zu können und das zu tun, was man liebt und gerne tut.»

Das Tagebuch erscheint nun im Verlag Sistabooks. Es war Stefanies grosser Wunsch, dass die Aufzeichnungen nach ihrem Tod veröffent-

licht werden. Ab Herbst 2004 beginnt die damals 18-Jährige ihr Leben niederzuschreiben. Es ist dies eine Zeit voller Hoffnungen – und Rückschläge. Als ihr die Mutter in Miami (USA) zum Geburtstag das Schwimmen mit Delfinen ermöglichen will, erleidet die Mutter einen Hirnschlag. Danach ist sie halbseitig gelähmt und leidet unter schweren Depressionen.

Kaum ist die Mutter auf dem Weg der Besserung, folgt die nächste Hiobsbotschaft: Bei Steffi wird ein bösartiger Tumor in der Bauchspeicheldrüse festgestellt. Sie schreibt: «Mir scheint es nicht wirklich Realität zu sein, weil ich vom Krebs nichts verspüre. Ich fühle mich eigentlich kerngesund. Nur die Aussagen der Ärzte machen

mich krank, denn nur sie und die Gewebeentnahmen bestätigen mir, dass ich krebskrank bin.» Die Hoffnung wird Stefanie nie aufgeben, wie dem bewegenden Tagebuch zu entnehmen ist.

ALS DER ABSCHIED näherrückt, organisiert die Familie ein Überraschungsfest. «Wir zeigten ihr, dass wir sie nun endlich ins Paradies gehen liessen», erinnert sich ihr Bruder Dominik im Prolog. Stefanie antwortet ihm mit Humor: «Weisst du noch früher, da wolltest du immer gewinnen. Heute ist es für dich leider nicht so, ich werde das Paradies schneller erreichen!»

Stefanie Gmür Ich bin d'Steffi. Sistabooks. 190 S., Fr. 29.50.