

Bern



Die grosse Bescherung
Ladenbetreiber in Bern sind mit Weihnachtsgeschäft zufrieden. 21

«Was bereitet mir Freude? Was nicht?»

Für den Münsinger Supervisor Jürg W. Krebs sind gute Vorsätze nicht mehr als eine schwächliche Form von Planung. Wer etwas verändern will, sagt er, soll sich zunächst einmal Zeit nehmen – für sich selbst.

Interview: Dölf Barben

Herr Krebs, warum fassen Leute überhaupt Vorsätze?

Man könnte fragen, warum fassen sie nur Vorsätze? Es ist legitim, von Zeit zu Zeit zu überlegen, wohin es gehen soll. Das kann in einen Vorsatz münden, was aber eher eine schwächliche Form von Zukunftsplanung ist.

Eine schwächliche Form von Zukunftsplanung?

Im Englischen oder im Französischen gibt es den Ausdruck Vorsatz gar nicht. Warum fällt jemand nicht gleich einen Entschluss und sagt, das ist mein Plan?

Rechnet jemand, der einen Vorsatz fasst, somit mit dem Scheitern?

Das Scheitern wird zumindest als Möglichkeit eingebaut. Der Vorsatz ist eine vage Form von Absichtsplanung. Es lohnt sich zu fragen: Welches ist die Quelle meiner Vorsätze? Das kann die Beruhigung des schlechten Gewissens sein. Das ist eine seiner Hauptfunktionen. An ihm kann sich ein Mensch moralisch etwas emporranken.

Worum geht es denn?

Die Frage ist ja: Was will ich eigentlich? Bin ich es, der sagt, was er will? Oder sind es Medien oder Marketingmassnahmen?

«Es geht um die Frage, ob ich auf einer Spur bin, die stimmig ist.»

men, die mich irgendwohin führen wollen? Ist es Konformitätsdruck? Will ich mich mehr bewegen, weil das andere auch tun? Oder sind es Schuldgefühle? Wenn nicht ich die Quelle eines Wunsches bin, laufe ich in ein Problem hinein. Das würde auch erklären, warum viele Vorsätze scheitern.

Wie erkennt man denn einen Vorsatz, der nicht aus einem selbst herauskommt?

Unter anderem daran, dass er nicht lange trägt.

Und wie gelangt man zu sinnvollen Vorsätzen oder Entschlüssen?

Man kann beurteilen, ob es Pläne sind, die anderen Zielsetzungen im Leben oder tieferen Sehnsüchten entsprechen. Dabei gibt es wichtige Fragen zu klären. Weiss ich überhaupt, wohin es geht? Wo wartet eine Grundfreude auf mich? Wenn ich mir Zeit nehme, in mich hineinzuhorchen, kann es sein, dass ich tatsächlich etwas herausfinde. Solche Entdeckungen sind tragfähig, weil ich meiner Sicht der Zukunft folge.

Würden Sie sagen, jeder Mensch kann in sich hineinhorchen und solche Entdeckungen machen?

Ja, ich glaube, jeder Mensch kann mehr oder weniger zu sich selber finden. Aus einem solchen Sein heraus entstehen Wünsche mit lebensfähiger Absicht. Je mehr jemand bei sich ist, desto mehr wird das, was er tut, mit ihm selber in Verbindung stehen.

Woran erkennt man Menschen, die bei sich sind?

Da gibt es wunderschöne Beispiele, die wirklich inspirierend sind. Etwa Spitzensportler, die schlecht bezahlt auf hohen Bergen herumturnen und dabei grosse Risiken eingehen. Oder leidenschaftliche Kulturschaffende und Unternehmer, die etwas zum Blühen bringen. Oder Frère Roger Schutz, der Gründer der ökumenischen Bruderschaft aus Taizé, den ich 2005 vor seinem Tod getroffen habe. Wenn man solchen Personen begegnet, begegnet man Menschen, die berühren. Sie erzielen eine Wirkung, nicht weil sie spektakulär auftreten, son-



Jürg W. Krebs bei sich in seinem Beratungszimmer in Münsingen. Foto: Manuel Zingg

dern weil sie bei sich sind. Es sind Existenzen, die aus dem Sein hervorgehen und nicht aus dem Haben.

Wie erkennt man denn, dass man bei sich selber ist. Spürt man das?

Wie? Lebendigkeit, Freude und Zufriedenheit nehmen zu. Die Wahrnehmungsfähigkeit ebenfalls. Wenn ich nicht mehr beunruhigt sein muss, weil ich nicht weiss, wer ich bin, kann ich besser wahrnehmen, was um mich herum geschieht. Wer bei sich ist, merkt, dass er Neues angehen kann, unabhängig davon, wie schwierig es ist. Alles ist irgendwie klar. Diese Klarheit ist schwer erklärbar.

Das klingt so, als wäre für Sie Spiritualität sehr wichtig.

Klar. Ich wüsste nicht, wie ich sonst leben könnte. Es gibt etwas, das über mich hinausweist, sagte der Philosoph Blaise Pascal. Für Menschen, die wissen, was sie wirklich wollen, ereignen sich Folgeschritte, die schwer zu erklären sind.

Wie erkennt man umgekehrt, wenn man nicht bei sich ist?

Es fühlt sich so an, als würde etwas auslaufen. Das Dasein ist nicht mehr von Zufriedenheit durchdrungen, nicht mehr gestützt.

Bei anderer Gelegenheit haben Sie gesagt, viele Menschen hätten ungeahnte Möglichkeiten, wenn sie diese nur aktiv angehen würden. Was können solche Menschen denn noch mehr tun?

Es geht nicht darum, noch mehr zu tun. Wir sind eine Gesellschaft, die genug tut. Mehr tun heisst, darüber nachdenken, wie mein Denken geprägt wurde, aber auch das Fühlen. Wo ist meine Emotionalität entstanden? Oder nicht entstanden? Wo gefördert worden, wo gehindert? Was ergibt Sinn? Da kommt man sich selber auf die Spur – irgendwann.

Kann man etwas nachhelfen?

Dazu gibt es viele Methoden: ein Tagebuch führen. Träume aufschreiben. Die Stille suchen – dies ist eine ganz starke Form. Ich nenne dies «auf Entzug ge-

Jürg W. Krebs

Der 54-jährige Betriebswirt Executive MBA und Coach arbeitet seit 1993 als selbstständiger Supervisor. Seine Firma, Krebs & Partner AG in Münsingen, ist spezialisiert auf Organisationsberatung, Teamentwicklung und Coaching. Nach einer Lehre als kaufmännischer Angestellter war er u. a. in der Lebensmittelbranche, im sozialen Bereich und im Journalismus (Radio Förderband) tätig. Krebs hat drei erwachsene Söhne. (db)

hen». Es bedeutet, sich beispielsweise dem Einfluss der Medien und anderer Reize zu entziehen, die kollektive Glückspirale hinter sich zu lassen, von der der Philosoph Peter Sloterdijk spricht. Letztlich geht es um eine Identitätsfrage, um die Frage, ob ich auf einer Spur bin, die wirklich stimmig ist, oder ob ich leicht neben den Schuhen stehe.

Wie kann man das angehen im Alltag? Neben Familie und Beruf?

Da gibt es viele kleine, mittlere und starke Möglichkeiten. Es kann bloss ein Spaziergang sein, auf dem ich mir Zeit nehme, um in mich hineinzuhören.

Mit welcher Fragestellung?

Ich kann mich fragen, was mir Freude bereitet und was nicht. Was Freude auflöst, ist schon einmal ernst zu nehmen.

Und die stärkeren Möglichkeiten?

Es gibt organisierte Formen: zum Beispiel eine viertägige Stille in der Abgeschiedenheit. Dabei werden bewusst alle Anregungen zurückgelassen.

Anregungen?

Beruf, Beziehungen, das Alltägliche, alles, was mich beschäftigt und vereinigt. Selbstverständlich ist es wichtig, dafür einen Zeitpunkt zu wählen, der dies erlaubt. Aber es ist dann hochinte-

ressant, was dabei herauskommt – es ist mindestens so interessant wie das Fernsehprogramm.

Kommt bei den meisten Menschen etwas heraus?

Ja, immer.

Haben Sie das selber erlebt?

Ja, unter anderem auf einer Weltreise. Als ich mit dem Rucksack unterwegs war, erlebte ich Stille, manchmal ungewollt und tagelang. Für mich war es heilsame Langeweile.

Was zeigt sich dann?

Wie es ist, im Moment zu leben, voll und ganz da zu sein. Das sind wir nämlich selten. Lassen wir es aber zu, wird es interessant. Dann können sich zum Beispiel klare Interessenlagen zeigen, die aus der Tiefe zum Vorschein kommen. Aber nicht in jedem Fall ist es einfach auszuhalten, den Griff zu lockern.

Wie war es bei Ihnen?

Bei einer solchen Gelegenheit habe ich gemerkt, ich würde eigentlich gerne singen. Das hat mich zuerst schockiert, weil ich aufgrund meiner Erziehung zu wissen glaubte, ein Mann singe doch nicht.

Wann war das?

Vor etwas über zehn Jahren. Ich habe daraufhin etwas gesucht, das zu mir passt, und bin nun Mitglied in einem Gospelchor. Solche Vorgänge sind aber nicht überraschungsfrei. Die Überraschung ist Programm, denn das, was ansteht, meldet sich. In jedem Alter kommen übrigens andere Themen zum Vorschein.

Wer Neues anfängt, benötigt dafür Zeit. Bringt das nicht Probleme?

Loslassen können ist ein Urprinzip. Aber in Bezug auf Vorsätze oder die Planung der Zukunft ist die Zeitfrage bloss ein nebensächlicher Aspekt. Wenn einmal klar ist, was man tun will, löst sich das Zeitproblem in aller Regel von allein.

Weil alles andere in den Hintergrund gedrängt wird?

Ja, es ist eine Priorisierung, die aus der Tiefe heraus erfolgt.

Biel bleibt im Fokus der Drogenfahnder

Seit zwei Jahren führt die Polizei gezielte Aktionen gegen den Drogenhandel in Biel durch. 2010 wurden über 200 Anzeigen erstattet.

Anita Bachmann

In Biel bekämpfte die Kantonspolizei mit gezielten Aktionen übers laufende Jahr den Drogenhandel. Über 200 Anzeigen gegen rund 150 Personen wurden erstattet, teilt die Polizei mit. 90 Personen wurden wegen Widerhandlungen gegen das Betäubungsmittelgesetz und ebenso viele Personen wegen Wiederhandlungen gegen das Ausländergesetz angezeigt. 20 Personen wurden in Ausschaffungshaft und 32 Personen in Untersuchungshaft gesetzt. Bei den Aktionen stellte die Polizei sieben Kilogramm Cannabis, fünf Kilogramm Kokain, 1900 Hanfpflanzen, 400 Gramm Heroin und 115 000 Franken Bargeld sicher. Ins Gewicht fällt vor allem das beschlagnahmte Kokain mit einem Wert von über einer halben Million Franken, das Cannabis entspricht auf dem Schwarzmarkt einem Handelswert von 35 000 Franken.

Eine ähnliche Bilanz zog die Kantonspolizei bereits vor gut einem Jahr für 2009: Über 200 Personen wurden angezeigt, 29 wurden verhaftet, und es wurden rund 18 Kilogramm harte und weiche Drogen sichergestellt. Es handle sich beim Kampf gegen den Drogenhandel in Biel um eine längerfristige Aktion, sagt Polizeisprecherin Daniela Sigrist. Die polizeilichen Aktionen würden auch im kommenden Jahr fortgesetzt. Die Einsätze beschränkten sich in den letzten beiden Jahren nicht auf den öffentlichen Raum, sondern fanden auch in Wohnungen, Hotels und Bars statt.

Gezielte Aktionen auch in Bern

Die zur Anzeige gebrachten Personen stammten mehrheitlich aus afrikanischen Ländern, heisst es in der Mitteilung der Polizei. Genauer präzisieren wollte die Polizei die Nationalitäten der mutmasslichen Drogenhändler nicht. Biel spielt innerhalb des Kantons Bern eine besondere Rolle im Drogenhandel. Aufgeflogene Kokainhändler, die sich vor gut einem Jahr in Biel vor Gericht verantworten mussten, zeigten auf, dass Biel auch auf höheren Handelsstufen eine Rolle spielt. Im Gegensatz dazu steht die blosse Bedienung der Endverbraucher. Zumindest auf dieser Ebene ist auch die Stadt Bern ein Schwerpunkt der Drogenfahnder. «Gezielte Aktionen der Polizei wurden auch in der Stadt Bern durchgeführt», sagte Sigrist.

Mehr Schnee als im ganzen letzten Winter

Bern - Der Dezember 2010 wird als weiser Monat in die Wettergeschichte eingehen. In Bern fiel mehr Schnee als im gesamten vergangenen Winter, wie die Nachrichtenagentur SDA berichtete. Total waren es 57 Zentimeter. Damit übertraf die Bundesstadt andere schneereiche Orte im Flachland wie Zürich, wo 55 Zentimeter gemessen wurden.

Der Dezember hatte bereits mit sehr intensiven Schneefällen begonnen. In Bern war am 2. Dezember eine Schneehöhe von 35 Zentimetern registriert worden. Zudem war der Dezember, ausser in den Föhntälern, auch klirrend kalt: Im Flachland war es 1 bis 2 Grad kälter als gewöhnlich, auf dem Jungfrauoch sogar gegen 4 Grad. (sda/wal)



Eingeschneiter Liegestuhl auf der Kleinen Schanze in Bern. Foto: Manuel Zingg