

MEINE WELT



Chrönlü oder Chränzli

Der Untergang unserer Dialekte wird uns schon lange angedroht. Aber Dialekte gehen nicht unter, sie verändern sich. Es gibt weder eine «falsche» noch eine «richtige» Mundart. Alles Gesprochene ist Mundart, sogar der leztthin aufgeschnappte Satz: «Ey, schriibsch mich Föteli mit Handy, wänn gaasch Feriä im Serbie?»

Aber nicht nur unsere Sprache, auch unsere Esskultur wurde immer wieder infiltriert. Niemand hat die Lebensweise in der Nordwestschweiz derart geprägt wie einst die Römer, die über einen Zeitraum von mehreren Hundert Jahren auch das obere Baselbiet besetzt hielten. Immer wieder finden sich bei Ausgrabungen Zeugen aus jenen Zeiten. Die Römer hatten sich häuslich eingerichtet, der Gutshof Buchs im heutigen Ormalingen zeugt von einem gewissen Hang zur Bequemlichkeit.

Die Römer wollten natürlich auch in der Ferne nicht auf die heimatischen Gemüse und Früchte verzichten. Und so liess man sich alles, was das Herz begehrt, aus dem fernen Rom herbeikarren. Zum Beispiel Karotten, Kohl, Mangold, Pastinaken, Sellerie, Zwiebeln, Lauch, Knoblauch und Gewürze, Zwetschgen und Kirschen.

Als Baselbieter dürfte ich also weder Kirschen noch Zwetschgen essen. Dieses Teufelszeug stammt nämlich ursprünglich aus Kleinasien und wurde anschliessend von den Römern ins Baselbiet exportiert. Sie meinen, das sei schon ein paar Jährchen her und man könne doch langsam ein Auge zudrücken? Nein, da wird gar nichts zgedrückt, schon gar keine Augen.

Die Römer sind schon lange wieder weg. Heute sind es deutsche Unternehmen, die in der Schweiz «typisch schweizerische» Restaurants eröffnen. Ich erwarte, dass sich die Immigranten, auch wenn sie weder Burka noch Krummschwert tragen, zuerst mit unserer Sprache auseinandersetzen. Ansonsten werden sie sich von einer Peinlichkeit zur andern kochen und texten.

«Schweizer Wurstsalat». Was soll dieser Unsinn? Es gibt nur einen einzig wahren Wurstsalat in der Schweiz und der heisst Wurstsalat. Es gibt keinen Schweizer Wurstsalat. Wir kennen weder saudi-arabische, nordafrikanische noch anatolische Wurstsalate. Nur Wurstsalat! Und auch dies noch: Spaghetti sind in der Schweiz keine Nudeln, sondern eben Spaghetti. Sonst würden sie Nudeln heissen. Natürlich gibt es auch Nudeln in der Schweiz. Die aber heissen Nüdeli. Auch wenn es sich um Eiernudeln handelt, es sind immer Nüdeli. Immer. Und wenn solche Barbaren zu den Nudeln, die Spaghetti sind, auch noch ein Fiasko voller Tschianti verkosten, dann ist das mega krass; da krieg ich voll die Krise!

Krise? Da war doch was mit einer Krise! Deshalb suchen wir heute nach einer schweizerdeutschen Übersetzung für den männlichen oder das sächliche Coronavirus. Da Corona mit Kranz oder Krone übersetzt werden kann, stehen folgende Varianten zur Auswahl:

Verniedlicht heisst das Viechli, das nach einem mexikanischen Bierli benannt ist, somit ab sofort Kränzli (Sissach), Chränzli (Zunzgen) oder Chrändtsli (Ammel). Beliebte sind auch Chrönlü. Nicht jedoch Chrömlü. Das sind nämlich Gutzi.

Hanspeter Gsell

Der Autor, Kolumnist Hanspeter Gsell, lebt seit mehr als 30 Jahren in Sissach.

AUSGEFRAGT | ROBERT LAUBER, MENTALTRAINER, PRATTELN

«Wir sind wie Bergsteiger»

Der Prattler Mentaltrainer Robert Lauber berät und unterstützt Unternehmerinnen und Unternehmer im Rahmen der Kampagne «s Baselbiet schafft's» mit sportpsychologischen Methoden in Zeiten der Coronakrise. Im Interview erklärt er seine wichtigsten Botschaften.

Tobias Gfeller

Herr Lauber, was macht aus Sicht der Psychologie und des Mentaltrainers diese Coronakrise mit uns Menschen?

Robert Lauber: In der Coronakrise wird in einer unglaublichen Dimension mit all diesen Schreckensmeldungen die eine Seite der Waage, nämlich das Negative, so stark gefüllt, dass die Balance des psychischen Gleichgewichts nicht mehr gegeben ist. Damit passt sich das Gedächtnis an diese Schreckensszenarien an. Kommt hinzu, dass dieser Zustand, diese Meldungen nicht verarbeiten zu können, über einen längeren Zeitraum andauert. Man konsumiert permanent die neusten Meldungen und klopft so am Problem immer wieder an und verstärkt es unnötigerweise.

Wie können wir diese psychische Balance in einer solch schwierigen Zeit wieder ins Gleichgewicht bringen?

Toll wäre schon, wenn wir uns nach all den negativen Meldungen bewusst an etwas Positivem ausrichten, zum Beispiel jetzt am Blühen der Kirschbäume im Baselbiet. Wir sollten uns bewusst den Gegenpol, in diesem Fall das Positive, aktiv suchen. Der Mensch braucht diese Balance zwischen Belastung und wieder abbauen und loslassen können. Ich rate immer wieder dazu, wenn der negative Hormonspiegel zu hoch ist, sich sanften Bewegungen hinzugeben, um den Körper und den Geist herunterzufahren. Dafür reicht schon ein kurzer Spaziergang im Quartier nach Feierabend, um all die Herausforderungen des Berufsalltags zu vergessen. Das Schlimmste, was man machen kann, ist, mit den Sorgen einzuschlafen und zu überlegen, was morgen alles schiefgehen und an Belastendem geschehen könnte.

Nicht immer hat man noch Zeit für einen Spaziergang. Haben Sie



Robert Lauber findet, man soll sich während der Krisenzeit an Positivem ausrichten.

Bild zvg

sonst einen Geheimtipp für den Abend mit wenig Aufwand?

Ich rate vor dem Schlafengehen zu einer Dusche: Zuerst den ganzen Körper mit warmem Wasser, danach Beine und Arme über Kreuz mit kaltem Wasser abkühlen. Das sorgt für eine nachhaltige körperliche und psychische Entspannung.

Geschlossenes Geschäft, keine Umsätze, Kurzarbeit, Existenzängste – wie soll ich als Unternehmer da noch positiv denken?

Ich wende da eine Technik der Nasa an, die auch bei der Patrouille Suisse eingesetzt wird. In schwierigen Phasen sollte man eine sogenannte gedankliche Vorwegnahme der Handlung im Kopf verankern. Modellieren Sie eine Vorstellung dessen, was Sie sich in der Zukunft wünschen. In der aktuellen Situation entspannen wir die Leute und erinnern sie daran, wie schön es ist, wenn in ein paar Monaten alles wieder gut ist, die Firma wieder läuft, die Umsätze stimmen und die Kundschaft da ist. Man füttert das Gedächtnis mit klaren Vorstellungen, einer Art positiven Geschenkverpackung. Das Gedächtnis nimmt dies auf. Wenn es eine gewisse Intensität hat, entsteht daraus ein intensiver, nachhaltiger Nachahmungsantrieb.

Wie läuft diese «gedankliche Vorwegnahme» konkret in uns ab?

Mit der gedanklichen Vorwegnahme speichern wir im Kopf ein Modell ab, mit der Vorstellung, wie es in einer gewissen Zeitspanne sein wird. Wenn die Führungskraft

jetzt schon fest im Kopf hat, wie die Firma Ende Jahr positiv dastehen wird und dies immer wieder als Erinnerung abrufft, auch vor dem Schlaf, dann kann das Negative sich nicht verstärken und blockieren. Mit Mentaltraining stoppen wir so die Negativspirale. Wenn man nur an das Negative denkt, blockiert dies zusätzlich und lässt das Gedächtnis sich nicht mehr entfalten.

Müssen Unternehmer mehr zu Spitzensportlern werden, die es aussergewöhnlich gut schaffen, auch in schwierigen Momenten positiv zu bleiben?

Ja, auf jeden Fall. Es besteht doch kein Unterschied zwischen Spitzensport und Job. Alles findet nur in einer anderen Disziplin statt. Jene Sportler sind die erfolgreichsten, die bei höchster Anspannung locker bleiben und besonders den Fokus darauf ausrichten, wie man gewinnen kann und nicht die Möglichkeit des Versagens in die Betrachtung miteinbeziehen.

Welche Fehler begehen Unternehmer in Krisensituationen?

Führungskräfte aus der Wirtschaft konzentrieren sich oft nur aufs Formale und Technologische. Es ist aber wie im Sport: Es braucht nicht nur die Ausrüstung, Technik und Kondition. Es braucht auch das Mentale.

Wie laufen Ihre Coachings im Rahmen von «s Baselbiet schafft's» konkret ab?

Wir bieten eine interne Schulung für Firmen an – natürlich alles digital. Zu den öffentlich zugänglichen Coachings gehören vor allem Entspannungsübungen. Wir stellen den Teilnehmenden die Anleitungen als Programm für das Smartphone digital zur Verfügung, damit sie zu Hause üben können. Dazu gehört unter anderem eine Einschlafmethode aus dem Apollo-Programm der Nasa. Das ist eine Art Anwendung, welche Vorstellungen man entwickeln muss, um das Gedächtnis zu beruhigen. Beim Onlineworkshop geht es um die Idee, wie Mitarbeitende die Corona-Problematik hinter sich lassen und sich mit eigener Kraft aus dem Sumpf herausziehen können. Das Programm ist über die Website von «s Baselbiet schafft's» für alle abrufbar. Wir führen dies völlig kostenlos durch.

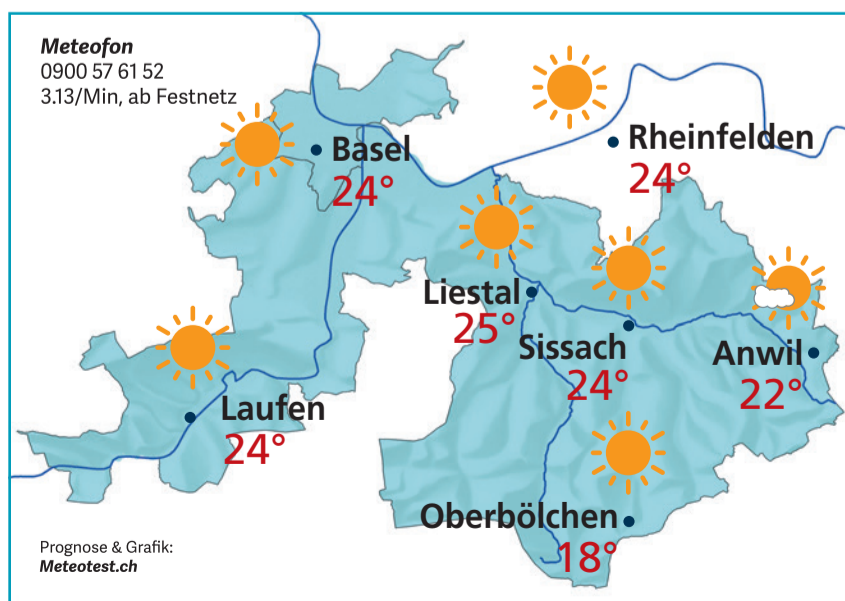
Das tönt jetzt alles sehr einfach. Braucht es also nur ein paar psychische Tricks für den wirtschaftlichen Erfolg?

Nein. Mentaltraining ist keine Garantie für Erfolg. Aber es ist der Weg, nicht aufzugeben und es immer wieder zu versuchen. Die aktuelle Situation ist problematisch und sackschwer. Wir müssen diesen Spirit im Baselbiet hinbekommen. Corona war und wird noch lange schwierig sein. Aber wir kämpfen uns aus diesem Loch heraus. Wir überlegen uns, wie wir da rauskommen und nicht, was alles nicht gut ist. Wir wollen zu den Erfolgen von früher zurück. Wir sind wie ein Bergsteiger. Der sieht den Gipfel und nicht den harten, schwierigen Weg hinauf.

Zur Person

gfe. Robert Lauber war während vieler Jahre Geschäftsleiter der Six-Group in Basel, welche die Infrastruktur für den Schweizer Finanzplatz betreibt. Er koordinierte das Projekt Digitale Börse Schweiz und schaffte sich in diesem Prozess nach eigenen Angaben selbst ab. Deshalb wandte er

sich als Schwimmtrainer der Sportpsychologie und dem Mentaltraining zu und konnte im Nachdiplomstudium des IAP die «Sasp»-Anerkennung abschliessen. Heute berät er Sportler, Firmen, Studenten, Schüler und im Entertainment auch Musiker und Schauspieler.



Wetter im Oberbaselbiet

Sonniges Wetter überwiegt. Am frühen Morgen ziehen zeitweise Wolkenfelder über das Oberbaselbiet hinweg. Am Nachmittag entstehen Quellwolken, die am Abend zerfallen. Mehr Quellwolken folgen am Samstag, am Sonntag mit Schauern.

Aussichten

