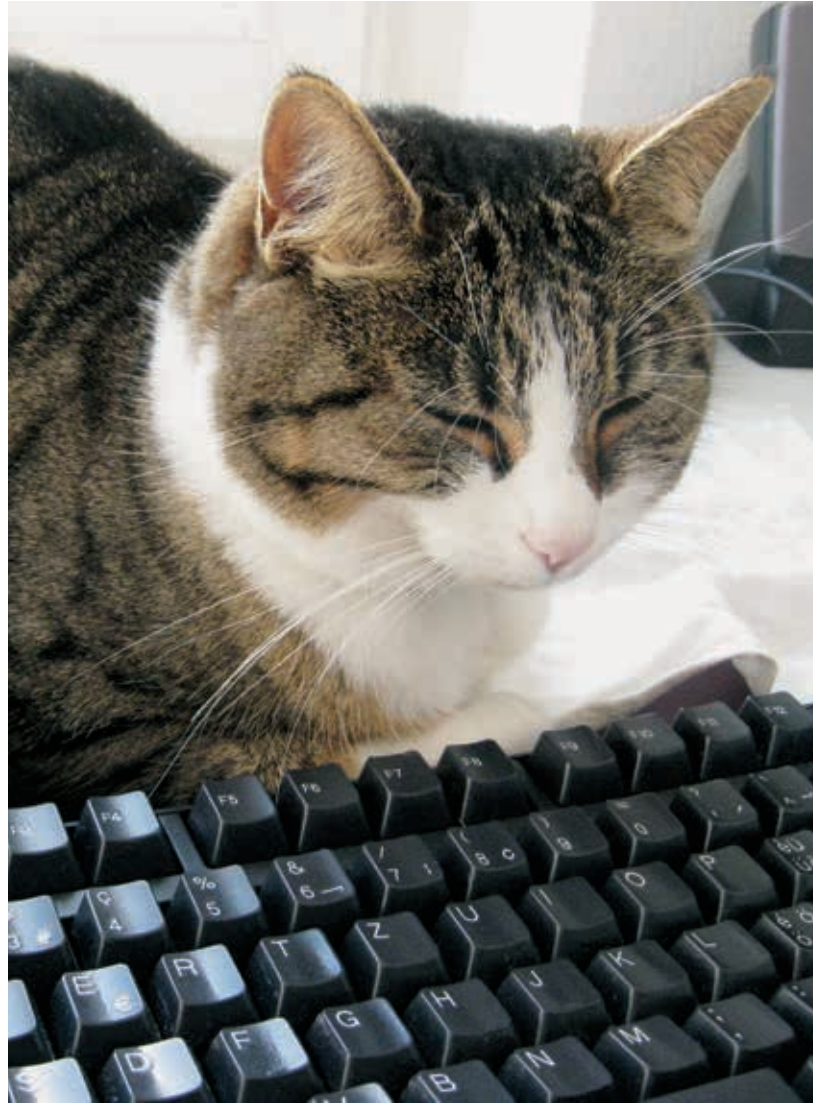


OSKOP

FACHZEITSCHRIFT DER ÄRZTINNEN UND ÄRZTE FÜR UMWELTSCHUTZ • MEDICI PER L'AMBIENTE

OEKOSKOP NR. 4/11

Entschleunigen!



- Raus aus dem Hamsterrad
- Hinein in gutes Leben
- Hilfe für Gestresste

INHALT

■ Editorial	3
■ Entschleunigung! Die Befreiung vom Hamsterrad ist möglich	4
Fritz Reheis, Bamberg	
■ Gutes Leben braucht andere Arbeit – alternative Konzepte	9
Adelheid Biesecker, Bremen und Andrea Baier, München	
■ ReMed – Unterstützung zum richtigen Zeitpunkt	14
Martina Hersperger und Michael Peltenburg, Bern	
■ Slow City / Slow Food	16
■ Kurz berichtet	17
■ Terminkärtchen und Rezeptblätter	18
■ Die Letzte	20

AUSSTELLUNG IM MUSEUM FÜR KOMMUNIKATION BERN BIS 15. JULI 2012 / DIENSTAG BIS SONNTAG: 10 – 17 UHR

Warnung: Kommunizieren gefährdet.

Risiken und Nebenwirkungen: Allzu viel ist ungesund...

Stapelweise Werbung im Briefkasten, hunderte von E-Mails täglich, Handyterror im Zug und im Bus, pausenloses Gezwitscher in sozialen Netzwerken, abertausende von Websites im World Wide Web. Kein Wunder, macht sich Überforderung breit, fühlen wir uns ausgelaugt, gestresst, genervt. Wie gross ist die Angst, etwas zu verpassen? Wie stark belastet es uns, immer erreichbar sein zu müssen? Wann verwandelt sich das grenzenlose Kommunikationsangebot in eine Flut, die nicht mehr zu bewältigen ist?

Kommunikation ist grundsätzlich etwas Positives. Sie ist lebenswichtig, so wie Essen und Trinken. Nur – wenn wir zu viel oder zu einseitig essen, leidet unsere Gesundheit. Genau dasselbe gilt beim Kommunizieren: allzu viel ist ungesund. Ausgewogene Kommunikation hingegen fördert das Wohlbefinden – und macht Spass.

Doch wie kommuniziert man ausgewogen? Wie können wir ein sinnvolles, zielorientiertes Kommunikationsverhalten entwickeln, das unseren individuellen Bedürfnissen entspricht? Wie sollen wir uns verhalten, damit unsere Kommunikation für andere nicht zur unnötigen Belastung wird?

Die Ausstellung weiss Rat und zeigt, wie der Überfluss an Kommunikation ohne Stress zu bewältigen ist. Ein computergestützter Check-up analysiert Ihr Kommunikationsverhalten und Ihren Medieneinsatz. Wo liegen Nutzen, Spass und Leiden?

Museum für Kommunikation, Helvetiastrasse 16, Bern. www.mfk.ch

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser

Kennen Sie den Refrain des Liedes der Schweizer Sängerin Dodo Hug:

I MA NÜMM, I HA GNUE, I MA NÜMM, I WOTT RUE

IR BADWANNE LIGGE U NÜT MÜESSE TUE

I WOTT D'VÖGEL XE FLÜGE U D'CHING GHÖRE LACHE

DR WIND WOTTI GSCHPÜRE UF MINERE HUTT

DAS EWIGE SHTRESSE MACHT MI NO KABUTT

Im September 2011 veröffentlichte das Schweizerische Staatssekretariat für Wirtschaft Seco eine Studie die belegt, dass der Stress am Arbeitsplatz zugenommen hat. Ärger, Frust und Überlastung am Arbeitsplatz fliessen in den privaten Alltag und umgekehrt. Die gesundheitlichen Auswirkungen sind massiv. Das Thema Stress gehört heute zu den grossen Herausforderungen der modernen Arbeitswelt. Lebt unsere Gesellschaft in einer Art «Beschäftigungskrise?». Arbeiten Menschen, um zu leben, oder müssen Menschen leben können, um zu arbeiten?

Es läuft offenbar etliches schief in der Arbeitswelt. Zudem führen uns Klimawandel und Atomkatastrophen vor Augen, dass wir so nicht weiterwursteln sollten. Die prekäre Situation der Umwelt, Finanzkrisen und die schwieriger werdenden Lebensumstände Vieler könnten doch anregen, sinnvolle Wege aus den Krisensituationen zu diskutieren und einzuschlagen. Ideen ausserhalb der sich noch immer hartnäckig haltenden Wachstumsgläubigkeit könnten Chancen eingeräumt werden.

«Man sollte nie so viel zu tun haben, dass man zum Nachdenken keine Zeit mehr hat» meinte G.C. Lichtenberg, Schriftsteller und Physiker, gegen Ende des neunzehnten Jahrhunderts. Am Anfang des Einundzwanzigsten gilt dieser Gedanke erst recht. In diesem Sinne wünsche ich den Leserinnen und Lesern des Oekoskops ruhige Festtage und – wo nötig – ein entschleunigtes neues Jahr.

Rita Moll, Redaktorin

BITTE VORMERKEN:

FORUM MEDIZIN UND UMWELT

DONNERSTAG, 26. APRIL 2012 IN SOLOTHURN

THEMEN:

ATOMUNFALL / KATASTROPHENSCHUTZ / STRAHLENSCHUTZ

ENTSCHLEUNIGUNG! DIE BEFREIUNG VOM HAMSTERRAD IST MÖGLICH

Fritz Reheis, Universität Bamberg

«Schneller», «höher», «weiter» – das ist das Fortschrittsprogramm der Moderne. Immer schneller produzieren und konsumieren wir, immer weiter greifen wir dazu in die äussere und innere Natur ein, immer höher wachsen die Berge der Sachen, der Werte und der Schulden. «Aber wohin?» Was ist das Ziel unseres Fortschritts, unseres Bemühens um Steigerung?

«SACH»ZWANG DER BESCHLEUNIGUNG

Wir sind unablässig bemüht, Zeit einzusparen. Wir rüsten uns mit einem gigantischen Arsenal Zeit sparender Maschinen aus, wir kochen mit Schnellkochtöpfen, wir fahren mit Hochleistungslimousinen, wir kommunizieren mit Handys und Internet, wir produzieren auf Roboterstrassen usw. Wir streichen Pausen und schaffen das Warten ab, wo immer der Fluss der Nonstop-Aktivitäten behindert werden könnte. Wir arbeiten rund um die Uhr, rund um die Woche, rund um das Jahr. Wir konsumieren, was das Zeug hält, verlängern die Ladenöffnungszeiten, locken bereits im Spätsommer mit Schoko-Nikoläusen, im Spätwinter mit Schoko-Osterhasen. Wir ernähren uns im Winter von Sommerfrüchten, machen im Sommer Winterurlaub, im Winter Sommerurlaub. Wir tun längst mehrere Dinge gleichzeitig. Wir essen während des Fernsehens, wir telefonieren während des Autofahrens, wir erholen uns beim Einkaufen im Erlebniskaufhaus.







Aber bei all dem Bemühen um Schnelligkeit, Pausenlosigkeit und Gleichzeitigkeit ist immer irgendwie

unklar, wo die eingesparte Zeit eigentlich bleibt. Wann werde ich den Zeitdruck wirklich los? Wächst nicht mit dem Bemühen um effiziente Kontrolle und Nutzung der Zeit gleichzeitig oft auch der Berg nicht erledigter Aufgaben und nicht ausgeführter Pläne? Vermehrt sich beim Kampf gegen die zerrinnende Zeit nicht oft sogar der Stress? Schlimmer noch: Beim genaueren Hinsehen zeigt sich, dass unser Umgang mit Zeit noch viel weiter reichende Folgen hat. Aus der Physik des Alltags wissen wir, dass Beschleunigungsphasen nicht nur mit einem besonders hohen Energieaufwand einhergehen, sondern mit dem Tempo eines bewegten Körpers auch dessen Steuerung schwieriger wird. So kann eigentlich nicht verwundern, dass die Beschleunigung mit einer fatalen Zwangsläufigkeit immer wieder Rückschläge produziert: Beschleunigungsfallen. Wer zu schnell fährt, der landet schnell im Graben. Wer sich nicht Zeit zum Nachdenken nimmt, der macht schnell einen Fehler. Und wer Raubbau an seinem Körper und seiner Seele treibt und rücksichtslos mit seiner sozialen und natürlichen Umwelt umgeht, der kann eines Tages eine saftige Rechnung präsentiert bekommen.



Martin Furter

Beschleunigung der Mastdauer von Schweinen

Jahreszahl	Mastendgewicht	Mastdauer
1800	60 kg 	2 -5 Jahre
1850	70 kg 	2 Jahre
1900	100 kg 	11 Monate
1950	100 kg 	6 -7 Monate
1970	100 kg 	5,5 Monate
1990	100 kg 	4,5 -5 Monate

Geld verdienen und Geld ausgeben, und Beides möglichst schnell und pausenlos, damit man in der Konkurrenz nicht zurückfällt – das kennzeichnet das Leben des modernen Menschen. Dieses Leben wird gern mit dem Lauf des Hamsters im Hamsterrad verglichen. Hamsterräder sind zunächst nur harmlose Spielzeuge für Nagetiere. Was haben diese Spielzeuge der Hamster mit den Technologien, Institutionen und Verhaltenszwängen der Menschen in der modernen Gesellschaft gemeinsam? Erstens macht es den Hamstern offenbar immer wieder Spaß, in das Rad zu steigen und loszutreten, vielen Menschen auch. Dies aber ist die schwächste Seite unseres Vergleichs. Bezeichnender ist schon, dass zweitens die Hamster bei all ihrer Treterei nicht vom Fleck kommen, wie auch Menschen ganz oft das Gefühl haben, trotz riesigen Energie- und Zeitaufwands nur auf der Stelle zu treten. Wenn das Hamsterrad dann einmal in Fahrt gekommen ist, heisst es drittens: Mithalten! Besonders für NachzüglerInnen, die noch dazusteigen, ist das keine ungefährliche Angelegenheit. Da kann man leicht den Tritt verfehlen und unsanft auf Rücken oder Bauch landen. Auch das gilt für Hamster und für Menschen. Der Witz ist, dass die Hamster offenbar klüger mit den physikalischen Eigenheiten ihres Spielzeugs umgehen als die Menschen mit ihrer Tretmühle. Erstens trippeln die Hamster gleichmässig vor sich hin, die Menschen

erhöhen das Tempo ständig. Und zweitens steigen die Hamster aus, wenn sie keine Lust mehr haben, die Menschen tun das meist nicht. Die Dummheit der Menschen, so möchte ich zeigen, hängt nicht primär mit einer angeblich angeborenen Ruhelosigkeit und Gier zusammen. Vielmehr haben sie in ihre Tretmühle eine fatale Rückkoppelung eingebaut: Je schneller sie treten, desto schneller dreht sich das Rad. Und je schneller sich das Rad dreht, desto schneller müssen sie treten um mitzuhalten. Das menschliche Hamsterrad hat also eine eingebaute so genannte «positive» Rückkoppelung, die der Volksmund «Teufelskreis» nennt. Gemeint sind Rückkoppelungen zwischen objektiven Anforderungen und subjektiver Anstrengung. Sie begegnen uns in der Welt des schulischen Lernens, des Arbeitens, des Konsumierens. Dort nehmen nämlich die erwarteten Gütestandards mit den erbrachten Leistungen ständig zu. Die so genannte Leistungsgesellschaft wird von einer ständigen Hochrüstspirale in Bezug auf Lernen, Produktivität und Aufmerksamkeit angetrieben. Es genügt nicht, gut zu sein, es genügt auch nicht besser zu werden, sondern, weil auch die anderen gut sind und ständig besser werden, muss ich einfach immer noch besser sein. Die Menschen treten im Hamsterrad also nicht nur auf der Stelle, sie tun dies zudem mit steigendem Aufwand. Und wenn sie nicht durch äussere

Umstände daran gehindert werden, endet dies in vielen Fällen in der finalen Erschöpfung.

Wie wir wissen, münden die vielen, wenn nicht die meisten Ausbruchsversuche in der Sackgasse. Aber neben dem individuellen Fluchtweg bleibt immer noch ein zweiter, ein kollektiver. Im Bild des Hamsterrades: Als Menschen haben wir eine Möglichkeit, welche die Hamster nicht brauchen und auch nicht haben: Wir können prüfen, ob wir das Rad nicht gemeinsam und koordiniert verlassen und so die rasende Fahrt in die globale Erschöpfung beenden können. Diese Prüfung erfordert einige Fragen: Wer hat uns das Hamsterrad eigentlich hingestellt? Gott? Die Natur? Bestimmte Mitmenschen, die uns keine Ruhe gönnen? Haben wir es uns gar selbst gebastelt?

DIE SUCHE NACH DEM MOTOR

Eine genauere Analyse des Hamsterrades mit seinem eingebauten Tretmühlen-Effekt zeigt: Es handelt sich in vielen, vermutlich in den meisten Fällen um sogenannte «Sach»zwänge, die die AkteurInnen auf allen Ebenen dazu veranlassen, das Tempo ständig zu erhöhen und den rechtzeitigen Ausstieg zu versäumen. Freilich muss der Begriff des Sachzwangs ideologiekritisch beleuchtet werden. Der Zwang nämlich, dem sich diese Menschen ausgesetzt sehen, geht nicht von Sachen im Sinn von Naturgegebenheiten aus, sondern in letzter Instanz natürlich ebenfalls von Menschen, die diesen Zwang aber über einen langen Zeitraum und zumeist ohne Absicht durch die Art und Weise der gesellschaftlichen Interaktion in die Welt gebracht haben. Dieser menschliche Ursprung verschwindet im Bewusstsein hinter der Massivität der Zwänge immer mehr. So treten sie ihm schliesslich als übermächtige Gewalt gegenüber – wie das Wetter und die Jahreszeiten. In den Wissenschaften werden im Wesentlichen vier verschiedene Ansätze zur Erklärung der Beschleunigung in der modernen Welt diskutiert.

- Von einer **naturwissenschaftlichen Perspektive** aus wird die Eigenart des Evolutionsprozesses als Motor angeführt. Die Geschichte der Evolution des Lebens ist in der Tat eine gigantische Beschleunigungsgeschichte. Je mehr Zeit seit dem Urknall vergangen ist, desto dichter sind die Neuerungen gefolgt, desto komplexer die Geschöpfe geworden. Mit dem Auftreten des Menschen, mit seiner Fähigkeit, Erfahrungen nicht nur genetisch, sondern auch sprachlich an seine Nachkommen weiterzugeben, wurde die Evolution nochmals um Dimensionen beschleunigt. Die heutige Hochgeschwindigkeitsgesellschaft kann dieser naturwissenschaftlichen

Deutung zufolge insofern als kulturelle Fortsetzung dessen begriffen werden, was die Natur bereits angelegt hat. Problematisch an diesem Ansatz ist, dass er die Frage nicht beantwortet, warum das Tempo gerade in den letzten Jahrhunderten so sehr zugenommen hat.

- Aus einer **geistesgeschichtlichen Perspektive** wird besonders auf die kulturelle Beschleunigung in der Neuzeit verwiesen. Je mehr dem Menschen an der Nahtstelle zwischen Mittelalter und Neuzeit das Vertrauen auf ein Leben nach dem Tod abhanden gekommen war, desto ausschliesslicher wurde er auf dieses eine irdische Leben verwiesen. Das Leben wurde buchstäblich zur «letzten Gelegenheit» (Marianne Gronemeyer). Jetzt galt es, in dieses eine Leben möglichst viel hineinzupacken, es möglichst intensiv zu leben. Damit wurde die Zeit systematisch knapp. Mehr noch: Alle Mittel, die zur besseren Kontrolle der Zeit ersonnen wurden, erhöhten nicht nur das Lebenstempo, sondern gleichzeitig die Vorstellung davon, was im Leben noch alles möglich sein könnte. Für den spätmittelalterlich-frühneuzeitlichen Menschen ist so die Lebenszeit und die Weltzeit, also das im individuellen Leben Erreichbare und das in der objektiven Welt Mögliche, immer mehr auseinander getreten. Diese zunehmende Kluft treibt das Hamsterrad bis zum heutigen Tag gnadenlos an und lässt den Menschen nicht zur Ruhe kommen. Auch dieser Ansatz bleibt eine Antwort auf die Frage schuldig, warum gerade nach dem Zweiten Weltkrieg und besonders nach 1989/90 und vor allem dort, wo die heute weltweit herrschende Wirtschaftsordnung Einzug gehalten hat bzw. Einzug hält, der Zeitdruck derart zunimmt.

- Aus **wirtschafts- und sozialgeschichtlicher Perspektive** rücken zwei weitere Beschleunigungsfaktoren ins Zentrum der Analyse. Der erste ist die Entwicklung der Produktivkräfte, also der Fortschritt der Technik, vor allem die fossile und digitale Revolution: Mit der Industrialisierung ging die «Abholzung» des «unterirdischen Waldes» (Peter Sieferle), also die systematische Nutzung der fossilen Energieträger, einher, die eine beispiellose Beschleunigung aller Produktions- und Transportprozesse nach sich zog. Die Digitalisierung des Umgangs mit Information und Kommunikation gab der Entwicklung schliesslich einen zweiten Beschleunigungsschub, dessen Zeugen wir heute sind. Aber können die industrielle und die digitale Revolution die Zunahme des Lebenstempos tatsächlich erklären? Könnte die technische Beschleunigung nicht genauso gut das Gegenteil bewirken? Könnten sie die Menschen nicht endlich zur Ruhe kommen lassen, weil die Arbeit schneller getan ist?

ENTSCHLEUNIGUNG

DIE EIGENDYNAMIK DES GELDES IM KAPITALISMUS

Dass die Nutzung der fossilen und digitalen «Sklaven» für eine entsprechende Verkürzung der Arbeitszeit mit aller Macht verhindert wurde und wird, dafür sorgt eine andere Errungenschaft der Moderne: das gleichzeitige Vordringen der Macht des Geldes, hinein in die letzten Winkel und Ritzen der Lebenswelt des Menschen. Die eigenartige Wirkung des Geldes hatte bereits der griechische Philosoph Aristoteles im 4. Jahrhundert v. Chr. entdeckt, als er die Art und Weise seiner Verwendung genau analysierte.

Solange Geld nur Mittel für den Tausch von Gebrauchswerten ist, so Aristoteles, geht von ihm keine Gefahr aus. Sobald aber das Geld zum Zweck des Tausches erhoben wird, der Tausch also der Vermehrung des Geldes mit Hilfe von Zinsen dient, entsteht eine neue Situation. Denn das Geld an sich hat, im Gegensatz zu einem stofflichen Gebrauchswert wie ein Leib Brot oder ein Paar Schuhe, der nach dem Gebrauch erloschen ist, kein Mass in sich. Die Masslosigkeit des Geldes, die in der Gier der grossen GeldbesitzerInnen nur ihr deutlichstes Symptom zeigt, ist der eigentliche Motor der Beschleunigung in der Moderne. Die Geldlogik treibt uns nicht nur, wenn wir als abhängig Beschäftigte unsere Arbeitskraft verkaufen oder wenn wir als kleine Selbstständige uns auf einem Markt mit grossen Konzernen messen lassen müssen. Die Geldlogik treibt uns auch nicht nur, wenn wir aus

irgendeinem Grund bei der Bank einen Kredit aufnehmen, den wir dann mit Zins und Zinseszins zurückzahlen müssen. Die Geldlogik treibt uns letztlich durch all die indirekten Zinszahlungen, die in den Produkten des Alltagslebens enthalten sind. Dies sind Zwangsabgaben, die wir mit jedem Kaufakt an die GeldverleiherInnen zahlen müssen. Die Gelderwerbswirtschaft, so Aristoteles, macht den Menschen masslos und zersetzt auf Dauer jede Gesellschaft.

Marx schliesst in seiner Kritik der Geldodynamik genau hier an, argumentiert aber, dass hinter dem Zinseinkommen letztlich nichts anderes als der Mehrwert steht, den die GeldbesitzerInnen als KapitalistInnen sich durch die Ausbeutung fremder Arbeit systematisch aneignen können. Die Folgen der im Geld institutionalisierten Gier und Masslosigkeit werden im übrigen immer dann besonders deutlich, wenn es, wie seit der Entstehung des Kapitalismus regelmässig der Fall, zum Zusammenbruch von Finanzmärkten, zum Einbruch der Realwirtschaft und schliesslich – in besonders schweren Fällen – zur Auflösung der demokratischen Ordnung kommt. Auch die gegenwärtige Euro-Krise hat aus kapitalismuskritischer Perspektive hier ihren eigentlichen Ursprung.

Wer also hat uns das Hamsterrad hingestellt und wer betreibt es? Wenn es überhaupt jemanden gibt, der das ganze Rennen veranstaltet, ohne selbst an ihm teilzunehmen, dann sind es die wenigen NutzniesserInnen des Hamsterrades: die BesitzerInnen der grossen Geldvermögen und Aktienpakete. Von ihnen kann am ehesten gesagt werden, dass sie ausserhalb sitzen und zuschauen können, wie wir uns abstrampeln. Das Ganze funktioniert aber nur, weil wir alle tagtäglich aufs Neue mitmachen. Und genau das macht uns beschleunigungskrank.

WAS TUN?

Zunächst sollten wir uns bewusst machen, dass der Kapitalismus nicht das letzte Wort der Geschichte ist. Er hat sich zwar 1989 seines Systemrivalen entledigt, aber dieser Rivale hatte von Anfang an keine Chancen, er war keine wirklich lebensfähige und ethisch akzeptable historische Alternative. Nun also beherrscht der Kapitalismus die Welt ganz allein, die Probleme dieser Welt sind somit ab sofort hausgemacht. Statt das Ende der Geschichte zu verkünden, muss die Suche nach einer Form des Wirtschaftens und Lebens, die den Bedingungen der Natur und den Bedürfnissen und der Würde des Menschen besser gerecht wird als die herrschende, weitergehen. Schliesslich sind die wirtschaftlichen «Sach»zwänge ja keine Naturzwänge, sondern vom Menschen gemachte, sie können also auch vom Menschen wieder korrigiert werden. Modelle für eine nachkapitalistische Wirtschaft sind seit Langem durchdacht und teils erprobt. Da wäre



Fritz Reheis: *Entschleunigung*,
Goldmann Verlag München, 2006
ISBN-13:978-3-442-15380-0

ENTSCHLEUNIGUNG

z.B. die Dualwirtschaft, die allen selbst überlässt, wieviel und welche Bedürfnisse sie über Geld und wieviel und welche sie über Eigenarbeit mit FreundInnen, NachbarInnen, im Tauschring etc. befriedigen. Da wäre ferner eine reformierte Marktwirtschaft, die statt der Interessen der KapitaleigentümerInnen bzw. Shareholders die Interessen der ArbeitnehmerInnen und der KonsumentInnen ins Zentrum stellt. Und da wäre schliesslich die zu Unrecht als Auslaufmodell diskreditierte öffentliche Wirtschaft, die freilich in einem demokratischen Rechtsstaat auch demokratisch geplant und kontrolliert werden muss. Diese Modelle wären miteinander zu kombinieren und weiter zu erproben. In Bezug auf den Umgang mit Zeit haben diese Modelle einen entscheidenden Vorteil gegenüber der Shareholder-Value-Ökonomie: Sie erlauben es den Menschen, Tempo und Rhythmus des Umgangs mit sich und der Natur selbst zu bestimmen – nach bestem Wissen und Gewissen. Insofern ermöglichen sie langfristig die Etablierung einer zeitbewussten Ökonomie.

Mittelfristig brauchen wir unter den gegebenen ökonomischen Zwängen wenigstens eine Politik, die uns noch Zeit gibt für die Suche nach einem begehren und verantwortbaren Weg in die Zukunft. Die zerstörerische Kraft der kapitalistischen Programmzeiten muss durch verbindliche gesellschaftliche Spielregeln gebändigt werden: also durch Zeitpolitik. Was heisst das konkret? Erstens: Umweltpolitik muss dafür sorgen, dass die Eigenzeiten der Natur zum Massstab für die menschlichen Eingriffe in den Naturhaushalt erhoben werden. Zweitens: Wenn Arbeitsteilung und Gütertausch durch eine zunehmende Diskrepanz zwischen Hochproduktiv-Schnellen und Niedrigproduktiv-Langsamem

gefährdet werden, muss Wirtschaftspolitik die Rahmenbedingungen so umbauen, dass sich die Schnellen mehr Zeit lassen, damit die Langsamem nachkommen können. Und drittens: Sozial- und Gesundheitspolitik muss es den Menschen ermöglichen, ihr Leben so weit wie möglich nach ihren eigenen Zeitvorstellungen und Temperamenten zu führen.

Jede Veränderung muss bei den Einzelnen beginnen. Neben dem langfristigen Umbau der Ökonomie und der mittelfristigen Neuausrichtung der Politik ist so etwas wie individuelle Zeithygiene nötig. Was bringt es mir, von einem Event zum nächsten zu jagen, meinen Terminkalender bis zum Rand vollzustopfen, freiwillige Überstunden zu machen und Möglichkeiten der Teilzeitbeschäftigung oder des Sabbatjahres nicht zu nutzen? Jede/r Einzelne sollte sich – und damit können alle schon morgen beginnen – selbst fragen, ob ihm/ihr der bisherige Umgang mit Zeit wirklich gut tut. Ein rücksichtsvoller Umgang mit uns selbst könnte uns die wertvolle Erfahrung machen lassen, dass weniger manchmal mehr ist, dass es neben den allgemein üblichen auch andere, klügere Formen des Lustgewinns gibt, die allerdings erst entdeckt oder wiederentdeckt werden müssen. Damit aber solche Rücksichtnahme nicht ein Privileg für einige Wenige bleibt, müssen wir die gesellschaftlichen Spielregeln so weiterentwickeln, dass der Respekt vor Eigenzeiten nicht bestraft, sondern belohnt wird.

PD Dr. Fritz Reheis, Politikwissenschaft I, Didaktik der Sozialkunde, Universität Bamberg, Feldkirchenstr. 21, D-96045 Bamberg, fritz.reheis@t-online.de

«Umweltmedizinisches Beratungsnetz»

**Ein Projekt der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz
Projektleiterin: Frau Dr. med. Edith Steiner**

**Die telefonische Anlaufstelle ist besetzt:
Mittwoch von 9 Uhr bis 11 Uhr
Tel. 052 620 28 27
umweltberatung.aefu@bluewin.ch**

GUTES LEBEN BRAUCHT ANDERE ARBEIT ALTERNATIVE KONZEPTE IN DER DISKUSSION

Adelheid Biesecker, Universität Bremen und Andrea Baier, München

Ob Halbtagsgesellschaft, Freie-Zeit-Entwurf oder Vorsorgendes Arbeiten – an Konzepten für eine nachhaltige Arbeitswelt mangelt es nicht. Eher schon am Willen unserer Kultur, mit dem Gewohnten zu brechen und zu lernen, Arbeit als Mittel für menschliche und natürliche Lebenszwecke zu begreifen.

Die Diskussion über ein anderes Arbeiten ist mehr als 30 Jahre alt, aber immer noch leben wir in einer auf lohnabhängige Erwerbsarbeit fixierten Gesellschaft (1). Wie die Wachstumsfixierung, so ist diese Erwerbsarbeitsfixierung tief in unsere Gesellschaft, ihre Kultur und ihre Institutionen eingeschrieben. Aber dieser Entwurf ist nicht zukunftsfähig. Das machen nicht nur die dauerhaft hohen Arbeitslosenzahlen deutlich, die zeigen, dass die soziale Integration über Erwerbsarbeit nicht mehr für alle funktioniert. Vor allem ist es das Konzept dieser Arbeit, die sie untauglich macht für die Zukunft: Denn es beruht auf der systematischen Ausgrenzung der von Frauen verrichteten Sorgearbeit, einschliesslich der Subsistenzarbeit, sprich der selbsttätigen Versorgung mit den zum Leben notwendigen Dingen, und auf der Abspaltung der Natur.

Beide werden zwar gebraucht – als produktiv gilt jedoch nur die Erwerbsarbeit. Die beiden Basisproduktivitäten gelten bestenfalls als «reproduktiv», sind unsichtbar immer dabei – und werden daher masslos und sorglos ausgenutzt. Dieses Arbeitskonzept hat mit zu den vielen sozialen und ökologischen Krisen unserer Tage geführt.

Eine nachhaltige Gesellschaft muss fürsorglich mit all ihren Produktivitäten umgehen – das geht nur, wenn Arbeiten nicht als Mittel für Profit, sondern als Mittel für menschliche und natürliche Lebenszwecke verstanden wird. Neue Arbeitskonzepte für Nachhaltigkeit müssen sich daher daran messen lassen, ob sie die Trennungsstruktur aufheben, ob sie einen gesellschaftlichen Integrationsmodus entwerfen, der gerecht für alle funktioniert – und ob das andere Arbeiten zu einem fürsorglichen Umgang mit menschlichem und natürlichem Leben führt.

Es gibt eine Vielzahl von Konzepten, in denen neue Arbeitswelten entworfen werden. Für unsere Untersuchung haben wir diejenigen ausgewählt, die vom Ansatz her über die Erwerbsarbeit hinausweisen. Unter diesen sechs Ansätzen gibt es wiederum zwei Gruppen: solche, die von der Erwerbsarbeit ausgehen, und solche, die aus

der Perspektive des bisher Ausgegrenzten nachhaltige Formen des Arbeitens konzipieren.

VON DER ERWERBSARBEIT AUSGEHENDE KONZEPTE

Anders arbeiten bedeutet in diesen Ansätzen vor allem eine Verkürzung der Zeit für Erwerbsarbeit und die Berücksichtigung nicht-erwerblicher Arbeiten.

Kurze Vollzeit für alle

Dieses Konzept des Arbeitsforschers Helmut Spitzley beruht auf dem Gedankenexperiment, die in Deutschland vorhandene Erwerbsarbeitszeit auf alle arbeitsfähigen Männer und Frauen gleich zu verteilen (2). Heraus kommt eine durchschnittliche Erwerbsarbeitszeit von 1'300 Stunden pro Jahr oder 30 Stunden pro Woche, die «neue Vollzeit für alle». Sie führt zu einer Vollbeschäftigung neuen Typs. Im Prozess der fairen Umverteilung verlieren die einen Einkommen und gewinnen Zeit, für die anderen steigen Beschäftigung und Einkommen. Dabei sollen die Arbeitszeiten flexibel individuellen Zeitwünschen angepasst werden. Gedacht wird an ein «Wahlarbeitszeitgesetz», das die Entscheidungsmöglichkeit der/des Einzelnen absichern soll.

Von hier aus nimmt Spitzley dann das «Ganze der Arbeit» in den Blick – neben die Erwerbsarbeit treten Sorgearbeit, Eigenarbeit und Gemeinwohlarbeit. Für alle drei Arbeitsarten sollen Männer und Frauen die erwerbsarbeitsfreie Zeit nutzen – in dieser «Mischarbeit» liege die Zukunft. Von der Einkommenseite her abgesichert werden soll dieses Modell durch Mindestlöhne, eine negative Einkommensteuer sowie, wenn das Einkommen dennoch nicht reicht, eine auskömmliche Grundsicherung. So überwinde eine Politik des «Arbeitsfair-teilens» die überkommene Wachstumspolitik, gesellschaftliche Ungerechtigkeit und Desintegration».



Die Halbtagsgesellschaft

Dem vorigen Konzept ähnelt das des Wirtschaftswissenschaftlers Carsten Stahmer: Es sieht eine Kürzung der Erwerbsarbeitszeit auf jährlich 1'000 Stunden pro Erwerbstätige/n, also im Durchschnitt etwa 22 Wochenstunden vor, um so insbesondere bei Männern Zeit für unbezahlte Arbeit, genannt werden Sorgearbeit und Ehrenamt, freizusetzen (3). Für beide Geschlechter sollen bezahlte und unbezahlte Arbeit gleichrangig und von gleicher Dauer sein. Ihre Kombination kann täglich oder auch in längeren Abschnitten erfolgen. Damit zielt dieses Konzept sowohl auf die Integration aller Erwerbsfähigen in die Erwerbsarbeit als auch auf die Gleichberechtigung der Geschlechter ab.

Die unbezahlte Arbeit verortet Stahmer in einem herrschaftsfreien, selbstbestimmten, «ausserökonomischen Freiraum». Hier kann sich Kooperation entwickeln. Im Gegensatz zur Geldwährung der Ökonomie gilt dabei eine Zeitwährung. Durch die Zeit, die jemand in diesem Freiraum unbezahlt tätig ist, kann das Individuum selbst Ansprüche auf die Zeit anderer erwerben, wenn es diese Zeit einmal braucht, beispielsweise im Alter. Finanziell soll das Modell durch das jeweilige doppelte Einkommen von Frau und Mann sowie über ein hohes Kindergeld abgesichert werden. Durch die Tätigkeit in der freien Zeit, so Stahmer, könne der Konsum sinken. Das führe auch zu einer deutlichen Umweltentlastung. Dass die Halbtagsgesellschaft eine ganz andere gesellschaftliche

Kultur des Umgangs mit Zeit und eine entsprechende Bildung bedeutet, scheint dabei auf.

Teilhabe an Erwerbsarbeit und an freier Zeit für jede/n

Mit besonderem Bezug zu Ostdeutschland hat der Sozialwissenschaftler Rainer Land sein Modell entwickelt (4). Arbeitslosigkeit ist für ihn Ausdruck von gesellschaftlich gewonnener Freizeit infolge der Produktivitätsentwicklung – wenn 20 Prozent der Bevölkerung arbeitslos sind, könnten alle jedes fünfte Jahr frei haben. Auf dieser Grundlage entwirft er ein Konzept, in dem jede/r ein Recht auf Erwerbsarbeit und – nach jeweils fünf Jahren – auf ein Grundeinkommensjahr hat, in dem ein «bedingtes Grundeinkommen» gezahlt wird, dessen Höhe für alle gleich ist und das sich am Durchschnittseinkommen orientiert. Finanziert werden soll es durch eine einkommensbezogene Umlage oder eine Einkommensteuer. Ziel dieses Konzeptes ist es, die bestehende soziale Segregation durch Erwerbsarbeitslosigkeit und Arbeitsmarktpolitik zu überwinden und Erwerbsarbeit und freie Zeit unter allen fair zu verteilen. Die freie Zeit ist für Tätigkeiten vorgesehen, die nicht mittels Erwerbsarbeit verrichtet werden können oder sollen, beispielsweise Eigenarbeit, Kinderbetreuung, soziale und ökologische Projekte. In diesen Tätigkeiten sind mindestens 25 Wochenstunden nachzuweisen. Politisch abgesichert wird dieser Wechsel zwischen

ANDERE ARBEIT

Erwerbsarbeit und disponibler Zeit über eine Wiedereinstiegsgarantie in die Erwerbsarbeit und eine Politik des «gleichgewichtigen Arbeitsmarktes», über die Angebot und Nachfrage am Erwerbsarbeitsmarkt ausgeglichen werden sollen. Dazu gehört auch öffentlich geförderte befristete Beschäftigung.

Die Nachhaltigkeitspotenziale dieser drei Ansätze liegen in der starken Verkürzung der Erwerbsarbeitszeit, dem Einbeziehen der nicht-erwerblichen Arbeiten sowie einer gerechten Verteilung der verschiedenen Arbeiten. Beabsichtigt wie bei Stahmer oder als Nebeneffekt wie in den Konzepten von Spitzley und Land, haben die Konzepte auch ökologische Wirkungen. Allerdings bleibt die Erwerbsarbeit zentral.

Das verweist auf eine Schranke, die diese Ansätze nicht zu überwinden vermögen: die eingangs skizzierte Trennungsstruktur. Ein Ausdruck davon ist das Unverständnis der Hierarchie im Geschlechterverhältnis, das sich in der zum Teil idyllischen Sicht auf die unbezahlt von Frauen geleistete Sorgearbeit als selbstbestimmt und herrschaftsfrei oder im Begriff «Mischarbeit» spiegelt. Das stärkt die Vermutung, dass diese Trennungsstruktur nicht von «innen» heraus aufzubrechen ist – sprich, dass es ohne einen Perspektivenwechsel nicht geht.

ANSÄTZE AUS DER PERSPEKTIVE DES BISLANG AUSGEGRENZTEN

Anders Arbeiten bedeutet hier, die lebenserhaltenden Tätigkeiten in den Mittelpunkt zu stellen.

Die Vier-in-einem-Perspektive

Ausgangspunkt dieses Konzepts von Frigga Haug ist eine Kritik der Frauenunterdrückung im Kapitalismus (5). Ziel ist deren Aufhebung. Geschlechterverhältnisse sind hier Teil der kapitalistischen Produktionsverhältnisse. Philosophische Grundlage ist die auf Marx fussende Einsicht, dass Menschen ihre Gesellschaft und ihre Geschichte durch ihre Tätigkeit selbst machen – sie produzieren eigenes und fremdes Leben sowie die dafür notwendigen Lebensmittel. Im Kapitalismus sind diese Bereiche geschlechtlich zugewiesen – Frauen sind verantwortlich für die subsistenzförmige Lebensproduktion, Männer dominieren die warenförmige Lebensmittelproduktion. Diese ist der Lebensproduktion derart übergeordnet, dass die Daseinsgrundlagen zerstört werden.

Haug nimmt, im Vergleich zu den oben dargestellten Ansätzen, einen Perspektivenwechsel vor: Die menschliche Reproduktion, das heisst die Erhaltung von Leben und Natur, muss für sie zur Hauptsache gemacht werden. Dazu entwickelt sie ihr Modell der vier miteinander verknüpften Tätigkeiten – Erwerbsarbeit

(Arbeit für Lebensmittel), sorgende Lebensarbeit (Reproduktionsarbeit), Arbeit an sich selbst (Selbstentfaltung) und politische Einmischung. Um für diese Arbeiten, an denen alle teilhaben, die nötige Zeit zu gewinnen, soll die Erwerbsarbeit auf die Hälfte gekürzt werden. Dann, so Haug, blieben für jede der vier Tätigkeiten pro Person vier Stunden zur Verfügung.

Finanziert wird das Konzept vor allem über das Einkommen, das jede/r aus der Erwerbsarbeit erhält, was weitreichende Änderungen dieser Einkommensform impliziert. Haug versteht ihr Konzept als umfassendes Gerechtigkeitskonzept.

Vorsorgendes Arbeiten

Auch dieses Konzept aus dem Netzwerk Vorsorgendes Wirtschaften beginnt mit einem Perspektivenwechsel (6). Es richtet den Blick von den Lebensprozessen der Menschen und der Natur auf die Erwerbsarbeit. Das Konzept kritisiert die geschlechtshierarchische Trennungsstruktur der kapitalistischen Ökonomie, die Abtrennung und Abwertung der allem Wirtschaften zugrundeliegenden Basisproduktivitäten: der weiblichen Sorgearbeit und der Naturproduktivität. Angegriffen wird die daraus folgende masslose und sorglose Ausbeutung dieser beiden Lebensbereiche, die zu den vielfältigen sozialen und ökologischen Krisen geführt hat, die alle Ausdruck derselben Krise sind: der Krise des «Reproduktiven».

Die Alternative wird in einem Konzept vorsorgenden Arbeitens gesehen (7). Dieses umfasst Sorgearbeit, Eigenarbeit, bürgerschaftliches Engagement und Erwerbsarbeit. Es fordert die gleiche und gleichwertige Beteiligung von Männern und Frauen an allen Arbeitsbereichen. Dazu ist es erforderlich, die Erwerbsarbeit radikal zu kürzen, Erwerbs- und Sorgearbeit zwischen Frauen und Männern umzuverteilen und die einzelnen Arbeitsbereiche und -produkte nach sozial-ökologischen Kriterien zu gestalten. Die Sorgearbeit gilt es durch eine unterstützende soziale Infrastruktur aufzuwerten. Finanziell abgesichert wird dieses Konzept durch für ein gutes Leben bürgende Löhne und durch ein Grundeinkommen. Vorsorgendes Arbeiten kennt keine Ausgrenzungen. Es ist ein geschlechtergerechtes, alle Menschen integrierendes Konzept, in dem die Natur als Kooperationspartnerin gilt.

Eigenarbeit – Subsistenzarbeit

Für das Konzept der Eigenarbeit, wie es die anstiftung, inspiriert durch die kulturkritischen Arbeiten von Ivan Illich, im Kontext des Forschungsprojekts «Haus der Eigenarbeit» in München praktisch und theoretisch entwickelte, ist die Kritik an der Erwerbsarbeit zentral

(8). Die Industriegesellschaft reduziert die menschlichen Möglichkeiten auf Lohnarbeit und Konsum; damit bleiben auf der individuellen Ebene Kreativität und Eigensinn auf der Strecke und auf der gesellschaftlichen Ebene soziale Gerechtigkeit und Ökologie.

Eigenarbeit steht dem gegenüber für die Vision einer anderen Kultur der Arbeit, die sich an Selbstbestimmung, Kooperation, Schonung von Ressourcen und Ästhetik orientiert. Damit beschreibt das Konzept eine Utopie, denn die informelle Ökonomie existiert nicht unabhängig von der formellen, und der Kapitalismus entscheidet auch über Wohl und Wehe der informellen Arbeit: Bei Erwerbslosigkeit wird Eigenarbeit zum unerschwinglichen Luxus. Das bedeutet, es geht letztlich immer darum, vom «totalen Kapitalismus», der keine nicht-kapitalistischen Inseln mehr kennt, in dem jeder Lebensbereich kapitalisiert ist, (wieder) zu einer Welt zu finden, in der in weiten Bereichen andere ökonomische Prinzipien gelten.

Verbunden mit einer an der selbsttätigen Versorgung mit den zum Leben notwendigen Dingen orientierten Perspektive, wie sie der Subsistenzansatz entwickelt, ermöglicht das Eigenarbeitskonzept den Abschied von der Fixierung auf die Lohnarbeitsgesellschaft und die Einsicht, dass Erwerbsarbeit sehr wohl an Subsistenz orientiert sein kann (9). Konkret versetzen Einrichtungen wie das Haus der Eigenarbeit Menschen auch in die Lage, über Teilzeitarbeit und Arbeitszeitverkürzung nachdenken zu können.

Die Nachhaltigkeitspotenziale dieser Ansätze sind vielfältig: Alle drei nehmen die Perspektive des bisher abgetrennten Lebendigen ein und überwinden von hier aus die Trennungsstruktur. Alle drei stellen den Lebenserhalt von Mensch und Natur in den Mittelpunkt und fordern eine für diese neue Rationalität veränderte Qualität auch der Erwerbsarbeit. Alle drei zielen auf ein paritätisches Geschlechterverhältnis. Alle drei überwinden die Fixierung auf Erwerbsarbeit als Lohnarbeit. Und dennoch – prägend ist bis heute die Erwerbsarbeit.



ARBEIT IM KAMPF DER KULTUREN

Nicht nur die alten Interessen, die von dem alten Modell profitieren, blockieren die Transformation – denn selbstbestimmtes Arbeiten jenseits des Marktes entzieht sich der Profit- und damit der Ausbeutungslogik. Und es sind auch nicht nur die alten Institutionen wie Sozialversicherung, Steuer- und Bildungssystem, die dieser Transformation im Wege stehen. Vielmehr ist es die gesamte gewohnte und ererbte Kultur, die sich gegen die notwendigen Änderungen wehrt. Denn nachhaltiges Arbeiten stärkt die Fähigkeiten der Menschen, ihr Leben in und mit der Gesellschaft und im Einklang mit der Natur selbst zu gestalten. Es drängt auf eine andere Kultur, die es allen erlaubt und ermöglicht, frei tätig zu sein. Es drängt auf Selbstbestimmung als Prinzip.

ANDERE ARBEIT

Insofern geht es um einen «Kampf der Kulturen» – Erwerbsarbeitsfixierung versus Nachhaltigkeit mit einem neuen Arbeitsverständnis. Aktuelle Entwicklungen machen da Mut: «Neue» SelbstermächtigteInnen im Internet, in FabLabs oder in urbanen Gärten wollen die Produktion von Dingen und Lebensmitteln nicht mehr den UnternehmerInnen in ihren Fabriken überlassen. Sie wollen wissen, wie man die Dinge, mit denen man täglich Umgang hat – Computerprogramme, Lampen, Schrauben, Kleidung oder Lebensmittel und vieles mehr –, selbst herstellen könnte. Sie wollen sich nicht länger fremdversorgen und damit fremdbestimmen lassen, sondern selbst ProduzentInnen sein. Hier entstehen Möglichkeitsräume zur Entwicklung der eigenen Fähigkeiten und zum Ausprobieren neuer Formen des Arbeitens. Ob es wirklich gelingt, damit wieder Teile der gesellschaftlichen Produktion dem kapitalistischen Zugriff zu entziehen und Ressourcen und Produktionsmittel zurückzuerobern, ist ungewiss. Voraussetzung dafür wäre, dass sich neue gesellschaftliche Debatten um den Sinn wirtschaftlichen Handelns entwickeln. Die Diskussion um Allmende oder Gemeingüter ist dabei ein vielversprechender Anfang.

Prof. Dr. Adelheid Biesecker war Professorin für Ökonomische Theorie an der Universität Bremen. Mitglied im Netzwerk Vorsorgendes Wirtschaften, in der Vereinigung für Ökologische Ökonomie und im Wissenschaftlichen Beirat von attac Deutschland. Heinrich-Böll-Strasse 24, D-28215 Bremen. 0049(0)421 376 40 30, abiesecker@t-online.de

Andrea Baier, Entwicklungssoziologin und seit 2007 wiss. Mitarbeiterin der Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis, Mitbegründerin des Instituts für Theorie und Praxis der Subsistenz und Mitglied im Netzwerk Vorsorgendes Wirtschaften. Stiftungsgemeinschaft anstiftung & ertomis gemeinnützig GmbH. Daiserstr. 15, D-81371 München, 0049(0)89 74 74 60 11, andrea.baier@anstiftung-ertomis.de

Quelle: «Anders Arbeiten». politische ökologie, Band 125, Juni 2011, oekom Verlag München, S. 54-62

Anmerkungen

- (1) Die Autorinnen danken Babette Scurrall vom Bauhaus Dessau für ihre kritisch-anregenden Kommentare.
- (2) BUND et al. (Hrsg.) (2008): *Zukunftsfähiges Deutschland in einer globalisierten Welt. Eine Studie des Wuppertal Instituts für Umwelt, Klima, Energie. Kapitel 15: Arbeit fair teilen – Auf dem Weg zur Tätigkeitsgesellschaft. Frankfurt am Main, S. 427-457.*
- (3) Stahmer, Carsten (2006): *Halbtagsgesellschaft. Anregungen für ein sozial nachhaltiges Deutschland. Universität Bielefeld, Zentrum für interdisziplinäre Forschung. Unveröffentlichter Forschungsbericht. Download unter www.carsten-stahmer.de (Aufsätze/Zukunftsmodelle).*
- (4) Land, Rainer (2007): *Entwicklung des Arbeitsmarktes und Möglichkeiten der Aufhebung seiner Segregation in (Ost-) Deutschland. Überlegungen zur Weiterentwicklung politischer Strategien unter besonderer Berücksichtigung des Verhältnisses von Metropolen und ländlichem Raum. Download unter www.rla-texte.de (Texte/Ostdeutschland).*
- (5) «Die Vier-in-einem-Perspektive und das bedingungslose Grundeinkommen.» Vortrag von Frigga Haug am 18.12.2010. www.vier-in-einem.de
- (6) www.netzwerkvorsorgendeswirtschaften.de
- (7) Biesecker, Adelheid/von Winterfeld, Uta: *Erwerbsarbeit im Schatten – im Schatten der Erwerbsarbeit? Plädoyer für ein schattenfreies Arbeiten. Download unter www.gegenblende.de/08-2011*
- (8) Redler, Elisabeth/Horz, Kurt (1994): *Langer Atem für die Eigenarbeit. Bilanz eines Forschungsprojektes. München.*
- (9) Mutz, Gerd et al. (1997): *Eigenarbeit hat einen Ort. Öffentliche Eigenarbeit im Haus der Eigenarbeit. München.*
- (10) Illich, Ivan (1982): *Vom Recht auf Gemeinheit. Reinbek.*
- (11) Bennholdt-Thomsen, Veronika (2010): *Geld oder Leben. München.*

REMED – UNTERSTÜTZUNG ZUM RICHTIGEN ZEITPUNKT

Martina Hersperger, Programmleiterin ReMed, Bern

Überlastung, Sucht oder Burnout: Krisen haben viele Gesichter. Und sie bleiben nicht ohne Folgen für die Arbeit, hier unterscheiden sich Ärztinnen und Ärzte nicht von anderen Berufsgruppen. Wer psychisch und physisch angeschlagen ist, kann sich weniger intensiv und empathisch um die Patientinnen und Patienten kümmern. 2007 wurde mit ReMed (www.swiss-remed.ch) ein Unterstützungsnetzwerk initiiert, das sich ausschliesslich diesem wichtigen Thema widmet. Ziel ist es, mit gesunden und zufriedenen Ärztinnen und Ärzten eine qualitativ hochstehende und sichere medizinische Versorgung der Bevölkerung zu gewährleisten.

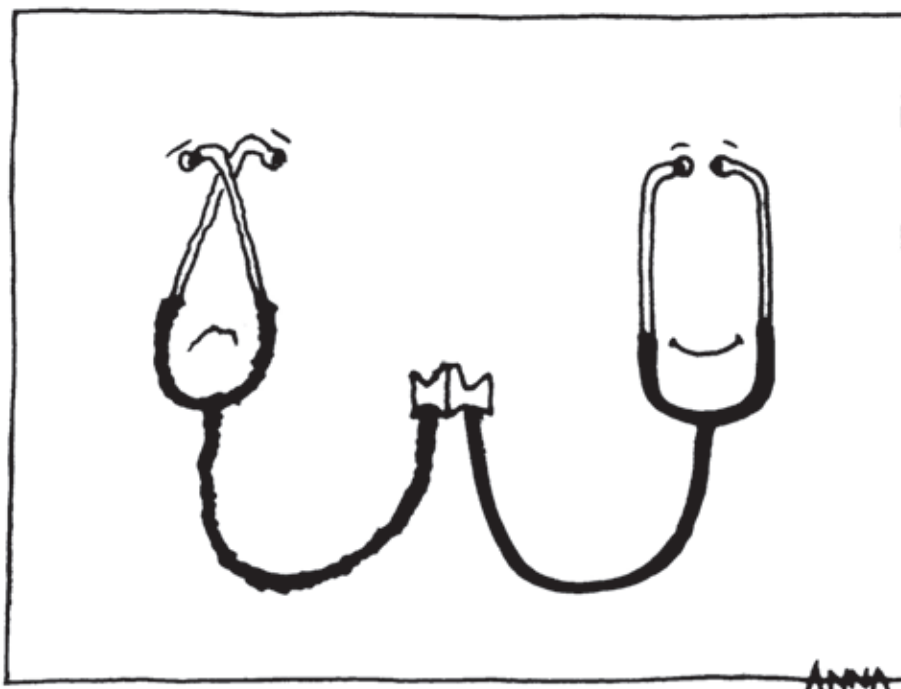
ReMed berät Ärztinnen und Ärzte in Krisen und kann über die 24h-Hotline 0800-073633, per E-Mail (help@swiss-remed.ch) oder über Internet (www.swiss-remed.ch) kontaktiert werden. Nach jeder Kontaktaufnahme meldet sich erfahrenes Beraterteam und steht unterstützend zur Seite.

Die Beraterinnen und Berater – ebenfalls Ärzte und Ärztinnen – zeigen individuelle Handlungsmöglichkeiten auf und suchen gemeinsam mit dem Hilfesuchenden nach Wegen aus der Krise. In der

dreijährigen Pilotphase fokussierte ReMed zunächst auf die Kantone Thurgau und Neuenburg. Doch rasch meldeten sich Ärztinnen und Ärzte aus der ganzen Schweiz beim Beraterteam. Deshalb wurde ReMed im Oktober 2010 schweizweit lanciert.

Während die FMH als Trägerin die Finanzierung von ReMed übernimmt, ist der Leitungsausschuss für die Weiterentwicklung und Umsetzung des Netzwerks verantwortlich. Dach- und Partnerorganisationen der Ärzteschaft sind in einem Beirat vertreten. Wer sich an ReMed wendet, geniesst die gleichen Rechte wie ein Patient/eine Patientin: Nichts geschieht ohne Zustimmung der Ratsuchenden, alles, was besprochen wird, bleibt vertraulich. Da ReMed an das ärztliche Berufsgeheimnis gebunden ist, hat die FMH zu keinem Zeitpunkt Einblick in die Personen- und Betreuungsakten. Ärztliche und organisatorische Aufgaben sind hier klar getrennt.

Martina Hersperger, Leiterin Abt. Daten, Demographie und Qualität DDQ, FMH, Programmleiterin ReMed, Bern



REMED –

IN KRISENSITUATIONEN KÖNNEN ÄRZTINNEN UND ÄRZTE AUF HILFE ZÄHLEN

Interview mit Herrn Dr. med. Michael Peltenburg, Mit-Initiant und Programmleiter von ReMed

Was beinhaltet ReMed?

Michael Peltenburg: ReMed leiht Betroffenen ein offenes Ohr und ist rund um die Uhr telefonisch sowie via Internet erreichbar. Das Netzwerk bietet Ärztinnen und Ärzten professionelle Unterstützung und Vermittlung in Situationen, in welchen sie Mühe haben, ihren Berufsalltag zu bewältigen: private Krisen, Burnout-Syndrome oder emotionelle und physische Gewalt. ReMed ist schweizweit vernetzt und flexibel.

Wie können Hilfesuchende ReMed kontaktieren?

Dies ist sowohl telefonisch via Hotline (0800 073633) als auch elektronisch via Website (www.swiss-remed.ch) oder Mail (help@swiss-remed.ch) möglich, wo sie auch eine Kontaktangabe hinterlassen: Mobiltelefon, Mailadresse oder Skype-Identität. Ein Mitglied des ärztlichen Leitungsausschusses meldet sich bei Hilfesuchenden wenn immer möglich innert 72 Stunden, führt ein erstes Gespräch und leitet die nächsten Schritte mit den Betroffenen ein. Aufgrund des ärztlichen Berufsgeheimnisses sind alle Informationen strikt vertraulich.

Welches sind bisher die häufigsten Gründe für die Kontaktaufnahme?

Die Gründe sind sehr vielfältig, Ärztinnen und Ärzte sind vor nichts gefeit. Am häufigsten kommen Arbeitsüberlastung, Burnout und Depressionen vor, sowohl bei jungen Ärztinnen als auch bei gestandenen Praktikern. Grosse Schwierigkeiten bereitet es auch, eine Vertretung für die eigene Praxis zu organisieren, wenn wegen Krankheit, unausge-

www.swiss-remed.ch
help@swiss-remed.ch
0800 073 633

glichener Work-Life-Balance oder Entlastung eine Auszeit notwendig ist.

Kann künftig das Thema «Entschleunigung» das Leben eines Arztes oder einer Ärztin positiv beeinflussen?

Obwohl Entschleunigen in den meisten Berufen mit zunehmendem Alter eine Selbstverständlichkeit ist, gilt dies nicht für die heutige Generation von Hausärztinnen und Spezialisten in ihren Einzelpraxen. Niemand nimmt ihnen die anstehende Arbeit ab, und weit und breit sind keine Nachfolger oder Nachfolgerinnen zu erkennen.

Seit rund einem Jahr ist ReMed in der ganzen Schweiz aktiv. Wird dieses Angebot genutzt?

Wir konnten im Laufe des vergangenen Jahres 82 Ärztinnen und Ärzte unterstützen – die Nachfrage ist grösser, als wir für das erste Jahr geschätzt hatten. Gleichzeitig wissen wir auch, dass es mehrere Jahre dauert, bis eine Institution wie ReMed das Vertrauen von Betroffenen gewinnt und diese sich an uns wenden.

Interview: Rita Moll

SLOW-CITY-BEWEGUNG

Die Ziele der «Vereinigung lebenswerter Städte» sind im Wesentlichen die Wahrung und Stärkung einer Regionalkultur in der Umwelt- und Infrastrukturpolitik. Erzeugnisse aus der Gegend sollen aufgewertet und die Gastfreundschaft gepflegt werden, um im Zeitalter der Globalisierung eine klare Identität zu wahren. Mendrisio hat 2008 als erste Schweizer Gemeinde das Label «Cittaslow» erhalten. www.cittaslow.de

Eine slowcity erkennt man daran, dass:

- eine Umweltpolitik gemacht wird, die als Zielsetzung den Erhalt und die Förderung von regionalen Besonderheiten und des städtischen Charakters hat, wobei Recyclingtechnik und Mehrwegsysteme bevorzugt gefördert werden;
- eine Politik der Infrastrukturen betrieben wird, die funktionell sind für die Aufwertung der Flächen und nicht für die reine Belegung;
- die Anwendung von Technologien zur Verbesserung der Umweltqualität und der Stadtstruktur eingesetzt werden;
- in denen die Produktion und der Verbrauch von natürlich erzeugten und umweltverträglichen Lebensmitteln angeregt wird, unter Ausschluss von genmanipulierten Produkten. Ebenso sollen, falls nötig, eigene Schutzbeauftragte eingesetzt werden, falls die regionaltypische Produktion in Schwierigkeiten ist;
- die regionaltypischen Produkte geschützt werden, die ihre Wurzeln in der Kultur und Tradition haben und die zur regionalen Besonderheit beitragen, wobei Flächen und Möglichkeiten zur Verfügung gestellt werden, um den direkten Kontakt zwischen VerbraucherInnen und QualitätserzeugerInnen zu fördern.
- die Qualität der Gastfreundschaft gefördert wird, als eine echte Verbindung mit der Gemeinschaft mit ihrer Besonderheit. Alle Hindernisse, welche die ausgedehnte Nutzung der städtischen Ressourcen beeinträchtigen sollen aus dem Weg geräumt werden.
- bei allen BürgerInnen und nicht nur in den Arbeitskreisen das Bewusstsein gefördert wird, in einer cittaslow/slowcity zu leben, mit besonderem Augenmerk auf die Jugend und Schulen und eine systematische Einführung der Geschmackserziehung.

SLOW FOOD

Slow Food ist ein internationaler Non Profit-Verein, der 1986 als Antwort auf die rasante Ausbreitung des Fast Food und des damit einhergehenden Verlustes der Esskultur und Geschmacksvielfalt gegründet wurde. Heute ist Slow Food eine weltweite Bewegung und bindet mehr als 100'000 Personen in 130 Länder auf allen Kontinenten ein.

Insgesamt 17 Convivia – so nennt man die regionalen Anlaufstellen der Bewegung (weltweit 750 Slow Food Convivien) – setzen bewusstseinsbildende Initiativen vor Ort und organisieren ökogastronomische Veranstaltungen für ihre Mitglieder.

Slow Food stellt die Verbindung zwischen Ethik und Genuss dar – mit einem Wort: Öko-Gastronomie. Slow Food fördert eine nachhaltige Landwirtschaft und Fischerei, eine artgerechte Viehzucht, das traditionelle Lebensmittelhandwerk sowie die Erhaltung der regionalen Geschmacksvielfalt. Slow Food gibt dem Essen seine kulturelle Würde zurück, fördert die Geschmackssensibilität und kämpft für den Schutz der biologischen Vielfalt. Eine Tierrasse oder eine Pflanzenart zu bewahren bedeutet, die Umwelt sowie regionstypische Kost, schmackhafte Lebensmittel und nicht zuletzt Gaumenfreuden zu erhalten.

Schutz der biologischen Vielfalt

Vom Aussterben bedrohte Tierrassen und Pflanzensorten werden von Slow Food metaphorisch in die Arche des Geschmacks aufgenommen und in konkrete Projekte wie die Presidi umgesetzt. Neben der Rettung bedrohter Tierrassen und Pflanzensorten wird Wert auf die Wahrung traditioneller Herstellungsmethoden besonderer regionaler und lokaler Nahrungsmittel gelegt.

Slow Food würdigt mit seinem jährlichen Slow Food Preis zum Schutz der biologischen Vielfalt Menschen und Erzeugergemeinschaften, die durch ihr Tun zum Schutz der biologischen Vielfalt beigetragen. Slow Food stellt diese Leute, einfache Bauern und Bäuerinnen, kleine Lebensmittelhandwerker/-innen, Hirten und Fischer ins Rampenlicht der Öffentlichkeit.

www.slowfood.ch



LUFTVERSCHMUTZUNG UND GESUNDHEIT

Das langfristige Wirkungsprofil von primären Verkehrsemissionen wird immer deutlicher. So müssen auch ältere Erwachsene im Umfeld stark belasteter Achsen häufiger wegen Asthma ins Spital, wobei offen ist, ob dies einer Verschlimmerung bei leichteren Fällen oder einer allgemeinen Zunahme von Asthmafällen entspricht. Dazu passen die Ergebnisse der Schweizer Querschnittstudie entlang der Gotthard- und San Bernardino route, wo die AutobahnwohnerInnen drei Mal häufiger angaben, an pfeifender Atmung mit Atemnot und weiteren chronischen Atemwegsbeschwerden zu leiden.

Hingewiesen sei noch auf zwei Studien zur Raumluftproblematik, welche einen Bezug zu vorbeugenden Massnahmen haben. Die Studie aus dem Kantonsspital Chur belegt den anhaltenden Nutzen von Rauchverboten in der Öffentlichkeit, und die Asthmakinderstudie weist darauf hin, dass auch Kinder ohne Sensibilisierung auf Inhalationsallergene von staubmindernden Massnahmen profitieren könnten.

Dr. med. Regula Rapp, Dokumentationsstelle Luft und Gesundheit, Schweiz. Tropen- und Public Health Institute, Basel. Sie finden diese und weitere neue Arbeiten unter <http://ludok.swisstph.ch>

GELD REICHT NUR FÜR 50 JAHRE

Am 24. November 2011 wurden die neuen Kostenschätzungen für die Stilllegung von AKW und die Entsorgung von Atommüll publiziert. Es bestätigt sich, was schon immer klar war: Es kommt viel teurer als bisher angenommen. Aber auch die jetzt publizierten Zahlen werden für die Lagerung von Atommüll für 1'000'000 Jahre nicht reichen. Die SES fordert eine unabhängige Kostenschätzung. www.energiestiftung.ch

SCHÜLER SPAREN 6,2 TONNEN CO₂

Eine Schulklasse aus Affoltern am Albis hat im Rahmen des Projekts Klimapioniere AutofahrerInnen motiviert, aufs Auto zu verzichten. Mehr als 21'000 Kilometer wurden so über fünf Monate nicht gefahren. Das entspricht einer Einsparung von 6,209 Tonnen CO₂. Klimapioniere ist eine Initiative der Swisscom, Solar Impulse und der Klimaschutzorganisation myclimate. www.klimapioniere.ch

DER NEUGEWÄHLTE NATIONALRAT: MEHRHEIT FÜR GENTECHFREI

Von den 200 gewählten NationalrätInnen stehen 138 positiv zu gentechfreier Landwirtschaft und Lebensmitteln. 52 sind gegen ein Moratorium. Dies ergibt eine Umfrage der Schweizerischen Arbeitsgruppe Gentechnologie (SAG). www.gentechnologie.ch

EUROPÄISCHES PARLAMENT: FORDERUNG NACH FORSCHUNG ZUR AUSWIRKUNG VON GVO AUF BIENEN

Im Europäischen Parlament wurde am 15.11.2011 eine Resolution mit 534 gegen 16 Stimmen bei 92 Enthaltungen angenommen. Die Resolution stellt fest, dass das erhöhte Bienensterben sich schwerwiegend auf Europas Lebensmittelproduktion und die Umweltstabilität auswirke, da die meisten Pflanzen von Bienen bestäubt werden. Nebst anderen Massnahmen fordern die Abgeordneten des Parlaments die EU Kommission auf, objektive Forschungen über die möglichen negativen Auswirkungen von GVO-Kulturen auf die Gesundheit von Honigbienen durchzuführen. www.gentechnologie.ch

TERMINKÄRTCHEN/REZEPTBLÄTTER

Dr. med. Petra Muster-Gültig
 Fachärztin für Allgemeine Medizin FMH

Beispielstrasse 345
 CH-6789 Hinweis
 Tel. 099 123 45 67



Ihre nächste Konsultation

*Im Verhinderungsfall bitte
 24 Std. vorher berichten*

Datum Zeit

Montag	_____	_____
Dienstag	_____	_____
Mittwoch	_____	_____
Donnerstag	_____	_____
Freitag	_____	_____
Samstag	_____	_____

Leben in Bewegung
 Rückseite beachten!



Das beste Rezept für Ihre Gesundheit und eine intakte Umwelt!

Bewegen Sie sich eine halbe Stunde im Tag: zu Fuss oder mit dem Velo auf dem Weg zur Arbeit, zum Einkaufen, in der Freizeit.

So können Sie Ihr Risiko vor Herzinfarkt, hohem Blutdruck, Zuckerkrankheit, Schlaganfall, Darmkrebs, Osteoporose und vielem mehr wirksam verkleinern und die Umwelt schützen.

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz
 Postfach 111, 4013 Basel
 Tel. 061 322 49 49 www.aefu.ch, info@aefu.ch

Dr. med. Petra Muster-Gültig
 Fachärztin für Allgemeine Medizin FMH

Beispielstrasse 345
 CH-6789 Hinweis
 Tel. 099 123 45 67



Ihre nächste Konsultation *Im Verhinderungsfall bitte 24 Std. vorher berichten*

Datum Zeit

Montag	_____	_____
Dienstag	_____	_____
Mittwoch	_____	_____
Donnerstag	_____	_____
Freitag	_____	_____
Samstag	_____	_____

Luft ist Leben !
 Rückseite beachten!



Stopp dem Feinstaub! (PM 10)

Feinstaub macht krank
Feinstaub setzt sich in der Lunge fest
Feinstaub entsteht vor allem durch den motorisierten Verkehr

Zu Fuss, mit dem Velo oder öffentlichen Verkehr unterwegs:
 Ihr Beitrag für gesunde Luft!

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz
 Postfach 111, 4013 Basel
 Tel. 061 322 49 49 www.aefu.ch, info@aefu.ch

Dr. med. Anna Muster
 Fachärztin

Hauptstrasse 12
 1234 Muster
 Tel. 012 345 67 89



Ihre nächste Konsultation *(im Verhinderungsfall bitte 24 Stunden vorher berichten)*

Datum Zeit

Montag	_____	_____
Dienstag	_____	_____
Mittwoch	_____	_____
Donnerstag	_____	_____
Freitag	_____	_____
Samstag	_____	_____

für weniger Elektromog!
 Rückseite beachten!

Weniger Elektromog beim Telefonieren und Surfen

- ☺ Festnetz und Schnurtelefon
- ☺ Internetzugang übers Kabel
- ☺ nur kurz am Handy – SMS bevorzugt
- ☺ strahlenarmes Handy
- ☺ Head-Set
- ☺ Handy für Kinder erst ab 12

Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz
 Postfach 111
 4013 Basel
 Telefon 061 322 49 49
www.aefu.ch

TERMINKÄRTCHEN/REZEPTBLÄTTER

TERMINKÄRTCHEN UND REZEPTBLÄTTER FÜR MITGLIEDER:

JETZT BESTELLEN!

Liebe Mitglieder

Sie haben bereits Tradition und viele von Ihnen verwenden sie: unsere Terminkärtchen und Rezeptblätter. Wir geben viermal jährlich Sammelbestellungen auf.

Für Lieferung Mitte Februar 2012 jetzt oder bis spätestens 31. Januar 2012 bestellen!

Mindestbestellmenge/Sorte: 1000 Stk.
Preise: Terminkärtchen: 1000 Stk. Fr. 200.-; je weitere 500 Stk. Fr. 50.-
Rezeptblätter: 1000 Stk. Fr. 110.-; je weitere 500 Stk. Fr. 30.-
zuzüglich Porto und Verpackung.

Musterkärtchen finden Sie unter www.aefu.ch

Bestelltalon (einsenden an: Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Postfach 111, 4013 Basel, Fax 061 383 80 49)

Ich bestelle:

..... Terminkärtchen «Leben in Bewegung»
..... Terminkärtchen «Luft ist Leben!»
..... Terminkärtchen «weniger Elektrosmog»
..... Rezeptblätter mit AefU-Logo

Folgende Adresse à 5 Zeilen soll eingedruckt werden (max. 6 Zeilen möglich):

..... Name / Praxis
..... Bezeichnung, SpezialistIn für...
..... Strasse und Nr.
..... Postleitzahl / Ort
..... Telefon

Name:

Adresse:

KSK-Nr.: EAN-Nr.

Ort / Datum: Unterschrift:



Danke!

Der Zentralvorstand der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz dankt den Mitgliedern, den SpenderInnen und den AbonnentInnen des OEKOSKOPS für die Unterstützung seiner Aktivitäten zugunsten von Gesundheit und Umwelt und wünscht allen ruhige Festtage und ein entspanntes, gutes neues Jahr.

AZB 4153 REINACH
Adressberichtigung melden

Adressänderungen: Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz, Postfach 111, 4013 Basel

ÄRZTINNEN
UND ÄRZTE FÜR
UMWELTSCHUTZ
MEDECINS EN FAVEUR DE
L'ENVIRONNEMENT
MEDICI PER
L'AMBIENTE



OEKOSKOP

Fachzeitschrift der Ärztinnen
und Ärzte für Umweltschutz

Postfach 111, 4013 Basel
Postcheck: 40-19771-2
Tel. 061 322 49 49
Fax 061 383 80 49
E-mail: info@aefu.ch
<http://www.aefu.ch>

IMPRESSUM

Redaktion/Gestaltung:	Dr. Rita Moll, Hauptstr. 52, 4461 Böckten Tel. 061 981 38 77
Layout/Satz:	Dr. Martin Furter, 4461 Böckten
Druck/Versand:	WBZ, 4153 Reinach
Abonnementspreis:	Fr. 30.– (erscheint viermal jährlich)

Die veröffentlichten Beiträge widerspiegeln die Meinung der VerfasserInnen und decken sich nicht notwendigerweise mit der Ansicht der Ärztinnen und Ärzte für Umweltschutz. Die Redaktion behält sich Kürzungen der Manuskripte vor. Nachdruck mit Quellenangabe gestattet.