

INNENSICHT

Rendezvous mit dem Ich

Eigentlich geht es mir (72) gut - oder sagen wir einmal: meistens geht es mir gut. Mein Familien- und Paarleben ist erfreulich, beruflich habe ich einiges erreicht und blicke zufrieden zurück. Aber es gibt Phasen, wo ich hin und her überlege, grübele, nicht weiter weiss und ein vages Gefühl habe, dass es mir besser gehen könnte, wenn ich mit irgendjemandem über mich selbst und über mein Werden, aber auch über meine kurze Zukunft nachdenken und sprechen könnte. Gibt es so jemanden?

gen deutet möglicherweise auf eine Angst hin, dass Sie mit etwas konfrontiert werden könnten, das Ihnen unangenehm, bedrohlich scheint, eine negative Bilanz: Habe ich etwas versäumt im Leben? Habe ich mir Schuld aufgeladen? Was für einen Sinn hatte und hat mein Leben? Gibt es noch Ziele, Wünsche? Das kann in der Tat belastend werden.

Umso interessanter ist deshalb das Aufspüren und Integrieren von positiven und negativen Erfahrungen. Sicher kommen Sie auch unbeachteten Gefühlen auf die Spur wie Dankbarkeit, Bewunderung für Ihre Lebensgestaltung, Stimmigkeit Ihrer Gefühle, etc.

Sie werden sich bereichert fühlen, wenn sie dieses Unternehmen angehen: Was gibt es Wertvolleres und Interessanteres, als sich über sich selbst klarer zu werden, sein Leben zu reflektieren, sei-

ne Motivationen zu diesem und jenem zu untersuchen und sich auch der Beziehungen zu Familie und Freunden bewusster zu werden! Sie lernen eine neue Wertschätzung von sich und den andern. Schon die Bemühung, diese Befindlichkeit genauer zu formulieren, kann Sie weiterbringen. Sie haben den Vorteil, nicht sofort an Lösungen denken zu müssen; Sie können auch einmal «floaten» und sich offenhalten, was auftaucht. Das

lohnt sich in jedem Alter, sie haben ja auch mit 72 Jahren eine Zukunft!

An die Kosten dieser Selbsterfahrung wird die Krankenkasse nichts beisteuern, denn es besteht ja keine Störung von Krankheitswert. Was Sie bezahlen, um Selbsterfahrung, Einsichten, Erkenntnisse und Wissen über sich selbst zu erlangen, ist aber gut investiertes Geld und dient Ihrer Gesundheit im weitesten Sinne.



Susann Ziegler, Basel
«Innensicht» wird betreut vom Verband der PsychotherapeutInnen beider Basler VPB, (www.psychotherapie-bsbl.ch). Stellen Sie Ihre Fragen an: innensicht@bzbasel.ch

Gewiss. Sie wollen offenbar weder aus einer dringenden Not heraus noch aus Krankheitsgründen über ihr Inneres nachdenken und sprechen. Tatsächlich ist es interessant und sinnbildend, wenn Sie sich eine gute GesprächspartnerIn aussuchen. Eine andere Sichtweise eröffnet neue Verstehens-Zusammenhänge. Interesse an sich selbst ist die beste Voraussetzung, um eine Selbsterfahrung im wörtlichen Sinne anzugehen. Einleuchtenderweise ist die Qualität der GesprächspartnerIn entscheidend. Prüfen Sie diese mit Verstand und Gefühl, Sie sind ja nicht unter zeitlichem Druck. Am geeignetsten scheint mir das in einer Psychotherapie zu geschehen, die Sie mit der entsprechenden Person definieren: Wie oft sollen die Sitzungen stattfinden, wie lange sollen sie dauern, was können Themen sein, wieviel kostet das, etc. In der letzten Zeit hört man auch viel von «angewandter Philosophie»: Dort sind es PhilosophInnen mit eigener Praxis, die sich den existentiellen Fragen widmen. Auch TheologInnen stellen sich für solche regelmässigen Gespräche zur Verfügung.

Ihr Gefühl, nicht ganz glücklich zu sein, ist noch sehr vage - eher eine Ahnung, dass es da noch etwas gibt, was zu entdecken wäre. Ihr Hin- und Her-Überle-

ben sind. Ja, sie profitieren mitunter sogar noch von den tieferen Preisen der Importprodukte. Die Frage ist aber: Wie lange haben wir diese Kompensationsmöglichkeiten noch? Denn schliesslich sind die traditionellen Agrarexportländer gleich oder möglicherweise noch stärker von den Folgen der Klimaveränderungen betroffen. Gleichzeitig wächst die Bevölkerung. Die Forderung nach mehr Autarkie in der Nahrungsmittelproduktion ist auch im Hinblick auf die Welternährung angebracht. Die Schweiz muss hier mehr Verantwortung übernehmen.



© EBENRAIN

Mitverursacherin

Landwirtschaft verursacht Emissionen

- ▶ Kohlendioxid (CO²) aus Bodenbewirtschaftung
- ▶ Stickoxide (N²O) aus Böden
- ▶ Methan (CH⁴) aus Wiederkäuermägen
- ▶ Ammoniak (NH³) aus Hofdünger
- ▶ Treibstoffverbrauch auf dem Hof
- ▶ Düngerproduktion mit Erdöl
- ▶ Importe und Transporte

Schützerin

Landwirtschaft schützt Klimawandel

- ▶ Kohlenstoff im Boden fixieren (CO²-Senke)
- ▶ Treibgas durch schonende Bearbeitung reduzieren
- ▶ Energieeffizienz verbessern
- ▶ Lebensdauer der Tiere verlängern
- ▶ Neue Applikationstechniken

Am 24. September stimmen wir über den Verfassungsartikel zur Ernährungssicherheit ab. Wieso kümmert diese Frage niemanden, wie sich im inexistenten Abstimmungskampf zeigt?

Weil die Schweiz in ihrer derzeitigen Lussituation all die klimatisch bedingten Ausfälle noch durch Importe kompensieren kann, sodass die Konsumentinnen und Konsumenten kaum negativ betro-

EBENRAIN-TAG IN SISSACH

Fleisch, Konsum und was uns das Tier wert ist

Was ermöglicht ethisch vertretbare Fleischproduktion und was ist ethisch vertretbarer Fleischkonsum? Der Ebenrainntag vom Sonntag hat mit einer Schau Metzgerei der Bevölkerung Anschauung und Diskussion geboten zu Fleischverbrauch, Qualität und Wertschätzung gegenüber dem Tier. Im Zeitalter von eingeschweissten Koteletts und Hackfleisch aus dem Schlauchbeutel rücke das Tier für Konsumentinnen und Konsumenten immer weiter weg, stellt das Landwirtschaftliche Zentrum Ebenrain in seiner Pressemitteilung fest. «Wer

weiss heute, wie Tiere artgerecht gehalten und gefüttert werden? Wer weiss, wie ein Tier zerlegt wird und wie eine Wurst entsteht?» Der Ebenrain habe dieses Thema gewählt, um einen Beitrag zur Diskussion über Fleischverbrauch, Qualität und Wertschätzung zu leisten. «Nutztiere gehören zur Geschichte der Menschheit. Das Tier bietet den Menschen wertvolle Proteine, Felle, Hofdünger und Vieles mehr.» Ebenrain-Leiter Lukas Kilcher fordert: «Wertschöpfung darf es ohne Wertschätzung für das Tier nicht geben.» Sandra Knecht, Künstlerin aus Buus, hat mit ihrem Team ein

Schwein auseinandergebeinelt und von den Innereien über Rauchwüste bis zu Edelstücken zubereitet. «Gutes Fleisch ist, wenn der Bauer von Geburt bis zum Tod des Tieres dabei ist», erklärt sie. Sie beziehe für ihr Lokal «Chnächt» in Basel nur Fleisch von Betrieben, die auf diese Weise arbeiten. Das Thema Tierwohl und der vielfältige Bauernmarkt haben über 6500 Besucherinnen und Besucher an den Ebenrain gelockt. 33 Marktfahrer boten am Bauernmarkt die Vielfalt des kulinarischen Reichtums aus dem Basbiet zum Genuss feil. (BZ)



Wetterfest Riehen trotzte dem Regen und feierte während drei Tagen eine wunderschöne Dorffest. Der Lunapark, die vielfältigen Angebote der Pfadis, die Stände der Parteien und die Köstlichkeiten von traditionell schweizerisch bis exotisch zogen viele Besucher an. Zudem gab es viel Musik zu geniessen. FOTO: TOBIAS GFELLER