

# filosofa.

Notizen zum ganz normalen Wahnsinn

«Es fährt ein Zug nach nirgendwo». So hat mich der Dozent der Schreibwerkstatt gestern in Zürich verabschiedet. Ganz schön frech. Aber ein guter Anlass für eine kleine Anfrage in eigener Sache. Ich sitze also hier am Computer, trinke einen Magnesiumsaft und schreibe eine Kolumne an «irgendwem». An ein Gegenüber, von dem ich so gut wie gar nichts weiss. An Sie, werter Leserin, werter Leser aus Liechtenstein. Wie verbringen Sie ihre Tage? Was beschäftigt Sie (ausser der Verfassung)? Was denken Sie, wenn Sie diese Kolumne lesen? Falls Sie sie überhaupt lesen. Mein Kollege und Redaktionsleiter hat da so seine Zweifel. Die Reaktionen sind mehr als spärlich und gute Bekannte, von denen sich zwei auffaffen konnten ein paar Zeilen in die Tasten zu hauen, zählen nicht. Sind einem eh wohl gesonnen. Dabei meint der Profi aus Zürich: «Schreiben ist immer ein Dialog. Eine beigefügte E-Mail-Adresse erleichtert es dem Leser, der Leserin ungemein, den

Kontakt aufzunehmen.» Das mag in Zürich so sein. Aber bei uns, behaupte ich jetzt mal, hätten die Leute Freude an «Ich und mein Hund» oder «Der Single des Monats». Weil sie im düsteren Alpenland, ausser an der Fasnacht, zu wenig zum Lachen haben. Weil sie keine Zeit (zum Schreiben schon gar nicht) haben, mal abgesehen von eiligen Spaziergängen entlang der Roby-dog Route. Weil - nein, stoppen Sie mich, bevor die Fantasie mit mir durchgeht! Vielleicht kann ich Sie ja mit einem Witz der Kommunikations-Branche aus der Reserve locken. Also: In welcher «Zeit» (Grammatik) steht der Satz «Ernst hätte nie geboren werden sollen»? Antwort: Präservativ imperfekt! Verraten Sie mir jetzt den neuesten Witz ihrer Berufsgruppe? Eine nicht gelesene Kolumnistin hat sonst nichts zu lachen und: Er geht auch garantiert nicht nach «nirgendwo» sondern direkt an

Dagmar Ochri  
sofa@volksblatt.li

# topfit

Patienten mit Rückenschäden bewegen sich mit zuviel Kraft und den falschen Muskeln und belasten dadurch die Wirbelsäule zusätzlich. Das kann zu immer neuen Rückenproblemen führen, berichten amerikanische Forscher. Diese Patienten versuchen oft, die schmerzenden Muskeln nicht zu belasten. Dieses Verhalten strapaziert die Wirbelsäule. Das Rückgrat müsse dadurch doppelt so starke Drehkräfte und eine um die Hälfte höhere Druckkraft aushalten, erklärt der Forscher William Marras. Über längere Zeit könne das Fehlverhalten die Bandscheiben schädigen, warnt Marras. Er fordert, seine Forschungsergebnisse in die Therapie von Rückenschäden einzufügen. Bislang werde vor allem versucht, die Rückenmuskulatur zu stärken, ebenso wichtig wäre es aber, den Patienten beizubringen, wieder die richtigen Muskeln zu benutzen.

# zeit

Nachdenkliches von  
Mental-Coach Andreas Lüthi



## Im Land des Lächelns

Der Flug war lang, aber die Geduld hat sich gelohnt. Wir hatten uns entschlossen für einige Tage Meer, Strand und Palmen zu geniessen. Seit vielen Jahren bin ich Fan von Asien. Also war die Richtung klar: Thailand, das Land des Lächelns!

Es war 6 Uhr Ortszeit, als wir in Bangkok landeten. Aussentemperatur 23 Grad. Der Aufenthalt dauert nur gerade eine Stunde, dann starteten wir müde und voller Erwartungen Richtung Phuket.

Dann endlich . . . Palmen, Blumen und Sonnenschein. Ein Paradies, wie es im Buche steht. Nach den Zollformalitäten ist es so weit. Wir steigen ins Taxi, das uns zum Hotel bringt. Was uns sofort auffällt sind die vielen Menschen, die sich auf der Strasse und vor den Häusern aufhalten. Ein reges Treiben, das vor allem ein Ziel hat: Verkaufen.

## Der Empfang ist herzlich

Wir spüren das Willkommen. Ein kleines Taxi steht bereit, um uns zum Bungalow zu bringen. Meine Lebens-

partnerin Andrea und ich sind gespannt, was uns erwartet. Da steht ein kleines Häuschen mit einer riesigen Fensterfront. Mitten im Raum steht ein grosses Bett. Alles ist so konzipiert, dass man sich wie im Urwald fühlt.

Wir verbringen viel Zeit damit, die Menschen dieses wunderbaren Landes zu beobachten. Sofort fällt uns auf, dass das Lächeln zur Gewohnheit gehört. Es ist ein herzliches, warmes Lachen, das uns die Thais entgegenbringen. Nicht ein Geschäftslachen (jetzt muss ich, denn der Tourist bringt mir ja viel Geld). Nein, es ist etwas Geheimnisvolles, Weiches, Liebliches.

Überall spricht man mit uns. Happy Thailand, so werden wir auch beim Strandkaffee begrüsst. «Ich heisse Kai, und wenn du bei mir etwas trinkst, kannst du gratis den Liegestuhl und den Sonnenschirm benutzen.» Das ist Thailand!

## Kein Lächeln, keine Wärme

Nach einem 13-Stundenflug kommen wir wieder in Europa an. Kaltes, regnerisches Wetter empfängt uns. Aber auch in den Gesichtern der Menschen ist die Kälte zu lesen. Kein Lächeln, kein warmer Blick. Hier gilt die Devise: Hauptsache mir geht's gut, der andere ist mir egal. Eigentlich schade!

Ich wünsche Ihnen viele wärmende Frühlingstrahlen.  
Ihr Andreas Lüthi  
andreas.luehti@solnet.ch