

.....  
**KIND VS. GEMÜSE**

So gewinnen Sie  
den Kampf

Seite 32

.....  
**GÄÄÄHN ...**

Was es mit dem  
Gähnen auf sich hat

Seite 66



**Die Kunst des  
guten Lebens**

**Glücklich und erfüllt: Sieben Persönlichkeiten verraten,  
was es dazu braucht**

Seite 18

## AKTUELL

- 6 Pinnwand**  
**9 Trend**  
**11 Ratgeber**  
**13 Kolumne**  
 Silvia Aeschbach  
**14 Die guten Seiten der Schweiz**  
**18 Titelgeschichte**  
**26 Interview**  
 Donghua Li



- 40 Weinkunde**  
 Sauvignon blanc  
**43 Cocktail-Wissen**  
**46 Marktplatz**  
**48 Rezept**  
 Fladenbrote mit Linsen

## FOKUS

- 54 Region**  
**59 Schatzchäschtli**  
**60 Taten statt Worte**  
**62 News**

## LIFESTYLE

- 66 Fit & happy**  
**74 Reportage**  
 Besuch im Museum der  
 Mosterei Möhl



## ESSEN &amp; TRINKEN

- 32 Reportage**  
 Wie man Kinder für  
 Gemüse begeistert  
**36 Im Regal**  
 Schnitzel



- 39 Im Fokus**  
 Senffrüchte
- 81 Digital**  
**83 Rätsel**  
**87 Hesch gwüst?**  
**91 Rückblick**  
 Markus Ryffel  
**93 Leute**  
**94 Schlusspunkt**  
 Schreiber vs. Schneider

## IMPRESSUM

**Coopzeitung Herausgeber**  
 Coop Genossenschaft  
 4002 Basel  
 Jörg Ledermann

**Verleger**  
 Patrick Wehrli

**Redaktion**  
 Postfach 255, 4002 Basel  
 Telefon: 0800 400 400  
 Fax: 0848 400 045\*  
 coopzeitung@coop.ch  
 www.coopzeitung.ch

**Chefredaktor**  
 Silvan Grütter

**Abonnementsdienst**  
 Telefon: 0800 400 400  
 Fax: 0848 400 045\*  
 www.coopzeitung.ch/aboservice

**Kundendienst Coop**  
 Postfach 2550, 4002 Basel  
 Telefon: 0848 888 444\*  
 www.coop.ch/kontakt

**Kundendienst Supercard  
 und Hello Family**  
 Postfach 160, 4132 Muttenz  
 Telefon: 0848 880 440\*  
 www.supercard.ch

(\*nationaler Tarif)

Über die Rätsel und Wettbewerbe wird  
 keine Korrespondenz geführt. Die Daten  
 werden zwecks Wettbewerbsabwicklung  
 an Dritte weitergeleitet.

## EDITORIAL



**SILVAN GRÜTTER**  
 CHEFREDAKTOR  
 SILVAN.GRUETTER@COOP.CH

## Die Mutter aller Fragen ...

Und plötzlich war sie da. Die Mutter aller Fragen: Was ist ein gutes Leben? Keine Ahnung mehr, wer den Gedanken in die Redaktion getragen hatte. Wie gesagt: Er war plötzlich da.

Gute Frage, dachten wir uns jedenfalls bei der Coopzeitung – und machten uns an die Arbeit. Das Ziel, das war meinem Kollegen Andreas W. Schmid schnell klar, sollte keine philosophische Abhandlung zum Thema sein. Sondern das, was wir bei der Coopzeitung mögen: Eine praktische Anleitung für ein gutes Leben. Am liebsten so einfach wie ein Rezept von Betty Bossi. Mit Gelinggarantie. Also machten wir das, was die Grundlage unserer journalistischen Arbeit ist: Wir befragten Menschen, von denen wir denken, dass sie sich mit dem Leben auskennen: die 88-jährige Bäuerin Hanni Nafzger aus Noflen BE. Die blinde Marathonläuferin Chantal Cavin und das Autoren-Ehepaar Sabine und Rolf Dobelli, um nur vier zu nennen.

Die Antworten auf die Frage, was ein gutes Leben ist, fielen ganz unterschiedlich aus. Die Erkenntnis, die alle verbindet: Jedes Leben ist gut. Man muss das Gute darin nur erkennen. Alles, was es dazu braucht, ist ein offener Geist und ein offenes Herz.

Herzlich

# Was ist ein gutes Leben?

Die Frage beschäftigt den Menschen, seit er denken kann. Trotzdem kann sie stets aufs Neue gestellt werden: Was macht ein gutes Leben aus? Sieben Menschen unterschiedlichsten Alters versuchen, sich der Frage anzunähern.

TEXT ANDREAS W. SCHMID

Im World-Happiness-Report liegt die Schweiz neu auf Platz 4, hinter Finnland, Island und Dänemark. Obwohl die Schweizerinnen und Schweizer im Vergleich zum Vorjahr einen Rang einbüssten, könnten sie sich also mit gutem Grund als Spezialisten dafür bezeichnen, wie man glücklich lebt. Doch so einfach ist es nicht. Denn der Report basiert auch auf statistischen Erhebungen wie der Höhe des Bruttoinlandsprodukts oder der gesunden Lebenserwartung. Die Frage, was ein gutes Leben ausmacht, lässt sich damit aber nicht beantworten. Denn das individuelle Glück ist subjektiv. «Alles, was gut ist, und alles, was schlecht ist, ist Sache der Wahrnehmung», sagte bereits der römische Philosoph Seneca (1–65 n. Chr.). Wir haben deshalb Menschen verschiedenster Couleur die Mutter aller Fragen gestellt: Was ist für Sie ein gutes Leben? Und – weniger erstaunlich – genau so viele unterschiedliche Antworten erhalten. ●

Die Absage kam rasch. «Lassen Sie uns das nach Corona machen», antwortete Rolf Dobelli (54) vor einem Jahr auf unsere Anfrage, «momentan heavy workload mit Kindern und Homeschooling.» Wir hätten dem Autor damals gerne die simple Frage gestellt, was für ihn ein gutes Leben ist. Schliesslich gilt der Wahlberner als ausgewiesener Experte in dieser Sache: Sein Bestseller «Was ist ein gutes Leben?» wurde millionenfach in 40 Sprachen verkauft; er gilt längst als Standardwerk in der Literatur zum Thema.

Vermutlich benötigte Dobelli genau fünf Sekunden für seinen abschlägigen Entscheid. So lange gibt er sich, wenn ihn jemand um einen Gefallen bittet. Danach entscheidet er «und zwar meistens mit einem Nein». Allzu oft wollte er in der Vergangenheit den Mitmenschen einen Gefallen tun, womit er aber sich selber keinen Gefallen tat. «All jene», philosophierte der Philosoph Seneca, «die dich zu sich rufen, zerren dich von dir selbst weg.»

Ein Jahr später, erneute Anfrage. Corona dominiert immer noch unseren Alltag, die Schulen aber sind offen. Und tatsächlich: Das Fünf-Sekunden-Fallbeil entscheidet dieses Mal zu unseren Gunsten. «Ich bin gerne dabei», schreibt Dobelli und antwortet auf die Mutter aller Fragen, an der schon so viele grosse Denker verzweifelt sind: «Den Heiligen Gral des guten Lebens gibt es nicht. Es ist einfacher zu definieren, was ein schlechtes Leben ist.» Ein solches sei eines voller giftiger Emotionen wie Wut, Selbstmitleid, Neid, Nervosität. «Daraus folgt, was ein gutes Leben ausmacht: die Absenz von toxischen Emotionen.»

FOTO PASCALTRIPONEZ

## 1 Rolf (54) und Sabine Dobelli (46), Autoren-Ehepaar aus Bern



Wer ein gutes Leben führen will, so sein Ansatz, muss all das, was zu einem schlechten Leben führt, vermeiden. Also zum Beispiel zu oft den anderen einen Gefallen tun wollen, ohne auf die eigenen Bedürfnisse zu achten. Oder: Man soll aufhören, sich über seine Defizite zu ärgern. «Es ist unwichtig, auf wie vielen Gebieten Sie durchschnittlich sind. Hauptsache, Sie sind in einer Sache mehr als überdurchschnittlich!» Oder: weniger Geschäftigkeit, dafür mehr Beständigkeit. Es ist nicht nötig, dass man sein Leben ständig neu erfindet. Rolf Dobelli: «Langzeiterfolge entwickeln sich wie Kuchen mit Backpulver.»

Es gibt eine Vielzahl solcher Denkwerkzeuge, die helfen sollen, schlechte Emotionen zu verhindern. «Jede und jeder kann selber herausfinden, welche wichtig für ihn sind.» Dobelli ist überzeugt, dass sein Leben besser geworden ist, seit er diese Vermeidungsstrategie anwendet. Geholfen hat ihm dabei auch seine Frau Sabine, «mit ihrer psychologischen Arbeit und Lebenserfahrung.»

Sabine Dobelli studierte klinische Psychologie und ist ebenfalls Bestsellerautorin. Unter dem Pseudonym Clara Maria Bagus hat die 46-jährige gebürtige Deutsche eben erst «Die Farbe von Glück» veröffentlicht – «ein Roman über das Ankommen», wie es in der Unterzeile heisst. «Belletristik mit persönlichem Nutzwert» nennt die «NZZ» ihre Bücher, die sich mit den grossen Themen unserer Zeit auseinandersetzen – und damit mit der Frage, was ein gutes Leben ausmacht.

Anders als ihr Mann scheut sie sich nicht vor einer Definition. «Ein gutes Leben», schreibt sie, «ist eines, das Sinn stiftet. Wir verwechseln das oft mit einem glücklichen Leben. In meinen Augen ist das unentwegte Streben nach Glück falsch. Glück macht nicht immer glücklich – und glücklich kann auch der werden, der kein Glück hat. Wichtiger als das fragile Glück ist der wesentlich stabilere Sinn. Ein glücklicher Moment taucht aus dem Nichts auf und verschwindet im Nu wieder.»

Wer krampfhaft Glücksmomenten nachjagt, so Sabine Dobelli, mache sich von äusseren Umständen abhängig. «Wir suchen im Aussen und erwarten von der Welt ein gutes Gefühl. Das klappt selten. Wenn wir hingegen Sinn suchen, konzentrieren wir uns auf uns selbst. Wir nehmen uns Zeit und Ruhe, herauszufinden, was uns ausmacht. Das bringt uns in ein inneres Gleichgewicht. Und wenn wir in unserer Mitte sind, tun wir Dinge, die zu uns passen. Dann stellen sich die Glücksmomente automatisch ein.»

→ Seite 20

## 2 Christoph Fäh (43), Sozialpädagoge und Bergführer aus Dallenwil NW

«Ein gutes Leben hat mit Dankbarkeit zu tun und dem Bewusstsein für Vergänglichkeit. Ich bin dankbar für dieses eine Leben auf diesem einzigartigen Planeten, und dass ich meine beiden Kinder begleiten darf, wie sie ihre Welt entdecken. Ich bin dankbar für die kleinen Dinge, etwa wenn ich bei uns im Garten Tomaten pflanze und diese zu prächtigen Stauden werden. Und ich bin dankbar, dass ich die Balance halten kann zwischen persönlichen Visionen und sozialer Verantwortung: Über das Vatersein, die Arbeit als Sozialpädagoge und als Bergführer kann ich diese Balance leben. Die Erfahrung tiefer Freundschaften stehen für mich ebenso für ein gutes Leben: füreinander da sein, einander tragen. Für meine Frau und Familie bin ich dankbar, spüre eine innere Ruhe im Zusammensein mit ihnen. Als schmerzhaft empfinde ich das grosse Leid, welches viele Menschen in der Welt erfahren. Ich verdränge die Nachrichten darüber nicht, dosiere sie aber sorgfältig, um gegenwärtig zu sein. Die Konzentration richte ich auf den Augenblick: auf meine Familie, Freunde, den Wald hinter unserem Haus, die Berge. Das bringt mich in Verbindung mit dem Leben.»

FOTOS MISCHA CHRISTEN, PASCALTRIPONEZ, CHRISTOPH KAMINSKI

## Hanni Nafzger (88), Bäuerin aus Noflen BE

# 3

Hanni Nafzger findet gute Gesundheit wichtig für ein gutes Leben und «wenn man eine Aufgabe hat und gebraucht wird». Das ist bei ihr der Fall. Morgens bringt sie auf dem Bauernhof im bernischen Noflen den Rossstall in Ordnung. Vor- und nachher bereitet sie das Essen vor. «Am Nachmittag nehme ich es dann gemütlicher.» Nafzger ist 88 Jahre alt und hat viele schöne und ein paar weniger schöne Momente erlebt, «aber das ist doch normal». Nicht gut fände sie es, wenn im Umfeld Unfrieden herrschen würde. «Wir haben es gut miteinander.» Nafzger hat fünf Kinder, dreizehn Enkel – eine von ihnen ist Rekordsprinterin Mujinga Kambundji (28) – und acht Urenkel. «Ich habe es gern, wenn Menschen um mich herum sind.»



## Chantal Cavin (42), blinde Marathonläuferin aus Bern

# 4

Chantal Cavin erblindete im Teenageralter, als sie beim Judo hart auf den Boden aufschlug und so ihr Sehzentrum schädigte. Seitdem ist sie auf andere angewiesen – und trotzdem selbstständig geblieben. «Selbstständigkeit ist entscheidend für ein gutes Leben.» Cavin verdient ihr eigenes Geld, indem sie im Gesundheits- und Sportzentrum Maru Dojo sowie als Projektleiterin beim Behindertensportverband PluSport arbeitet. «Ich weiss, dass das in meiner Situation nicht selbstverständlich ist.» Das gilt auch für den Sport, den sie ausübt: Cavin läuft Marathons. Erfolge feierte sie aber zuerst als Schwimmerin, wo sie Weltmeisterin wurde. Bis sie wegen eines neuerlichen Unfalls – ihr Trommelfell platzte – aufhören musste. Doch Sport blieb für sie wichtig, er ist Teil eines guten Lebens: «Ich brauche die sportliche Bewegung wie das Atmen, Essen und Trinken.» Sie geht jeden Tag rennen und darf dabei auf die Hilfe von 14 Guides zählen; wer sie begleitet, ist gefordert, denn Cavins Bestzeit in einem Marathon steht bei 3:14 Stunden. Will sie spontan eine Laufeinheit einschieben, findet sich immer jemand im Chat, der sie unterstützen möchte. «Ich darf auf viele liebe Menschen zählen», sagt sie, «ich bin sehr dankbar dafür.»

## Was Sterbende bereuen

Um die Australierin Bronnie Ware (54) ist in der Glücksforschung ein regelrechter Hype ausgebrochen. Die Palliativpflegerin begleitete todkranke Menschen auf ihrem letzten Weg und sprach mit ihnen darüber, ob sie ein gutes Leben hatten. Überraschend oft bekam sie zu hören, dass die Sterbenden gerne anders gelebt hätten. Die Erkenntnisse veröffentlichte Ware im Buch «Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen»:

«Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben.» Tun Sie nicht nur etwas, weil es andere von Ihnen erwarten!

«Ich wünschte, ich hätte nicht so viel gearbeitet.»

Auch wenn Sie Ihre Arbeit lieben – verlieren Sie Ihre Mitmenschen nicht aus den Augen! Fast alle Menschen, mit denen Ware sprach, bereuten es, dass sie viel mehr Zeit in ihre Arbeit investiert hatten statt in ihre Nächsten.

«Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.» Wie oft kommt es vor, dass Menschen erst auf dem Sterbebett Gefühle zeigen. Zu spät!

«Ich wünschte mir, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden aufrechterhalten.»

Soziale Kontakte machen das Leben lebenswert, dafür braucht es gute Freunde – und genügend Zeit, um in diese Freundschaften zu investieren.

«Ich wünschte, ich hätte mir erlaubt, glücklicher zu sein.»

Viele Menschen verharren in alten Mustern und dem Komfort der Gewohnheit, ohne darauf zu achten, ob sie selber glücklich sind. Ware erkannte für sich, dass auch sie die Freiheit hat zu wählen: Heute arbeitet sie als Songwriterin und Bloggerin. ●

Was ein Zeremonienmeister und Trauerredner unter einem guten Leben versteht, lesen Sie hier: [www.coopzeitung.ch/eingutesleben](http://www.coopzeitung.ch/eingutesleben)

FOTOS KOSTAS MAROS, CHRISTOPH KAMINSKI

## 5 Conradin Cramer (42), Regierungsrat aus Basel



«Ein gutes Leben bedeutet für mich, im Jetzt zu leben. Wenn ich als Bildungsdirektor mit einer Lehrperson spreche, will ich mich voll auf das Gespräch einlassen. Und nicht schon an den nächsten Termin denken. Wenn ich zu Hause mit meiner kleinen Tochter herumtolle, sind mir die neusten E-Mails egal. Nur wenn ich jeden Moment bewusst lebe, kann ich gut leben. Es wird so einfacher, nicht mit Vergangenen zu hadern und ruhig für die Zukunft zu planen.

Ebenso wichtig: Die Balance zu finden zwischen vollem Einsatz und Erholung. Das fällt mir oft schwer. Zeit einzuteilen für die vielen Anforderungen meines Amtes, die Familie, Mitarbeitende, Freunde und für mich selbst. Zu entscheiden zwischen all dem, was ich auch noch tun möchte. Zu akzeptieren, dass ich nie alles Wichtige tun kann. Das Gleichgewicht muss ich jeden Tag neu suchen. Wenn es fehlt, komme ich ins Straucheln.

Und: Gelassen zu bleiben, weil es so viel gibt, was ich nicht ändern kann. Das Wetter, die Lieferung eines Impfstoffs, eine Niederlage des FC Basel. Es hilft nichts, sich über Nichtänderbares aufzuregen. Lieber will ich mich um das kümmern, was ich ändern kann. Dafür braucht es Mut: Aus der eigenen Komfortzone zu gehen, abweichende Meinungen zu äussern, unpopuläre Entscheide zu treffen.

Schliesslich, mein Geheimschlüssel zum guten Leben: sehr viel lachen. Über sich selbst, zusammen mit anderen und manchmal auch ohne jeden Grund. Und das Wichtigste hätte ich fast ausgelassen: Liebe. Ohne sie geht gar nichts gut.»

## 6 Anna Miller (34), Positive Psychologin, Journalistin und Gründerin des Digital Balance Lab aus Zürich



«Wir spüren, wie wir uns beruhigen, wenn wir ein Katzenfell streicheln, im Wald spazieren, dem Menschen, den wir lieben, in die Augen sehen. Wir spüren also instinktiv, was wir für ein gutes Leben brauchen. Doch immer öfter legt sich ein kleines Gerät zwischen uns und das Erlebnis. Und wir sind: physisch zwar da, doch geistig weit weg. Die Digitalisierung hat uns ungeahnte Möglichkeiten eröffnet. Längst sind aber aus ein paar Suchanfragen und Likes Stunden geworden, die wir täglich in den Bildschirm schauen. Mit Folgen für unsere Gesundheit: Wir fühlen uns zunehmend gestresst, bewegen uns weniger, schalten kaum mehr richtig ab. Was also tun? Die Digitalisierung unserer Welt ist eine Tatsache. Wir können sie nicht ignorieren. Wir dürfen jedoch lernen, gut mit ihr zu leben. Das bedeutet: In eine digitale Balance zu kommen. Vom passiven Konsumenten zur aktiven Gestalterin unserer digitalen Präsenz zu werden. Wir dürfen lernen, die technologischen Möglichkeiten für ein gutes Leben zu nutzen, statt uns davon verrückt machen zu lassen. Beginnen können Sie mit diesem dringend notwendigen Wandel schon heute: Kaufen Sie sich einen analogen Wecker und verbannen Sie Geräte aus Ihrem Schlafzimmer. Gehen Sie ohne Smartphone spazieren. Schauen Sie während der Arbeit vom Bildschirm auf und in die Ferne, nehmen Sie ein paar tiefe Atemzüge. Schalten Sie automatische Abwesenheitsmeldungen ein und alle nicht notwendigen Mitteilungen aus. Und verbinden Sie sich bewusst mit Menschen im virtuellen wie physischen Raum.»