

Was ist ein gutes Leben?



Leiter Ikea-Einrichtungshaus Pratteln, 42 Jahre, Zürich Altstetten. Foto Mischa Christen



CEO der Basellandschaftlichen Kantonalbank, 56 Jahre, Münchenstein. Foto Kostas Maros



Whiskypapst und ehemaliger Diätkoch, 55 Jahre, Gelterkinden. Foto Mischa Christen



Sekundarlehrerin und praktizierende Buddhistin, 59 Jahre, Kaiseraugst. Foto Roland Schmid

Nurettin Acar

M eine Geschichte ist, so hoffe ich, eine Botschaft an die Schweizer: dass es Ausländer gibt, die sich für das Geschehen in diesem Land interessieren und sich engagieren. Und ausländische Mitbewohner sehen hoffentlich: Man kann hier etwas erreichen. Ich bin etwa 1969 in Beytüşebab in der Osttürkei geboren. Mein genaues Alter ist nicht bekannt. Jahrelang lebte ich in den Bergen, ohne Technik und Zivilisation. Als ich etwa zehn war, zogen wir nach Van. Mein Vater versuchte, uns mit Metzgerarbeiten zu ernähren. Er wollte, dass wir alle die Schule besuchen – auch die Mädchen. Um mitzuverdienen, arbeitete ich neben der Schule in einem Teppichgeschäft. Ein Mitarbeiter unterhielt sich in fünf Sprachen mit Touristen. So begann ich ein Fernstudium in Französisch. Mit 18 machte ich die Matura. In den Wintern 1988 und 1989 lernte ich Englisch. Im Sommer verkaufte ich Teppiche. 1990 begann der zweite Golfkrieg. Es reisten keine Touristen mehr nach Van. Wir mussten uns anpassen. Obwohl wir Nomaden waren, eröffneten mein Vater und einer meiner Brüder in Antalya ein Teppichgeschäft. Dort lernte ich meine Exfrau kennen. 1992 flog ich erstmals in die Schweiz. 1993 heirateten wir. 1994 startete ich an der Handelsschule Ortega. Ein Jahr später schloss ich mit dem Notenschnitt 5,5 ab.

Als Coop Winterthur einen Spannteppichverkäufer suchte, meldete ich mich. 1997 wurde ich Abteilungs-, später stellvertretender Geschäftsleiter. Parallel dazu studierte ich an der International School of Berne Betriebsökonomie. 2001 erhielt ich ein Angebot als Verkaufsleiter von IKEA. 2006 wechselte ich in das IKEA-Einrichtungshaus Pratteln. Seit anderthalb Jahren leite ich das Center. Bei meinem jetzigen Job geht es um Menschen und deren Bedürfnisse. Das ist sehr abwechslungsreich, spannend und hoch interessant.

Im Jahr 2000 kandidierte ich für die SP für das Stadtparlament in Wil, landete nach den Gewählten auf dem dritten Platz. 2002 rückte ich nach. 2006 trat ich aus beruflichen Gründen zurück. Ich interessiere mich aber weiter für das Politgeschehen. Ich habe das Gefühl, ich lebe bereits das zweite Leben. Ich bin extrem reich an Erfahrungen: Ich kam als Nomade zur Welt, «starb» mit 20 und wurde danach «neu» geboren, mit all den wunderbaren Erinnerungen. Aufgezeichnet von Stefan Gyr

Beat Oberlin

Als Morgenmensch stehe ich gerne auf und genieße es, den erwachenden Tag zu erleben. So zieht es mich auch in den Ferien bei Sonnenschein rasch in die Natur. Ich begegne gerne Leuten, mit denen ich ernsthaft sein und lachen kann – sowohl privat wie auch beruflich. Im Geschäft hat neben der Arbeit auch der Humor einen wichtigen Stellenwert. Es darf auch im Büro gescherzt und gelacht werden. Das Klima lässt sich so positiv gestalten. Im Arbeitsalltag muss es auch Platz haben für ein persönliches Gespräch. Sei es über aussergewöhnliche Aktivitäten oder interessante Begegnungen oder ein aktuelles Buch. Sich mit Themen außerhalb der Finanzwelt zu beschäftigen, tut allemal gut. Ein idealer Tag lässt mir Zeit für ein bisschen Sport. Ich gehe regelmässig ins Fitnessstudio oder fahre abends Velo. Normalerweise esse ich nicht so viel, so lässt sich besser arbeiten. Am Wochenende möchte ich auch Zeit für mich haben. Deshalb plane ich sehr wenig. Mir bleibt so wichtiger Raum für Spontanes. Das ist für mich echte Lebensqualität. Ein gutes Leben hat für mich nur beschränkt mit Materiellem zu tun. Dabei bin ich mir bewusst, dass ich das leicht sagen kann, weil ich keine materiellen Sorgen habe. Andererseits glaube ich, dass Menschen mit viel Geld nicht glücklicher sind, weil sie kaum eigenen Antrieb entwickeln müssen, um etwas zu erreichen. Ich empfinde das Leben zuallererst als ein grosses Geschenk. Mit einem guten Leben verbinde ich Zufriedenheit und genügend innere Energie, um etwas zu bewegen, das mir, aber auch meinem Umfeld, Freude bereitet.

Ich habe immer darauf vertraut, dass ich das Privileg habe, ein Leben in Zufriedenheit leben zu dürfen. Ich bin zwar ausdauernd, habe aber nie verbissen auf ein Ziel hingearbeitet. Es hat sich vieles mehr oder weniger ergeben. Klar war für mich immer, dass ich eine Familie möchte, denn ich bin in einem tollen Familienumfeld aufgewachsen. Es ist außerordentlich schön, eine intakte Familie zu haben – eine Partnerin, mit der ich gerne zusammen bin und etwas unternehmen kann. Kinder, die wir als soziale Menschen erziehen durften, mit denen wir viel und gerne diskutieren und zwischendurch auch streiten können. Aufgezeichnet von Alessandra Paone

Anton Jäggi

Für ein gutes Leben bezahlt man eine Art Eintrittspreis. Diese Erfahrung machte ich schon, als ich aus dem Schwarzbubenland nach Basel in die Lehre kam. Büchsenmacher wollte ich werden. Doch das ging nicht. Meine Augen waren zu schlecht. Sozusagen aus Familientradition wurde ich dann Koch – mein Vater war Koch, meine Mutter und meine Grossmutter waren Köchinnen. Als Lehrling im Hotel Kraft schnupperte ich dann die ersten Düfte des guten Lebens. Mein Lehrmeister und mein Vater waren grosse Jäger. Sie weckten in mir die Leidenschaft für die Natur, das Draussensein und natürlich für das Lauen auf Beute, die mitunter auch bloss in einem besonderen Foto bestehen kann. Aber natürlich schiesse ich auch, weil gutes Essen im Allgemeinen und ein Wildbret im Besonderen für mich Ausdruck eines guten Lebens sind. Das heisst nicht, dass zu einem guten Essen zwingend immer Fleisch gehört. Während meiner Ausbildung zum Diätkoch und als Küchenchef verschiedener Diätrestaurants lernte ich, dass Diätküche nicht mit «genussfreiem» Essen gleichzusetzen ist. Für mich bedeutete deshalb Diätkoch zu sein, auch denjenigen Genuss zu verschaffen, die ohne diese spezielle Küche zumindest im kulinarischen Bereich darauf verzichten müssten.

Weniger gut am Leben als Koch war jedoch der Tribut, den ich dem Job durch Stress und unregelmässige Arbeit zollen musste. Nach zwei Herzinfarkten und einer mehrstündigen Herzoperation kann ich meinen Beruf mittlerweile nicht mehr ausüben. Meine Leidenschaft für Schottland und für Single Malt öffnete mir aber einen neuen Weg zum guten Leben – ohne das Essen dabei zu vernachlässigen, denn Whisky und Essen schliessen sich nicht aus. In meinen Seminaren verkosten die Teilnehmer fünf Whiskys à 10 Gramm – bei mir wird grundsätzlich nicht gesoffen – und zu jedem gibts etwas Feines zu essen. Oder es gibt zu einem edlen Bankett die passenden Whiskys. Überhaupt ist der Whisky inzwischen für mich das, was vom guten Leben übrig geblieben ist. Dafür habe ich heute mehr Zeit als früher, als ich noch berufstätig war. Zeit, die ich brauche, um einen Whisky richtig geniessen zu können – auch aus Respekt vor dessen langen Reifezeit. Aufgezeichnet von Thomas Gubler

Helen Maurer

In einem erfüllten Tag habe ich es geschafft, gelassen und positiv zu bleiben. Viele Menschen sind gestresst, weil sie nur ihre Wünsche erfüllen wollen. Ich versuche, mich selber zurückzunehmen, meine Wünsche und mein Sein als nicht so wichtig zu betrachten. Dadurch entgehe ich dem Beschaffungsstress. Denn die Bedürfnisse sind sehr vergänglich. Nicht dass ich ein schönes Konzert oder ein gutes Essen nicht geniessen könnte. Aber ich bilde mir nicht ein, dass ich das brauche, um glücklich zu sein. Darum kann ich leichter auf etwas verzichten.

Durch meine Gelassenheit kann ich Momente bewusster erleben. Diese erreiche ich durch tägliches Meditieren. Ich stelle mir beispielsweise vor, ein Stück Holz zu sein. Oder ich konzentriere mich auf die Atmung und verbinde mich dann mit Buddhas Geist. Ich löse damit Alltagsprobleme, schalte ab. Ein Täschchen Tee trinken mit Buddha nenne ich das. Ich schildere für mich in Gedanken Probleme und überlege mir in Ruhe eine Lösung. Ich erlebe in der Meditation auch tiefes Glück. Oft erhalte ich in diesem Prozess eine andere Einstellung zu meinen Mitmenschen, bin vielleicht toleranter oder offener. Dies verändert auch die Beziehung mit ihnen, weil sie diese Veränderung spüren. Und ich habe mehr Kraft, kann mehr geben.

Auch sonst beeinflusst mich der Buddhismus. Ich finde sowieso, wenn eine Religion keinen Einfluss auf den Alltag hat, ist sie überflüssig. Mir gibt sie Kraft, die durch nichts erschüttert werden kann. Ich habe mich auch vom Zwang befreit, etwas nur darum zu tun, um anderen zu gefallen. Ich muss nicht überall gemocht werden. Wir Buddhisten sind fest davon überzeugt, dass alles, was man erlebt, eine Auswirkung von früher ist. Und alles, was ich geistig, sprachlich oder körperlich mache, hat eine Auswirkung auf mein jetziges und weiteres Leben. Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Den Geist hat es schon immer gegeben. Durch diese Unendlichkeit haben einzelne negative Dinge in der Gesamtheit betrachtet weniger Gewicht. Darum rege ich mich weniger auf. Denn dies würde mein Karma negativ beeinflussen. Mein Mann glaubt nicht daran, er ist Atheist. Ob er dadurch weniger glücklich ist, weiß ich nicht. Aufgezeichnet von Boris Gyax