



«Im Schatten»,  
2010, Mischtechnik auf Papier, 55 x 76 cm



«Nacht 1»,  
2010, Mischtechnik auf Papier, 55 x 76 cm

Jakub Degler (\*1976 in Krakau, lebt und arbeitet in Bern) setzt sich schon seit geraumer Zeit mit urbanen Strukturen, geometrischen Formen und Architektur auseinander. Dieses Motivrepertoire ist Ausgangspunkt vor allem für seine druckgrafischen Arbeiten.

Fragmente, Schichten und Überlagerungen sind bei genauerer Betrachtung dann nicht nur als Motiv, sondern auch als sichtbare Spuren der verschiedenen Druckplatten zu erkennen. Farbige Landschaften nennt Degler die Serie, aus der das hier gezeigte Bild stammt – alles Unikate, die als Ergänzung zu den in der Kunstsammlung des Inselspitals bereits vorhandenen Werken dazugekommen sind. □

### Jakub Degler

studierte Druckgrafik, Malerei und Zeichnung an der Kunstakademie in Krakau. Ausstellungen in der Schweiz und im Ausland. In Bern unter anderem in der Galerie Beatrice Brunner. Deglers Werke sind im Inselspital an verschiedenen Orten zu betrachten – zum Beispiel in der Dermatologie und in der Kinderklinik U1.



## Imagination verborgener Ängste

Eine unsichtbare Macht reisst die Wolken auf. Ich mache mich auf den Weg in Richtung Lido, wo es erfahrungsgemäss einige Celsius-Grade wärmer ist. Die Tage der anhaltenden Kühle und des permanent leichten Fröstelns auf 800 m Höhe haben mir zugesetzt. Die Fahrt ins Tal hinunter – ich bin und bleibe bis zur stazione der einzige Passagier im Linienbus 312 – wird zu einem Erlebnis der besonderen Art. Der Chauffeur, ein Mittedreissiger, den ich auf dieser Linie noch nie wahrgenommen habe, fährt zu schnell und muss in den ersten Kurven mehrmals brüsk abbremsen. Ich schnalle mich mit dem cintura di sicurezza an, was ich in einem Linienbus gewöhnlich nie tue. Der Fahrer scheint es zu registrieren – ich sitze seitlich hinter ihm in der ersten Reihe. Jedenfalls drosselt er das Fahrtempo massiv, driftet ins gegenteilige Extrem, als wären alle hundert Meter Haltestellen angesagt. Zudem eröffnet er das Gespräch mit mir. Italienisch, naturalmente. Da er über il tempo freddo e caldo und über la neve auf der Pizzo di Vogorno spricht, kann ich ihm folgen und jeweils ein si beifügen, ohne allzu viel zu wagen. Ich bin mir dabei bewusst – und deshalb auf der Hut –, dass er mir jederzeit eine offene Frage stellen könnte. Wäre ich versiert genug, würde ich ihm auf elegante Art und Weise mitzuteilen versuchen, er soll jetzt besser liefern, nämlich mich zur stazione, statt «lafere». Aber er deutet offenbar meine nur durch die rudimentären si-Einlagen unterbrochene Schweigsamkeit nicht als mentale Blockade, sondern als sprachliches Unvermögen. Denn plötzlich, als hätten die beiden kaum variablen Buchstaben einen Akzent verraten, beginnt er gebrochen Deutsch zu reden. Dazwischen garniert mit einigen englischen Ausdrücken, die ihm offenbar geläufiger sind oder durch seine frühere Greyhound-Fahrtätigkeit unbeabsichtigt ins neuronale

Korrelat des Bewusstseins springen. Dies ist allerdings eine reine Mutmassung, ohne damit den australischen und nordamerikanischen Busfahrern bestimmte Fahrkünste unterstellen oder absprechen zu wollen. Allein, die Weiten von Queensland oder der Great Plains würden die Fahrweise mehr als hinreichend erklären. Nun aber sind wir in den engen Windungen und steilen Hängen des vorderen Verzascatal unterwegs. Er pausenlos am Reden, inzwischen über die Temperaturunterschiede zwischen Locarno und dem Monte di Lego, von da zur Behauptung, dass in der Nacht infolge der Seekühle «unten» die Werte tiefer liegen als «oben», hin zur Bemerkung – und unversehens erhält meine Greyhoundtheorie Support –, dass die Temperaturen in der Wüste nachts wahnsinnig tief seien. In Locarno eben sei das Klima ausgesprochen «exotisch». Nach einer kurzen Redepause – ich gewann ihn bereits etwas lieb, was allerdings auch mit der sich langsam in Sichtnähe kommenden stazione zu tun haben könnte – korrigiert er sich: tropisch, habe er gemeint, nicht exotisch. Wahrscheinlich meint er subtropisch. Ich hüte mich aber, ihn in eine Diskussion über Klimatypen zu verwickeln, denn ich habe letztendlich nur eines im Kopf – unversehrt in Locarno anzukommen, sei es bei exotischem, tropischem, subtropischem oder mediterranem Klima. Soll der Weg das Ziel sein, dann dies: dieser nette, gesprächige, seine primären Pflichten aber möglicherweise leicht vernachlässigende conducente autocor-

### Thomas Wild

arbeitet als Seelsorger im Inselspital. Er studierte in Bern und Heidelberg Theologie und bildete sich als Systemtherapeut aus. 2011 hat er an der Universität Bern mit einem Master of Advanced Studies in Care and Pastoral Psychology abgeschlossen.

riere hat mich aus der Stille des abgelegenen Bergdorfes in die Welt der Geschwindigkeitsüber- respektive -unterschreitungen und der damit verbundenen Gefühlspalette geführt. Apropos Ängste: Beim anschliessenden Spaziergang dem Lido entlang machte ich Gebrauch vom bildgebenden Verfahren der Imagination, also vom Mittel, das Unsichtbare sichtbar zu machen: Jener Busfahrer hat heute erstmals diese Strecke befahren. Anfänglich mit kontraphobisch übersetzter Geschwindigkeit. Anschliessend wurde er durch mich erneut mit dem Phänomen seiner eigenen Angst konfrontiert, und griff – selbstverständlich ohne neuronale Korrelierung des Bewussten – zur Strategie der Ablenkung. Seine Redseligkeit stand also ganz im Dienst der Überwindung seiner Furcht angesichts der Grand-Canyon-artigen Abgründe der Tessiner Täler! Auch ich führe Selbstgespräche oder pfeife vor mich hin, wenn ich auf wackligen Füssen stehe und mich etwas ängstigt. Das Selbstporträt sieht man bekanntlich nur im Spiegel. □

### 3 Fragen an die Ernährungsberatung

# Gesundheitstipp Ernährung und Herz



**Frieda Dähler**, Dipl. Ernährungsberaterin HF, Kardiovaskuläre Prävention und Rehabilitation, Schweizer Herz- und Gefässzentrum, Inselspital

**Was muss nach einem Herzinfarkt oder einer Herzinsuffizienz im Zusammenhang mit der Ernährung besonders beachtet werden?**

Wenn eine Arteriosklerose vorliegt, gelten die Empfehlungen für eine gesunde Ernährung, wie wir sie von der Lebensmittelpyramide her kennen. Bei einer Herzinsuffizienz muss zusätzlich noch ein besonderes Augenmerk auf einen zurückhaltenden Salzkonsum gerichtet werden.

**Wie sollte man sich ernähren, um dazu beizutragen, ein Herzinfarkttrisiko zu vermindern?**

Die Prävention für einen Herzinfarkt ist hauptsächlich eine Lebensstilfrage, welche natürlich die Ernährung mit beinhaltet. Als herzschützender Lebensstil gilt:

- » Nicht rauchen. Wer noch raucht, kann gerne unsere Gratis-Raucherberatung in Anspruch nehmen (Telefon 20303)
- » Genügend Bewegung
- » Fähigkeit zur Stressbewältigung
- » Gesunde, ausgewogene Ernährung

**Ist Fett schlecht für Personen, die sich gesund ernähren wollen?**

Es gibt Fette, die unser Körper benötigt und daher regelmässig genossen werden sollten. Deshalb hat Fett (bzw. Öl) in einer gesunden Ernährung seinen festen Platz. Natürlich gibt es auch weniger gesunde Fette. Wichtig ist, dass man die Kalorien, die diese Fette liefern, auch wieder verbrennt. Das heisst, je mehr man sich bewegt, desto weniger schaden sie. □

## Zahlen und Fakten

### Aus der Pflege:



**«Im Inselspital arbeiten 2496 Pflegefachpersonen.»**

