

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 93 (2013)  
**Heft:** 1006

**Artikel:** Üben, üben, üben!  
**Autor:** Tchoumitcheva, Xenia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737029>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Üben, üben, üben!



**Xenia Tchoumitcheva**  
ist Ökonomin und Model.

Letzten Monat habe ich hier angemerkt, dass wir bei zwischenmenschlichen Begegnungen nur allzu leicht den gängigen Vorurteilen auf den Leim gehen – und dass das mehr über uns selbst sagt als über unser Gegenüber. Aber: jemanden vorschnell zu verurteilen ist nicht nur deshalb ein gewagtes Unternehmen, weil Äusserlichkeiten täuschen können. Es ist vor allem riskant, weil diese Praxis schlicht und einfach unglücklich macht. Wenn jemand unhöflich zu Ihnen ist oder Sie eine Person nicht mögen, weil Sie nicht einverstanden sind damit, wie sie spricht, riecht oder ihr Leben führt, sind Sie die Person, die darunter am meisten leidet. Sie sind wütend und genervt, Ihre Kreativität und Ihre Gelassenheit sind dahin.

Wie geht man damit um? Im Englischen gibt es das Sprichwort: «Don't judge a man, unless you have walked a thousand miles in his shoes.» Die deutsche Wendung «in jemandes Haut schlüpfen» trifft es ganz gut, aber eben doch nicht ganz. Es fehlen hier zeitliche Dimension – in diesem Fall: tausend Meilen – und Redundanz des Handelns. Wer einen Marathon laufen will, braucht Training. Und wer seine schlechten Gewohnheiten ablegen will, braucht noch viel mehr davon.

Nehmen Sie sich doch morgen vor, den ganzen Tag kein Urteil über jemand anderen zu fällen. Sie werden das wohl nicht einmal bis zur Bürotür durchhalten, weil auf dem Weg dahin genau vor Ihnen jemand «absichtlich» langsam fährt und Sie zur ersten Sitzung eilen müssen. Aber das macht nichts. Denn ohne Übung – die Wiederholung des Nichturteilens – geht es nicht. Und nach hartnäckigem Training wird daraus irgendwann eine Gewohnheit, die sich auf Ihre tägliche Stimmung und selbst auf das Verhalten Ihrer Mitmenschen auswirken wird. Seit ich alle Menschen um mich herum so annehme, wie sie sind, und Leute, die mich potentiell nerven könnten, mit einem Lächeln anstrahle, ist mein Geist viel klarer. Und meine Mitmenschen sind obendrein anständiger und netter zu mir. ◀

## Husten für eine bessere Zukunft



**Gottlieb F. Höpli**  
war bis ins Jahr 2009 Chefredaktor des «St. Galler Tagblatts» und ist Präsident des Vereins Medienkritik Schweiz.

Auf einer Reise nach Karlsbad war es, noch zu Zeiten des Arbeiter- und Bauernstaates, als ich einen Spaziergang auf einen der umliegenden Hügel unternahm. Oben angekommen, breitete ich in Erwartung frischer Luft die Arme aus und holte ganz tief Atem. Das hätte ich besser nicht getan: War unten die Luftqualität noch einigermaßen, so füllten da oben sogleich Staub und Partikel aus einem benachbarten Kohlekraftwerk meine Lungen. Ich hustete mir fast die Lunge aus dem Leib und machte mich schnell auf den Abstieg. Dabei hatte ich doch eben an der Zukunft geschnuppert, die uns die Internationale Energieagentur heute, im Jahr 2013, voraussagt. Denn der Energieträger Nr. 1 der Zukunft ist nicht das Erdöl, nicht die Wasserkraft, nicht die Sonnen- oder Windenergie (trotz allen Subventionen) und auch nicht die Erdwärme. Und schon gar nicht die Atomenergie, da seien Angela Merkel und Doris Leuthard mit ihrer Energiewende davor! Was bleibt noch? Es ist die Kohle, die in nächster Zukunft den steigenden Energiebedarf der Welt decken soll. Das prophezeit die ideologisch eher unverdächtige Energieagentur. Eine Energiewende der besonderen Art! Allein aus den 140 deutschen Kohlemeilern entweicht nicht nur eine ungeheure Tonnage an Treibhausgasen, sondern jede Menge anderer hochgiftiger Stoffe. 3100 vorzeitige Todesfälle pro Jahr mit 33 000 verlorenen Lebensjahren errechnete eine Greenpeace-Studie allein für Deutschland. Pro Jahr!

Nur im Flüsterton wagen wir von einer amerikanischen Studie zu berichten, die berechnet hat, dass die Atomkraft im Vergleich dazu imstande ist, Millionen solcher vorzeitiger Todesfälle zu verhindern. Das kann man nur mit Blick auf virtuelle Atomkatastrophen wegrechnen – oder, wie die deutsche Anti-AKW-Alarmsirene Claudia Roth, indem man die gegen 20 000 Fukushima-Totenstracks der Atomkraft zuschreibt und nicht dem Tsunami.

Das muss wohl so sein: Wer die Menschheit von allen künftigen Gefahren erretten muss, kann sich nicht auch noch um die Gegenwart kümmern. ◀