

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur  
**Band:** 93 (2013)  
**Heft:** 1008

**Artikel:** Doping statt Embargo  
**Autor:** Tchoumitcheva, Xenia  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737076>

### **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:** 18.04.2026

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

## Doping statt Embargo



**Xenia Tchoumitcheva**  
ist Ökonomin und Model.

Viele meiner Freunde sprudeln gerade vor enthusiastischen Vorsätzen nur so über: «Ich höre mit dem Rauchen auf!», «Diesen Frühling verliere ich fünf Kilos!», «Jetzt trenne ich mich endlich von meinem Freund!» – Taten aber folgen nur selten auf diese Worte; und wenn, dann lässt der «Rückfall» nicht lange auf sich warten. Selbst Menschen mit dem stärksten Willen geraten immer wieder in die Gleise ihrer alten Gewohnheiten.

Machen wir uns nichts vor: Veränderungen können ganz schön beängstigend sein, sie kommen stets einem Gang ins Unbekannte gleich. Wer sich dahin aufmacht, sollte deshalb nicht lossprinten und sofort einen neuen Menschen aus sich machen wollen. Er sollte vielmehr wissen: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Anstatt Körper und Geist mit neuen Reizen zu fluten und gleich ein Embargo über alle alten Gepflogenheiten zu verhängen, muss, wer sich ändern will und weiss, in welche Richtung, bloss den Fokus richtig setzen. Deshalb: Nutzen Sie die Mechanismen der selektiven Wahrnehmung und konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die Sie anstreben. Laden Sie diese mit positiver Bedeutung auf, wie: «Joggen macht mich fit.» Die schlechten Gewohnheiten aber, die laden Sie besser negativ auf – und im Notfall erfinden Sie etwas: «Wenn ich Schokolade esse, reisst die Erde auf und die Götter der Unterwelt zerren mich über den Acheron in den Hades!»

Um auf lange Sicht zu dem neuen Menschen zu werden, der Sie tief im Innern ja bereits sind, Ihr Wille zur Veränderung zeugt davon, brauchen Sie Übung, und zwar viel davon! Da kann ein bisschen Doping auf der Zielgeraden nicht schaden. Schaffen Sie Anreize, belohnen Sie sich! Wenn Sie also laufen gehen, essen Sie danach ruhig ein kleines Stück Schokolade – die Götter der Unterwelt haben Sie mit den Mini-Eruptionen des Joggens ja bereits besänftigt. ◀

## Sie sind gesund? Das ist nicht normal!



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

«Hunderttausende psychisch krank» – «So krank ist die Schweiz»: Zwei der Schlagzeilen zur Statistik des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums, wonach rund eine halbe Million Menschen in der Schweiz psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen. Demnach suchen in Basel 97,9 Einwohner von 1000 jährlich einen Psychiater auf, im Wallis nur 26,6. Was wenig überrascht: Für die Walliser sind es eh die «Üsserschwizzer», die spinnen. Und in Basel hat's einfach zu viele Psychiater. Mit anderen Worten und etwas wissenschaftlicher: Die angebliche Krankheitsstatistik bildet vor allem die Psychiaterdichte ab?

Jedoch: Ist nur krank, wer zum Arzt geht? Ist die Einsicht, sich helfen zu lassen, nicht manchmal die gesündere Reaktion als die Meinung, man brauche keine ärztliche Hilfe, auch wenn alle anderen es finden? Sagen wir es offen: Die Dunkelziffer (dieses unverzichtbare Instrument der Problemüberhöhung) ist riesengross!

Eine halbe, eine ganze Million psychisch kranker Schweizerinnen und Schweizer, das ist aber alles noch nichts gegen die lichte Zukunft, die – wieder einmal aus dem Westen – auf uns leuchtet. In den USA ist nämlich gerade das neue Klassifikationssystem «Diagnostic and Statistic Manual of Mental Disorders» (DVM-5) erschienen. Die fünfte Ausgabe der Diagnosebibel der amerikanischen Psychiater weitet das Feld der Diagnosen noch einmal aus, nachdem schon Ausgabe Nummer vier mit neuen Kreationen wie «Kindliche Aufmerksamkeitsstörung» (ADHS) ungeahnte Erfolgs- und ebensolche Absetzzahlen für das Medikament Ritalin erreichte. Als psychische Störungen sollen jetzt auch schon Fressanfälle oder die Trauer um Angehörige, die zwei Wochen oder länger dauert, behandelt werden.

Höchste Zeit, dass wir uns der peinlichen Einsicht stellen, dass niemand anderer als der Normalo der eigentlich Gestörte ist. Wäre es deshalb nicht besser, der Mensch gälte so lange als krank, bis er von einem Psychiater gesundgeschrieben würde? Natürlich nur, um dann flugs in eine Anstalt für Gesunde eingewiesen zu werden. ◀