

Kultur & Gesellschaft



Hebel Der gebürtige Basler e die Mundart zur Kunst. Seine sind ein Rezept gegen faule Sc schreibt Hansjörg Schneider.

Der Mann, der Warhols Bilder übermalte

Jean-Michel Basquiat war der Shootingstar in der New Yorker Kunstwelt der 80er-Jahre. Sein früher Drogentod machte ihn zur Legende. Jetzt sind seine Bilder in der Fondation Beyeler zu sehen.

Von Paulina Szczesniak, Riehen

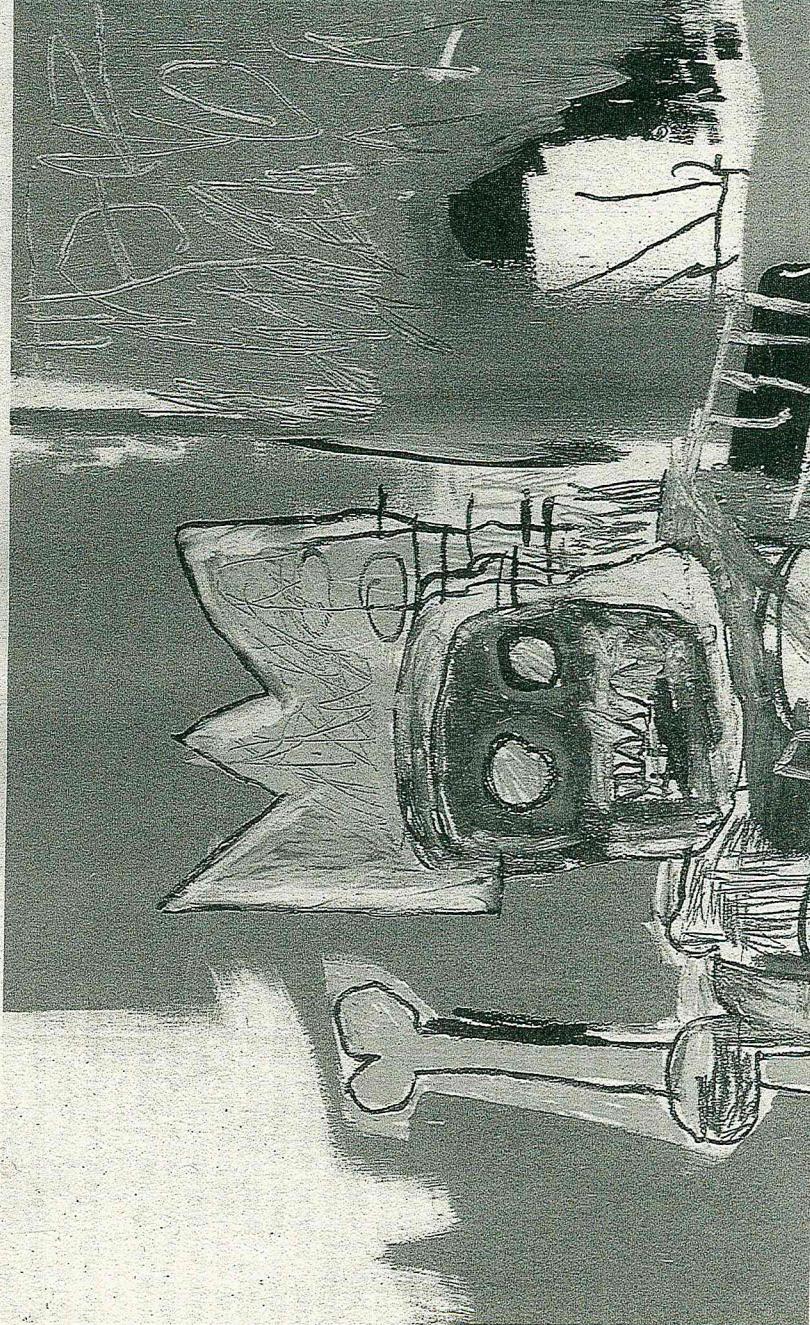
Das Bild wirkt wie ein Biss in eine reife Frucht: intensiv, roh, von ursprünglicher Kraft. Eine imposante Figur steht vor pastellfarbenem Hintergrund; das dunkle Gesicht mit den weit aufgerissenen Augen und den gefletschten Zähnen ist uns frontal zugewandt. Die Fussgelenke scheinen bandagiert, die Beine stecken in Shorts. Triumphierend streckt die monstrosie Gestalt den rechten Arm in die Höhe – er besteht nur aus Knochen. Geschunden wirkt auch der Rest der eigenwilligen Erscheinung. Ihm unterhörten Präsenz: Die Krone sitzt fest auf ihrem kantigen Kopf. Dieser König ist ein Kämpfer: ein Sieger im Boxring. Könige, Helden und die Strasse waren die Themen, die das Werk von Jean-Michel Basquiat bestimmten. Als der Künstler mit haitianisch-puertoricanischen Wurzeln 1988 an einer Überdosis Heroin starb, war er längst zum Darling der New Yorker Kunstszenen avanciert. Gerade mal 27-jährig, hinterließ Basquiat rund 900 Gemälde und 1250 Zeichnungen. Dieses Jahr wäre er 50 Jahre alt geworden, und zu diesem Anlass widmet ihm die Fondation Beyeler eine umfassende Retrospektive. die

Nur sehr punktuell auf der Höhe

Schweissnass, gezeichnet aber bemüht: Whitney Houston kämpfte sich durch ihr Zürcher Kon

Von Adrian Schräder

Das Konzert begann eigentlich Tage, vielleicht sogar Woche) die Sängerin vor dem Zürcher P stand. Einseits waren da Me von der laufenden Welttour ersten seit zig Jahren -, die voiien und England herübersch Von einer abgekämpften schwachbrisigen Whitney war zu lesen. Einer, die sich nicht an die Namen ihrer Bandmitgli innernte und mitten in einem setzen musste, um Wasser zu tr Andererseits hörte man sic Vorbereitung wieder einmal d Repertoire der letzten 25 Jahr die kraftvollen Balladen und R' Fettzer, die Houston im Laufe il riere eingesungen hat. Und au einigen anzuhören ist, dass si Jahre auf dem Buckel haben - den langen Saxofon-Solos, wi den Achtzigern en vogue war man doch immer wieder von der Kraft, die von ihnen Diese lang ausgehalten. Tön Stimmbewegungen, dieses kütönen der Zwischentöne beim



Vortragsangst: Wie ein Krimi im Kopf

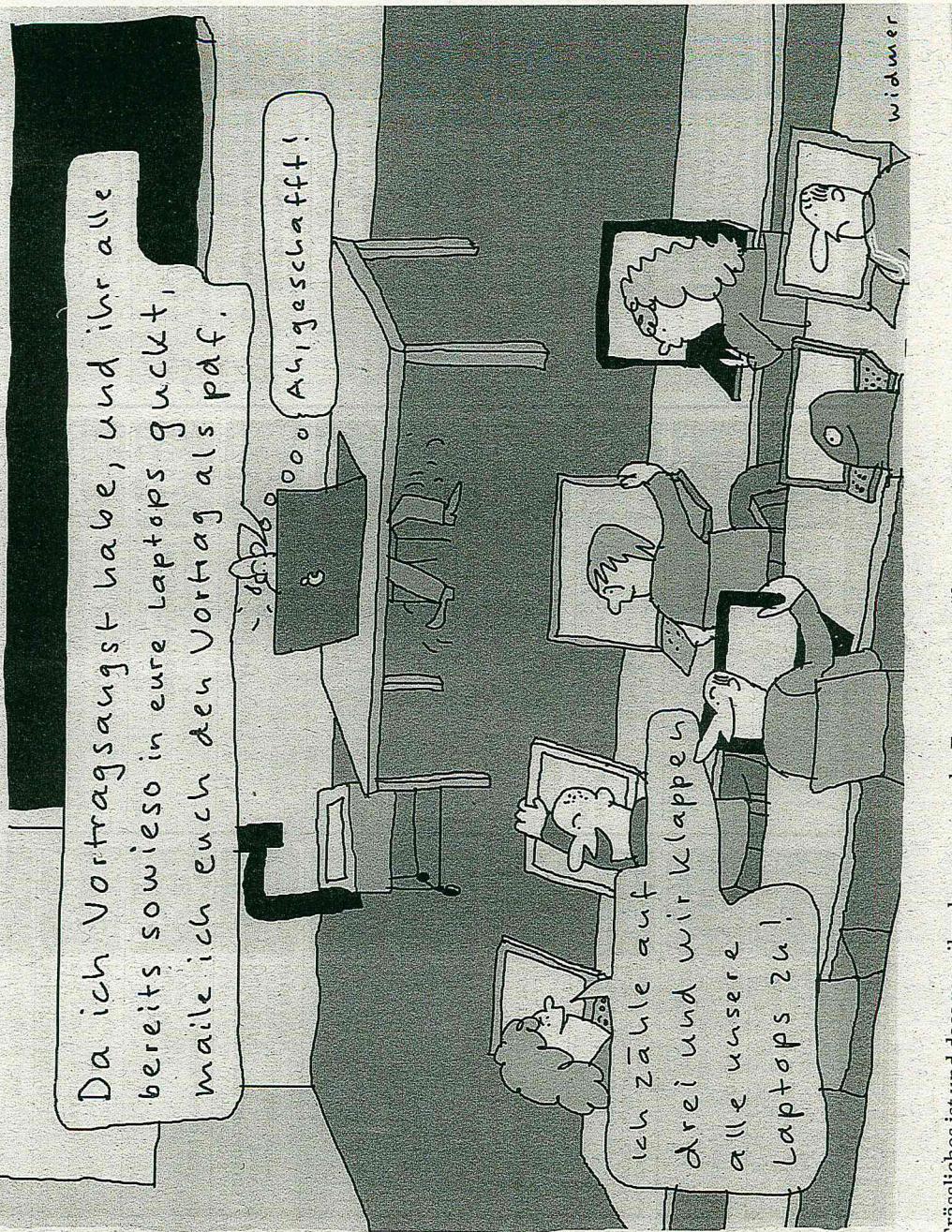
Die Mehrheit der Studierenden leidet vor Referaten unter Angstsymptomen. Dabei gibt es einfache Methoden die Angst zu bekämpfen. Bei Medikamenten ist dagegen Vorsicht geboten.

Von Florian Blumer

An den meisten Fakultäten gehört das Halten von Vorträgen zum prüfungsrelevanten Teil des Studiums. Trotzdem gibt es im Gegensatz zu Basel (siehe Interview unten) weder an der ETH noch an der Uni Zürich spezifische Veranstaltungen zum Umgang mit der Angst vor dieser Situation. Dies, obwohl eine Mehrheit der Studierenden mehr oder weniger stark darunter leidet, wie Markus Diem, Psychologe und Studienberatungsleiter an der Uni Basel, schätzt. Dass man locker vor Menschen sprechen kann, wird an den Unis stillschweigend vorausgesetzt - obwohl es an den Gymnasien kaum thematisiert wird und auch souveräne Redner nicht vom Himmel fallen.

Du musst dich stellen

Dabei kann man die Angst, solange sie noch nicht krankhaft geworden ist, mit einfachen Methoden besiegen. Eine Kurzanleitung in Zusammenarbeit mit Markus Diem und Ulrich Frischknecht, Leiter der psychologischen Beratungsstelle der Uni Zürich. Eine erfolgversprechende Diät, bei der man bloss seine Ernährung umstellen oder sich mehr bewegen müsste, gibt es nicht. Ebenso wenig kann man sich von einer Angst kurieren, wenn man sich ihr nicht stellt. Diem wie Frischknecht raten deshalb zu grosser Skepsis vor im Internet angebotenen Methoden, die eine Befreiung von Stress und Ängsten durch schmerzlosen «Hirnhäftenzauber» und Ähnliches versprechen.



Grässliches ist und dass man ihm hasser auch Entfernen...widmer

scherzlosen «Hirnhälftezauber» und Ähnliches versprechen.

«Jedes Ausweichen vergrössert die Angst», sagt Diem. Trotzdem sollte man sich auch nicht gleich als Rednerin vor einer Hundertschaft von internationa- len Experten anmelden. Die Gefahr wäre gross, dass man sich kurz davor wieder kränkelt. Und das wäre kontraproduktiv, wie Diem betont: «Unser Gehirn würde abspeichern, dass so ein Vortrag tatsächlich etwas ganz

Grässliches ist und dass man ihm besser ausweicht.» Der «Krimi im Kopf», wie es der Psychologe umschreibt, käme dann erst recht ins Laufen.

Als ideal bezeichnet Diem die Gründung einer Art «Selbsthilfegruppe»: den Vortrag vor Kollegen halten, die dasselbe Problem haben und mit denen man sich austauschen kann. Und dann sei das Einzige, was nachhaltig helfe: «Üben, üben, üben.» Wirksam sind

auch Entspannungsübungen wie die Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training oder Yoga (siehe auch Interview).

Die guten Medis

Direkt und sofort die Angst stoppen können angstlösende psychoaktive Medikamente (Benzodiazepine) wie Xanax oder Temesta. Diese können zur Bewältigung einer besonders entscheidenden

«Erst mal tief durchatmen»

Die Psychologin Ursina Birchler (24) leitet an der Uni Basel ein Tutorat zu Vortrags- und Prüfungsangst

Ursina Birchler, hatten Sie auch schon wei- che Knie bei Uni-Vorträgen?

Ich hatte eigentlich nie ernsthafte Vortragsangst. Aber die Überwindung, die es am Anfang des Studiums dazu braucht, kenne ich.



Wie kam es dazu, das Tutorat zu leiten?

Ich wurde von der Studierendenorganisation Skuba angefragt. Neben dem Bachelor in Psychologie habe ich vom

Wirkt das nicht seltsam, wenn ich vor meinem Publikum erst mal mit der Hand auf dem Bauch tief durchatme?

Nein. Ich habe das schon mehrfach ausprobiert und dann nachgefragt: Es war niemandem etwas aufgefallen.

Das Tutorat hat bis heute viermal stattgefunden. Gibt es schon Erfolgsmeldungen?

Ja, durchaus. Leute mit Vortragsangst haben berichtet, dass es schon viel besser gelaufen sei. Insbesondere das mit dem Atmen habe gut funktioniert: Die Studierenden hätten sich nach der Übung viel wohler gefühlt beim Sprechen vor der Gruppe. (fer)

und stressigen Situation hilfreich sein, meint Frischknecht - allerdings nur, wenn die Dosis stimmt. Und die muss bei diesen rezeptpflichtigen Mitteln unbedingt im Vorfeld von einem Arzt eingestellt werden. Wenn man zu viel einnimmt, warnt Frischknecht, kann das dazu führen, dass man gleichgültig wird. Das wäre dann auch keine gute Voraussetzung für das Halten eines Vortrags.

Zu beachten ist ferner, dass die Medikamente kein bisschen zur Lösung des Problems beitragen: Mit dem Nachlassen der Wirkung kehrt auch die Angst zurück. Diese einfach mit dem Nachwerfen der nächsten Pille zu bekämpfen, wäre dann keine gute Idee: Nach einer gewissen Zeit machen die auch in der Drogenzene beliebten «Benzos» schwer abhängig. Und der Entzug ist mindestens so brutal wie bei Heroin.

Zuletzt noch etwas Tröstliches: Meist

würde dem nervositätsgeplagten Refe-

renten ein etwas genaueres Betrachten

des Publikums reichen, um dem Krimin

seinem Kopftje die Spannung zu nehmen.

Riccarda Stampa, Organisatorin der Tu-

torate in Basel, gibt nämlich zu beden-

ken, dass die Mitstudenten während

Vorträgen ihre Aufmerksamkeit meist

stärker ihrem Laptop als dem Referen-

ten zuwenden - «und sogar der Profes-

sor hört oft nur mit einem Ohr zu».