

POLYKUM

N° 9 2816
13. Juni



PURA VIDA

STUDENT INNOVEDUM
Wo deine Idee zählt

10 X PURA VIDA
Wo das Leben wohnt

SEEDCITY
Wo der Campus blüht

UMZUGSBOXEN MIETEN

DIE ÖKOLOGISCHE ALTERNATIVE ZU KARTONBOXEN

NEU

SONDERANGEBOTE FÜR POLYKUM-LESER

PAKET 1

20 BOXEN 52 LITER
FÜR 2 WOCHEN

54.- STATT 60.-

PAKET 2

20 BOXEN 52 LITER
FÜR 2 WOCHEN
INKL. LIEFERUNG UND ABHOLUNG

120.- STATT 181.-

INDIVIDUELLES PAKET

AUF LEIHBBOX.COM EIGENES PAKET ZUSAMMENSTELLEN UND 10% ALS
POLYKUM-LESER SPAREN RABATT-CODE: POLYKUM16

ALLE POLYKUM-SONDERANGEBOTE GÜLTIG BIS 31. 12. 2016



Angebote und Gutscheincodes finden Sie auf
LeihBOX.com/polykum oder scannen Sie den QR-Code.

LeihBOX.com



LEIHBBOX  UNTERSTÜTZT DIE STIFTUNG PLANT-FOR-THE-PLANET

SPACE FOR YOUR IDEAS

Got an innovative idea to enhance learning at ETH? Join us on October 5th to make your ideas a reality. More at www.studentinnovedum.ethz.ch

ETH zürich

innovedum

BERGWALD
PROJEKT



Auszeit fällig?
Jetzt freiwillig in den Bergwald
www.bergwaldprojekt.ch



EDITORIAL

Und dann kommt das Leben

Liebe ETH-Studierende,

Es kommt mir so kurz wie ein Wimpernschlag vor, da sass ich bei unserer letzten Sommerausgabe, im Juni 2015, über einem Editorial wie diesem und habe mich ganz ähnlich gefühlt wie jetzt: Das Semester ist vorbei, der Sommer steht vor der Tür, für euch damit auch die Prüfungssession, und das kommende Studienjahr ist auch nicht mehr fern. Trotzdem ist er da, zwischen all den Plänen, To-do-Listen, Merkzetteln und dem Lernstress, dieser eine Moment, in dem man sich fragt: Da war doch noch was? Genau, *pura vida*, das gute, pralle, volle Leben. Wo ist es? In dieser Polykum-Ausgabe ist tatsächlich viel davon zu finden: in unserem Dossier mit zehn verschiedenen Persönlichkeiten und ihren ganz eigenen *pura vida*-Momenten (S. 12–20), auf dem Campus, der an Orten wie der SeedCity das »blühende Leben« verkörpert (S. 24–25), oder an manch anderen Stellen in Zürich, wo Spass und Spiel keine Altersgrenze kennt (S. 22–23).

Wo und vor allem was wird diesen Sommer euer *pura vida*-Erlebnis sein?

Wenn ihr diesen Moment im Polykum teilen mögt, dann schickt uns bis zum 10. August 2016 ein aussagekräftiges Bild und eine kurze Beschreibung von eurem »pura vida 2016« an: redaktion@polykum.ethz.ch. Die schönsten Beiträge werden in der September-Ausgabe des Polykum auf einer *pura vida*-Pinnwand veröffentlicht.

Im Namen der ganzen Redaktion wünsche ich euch *pura vida*, nicht nur beim Lesen dieser Ausgabe.

Julia Ramseier

Redaktionsleitung Polykum
julia.ramseier@polykum.ethz.ch

VSETH

Präsi-Kolumne 4

Wechsel mit Wechselwirkungen

Student Services 5

Raus aus dem Motivationsloch!

VSETH Pin-Up Board 6

Was los war und sein wird

VSS-Kolumne 8

Jedes Ende ist auch ein Anfang

Student Innovedum 9

Lehre für die Uni von morgen

6 Hier entsteht der Ersti-Bag



CAMPUS

Crazy Science 10

Pura vida = eternal life?

Find ich geil, weil... 11

Powermapping

11 Ach du holder Mittagsschlaf



DOSSIER: PURA VIDA

Moments of departure 12

Chris Zielinskis *pura vida*

After a natural catastrophe 13

Hildur Valsdottirs *pura vida*

Zufrieden & im Einklang sein 14

Julia Wenks & Hannes Hübners *pura vida*

Costa Rica 15

Linda Adamikovas *pura vida*

Auf einem Fahrrad 16

Brigitte Weiss' *pura vida*

Das Glück ist ein Vogerl 17

Henrys *pura vida*

Momente mit anderen 18

Barbara Lussis *pura vida*

Appreciating the small steps 19

Yehuda Inbars *pura vida*

Jenseits der Sonne 20

Nabila Forutans *pura vida*

15 Sorglos in Costa Rica



EXTRAS

Musik Tipp 21

Sum of R: »Lights on Water«

Generationenspielplatz 22

Spass ohne Altersgrenze

SeedCity 24

Wie man den Garten auf den Teller bringt

Filmtipp 28

Wo »Pura vida!« herkommt

Kurzgeschichte / Horoskop 30

Wohlige Welt / Sommersonne

Kruxerei 31

Der neueste Fall der drei Sonderzeichen

28 Mit Umwegen zum Glück



PRÄSIKOLUMNE

Wechsel mit Wechselwirkungen



BILD: CHRISTIAN VAHLENSIECK

Liebe ETH-Studierende,

Die Laborpraktika sind schon Geschichte, die Tinte auf den Arbeiten dieses Semesters ist getrocknet und die Semesterendprüfungen sind überstanden. Kurzum: Das Frühlingsemester ist vorbei und nun steht die lange Sommerpause an.

Eine Pause legt über den Sommer auch die Hochschulversammlung ein. Sie ist das oberste Mitwirkungsorgan und damit so etwas wie das Parlament der ETH. In ihr sitzen die vier Hochschulgruppen – das Personal, die Assistierenden, Dozierenden und eben auch wir, die Studierenden – paritätisch zusammen und äussern sich während des Semesters in den monatlich stattfindenden Plenarversammlungen zu Geschäften von gesamtschulischer Bedeutung.

Die Breite der Sachgeschäfte war auch dieses Semester immens. So beschäftigte sich die Hochschulversammlung etwa mit dem kommenden Medizin-Bachelor, mit der sich zu Ende neigenden Testphase ohne Testate, mit neuen Richtlinien für innovative Lehre und auch mit der Änderung des ETH-Gesetzes.

Daneben stellt die Hochschulversammlung, gemeinsam mit ihrem Pendant an der EPFL, einen Vertreter im ETH-Rat, der als Organ der ETH Zürich übergeordnet ist. Dort stand in den vergangenen Monaten die Suche nach einem Nachfolger an, da die jetzige Vertretung das Mandat nach vielen Jahren guter Arbeit zum Jahreswechsel abgeben wird.

Eine weitere Aufgabe der Hochschulversammlung ist die Überwachung der studentischen Mitwirkung an der ETH. Dabei wird in einer gründlichen Bestandsaufnahme zum Beispiel geprüft, ob die Meinung der Studierenden auch genügend in die Entscheidungsfindung einbezogen wird.

Neben der Hochschulversammlung gibt es rund um die ETH noch unzählige weitere Möglichkeiten, die Meinung der Studierenden einzubringen – von Gremien, die sich mit Lehrfragen auseinandersetzen (siehe Seite 9), über Arbeitsgruppen für die Ausgestaltung zukünftiger Gebäude bis hin zu Vertretungen im gesamtschweizerischen Zusammenschluss der Studierenden. Einige dieser interessanten Posten werden auf den Herbst wieder frei – solltest du für das nächste Semester auf der Suche nach neuen Herausforderungen sein, dann melde dich doch bei deinem Fachverein oder bei hallo@vseth.ethz.ch.

Ich wünsche euch eine erfolgreiche Lernphase und viel Glück in der Prüfungssession.

Euer Kay

Raus aus dem Motivationsloch!

Keiner spricht wohl gern darüber: Plötzlich bist du durch die Prüfung gefallen oder du hast auf einmal Zweifel, ob du überhaupt das Richtige studierst? Mit wem sollst du reden? Die studentischen Dienste der ETH bieten für solche Fälle ein Coaching an, das kostenlos und vertraulich ist. In einem fiktiven Gespräch zeigen unsere Autoren, wie eine solche Beratung aussehen kann.

VON Barbara Koch-Kiennast UND Regula Spaar

Der Wecker klingelt.

Studierende/r: Waaaas, aufstehen? Es ist doch noch viel zu früh! Nur noch einmal umdrehen und dann stehe ich auf. Versprochen! Gestern habe ich ja auch bis in die Nacht hinein gelernt.

Mist....! Da ist doch was? Aber was? Wo ist mein Handy? Tatsächlich, ich habe einen Termin um acht Uhr. Ups...

Wo muss ich nochmals hin? HG F 68.4. Wo ist das? Ah ja, da vorne in der Ecke.

Coach: »Grüezi! Schön, sind Sie da. Was möchten Sie gerne mit mir besprechen?« Da sieht jemand aber müde aus.

»Grüezi!« Ui, ich bin gar noch nicht richtig wach. Um was geht's? Ah ja: »Ich habe irgendwie Mühe, mich fürs Lernen zu motivieren.«

»Und wie äussert sich das in Ihrem Alltag?«

Hmmm, was will sie wohl hören? »Ich weiss es nicht.«

Ein Klassiker, dieses Ich-weiss-es-nicht. Na dann frag ich mal anders. »Was soll für Sie anders sein nach diesem Gespräch, damit Sie sagen können: ›Ich bin froh, dass ich heute hier war!‹?«

Ja, warum bin ich denn hier? Weil ich Angst habe, die Prüfungen nicht zu bestehen, weil ich den Überblick verloren habe und weil ich keine Ahnung habe, wie ich mit dem Stoff klarkommen soll. Die Mehrheit des Stoffes verstehe ich sowieso nicht. Ich fühl mich einfach nur gestresst und dauernd müde.

Schweigen.

»Ich glaube, ich packe die Prüfungen nicht. Alle anderen begreifen den Stoff und sind auch in den Übungen und mit Lernen weiter als ich. Ich gebe mir wirklich Mühe und lerne sogar bis in die Nacht hinein. Aber langsam fehlt die Motivation.«

»Und wie kann ich Ihnen dabei helfen?«

»Ich weiss auch nicht. Ich habe gehofft, dass Sie vielleicht ein paar Tipps haben.«

»Tipps erarbeiten wir später gemeinsam. Zuerst würde ich aber gerne wissen, was für Sie heute, in diesem Gespräch, besonders wichtig ist, denn Sie haben einige Dinge aufgezählt, welche Sie beschäftigen.«

Das ist schwierig. »Vielleicht: dass ich endlich mal das Gefühl habe, dass ich etwas verstehe und nicht mehr so müde bin.«

»Hmmm... Gab es denn schon Momente an der ETH oder in der Schule, in denen Sie fit waren und das Gefühl hatten zu verstehen, was von Ihnen für die Prüfungen verlangt wird?«

»Ja, schon. Im Gymi war das nie ein Problem.«

»Was war denn damals im Gymi anders?«

»Ich wusste immer, wann ich was zu tun hatte. Wenn ich etwas nicht verstand, habe ich nachgefragt oder ich habe mit anderen auf die Prüfungen gelernt. Aber da war es auch nicht so viel Stoff wie heute. Deshalb hatte ich auch Zeit für Sport.«

»Und jetzt gehen Sie keinen Hobbys mehr nach und fragen auch nicht mehr nach, wenn Sie etwas nicht verstehen?«

»Eigentlich nicht.« Stimmt, wieso eigentlich nicht?

»Könnten Sie sich vorstellen, dass Ihnen das helfen würde, mehr zu verstehen und fitter zu werden?«

»Ja, schon.« Wow, ich hätte nicht gedacht, dass ich in so kurzer Zeit erste Ideen kriege, wie ich aus dem Motivationsloch kommen kann.

»Und was könnte Ihnen helfen, um den Stoff noch besser zu verstehen?«

»Hmmm...«

Was meint ihr? Was könnte diesem Studierenden helfen? Was hat sich bei euch bewährt, um aus einem Motivationsloch herauszukommen oder viel Lernstoff zu bewältigen? Das Beratungs- und Coachingteam des Student Services unterstützt euch gerne mit Rat und Tat darin, eigene Strategien und Lösungen zu finden. Weitere Informationen findet ihr unter: www.ethz.ch/beratung-coaching

ERSTI- BAGS

Für die neu eintretenden Studis bereiten wir wieder 5 000 Ersti-Bags vor, die neben vielen Goodies auch das O-Polykum, das Orientierungsbüchlein für Erstis, enthalten werden, damit der Start an der ETH gelingt! Das schaffen wir aber nicht

alleine: Für das Packen der Bags suchen wir in der Woche vom 12. bis zum 16. September noch helfende Hände. Für Verpflegung ist natürlich gesorgt. Interessiert? Dann schreib uns an kommunikation@vseth.ethz.ch



Bild: VSETH

VSETH PIN-UP BOARD

Texte von Christian Vahlensieck

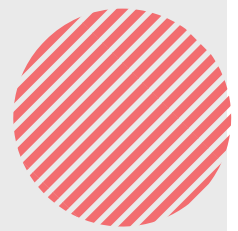


Bild: Jakob Surber

ERSTSEMESTRIGENFEST

Das Erstsemestrigenfest, die grösste Studentenparty der Schweiz, geht in die nächste Runde: In der zweiten Semesterwoche werden am Donnerstag knapp 6 000 Studis zum Movie-Motto ›Take One... and Action!‹ den Beginn des Herbstsemesters 16 feiern. Im HPH auf dem Höggerberg und in mehreren Zelten davor wird die Post abgehen! Passend zum Motto wird es unter anderem eine Red Carpet-Fotowand und viele verschiedene Themen-Bars geben. Wir freuen uns auf dich!

LERNWOCHEN

Das Semester ist zu Ende, die Vorlesungen und Übungsstunden sind es auch. Die Prüfungen scheinen zwar noch fern zu sein, aber gerade jetzt kommt es auf konstantes Arbeiten an. Dein VSETH-Vorstand wünscht dir gutes Durchhalten beim Lernen und viel Erfolg bei den kommenden Klausuren! Dir wächst alles über den Kopf? Unsere Kommission Nightline steht dir per Telefon und Mail anonym zur Verfügung. Weitere Infos auf www.nightline.ch



Bild: VSETH

VORSTÄNDE GESUCHT

Dich interessieren die Abläufe hinter den Kulissen? Du begeisterst dich dafür, die Interessen der Studierenden gegenüber der ETH zu vertreten? Du möchtest riesige Feste organisieren? Vielleicht gestaltest du gerne, bist kreativ? Wolltest du die Pinnwand schon immer mal selber schreiben statt nur lesen? Dann ist der VSETH-Vorstand vielleicht genau das Richtige für dich, entweder parallel zum Studium oder Vollzeit. Haben wir dich angesprochen? Melde dich für mehr Infos ganz unverbindlich bei hallo@vseth.ethz.ch



Bild: VSETH

Jedes Ende ist auch ein Anfang

VON **Melanie Gut**



BILD: ZVG

Die letzten Wochen des Semesters sind wie im Flug vergangen. Bei all den Abgaben und Präsentationen vergisst man schnell die Zeit und schon steht die nächste Prüfungsphase vor der Tür. Für mich bedeutet das näherrückende Semesterende nicht nur, dass bald Prüfungen anstehen, sondern auch, dass sich meine Zeit beim VSS zu Ende neigt. Ich bin also an einem Punkt angekommen, an dem es heisst, zurückzublicken und danke zu sagen.

Ein Jahr voller Herausforderungen

Zurückblicken kann ich auf eine unglaublich lehrreiche Zeit, die ich nicht missen möchte. In meiner Zeit beim VSS musste ich häufig über meinen eigenen Schatten springen, etwa um Präsentationen vor einem französischsprachigen Publikum zu halten, Mitarbeiter zu führen, Positionen auszuformulieren und zu vertreten, Presse-Interviews zu geben und für so vieles mehr. All dies sind Erfahrungen, welche man im normalen Studi-Alltag kaum machen würde. Das ist für mich einer der Gründe, weshalb ein studentisches Engagement viel mehr geschätzt werden sollte.

Danken möchte ich all den Personen, mit welchen ich in diesem Jahr zusammenarbeiten durfte, die mir geholfen haben, meine Ziele zu erreichen, und natürlich auch euch, die ihr treu meine Kolumne verfolgt habt. Ich werde euch und auch die Arbeit beim VSS vermissen!

Neue Horizonte

Aber jedes Ende ist auch ein Anfang. So beginnt für mich mit einem Auslandssemester ein neues Abenteuer, dem ich mit Freude entgegenblicke. Und auch für euch gibt es in der VSS-Kolumne einen Neuzugang: Meine Nachfolgerin Cosima Ruzzo wird nicht nur mein Amt im VSS übernehmen, sondern auch die Tradition der VSS-Kolumne bewahren, um euch weiterhin kleine Einblicke in die Welt der nationalen Studierendenvertretung zu geben.

Ich hoffe, dass euch dieses Jahr mit mir gefallen hat und dass ihr durch meine Artikel ein wenig hinter die Kulissen des Dachverbandes der Studierenden schauen konntet.

Eure **Melanie**

Der Verband Schweizer Studierendenschaften (VSS)

Der VSS ist der Verband der Schweizer Studierendenschaften. Er wurde 1920 gegründet und hat seinen Sitz in Bern. Er ist der nationale Dachverband der Studierendenschaften der FHs, Pädagogischen Hochschulen, ETHs und Unis in der Schweiz und vertritt die Studierenden politisch auf nationaler und internationaler Ebene. Melanie Gut ist Vorstand beim VSS und für die Sektion VSETH zuständig.

aktuell im

vdf



Argumentieren!

Fallanalyse, Grundlagen, Übungen

Jeannette Philipp
Christian Stadler

2016, 112 Seiten
zahlreiche Grafiken und Tabellen
durchgehend 2-farbig
Format 14.8 x 21 cm, broschiert
CHF 25.-, ISBN 978-3-7281-3722-7

Wir argumentieren täglich und glauben häufig, überzeugend zu sein. Oft sind wir dann überrascht, wenn der Gesprächspartner nicht überzeugt ist. Woran liegt das? Grund dafür ist in vielen Fällen, dass wir unbewusst und intuitiv argumentieren. Aber in schwierigen Diskussionen und bei versierten Gesprächspartnern reicht dies nicht.

Das Buch zeigt, wie man professionell, gezielt und überzeugend argumentiert. Entsprechend ist das Buch für alle geeignet, die an ihrer Argumentationstechnik feilen und sichergehen wollen, dass ihre Argumente auch die anderen überzeugen. Anhand eines fiktiven Bewerbungsgesprächs wird die Theorie des Argumentierens kurz und verständlich erläutert. Den Schwerpunkt bilden praxisorientierte Übungen mit kommentierten Lösungsvorschlägen.

**25% Rabatt
für Studierende**

vdf Hochschulverlag AG
an der ETH Zürich
VOB D, Voltastrasse 24
CH-8092 Zürich
www.vdf.ch

Bestellungen unter:
verlag@vdf.ethz.ch
Tel. 044 632 42 42
Fax 044 632 12 32

Student Innovedum – Lehre für die Uni von morgen

Angenommen, du könntest etwas an der ETH ändern: Wo würdest du beginnen?

VON Johannes Suter

Es gibt an der ETH viele Interessengruppen, die sich genau mit dieser Frage beschäftigen. Der VSETH etwa nimmt konstant Feedback von den Studierenden auf und versucht Probleme konstruktiv anzugehen oder bei Missständen zu vermitteln. Die Professoren und andere Lehrpersonen bemühen sich darum, ihre Lektionen spannend zu gestalten und Studierende für Inhalte zu begeistern. Die Abteilung Lehrentwicklung und -technologie (LET) unterstützt sie dabei und hilft auch den Departementen, neue Unterrichtsformen zu entwickeln und zu testen. Auch die Rektorin engagiert sich spürbar für ein modernes und erfolgreiches Lehren an der ETH und wird dabei von der Lehrkommission beraten. Eine sehr wichtige Ressource für neue Ideen, Erfahrungen und Feedback

ist aber nicht immer einfach erreichbar: die Studierenden selbst! Schnell ist man im Alltag und Prüfungsstress gefangen. Beim Kaffee im Fachverein oder beim Bier im PapperlaPub wird schon mal über utopische Ideen philosophiert, aber danach hat doch die Übung Priorität. Die gute Idee, die im PapperlaPub geboren wurde, wird so nie umgesetzt.

Lehre für die Zukunft braucht dich

Genau deshalb möchte die ETH nun eure Erfahrungen und Ideen als Studierende – sei es im Hörsaal, bei der Prüfungsvorbereitung, dem Austauschsemester oder der Vorgänger-Uni – zusammentragen und für die Lehrgestaltung an der ETH nutzen. Aus diesem Austausch sollen Projekte entstehen, die die spannendsten und coolsten eurer Ideen zur Verbesserung von Lernen und Lehren an der ETH durch euch testen und weiterentwickeln. Unterstützt werdet ihr



BILD: ZVG

»Alle guten Ideen zur Weiterentwicklung der Lehre sollten eine Chance auf Verwirklichung haben.«

Prof. Dr. Andreas Vaterlaus

vom LET dabei mit Coaching, finanziellen Mitteln und vor allem von dem grossen Netzwerk von Mitarbeitern der ETH, welche bei der Umsetzung entscheidend mithelfen können. Das Ziel sind keine abgeschlossenen Lösungen, sondern neue Erfahrungen und Prototypen, welche im Dezember der Rektorin und Lehrspezialisten präsentiert werden und dazu anregen, das Lernen und Lehren an der ETH gemeinsam immer weiter zu optimieren.

Dabei sein und Veränderung bewirken

Kleine Anpassungen, in Zusammenarbeit mit Gleichgesinnten, bringen auch bei der Lehrverbesserung Erfolge und versprechen, die ETH bleibend zu einer grossartigen

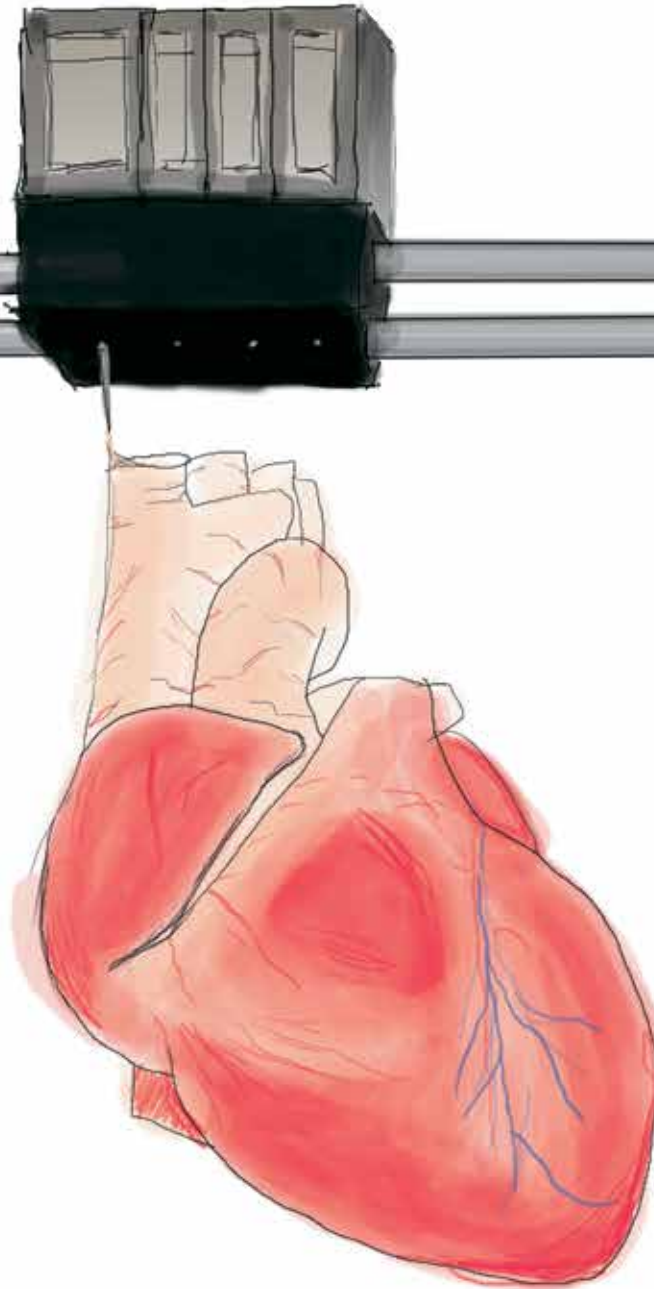
Hochschule zu machen! Würdest du eines dieser Projekte gerne konstruktiv mitgestalten? Dann komm am 5. Oktober, von 17.00-21.00 Uhr, an den unverbindlichen Kick-Off-Anlass! Der Anlass ist für alle offen: Studierende im Bachelor und Master, Austauschstudierende, Assistierende und auch Doktorierende. Weitere Informationen findest du auf: www.studentinnovedum.ethz.ch

Johannes Suter (25) hat einen Bachelor im D-ITET (Elektrotechnik und Informationswissenschaften) und steht kurz vor der Masterarbeit im D-MTEC (Management, Technology and Economy).

Prof. Dr. Andreas Vaterlaus ist Prorektor Curriculumsentwicklung und Präsident Lehrkommission.

Pura vida = eternal life?

TEXT BY Sabrina Hüttermann, ILLUSTRATION BY Tessy Ruppert



»The only certainty is death«, stated the famous French philosopher Guy de Maupassant in the 19th century. But what de Maupassant accepted as a fact, has always been questioned by the rest of humanity. Solving the secret of immortality remains a holy grail. The ability to live forever has obsessed scientists from various disciplines for hundreds of years. Their experiments have ranged from using biological rays for rejuvenation, to administering blood transfusions or tissue extracts, and to reproductive cloning, following in the footsteps of Dolly the sheep 20 years ago. So far none of them has proved to be the one eternal success.

Hopes are raised regularly with new findings from science. For example, in 1999, the Italian zoologist Ferdinand Boero discovered the strange life cycle of an immortal jellyfish, which is very abundant in the depths of the Mediterranean Sea. Ordinary jellyfish age and die after they emit sperm and egg cells – polyps form from the fertilized eggs, and from them, a young jellyfish is produced. Unlike its relatives, however, the adult *Turritopsis nutricula* jellyfish does not die naturally. To regenerate its cell functions, it sinks

to the ocean bottom and returns to its juvenile polyp state, from which the whole life cycle starts over again.

Printing a human heart

But in humans as in most other animals, the failure of one biological system ultimately influences the life expectancy: the heart usually gives out first. Now a team of researchers from the USA are using 3D prin-

ters to print out new human hearts in a bid to overcome mortality. It sounds surreal, but Dr. Stuart Williams from the University of Louisville is convinced that, within a decade, perhaps sooner, 3D-printed human hearts will be available for transplant.

Williams and his colleagues are printing out the individual valves and blood vessels. As material, they use collagen and fat cells from a patient. After isolating the regenerative cells in the fat, they mix factorized cells with collagen, and print the individual parts. These are then placed in their correct position within the muscle. For the scientist, the heart is much easier to print than any other part of the body, as

it is a bag of muscles and blood vessels and an electrical system. Williams compares the difficulty of manufacturing a heart favourably to manufacturing of a hand, which would require making specific nerves and joints, which would make such a process very difficult. Williams also believes that one day nearly every hospital will have 3D bioprinters. Maybe we will soon be able to say: »The only certainty is a printer.«



FIND ICH GEIL, WEIL...

Powernapping

VON Barbara Lussi

Ich träume vom Tag, der uns Schlafboxen bringt. Ich träume von kleinen Kojen, einen Meter breit auf zwei, zwei Meter hoch, mietbar mit Münz wie ein Gepäckschliessfach. Ich träume davon, dass wir schlafen könnten, gleich wann und wo, weil es allüberall diese Kojen gäb: in Kaufhäusern, Bahnhofspassagen und am Arbeitsplatz – zum Schlafen und nur zum Schlafen, allein, zweisamen Schweinekram ausgeklammert.

Ich weiss nicht, wie regelmässig ich mir an langen, ja endlosen Tagen fern von zuhause und einem rettenden Bett eine solche Koje wünsche, gleich hier und sofort. Ich, langjährige, vielerprobte und flammende Verfechterin des Powernaps, Tages-, Mittags- oder Superschlafs. Wie auch immer man's nennt: Ich hab's ganz und gar für mich entdeckt. Die schönsten Tage sind und bleiben die, an denen ich nachmittags nach Hause komm und mich zum Mittagsschlaf hinlegen kann, müde von nur einem halben Tag.

Die Koje immer dabei

Wenn die Entscheidung ist: verzweifeln oder schlafengehen, dann schleich ich zurück – zurück ins Bett am helllichten Tag. Ich leg mich hin, wenn ich neben mir steh (fähig, weinerlich oder leicht verstimmt), wenn ich statt Lösungswegen nur noch Probleme sehe [möglich in allen Lebensbereichen und -lagen!] und alles zu viel find aufs Mal – die Antworten, die ich andern schuldig bin, die Entscheide, die gefordert sind, und die Abgaben, die anstehen. Ich gehe schlafen, wenn gar nichts mehr geht. Und wache auf als neuer Mensch.

Neue Welt nach Powernap

Wie die Welt besser aussieht nach Powernaps! Wo ich weinerlich war, bevor ich nappen ging, wach ich besonnen auf. Statt Probleme sehe ich Teilprobleme (immerhin) und ich krieg's wieder hin: Antwort zu geben und zu entscheiden. Kurz: Ich bin nach zwanzig Minuten, die zwischen Einbetten und Aufwachen liegen, wieder brauchbar für den Rest vom Tag statt quengelig wie ein kleines Kind. Und ja: Dieser Text entstand nach einem Powernap.



BILD: ZVG

Chris Zielinski: Pura vida – moments of departure

by Chris Zielinski

I've travelled a lot in my life, and a lot of my travel has been to extreme places, sometimes in extreme ways. The old cliché says the journey of a thousand miles begins with a single step. That's true, but every journey begins with a thousand steps of thinking, reading, and dreaming. The endless logistics and planning mingle with a mounting anticipation, an anxiety bordering on dread.

At some point on this journey to the beginning of a journey, you finally reach its actual beginning. You sit there in the packed car and pause for a moment before starting the engine; you ease back in your seat in the plane or train, your luggage safely stowed: there is nothing left to do. Nothing.

Everything has either been done or simply abandoned. The long climb to the top of the rollercoaster is complete: you are alive, as alive as you will ever be, and life is good. There is really nothing else to do but let go and surrender to the journey. *Pura vida!*

Chris has been working for Polykum as translator since 2014. He spent many years in UN-system organizations throughout the world, focusing on all aspects of information for development. He currently manages a charity (Phi) and divides his time between England and Africa.



BILD: ZVG

Hildur Valsdottir: Pura vida after a natural catastrophe

by Sabrina Hüttermann

My Icelandic friend Hildur Valsdottir experienced the severe earthquakes in Ecuador that took people's lives, and destroyed houses and existences. What started for her as just a vacation in Canoa has now turned into a vocation, since she has founded 'Climbing Together' as a project to respond to the disaster by helping to raise money for basic supplies, and to rebuild people's homes and work places.

Hildur: »*Pura vida* for me comes from within. Undergoing the natural catastrophe in Ecuador has been both a terrible and an amazing experience. Seeing people lose everything they had – not just material things, but also family members, their feeling of security, their plans for the future – has been devastating. But now, six weeks after the earthquake, seeing people slowly coming back to life – smiling and hugging –

that really reminds me of what is important in life. *Pura vida* for me is the feeling of satisfaction, even though it may only last for a second. The feeling that »right here, right now, in this moment, I have everything that I need«. I feel *pura vida* when I'm surrounded by children who have lost their homes, their toys, schools, maybe even their friends, in that horrible earthquake – but they are still smiling, laughing and showing love to the world around them.«

If you want to make a donation to support Hildur's project please visit: <https://climbing-together.no/hvordan-kan-du-hjelpe/> for more details (the side is in Norwegian and Icelandic, but will soon have an English version).



Julia Wenk: Pura vida heisst »zufrieden sein«

Text und Foto von Hannes Hübner

Was ist für dich *pura vida*?

Julia Wenk: »Für mich wäre das, mit beiden Beinen im Leben zu stehen, mit einem Lachen im Gesicht, aber nicht nur. Da gehört für mich alles dazu, die Höhen und Tiefen des Lebens. Auch mit allem fertig zu werden, mit den guten und schlechten beziehungsweise schlecht empfundenen Zeiten, aber dennoch die Freude und die Hoffnung zu bewahren und schlussendlich zufrieden zu sein.«

Julia, 1990 geboren, ist in der Ostschweiz aufgewachsen. Nach dem Gymnasium ist sie nach Luzern gezogen und hat dort die Primarlehrerinnenausbildung gemacht. Anschliessend hat sie ein Jahr gearbeitet, jetzt studiert sie in Bern im Master Evangelische Theologie.

Hannes Hübner: Pura vida – im Einklang mit der eigenen Natur leben

von Hannes Hübner

Pura vida ist für mich ein freudvolles Leben im Einklang mit der eigenen Natur ohne Geld- und gesellschaftliche Zwänge. Es geht um Selbstverwirklichung, darum, dass einem Möglichkeiten gegeben und gelassen werden, einfach seiner eigenen Stimme zu folgen und sein Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Hannes ist Jahrgang 1989. Nach zwei Jahren Chemie an der ETH begann er im Herbst 2009 Agrarwissenschaften zu studieren und erhielt Ende März 2015 sein Masterdiplom. Momentan arbeitet er als freischaffender Fotograf und Autor, oft auch fürs Polykum.



BILD: ZVG

Linda Adamikova: Pura vida in Costa Rica

von Linda Adamikova

Bis vor zwei Jahren hatte ich den Begriff *pura vida* noch nie gehört. Hätte mich jemand danach gefragt, hätte ich höchstwahrscheinlich eine Antwort gegeben wie: in der Sonne am Strand liegen. Doch heute ist es viel mehr als das für mich. Erst, als ich nach der Basisprüfung ausgelaugt in die Ferien geflogen bin, ins Mutterland des puren Lebens, Costa Rica, habe ich die wahre Bedeutung kennen und leben gelernt. Es ist die Kunst des sorglosen Seins. Ich kenne kein anderes Land, das diese Lebenskunst so verinnerlicht hat. Vielleicht hatte ich gerade deshalb einen meiner eindrücklichsten Momente in Costa Rica, im Dschungel beim erfrischenden Wasserfall.

**NUR WER PURA
VIDA KENNT, KANN
LEBENSFREUDE
TEILEN.**

Christine Demierre
Limmat Apotheke
Limmattalstrasse 242
Bei der Haltestelle Wartau
Tram 13/Bus 80
www.limmatapotheke.ch





Brigitte Weiss: Das pura vida einer Mutter

Text und Bild von Sabrina Hüttermann

Die 55 Jahre, welche meine Mutter nun zählt, sind voll von Lebenseindrücken: Sie hat Städte wie Tel Aviv oder das geteilte Ostberlin bereist, zwei Kinder grossgezogen, sterbenskranke Menschen betreut, Wurzeln geschlagen und ganz neu angefangen.

Liebe Mama, was bedeutet *pura vida* für dich?

Brigitte Weiss: »Mein »*pura vida*« finde ich auf einem Fahrrad in der Natur, wenn ich auf dem Rad neue Gegenden erkunden kann – und trotzdem entschleunigt sich das Leben. Man kann Tiere und Pflanzen betrachten, innehalten, um zu riechen, zu hören – einfach mit allen Sinnen erleben, ohne die Natur zu stören. Die Bewegung des Radfahrens gibt mir das Gefühl von Lebendigkeit und Gesundheit. Ganz intensiv werden diese Momente, wenn ich sie mit geliebten Menschen teile. Das ist für mich *pura vida*, meine Tochter.«



Henry: Das Glück ist ein ›Vogerl‹

Text und Bild von Sebastian Wagner

Mit zwanzig heiratete der gelernte Werkzeugbauer seine »Mus« Rosemarie, mit der er kurz darauf den engen Bergen und kleinen Horizonten den Rücken kehrte. In der Schweiz bauten sie eine Firma auf und reisten in der Welt herum, um ihre Maschinen zu verkaufen. »Früher hab ich immer etwas Verrücktes machen müssen«, erinnert er sich.

Die Firma florierte, alles lief prächtig, aber plötzlich konnte er nicht mehr Schlittschuh laufen: »Ich dacht, ich wär dumm, da haut's mich einfach raus. Heute weiss ich, dass das erste Anzeichen für die MS (Multiple Sklerose, Anm. d. Red.) waren.« In den Rollstuhl setzte er sich dann zum ersten Mal, als es mit einem Flug knapp wurde.

Die Krankheit forderte einen immer grösseren Tribut. »Ich bin eigentlich recht auf der Kippe gestanden, aber jetzt kommt

das Leben wieder zurück.« Jeden Freitag klopft Henry Steine, sein Garten ist voll von Marmorskulpturen: »Wenn ich den ganzen Tag am Steinklopfen bin und am Abend wirklich geschafft bin und dann was Gutes gegessen, guten Wein getrunken und eine Zigarre geraucht hab, dann geh ich zufrieden heim. Das ist für mich das pure Leben.«

Dass ihm das gelingt, liegt an der Einstellung, meint Henry: »Du kannst auf die höchsten Berge springen, aber du bekommst nie genug davon. Wenn du zufrieden bist mit dem, was geht, hast du's gut.« Dieses Vogerl lässt sich nicht fangen, aber auf Henrys Schulter sitzt es gern.

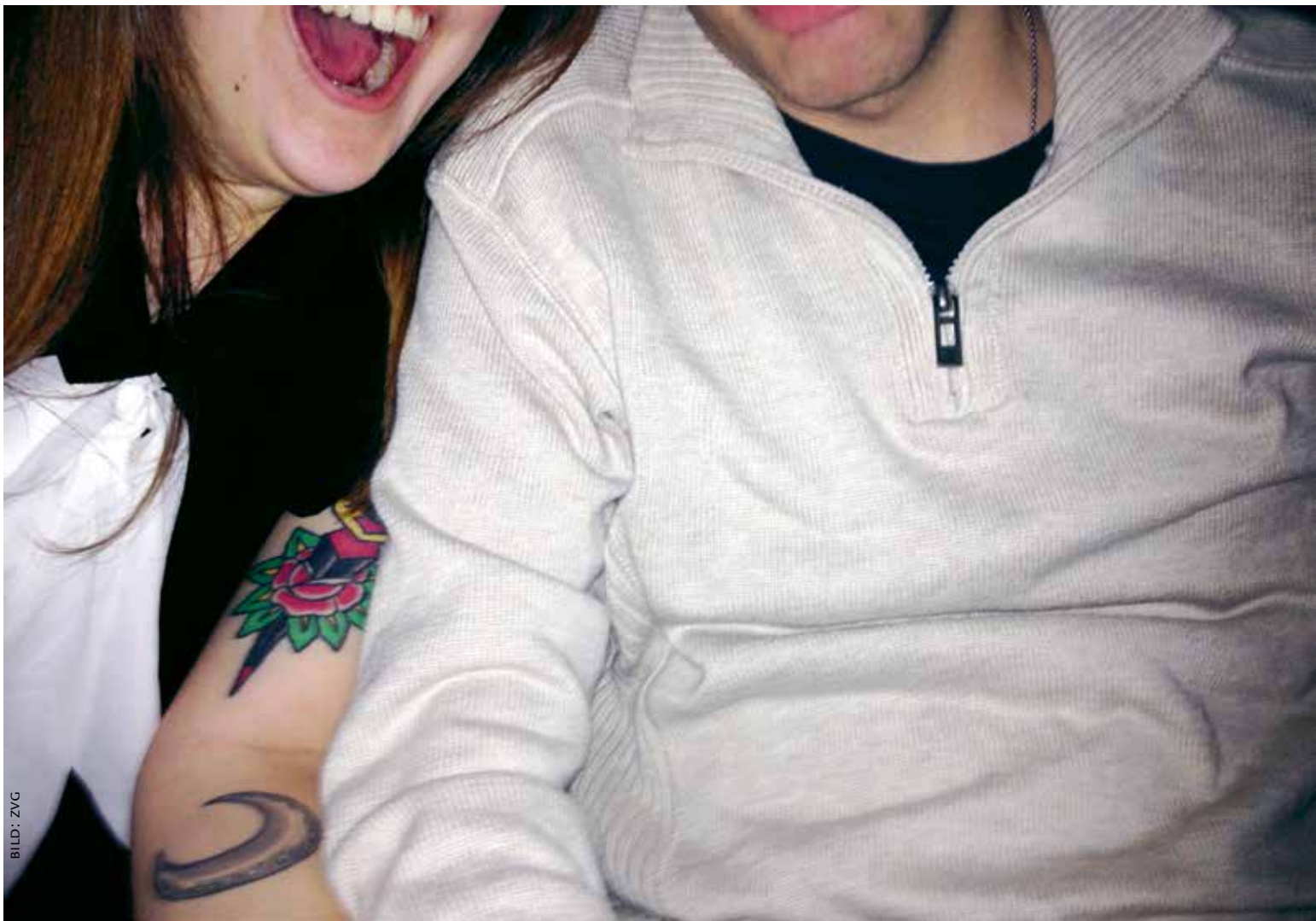


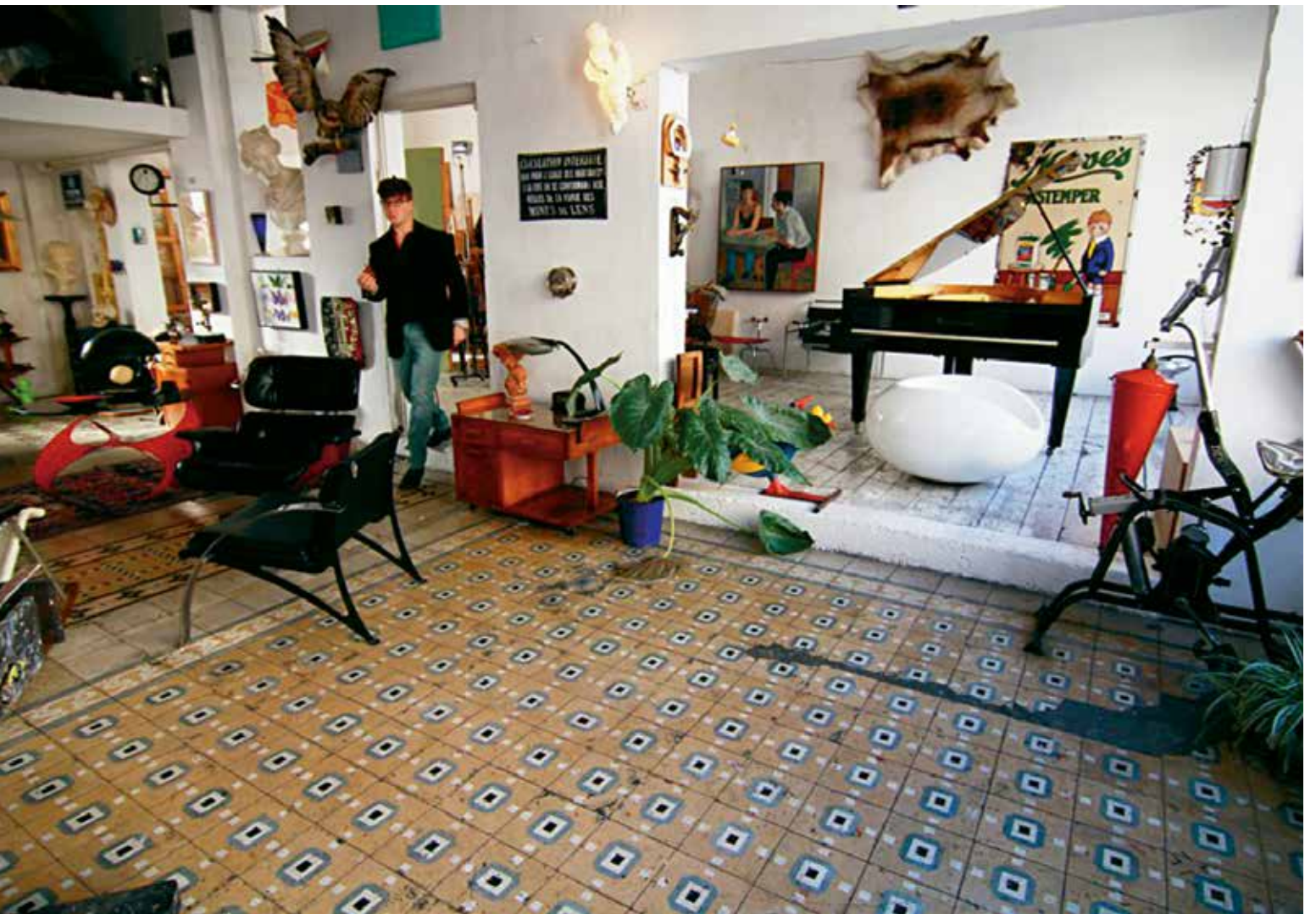
BILD: ZVG

Barbara Lussi: Pura vida = Momente mit anderen

von Barbara Lussi

Wir haben im Bus, am Boden sitzend, Beatles-Lieder gesungen; hintereinander sind wir aus dem Laden getreten, mit Zitterknien, in den Taschen: geklauter Modeschmuck. Wir haben in der ersten Reihe der immer gleichen Band gestanden und in der Bahnhofspassage platonisch Walzer getanzt; haben einen Abend lang am Hintereingang gewartet, um Sascha Grammel abzufangen für ein Autogramm. Die Zähne haben wir zusammengebissen zu zweit, als es für jede von uns ein Piercing gab, und wir sind durch die halbe Schweiz gefahren zu zweit, um allernördlichst einen Nagerkäfig abzustauben, zum Bestpreis und fast wie neu (das

fühlte sich an, als würden wir in den Urlaub fahren). Wieder und wieder sind wir zusammen umgezogen; wieder und wieder fangen wir nebeneinander neu an. Wir erzählen uns wieder und wieder, wer uns jetzt wo wie küsst. Während wir mit Wein auf der Fensterbank sitzen, wird es Tag. Wir lachen uns atemlos, ich weiss gar nicht weshalb. Aber das weiss ich: Lebendiger fühl ich mich nie als mit Freunden.



Yehuda Inbar: Pura vida – appreciating the small steps in life

text by Julia Ramseier, picture-copyright by Yehuda Inbar

I know Yehuda Inbar as the always friendly, calm and supportive piano teacher of my son. Born in Haifa to a non-musical family, Yehuda's amazing gift as a pianist has brought him all the way to London in order to complete his Masters at the Royal Academy of Music. What does *pura vida* mean for you, Yehuda?

Yehuda Inbar: »Hectic life in London has taught me one or two things. Maybe the most important of them is to do what I do with love and as much concentration as possible – without worrying about what I

might need or want to do next. It doesn't matter whether it is practicing or playing concerts, learning new pieces, writing academic works, teaching, cooking, writing e-mails, doing yoga or seeing friends – living the moment is pure life for me. I think that especially as a pianist, you learn to appreciate the small steps in life, and their value. In a way, it is like meditation – you just take part in it.«



Nabila Forutan: Pura vida – selbst wenn sich die Sonne hinter den Wolken versteckt

Text von Nabila Forutan, Illustration von Alex Jones

Oft hört man, dass das Leben seine Tiefen und Höhen hat. Als Flüchtlingskind erlebt man mehr Tiefen als Höhen im Leben. Das muss aber nicht sofort bedeuten, dass das Leben für uns Flüchtlinge keinen Sinn mehr hat. Genau umgekehrt: Wir kennen beide Seiten des Lebens, die schöne und die weniger ersehnte, unschöne Seite. Wir wissen, wie das Leben in einem dieser Länder läuft, die ununterbrochen in den Medien gezeigt werden, und wie das Leben in einem Land wie Österreich läuft. Wir kennen die friedliche und die kriegserfüllte Seite. Wir lernen recht früh, jede Minute unseres Lebens zu schätzen, denn jede Minute ist ein Geschenk. Menschen in manchen Teilen der Welt kämpfen um diese eine Minute, die für die meisten Menschen in anderen Teilen der Welt selbstverständlich ist. Allein die Sonne scheinen zu sehen, ist für viele Menschen nicht selbstverständlich, denn viele Menschen auf der Welt sehen die Sonne nur an sehr besonderen Tagen. An solchen, an denen kein Bombenanschlag stattgefunden hat. Sonst versteckt sich sogar die Sonne hinter den Wolken, die durch die Anschläge entstanden sind.

Ich gehöre zu den glücklicheren Menschen, die es rechtzeitig geschafft haben zu fliehen. Nun habe ich mir ein Leben in Österreich aufgebaut. Habe hier liebevolle Freunde gefunden, die Matura absolviert, studiere nun an der

Universität Wien. Lebe ein Leben, das ich mir in Afghanistan nicht hätte vorstellen können. Ein Leben, das für viele junge Menschen in Afghanistan – einem Land, in dem seit dreissig Jahren Krieg herrscht – überhaupt nicht existiert. Allein der Gedanke an so ein Leben ist für sie das Paradies. Und ich lebe dieses paradiesische Leben, jeden Tag seit dreizehn Jahren. Mit den Jahren wächst auch mein Schuldgefühl. Schuldgefühl, weil ich weiss, wie diese Menschen leben, weil ich ihre Angst hautnah gespürt habe, mit ihnen nachts aufgeschreckt bin – und trotzdem nichts für sie mache. Jeden Tag in der Hoffnung, dass auch sie bald den Frieden spüren dürfen. Das pure, schöne Leben bedeutet für mich, mit einem guten Gewissen schlafen zu können. Der Sinn des Lebens bedeutet für mich weiterzumachen, nicht aufzugeben, selbst an den Tiefpunkten des Lebens. Zu hoffen, dass auch meine Mitmenschen in anderen Teilen der Welt ohne Angst und Sorgen um den morgigen Tag und Hungergefühl ins Bett gehen und sich darauf verlassen können, dass es auch für sie einen Morgen gibt. Zu wissen, dass sie nicht mitten in der Nacht durch Bombenanschläge, sondern durch das Zwitschern der Vögel und das Blenden der Sonnenstrahlen aufgeweckt werden. Das ist für mich die Hoffnung, mit der ich mein neues, schönes Leben lebe.



MUSIKTIPP

Sum of R – Lights on Water (2014)

Pura vida für Schwarzmaler

VON Philipp Gautschi

Soweit mir bekannt ist, wird der Begriff »pura vida« speziell in Costa Rica inflationär verwendet. Meine Suche nach dem *pura vida* in ärmeren südamerikanischen Ländern wie Peru, Bolivien, Kolumbien und Brasilien war durchwegs ernüchternd. Neben absolut grandioser Flora und Fauna habe ich vor allem rücksichtslosen Raubbau an der Natur, provokativ offensichtliche Korruption, staatlicherseits totgeschwiegene Drogenprobleme sowie bitterste Armut erlebt. *Pura vida* – ja, solange der menschliche Beitrag ausgekammert wird.

Pura vida oder pure Heuchelei?

Entsprechend wird an dieser Stelle kein fröhlich-beschwingtes Panflöten-Album beschrieben, sondern reduzierte, zappendustere Handarbeit aus Bern. Das

Duo *Sum of R*, bestehend aus Reto Mäder (Gitarre, Drones, Effects) und Jason van Gulick (Drums, Percussion) durfte ich in der roten Fabrik kürzlich als Vorband der grandiosen *Pelican* kennenlernen. Meine Begeisterung ob des Auftritts war grenzenlos – ich habe kurz und heimlich gelächelt. *Sum of R* praktizieren experimentelle, psychedelische, ja gar apokalyptische Instrumentalmusik zwischen Postrock, Noise und Drone. Dazu genügen ihnen eine leidende, teils bis zur Unkenntlichkeit verzerrte Gitarre und stoisch tönende Drums. Auf »Lights on

Water« sind zwar Songstrukturen sowie Spannungsbögen zu erkennen, primär dreht sich das eher der experimentellen Kunst als einem eindeutigen Musikgenre zuzuordnende Album jedoch um die Stimmung einzelner Klänge, Geräusche und Effekte. *Sum of R* lassen sich sehr viel Zeit, um ihre beklemmenden Klanglandschaften aufzubauen. Die beiden Berner fabrizieren einen Soundtrack der Apokalypse – das Gegenteil von *pura vida* sozusagen. Ich bewundere sie dafür. Ein Album für feinfühlig, vielleicht etwas makaber veranlagte Menschen, die das Licht, den Sommer, die Sonne, den Tanz und die Unbeschwertheit noch nie wirklich mochten.





Spielen ohne Altersgrenze

Spielplätze – da denken die meisten an die Zielgruppe der Kleinsten und Kleinen, weniger an Studierende, Senioren, Arbeitnehmer oder Teenager. Aber was wäre, wenn es Gemeinschaftsorte gäbe, die all diesen Gruppen mehr bieten als nur die Zuschauerbank?

TEXT UND BILDER VON Hannes Hübner

»Die Kinder spielen im Sandkasten oder an den Klettergerüsten, und die Eltern oder Grosseltern sitzen auf den Bänken und schauen zu«, das beobachtete Markus Kick, Leiter des Gemeinschaftszentrums (GZ) Riesbach in Zürich, täglich. Als dann einige Mütter und Väter mit dem Anliegen zu ihm kamen, doch auch für sie Bewegungs- und Spielmöglichkeiten zu schaffen, war die Idee geboren: Ein Generationenspielplatz sollte entstehen.

Spass für jedes Alter

Eine erste Projekt-Arbeitsgruppe wurde im April 2012 eingesetzt. Auf dem Generationenspielplatz sollen Menschen von jung bis alt (auch Studierende!) Geräte vorfinden, die ihnen Spass bereiten und durch Bewegung die Gesundheit fördern. Ein Beispiel für ein solches Gerät ist ein grosser, flacher Irrgarten, der, auf einer Art Tisch montiert, in jede Richtung ausgelenkt werden kann, um eine Kugel hindurchzuführen. Die Spieler stehen selbst auf kleinen Podesten, die mit Federn am Boden festgemacht sind und in alle Richtungen bewegt werden können. Will man den Irrgarten nun in eine Richtung drehen, muss man erst seinen eigenen Körper auf dem Podest stabilisieren. »Das ist gar nicht so trivial, wie man denkt!«, bemerkt Markus Kick lachend. Im März 2014 wurde an einem Quartierworkshop eine Auslegeordnung aller Ideen verfasst. Zusammen mit ›Pro Senectute‹ und ›Grün Stadt Zürich‹ verfeinerte das Team die Pläne zum Generationenspielplatz. Als Ergebnis wurde der Spielplatz auf acht benachbarte Stationen verlegt, »um der Qualität der Orte Rechnung zu tragen«, wie Markus Kick erklärt. Als Beispiel sind Geräte, welche die grösste sportliche Leistung abverlangen, etwas geschützter im Garten der Seeburgvilla oder der Neumünsteranlage untergebracht, damit die Benutzer konzentriert trainieren können und sich



weniger ausgestellt fühlen. Auf dem Platz vor dem GZ Riesbach, zwischen dem Freien Gymnasium Zürich und dem Kirchgemeindehaus Neumünster, wird dagegen eine gut zwanzig Quadratmeter grosse Wippe gebaut, welche in mehrere Elemente aufgeteilt ist und sich nicht ruckartig bewegt. Sogar Rollstuhlfahrer sollen sie dereinst für Gleichgewichtsübungen nutzen können. Rundherum entstehen gefederte Bänke für sanftes Bauchmuskeltaining und Tretmaschinen für die Beinmuskeln.

Überzeugungsarbeit

Bis der Spielplatz steht, müssen noch einige Umbauten im Gelände durchgeführt werden. Doch

auch bei den zukünftigen Nutzerinnen und Nutzern muss Markus Kick teilweise noch Überzeugungsarbeit leisten, vor allem, wenn die Geräte stehen, denn: »Erwachsene zieren sich halt schon mehr als Kinder.« Aber dass bereits mehrere hauseigene Gymnastikgruppen angekündigt haben, die Geräte aktiv zu nutzen, ist eine positive Entwicklung. Für alle anderen sind Einführungs- und Erkundungsrundgänge durch die Anlagen geplant, zudem soll eine kleine Broschüre zum Projekt erscheinen. Offiziell eröffnet wird der Parcours am 20. August anlässlich des grossen Quartierfests – mit den neuen Geräten wird dieses wohl noch mehr Spass ohne Altersgrenze.

Zürcher Gemeinschaftszentren

GZ Riesbach
Seefeldstrasse 93, 8008 Zürich
Link: <http://www.gz-zh.ch/?id=758>

Wie man den Garten auf den Teller bringt

Gutes Essen braucht Zeit, nette Gesellschaft und feine Zutaten. All das mag sich im Alltag oft nicht so leicht vereinbaren lassen und dann landet die immer gleiche Pasta auf dem Teller. Dass es anders geht, zeigt der Gemeinschaftsgarten SeedCity am Hönnggerberg: Auf gut 600 m² bauen Studierende und Quartierbewohner gemeinsam an, was das kulinarische Herz begehrt.

TEXT UND BILDER VON [Sebastian Wagner](#)

Wer mal am Hönnggerberg joggen war, hat die SeedCity vielleicht schon entdeckt: Der Gemeinschaftsgarten versteckt sich direkt hinter den neuen Studierendenunterkünften. Es ist wieder mal Sonntag und ein Blick in den Garten verrät: Hier ist einiges los. Kinder lachen, spielen oder helfen tatkräftig mit, die Pflanzen im Treibhaus zu giessen. Dazwischen ruft jemand: »Pizza, Pizza!« Die Pizza kommt nicht aus dem Gefrierfach, sondern aus einem richtigen Lehmofen – den Unterschied schmeckt man sofort. Das liegt sicher auch daran, dass der Belag aus dem Garten und nicht aus dem spanischen Folientunnel kommt.

Garten statt Folientunnel

Die Vielfalt im Garten ist beeindruckend: Kresse, Fenchel, Äpfel, Rhabarber, Spinat, Salate, etwa zwanzig Sorten

Kartoffeln, Roggen, Gurken, Zucchini, Bergauberginen, Chilis, Tomaten in allen Farben, Kohlrabi und jetzt, im Juni, natürlich Erdbeeren. Das sind nur einige der Frucht- und Gemüsesorten, die den Gaumen so frisch und intensiv wie schon lange nicht mehr verwöhnen.

Aber nicht nur Gemüse und Obst haben ihren Platz im Garten. Ein skurriles Plätzchen entdeckt man im Schatten der Bäume: Etwa dreissig Baumstümpfe sind halb im Boden eingegraben und scheinen mit dem Lauf der Natur zu vergehen. Im Herbst werden aus dem Holz aber Limonen-, Lungen- und Austernseitlinge spriessen.

Eine blühende Oase der Nachhaltigkeit

Zweimal in der Woche pflanzen, jäten und ernten Studierende gemeinsam mit Anwohnern aus dem Quartier. Sie





werden dabei von Gärtnern unterstützt und lernen, wie man einen Kompost anlegt, Obstbäume schneidet, Pilzkulturen züchtet und vieles mehr. Viel zu tun gibt es immer, aber neue Gesichter ergänzen fast jede Woche das rege Treiben im Garten und entdecken ihren grünen Daumen.

Auch wenn das Gärtnern für viele neu ist: Irgendjemand weiss immer Bescheid, um welche Pflanze es sich handelt, und jemand anderes weiss dann, ob diese geniessbar, schön oder gut für den Boden ist. In den sechs Jahren seines Bestehens ist der Garten so zu einer blühenden Oase geworden.

Als ETH-Studierende die SeedCity, die mittlerweile eine anerkannte Organisation des VSETH ist, gründeten, stellen sie das grüne Refugium ganz ins Zeichen der Permakultur. Dieses Prinzip leitet sich aus den Worten »permanent agriculture« ab und vereint Methoden und Ideen zur nachhaltigen Landwirtschaft.

Die Grundlage dafür bildet neben den symbiotischen Mischkulturen der Pflanzen auch das Zusammenwirken der Menschen. Dea Wehrli war von Anfang an dabei und beschreibt das so: »Für mich ist Permakultur das Wachsen in der Gemeinschaft, das Weitergeben von Wissen und gleichzeitig das gemeinsame Umsetzen von Ideen und Visionen. Ich bin einfach wahnsinnig gerne im Garten.« Die strahlenden Gesichter in der SeedCity zeigen, dass Dea mit ihrer Freude am gemeinsamen Gärtnern nicht alleine ist.

Dass die SeedCity tatsächlich grösser wird, liegt auch an den neu gebauten Studierendenhäusern. Die ETH, der das Gelände gehört und die die SeedCity unterstützt, stellt weitere Flächen zur Verfügung – so können bald auch die neuen Bewohner der Studierendenheime die Vorzüge des Gartens geniessen.

Nach getaner Arbeit in den Beeten hat man sich die feine Pizza redlich verdient. Dazu gibt's frischen Nüsslisalat mit Kresse – natürlich aus dem Garten. Die Abendsonne blinzelt durch die Blätter der Bäume, man kommt ins Gespräch und lacht miteinander. Eine inwendige Zufriedenheit breitet sich aus. Schlussendlich bist du, was du isst.

Weitere Informationen findet ihr unter:

<http://www.seedcity.ch/>

SEEDCITY FRÜHSOMMER- GARTENSALAT

GRUNDLAGE:

- Salatblätter,
- KRESSE
- Spinatblätter
- Blätter von Spitzohr und Winterlinde

GUT WASCHEN!

WEITERE ZUTATEN:

- Radieschen
- Fenchel
- junge Kohlblätter

In Scheiben, Rädchen oder Sternchen schneiden + waschen!

BLÜTEN VON:

- Schnittdaich
- Beinwell
- Kresse
- Löwenzahn
- Wiesenschaukraut

Kontrolliere, ob käferfrei!

Alles in eine Schüssel geben, Salatsauce (natürlich mit Kräutern aus dem Garten) dran und mischen! Fertig zum Geniessen.

RHABARBER- BOWLE FÜR CA. 8 PERS.

- 5 Stängel Rhabarber
- 500g Erdbeeren
- Johannisbeeren (falls schon reif)

Waschen und in kleine Stücke schneiden!

- Sirup*
- (Rohr-)Zucker nach Geschmack
- einige Blätter Zitronenmelisse
- Vanilleschoten
- für alkoholische Bowle: 1 Flasche Weisswein
- für nicht-alkoholische Bowle: Wasser

** Lass deinen Geschmack entscheiden, welchen Sirup du hinzufügen möchtest (unser Tipp: Orangen- oder Zitronensirup)*

Hinzufügen!

Alkoholische Bowle für eine Stunde ziehen lassen!

- für alkoholische Bowle: 2 Flaschen Prosecco
- für nicht-alkoholische Bowle: 2L Apfelsaft

*Hinzufügen, fertig! Bei Bedarf Eis dazugeben.
Tipp: Mit Holunderblüten garnieren!*

REZEPTE VON ANDREA WEHRLI

GRLE

VON
GRÜNINGER

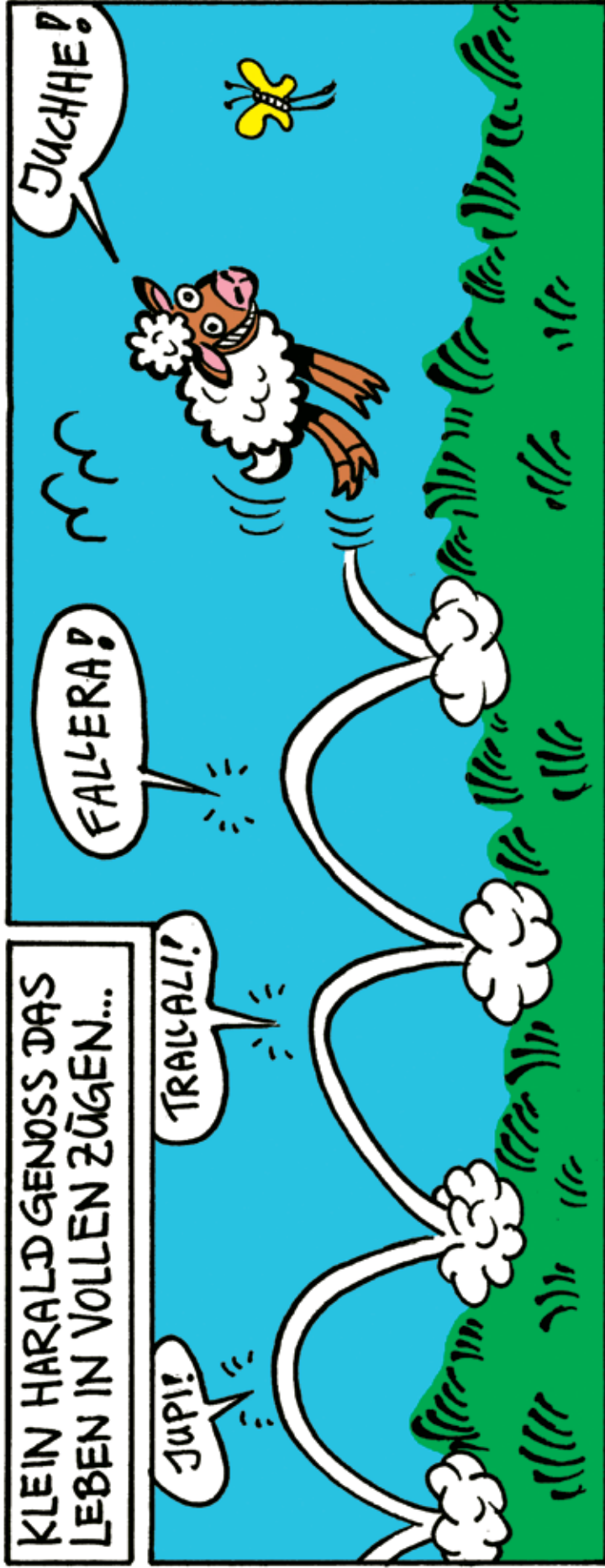
KLEIN HARALD GENOSST DAS
LEBEN IN VOLLEN ZÜGEN...

JUPI!

TRALALI!

FALLERA!

JUCHHE!



ER LIEBTE DEN FRÜHLING, DIE SONNE,
DAS SAFTIGE GRAS...

ER MACHTE NUR EINEN SCHWEREN
FEHLER:

OB ICH GLÜCKLICH BIN?





Titel 16

ULF – Das Buch

Die gesammelten Werke von Polykum-Cartoonist Thom Grüninger sind als
Sammelband erhältlich. Das Buch «ULF von Grüninger» kann im Sekre-
tariat des VSETH im Stuz² (CAB E27) für 11 Franken gekauft werden.

POLYKUM N° 9 2016





BILDER: ZVG

Die Torte im Gesicht oder was zum guten Leben dazugehört

Mit der mexikanischen Komödie *¡Pura vida!* setzte sich der gleichnamige Begriff Ende der 50er-Jahre in der Kultur Costa Ricas fest. Das liegt nun schon einige Zeit zurück, dennoch trifft man dieser Tage überall auf die Maxime eines guten Lebens. Dass dies das ursprüngliche Verständnis von *pura vida* verändert, ist schade.

VON Sebastian Wagner

Wohlfühlblogs, Selbstoptimierungsseminare und gefilterte Foodfotografie versprechen das Blaue vom Himmel und sprechen Bände über unseren Wunsch nach einem guten Leben. »La pura vida«, seufzen träumerische Taglines und Hashtags in den sozialen Medien. Es ist eine Blase des Wohlstands, in die sich diese Phrase aus einer anderen Zeit eingeschlichen hat.

1956 mimt Antonio Espino im mexikanischen Film *¡Pura vida!* den glücklosen Chaoten Melquiades Ledezma. Wie einen Refrain ruft Melquiades darin dreizehn Mal bei allen möglichen Dingen und Handlungen »*Pura vida!*«, aber seine Lebensumstände machen die beinahe naiv wirkende Freude zu einer Überraschung für das Publikum.

Melquiades ist arm und vom Unglück verfolgt. Mit unbändiger Begeisterung und den Worten »*¡Esto es la pura vida!*« freut er sich über Ohrringe oder den lieben Bürgermeister und trotz dem Pech und der Armut. Damit lässt sich leicht verstehen, warum sich die Menschen in Costa Rica so schnell mit dem Idiom »*la pura vida*« identifizieren konnten: Mittelamerika war in den 80er-Jahren gebeutelt von Kriegen und Armut, doch die Menschen beneideten die Bewohner der »Schweiz Mittelamerikas« um ihre Lebensfreude.

Heutzutage ist das gute Leben im industrialisierten Westen zu einer Maxime des Luxus' geworden. Existenzängste sind passé, *pura vida* ist ein Imperativ des Wohlstands: Lass

alle Sorgen los, das bessere Leben wartet hinter der nächsten Ecke! Nun wage ich aber zu behaupten, dass sich das vollendete Glück nicht in Cupcakes beziehungsweise ihrer fotografischen Inszenierung verbirgt, sondern dass ihm der ungeschickte Melquiades deutlich näher war.

Ohne Umwege zum perfekten Leben?

Der Tollpatsch machte nämlich beständig Fehler – und was für welche! Dass er auf einem Fest Benzin in ein Feuer giesst, mag man ja noch als Klamauk abtun.

Aber man beisst sich schon auf die Lippe, wenn er seiner baldigen Liebe Esperanza zum dritten Mal die Torte (aus Versehen) ins Gesicht klatscht. Diese Fehlschritte finden in der heutigen Auffassung des guten Lebens keinen Platz mehr. Was zum guten Leben gehört, ist klar definiert, und auf dem Weg zum perfekten Glück sind keine Umwege erlaubt.

Melquiades lässt sich durch sein Fettnäpfchenwetthüpfen aber kaum aus der Fassung bringen. Meist ignoriert er sie – bewusst oder nicht – oder aber er schiebt die Schuld daran irgendjemand anderem in die Schuhe. Obwohl das zum Teil recht rücksichtslos ist, gelingt ihm dadurch ein leichtes Leben. Zweimal bricht er dennoch in Tränen aus, weil er sich so sehr vom Unglück verfolgt fühlt. In beiden Fällen soll ihm seine Aufrichtigkeit aber zum Glück verhalfen. Einmal beweint er im Gebet eine Ikone der heili-



gen Maria, die ihm dann den Lottogewinn schenkt und ihn so aus der Armut befreit, und ein anderes Mal schluchzt er gemeinsam mit Esperanza über das Unglück der Liebe. Natürlich sind weder Gebete noch Tränen die Abkürzungsroute zum Glück, aber Melquiades' Ehrlichkeit darf man symbolisch wohl als solche auslegen, auch dann, wenn sie einen Umweg darstellt.

Nun ist es natürlich mitnichten verwerflich, sich auch im Wohlstand um das gute Leben zu bemühen. Aber es wäre doch eine gute Sache, die Fehler, die man unweigerlich macht, mit Ehrlichkeit wahrzunehmen und ihnen aufrichtig mit Humor zu begegnen. Dafür muss man das schöne Gesicht seiner Verheissenen auch gar nicht mit der veganen Schwarzwälder Kirschtorte aus dem letzten viralen Blog-Eintrag dekorieren.

Impressum

Herausgeber: VSETH, Verband der Studierenden an der ETH, Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich, Telefon: 044 632 42 98, Mail: vsETH@vsETH.ethz.ch, Link: vsETH.ethz.ch

Redaktion: Polykum, Zeitung des VSETH, Universitätstrasse 6, ETH Zentrum CAB, 8092 Zürich
Telefon: 044 632 56 94
Mail: redaktion@polykum.ethz.ch
Link: www.polykum.ch

Redaktionsleitung: Julia Ramseier (jr)

Redaktion: Barbara Lussi (bl), Hannes Hübner (hh), Dominik Roth (dr), Philipp Gautschi (pg), Shilpi Singh (si), Matthias Tinzl (mt), Juliana Troch (jt), Xenia Klaus (xk), Lukas Feldhaus (lf), Sebastian Wagner (sw), die drei Sonderzeichen

Titelkomposition: Tessy Ruppert

Lektorat: Barbara Lussi

Comi: Thom Grüninger

Layout/Gestaltung: Tessy Ruppert

Administration: Barbara Lussi, Telefon: 044 632 57 53, Mail: info@polykum.ethz.ch

Wettbewerbe und Verlosungen: Die Gewinner werden per E-Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Die Mitarbeiter und deren Partner sind von Wettbewerben und Verlosungen ausgeschlossen.

Adressänderungen: Adressänderungen müssen selbstständig unter www.adressen.ethz.ch vorgenommen werden. Sollte kein Postversand mehr erwünscht sein, kann dies ebenso unter www.adressen.ethz.ch angegeben werden (Versendungen > per Post an: keine Postzustellung).

Anzeigenmarketing: Haben Sie Interesse daran, im Polykum ein Inserat zu schalten? Kontaktieren Sie uns über info@polykum.ethz.ch – wir würden uns freuen, Sie im Heft zu haben!

Druck: Vogt-Schild Druck AG, Derendingen

Auflage: Druckauflage 19 161 Exemplare, Mitgliederaufflage 18 881 Exemplare (WEMF bestätigt 2015). Das Polykum erscheint 9-mal jährlich.

Leserbriefe: Das Polykum-Team freut sich über Anregungen, Kritik und Lob. Kürzere

Leserbriefe haben eine grössere Chance veröffentlicht zu werden. Die Redaktion behält sich vor, Kürzungen vorzunehmen. Mail: redaktion@polykum.ethz.ch

Wanted: Schreibtalente für die Polykum-Redaktion gesucht! Hast du bereits erste journalistische Erfahrungen gesammelt und möchtest du dein Taschengeld mit Schreiben aufbessern? Dann fehlst genau du in unserem kreativen Team!
Bewerbungen an: julia.ramseier@polykum.ethz.ch

printed in
switzerland



Wohlige Welt

VON Xenia Klaus



BILD: KELLIE MARIAN HILL

Ich bin vielleicht sieben oder acht Jahre alt, meine Haare sind kurz geschoren. Ich sitze rittlings auf einem Baum, schräg unter mir prasselt das Feuer, das schwach die weisse Fassade des alten Hauses mir gegenüber beleuchtet. Wenn ein Scheit in die Glut fällt, stieben die Funken, aber der Erfahrungswert sagt mir, dass sie es niemals bis hier hoch schaffen. Die Stimmen der Erwachsenen – meiner Mutter, Grosseltern, Onkel und Tanten – dringen bis zu mir, aber was sie sagen, ist weit weg. Ich bin überzeugt, dieser Punkt ist genau die Mitte zwischen Himmel und Erde. Die rauchige Luft riecht nach Freiheit und einer Welt, die entdeckt werden will. Ein Blitz zuckt in der Ferne. Ich weiss, Gewitter sind gefährlich, und vermute mich mehr in meinem roten Faserpelz. Dann der zweite Blitz und ein dumpfes Donnerrollen. Mein Abenteuerherz bekommt es mit der Angst zu tun. Die Erwachsenen tun, als wäre nichts gewesen. Ich klettere flink vom Baum, ich kenne ihn gut, könnte ihn wohl im Schlaf erklettern. Ich rüttle an meiner Mutter, sie ist in einem Gespräch, meint, ich müsse warten. Also setze ich mich nah an meinen Grossvater, das hilft immer gegen alles, und ziehe die Beine an. Grossvater ist ein massiver Mann. Er legt mir seinen schweren Arm um die Schultern und neigt seinen Kopf zu mir. Das Feuer tanzt in seinen sowieso immer leuchtenden Augen. »Du musst zählen. Zähle den Abstand zwischen Blitz und Donner.« Beim nächsten Blitz zählt er »21, 22, 23«. Er kommt bis 30. »Wenn du nicht mehr bis 26 kommst, musst du rein. Vorher ist es draussen prima.« Ich zähle und er zählt mit mir. Die Blitze zucken und mein Grossvater sagt mit kehliger Stimme: »Sie sind schön, oder?« Er lächelt sein spitzbübisches Lächeln und er hat Recht. Die Blitze sind schön.

Es ist tiefe Nacht geworden. Ich liege im Bett, das Gewitter tobt, der Regen trommelt wie wild gegen das unbeeindruckte alte Holz. Genau einen Stock unter mir schnarcht mein Grossvater, während ich die kaum vorhandene Zeit zwischen Blitz und Donner zähle. Alles riecht nach Freiheit und einer Welt, die entdeckt werden will. Ich könnte mich nicht geborgener fühlen.

Sommersonne im Anmarsch...

...aber auch die ein oder andere Schwierigkeit. Wer nicht schnell genug spurt, dem drohen die Synapsen festzukleben oder der Stillstand auf alten Wegen.

TEXT VON Minou Lahiba Sacrale, ILLUSTRATIONEN VON Tobias Tschopp



Architektur und Bauwissenschaften

Schön, schön, schön, was es da alles zu entdecken gibt! Aber damit wir uns richtig verstehen: nicht die Welt, hui-nein, sondern sich selbst. Alles altbekannt? Eben nicht! Diesen Monat lernst du dich von einer Seite kennen, die hast du bisher nicht gekannt. Behalt dich nur lang genug im Auge – und du wirst staunen, staunen, staunen.



Ingenieurwissenschaften

Wenn nur immer Juni wär! Schneller hast du nie geplant, geschraubt und optimiert. An die Arbeit, los, los! Leichter wird die dir so schnell nicht mehr fallen – bereits Juli bremst dich aus. (Die Hitze! Himmel, diese Hitze!) Also schau zu, dass du in den nächsten Wochen tust, was getan sein muss, bevor dir die Sonne die Synapsen verklebt.



Naturwissenschaften und Mathematik

Die Sterne stehen günstig. Ja, doch, sagen wir: Die Sterne stehen günstig. Nicht immer und überall, aber unterm Strich: So schlecht wird der Juni nicht. Ausser in Liebes- und finanziellen Dingen. Und die Sache mit den Plänen und Zielen, die ist auch grad schwierig. Aber für alles andere sieht's nicht so schlecht aus.



Systemorientierte Naturwissenschaften

Da haben dir die Sterne ein schönes Schlamassel beschert! [Un-erwähnt bleibt es hier anstandshalber – aber was gemeint ist, weisst du ja.] Wie du da wieder rauskommst? Mit Sumpfkraut! Wie genau? Alles erzählt die Kristallkugel nie. Da hilft nur: ausprobieren! Unterm Kissen oder als Brotaufstrich. Irgendwann wird's schon irgendwie wirken.



Management und Sozialwissenschaften

Es kommt der Tag, vor dem du dich gefürchtet hast, du altes Gewohnheitstier, du: Die alten Wege haben ausgedient. Einerlei, dass sie sich bisher bestens bewährten: Mach's mal, wie du's sonst nie tust. Du *musst's* mal tun, wie du's sonst nie tust! Denn für Juni gilt: alte Wege = Holzwege. Ans Ziel kommst du diesen Monat nur auf neuen Pfaden.

					1									2	3	4	
					5		6	7	8	9	10	11					
					12											13	14
					15				16	17				18			
					19		20						21		22		
23		24					25									26	
27	28		29						30				31				
32						33			34				35				
36	37				38		39	40				41					
	42							43									
44		45				46			47								
	48									49							

KRUXEREI

Ein neuer Fall von den drei Sonderzeichen

VON &, ∞ UND # (RÄTSEL, BILDER UND TEXT)

Waagrecht

- 2 Was Johann Schneider-Ammann überzeugend rüberbringen kann.
- 5 Die... jihadistische Sorte von der Ostschweizer Pforte.
- 12 Verdient inadäquat im Proletariat.
- 13 An diesem Ort spült Scheisse fort.
- 15 Siehe Bild rechts.
- 17 Los, Alte! Etz musch falte!
- 19 Wo Römer tschutzen in gelb-roten Kutten.
- 20 Kannst drauf dir keinen machen, wirst du bei der Lösung lachen.
- 21 Dank dem Gemüs wusst Prinz genau: Das Mädchen nehm ich mir zur Frau!
- 23 Geh'n an Schatzis Match, widmen sich dem Tratsch.
- 27 Gutes Essen kannst hier vergessen.
- 30 Im Walde John erfäh't: Spiritualität.
- 32 Bei Tat Rabatt.
- 33 Dafür bind was um den Grind.

- 35 Ca. drei Wochen kann man's lassen, dann sollt man's aber wieder fassen.
- 36 Kein alter Falter.
- 38 Hier kann nur sein: Bitte des Lateinischen Nichts Mitte.
- 40 Der Völker Herr fürchtet den Bär.
- 42 Sie blieben fiebrig am Leben und liessen den Dancefloor beben.
- 43 Willst noch 'n Tick schneller rasen, brauchst's nur in Motor zu blasen.
- 44 Starb nach Biss an Chuck Norris.
- 46 Schuld nicht nur an Pfnüsel und Ruhr.
- 48 Kann man z.B. jemandes Fest, indem man sich an sein Schätzchen presst.
- 49 In medias... ..das.

Senkrecht

- 1 Davon ein Strauch gefällt harty Menschen auch.
- 2 Yoshi und Mario, die Idole der Schüttelkonsole.
- 3 Wo Carl-Zeiss kickt und der verehrte G.F. Hegel lehrte.
- 4 Wenn's vor Pendlern nur so wimmelt, bald die Agglo-Falle bimmelt.
- 5 Die Polente im Reich der Polenta.
- 6 Ohne Kellner wär's Dreiblatt vom Ass nicht so glatt.
- 7 Nur solcher ist effektiv ein wahrer Privatdetektiv.
- 8 Schalter nützen mit Schützen.
- 9 In aargauischen Weiler(n) stehen diese Meiler.
- 10 Klingt dir »anstellen« zu derb, verwende einfach dieses Verb.
- 11 Im Regal, verschimmelt und weich, doch dem Food-Inspektor ist es gleich.

- 14 Die gibt's auch heiss und kess, ihr süss Gewürg ich gerne ess.
- 16 Ungenießbar wohl, wenn du's find'st erst an Pflingst.
- 18 Natürliches Empfinden, wenn Zombies dich finden.
- 22 Ihretwegen Skript und Field fürchten um ihren Yield.
- 23 Für Nackedei Paradies auf Werdinsel sei.
- 24 Trotz Distanz schlecht für die graue Substanz.
- 25 Auch nach FCZ-Abstieg hier noch Züris stolzes Tier.
- 26 In der Regel der Eingangs-Pegel.
- 28 Dieses Akronym half Garagist, wie viel der Pneu wohl frisst.
- 29 Polyball-Deko-Pappmaschee verklebt in diesem Atelier.
- 31 Siehe Bild links.
- 32 Nicht nur Anfang von Fluchwort zeigt: Du kommst aus dem Käffli dort.
- 34 Hoch ist er, bei Valérie, denn sie hat's nicht so mit der Kalorie.
- 37 Oft ist's Sky, manchmal auch Roof es sei.
- 39 Der opferten Ägypter Tiere, für den Terrorist explodierte.
- 41 Erhofft sich Riesenspass vom Nachlass.
- 45 Zu Folgefahrzeugs grossem Kummer steht »Bin eilig« auf der Nummer.
- 47 In lautlosen Ruin treibt, was zentral in Urne bleibt.

Setze das **LÖSUNGSWORT** aus den grauen Feldern zusammen. Die schnellste Einsendung an cruxereien@polykum.ethz.ch wird mit einem **50-FRANKEN-GUTSCHEIN** des ETH Store belohnt. Unter allen weiteren Einsendungen bis zum 08.07.2016 wird ein zweiter Gutschein verlost.

Polykum
Zeitung des Verbands der
Studierenden an der ETH
Universitätsstrasse 6
8092 Zürich

AZB
CH-8092 ZÜRICH
P.P./JOURNAL



STUDENT INNOVEDUM
Where your opinion counts

10 X PURA VIDA
Where life thrives

SEEDCITY
Where the Campus blooms