«Ein Selfie mit verheulten Augen auf dem Sofa? Dafür gibt's keine Likes»

Judith Bögli ist Expertin für Gesundheitsförderung beim Kanton Solothurn und steht hinter den Aktionstagen.

Rebekka Balzarini

Die Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn werden zum 13. Mal durchgeführt. Wieso braucht es die Aktionstage noch?
Hinter den Aktionstagen stehen mehrere Ziele. Grundsätzlich wollen wir über psychische Erkrankungen und die psychische Gesundheit sprechen, dem Thema eine Plattform geben. Und das gelingt am besten, wenn man Veranstaltungen organisiert, die Menschen vor Ort kommen, die Anlässe besuchen und darüber diskutieren. Wir wollen Betroffene, Angehörige und Fachpersonen ansprechen und vernetzen.

Es wird bereits viel über die psychische Gesundheit gesprochen, unter anderem auf Plattformen wie Instagram. Ist es wirklich noch ein Tabu?
Psychische Erkrankungen sind nach wie vor ein Tabuthema. Grundsätzlich ist man ja lieber mit Menschen zusammen, denen es gut geht. Sie haben Instagram angesprochen. Gerade Instagram ist doch so ein Wohlfühlpot: Dort zeigen wir nur unsere schönen Seiten. Wir fühlen uns toll, unternehmen spannende Dinge und sehen dabei immer gut aus. Ein Selfie mit verheulten Augen auf dem Sofa? Dafür gibt's keine Likes. Während der Olympischen Spiele 2021 hat die amerikanische Kunstturnerin Simone Biles ihre psychischen Probleme tatsächlich öffentlich thematisiert. Sie musste aber zuerst zu den weltbesten Turnerinnen gehören, bevor sie diesen Schritt wagen konnte. Für eine normale Kunstturnerin ist es schwierig, mitten in der Karriere über psychische Probleme zu sprechen. Sie wird Fans und Sponsoren verlieren. Werbung machen mit einer traurigen Sportlerin? Eine Depression passt nicht in unser Bild eines starken und erfolgreichen Sportlers.

Judith Bögli fordert, dass über psychische Gesundheit gesprochen wird.
Bild: zvg

Das gilt auch im Alltag?
Ja. Es ist nach wie vor viel einfacher zu sagen, dass man Knieprobleme hat, als zu sagen: Ich habe psychische Probleme. Die Menschen können nicht immer damit umgehen und sind überfordert. Es braucht viel Mut, darüber zu sprechen.

Wieso bereitet es uns so viel Mühe, zu sagen, wenn es uns nicht gut geht?
Es hat sicher damit zu tun, dass man in den Augen von vielen Menschen nicht erfolgreich sein kann, wenn man mit psychischen Problemen kämpft. Es gibt das Vorurteil, dass Menschen mit psychischen Erkrankungen ihr Leben nicht im Griff haben. Sie erhalten Tipps wie: Denk doch ein bisschen positiv. Oder: Reiss dich zusammen. Solche Aussagen hören Menschen, die über ihre psychischen Probleme sprechen, noch immer. Solange es keinen Paradigmenwechsel gibt und sich die öffentliche Wahrnehmung nicht dahin gehend verändert, dass psychische Erkrankungen nicht mehr als persönliche Schwäche betrachtet werden, müssen wir aufklären und sensibilisieren.

Hat sich in den vergangenen Jahren denn nichts bewegt in diesem Bereich?
Doch, es hat sich viel verändert. Wichtig ist, dass der Bereich der Früherkennung mehr Gewicht erhalten hat, etwa im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Führungskräfte werden dafür sensibilisiert, auf die psychische Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu achten und sie nicht zu verheizen. Das Gleiche gilt bei Kindern und Jugendlichen, etwa im Bereich des Spitzensports. Man achtet vermehrt darauf, wie Kinder mit Druck umgehen können. Auch in der Schule ist man hellhöriger als früher, und versucht, Kinder in ihren Lebenskompetenzen – also etwa im Umgang mit Stress und Druck – zu stärken. Das Leben bringt Herausforderungen mit sich. Diese Tatsache können wir nicht ändern, aber wir können den Umgang damit verändern.

Stehen wir heute mehr unter Druck als früher, oder reden wir einfach mehr darüber?
Beides. Die Anforderungen an Kinder und Jugendliche zum Beispiel sind enorm gross. Gerade in der Schule, etwa vor dem Übertritt in die Oberstufe. Die Jugendphase ist sehr anspruchsvoll. Die Jugendlichen bewegen sich in zwei Welten. In der realen Welt und der virtuellen Welt der sozialen Medien. Es ist nicht einfach, diese beiden Welten unter einen Hut zu bringen. Wir hören das auch oft von Partnern, die für uns Projekte mit Kindern und Jugendlichen umsetzen. Es ist tatsächlich anstrengender geworden. Und gleichzeitig: ja, wir reden drüber. Das kann helfen, damit Jugendliche merken: Ich bin nicht die Einzige oder der Einzige, die mit Problemen kämpft.

Was ist im Alltag wichtig, um das Thema weiter zu enttabuisieren?
Wichtig ist zu verstehen, dass das Thema sehr divers ist. Die psychische Gesundheit ist in vielen alltäglichen Dingen versteckt. Nach 13 Jahren können wir uns für die Aktionstage auf ein breites Fundament abstützen: Es gibt eigentlich keine Tabus mehr. Wir haben zum Beispiel vor zwei Jahren einen Anlass zum Thema Kindsverlust durchgeführt. Im Vorfeld gab es kritische Stimmen und viele glaubten, das Thema sei zu heikel und Betroffene würden den Anlass nicht besuchen. Das Interesse an diesem Anlass war dann aber riesig und wir hatten rund 80 Menschen vor Ort. Dieses Beispiel zeigt, dass psychische Gesundheit in sehr vielen Bereichen steckt, über die wir eben nicht sprechen. Psychische Gesundheit ist mehr als nur zu sagen: Mir geht es gerade nicht so gut, sondern zu sagen: Ich habe ein Kind verloren, ich habe Angst oder ich habe eine Schlafstörung. In all diesen Themen steckt die psychische Gesundheit mit drin, und über alle diese Themen müssen wir aufklären und sensibilisieren.

«Die Kunsttherapie half mir. Sie forderte mich heraus und trieb den Geist voran»

Die Bilder, die Felicitas Hausheer für das «Living Museum» beigesteuert hat, sind alle inspiriert von einem Ausflug nach Braunwald mit ihrer Schwester. «Sie meinte, ich solle doch die Staffelei mitnehmen. Ich malte die Berge im Morgenrot und die Eisgletscher. Das Licht finde ich eine wundervolle Inspiration», erklärt sie. Die Solothurnerin arbeitet Vollzeit in der Gärtnerei der Solodaris. Früher war sie Primarlehrerin. Eigentlich wäre sie gern Zeichenlehrerin geworden, denn sie war schon immer fasziniert von Kunst und malte und zeichnete gern.

«Ich machte trotzdem das Lehrer-Seminar, hatte dort aber eine Freundin, mit der ich in den Kunst-Abendkurs ging. Sie wollte einen Vorkurs an der Kunstschule Luzern machen und überredete mich, die Aufnahmeprüfung auch zu versuchen», erzählt sie. Doch bei der Aufnahme in den Vorkurs sei etwas «krumm gelaufen»: Hausheer hätte an der Schule Hospitantin sein können, sie wollte aber den Vorkurs machen. Dann bekam sie noch eine Aufnahmebestätigung ohne Namen drauf und gab das Ganze schliesslich auf, während ihre Freundin Kunstlehrerin wurde. «Das war ein Knick in meiner Biografie, der mich noch lange verfolgte», sagt sie. Nachdem sie 5 Jahre lang als Lehrerin gearbeitet hatte, verlor sie ihre Stelle und fand keine neue mehr. So stürzte sie in ein Loch: «Mir machte einfach nichts mehr Freude. Mit der Zeit hatte ich auch das Gefühl, wenn ich jetzt wieder unterrichten wollte, dann könnte ich das gar nicht mehr – mit den Kindern, die so viel Lebensfreude haben.» Auch in dieser Zeit dachte die Künstlerin immer wieder an den Kunst-Vorkurs und die Prüfung zurück. Schliesslich begab sie sich in einen Klinikaufenthalt, weil sie mit der Situation nicht allein fertig wurde. Teil des Aufenthalts war eine Kunsttherapie. «Das half mir. Es forderte mich und trieb meinen Geist voran, sodass ich nicht immer nur meinen Problemen nachhing. Ich konnte mich endlich wieder einmal auf etwas konzentrieren, was mir Freude machte», erzählt sie. Hausheer malte auch viele Bilder zu Themen, die an der Aufnahmeprüfung des Kunst-Vorkurses drangekommen waren. «Indem ich mit damit noch einmal auseinandersetzte, konnte ich mit dem Misserfolg abschliessen», sagt sie. In Therapie ist Hausheer immer noch, aber es geht ihr besser. Gerade ist sie allein in eine neue Wohnung gezogen und hat dort schon ihre Bilder aufgehängt. Sie möchte in nächster Zeit mehr mit neuen Stilen Experimentieren und malt nun mehr als jemals zuvor.

Felicitas Hausheer mit einem ihrer Werke.

> «Indem ich mich mit meinem Misserfolg auseinandersetzte, konnte ich damit abschliessen.»

Sophie Deck