

Viele von uns sind zunehmend überfordert

Aktionstage Psychische Gesundheit. Bleibt das Thema ein Tabu, könnte sich Frust künftig öfter durch Gewalttaten entladen, warnt Referent Rolf Heim.



Am 25. Oktober starten die Aktionstage Psychische Gesundheit im Kanton Solothurn. Einer der Referenten ist der Aargauer Psychiater und Arbeitsmediziner Rolf Heim. Während sich die Aufregung um die Amokläufe in Biel und Lörrach gelegt hat, warnt der Experte: Bleibt das Thema psychische Gesundheit ein Tabu, könnte sich Frust künftig öfter durch Gewalttaten entladen.

Die Fälle der Amokläufer in Biel und Lörrach bewegen die Öffentlichkeit. Aus Sicht des Fachmanns: Was treibt Menschen zu derartigen Taten?

Beim Fall des Rentners in Biel kann man von einer länger andauernden Persönlichkeitsstörung ausgehen. Im Lörracher Fall scheint es sich eher um eine Affekthandlung gehandelt zu haben. Die Rechtsanwältin war einer akuten Überforderungssituation ausgesetzt und reagierte mit der Tat. Den Fällen gemeinsam ist, dass auf den Personen eine starke psychische Belastung lag, die sich durch Gewalt entladen hat.

Nehmen Taten, bei denen eine psychische Belastung eine Rolle spielt, zu?

Ich denke, ja. Und: Man kann den Eindruck gewinnen, dass die Gewaltbereitschaft in eskalierenden Situationen zunimmt.

Sind derartige Fälle vorhersehbar?

Das ist schwierig zu beantworten. Es gibt viele Personen, denen es psychisch sehr schlecht geht, bei denen es aber nicht zu einem Gewaltausbruch kommt. Die Menschen kompensieren psychischen Druck und psychische Krankheiten erstaunlich gut. Wenn eine Person auffällig aber nicht gewalttätig geworden ist, dann ist es sehr schwer vorherzusagen, ob oder gar wann es zu einer Tat kommen wird.

Das KOLT-Fest

Seit einem Jahr flattert es Monat für Monat den Abonnenten ins Haus und liefert Geschichten aus der Stadt und informiert über allerlei Events mit dem umfassendsten Veranstaltungskalender der Region: KOLT Kultur/Agenda/Olten, das neue Stadt- und Kulturmagazin der Stadt und Region Olten. Mit einem grossen Fest wird am 30. Oktober in der Schützi der einjährige Geburtstag gefeiert, allen Beteiligten aber auch Danke gesagt.

Seit Oktober 2009 nun erscheint es monatlich, das neue Kultur- und Stadtmagazin KOLT für die Stadt und Region Olten. Bereits nach relativ kurzer Zeit konnte sich KOLT als offizielles Veranstaltungsmagazin mit übersichtlicher und umfassender Veranstaltungs-Agenda aller Anlässe in der Stadt und Region Olten etablieren und repräsentiert dabei die wichtigsten Kulturveranstalter als Partner.

Nun heisst es die Planung für das zweite Jahr in die Hände zu nehmen. Themen und Ideen gibt es viele und die Motivation ist gross bei den Machern und allen Beteiligten.

Zuerst soll nun aber der erste Geburtstag gebührend gefeiert und allen Beteiligten, Partnern, Gönnern und Abonnenten gedankt werden, und zwar am 30. Oktober in der Schützi. Den Anfang ab 20 Uhr machen The Cleaners, das Quartett um die Oltner Saxophonistin Fabienne Hoerni, mit seinem jazzig-soulig-funkigen Sound. Abermensch aus Olten ist längst kein Geheimtipp mehr: die Jungs haben sich mit ihrem eigenwilligen, deutschsprachigen Rock weit über die Stadtgrenzen hinaus einen Namen gemacht. Das Debutalbum ist

Wie soll das Umfeld reagieren, wenn bei Mitmenschen Auffälligkeiten zu beobachten sind?

Heutzutage sind die Menschen sehr isoliert. Man hat Kollegen, aber Freunde beziehungsweise Vertraute sind selten. Dass man jemanden hat, mit dem man über Spannungen, Freude, Leid sprechen kann, entfaltet eine enorme präventive Wirkung. Diese Gesprächsbereitschaft anzubieten, ist wichtig.

Aber eben: Die Bindungen fehlen zusehends.

Es gilt auch, das Tabu zu brechen. Man muss äussern können, wenn man sich ungerecht behandelt fühlt oder verzweifelt ist, ohne dass man dadurch von seinen Mitmenschen stigmatisiert oder gemieden wird. Wenn so ein Klima herrschen würde, bin ich sicher, dass eskalierende Situationen seltener auftreten würden.

Soziale Bindungen lösen sich auf, der Arbeitsmarkt wird flexibler, der internationale Wettbewerb entfaltet Druck. Ist unsere Psyche heute gefährdeter als früher?

Ja, ganz eindeutig. In unserer heutigen Leistungsgesellschaft ist es nicht «in», über persönliche Probleme zu sprechen, Schwächen einzugestehen. Dadurch passiert es viel leichter, dass die inneren Spannungen so gross werden, dass sie sich explosionsartig entladen.

Eine gesellschaftliche Entwicklung umzukehren, kommt einer Herkulesaufgabe gleich.

Aber es ist möglich, das hat etwa die Anti-Aids-Kampagne gezeigt, durch welche die Zahl der Neuinfizierten reduziert werden konnte innerhalb weniger Jahre. Ich sehe es auch als Aufgabe des Staates und von Institutionen, in der Bevölkerung eine Haltung zu fördern, die auf Rücksichtnahme und Verständnis ausgerichtet ist. Und das Bewusstsein muss bei jedem einzelnen vorhanden sein. Wenn jemand zusammengefallen wird oder zusammenbricht, tun viele so, als ginge es sie nichts an. Spätestens wenn man zum Betroffenen wird, denkt man um.

Woran leidet unsere Psyche am häufigsten?

Die grösste Bedrohung liegt in Leistungserwartungen, die hingenommen und nicht hinterfragt werden. Leistungsschwäche oder -einbrüche sind mit persönlicher Schwäche gleichzusetzen. Das führt dazu, dass Menschen nicht mehr auf ihre Bedürfnisse achten, etwa nach Regeneration oder aber auch nach sozialen Kontakten. Eine Rolle spielt auch, dass Medien und Wer-

bung die Individualisierung anpreisen und so die Erwartung schüren, dass man es im Leben auch alleine schaffen sollte.

Gibt es ein Rezept dagegen, in dieser Mühe aufgerieben zu werden?

Die einseitige Leistungsorientierung muss man relativieren und aufzeigen, dass Werte wie soziale Kontakte oder Familie genauso wichtig sind. Die Einsicht ist wichtig, dass Wohlbefinden nur dann möglich ist, wenn Anstrengung und Erholung in der Balance sind. Leistung allein macht nicht glücklich.

Kritiker könnten einwenden, wenn alle weniger leistungsbereit sind, bürde die Volkswirtschaft an Wettbewerbsfähigkeit ein. Das bedroht unseren Wohlstand.

Wenn wir so weitermachen wie bisher, wird die Gesellschaft drastisch an Leistungsfähigkeit verlieren. Man spricht ja von verlorenen Erwerbsjahren, wenn jemand zwangshalber in Pension geht, weil er krank ist und nicht mehr arbeiten kann. Viele von uns sind zunehmend überfordert. Die damit einhergehende Reduktion der Leistungsfähigkeit ist in den letzten Jahren deutlich erkennbar. Aus meiner Sicht kann man nur wählen, ob man sich quasi gezwungenermassen einschränkt – etwa

Zur Person: Rolf Heim

Der gebürtige St. Galler Dr. med Rolf Heim, 39, studierte in Zürich Medizin mit Spezialisierung in Psychotherapie, Psychiatrie und Coaching mit systemischer Ausrichtung. Von 2000 bis Juni 2010 war er tätig am Institut für Arbeitsmedizin Baden. Seit 2008 führt er in Holderbank AG eine eigene Praxis. Heim ist Autor mehrerer Publikationen (u.a. Seele am Abgrund: Ratgeber für Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen, 2008).

gesundheitlich bedingt – oder ob man es vorher freiwillig tut. Leute, die freiwillig weniger arbeiten, sind zufriedener und leisten in ihrer Arbeitszeit mehr. Das ist erwiesen. Ich will aber nicht verschweigen, dass Wirtschaft wie Arbeitnehmer dadurch auch gewisse Abstriche machen müssen. Aber wie erwähnt: Um diese Abstriche kommen wir ohnehin nicht herum.

Rolf Heim referiert am 27. Oktober, 18.45 Uhr, im Uferbau in Solothurn zum Thema «Der praktische Leitfaden für einen psychisch gesunden Alltag».

www.psychische-gesundheit-so.ch

auch schon mal an Radiohead. Der Trimbacher Slam-Poet und KOLT-Kolumnist Kilian Ziegler gratuliert KOLT mit seinen Wortspielereien bevor er hinter die Plattenteller steht und mit Hip Hop, Mash-Up und Party-Tunes als Teil des DJ-Kollektivs Smooove Groove für Stimmung sorgt. Den Abend beschliesst schlussendlich der in Olten bestens bekannte KOLT-Musikredaktor DJ Deeno mit seinen Electro-Grooves. Durch den Abend führt Moderator Alfie Battler, der in der Late-Night-Show Nachtfieber zwischenzeitlich Showmaster Rhaban Straumann zum Verzweifeln bringt. Es darf gefeiert werden!

Als Dankeschön für ihre Unterstützung erhalten die KOLT-Gönnernabonnenten Gratis- und alle Abonnenten reduzierten Eintritt.



Tolle Tanz-Workshops

Die Tanzschule Art of Dance aus Olten organisiert im November erstmals ein dreitägiges Workshop-Projekt, von welchem jede Altersgruppe profitieren kann. In allen Workshops wird Neues gelernt. Wir bringen frischen Wind und neue Ideen mit und sorgen dafür, dass jeder in den Workshops viel profitieren kann. Auch langjährige Tänzerinnen und Tänzer werden so ihren Spass haben.

Tolles Angebot

Das Angebot ist sehr vielfältig und beinhaltet folgende Tanzstile: Jazzdance, Salsa Rueda de Casino, Salsa Figures, Lyrical Hip Hop, LA NewStyle Hip Hop, Zumba, Latin Move Ladystyle, Discofox Figures, Yoga und Line Dance.

Auch für Kinder

Auch für Kinder werden lässige Workshops angeboten. Hip Hop, Kindertanz Paartanz, Mini Breakdance oder probiert unser neues Angebot welches in Amerika auf grosse Begeisterung stiess: Zumbatomic!

Drei Tage

Die Workshops finden am 6., 7. und 13. November statt. Melden Sie sich gleich auf unserer Website an – die Plätze sind limitiert!

Tanzabend

In der Tanzschule Art of Dance wird am 6. November, an der Aarauerstrasse 98 in Olten, am Abend ab 20 Uhr ein öffentlicher Tanzanlass (Paartanz) für Jedermann durchgeführt. Eine Showeinlage rundet den Abend ab. Schwingen Sie doch mal wieder das Tanzbein unter gleichgesinnten.

Viva Kuba

Kuba ist wo der Tabak wächst, der feinste Rum herkommt und Kolonialstädte viel Charme versprühen. Viva Cuba berichtet über weit mehr als die üblichen Klischees der Karibikinsel. Die Fotoreportage geht abgelegene Wege, wo interessante Begegnungen entstehen, eindruckliches Fotomaterial und einzigartige Geschichten mit herzlichen Menschen.



Filipponi war eingeladen auf den Tabakfeldern bei Zigarrenbaron Don Alejandro Robaina in der Provinz Pinar del Rio, war hautnah mit einem Kammerjäger Schritt auf Schritt durch die rauchigen Häuser Havannas gezogen und kann als Erster darüber berichten. Filipponi besuchte die Kinderhilfsorganisation Camaquito des Schweizer Mark Kuster in Camagüey

Kinder Disco

Jetzt geht's so richtig los! Am 13. November wird zum ersten Mal eine Kinder Disco durchgeführt für Kinder im Alter zwischen 6 und 12 Jahren. Los geht es um 19.30 Uhr. Den Kindern werden gratis Getränke abgegeben, es werden Tanzspiele durchgeführt und eine Tanzshow sorgt für Abwechslung. Bis um 21.30 Uhr können die Kinder in der Tanzschule an der Aarauerstrasse 98 in Olten tanzen. Der Eintritt kostet CHF 5 pro Kind.



Special Guest

Für den Tanzstil Hip Hop hat die Tanzschule Art of Dance extra zwei der aktuellsten Gastlehrer der Schweiz engagiert: Brian Sabayton und Johnny Fink von der Berner Gruppe Limited Edition. Brian unterrichtet Lyrical Hip Hop und Johnny sorgt mit LA NewStyle Hip Hop für Abwechslung. Meldet euch gleich an und sichert euch einen Platz bei den beiden Hip Hop Workshops.

Ein Besuch wird sich lohnen! Weitere Details erhalten Sie unter: www.artofdance.ch

und begutachtete seine Projekte direkt vor Ort, so auch das aktuellste Projekt «Viva el Futbol», dem auch der ehemalige Nationaltorwart Jörg Stiel vor Ort Pate ist. Auch hat Filipponi mit dem Kubaner Osvaldo in Vinales ein Schwein gekauft. Zudem ist es ihm als einzigem Fotojournalisten gelungen, über das Projekt (Mission Milagro) der staatlichen Augenoperationen in Kuba zu berichten.

Fünf Monate reiste der Winterthurer Fotojournalist frei und unabhängig für sein neuestes Projekt durch Kuba. Tauchen Sie für zwei Stunden in eine andere Welt ab. Staunen Sie, geniessen Sie und lassen Sie sich vom Reiz der Karibikinsel begeistern.

Corrado Filipponi tritt publikumsnah und authentisch auf, was ihn zu einem der besten Live-Referenten macht. Er vermittelt seine sehr grosse Reiseerfahrung gradlinig und schnörkellos. Das Publikum spürt die Echtheit und liebt seine Gradlinigkeit und vor allem die vielen persönlichen Kontakte, die seine Reisereportagen bereichern.

Sonntag, 7. November im Kulturzentrum Schützenmatt, 16 Uhr. Weitere Infos, Bilder, Reservationen: www.dia.ch/cuba, Tickets www.starticket.ch

DIESE WOCHE IN OLTEN

Do 28.10.	18.00 Uhr	hingeschaut!, Werkbetrachtung, Kunstmuseum
Do 28.10.	20.00 Uhr	Die Schöne und das Biest, Musical, Stadttheater
Do 28.10.	22.01 Uhr	Nachtfieber: «Einmotten», Schützi
Fr 29.10.	18.30 Uhr	HerzZeit – Gesang und Literatur, Spittelschür (Altstadt)
Fr 29.10.	20.15 Uhr	Knuth und Tucek – «Hurra», Schwager Theater
Fr 29.10.	21.00 Uhr	HerzZeit – Gesang und Literatur, Spittelschür (Altstadt)
Fr 29.10.	23.00 Uhr	Studenten Party, Terminus
Sa 30.10.	10.00 Uhr	Kunst-lupe, die Veranstaltung für Kinder, Kunstmuseum
Sa 30.10.	19.00 Uhr	Live Schweizermusikabend, Restaurant Mühletäli, Olten
Sa 30.10.	20.00 Uhr	Das Kolt Fest, Schützi
Sa 30.10.	20.00 Uhr	Jodlerabend, Stadttheater
Sa 30.10.	20.15 Uhr	Knuth und Tucek – «Hurra», Schwager Theater
Sa 30.10.	21.00 Uhr	Harald Haerter – CatScan, Vario Bar
Sa 30.10.	23.00 Uhr	Nein Mann..., Terminus
So 31.10.	10.00 Uhr	19. Modelleisenbahn- und Spielzeugbörse, Stadttheater
So 31.10.	17.00 Uhr	Abendmusik, Pauluskirche
So 31.10.	20.30 Uhr	Miss Jones, 1. Herbstsession, Vario Bar
So 31.10.	23.00 Uhr	Sonderangebot, Terminus
Di 2.11.	19.30 Uhr	Junge SP: Podiumsdiskussion zur Ausschaffungsinitiative, Rest. Coq d Or
Mi 3.11.	14.00 Uhr	Cineor-Filmnachmittag, Kino Palace
Mi 3.11.	18.30 Uhr	Stadtgespräch: «Mehr Innenstadt», Kunstmuseum
Mi 3.11.	19.30 Uhr	Buchmesse: Podiumsdiskussion, Stadttheater