

Liebe Anwesende

Heute am 10.10. ist der internationale Tag der psychischen Gesundheit der Weltgesundheitsorganisation WHO (World Health Organization). An diesem Tag und an folgenden Tagen werden weltweit Aktionen durchgeführt, um die Sensibilisierung für psychische Befindlichkeit zu erhöhen. Psychische Befindlichkeit ist ein permanentes Thema im Leben der einzelnen Menschen, in der Familie, in Gruppen, Organisationen, in der Gesellschaft, im privaten, politischen, professionellen Umfeld. Nicht bei allen Menschen ist sie gleichermassen ausgeprägt, und je nach der persönlichen Situation kann sich das schnell ändern. Mit dieser Auftaktveranstaltung von heute Abend möchten wir im Rahmen der Berner Aktionstage zur psychischen Gesundheit einen Beitrag zur Sensibilisierung leisten. In das Programm des heutigen Abends hat Sie Christa Schwab bereits eingeführt.

Jung und Alt - die Jungen von heute sind die Alte von Morgen. Das ist eine natürliche und unvermeidbare biologische Entwicklung. Welche unsere Gesellschaft mit einem Generationenvertrag regelt. Unsere Erfahrungen mögen sehr unterschiedlich sein, was sich auch in den Gefühlen unterschiedlich artikuliert. Die Forschung und die Realität zeigen uns, dass wir einen gewissen Nachholungsbedarf haben betreffend unsere Gefühle, ihnen mehr Raum geben müssen. Jüngere Menschen erleben häufiger und mehr negative Gefühle als ältere. Das ist verständlich. Im jungen Alter erleben wir die erste „unvergessliche“ Liebe, die vielleicht schmerzhaft zu Ende geht. In diesem Alter wird die Berufswahl getroffen, die vielleicht für manche wie ein der Gang durch ein Nadelöhr ist. Ja, im jungen Alter erleben wir Gefühle, die uns das Herz brechen und Krisen verursachen. Leider wandeln sie sich nicht immer in eine Chance um. Während die eine Generation diese Erfahrungen jetzt und hier erlebt, hat die andere Generation viele solche Erfahrungen gemacht. Das wichtigste dabei ist, und das gilt wohl für alle, dass diese Gefühle Raum bekommen, dass wir ihnen aktiv Raum geben.

Gefühle gehören zu uns. Gefühle wie Freude oder Trauer gehören zum Leben und können uns prägen. Diese gehören zu einem Kontext und können vielleicht nicht verarbeitet aber bearbeitet werden, wenn ihnen im privaten oder professionellen Rahmen Raum gegeben wird. Ich behaupte nicht, dass alle Gefühle mit allen ausgetauscht werden sollen. Für die Gefühle braucht es manchmal einen vertrauten Raum, einen elterlichen Raum, einen freundlichen Rahmen, manchmal ist ein professioneller Rahmen nötig, um eine Krise zu vermeiden.

Wenn wir über Krisen, über Gefühle sprechen, können wir ein aktuelles Phänomen nicht unberührt lassen, nämlich die Corona-Krise, ein globales Phänomen, das uns alle in eine noch nie dagewesene Realität geschleudert hat. Die jüngeren Generationen waren noch nie so lange und nirgendwo mit einer dermassen umfassenden Reduktion des öffentlichen Lebens konfrontiert gewesen, es sei denn auf Reisen oder in Kriegsgebieten. Dank gebührt

den Angestellten von systemrelevanten Berufsgruppen, die mit ihren Dienstleistungen massgeblich dazu beigetragen haben, dass wir diese schwierige Zeit mit möglichst wenig Belastung überstehen können.

Manche Menschen waren in dieser Zeit wegen ihres „rechtlichen Status“ wie z.B. Sans-Papiers oder Sex-Arbeiterinnen mehr benachteiligt. Leider ist die Krise noch nicht vorbei. Sie verursacht nicht nur finanzielle, auch psychische Belastungen und gesundheitliche Probleme. Für einsame Menschen war und ist diese Zeit sicher nicht einfach. Daher müssen die Behörden hier wachsam bleiben und die nötigen Ressourcen und genügend gut qualifiziertes Personal frühzeitig genug und vorausschauend jetzt zur Verfügung stellen.

Diese Erfahrung mit der Corona-Krise ist schmerzhaft, hat uns aber einiges gebracht und hat hoffentlich einen Lerneffekt. Wir waren immer in Eile, eine rasante Beschleunigung des Alltags war normal, oft verloren wir den Kompass dabei und hatten wenig Zeit für Gefühle. Den Fokus richteten wir nur auf Leistung.

Hoffentlich merken wir nun, dass das neuste und das schnellste nicht immer das Beste ist und dass das soziale Umfeld, Ökologie und Lebensraum der Tiere mehr Respekt, mehr Solidarität brauchen. Wir haben alle gesehen, wie verletzlich wir sind und auf welche Werte wir setzen sollten, um eine stabile Basis für unsere aller Zukunft zu bilden. Wir brauchen vor allem einander und wir sind auf einander angewiesen.

Solidarität auch unter den Generationen war und ist in dieser Zeit zentral und für das Gemeinwesen absolut überlebenswichtig. Eine der schönsten berührenden Erinnerung an diese schwierige Zeit war für mich das Bild eines jungen Mannes, der einen älteren Paar eine Einkaufstasche vor die Türe stellte und sie fragte, wie es ihnen denn gehe. Sie rufen zurück: «Uns geht es gut und wie geht es Ihnen?» Aufeinander zugehen, nach dem Befinden fragen, bereit sein auch mal etwas Unangenehmes zu erfahren und ohne Vorurteile und ohne Stigmatisierung diesen Momenten der Gefühle einen Raum geben. Manchmal haben wir bereits etwas getan, wenn wir den Anderen Raum geben, ihre Gefühle auszudrücken, ihnen zuzuhören, auch wenn wir im Moment keine Lösung anbieten können.

Ich bin überzeugt, dass wir in diesen schwierigen Zeiten und in der Zukunft überhaupt mit dieser Solidarität zwischen Generationen unserer psychischen Befindlichkeit etwas beitragen, indem wir den Austausch von Gefühlen möglich machen, ihnen respektvoll begegnen, Raum öffnen für die Artikulierung unserer aller Befindlichkeiten.

Ich danke Ihnen für Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung und wünsche Ihnen einen guten und fröhlichen Abend.

Hasim Sancar, Leiter Beratungsstelle Pro Infirmis Bern-Stadt