MEINE WELT

Berichtigung

Ich muss hier eine ältere Kolumne berichtigen. In «Abschied und Zuwachs» («Volksstimme» vom 17. Februar 2017, Seite 6, Zeile 26 ff.) schwärmte ich von der Kundenfreundlichkeit und dem Charme eines Instrumentenladens, in dem die Zeit stehen geblieben schien.

Pustekuchen!

Ich erstand damals eine halb akustische Merida-Westerngitarre für mein musikalisches Hobby «Lion Minds». Das Modell, das ich mir von einem Holländer mit fliegenden Haaren aufschwatzen liess, hat leider eine bislang traurige Bandgeschichte.

Unplugged klang sie schön, aber elektrifiziert kam eindeutig zu wenig Power aus den Boxen. Dazu kam, dass das Loch meines Lieblingsgurts zu klein war für die Öse, die zugleich Steckloch für das Gitarrenkabel ist. Verdammt, überhaupt kein Gurt passte ohne endloses Gemurkse! Gemäss den gängigen physikalischen Gesetzen wackelte bald der Kontakt und es kamen eher verzerrte Morsezeichen als klare Töne aus den Boxen. Also zurück in den vermeintlich tollen Shop – und somit erst recht Start in die Abwärtsspirale.

Die Reparatur war (wenn überhaupt) so schlecht gemacht, dass ich mit der hölzernen Lady nach einer Bandprobe gleich wieder zurücktuckern durfte. Der Clou kam jedoch beim abermaligen Wiederabholen ein paar Tage später: Noch im Geschäft stellte sich heraus, dass die Öse schon wieder (oder immer noch) lose war …

Die traurige Weise ist leider noch nicht zu Ende geschrummt: Vor einigen Wochen brachte ich mein Instrument wieder vorbei – mit der Absicht, den noch ausstehenden Service auf Garantie durchführen zu lassen und den Laden danach nie wieder zu betreten.

Was ich hernach in den Händen hielt, war nicht mehr meine Gitarre! Was ich jedoch erst zu Hause merkte: Weil man mir – ohne Absprache, versteht sich – zu dünne Saiten aufgezogen hatte, ging ich zu Hause ans Werk, sie durch einen Satz der üblichen Dicke zu ersetzen. Mir standen die Haare zu Berge. Ich konnte die Saiten nicht einmal zum Vibrieren bringen, weil sie richtiggehend auf dem Hals auflagen. Ich mache aus Verständlichkeitsgründen einen Vergleich mit einem Auto: Man hatte mein Gefährt, statt es zu warten, so umgebaut, dass die Reifen neu die Karosserie berühren und sich ergo gar nicht drehen können … Ich wartete, bis mein Zorn in Sarkasmus umschlug und schüttete per E-Mail einen wohldosierten Teil davon über den Pfuschern vom Dienst aus.

Nun, nach einer kurzen Reha bei einem teutonischen Gitarrenbauer, habe ich das erste Mal das Gefühl, eine gute Gitarre in den Händen zu halten. Das ist sie nämlich, meine Merida! Zum besagten Laden hingegen passen eher gegenteilige Attribute, auf deren Ausformulierung ich hier aus Gründen des Anstands verzichte. Und mit dieser Berichtigung aus psychohygienischen Gründen ist auch mein Seelenheil wieder hergestellt. Und die Story endet mit einem Dur-Akkord.

Patrick Moser

Patrick Moser (44) ist ehemaliger Redaktor der «Volksstimme» und heute Primarlehrer im Kanton Aargau. Er wohnt mit seiner Familie in Anwil.

AUSGEFRAGT | REMO SCHRANER, BLOGGER, GELTERKINDEN

«Depression ist eine Rebellion von Körper und Geist»

Seit seiner Jugend leidet Remo Schraner an Depressionen. Mit seinem neuen Projekt, einem Blog über die psychische Krankheit, möchte der Gelterkinder Menschen zum Reden und Verstehen anregen.

Anna Uebelhart

Remo Schraner lässt tief blicken. Auf seinem Blog schreibt er über seine intimsten Gedanken.

Bild Anna Uebelhart

Seit 13 Jahren lebt Remo Schraner mit Depressionen. Auf seinem Blog «Der Volpe» schreibt der Journalist über seine düsteren Gedanken. Er möchte, dass sich Menschen mit dem Thema «Psychische Krankheit» auseinandersetzen und ihre Vorurteile ablegen. Der Gelterkinder ist mit dieser Idee nicht allein. Am 3. März findet der 80. Tag der Kranken statt, der von diversen Schweizer Gesundheitsorganisationen organisiert und gestützt wird. Das diesjährige Motto lautet: «Wissen macht uns stark».

«Volksstimme»: Herr Schraner, wie fühlt es sich an, depressiv zu sein?

Remo Schraner: Wenn man an Depressionen leidet, hat man das Gefühl, allein zu sein. Es ist, als wäre man mit Watte umhüllt, alles ist still. Man ist antriebslos und der eigene Körper fühlt sich an, als wäre er aus Blei. Für mich ist die Depression eine Rebellion von Körper und Geist, wenn man seine eigene Wahrheit nicht lebt und einen Teil von sich zu verbergen versucht.

Wie hat sich die Krankheit auf Ihr Leben ausgewirkt?

Ich leide seit dem 15. Lebensjahr unter Depressionen. Manchmal habe ich jahrelang Ruhe und plötzlich bin ich wieder monatelang in einem Tief. Das letzte grössere Tief war Ende 2017. Da habe ich mich für drei Wochen krankschreiben lassen, um wieder zu Kräften zu kommen. Danach habe ich wieder angefangen zu arbeiten, was in einem kompletten Zusammenbruch geendet hat. Meinem Partner bin ich zu dieser Zeit nähergekommen, weil ich auf viel Verständnis gestossen bin. Das hätte aber auch in die gegensätzliche Richtung gehen können. Bei meinen Freundschaften musste ich ziemlich «aufräumen», weil mir die Energie fehlte, zu allen den Kontakt aufrechtzuerhalten. Vonseiten mancher Kollegen kam sehr viel Unverständnis und sie gaben mir das Gefühl, mich ständig rechtfertigen zu müssen. Das konnte und wollte ich nicht länger.

Haben Sie sich Hilfe geholt? Wo?

Seit der Diagnose in meiner Jugend gehe ich regelmässig zur Psychotherapie. Die Gesprächstherapie, der Austausch mit einer neutralen Person, war auch in Zeiten, in denen es mir gut ging, eine Unterstützung. Als ich 2017 arbeitsunfähig wurde, was ich bis dahin um jeden Preis hatte verhindern wollen, kam das Thema Klinik auf. Die Entscheidung fiel mir nicht leicht, doch ich wollte unbedingt wieder in den Arbeitsalltag zurückfinden. Also hat mein Psychiater eine Klinik im Engadin vorgeschlagen. Nach einem Erstgespräch konnte ich nach wenigen Wochen eintreten. Rückblickend waren die zwei Monate stationär hart, haben mir aber geholfen, wieder in mein Leben zurückzufinden.

Welche Vorurteile haben Leute gegenüber Depressionen und allgemein psychischen Krankheiten?

Mit dem Begriff Depression verbinden viele Menschen etwas Negatives. Betroffenen raten Leute aus dem Umfeld oft, sich «zusammenzureissen». Das Problem: Sie verwechseln Krankheit mit Faulheit. Da zu selten über das Thema Depressionen gesprochen wird, reagieren Leute unbeholfen, Betroffene stossen gar auf Unverständnis.

Wie viele Schweizer sind von der Erkrankung betroffen? Mit welchen Folgen?

Jeder fünfte Schweizer und jede fünfte Schweizerin leidet mindestens einmal im Leben an Depressionen. Oft verändert sich die Situation am Arbeitsplatz, bei manchen kommt es zur Arbeitsunfähigkeit. Weiter werden durch die Erkrankung Beziehungen und Freundschaften auf die Probe gestellt, manche zerbrechen unter der Belastung. Nicht selten ziehen sich depressive Menschen zurück, verlassen ihr Haus tagelang nicht und schaffen es nicht mehr, alltägliche Aufgaben zu bewältigen.

Ab wann spricht man von Depressionen und nicht mehr nur von «schlechter Stimmung»?

In meinen Augen lässt sich eine Depression an zwei Dingen erkennen: Wie lange der depressive Zustand andauert und ob es einen Grund dafür gibt. Bei Verlusten oder Trennungen einer Beziehung ist es klar, dass man eine Zeit lang traurig ist. Bei Depressionen hingegen spürt man eine «Grundtraurigkeit», die über mehrere Monate anhält.

Psychische Krankheiten sind oft auf den ersten Blick nicht ersichtlich. Sind sie deswegen weniger ernst zu nehmen als körperliche Krankheiten?

Auf keinen Fall. Dass man sie nicht sieht, bedeutet nicht, dass sie nicht da sind. Genau da liegt die Schwierigkeit. Oft erkennen auch Betroffene nicht sofort, dass sie krank sind. Ich bin aber überzeugt, dass, wenn die Menschen im sozialen Umfeld besser hinschauen, psychische Krankheiten sehr wohl ersichtlich sind. Oftmals liegt das Problem eher darin, dass Familie und Freunde unsicher sind, wie sie sich verhalten sollen. Aus diesem Grund sagen sie erst einmal nichts.

Wie meistert man als Depressiver das Leben?

Zuerst braucht es Einsicht. Der Betroffene muss erkennen, dass er gar keine andere Wahl hat, als etwas in seinem Leben zu ändern, um es wieder lebenswert zu gestalten. Ausserdem muss man akzeptieren, dass es keine Sofortlösung gibt. Heilung ist ein stetiger Prozess.

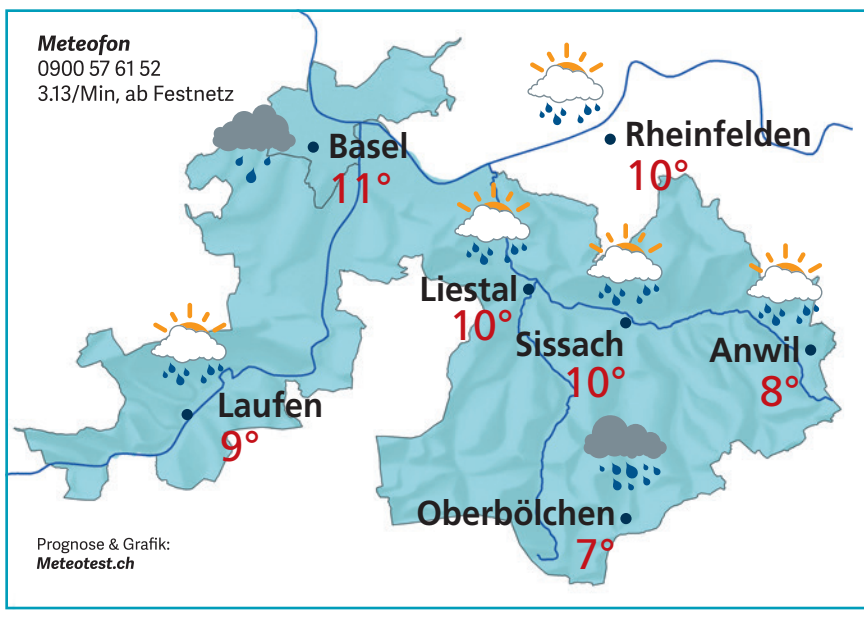
Was möchten Sie mit dem Projekt «Der Volpe» erreichen?

Mit dem Projekt möchte ich Angehörige und Nichtbetroffene aufklären und so für Menschen mit Depressionen eine Basis schaffen. Sie sollen ohne Vorbehalte über die Krankheit sprechen können.

«Der Volpe» – das Projekt

aue. Seit Mitte Januar dieses Jahres leitet Remo Schraner das Projekt «Der Volpe». Sein Ziel ist es, das Thema Depression und psychische Krankheiten im Allgemeinen zu entstigmatisieren. Im Rahmen des Projekts betreibt Schraner einen Instagram-Account und eine Webseite mit wöchentlichen Artikeln über die Krankheit und ihre Hintergründe. Das Oberbaselbieter Projekt wird aktuell von «Lokalhelden» beworben. «Lokalhelden» ist ein Engagement von Raiffeisen, das gemeinnützige Projekte unterstützt. Beim Lokalhelden-Crowdfunding der Raiffeisen geht es darum, künftige Reportagen über das Thema «Psychische Krankheiten» publizieren zu können. So möchte Schraner mehr Leute erreichen und zum Austausch über psychische Krankheiten, wie Depressionen, anregen.

Blog: www.dervolpe.ch,
Crowdfunding: www.lokalhelden.ch/dervolpe



Wetter im Oberbaselbiet

Die Westwindzone weitet sich nach Mitteleuropa aus und bringt Wolken, Wind und Regen. Am Nachmittag sind auch längere trockene Intervalle dabei. Das Wochenende ist bei veränderlicher Bewölkung weitgehend trocken und mild.

Aussichten

Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag
5° 11°	5° 14°	6° 10°	5° 10°

Aufgang 07:08
Untergang 18:13

Aufgang 04:22
Untergang 13:13

6. März
14. März
21. März
28. März

Messstreifen zur Überprüfung der Druckqualität v. 290 1.2 quality&more