mental help club

EXKLUSIVE ARTIKEL-VORSCHAU aus **KONTEXT#06**

Werden Sie jetzt Mitglied und Sie erhalten KONTEXT – das Magazin des mental help club – halbjährlich in Ihren Briefkasten!»

www.mentalhelpclub.ch

Einsamkeit – das Beste, was mir die Pandemie bescheren konnte

Seit über anderthalb Jahren beschäftigt uns diese Pandemie nun. In diesem Text möchte ich aber nicht einmal mehr die Krise als solche abhandeln, sondern ganz einfach meine Geschichte und meine Jahre 2020 und 2021 reflektieren.

Von Martin Fankhauser

Klar ist: Neben allen physischen und wirtschaftlichen Folgen ist auch der Impact der Pandemie auf die mentale Gesundheit enorm. Wir fühlen uns verunsichert, nicht mehr dazugehörend, falsch verstanden, ängstlich, mal wütend, dann wieder traurig und viele von uns auch sehr einsam. Und wie der Titel schon ein bisschen spoilert – wie man auf Neudeutsch sagt – sollen es ermutigende Zeilen sein.

Starten wir Mitte März 2020. Plötzlich war unser soziales Leben nicht mehr das, was es noch einen Monat zuvor selbstverständlich gewesen war. Zu Hause bleiben, Hände waschen, Abstand halten und am besten nur noch mit den Personen im eigenen Haushalt – auf Distanz – Kontakt haben. Leicht gesagt für einen Single-Haushalt wie meinen. Für mich hiess das also, dass ich meine Freizeit fortan auf ungewisse Zeit mit mir alleine verbringen musste. Zum Glück bin ich schon immer ein Mensch gewesen, der oft und gerne einfach was für sich alleine unternimmt. Doch auf der anderen Seite auch ein äusserst geselliger Typ. Mit Freunden essen gehen, Konzerte in der ganzen Schweiz besuchen, zwischendurch mal als DJ unterwegs sein und vieles mehr. Damit sollte nun Schluss sein. So herrschte denn in meiner sonst proppenvollen Agenda aufs Mal gähnende Leere oder lauter von Hand durchgestrichene Termine. Okay, Freitagabend – hoch die Hände, Wochenende! Und nun?

Ja, auf einmal galt es für den normalerweise sehr verplanten und strukturierten Herrn Fankhauser, spontan zu sein. Einfach in den Tag zu leben. Der bekannte deutsche Entertainer Harald Juhnke meinte ja, der Schlüssel für ein glückliches Leben seien «keine Termine und immer leicht einen sitzen haben» – gerade Letzteres ist aber sicher keine so gute Idee. Stattdessen schlüpfte ich als Frühaufsteher samstags noch in der Dämmerung in meine Wanderschuhe und marschierte einfach mal los. In die Berge, in überfüllte Züge und Bergbahnen sollte man ja auch nicht, also erforschte ich bisher unbekannte Regionen in meiner Umgebung. Von Wochenende zu Wochenende stieg mein Ansporn – und, wie ich meinte, auch ein bisschen meine Kondition – und so wurden es schnell mal fünf- bis achtstündige «Spaziergänge». Es tat meiner Seele gut und auch die Endorphine taten ihr Bestes. Man begegnete anderen Menschen und spürte, dass so ein kurzer Smalltalk Balsam für die Seele ist. Irgendwann hatte ich dann das Bedürfnis, mein Erlebtes und die zum Teil filmreifen Begegnungen zu teilen. So begann ich, nach den Wanderungen nicht nur meine Fotos auf Social Media zu stellen, nein, ich

> **«Es tat meiner Seele gut und auch die Endorphine taten ihr Bestes. Man begegnete anderen Menschen und spürte, dass so ein kurzer Smalltalk Balsam für die Seele ist.»**
>
> – Martin Fankhauser

Dr aut Maa u dr Näbu
von Martin Fankhauser

Bi chli go loufe a Baumbärg übere letscht Friti, ir Hoffnig i verwütschi de doch no paar ufheiterndi Sunnestrahle. U prompt, woni mitem Poschi öpis ungerhaub vom Kurhuus bi, drückt sie düre und schiebt dr hartnäckig Näbu wäg. Het de guet do, chli paar Schritte zloufe, u Lüt hets o chum umegha. Ha mi de füre Rückwäg nitzi begäh, richtig em chliine Dörfli Balm, woni mis letschte Münzeteeli fürs 2020i ire Beiz gnosse ha.

Woni de zaut ha gha, bini zur Bushaltestell gloffe, woni no paar Minute gwartet ha. Hie het dr Näbu definitiv wieder gwunne u ar Sunne ke Schtiich gloh. Chli i Gedanke versunke bini, woni ufs mou us nöcherer Entfernig es langsams, aber regumässigs «Tock-Tock» ghöre. Mi Blick isch de s Strössli ufe und do gsehni ne, e aute Maa, schätzigswiis um die 80gi, wo mit sire Gehhilf süüferli aber bestimmt a mer verbi louft. »Grüessech«, rüefi zue, är nickt u brümelet öpis, aber hätter äuä nid weni nüt gseit hätt. Schliesslech beobachti ihn, wiener a mer düre louft, und‘s immer wieder »Tock-Tock« macht. Das Grüsch ghöri de none Momänt, u zwar lenger aus dasi ne gseh. So wiener usem vernäblete Dorfzentrum cho isch, verschwindeter im stockdicke Näbu, fasch wiene Geischt.

Und wemers scho vo Gschpängschter hei – echli so ischer mer vorcho, das aute manndli. Läbter no richtig hie? Heter ächt no öper, wo öppe zuenihm luegt? E Kolleg, woner mit ihm cha über Gott u d Wäut rede, oder si sie scho aui ab ihre gange? Und wo geiter ächt genau jetz häre? Hei oder chunnter vo dört u wot nomou a Stammtisch gones Herrgöttli trinke u am Wirt schöni, unfreiwilligi Ferie wünsche? U wie verbringt er ächt Wiehnachte?
Bi de Grossching das Johr ender nid – wener überhoupt het.

Es beschäftigt mi irgendwie, das Büud, wie dä aut Maa im Näbu verschwunde isch. Wo de urplötzlech s Poschtouto vor mi Nase fahrt, wirdi aber schnäu wieder ufe Bode vor Realität zrugg ghout. Maske uf, Tinu, und ischtiige! Und so bi ou ig im Balmer Näbu verschwunde.

U de dänki mir so, ig chönnt euch jo es churzes Gschichtli über dä aut Maa im Näbu verzöue. So vüu Beachtig sig ihm gönnt.

verfasste dazu auch kleine, unkonventionelle Tourenberichte. In erster Linie für mich und mein eher bescheidenes Langzeitgedächtnis. Doch immer mehr Freunde und Bekannte reagierten darauf und fragten jeweils, wann denn wieder etwas veröffentlicht werde.

Und siehe da – mit meinen 40 Jahren spürte ich tief in mir drin auf einmal wieder eine kreative Kraft, die ich seit der 9. Klasse so nie mehr gespürt hatte. In der Schule liebte ich es, Aufsätze zu schreiben. Erlebtes, Erfundenes oder meistens eine gekonnte Kombination davon, sodass es auch spannend und unterhaltsam war. Stolz liess mich meine Lehrerin damals den einen oder anderen Text vor der Klasse vorlesen und die Noten waren (ohne dass ich damit angeben wollte) entsprechend immer im oberen Bereich zwischen 5 und 6. Meine Eltern erinnern mich immer wieder daran, wie wir einst an einem Sonntag, ich war ungefähr in der zweiten Klasse, bei einem Maisfeld in der Nähe dreisterweise zwei, drei Kolben für Mamis Herbstgesteck mitgehen liessen und ich am Montag stolz darüber schrieb, wie wir zusammen «Mais geklaut» hätten. Was verständlicherweise ein gewisses Erröten von Mamas Gesicht zur Folge hatte.

Zurück ins erste Pandemiejahr. Irgendwann durften wir dank der Maske auch wieder mehr rumreisen, und dies nutzte ich an regnerischen Tagen oder wenn mir sonst danach war, um Ausflüge mit dem Zug oder Bus zu machen. Ich war schon immer ein Mensch, der sehr achtsam durch die Gegend geht und viele kleine Dinge beobachtet und vor allem auch die Menschen um sich herum interessiert wahrnimmt. Und so begann ich ganz banale Alltagsbegegnungen aufzusaugen und in berndeutschen Kurzgeschichten zu Papier zu bringen. Besonders fasziniert war ich eben von Menschen, die sehr einsam oder traurig wirkten, und ich versuchte mich gedanklich in ihre Situation zu versetzen. Die Protagonist*innen waren unter anderem ein älterer Herr, dessen offensichtliche Einsamkeit mich auf einer Wanderung irgendwie traurig machte, aber auch eine Inhaberin eines chinesischen Restaurants, die verzweifelt auf Gäste wartete, oder ein älteres Ehepaar, das, um dem Trott ein bisschen zu entfliehen, spontane Zugreisen durch die Schweiz machte. Wie früher in der Schule waren auch diese Erlebnisse teils so passiert, teils von wahren Begebenheiten inspiriert, wie man in einem Hollywoodfilm erzählen würde.

Parallel zur Schreiberei holte ich gegen Ende des Jahres auch wieder öfter meine Kamera aus der verstaubten Tasche. Ich startete spontan ein kleines, inklusives Fotoprojekt und begann mich an diversen Projekten zum Thema «Mental Health» zu beteiligen. Verrückt, aber rückblickend würde ich sogar sagen, dass mich diese Krise weitergebracht hat und mir alte Ressourcen wieder vor Augen geführt und neue ins Leben geholt hat.

Um den roten Faden wieder aufzunehmen: Wir waren ja beim Thema Einsamkeit. Und klar, es gibt viele Menschen, die richtig unter diesem Zustand leiden, wohl viel mehr, als man denkt. Da möchte ich auch nichts schönreden. Aber vielleicht tut es manch einem eben auch mal gut, nicht ständig in Gesellschaft zu sein, sich ein bisschen zurückzuziehen und die sozialen Kontakte einen Moment lang sein zu lassen. Warum also nicht mal ein Wochenende bewusst «einsam» sein und sich ein Date mit sich selber gönnen? Ich plane mir dies jedenfalls nun regelmässig ein – Corona hin oder her!

Mehr Fotos auf Social Media
@heavymental80
@martin_mein_name

Martin Fankhauser
HR-Fachmann & Mental-Health-Aktivist
martin.fankhauser.mf@gmail.com