LANGENTHAL

Heilsame zwischenmenschliche Beziehungen

Dr. med. Luca Hersberger, Oberarzt Klinik Sonnhalde Riehen, sprach am Vortrag der Klinik SGM Langenthal über sein Buch «Heilsame Beziehungen» und vermittelte wertvolle Tipps im zwischenmenschlichen Umgang.

Von Hans Mathys

Die Klinik SGM Langenthal lädt auch dieses Jahr zu den beliebten Vorträgen ein, an denen Experten Einblicke in ihre Fachgebiete gewähren. Am ersten dieser Anlässe 2019 war der 1981 in Basel geborene Dr. med. Luca Hersberger zu Gast. Er ist Oberarzt der Klinik Sonnhalde Riehen, Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie sowie zertifizierter Schematherapeut. Er fragte das 40-köpfige Publikum gleich, ob er seinen Vortrag im ihm geläufigen Baseldeutsch halten dürfe oder ob jemand nur Hochdeutsch verstehe. Niemand meldete sich. Hersberger freute es. Er wechselte gleich von Hochdeutsch auf Baseldeutsch und schilderte die Situation eines Paares, das vereinbart hatte, sich zu einem bestimmten Zeitpunkt zu treffen. Der eine Partner erschien jedoch viel zu spät oder gar nicht. Nach diesem Vorfall kam es zum Streit, der – unter Alkoholeinfluss – eskalierte. Jener Partner, der vergeblich gewartet hatte, fühlte sich allein gelassen, wertlos, egal, unwichtig und beschimpfte den anderen als «total unzuverlässig». Dessen trotzige Antwort: «Lass mich in Ruhe.» Der Referent verriet, wie die richtige Redaktion des sich vernachlässigt fühlenden Partners sein könnte: «Hallo Schatz. Ich hab dich vermisst. Hattest du einen strengen Tag? Ich hab mir schon Sorgen um dich gemacht. Kannst du mir ein nächstes Mal kurz schreiben, dass du später kommst?»

Referent Luca Hersberger mit seinem 2016 herausgegebenen Buch. Bild: Hans Mathys

«Beziehungen» als Dauerthema

Das Thema «Beziehungen» bewege ihn schon lange. Er habe darüber schon viele Referate gehalten und sich deshalb entschlossen, das Ganze in einem Buch festzuhalten, sagte der seit 2001 verheiratete Vater von vier Kindern, die heute zwischen vier- und knapp zehnjährig seien. Die Familie lebt im Gemeinschaftshaus Moosrain in Riehen. Sein Herz schlage für Beziehungen – zu Gott und zu Menschen. Sein 2016 erschienenes Buch trägt denn auch neben dem Titel «Heilsame Beziehungen» den Untertitel «Wenn christlicher Glaube und Schematherapie sich ergänzen». Der Oberarzt will mit seinem Buch Fachleute wie Laien dazu ermutigen und befähigen, hilfreiche Elemente aus der Psychologie und Psychotherapie mit den grundlegenden Werten und Wahrheiten des christlichen Glaubens zu nutzen – zum Wohl von sich selbst und zum Wohl des Anderen.

Vergangenheit prägt Gegenwart

«Die Vergangenheit prägt unbewusst und ungewollt unsere Gegenwart», sagte Luca Hersberger zur Schematheorie. Die emotionalen Grundbedürfnisse seien Bindung und Autonomie, die vier Schema-Entstehungen nicht gestillte Grundbedürfnisse (zu wenig Gutes), Verwöhnung (zu viel des Guten), Traumatisierung (zu viel Schlechtes) und Lernen am Modell (der Apfel fällt nicht weit vom Stamm). Der Referent zeigte auf, wodurch wir uns prägen liessen und zitierte Verse aus der Bibel, welche die Achtsamkeit betreffen. Er riet zum einfallsreichen Gebet und zum Wahrnehmen aller fünf Sinne: Was sehe ich? Was höre ich? Was rieche/schmecke ich? Was fühle ich? Wie fühle ich mich?

Weisheit, Wissen, Gerechtigkeit

Der zertifizierte Schematherapeut zählte die sechs Tugenden und 24 Charakterstärken auf. Bei Weisheit und Wissen sind es Neugier und Interesse, Liebe zum Lernen, Urteilsvermögen, Kreativität und Einfallsreichtum, Weitsicht und Tiefsinn. Beim Mut sind es Tapferkeit und Mut, Beharrlichkeit und Fleiss, Authentizität und Ehrlichkeit, Tatendrang und Enthusiasmus. Bei der Liebe und Menschlichkeit sind es die Fähigkeit zu lieben und die Bindungsfähigkeit, Freundlichkeit und Grosszügigkeit sowie soziale Intelligenz. Bei der Gerechtigkeit nannte Luca Hersberger Teamfähigkeit und Loyalität, Fairness und Gerechtigkeit sowie Führungsvermögen. Unter Mässigung versteht er Vergebungsbereitschaft und Gnade, Bescheidenheit und Demut, Selbstregulation und Selbstkontrolle sowie Umsicht und Vorsicht. Bei der Spiritualität und Transzendenz erwähnte der Referent den Sinn für das Schöne, für die Exzellenz, Dankbarkeit, Hoffnung und Optimismus, Humor und Verspieltheit sowie Spiritualität und Glaube.

Auf eigene Stärken fokussieren

Der Facharzt Psychiatrie und Psychotherapie betonte, wie wichtig es sei, sich auf die eigenen Stärken zu orientieren und nannte Beispiele: «Mitarbeiter, auf deren Stärken fokussiert wird, sind glücklicher und berichten weniger von Depressionen und häufiger von höherer Vitalität und guter mentaler Gesundheit. Sie erleben weniger Stress und ein höheres Level von Positivität. Sie sind bis zu 63 Prozent leistungsstärker bei der Arbeit und bleiben länger in ihrem Unternehmen. Sie sind optimistischer und mit höherer zukünftiger Erfolgserwartung, besserem Umgang mit Stress, besserer Arbeitsleistung und Zufriedenheit. Sie fühlen sich zufriedener mit ihrem Leben, sind dadurch bessere Problemlöser, zeigen eine höhere Arbeitsleistung, sind stressresistenter und körperlich fitter. Sie sind selbstbewusster. Sie lernen schneller, sind kreativer und agiler bei der Arbeit.» Der Referent weiter: «Sowohl im christlichen Glauben als auch in der positiven Psychologie wird der Fokus auf unseres Stärken gerichtet. Die Gaben, Begabungen und Stärken eines jeden sind einzigartig und dienen dem Einzelnen und der Gemeinschaft.» Dazu präsentierte der Oberarzt eine Karikatur, welche sich auf diese Stärken berief. Es zeigte ein Jury-Mitglied, das sagte: «Für einen fairen Wettbewerb bekommt ihr alle dieselbe Aufgabe. Bitte klettert auf den Baum.» Zu diesem Klettern auf den Baum rief er sechs Tiere auf: Affe, Pinguin, Elefant, Fisch im Aquarium, Robbe und Hund. Klar, dass nur eines dieser Tiere in diesem «fairen» Wettbewerb seine Stärke als Baumkletterer ausspielen konnte.

Schematherapie ohne Glauben?

Ob denn Schematheraphie auch ohne den christlichen Glauben möglich und denkbar sei, wollte bei der Fragerunde eine Frau vom Referenten wissen. «Man kann das völlig unabhängig machen», lautete dessen Antwort. Er selber habe auf sich bezogen jedoch die Erfahrung gemacht, dass sich der christliche Glaube und Schematherapie prima ergänzen würden. Der Arzt nannte noch einige Literaturempfehlungen in diesem Zusammenhang, ehe ihn das Publikum mit grossem Applaus verabschiedete.

Das nächste Referat in der Klinik SGM Langenthal findet am 26. Februar um 17 Uhr statt. Dr. med. Joram Ronel von der Klinik Barmelweid wird zum Thema «Herzschmerz – Ursachen und Strategien» sprechen. Interessant zudem ist, dass das Schweizer Fernsehen in der von Ruedi Josuran moderierten Sendung «Fenster zum Sonntag» zum Thema «Plötzlich Panik» ein Gespräch mit einer Betroffenen aus dem Kanton Bern und dem CEO der Klinik SGM Langenthal, Nathan Keiser, ausstrahlte. Diese knapp halbstündige Sendung ist auf der Webseite der Klinik SGM aufgeschaltet und jederzeit abrufbar.

LOTZWIL

43 sportliche Kunst-Objekte im Dorf

Die zweite Austragung eines Kunstweges in Lotzwil nimmt Gestalt an. Knapp drei Monate vor der Vernissage vermeldet das Organisationskomitee, dass sich 35 Künstler mit 43 Kunst-Objekten am Kunst Sport Weg vom 4. Mai bis 14. September beteiligen werden.

Von Walter Ryser

Im Jahr 2015 veranstaltete der Orts- und Verschönerungsverein Lotzwil-Gutenburg (OVLG) erstmals einen Kunstweg. Weil das Echo aus der Bevölkerung durchwegs positiv ausfiel, entschlossen sich die damaligen Verantwortlichen, eine Neuauflage zu lancieren, die aber noch eine Spur attraktiver und überraschender daherkommen soll. Dabei sei man auf die Idee gekommen, Sport und Kunst miteinander zu verbinden, erwähnt Willy Schnetzer, OK-Präsident der Veranstaltung sowie der OVLG. Der 70-jährige Pensionär ergänzt: «Einen sportlichen Kunstweg habe ich noch nirgends gesehen, diese Kombination fanden wir äusserst interessant», betont er.

Attraktive Rahmenveranstaltungen

Dies fanden auch etliche Künstler, die angeschrieben wurden oder sich von selbst beim OK gemeldet und ihr Interesse bekundet haben. Sie erhielten die Vorgabe, dass ihr Kunst-Objekt einen Bezug zum Sport haben muss. Willy Schnetzer vermutet, dass dies für viele Teilnehmer eine grosse Herausforderung darstellt, würden sich doch Künstler in der Regel nicht mit dem Sport auseinandersetzen. Der Inhaber der beliebten Pflanzen- und Gartenbrocki in Gutenburg ist deshalb bereits jetzt gespannt, wie die Teilnehmer die Vorgabe umsetzen werden. Seit rund einem Jahr ist das OK intensiv mit der Organisation und Planung des Anlasses beschäftigt, denn der Kunst-Sport-Weg soll nicht bloss diverse attraktive Kunst-Objekte präsentieren, sondern während der Ausstellungs-Dauer vom 4. Mai bis 14. September auch zusätzliche sportlich-kulturelle Programmpunkte entlang des Kunst-Sport-Weges enthalten.

Der Fokus liegt dabei auf Demonstrationen und Veranstaltungen von Sportarten, die normalerweise nicht im öffentlichen Rampenlicht stehen. Fest steht bereits heute, dass sich der Turnverein Lotzwil am Rahmenprogramm beteiligen und dass sich ein Anlass dem Thema Fechten widmen wird. Aktuell laufen Gespräche mit weiteren Vereinen, die gewillt sind, ihre Sportart und ihren Verein im Rahmen eines Events zu präsentieren.

Künstler verzieren auch «Sitzbänkli»

Drei Monate vor der Vernissage sind die Vorbereitungen weit fortgeschritten, kann das OK vermelden, dass sich 35 Künstler mit 43 sportlichen Kunst-Objekten am Anlass beteiligen werden. Die meisten Aussteller stammen aus der Region, aber auch aus anderen Regionen der Schweiz, und ein Teilnehmer reist sogar aus Ostdeutschland an. Die Route, auf der die verschiedenen Kunst-Objekte besichtigt werden können, führt durch den Dorfkern Lotzwils.

Augenschein im Dorfmuseum: Das OK trifft Abklärungen für die geplante Ausstellung mit Sportbildern (von links): Thomas Greub, Katharina Wyder, Peter Greub, OK-Präsident Willy Schnetzer und Res Schrag. Bild: Walter Ryser

Ein spezieller Programm-Punkt befindet sich zudem im Ortsmuseum im Gemeindehaus in Lotzwil. Hier kann während der Dauer des Sport-Kunst-Weges eine Bilder-Ausstellung mit sportlichen Motiven verschiedener Fotografen und Künstler besichtigt werden. Nebst den Kunst-Objekten wurden die Teilnehmer auch angefragt, ob sie bereit wären, einen Holz-Balken zu verzieren. Mit diesen Balken sollen die zahlreichen Sitzbänkli, die der OVLG auf dem Gebiet der Gemeinde platziert hat, verziert werden. Damit dürfte der Kunst-Sport-Weg nachhaltig in Erinnerung bleiben. Zudem werden die sportlich-künstlerischen Sujets auf den «Sitzbänkli» künftig viele Spaziergänger erfreuen.

Für den OK-Präsidenten des Kunst-Sport-Weges ist bereits jetzt klar, dass die zweite Austragung einen Versuch darstellt, «Kunst und Sport so zu kombinieren, dass eine faszinierende künstlerische Sportwelt oder eine sportliche Kunstwelt entsteht», gibt Willy Schnetzer seiner Vorfreude Ausdruck.