

Interview: Annegret Ruoff

**A**ls Leiter des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz engagieren Sie sich tagtäglich für die Gesundheitsförderung. Wie schaffen Sie es, Herr Künzler, dabei selbst gesund zu bleiben?

Ich schöpfe viel Kraft aus Freundschaften und pflege diese bewusst. Auftanken kann ich auch mit meiner Familie, meiner Frau und unseren zwei kleinen Kindern. Und nicht zuletzt habe ich eine Arbeit, die mich erfüllt und die für mich Sinn macht.

**Inwiefern?**

Ich habe grosse Freude daran, dass das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz nicht nur von oben her Projekte lanciert und Haltungen vermittelt, sondern dass ganz viel Einsatz von der Basis kommt, von kantonalen Stellen und Organisationen, die vor Ort tätig sind. Sie tauschen sich aus, bringen eigene Ideen ein und gelangen mit Projekten an uns, die uns begeistern und die wir dann unterstützen können. Von unseren Partnerorganisationen kommt mir ein grosses Engagement entgegen. Zugleich fühle ich mich auch von Seiten der Trägerorganisationen unseres Netzwerks unterstützt, von Stellen des Bundes, der Kantone und der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz. Wir bringen auch Empfehlungen und Projekte von ihrer Seite in unser Netzwerk ein.

**A propos Netzwerk: Vor wenigen Tagen wurde im Kanton Aargau der Film «10 Schritte für psychische Gesundheit» lanciert. Angestossen wurde das Projekt von einer Gesundheitsförderungskampagne in Österreich. Das ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie die Organisationen, die wir vernetzen, selbständig und kraftbringend zusammenarbeiten. Die Kampagne «10 Schritte für psychische Gesundheit» stammt aus Österreich. Verschiedene Partner aus unserem Netzwerk haben davon gehört und den Wunsch an uns herangetragen, dieses Projekt in die Schweiz zu holen. Das haben wir dann getan. Mittlerweile haben sich dreissig Partnerorganisationen dafür zusammengeschlossen. Unsere Dachorganisation hilft mit, das Material zu koordinieren und zu verteilen. Die kreative Arbeit aber geschieht bei den Partnerorganisationen. Das zeigen Beispiele wie dieser Film.**

**Überraschend war, dass er bereits einen Tag nach der Lancierung offiziell freigegeben und auf Youtube gestellt wurde. Dieses Vorgehen hätte man von einem kantonalen Departement nicht unbedingt erwartet.**

Sehen Sie, genau so funktioniert unser Netzwerk. Wie eine riesige Open Source. Die Organisationen, welche in diesem Bereich der Gesundheitsförderung tätig sind, stellen ihre Materialien ganz selbstverständlich anderen zur Verfügung. So braucht nicht jeder das Rad neu zu erfinden, und man kann sich viele Kosten teilen oder sparen. Dass das so gut funktioniert, ist für mich ein schönes Beispiel dafür, wie eine gesundheitsfördernde,

ressourcenschonende Haltung in eine Arbeitsweise einfließen kann.

**Der Film ist toll gemacht, die Postkarten und Flyer, die in vielen verschiedenen Varianten die «10 Schritte für psychische Gesundheit» unter die Leute bringen, sind beeindruckend. Hand aufs Herz: Was bringen solche Kampagnen wirklich?**

Es gibt im Augenblick noch keine wissenschaftlich fundierte Evaluation, die das belegen könnte. Für die Zukunft würde ich mir das wünschen. Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung in der Gesundheitspsychologie und aufgrund der vielen konkreten Rückmeldungen, die mich erreichen und die nicht von Organisationen kommen, sondern von einzelnen Menschen, die auf unser Angebot reagieren, komme ich zum Schluss, dass es was bringt, Menschen bewegt, Wirkung tut.

**Gesundheitsförderung ist ja nicht gerade das sexy Schlagwort. Begriffe wie Depression, Burnout, Panikstörungen verkaufen sich viel besser. Wie schaffen Sie es, Ihr Kernthema unter die Leute zu bringen?**

Diese Frage ist für mich noch nicht optimal gelöst. Oft weicht man in unserer Branche aus auf den englischen Begriff «Mental Health», was zwar knackiger tönt, in der Alltagssprache aber nicht funktioniert. Es braucht, so glaube ich, einfach Zeit und ein ständiges Dranbleiben, um das Bewusstsein der Bevölkerung für die Gesundheitsförderung zu schärfen. Es geht im Kern darum, psychische Gesundheit als ein Gut anzuschauen, das man hochhalten und das man fördern kann. Dieses Denken ist aber noch jung, verglichen mit der Wissenschaft vom Körper, der Medizin. Es braucht Zeit, bis sich so ein Gedankengut verbreitet und etabliert hat.

**Sie arbeiten seit vielen Jahren im Bereich der Gesundheitsförderung. Hat das Ihre Sichtweise, Ihren Blick auf die Welt verändert?**

Das kann man sagen. Durch diese Arbeit wird mein Bewusstsein dafür täglich geschärft. Der ressourcenorientierte Blick auf die Welt war für mich, auch bei meiner Tätigkeit als Psychotherapeut, allerdings schon vorher ein wichtiges Thema. Durch die Arbeit beim Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz ist er noch gestärkt worden.

**Sie müssen sich also nicht mehr speziell anstrengen, um die Ressourcen zu sehen?**

Ehrlich gesagt, kommt das auf meinen momentanen Zustand an. Bin ich belastet oder geht es mir nicht gut, kommt trotz aller Übung auch bei mir nicht immer der Gedanke auf an alles, was ich jetzt tun könnte und was mir gut tun würde. Zugleich ist es sicher so: Das, was ich verkaufe, wende ich auch selbst an.

**Sie sind auch ausgebildeter Körperpsychotherapeut. Warum trennen Sie im Bereich der Gesundheitsförde-**

«Wir machen das Gesunde sichtbar»

Der Psychologe Alfred Künzler ist überzeugt: Psychische Gesundheit ist ein Gut, das sich zu fördern und zu erhalten lohnt. Zu diesem Zweck vernetzt er Menschen.



Alfred Künzler: «Spricht man heute allgemein über Gesundheit, beziehen das die meisten Menschen automatisch auf den körperlichen, nicht aber auf den psychischen Zustand»

## Alfred Künzler, 52

leitet seit fünf Jahren die Koordinationsstelle des Netzwerks Psychische Gesundheit Schweiz in Bern. Vorher arbeitete der promovierte Gesundheitspsychologe zehn Jahre lang in der klinischen Psychoonkologie. Er forscht an den Universitäten Bern und Zürich und ist Lehrbeauftragter am Institut für Körperzentrierte Psychotherapie. Als Co-Gründungsmitglied engagiert sich Alfred Künzler im Verein chronischkrank.ch.

### *rung so stark zwischen dem physischen und dem psychischen Wohlbefinden?*

Das ist eine zentrale Frage für mich. Denn eigentlich bin ich überzeugt, und das belegen ja auch die Forschungen der Neurowissenschaft, dass Körper und Psyche sehr eng verknüpft sind. Dennoch macht es manchmal Sinn, diese beiden Begriffe auseinanderzunehmen, damit wir uns gezielt für die psychische Gesundheit einsetzen und die breite Öffentlichkeit dafür sensibilisieren können. Spricht man heute allgemein über Gesundheit, beziehen das die meisten Menschen automatisch auf den körperlichen, nicht aber auf den psychischen Zustand. Ich denke, wir befinden uns in einer Übergangsphase. Wenn wir dereinst sagen können, jetzt ist die psychische Gesundheit der Bevölkerung ebenso wichtig wie die körperliche, dann braucht es diese Trennung nicht mehr.

### *In den von Ihnen unterstützten Projekten konzentrieren Sie sich auf die Gesundheitsförderung. Werden da nicht die Kranken stigmatisiert? Im Sinne von: Wer krank ist, hat halt zu wenig für seine Gesundheit getan?*

Diese Gefahr besteht. Umso wichtiger ist es zu kommunizieren, dass beides, Gesundheit und Krankheit, zum Leben gehört, wie das auch die Salutogenese darstellt. Wir geben uns Mühe, das in der richtigen Art und Weise rüberzubringen und nicht in dem Sinne, dass die Krankheit der Gesundheit gegenüber als etwas Minderwertiges dargestellt wird.

Bisher ist es ja umgekehrt. In unserem Netzwerk fliessen etwa 98 Prozent des Geldes in die Behandlung von Krankheiten und etwa 2 Prozent in die Prävention. Wir möchten das in Richtung Gleichwertigkeit verändern. Werden etwa in einem Behandlungszentrum an einer psychiatrischen Klinik präventive Kurse ausgeschrieben, dann trifft das den Kern unserer Strategie: Wir machen das Gesunde sichtbar und zeigen, wie man dieses Gesunde fördern kann.

### *Heisst das für Branchen wie die Atemtherapie, dass sie sich viel mehr über die Förderung der Gesundheit verkaufen soll als über Krankheitsbilder wie Asthma, Rückenschmerzen und Depressionen?*

Ich glaube, dass die Atemtherapie beides zu bieten hat. Sie kann Kranke unterstützen und gleichzeitig dazu beitragen, die Gesundheit zu fördern und zu erhalten. «Erhalten» gefällt mir übrigens besser als «fördern», wo schon wieder dieser Leistungsanteil mitschwingt.

Wenn ich richtig atme, bleibe ich eher gesund. Atemtherapie ist somit Gesundheitsförderung pur. Und sie vollzieht auch nicht diese Trennung von Körper und Psyche. Denn eine Atemübung hat ja sowohl eine physische als auch eine psychische Wirkung.

### *In die ganzheitliche, gesundheitsfördernde Führung Ihrer Mitarbeitenden investieren auch Unternehmen. Im Extrem sieht das so aus, dass sie Entspannungsoasen, Spa-Bereiche schaffen, die dazu führen, dass die Menschen auch einen Teil ihrer Freizeit im Unternehmen verbringen. Ist diese Vermischung von Arbeit und Freizeit wirklich gesundheitsfördernd?*

## «Atemtherapie ist Gesundheitsförderung pur. Sie hat sowohl eine physische als auch eine psychische Wirkung.»

Persönlich halte ich sehr viel von einem Arbeitgeber, der auf das Wohl seiner Mitarbeitenden achtet. Und ein Teil der Forschung zeigt uns ja auf, dass Menschen, die entspannt sind und die aufgefordert werden, kreativ zu sein und quere Sachen zu denken, sehr gute und innovative Produkte erfinden.

Es ist eine Win-Win-Situation. Der Unternehmer profitiert von kreativen Ansätzen und motivierten Mitarbeitenden. Und für die Angestellten ist es schön, so zu arbeiten, wirklich bei der Sache zu sein und Raum zu haben für neue Gedanken.

### *Sie betrachten die Tendenz, dass sich Arbeit und Freizeit immer mehr mischen, mit Freude?*

Es ist für mich etwas anderes, ob man kreative Orte schafft innerhalb der Arbeit oder ob Freizeit und Arbeit verschwimmen. Das sehe ich kritischer. Ich habe zwar auch das Glück, dass ich meine Arbeit bezüglich Zeit und Ort sehr frei einteilen kann. Aber es beinhaltet gewisse

Gefahren. Das Abschalten ist für mich heute viel schwieriger als zur Zeit, als ich noch als Psychotherapeut arbeitete, bis sechs Uhr Sitzungen hatte und danach die Praxisstüre schloss. Heute kann ich innerlich viel weniger klar trennen. Liege ich abends im Bett und denke über die Arbeit nach, ist das manchmal belastend. Und manchmal angenehm.

### *Gesetzt den Fall, Sie lebten in einer Welt, in der das Thema psychische Gesundheitsförderung erfolgreich umgesetzt wäre. Wie sähe sie aus?*

Grundsätzlich so, dass sich alle Leute weniger am Wohlstand orientieren würden als vielmehr daran, wie sie sich fühlen. Die Waage von materieller und emotionaler Zufriedenheit wäre im Gleichgewicht.

Und es gäbe deutlich weniger Krieg und Gewalt. Nicht, dass es keine Konflikte gäbe. Die gehören zum Menschsein. Aber sie würden friedlicher gelöst. Entsprechende Strategien würden bereits an der Schule vermittelt, zum Beispiel in einem eigens darauf ausgerichteten Fach. Oder auch gerade dann, wenn Konflikte in der Klasse zu lösen sind. Das ist aber anspruchsvoll für die Lehrkräfte und braucht auch eine Entsprechung in ihrer Ausbildung.

Ich bin überzeugt: Wäre die psychische Gesundheitsförderung in der Schweiz bereits umgesetzt, würde unsere Gesellschaft in manchen Belangen anders aussehen.

## Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz

Knapp siebzehn Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer oder mehreren psychischen Erkrankungen, die von Essstörungen über Angststörungen bis hin zu Depressionen und anderen schweren Erkrankungen und Symptomen reichen können. Psychische Erkrankungen gehören zu den häufigsten und den einschränkendsten Krankheiten überhaupt. Sie wirken sich auf alle Lebensbereiche der Betroffenen aus.

Um im Bereich der psychischen Gesundheit den Aspekt der Gesundheitsförderung mit einzubeziehen, gründeten der Bund zusammen mit der Schweizerischen Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektoren GDK sowie Gesundheitsförderung Schweiz 2011 das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz NPG. Es ist ein Zusammenschluss von Organisationen, Institutionen und Unternehmen, die sich für die Verbesserung der psychischen Gesundheit in der Schweiz einsetzen. Zu seinen Schwerpunkten 2016 zählen die Themen «Versorgung», «Familie» sowie «Übergänge».

www.npg-rsp.ch

## Kurzfilm «10 Schritte für psychische Gesundheit»

Die meisten Menschen wissen, wie sie körperlich fit bleiben können. Strategien zur Förderung der psychischen Gesundheit sind dagegen kaum bekannt. Psychische Gesundheit bedeutet zudem nicht nur Wohlbefinden und ständige Ausgeglichenheit, sondern auch Kenntnisse im Umgang mit Krisen. Die «10 Schritte für psychische Gesundheit» sind als Denkanstösse gedacht. Ursprünglich von Pro Mente Österreich ins Leben gerufen, wird das Präventionsprogramm vom Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz sowie von verschiedenen Kantonen und Partnerorganisationen unterstützt.

Der Kurzfilm «10 Schritte für psychische Gesundheit» zeigt, welche zehn Schritte im Alltag für den Aufbau und den Erhalt der psychischen Gesundheit unternommen werden können. Im Film von Fabienne Andreoli sind zehn Kurzporträts von Aargauerinnen und Aargauern, unter anderem von Regierungsrätin Susanne Hochuli, Hürdenläufer Tobias Furer und dem Burnout-betroffenen Journalisten Thomas Knapp zu sehen, die in ihrem Alltag mit einfachen Mitteln mit einem dieser Schritte etwas für ihre psychische Gesundheit tun.

Die zehn Schritte sind:

- \_Neues lernen
- \_Etwas Kreatives tun
- \_Um Hilfe fragen
- \_Aktiv bleiben
- \_Darüber reden
- \_Sich entspannen
- \_Sich selbst annehmen
- \_Mit Freunden in Kontakt bleiben
- \_Sich beteiligen
- \_Sich nicht aufgeben

Auf der Homepage des Departements Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau sowie auf Youtube sind sowohl der ganze Film als auch die einzelnen Passagen abrufbar.

www.ag.ch



Bild: Youtube

«Neues zu lernen, ermöglicht mir, eine gute Balance im Alltag zu finden»: Hürdenläufer Tobias Furer im Film «10 Schritte für psychische Gesundheit»