

Die singenden Dünen und der Elefant im Wohnzimmer



Stimmige Rast in der Wüste: Thomas Ihde (vorne) bei einem seiner Trekkings in Oman mit Mitreisenden auf einer Düne.

zvg

INTERLAKEN Thomas Ihde, Chefarzt der Psychiatrischen Dienste der Spitäler fmi AG, organisiert jährlich ein Achtsamkeitstrekking in der Wüste. Ausserdem hat der engagierte Arzt einen Ratgeber für psychisch kranke Menschen geschrieben.

In der Schweiz sei jede dritte Person im Laufe ihres Lebens mindestens einmal von einer psychischen Krankheit betroffen, sagt Thomas Ihde. Er ist Chefarzt der Psychiatrischen Dienste Interlaken und Stiftungsratspräsident von Pro Mente Sana, der Stiftung, die sich seit 35 Jahren für die Interessen psychisch kranker Menschen einsetzt. Für Ihde und den Beobachter-Verlag Grund genug, endlich einen Ratgeber herauszubringen, der sowohl Betroffene als auch deren Angehörige anspricht. Schliesslich werde das soziale Umfeld der Menschen, die an Schizophrenie, manisch-depressiver Erkrankung, dem

Borderlinesyndrom oder einer anderen psychischen Krankheit leiden, stark in Mitleidenschaft gezogen. «Psychische Krankheiten sind der Elefant im Wohnzimmer, über den niemand spricht», sagt der Psychiater.

«Ganz normal anders – alles über psychische Krankheiten, Behandlungsmöglichkeiten und Hilfsangebote» ist ein umfassender Ratgeber, worin sich 14 Beiträge zu je einem Krankheitsbild finden. Geschildert einerseits aus der Perspektive der Betroffenen und andererseits der Angehörigen. Diesen beiden Schilderungen folgen Informationen in Bezug auf die Krank-

heit und mögliche Behandlungsformen.

Achtsam durchs Leben

Hand in Hand mit seinem Beruf geht Ihdes Berufung: Mindestens einmal im Jahr organisiert er, in Zusammenarbeit mit der Winterthurer Psychologin Karin Hagedorn, Achtsamkeitstrekking in die Wüste. Ziel und Zweck der Reise sei nicht Leistung, sondern ihr Gegenteil, sagt der erfahrene Wüstenbesucher: Reizreduktion und dadurch Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Behutsamkeit. «Bewegt sich der Mensch ausserhalb seiner Komfortzone, verlässt er den einflussreichen Alltag, kann er in relativ kurzer Zeit zu sich selbst (zurück)finden.»

Wer fühlte sich hier nicht angesprochen? Sind wir nicht alle Sklaven einer preschenden Zeit? So ist es denn auch kein Wunder, ist Ihdes Achtsamkeitsreise nach Oman im kommenden Januar bereits ausgebucht. «Es ergeben sich stets spannende Gruppen», sagt der Wüstenfahrer. Mal seien es Menschen, die sich beruflich neu orientierten, Menschen mit beruflich grosser Ver-

antwortung und manchmal Bauersfrauen, die sich einen Lebensraum verwirklichten.

Sternenflut und weisser Sand

«Spätestens in zwei Tagen ist jeder innerlich angekommen», sagt Ihde. Die Flut der Gedanken, die in der Stille übereinander herfielen, sei gewaltig. «Schön ist, wie schnell sich dieser Sturm legt und die Menschen zur Ruhe kommen.» Und wenn jemand mal psychisch an seine Grenzen stösst? «Dann sind ja Fachleute vor Ort.»

Das Programm sieht vor, dass während der Reisetage ruhig gewandert wird. Frei und ohne Gepäck. Allerdings soll drei, vier Stunden nicht gesprochen werden. Reflektiert wird davor und danach. «Hier wird nichts bewertet, nicht hyperfokussiert, hier gibts keinen Stress. Man muss sich nur darauf – und somit auf sich selber – einlassen.» Der Höhepunkt des Tages sei jeweils abends das Besteigen der Dünen. Und hier kommt der eher pragmatisch wirkende Thomas Ihde ins Schwärmen. «Es ist berausend, wenn die Dünen singen.



Thomas Ihde mit seinem Buch in seiner Praxis in Interlaken. Sonja L. Bauer

Wer will, schläft unter freiem Himmel und der Sternenflut. Der Vollmond ist fantastisch. Das Essen in Oman der reinste Luxus. Die Exotik des arabischen Raums betörend. Und der Sand ist weiss wie Schnee.» Sonja L. Bauer

Infos: Thomas Ihde-Scholl: «Ganz normal anders», Beobachter Edition www.beobachter.ch, und: für Wüsten- und Bergtrekkings: www.achtsamunterwegs.ch.

«Es ist berausend, wenn die Dünen singen. Der Vollmond ist fantastisch. Das Essen der reinste Luxus. Die Exotik des arabischen Raums betörend. Und der Sand ist weiss wie Schnee.»

Thomas Ihde

Interlaken will 44 Mio. investieren

FINANZPLAN Die Gemeinde Interlaken will bis 2018 rund 44 Millionen Franken investieren. Das sieht der gestern veröffentlichte Finanzplan 2014 bis 2018 vor.

«Der Finanzplan rechnet mit einem Eigenkapital von noch 4,72 Millionen Franken im Jahr 2018. Das sind knapp 1,2 Millionen Franken weniger, als Ende 2012 ausgewiesen worden ist.» Das schreibt die Gemeinde Interlaken in ihrer Pressemitteilung von gestern. Für das Ende der laufenden Legislatur Ende 2016 rechnet der Finanzplan mit einem Eigenkapital von 5,42 Millionen Franken oder 6,2 Steuerzehnteln, «was über den strategischen Zielen des Gemeinderats liegt. Er hatte für das Legislativende ein Eigenkapital von 5 Steuerzehnteln als Ziel vorgeben», heisst es in der Mitteilung. Wie dem Plan zu entnehmen ist, soll die aktuelle Gemeindesteueranlage von 1,81 Einheiten bis 2018 beibehalten werden.

Die Finanzplanung bleibe jedoch durch die geplanten Investitionen belastet. Für den Zeitraum 2013 bis 2018 seien Nettoinvestitionen ohne Anlagen im Finanzvermögen von 44 Millionen Franken vorgesehen. *bst/pd*

Der vollständige Finanzplan ist auf der Website der Gemeinde Interlaken aufgeschaltet: www.interlaken-gemeinde.ch/verwaltung/finanzen/finanzplanung/

Wechsel im GGR

INTERLAKEN Bernadette Leyblätter (SVP) tritt nach über neun Jahren und Nehat Kida (SP) nach drei Jahren per Ende 2013 aus dem Grossen Gemeinderat (GGR) zurück. Wie der Gemeinderat mitteilt, konnte er die erste Ersatzperson als gewählt erklären. Es sind dies Adrian Nyffeler von der SVP (rechts) und Peter Vogt von der SP (links), die ihren Sitz im Gemeindeparlament am 1. Januar 2014 einnehmen. *pd*



Jetzt buchen für Natalia Gutman und Sabine Meyer

INTERLAKEN CLASSICS Vom 29. März bis 22. April 2014 geht das 54. Klassikfestival über die Bühne. Die Mischung aus jungen Ausnahmetalenten und grossen Namen wie David Geringas, Sabine Meyer und Natalia Gutman macht es aus. Der Vorverkauf ist angelaufen.



Sabine Meyer, die grosse Klarinetistin, wird am 3. April in Interlaken auftreten.

zvg

Versailles des Victoria-Jungfrau Grand Hotel & Spa auf.

Das Zakhar Bron Festival Orchestra wird eigens für die Interlaken Classics aufgestockt. Es spielt mit internationalen Stars wie Natalia Gutman (Cello) am 2. April und Sabine Meyer (Klarinette) am 3. April. Letzteres ist das erste Konzert, das im neuen Kursaal (Auditorium) stattfindet. Auch die Matinee mit dem «Orchester der Solisten» (6. April) kündigt sich als besonderes Highlight der nächsten Festwochen an. Am 12. April spielt Alexander Sinchuk, der letztjährige Gewinner des Prix du Piano, an den 54. Interlaken Classics ein Klavierrezital.

Das Gustav-Mahler-Jugendorchester tourt im Frühjahr 2014 mit Werken von Strauss, Bruck-

ner, Wagner und Mahler. Jungstar David Afkham dirigiert am 19. April Bruckners 7. Sinfonie. Im ersten Teil des Abends singt Sopranistin Emily Magee «Vier letzte Lieder» von Richard Strauss. Tags darauf ist die Sopranistin Christiane Karg in der 4. Sinfonie von Gustav Mahler zu hören. Dirigieren wird erneut David Afkham.

Finale mit Reinhold Friedrich

Das Meisterkonzert mit Reinhold Friedrich vom 21. April im Lindner Grand Hotel Beau Rivage weckt ebenfalls hohe Erwartungen. Am Klavier wird Jungtalent Eriko Takezawa zu bestaunen sein. Am 22. April kündigt sich das Abschlusskonzert mit Studentinnen und Studenten vom Meisterkurs Trompete mit Reinhold Friedrich an.

Der eigentliche Auftakt zu den Interlaken Classics erfolgt bereits am Samstag, 22. Februar, um 17 Uhr im Kursaal Bern. Folgende Pianisten werden im Rahmen des Prix du Piano Interlaken Classics zu hören sein: Antonii Baryshevskyi (Ukraine), Gloria Campaner (Italien), Aristo Sham (China) und François Dumont (Frankreich).

Der Vorverkauf via www.kulturticket.ch und über eine der zahlreichen Vorverkaufsstellen ist eröffnet. *sp/pd*

Detaillierte Angaben zu allen Konzerten und Werken unter www.interlaken-classics.ch.

Medienpartnerschaft
BOBERNER OBERLÄNDER

In Kürze

INTERLAKEN Turnerabschluss bei der Männerriege

Das zu Ende gehende Turnerjahr wird bei der Männerriege immer mit einem Wettkampf für fünf Dreiermannschaften, abgeschlossen. Dabei kommt es nicht nur auf Kraft und Schnelligkeit, sondern auch auf Geschicklichkeit an. Die zehn Fragen, die es am Schluss noch zu beantworten gab, verursachte ziemliches Kopfzerbrechen. Klar warteten die Teilnehmer nach dem Nachtessen in der Tenne gespannt auf die Rangverknüpfung: Der Sieg ging an die Gruppe Bösch, Frutiger, Wenger mit 10 und mehr Punkten Vorsprung auf die Gruppen Boss, Käppeli, Schächtele und Kirisits. *pd*