KOLUMNE

Wenn die Ukraine fällt, fällt Europa

▸ HEINZ WEIDKUHN *über vergessene Zusammenhänge*

Ein klassisches Beispiel der mangelnden Einsicht in Zusammenhänge bietet der öffentliche Verkehr. Einerseits baut man fleissig erhöhte Einsteigeplattformen für Züge, Trams und Busse, um gehbehinderten Menschen entgegenzukommen, andrerseits wird ihnen das Reisen durch zeitlich knappe Anschlüsse erschwert. An manchen Umsteigeorten braucht es die Laufqualität eines Sprinters, um den gewünschten Anschluss zu erreichen, so auch in Chur. Da helfen schwellenlose Einstiege nicht viel. Einer an Stöcken gehenden Person reicht die Umsteigezeit kaum. An Verkehrsknotenpunkten in grösseren Städten soll der Stress geringer sein.

Ein anderes Beispiel ist die Verbotsflut, die durch unser Land schwappt. Es wird gerne vergessen, dass jedes Verbot Zusatzkosten verursacht. Verkehrsbezogene Verbote brauchen Signalisationen wie (langlebige) Schilder und (kurzlebige) Bodenmarkierungen. Alle Verbote müssen unterhalten, überwacht und kontrolliert werden, sonst nützen sie nichts. Oft wird dazu mehr Personal benötigt – ein weiterer Kostenfaktor. Durch die steigende Masse an Verboten vermindert sich die Kraft der einzelnen Vorschrift. «Was solls»? denkt mancher und ignoriert sie.

Sieht eine Gruppe von Stimmberechtigten etwas nicht gern, wird schwupps! eine Initiative oder ein Referendum eingereicht, das sich gegen dieses Etwas stellt. Es ist verständlich, wenn sich viele Leute gegen den Feuerwerkskrach am 1. August und an Silvester zur Wehr setzen. Die demokratischen Mittel zur Eindämmung wären in den Kantonen und Gemeinden vorhanden, die Stimmbürger könnten darüber befinden. Sie müssten dazu freilich die Hände aus den Hosentaschen nehmen. Ein schweizweites Feuerwerksverbot in der Verfassung festzuschreiben, ist dagegen ein Akt der Bequemlichkeit. Das Lärm- und Umweltproblem sei ein für allemal gelöst, heisst es – wobei das nicht stimmt. Es soll Ausnahmen geben, die das definitive Ende des Krachs relativieren. So oder so gehört eine Lärmbeschränkung auf die Gesetzesebene und keinesfalls in die Bundesverfassung. Diese bildet die Grundlage unseres Staatswesens, sie ist kein Sammelsack für die Anliegen unzufriedener Stimmbürger.

> «
> Bei den autoritär herrschenden Staatsführern steht der Eigennutz im Vordergrund.
> »

Die Verzahnung von Politik und Eigennutz schenkt uns ein weiteres Zusammenhangsproblem ein. Bei den autoritär herrschenden Staatsführern steht der Eigennutz im Vordergrund. Die Anliegen der Bevölkerung hinken hinterher. Im Kleinformat, unter anderen Vorzeichen, geschieht bei uns etwas Ähnliches. Die Wünsche der Einzelmitglieder des Souveräns dominieren oft über die Anliegen der Gemeinschaft, wie das Gerangel um die AHV und deren Finanzierung zeigt. Populisten nützen das aus, indem sie die individuellen Wünsche vor die Solidarität stellen. Sie ernten damit Beifall und gewinnen Anhänger.

Wenn die Ukraine fällt, fällt Europa. Die Schweiz könnte sich diesem Prozess kaum entziehen. Dennoch finden einige Politiker, man solle an der Hilfe für die Ukraine (und für die Entwicklungsländer) sparen und die entsprechenden Beiträge der Schweizer Bevölkerung zufliessen lassen. Damit sägen sie an einem der Stützpfeiler unserer Demokratie, dem Solidaritätsgedanken. Sie übersehen, dass dabei unser Staat als Gemeinschaft ebenso gefährdet wird wie die Gletscher: Sie schwinden und hinterlassen Geröll.

HEINZ WEIDKUHN *ist Autor mehrerer Bücher und seit 1960 im Safiental wohnhaft. Er hat zwischen 2007 und 2013 wiederholt in der Ukraine gelebt. Zuvor war er Lehrer auf allen Stufen in Graubünden und Basel sowie Teacher-Trainer (Sprachen) in Osteuropa und Asien.*

GASTKOMMENTAR *Sereina Venzin über freundschaftliche Beziehungen*

Freundschaften fürs Leben?

Freundschaften sind besondere Beziehungen. Anders als familiäre Beziehungen suchen wir uns Freundinnen und Freunde grundsätzlich selbst aus. Wir entscheiden, mit wem wir Zeit verbringen und wem wir uns anvertrauen. So selbstverständlich Freundschaften zu unserem Leben gehören, so bedeutsam sind sie auch für unsere Gesundheit. Die Forschung zeigt, dass Menschen mit stärkeren sozialen Beziehungen eine höhere Lebenserwartung haben. Auch für unser psychisches Wohlbefinden spielen Freundschaften eine wichtige Rolle. Dabei kommt es nicht nur darauf an, wie viele Menschen wir zu unserem Freundeskreis zählen. Vor allem die Qualität unserer Freundschaften und gemeinsame soziale Aktivitäten stehen mit unserem Wohlbefinden in Zusammenhang.

Wenn Beziehungen so wichtig für unser Wohlbefinden sind – wie gehen wir dann damit um, wenn sie sich verändern? Soziale Netzwerke können je nach Lebensphase und Lebensereignissen wachsen, kleiner werden oder sich neu zusammensetzen. Was früher ganz selbstverständlich war, wird mit der Zeit manchmal schwieriger: sich regelmässig zu sehen, gemeinsam Ferien zu verbringen oder spontan füreinander da zu sein. Manchmal merkt man erst im Rückblick, wie sehr sich eine Freundschaft im Laufe der Zeit verändert hat.

Besonders deutlich wird das, wenn sich die Lebensrealitäten zweier Menschen unterschiedlich entwickeln. Eine neue Partnerschaft, ein anspruchsvoller Beruf oder ein Umzug verändern Prioritäten und verfügbare Zeit. Auch der Übergang zur Elternschaft kann mit Veränderungen im Freundschaftsnetzwerk einhergehen. Während die eine Person am Freitagabend spontan etwas trinken gehen möchte, organisiert die andere ihren Tag rund um Kinderbetreuung und Schlafenszeiten. Manchmal braucht eine Freundschaft in einer neuen Lebensphase schlicht eine andere Form. Vielleicht sieht man sich seltener, telefoniert dafür häufiger oder findet neue Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu bleiben. Andere Menschen werden mit der Zeit weniger Teil unseres Alltags. Das kann ungewohnt oder auch schmerzhaft sein, gerade wenn uns eine Freundschaft noch immer viel bedeutet.

Doch nicht nur unsere Lebensumstände verändern sich. Auch wir selbst entwickeln uns weiter. Was uns mit 25 verbunden hat, muss mit 45 nicht mehr dieselbe Bedeutung haben. Interessen, Bedürfnisse, Einstellungen und Wertvorstellungen können sich im Laufe des Lebens wandeln. Nicht jede Meinungsverschiedenheit muss eine Freundschaft gefährden. Schwieriger wird es jedoch, wenn beispielsweise gegenseitiger Respekt oder Verlässlichkeit fehlen oder zentrale Wertvorstellungen dauerhaft nicht mehr zusammenpassen. Dann kann sich eine Beziehung verändern und die einstige Nähe allmählich einer gewissen Distanz weichen.

Dass Freundschaften sich verändern, bedeutet nicht automatisch, dass etwas schiefgelaufen ist. Vielleicht geht es weniger darum, jede Beziehung in ihrer bisherigen Form zu erhalten, sondern vielmehr darum, bewusst wahrzunehmen, was uns guttut und welche Verbindungen wir pflegen möchten: Bei welchen Menschen kann ich wirklich ich selbst sein? In welchen Beziehungen erlebe ich Respekt, Vertrauen und Unterstützung? Welche Freundschaft ist vielleicht etwas eingeschlafen und würde wieder mehr Aufmerksamkeit verdienen? Und wo darf ich akzeptieren, dass sich unsere Verbindung im Laufe der Zeit verändert hat?



> «
> Manchmal merkt man erst im Rückblick, wie sehr sich eine Freundschaft im Laufe der Zeit verändert hat.
> »

Gerade weil sich Freundschaften im Laufe des Lebens verändern können, lohnt es sich, besonders jene zu pflegen, die uns eine tiefe Verbundenheit schenken. Der deutsche Psychotherapeut Wolfgang Krüger spricht in seinem Buch «Freundschaften: beginnen – verbessern – gestalten» von sogenannten Herzensfreundschaften. Sie sind geprägt von tiefer Nähe, Verlässlichkeit und Offenheit. Es sind Menschen, bei denen wir ganz wir selbst sein können und uns verstanden und angenommen fühlen. Eine solche Freundschaft zu haben, ist etwas Besonderes – und kann uns durch ganz unterschiedliche Lebensphasen tragen.

Manche Freundschaften begleiten uns ein Leben lang, andere nur während einer bestimmten Lebensphase. Beides kann wertvoll sein. Entscheidend ist nicht allein, wie lange eine Freundschaft besteht, sondern was sie in unserem Leben bedeutet und ob wir uns in ihr heute noch gesehen und verbunden fühlen. Nicht jede Freundschaft muss ein Leben lang bestehen, um etwas Bleibendes in uns zu hinterlassen. Manche begleiten uns ein Stück unseres Weges, schenken uns wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen und bleiben auf ihre Weise ein Teil unseres Lebens – auch wenn sich die Verbindung im Laufe des Lebens wandelt.

SEREINA VENZIN *ist Fachpsychologin für Psychotherapie und Vorstandsmitglied der Bündner Vereinigung für Psychotherapie (BVP). Zudem ist sie Inhaberin von Vivabain in Chur.*

LICHTBLICK *Arno Mainetti, Chur*

Was schmückt was?



Haben auch Sie, **liebe Leserinnen und Leser**, Ihren Lichtblick? Dann teilen Sie doch diesen **Glücksmoment** mit uns. Die besten Bilder werden mit einem Abdruck belohnt. Senden Sie uns **Ihr Foto mit einer kurzen Legende dazu und Ihrer vollständigen Adresse** an redaktion@buendnertagblatt.ch.