AUS DER STADT

«Psychologie macht das Leben leichter»

Gion Duno Simeon und Christina Casanova wollen die Lange Nacht der Psychologie in Chur etablieren. 2016 soll die zweite Ausgabe stattfinden – mit einem neuen Thema. «Das verraten wir aber noch nicht», sagt Casanova im Interview mit dem BT. (FOTO OLIVIA ITEM)

*Die beiden Psychotherapeuten **Christina Casanova und Gion Duno Simeon** organisieren am 19. Juni die erste Lange Nacht der Psychologie. Mit dem BT haben sie über psychische Widerstandsfähigkeit und den Mythos Nacht gesprochen – und über die Angst der Gesellschaft, verwundbar zu sein.*

▸ KERSTIN HASSE

BÜNDNER TAGBLATT: *Sie beide veranstalten am nächsten Freitag die erste Lange Nacht der Psychologie, ein Abend, an dem über das Thema Resilienz diskutiert wird, und zwar in der Klibühni – fernab von dem Konzept einer klassischen Therapiesitzung. Weshalb diese Form, haben die Leute noch immer Respekt vor Therapiezimmern?*
CHRISTINA CASANOVA: Eine gewisse Stigmatisierung gibt es immer noch, ja. Da gibt es auch regionale Unterschiede, etwa zwischen einer Kleinstadt wie Chur und Grossstädten wie Zürich. Den Leuten sind Therapien nach wie vor suspekt. Viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass man ganz offen darüber reden kann, was einen beschäftigt – so wie vielleicht bei einem Coiffeur-Besuch.

GION DUNO SIMEON: Ich erlebe es auch immer wieder, dass Leute fürchten, ich könnte durch sie durchsehen. Aber das ist natürlich nicht so. Wir Therapeuten hören einfach zu und versuchen zu verstehen, wir haben keine magischen Brillen, durch die wir blicken. Oder hast du so eine Christina?

CHRISTINA CASANOVA: Nein, leider nicht. Obwohl so eine magische Brille manchmal ganz praktisch wäre– nicht einmal unbedingt in meinen Sitzungen, sondern eher im Alltag.

Haben die Leute Angst davor, krank zu sein?
GION DUNO SIMEON: Die meisten Leute, die eine Therapie in Anspruch nehmen, fühlen sich in irgendeiner Art nicht wohl, vielleicht sind sie bedrückt, belastet oder eingeschränkt in ihrem Leben. Und das möchte man natürlich nur ungern in die Welt hinausposaunen. Das führt dazu, dass man seine Gefühle eher versteckt. Mit unserer Langen Nacht möchten wir den Leuten die Psychologie näher bringen, und zwar eher in Form einer Prävention. Psychologie ist eine gute Wissenschaft, um das Leben ein bisschen besser, ein bisschen einfacher zu gestalten. Deshalb haben wir auch das Thema der Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, ausgesucht.

CHRISTINA CASANOVA: Die Referate an unserer Langen Nacht beleuchten das Thema von verschiedenen Seiten – Resilienz bei Kindern, bei der Arbeit, später am Abend werden wir dann auch über Resilienz in der Paarbeziehung sprechen. Es wird ein vielseitiger Abend.

BÜNDNER TAGBLATT: *Haben Sie sich das Thema Paarbeziehung bewusst für das Ende des Abends aufgehoben?*
CHRISTINA CASANOVA: Wenn wir ehrlich sind, ist es ja auch diese Zeit, in der man im Alltag Zeit für den Partner hat. Entweder man hat Kinder und muss diese erst ins Bett bringen, bevor man miteinander reden kann, oder man ist mit Arbeit oder Hobbys beschäftigt. Erst um neun oder zehn Uhr abends setzt man sich dann mal in Ruhe zusammen an den Tisch.

BÜNDNER TAGBLATT: *Welche Rolle spielt die Mystik der Nacht bei so einer Veranstaltung?*
CHRISTINA CASANOVA: Ich bin eine richtige Nachteule, das war ich schon immer. Ich finde die Nacht ganz wunderbar. Es ist dunkel, das Licht lenkt einen nicht ab. Für uns war aber vor allem entscheidend, dass die Veranstaltung lang ist, dass wir Zeit haben, dass wir essen, trinken und gute Gespräche führen, dass wir einen schönen Abend miteinander verbringen können.

GION DUNO SIMEON: Wir wollen das Sein als spezielle Form einer Lebenseinstellung in den Mittelpunkt stellen. Einfach zu sein, ist ein heilsamer Vorgang in unserem Lebensalltag, der bei vielen Menschen im Stress des Alltags zu kurz kommt.

BÜNDNER TAGBLATT: *Die erste Lange Nacht vom kommenden Freitag dreht sich um die Resilienz. Diese definiert die psychische Widerstandsfähigkeit, mit Krisen umzugehen. Ist Resilienz heute, in einer Zeit, in der Stresserkrankungen zunehmen, wichtiger denn je?*

GION DUNO SIMEON: Ich denke, es gibt zwei Sachen, die man berücksichtigen muss. Zum einen hat meines Erachtens tatsächlich der Erwartungsdruck an den einzelnen Menschen zugenommen. Ich glaube, dass das nicht zuletzt mit der ständigen Erreichbarkeit zu tun hat. Zum anderen muss man beachten, dass es schon seit vielen Jahren Eltern gibt, die versuchen, ihre Kinder vor allem zu beschützen. Wenn dann nur ein kleiner Wind kommt, fällt das Kind um. Ich denke, heute ist beides da, eine Über- und eine Unterforderung des Menschen.

BÜNDNER TAGBLATT: *Kann man Resilienz lernen?*
GION DUNO SIMEON: Ja, seelische Widerstandskraft kann man in jeder Lebensphase erlernen. Aber es ist ein ständiger Prozess. Es reicht nicht, wenn man sich diese Eigenschaft als Kind aneignete. Bei jeder Herausforderung gilt es, die eigene Widerstandsfähigkeit erneut zu prüfen. Man fragt sich: Wie schaffe ich es, diese Krise zu überwinden? Das ist eine gesunde Reaktion, die im Menschen steckt, man geht auf die Situation zu. Man setzt sich mit sich selbst auseinander und prüft, welche Stärken und welche Schwächen man hat.

> « Der Mensch soll durch die Resilienz nicht zu einer Maschine werden »

BÜNDNER TAGBLATT: *Sie sprechen von Schwächen. Per Definition ist das Gegenteil der Resilienz die Verwundbarkeit. In der heutigen Gesellschaft scheint es fast unmöglich, Schwäche zu zeigen. Heisst resilient auch unverwundbar zu sein?*
CHRISTINA CASANOVA: Für mich ist es ein Paradox der heutigen Gesellschaft, dass es keine Versager mehr geben darf. Der Sinn der Resilienz ist jedoch nicht, dem Menschen einen Panzer zu verpassen, unter dem er sich verstecken kann, der ihn unberührbar macht. Der Mensch soll durch die Resilienz nicht zur Maschine werden. Es hat vielmehr etwas damit zu tun, sich selbst und die eigenen Verletzlichkeiten kennenzulernen – und diese auch zu pflegen. Mit der Resilienz versucht man, eine Persönlichkeitsentwicklung durchzumachen, sodass man sich selbst in Krisensituationen kennt – sowohl die eigenen Stärken als auch die eigenen Schwächen.

BÜNDNER TAGBLATT: *Was können sich die Besucher – neben den Diskussionen zum Thema Resilienz – von der Langen Nacht erhoffen?*
CHRISTINA CASANOVA: Wichtig für uns ist, dass die Leute sich in lockerer Atmosphäre gut unterhalten. Man soll nicht die Klibühni verlassen und sich krank fühlen, der Schwerpunkt soll deshalb auch nicht auf einer Krankheit liegen. Wir wollen, dass unsere Besucher mit einem positiven Gefühl nach Hause gehen. Dass sie das Gefühl haben, etwas von dem Abend mitgenommen zu haben – einen Input für das Privatleben, für die Arbeit oder einfach für den Alltag.

CHRISTINA CASANOVA *ist Fachpsychologin für Psychotherapie.*
GION DUNO SIMEON *ist Psychologe und Psychotherapeut.*
Die erste Lange Nacht der Psychologie findet am Freitag, 19. Juni, in der Klibühni in Chur statt. Die Veranstaltung beginnt um 18 Uhr und setzt sich aus verschiedenen Programmpunkten zusammen, die auch einzeln besucht werden können. Für das leibliche Wohl sorgt der Koch Georg Pichler. Die Nacht der Psychologie endet um 2 Uhr. Weitere Infos unter: www.psychologienacht.ch

POSTPLATZ

Schaufenster der Zünfte

▸ ULF WENDLER *über die Zunftgründung*

Chur wurde über Jahrhunderte von seinen Zünften geprägt. In der neuen Schaufensterausstellung erinnert das Stadtarchiv an die Zunftgründung vor 550 Jahren– und damit an das vielleicht wichtigste Ereignis in der langen Geschichte der Stadt.

Damals waren dramatische Zeiten: Im April 1464 legte ein Brand Chur in Schutt und Asche. Im Zuge des Wiederaufbaus gewährte der Kaiser den Bürgern im Juli das Zunftrecht und damit die Selbstverwaltung. Nach einer gewissen Vorbereitungszeit wurden die fünf Churer Zünfte schliesslich im Januar 1465 gegründet. Über Jahrhunderte bestimmten sie die Geschicke der Stadt in wirtschaftlicher, politischer und sozialer Beziehung. Aufgelöst wurden die Zünfte 1840, weil vielen Bürgern das alte System undemokratisch und nicht mehr zeitgemäss erschien. In einem Reformprozess entstand eine neue Stadtverfassung.

Die Schaufenster des Stadtarchivs befinden sich im Rathaus beim Eingang Reichsgasse. Im Januar wurden sie bei einem nächtlichen Einbruch schwer beschädigt. Der Dieb konnte zwar umgehend gefasst und die Beute sichergestellt werden, doch dauerte es Monate, bis alles wieder repariert und sicherer gemacht worden war. Nun sind alle Spuren des Einbruchs beseitigt.

Angesichts der Bedeutung des Jubiläums 2015 beschäftigt sich die erste Ausstellung nach dem Diebstahl mit der Zunftgründung. Die heutige Stadt und die Bürgergemeinde Chur, aber auch die wieder gegründeten beiden Churer Zünfte der Rebleute und Schneider gehen auf die Ereignisse 1464/65 zurück. Vor fünfzig Jahren erinnerte 1965 ein grosses Stadtfest an die Geschehnisse fünf Jahrhunderte zuvor. So etwas ist dieses Jahr im Zeichen städtischer Sparsamkeit nicht möglich. Deshalb würdigen wenigstens die Schaufenster des Stadtarchivs dieses entscheidende Datum der Churer Geschichte. Machen Sie einen Abstecher in die Reichsgasse! Tauchen Sie beim Betrachten der Urkunden, Glasmalereien und Zunftmarken ein in eine spannende und interessante Epoche Churs! Die Schaufenster sind rund um die Uhr zugänglich.

ULF WENDLER *ist Stadtarchivar.*

Ein Kinokomplex für Chur?

*Der **Churer Baumäzen Thomas Domenig senior** plant, einen Kinokomplex in Chur zu bauen. Dies hat er TV Südostschweiz gestern bestätigt.*

CITY WEST Wie Thomas Domenig senior dem Fernsehsender erklärte, hat er bereits die Baupläne für das geplante Kino. Der Komplex soll neben den City-West-Türmen in Chur entstehen, sechs bis acht Kinosäle sind vorgesehen.

Das **Cineplexx in Hohenems** dient Domenig als Vorlage – zumindest in der Grösse. (ZVG)

Domenig befindet sich zurzeit in Namibia, am Telefon bestätigte er gegenüber TV Südostschweiz aber, dass ihm das Cineplexx in Hohenems als Vorlage für das neue Kino in Chur dient – zumindest in der Grösse. «Architektonisch wird es natürlich schöner.» Nächste Woche wird Domenig nach Chur zurückkehren und sich des Projekts weiter annehmen. «Ziel ist es, den Stadtteil Chur West und insbesondere das Einkaufszentrum City West mehr zu beleben», erklärte der 82-Jährige dem Lokalfernsehsender am Telefon. (BT)