



# «Nur so können wir Stigmatisierungen brechen»

An einer Fotoausstellung in Olten erhalten psychisch Erkrankte ein Gesicht und auch eine Stimme – dank Martin Fankhauser.



Martin Fankhauser will die Menschen mit seiner Ausstellung «#ganzabNORMAL wie du & ich» dazu bringen, hinzusehen. Bild: Patrick Lüthy



## Lucilia Mendes von Däniken

Wie oft läuft ein Gespräch im Alltag so ab: Jemand fragt: «Wie läufst?», der andere antwortet: «Super!», denkt aber: «Schlecht!». Allgemein wird die Frage «Wie geht es dir?» viel zu oft als Floskel benutzt. Antwortet jemand ehrlich und sagt: «Mir geht es gerade nicht so gut», ist das Gegenüber überfordert.

Dass die Frage nach dem Wohlbefinden auch im beruflichen Alltag nicht zur Floskel, sondern zu einer ehrlichen Interessensbekundung wird, das wünscht sich Martin Fankhauser. Er ist Mental-Health-Aktivist und Peer, was so viel bedeutet wie: Experte aus Erfahrung.

Martin Fankhauser hat eine Ausbildung zum kaufmännischen Angestellten absolviert, arbeitet aber seit einigen Jahren im Personalbereich. Der 43-Jährige lacht viel. Auch früher schon, als er noch als DJ an Partys für Stimmung sorgte. Im Kofmehl Solothurn zum Beispiel. Da erfüllte er Wünsche, hatte immer einen lockeren Spruch auf Lager – und am nächsten Morgen Kopfschmerzen.

So locker, wie er wirkte, war er nicht. Eigentlich fühlte er sich umgeben von Fremden nicht wohl. Aber er wünschte sich Normalität und Unbeschwertheit. Da half ab und zu ein Drink über den Durst – und eben: ganz

viel grinsen. Im Innern brodelte es aber oft.

## Die Diagnose: Depression

Schleichend nahmen die Angstzustände zu, er fühlte sich immer unwohler. 2017 nahm er die Symptome endlich ernst. Da war es fast schon zu spät. Die Diagnose ergab: eine mittelgradige Depression sowie eine generalisierte Angststörung. Einen Monat lang war er zu 100 Prozent krankgeschrieben.

Doch er erhielt Unterstützung und lernte, sich nicht zu verstecken. Weder hinter einem Grinsen noch hinter Alkohol und auch nicht, indem er Dinge tat, die er gar nicht aushielt.

Als Personalfachmann ging er weiter einer regelmässigen Tätigkeit auswärts nach. Er merkte aber auch: «Ich brauche noch mehr.» Da war eine neue Energie. Er begann Geschichten aus dem Alltag zu schreiben, die er auf seinen sozialen Kanälen verbreitete.

Seine Wanderungen dokumentierte er fotografisch: «Mir tat die Bewegung gut – und ich fand es spannend, meine Kamera zu testen.» Irgendwann entstand die Idee, Betroffenen von psychischen Erkrankungen ein Gesicht zu geben: «Wir müssen uns zeigen. Nur so können wir Stigmatisierungen brechen.»

Das war der Anfang des

Fotoprojektes «#ganzabNORMAL». Fankhauser suchte Menschen, die den Mut finden, sich porträtieren zu lassen. Immer mit zwei Fotos: Schwarz-weiss zeigt das fröhliche Gesicht, die gute Phase. Das Farbfoto zeigt die schlechte Phase. Zu jeder Person gibt es kurze Infos zu Krankheit und Geschichte hinter dem Gesicht.

Nachdem er die Fotos zuerst nur online gezeigt hatte, stellt er sie auch an ausgesuchten Orten aus: in Restaurants, beim Coiffeur, an Schulen. Die Schautafeln waren im A4-Format, da er nur per ÖV unterwegs ist und die Ausstellung in einer Tasche Platz haben musste. 77 Menschen hat er inzwischen porträtiert.

Eigentlich wäre das Projekt nun abgeschlossen. Aber da kam eine Anfrage, die er nicht ausschlagen wollte: «Ich wurde vom **Gesundheitsamt** des Kantons Solothurn kontaktiert, ob ich nicht für die Aktionstage Psychische Gesundheit eine spezielle Ausstellung im Haus der Fotografie in Olten machen möchte.» Martin Fankhauser wusste, dass er damit viel Aufmerksamkeit erreichen konnte. So sagte er zu und suchte – ein letztes Mal – Menschen, die hinstehen und mit dem Finger auf sich zeigen lassen. 15 Porträts sind entstanden, diesmal grossformatig.



Die Aktionstage sind für Martin Fankhauser der perfekte Abschluss des Fotoprojektes. Was aber nicht heisst, dass er die Aufklärungsarbeit aufgibt. Im Gegenteil. Seine neuen Ideen gingen aber weiter. Schon seit einiger Zeit gibt er nebenberuflich Workshops, berät Firmen und bildet sich im Coachingbereich weiter: «Durch meine Doppelrolle als Personalfachmann und Peer kann ich gerade im Personalbereich viel Aufklärungsarbeit machen.»

Er will den Unternehmen aufzeigen, dass es sich lohnt, hinzuhören und hinzusehen: «Die Vorgesetzten müssen begreifen, welche soziale Verantwortung sie haben, aber auch welcher finanzieller Aufwand auf sie zukommt, wenn ein Mitarbeiter ausfällt.» Ab und zu ein ernst gemeintes «Wie geht's dir?» sei hilfreich. Dies funktioniert aber nur, wenn die betroffene Person auch ehrlich

antwortet.

## Ein Beitrag zur Enttabuisierung

Psychische Krankheiten können sowohl für Betroffene als auch für Angehörige sehr belastend sein. Enttabuisieren und darüber sprechen sind wichtige Elemente im Umgang damit. Die Aktionstage Psychische Gesundheit Kanton Solothurn leisten seit 15 Jahren einen Beitrag zur Erhaltung und Förderung der psychischen Gesundheit. Vom 25. Oktober bis 3. November finden Veranstaltungen statt – verteilt auf den ganzen Kanton. Die Ausstellung «#ganzabNORMAL wie du & ich» im Haus der Fotografie in Olten bis am 20. Oktober ist ein Teil dieser Aktionstage. Am 10. Oktober, dem internationalen Tag der psychischen Gesundheit, findet im Rahmen der Ausstellung in Olten die offizielle Eröffnung der Aktionstage statt.