

## Region

# Sie hat ihre Angst überwunden

**Grenchen** Die Solothurnerin Gina Messerli will mit ihrem Blog Vorurteile gegenüber psychisch kranken Menschen abbauen. Wie das geht, diskutiert sie morgen an einem Podiumsgespräch in Grenchen mit Fachleuten.

Tabitha Zimmermann

Gina Messerli sitzt an einem Tisch im Restaurant Solheure in Solothurn, vor sich eine Tasse Kaffee und erzählt ihre Geschichte. Wenn man ihr gegenüber sitzt, würde man nicht darauf kommen, dass sie einmal an einer Angststörung gelitten hatte. Dabei sei sie nie ein ängstliches Kind gewesen. Bereits als Achtjährige sprang sie vom Zehnmetersprungbrett und fuhr auf den schnellsten Achterbahnen. Die Symptome begannen beim Wechsel in die Kantonsschule. Gina Messerli vermutet, dass dies der Auslöser war. Auf einmal hatte sie das Gefühl, dass Leute vor ihrem Haus lauerten, die sie umbringen wollten. «Ich bildete mir ein, ein ständiges Kratzen an der Tür zu hören, und konnte nicht mehr schlafen.»

Morgen führt Gina Messerli zusammen mit einer Psychologin und einer anderen ehemaligen Betroffenen ein moderiertes Gespräch im Restaurant Sunnepar in Grenchen (siehe Fussnote). Dies im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit. Das Ziel des Anlasses ist es, Leidenden oder deren Angehörigen zu zeigen, dass sie nicht alleine mit ihrer Krankheit dastehen und dass es Wege gibt, damit umzugehen. Andererseits soll die Veranstaltung informieren und dazu beitragen, psychische Krankheiten zu entstigmatisieren.

### Der Leistungsdruck

Irgendwie brachte sie die Kantonsschule hinter sich. Im Studium wurde es schlimmer. Die Ängste, die Gina Messerli verspürte, waren sehr auf Leistungsversagen bezogen. «Wenn man sich wie ich im Studium immer auf seine Ziele fokussiert und eins nach dem anderen abarbeitet, kann man seine Ängste gut abbauen.» Doch vor zwei Jahren schien diese Taktik nicht mehr aufzugehen, denn als sie sich einmal in ihrer Planung verkalkuliert hatte, merkte sie, dass ihr Arbeitsaufwand massiv höher als geplant ausfiel. Sie arbeitete neben dem Studium auch noch zu 40 Prozent und so wurde ihr alles zu viel.

Sie kam unter Zeitdruck, ihren Bachelor wie geplant abschliessen zu können und geriet in Panik, von da an ging nichts mehr: «Nachts lag ich nur noch wach, meine Hände zitterten beim Schreiben und ich ass fast nichts mehr», erinnert sie sich. Sie habe sich sehr alleine gefühlt, weil sie mit niemandem darüber reden konnte. Ihre damaligen Gefühle beschreibt sie heute so: «Angst



Gina Messerli kann heute offen über ihre überwundene Angststörung sprechen. PETER SAMUEL JAGGI

«Nachts lag ich nur noch wach, meine Hände zitterten und ich ass fast nichts mehr.»

Gina Messerli

ist nicht, sich nicht vom Zehnmetersprungbrett zu trauen, sondern vier To-do-Listen, drei Agenden und zehn Handywecker mit sich zu führen.»

### Nach dem Outing der Blog

Was sie damals nicht wusste: Drei ihrer engsten Freunde litten an Angststörung, Zwangsstörung und Depression. Das spätere Outing ihrer Freunde und auch die Tatsache, dass anfangs niemand über seine Krankheit reden wollte, brachten Gina Messerli erstmals auf die Idee, über psychische Krankheiten zu bloggen. So schuf sie ihren Blog «Daily Cup of Madness» zu Deutsch «Die tägliche Tasse Verrücktheit».

Seit zwei Jahren veröffentlicht sie darin Erfahrungsberichte und Interviews mit Betroffenen und Angehörigen, die aus ihrem Leben mit einer psychischen Krankheit erzählen. «Lustig ist, dass es früher immer mein

Traum war, Bücher zu schreiben und eines Tages davon leben zu können», sagt sie. Sie habe damals aber absolut nicht ins Journalismus- oder Influencer-Milieu gewollt, sei aber durch ein Journalismuspraktikum und den Blog letztlich trotzdem hineingerutscht und sei nun sogar froh darüber.

### Zu sehen sind nur die Hände

Ihre Interviewpartner sucht Gina Messerli meist selbst durch Inserate, die sie in der Universität aufhängt oder online postet. Es sei aber nicht einfach, Leute zu finden. Neun von zehn Personen machten in letzter Sekunde einen Rückzieher und würden sich daraufhin nicht mehr bei ihr melden. Dies, obwohl die Personen auf dem Blog anonym bleiben.

Gina Messerli postet zu den Geschichten der jeweiligen Person nur ein Foto der Hände, die eine Tasse mit dem Lieblingsge-

tränk ihrer Gesprächspartner umfassen. Dies soll eine Minimalinformation über Geschlecht und Alter geben und den Beitrag etwas persönlicher gestalten.

### Trotz Krankheit ganz normal

«Klar hätte ich auch Füsse fotografieren können», sagt sie und lacht. «Doch das hätte dann nicht zum Namen «Daily Cup of Madness» gepasst.» Sie erklärt, der Name ihres Blogs stehe dafür, häppchenweise einen Einblick ins Leben der sogenannten Spinner zu geben.

Natürlich will sie mit dem Begriff «Spinner» darauf anspielen, dass psychisch kranke Menschen trotzdem ganz normal sind und eben nicht einfach als «verrückt» abgestempelt werden dürfen. Mit ihrem Blog will Gina Messerli ausserdem andere Wahrnehmungen zeigen. Sie möchte widerspiegeln, wie man mit psychischen Krankheiten lebt und will, dass die betroffe-

«Man darf «Spinner» nicht einfach als verrückt abstempeln.»

Gina Messerli

nen Menschen ihre Hemmungen abbauen. «Mir ist bewusst, dass ich die Welt mit dem Blog nicht verändern oder die Thematik völlig entstigmatisieren kann, aber es ist ein Schritt in die richtige Richtung.»

Gina Messerli sagt, ihre Krankheit habe ihr Umfeld kaum beeinflusst. «Ich war selbst in sehr schlechten Zeiten immer eine sehr leistungsfähige Person und schrieb selbst mit drei Stunden Schlaf gute Noten.» Anders läuft es bei einem Betroffenen auf ihrem Blog. Der Mann leidet an Schizophrenie. Diese bestimmt sein Leben. Er hat mehrmals wöchentlich Wahnvorstellungen und kann deshalb keiner Arbeit nachgehen.

### Sich selbst hinterfragen

Heute hat es Gina Messerli geschafft, ihre unkontrollierten Ängste zu überwinden und hat ihr Leben wieder im Griff. Dies gelang ihr durch eine Psychotherapie, die ihr das Wissen und die Mittel gab, an sich zu arbeiten. Sie musste viel an sich selber hinterfragen, um ihre speziellen Moral- und Wertvorstellungen zu ändern. «Früher dachte ich, wenn man nicht jeden Tag acht bis neun Stunden durcharbeitet, ist man ein schlechter Mensch.» Das sei heute vorbei.

**Info:** Das Podiumsgespräch mit Gina Messerli findet morgen von 18 bis 19.30 Uhr im Restaurant des Betagtenheims Sunnepar an der Wissbächlistrasse 48 in Grenchen statt. Am Podium nehmen zudem die Psychologin Annette Lanser sowie eine weitere Betroffene teil. Im Anschluss werden Fragen aus dem Publikum beantwortet. Weitere Infos unter [www.dailycupofmadness.com](http://www.dailycupofmadness.com)

## Mit Musik geht alles besser

**Seedorf/Frienisberg** Der Männerchor Seedorf pflegt seit Jahren eine schöne Tradition: Er singt ein Geburtstagsständchen für ältere Jubilare.

Unter dem Motto «Mit Musik geht alles besser» hat sich der Männerchor Sängerbund Seedorf anlässlich des Geburtstags singens präsentiert. Geniessen durften es jene Einwohnerinnen und Einwohner der Gemeinde Seedorf, die 80, 85, 90 oder mehr

Lebensjahre hinter sich haben. Seit vielen Jahren lädt der Chor diese Menschen jeweils am Nachmittag des ersten Sonntags im November zum Gratulationskonzert nach Frienisberg ein.

### Grosser Applaus

Das Publikum zeigte sich begeistert über den geselligen Anlass. Der Applaus war gewaltig und die Kommentare beim anschließenden gemütlichen Zusammensein bei Kuchen und Getränken, durchwegs positiv. Dies wohl

nicht zuletzt auch wegen des Dirigentens Marian Andrejkovic, dem es immer wieder gelingt, den Chor gesanglich sehr gut in Szene zu setzen.

Als informativ und manchmal auch humorvoll durfte man die Moderation bezeichnen. Sie führte die Jubilarinnen und Jubilare jeweils geschichtlich in ihr Geburtsjahr zurück. Dabei wurde ihnen auch Prominente mit gleichem Geburtsjahrgang in Erinnerung gerufen. Also für einmal Geschichte als Unterhal-

tung und beim Zuhören wurde es niemandem langweilig.

### Neulinge willkommen

Abschliessend wurde die Hoffnung geäussert, dass dieser beliebte Anlass in der Gemeinde Seedorf bestehen bleibt, auch wenn sich die Männer des Chores bald mehrheitlich selber zu den Jubilaren zählen können. Für jüngere Mitsänger stehe die Türe jedenfalls jederzeit offen, war aus dem Chor zu vernehmen.

Theresia Nobs

## Nachrichten

### TAVANNES

#### Totalschaden nach Kandelaber-Kollision

Am Montagmittag hat sich auf der Rue de Quai in Tavannes ein Verkehrsunfall ereignet. Dabei verlor ein Automobilist die Herrschaft über sein Fahrzeug. Der Wagen kam auf der Höhe der Liegenschaft Nummer 20 von der Strasse ab. Dort prallte der Lenker mit seinem Personenwagen in einen Kandelaber. Das Fahrzeug ist abbruchreif und hat abgeschleppt werden müssen. *asb*

### MILITÄR

#### Drei Offiziere aus Region befördert

Auf den 1. Oktober dieses Jahres sind die folgenden drei Offiziere der Schweizer Armee aus dem Seeland und aus dem Berner Jura befördert worden: Philipp Grossenbacher aus Port zum Oberstleutnant, Julien Sauvain aus Moutier zum Major und Benjamin Marti aus Aarberg zum Hauptmann. Dies hat die Polizei- und Militärdirektion des Kantons Bern dieser Tage mitgeteilt. *mt*