

**Zeitschrift:** Saiten : Ostschweizer Kulturmagazin  
**Herausgeber:** Verein Saiten  
**Band:** 25 (2018)  
**Heft:** 279

**Vorwort:** Editorial  
**Autor:** Zwicker, Frédéric

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 18.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Ein bisschen frische Luft und Bewegung. Mal ein paar Tage ins Grüne. Ausgewogene Ernährung. Genügend Schlaf. Im schlimmsten Fall einen Sommer lang auf der Alp Schafe hüten. Dann renkt sich die Sache schon wieder ein.

Psychische Krankheiten sind unsichtbar und nicht nur deshalb schwer nachzuvollziehen, wenn man nicht selbst betroffen ist. Dabei macht fast jede und jeder zweite einmal im Leben eine existenzielle Krise durch, sagt die Psychiaterin Ulrike Hasselmann im Interview. Nun ist es ja durchaus nicht mehr so, dass man gleich von Dämonen besessen wäre, dass der Exorzist an die Tür klopft, wenn man sich von der Norm verabschiedet und die Seele Achterbahn fährt, wie es die Eismeer-Kapitänin in ihrem persönlichen Erfahrungsbericht beschreibt. Die Theaterregisseurin Micha Stuhlmann realisiert Projekte mit psychisch oder körperlich Beeinträchtigten. Dem Burnout haftet mittlerweile eine gewisse Coolness an (Michael Millius würde sich an die Schläfe tippen), ist es doch mutmasslich die Geisteskrankheit der Tüchtigen und nicht irgendeine Kifferpsychose. Ausserdem heisst es gleich wie das, was man im Auto- oder Motorrad-Extremsport tut, wenn man die Vorderräder blockiert und die Hinterräder durchdrehen lässt, bis vor lauter Rauch nichts mehr zu sehen ist.

Trotzdem wird nach wie vor viel zu wenig über psychische Krankheiten gesprochen. Trotzdem wissen die wenigsten, wie sie reagieren können und sollen. Wo sie Hilfe finden, wenn in ihrem Umfeld jemand «den Verstand verliert». Was das bedeuten kann, zeigen die Geschichten von Sandrine und Peter. Und trotzdem umweht die Betroffenen für weite Kreise noch immer eine Versager-Aura, was dazu führt, dass viele erst nach grosser Überwindung oder gar nicht oder zu spät Hilfe suchen.

In den USA gehört die Psychotherapie dem Klischee nach zum lässigen Lifestyle. Wenn man aber deshalb nach den letzten Präsidentschaftswahlen die Wirkungslosigkeit des Besuchs beim Seelenklempner als erwiesen ansieht, liegt man sicher falsch. Vielleicht liegt das richtige Mass irgendwo zwischen US-amerikanischen Verhältnissen und frischer Luft und Bewegung. Was es sicher braucht, sind Aufklärung und Diskussion. Einen Beitrag dazu will unser Titelthema leisten.

Ausserdem im Heft: viel Politisches, Kulturelles, Gesellschaftliches und andere Unterhaltung.