

PEERLE – Brief Nr. 2/2022 Vögel, Sonne und Regenschirm

Diesen Sommer wurden wir mit Sonnenschein verwöhnt. Die Sonne schien auch am Tage der *Mad Pride* in Bern. Aber es kann nicht immer die Sonne scheinen, es braucht auch Regen und gegebenenfalls einen Regenschirm. Und manchmal stehe ich auch gerne im Schatten.

Sonnenschein verbinde ich oft mit den positiven Seiten des Lebens. Es gibt viele positive Sprüche darüber, z.B. "Du bist mein Sonnenschein." Und ich stehe lieber auf der Sonnenseite des Lebens als auf der Schattenseite und nicht gerne im Schatten von jemandem. Dabei kann Sonnenschein auch unangenehm sein oder gefährlich werden. Die Sonne kann Flüsse und Seen, Wälder, Wiesen und Felder austrocknen. Die Hitze kann uns zusetzen. Man sehnt sich dann nach Schatten, einem Sonnenhut oder einem Sonnenschirm. Oder nach Regen. Und wenn uns der Regenschauer zu viel wird, dann hoffen wir, dass wir den Regenschirm dabei haben. Es ist also wie mit Vielem im Leben: Es ist eine Frage der Perspektive und der Umstände, ob wir etwas als positiv oder negativ bewerten und erleben. Wir sind alle Menschen mit bestimmten Eigenschaften, die uns je nach Situation Ressource oder Bürde sind.

Ich habe gelernt, wie wichtig in meinem Leben die Selbstfürsorge ist. Anderen mit gleichen oder ähnlichen Erfahrungen geht es ebenso. So bin ich gerne unter Menschen, achte aber darauf, meine Rückzugsorte zu haben und gönne mir Auszeiten. Ich habe viele Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen getroffen, die besonders sensibel sind. Diese Eigenschaft ermöglicht ihnen in besonderer Weise auf andere Menschen eingehen zu können. Sie spüren, wie es dem Gegenüber geht. Aber Grenzen zu setzen gegen Forderungen ihrer Umgebung fällt ihnen schwer, was oft in die totale Erschöpfung mündet und schliesslich zu einem Zusammenbruch führt. Ich muss aber nicht nur auf genügend Selbstfürsorge achten. Zu vertrauen fällt mir – und nicht nur mir – eher schwer, ich habe lieber die Kontrolle. Dieses Kontrollbedürfnis empfinde ich nicht generell als schlecht, Kontrolle bietet Sicherheit. Die Schattenseite davon ist, dass ich nicht so gut zur

Ruhe komme wie Menschen, die vertrauen können. Ich kann schlechter damit umgehen, wenn etwas nicht kontrollierbar ist. Es braucht immer beides im Leben: Sonnenschein und Schatten, blauen Himmel und Regen. Im richtigen Moment muss man sich an den richtigen Ort stellen. Man kann im Regen vor Freude tanzen oder sich bei Bedarf unter den Regenschirm stellen. Das ist etwas, was ich mir selber immer wieder sagen muss und mich immer wieder herausfordert. Sonnenschein ist nicht immer nur positiv.

So erinnere ich mich an meinen letzten Sonnenstich nach der ersten nationalen *Mad Pride* in der Schweiz, welche am 18. Juni 2022 in Bern stattfand, nur sehr ungen. Ich hatte eine beschwerliche Nacht und wünschte mir, ich hätte mich tagsüber mehr in den Schatten gestellt oder wenigstens einen Sonnenhut mitgenommen. Umso lieber erinnere ich mich jedoch an unsere Teilnahme an der *Mad Pride* selber an jenem Tag. Er war ereignisreich, spannend und gelungen.

Die *Mad Pride* ist ein öffentlicher Anlass (Umzug, Versammlung, Kundgebung, Solidaritätsbekundung) zum Thema psychische Gesundheit, an dem Menschen mit psychischen Erschütterungserfahrungen, Angehörige, Fachkräfte und Sympathisant*innen teilnehmen. Die *Mad Pride* lehnt sich an den Geist der Gay Pride an und wurde 1993 in Toronto/Kanada als Reaktion auf Vorurteile und Diskriminierung gegenüber Menschen mit Erfahrung von psychischem Leiden gegründet und wird mittlerweile in vielen Ländern durchgeführt, um die Enttabuisierung, Entstigmatisierung und Sensibilisierung voranzutreiben. Der Verein *Mad Pride* Schweiz mit Sitz in Bern wurde 2020 gegründet. Er bezweckt die jährliche Durchführung der *Mad Pride* in der Schweiz (www.madpride.ch). In den Medien wurde von über 1'000 Teilnehmenden an der diesjährigen Veranstaltung gesprochen.

Das Organisationskomitee von traversa rüstete unsere Gruppe von 38 Teilnehmenden, ganz nach dem Motto der *Mad Pride* "Bring deinen Vogel mit", fantasievoll mit sonnengelben Regenschirmen - die uns im Sonnenschein etwas Schatten boten - und sonnengelben Federboas aus, mit denen wir uns gut gelaunt nach unserer Carfahrt

nach Bern dem fröhlichen und farbigen Umzug durch die Berner Altstadt anschlossen. Ach ja, und die herzigen künstlichen Vögel auf unseren Regenschirmen und das Transparent gestaltet von der Tagesbeschäftigung Wohnhaus Kottenring mit der Aufschrift "Zeig deinen Vogel" dürfen hier nicht vergessen werden. "Du hast wohl einen Vogel" ist eine gängige Ausdrucksweise in unserer Gesellschaft. Dieser Ausspruch ist keineswegs positiv gemeint. Aber wieso eigentlich? Vögel sind farbig, zwitschern und singen, können fliegen und sind vielfältig. Wieso werden also ausgerechnet Vögel für einen abwertenden Spruch gegenüber einer bestimmten Personengruppe herangezogen? Dies hinterfragten die Teilnehmenden der *Mad Pride* mit viel Humor und verkehrten diese Redensart in etwas Positives und Witziges. Mit Humor nimmt man dieser Ausdrucksweise den Schrecken. Wenn Vögel als etwas Positives bewertet werden, ändert sich die Perspektive. Ein Zitat von Erich Kästner passt hier besonders gut: "Humor ist der Regenschirm der Weisen." Womit wir wieder beim Regenschirm und seinen positiven Eigenschaften angelangt sind.

Meinem Regenschirm habe ich – soweit es um die UV-Strahlung und wohl auch meine persönliche Empfindlichkeit geht – unter dem blauen Himmel mit viel Sonnenschein und einer Temperatur von ca. 30° zu viel zugetraut. Ein Sonnenhut hätte geholfen, aber den habe ich vor lauter Begeisterung über den sonnigen Tag zu Hause liegen lassen. Viel gebracht haben unsere mit Vögeln bestückten gelben Regenschirme und die gelben vogelhaften Federboas jedoch als Zeichen unseres Willens gegen Stigmatisierung, Diskriminierung und für eine Enttabuisierung von psychischem Leiden einzutreten. "Wir sind präsent, wir sind hier, bleiben und wollen uns nicht mehr verstecken", drückten unsere Aufmachung und die bunte Menschenmenge aus. Im Anschluss an den Umzug gab es ein Fest auf dem Bundesplatz inklusive Kulturprogramm.

Medienberichte über die *Mad Pride* findet Ihr auf <https://www.traversa.ch/traversa/aktuell/>

Alle Vögel sind herzlich eingeladen ebenfalls zwitschernd und singend nach dem Geiste der diesjährigen *Mad Pride* der Sonne entgegen mitzufliegen. Möge es unterwegs viel Futter, genügend Wasser und ausreichend schattige Bäume haben!



Foto: Claudia Schmidiger, www.traversa.ch

Euer PEERLEn-Team
Claudia, Marcella und Miranda

PEERLE-Infos: **direkt ☎ : 041 319 95 03**

Die allgemeine Mail-Adresse: peer@traversa.ch

Öffnungszeiten PEERLE: **Mittwochs 14.00 – 16.45**