

Mit Möwen zum Sieg

THUN Marianne Bühlmann gewinnt den Jahreswettbewerb des Fotoclub Thun mit Bildern von Möwen. Die Werke werden derzeit ausgestellt.

Serien; das ist das diesjährige Jahreswettbewerb- und Ausstellungsthema des Fotoclubs Thun, welcher die neusten, fotografischen Arbeiten seiner Mitglieder ab sofort wieder in den Gängen der Migros Clubschule, Thun ausstellt. Ein kleiner Rundgang durch die Ausstellung bringt es sofort auf den Punkt: das Thema ist enorm vielseitig und der Kreativität sind beinahe keine Grenzen gesetzt. So hatten es die drei Gastjuroren des Fotoclubs Belp denn auch nicht einfach, die drei allerbesten Serien aus den insgesamt 36 eingelebten Beiträgen zu erküren. Die Palette der Werke reicht von abstrakten Details über Landschafts- und Pflanzenbilder bis hin zu Schatzenbildern und sogar Unterwasserfotos. Einige Serien wurden stärker bearbeitet, andere weniger und die Farbfotografie mischt sich unter Arbeiten in schwarz/weiss.

«Die drei ersten Plätze gehen an drei Mitglieder, welche fotografisch über sich herausgewachsen sind und etwas nicht alltägliches präsentieren», schreibt der Fotoclub in einer Mitteilung. Auf dem 3. Platz rangiert Hans Fankhauser mit seiner Serie über Schattenspiele, welche er entlang dem Aarequai beobachtet hat. Mit seinen Details von altem Holz an einem alten Haus, präsentiert unter dem Titel «verwittert», fungiert Clubpräsident Ruedi Gerber selbst auf dem 2. Platz. Den 1. Rang belegt Marianne Bühlmann mit ihren eleganten Ansichten von Möwen im Flug. *pd*

www.fotoclubthun.ch

IMPRESSUM

Herausgeberin
Bernere Oberland Medien AG BOM
VR-Präsident: Dr. Peter Maurer

REDAKTION
Chefredaktor: René E. Gygax/gx
Redaktionsleitung: Roland Drenkel-forth/rhdh (Stellv. Chefredaktor, Leiter Ausgabe TT), Bruno Stüde/bst (Leiter Ausgabe BO), Werner Sebel (Produktionschef)

Hauptredaktion Thun
Postadresse: Rampenstr. 1, 3602 Thun.
Tel.: 033 225 15 55. Fax: 033 225 15 00.
Internet: www.thunertagblatt.ch, www.berneroberlaender.ch.
E-Mail: redaktion-tt@bom.ch, sekretariat-tt@bom.ch, leserbriefe-tt@bom.ch, redaktion-bo@bom.ch, sekretariat-bo@bom.ch, leserbriefe-bo@bom.ch.

Redaktion Interlaken
Leitung: Alex Karlen/aka.
Postadresse: Bahnhofstrasse 20, 3800 Interlaken. Tel.: 033 828 80 40.
Fax: 033 828 80 49. E-Mail: redaktion-bo-interlaken@bom.ch.

VERLAG
Geschäftsleitung: Konrad Maurer, Delegierter VR (Vorsitz), René E. Gygax, Chefredaktor.
Adresse: Rampenstrasse 1, 3602 Thun.

Inserate
Andreas Nussbaum, Paul Stucki.
Adresse: Rampenstrasse 1, 3602 Thun, Telefon 033 225 15 15.
Fax: 033 225 15 05. E-Mail: inserate.oberland@espacemedia.ch.

Abonnemente
Telefon 0844 036 036 (Lokalstarif).
Fax 0844 031 031 (Lokalstarif).
E-Mail: abo@thunertagblatt.ch.

Abonnementspreise
24 Monate Fr. 696.00; 12 Monate Fr. 379.00; 6 Monate Fr. 204.50; 3 Monate Fr. 109.00. Studenten- und Ausbildungs-rabatt: 40%. Bitte Kopie Ausweis mitschicken. Die Preise verstehen sich inkl. 2,5% Mehrwertsteuer.
Einzelnummer: Montag bis Freitag Fr. 3.20 Samstag Fr. 3.80 (inkl. 2,5% MWST).

Internet: www.thunertagblatt.ch

Auflage Gesamtauflage Berner Zeitung BZ: 181 705 Exemplare WEMF/SWBeglaubigt.

Der Inserent erklärt sich damit einverstanden, dass die Berner Zeitung BZ die Inserate auf Onlinedienste einspielen kann. Der Inserent ist ferner damit einverstanden, dass die Inserate, die vom Verlag abgedruckt, auf Onlinedienste eingespielen, für Dritte nicht frei verfügbar sind. Der Inserent überträgt dem Verlag das Recht, jede irgendwie geartete Verwendung dieser Inserate mit den geeigneten Mitteln zu untersagen.

Ein Mitglied des

«Wir sind alle Psychovampire»



«Je mehr Selbstwertgefühl wir haben, desto weniger können uns Psychovampire angreifen, uns schwächen, verunsichern und Macht über uns ausüben: Der deutsche Psychiatrie-Facharzt Hamid Peseschkian referiert in Thun über «Psychovampire – und den positiven Umgang mit Energieräubern». *zvg*

THUN Von Psychovampiren und «Besaugten»: Der deutsche Psychiatrie-Facharzt Hamid Peseschkian referiert am Mittwoch in Thun über den positiven Umgang mit Energieräubern. Er erklärt auch, weshalb jeder Mensch und jede Situation ein Vampir sein kann, jedoch nicht sein muss, und was der beste Schutz ist.

Wer sind Psychovampire?

Hamid Peseschkian: Das kann ich sein, können Sie sein, und alle Menschen, mit denen wir zu tun haben; eine Situation, in der wir stecken, oder eine Information.

Woher kommt dieser Begriff?

Von Psychovampiren zu sprechen, ist in meiner therapeutischen Arbeit entstanden. Denn die Menschen beklagen sich oft darüber, dass sie sich ausgesaugt und der Energie beraubt fühlen.

Ist das Wort in dieser Verwendung Ihre Erfindung?

Das Wort selbst ist nicht meine Erfindung. Diese Bezeichnung gab es, glaube ich, für ein Comic. Ich fand Psychovampire passend, weil die Energie für einen Menschen etwas Kostbares und deren Verlust ein Problem ist.

Dann sind Energieräuber ein wichtiger Teil Ihrer Arbeit?

Ja, weil oft die Frage auftaucht, wie es möglich ist, dass eine Person oder eine Situation es leicht schafft, eine positive Stimmung in eine negative zu verwandeln. Einige Menschen sind sich sogar selbst der grösste Psychovampir.

Welches ist die häufigste Art von Psychovampir?

Es gibt natürlich unendlich viele Typen. Wir haben einfach die Haupttypen charakterisiert. Der depressive Vampir tritt häufig auf, der mit seiner Stimmung alles um ihn herum in den Abgrund reissen will. Auch der Kühlschrankvampir ist typisch. Das ist der rationale Typ, der dem emotionalen Typ ständig Energie raubt, weil er ihm nicht zuhört.

Welches ist die Hauptursache für den Energieraub?

Das Wort selbst ist nicht meine Erfindung. Diese Bezeichnung gab es, glaube ich, für ein Comic. Ich fand Psychovampire passend, weil die Energie für einen Menschen etwas Kostbares und deren Verlust ein Problem ist.

REFERAT AM 18. MAI

Psychiatrie-Facharzt Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und ist Geschäftsführer und Ausbildungsleiter der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie (WIAP). Er präsidiert den Weltverband für Positive Psychotherapie, und als Dozent hält er Seminare zu den Themen Life-Balance, Konfliktmanagement und Stressbewältigung. Er lebt mit seiner Familie in Mainz.

Zusammen mit Connie Voigt aus Zürich, Journalistin, Kommunikationsexpertin und Coach für Führungskräfte, mit Spezialge-

Die Hauptursache aus psychologischer Sicht ist das mangelnde Selbstwertgefühl. Das, was als Psychovampir erlebt wird, attackiert den Mangel und hat die Macht des Energieraubes. Je weniger Selbstwert, desto schneller bezieht ein Mensch Kritik auf sich statt auf eine Handlung. Das führt zu Missverständnissen, Grundsatzzgesprächen und anderen energieraubenden Situationen. **Können Sie ein Beispiel nennen?** Wenn ein Vater seiner Tochter immer gesagt hat, dass Mädchen

«Psychovampire verletzen uns dort, wo es an Selbstwertgefühl mangelt.»

nichts zu lernen brauchen, da sie eh heiraten, könnte sich das Mädchen als Frau in bestimmten Situationen, zum Beispiel durch den Chef, oft persönlich angegriffen und geschwächt fühlen.

Warum funktioniert das immer?

Diese Frau kann die Karriereleiter noch so hoch steigen, wenn ein Mann «typisch Frau» sagt, fühlt sie sich angegriffen. Mit einer solchen Aussage wird eine alte Wunde spürbar, die quasi per Knopfdruck reaktiviert wird.

Und wie können wir uns alle am besten dagegen wehren?

Vom Prinzip her kennen wir alle Situationen, in denen wir uns hilflos, ausgeliefert und fremdbestimmt fühlen. Beim erwähnten Beispiel könnte sich die Frau ärgern und den Chef oder den

biet «Interkulturelle Leadership», und Dozentin für Kommunikation, hat Peseschkian das Buch «Psychovampire – über den positiven Umgang mit Energieräubern» herausgegeben.

Dies ist auch das Thema des Referates in Thun, das er auf Einladung der Eidgenössischen Gesundheitskasse im Restaurant Freienhof hält. Der Anlass findet statt am Mittwoch, 18. Mai, und beginnt um 20 Uhr (Eintritt frei, keine Anmeldung). *sft*

www.peseschkian.com
www.interculturalcenter.com

Mann verurteilen, die Stelle oder den Partner wechseln.

Könnte... Aber?

Das Problem bleibt ungelöst. Sie nimmt sich selbst und so auch die Verletzung mit. Andere werden an dieser Wunde immer Macht über sie haben. Darum tut sie stattdessen gut daran, herauszufinden, was die Situation mit ihr zu tun hat und wo die Ursache liegt.

Wie sollte sie dies tun?

Um solche Ursachen herauszufinden und den daraus folgenden Reaktionen zu lösen, gibt es viele Rezepte: Selbstreflexion, Gespräche, Therapien, Bücher, Coaching und so weiter. Sobald eine Ursache geklärt ist, können wir anders reagieren – und uns aus alten Mustern befreien.

Und der Energieraub nimmt ab?

Ja. Mit dem Erkennen und positiven Erfahrungen wächst das Selbstwertgefühl, und der Energieraub verringert sich. Je mehr Selbstwert, desto weniger muss ein Mensch sich selbst und allen anderen beweisen, dass er etwas ist und kann, gut und liebenswert ist und seine Arbeit recht ist.

Wieso ist der Selbstwert die Zielscheibe für Psychovampire?

Weil wir dort am meisten verletzlich sind, wo wir im Minderwert sind – und dies ist die Tankstelle für Psychovampire. Leider fehlt grob geschätzt 80 Prozent der Menschheit das natürliche Selbstwertgefühl.

Weshalb ist das so?

Weil die Erziehung meist über Leistung erfolgt und bei ungenügender Leistung über Liebesentzug. Wir werden geliebt, weil wir etwas gut und wie verlangt tun, und nicht, weil es uns gibt und es gut ist, wie wir sind. Deshalb erleben viele Menschen Kritik an der Sache als Kritik an ihrer Person. ... was die Psychovampire sich wie im Paradies fühlen lässt!

PSYCHOVAMPIRE

Energieräuber «Psychovampire – über den positiven Umgang mit Energieräubern»: So heisst das 2009 erschienene Buch von Hamid Peseschkian (vgl. Kasten zur Person). Der Nervenfacharzt, Psychiater und Direktor der Wiesbadener Akademie für Psychotherapie schreibt über Psychovampirtypen, über die Vampirentlarvung, die Selbsthilfe, vorbeugende Massnahmen, Immunisierungstechniken, den Umgang mit Vampir-Notfallsituationen und die Selbstanalyse.

So überschätzt sich der Fallstrickvampir zum Beispiel selbst

Leider. Dem wäre nicht so, wenn Kinder ihr Selbstwertgefühl natürlich entwickeln könnten. Das geschieht, wenn sie die Liebe der Eltern als bedingungslos erleben beziehungsweise sie nicht an eine Bedingung geknüpft ist.

Was ist das Positive an Psychovampiren?

Wir lernen von ihnen. Sie zeigen uns unsere Schwachstellen.

Und was raten Sie dann?

Dass wir dafür sorgen, uns in mindestens vier Bereichen – Gesundheit und Körper, Arbeit und Leistung, Beziehungen und Kontakt sowie Sinn und Zukunft – stark und glücklich zu fühlen. Dies ist das Balance-Modell der Positiven Psychotherapie. Dann wirkt sich eine Attacke in einem Bereich weniger aus.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft?

Wir können Situationen oft nicht ändern. Darum ist wichtig zu erkennen, was und weshalb etwas uns fremdbestimmt fühlen lässt,

«Psychovampire helfen uns, unsere Schwachstellen zu erkennen.»

und zu lernen, wie wir ein selbstbestimmtes Leben führen können. Wenn wir unser Selbstwertgefühl erhöhen, bestimmen wir entsprechend mehr, wer oder was wie viel Macht über uns hat.

Was ist Ihr Wunsch?

Dass diese Selbstreflexion, was eigentlich eine natürliche Wesensart des Menschen wäre, überall mehr angewendet würde. Dann könnten auf der ganzen Welt Psychovampire weniger auf Raubzug sein – und wir würden auch uns selbst weniger Energie rauben.

Franziska Streun

Musik in kleinem Rahmen

THUN Das zweite Konzert des Gaia-Festivals wurde von einem (zu) kleinen Publikum mit grosser Begeisterung aufgenommen. Der Konzertabend war reich und spannend.

Der künstlerischen Leiterin Gwendolyn Masin wurde viel improvisatorisches Talent abverlangt: Der für das Schubert-Rondo vorgesehene Soloviolinist Shmuel Ashkenasi verletzte sich bei einem Autounfall und musste kurzfristig ersetzt werden. Unmittelbar vor dem Auftritt musste auch der Arm des Cellisten Gavriel Lipkind verarztet werden. Er hätte Schuberts «Arpeggione» spielen sollen. Dieses Stück wurde dann durch Telemanns Bratschenkonzert ersetzt, das im Programm von heute Samstag vorgesehen ist. Und dieses heutige Konzert beginnt nicht um 20 Uhr, wie es im Programmheft steht, sondern bereits um 19 Uhr.

Genuss von A bis Z

Die ebenso freudige wie grosszügige Staffführung des jungen ungarischen Dirigenten Gergely Madaras gefiel. Er geleitete seine Landsleute, die sich aus der Nationalphilharmonie zum Grazioso-Kammerorchester zusammengeschlossen haben, sicher und charmant durch das anspruchsvolle Konzert. In der Suite «Aus Holbergs Zeit» konnten die Zuhörer so richtig in Griegs Melodienreichtum tauchen, mit welchem der Komponist den Norden geheimnisvoll schildert. Besonderen Applaus erntete dabei der Konzertmeister Ferenc Bangó, der im Solopart lebhaft und virtuos brillierte.

Schon bei Grieg fiel das Cello im Orchester von Rezs Pertorini, mit leidenschaftlicher Eigenwilligkeit gespielt, auf. Durchs ganze Konzertprogramm hindurch fiel ihm dann immer wieder die Aufgabe zu, mit den Soloinstrumenten im Zwiegespräch zu kommunizieren, so im Konzert c-Moll von Alessandro Marcello mit der Klarinette, mit welcher Yevgeny Yehudin barocken Reichtum hinausjubilierte, oder im Telemann-Konzert mit Natalia Tchitch, die ihre Viola warm und weich erklingen liess.

Schweizer Erstaufführung

Leonid Hoffman bearbeitete Alban Bergs Klaviersonate für Viola und Streichorchester. Das Orchester und der Solist Ilya Hoffman spielten dieses in der Streicher-Besetzung erstmals in der Schweiz aufgeführte Werk der Neuen Musik leidenschaftlich, gefühlsbetont. Das Dehnen und Modulieren, wie es durch Streichinstrumente möglich ist, verändert den sachlichen Charakter der Sonate, den sie beim Klavier in der Originalversion aufweist, jedoch völlig.

Die für Ashkenasi eingesprungene Geigerin Lena Neudauer setzte dem Konzert würdig die Krone auf. Die zweifache Mutter wurde erst vor zweieinhalb Wochen aufgebeten, kam und spielte ohne vorherige Probe, und ohne dass sie sich mit dem Saal hätte vertraut machen können – und gipfelte musikalisch und künstlerisch in einem absoluten Höhepunkt. Sie war mit ihrem Instrument und mit Schubert eins und spielte in reinsten Intonation – ein beglückender Abschluss!

Lotte Brenner

www.gaia-festival.com