

GESUNDHEITSFÖRDERER

Der Netzwerker

Alfred Künzler bringt die Akteure zusammen,
die sich für die psychische Gesundheit engagieren



«Als das Psychologiestudium losgegangen war, hatte ich das Gefühl, ich sei der glücklichste Mensch der Welt», sagt Alfred Künzler.

Name: Alfred Künzler
Beruf: Fachpsychologin für Psychotherapie
 sowie Gesundheitspsychologie FSP
Kompetenzen: vernetztes, integrierendes
 Denken, konsens- und lösungsorientiert

tätig. Er gründete den Verein chronischkrank.ch, in dem er noch heute Einsitz im Vorstand hat. Und als im Oktober 2019 in Genf die erste Mad Pride der Schweiz stattfand – ein Grossanlass, der psychisch Erkrankte entstigmatisieren helfen soll – war er als Teilnehmer vor Ort. Er beobachtete, dass die Umstehenden mit viel Offenheit reagierten und daran interessiert waren, sich mit psychischer Krankheit und Gesundheit zu befassen. Dies faszinierte ihn und er beschloss, die Mad Pride auch in die anderen Sprachregionen der Schweiz zu bringen. Eine zweite Parade soll am 18. Juni 2022 in Bern durchgeführt werden.

Frühe Vaterschaft

Dass der Psychologe heute auf Bundesebene Projekte vorantreibt, welche die psychische Gesundheit der Bevölkerung stärken, schien nicht vorgespurt zu sein. Der aus einer Bauernfamilie stammende Alfred Künzler wurde während seiner Lehrzeit zum Elektronikmechaniker mit 18 Jahren Vater. «Damals dachte ich erstmals, dass mich Psychologie mehr interessieren würde. Doch ich war zum Schluss gekommen, dass ich die Vaterrolle übernehmen wollte. Studieren lag deshalb nicht drin.» Für Alfred Künzler war «die Beziehung zum Sohn, die entstand, etwas Prägendes». Vier Jahre später musste er sich im Rahmen seiner Scheidung von ihm trennen. Als er gleichzeitig im Beruf überlastet war, kam es beim 24-Jährigen zu einer Kurzschlusshandlung.

Heute steht der 57-Jährige mit beiden Beinen im Leben. Mit seiner zweiten Frau gründete er wieder eine Familie und ist Vater von zwei Töchtern. Was würde er mit seiner heutigen Erfahrung und Wissen seinem früheren Selbst raten, das durch die Trennung vom Sohn in starke Bedrängnis geraten ist? «Ich würde dem 18-Jährigen, der Papa wird, empfehlen: Rede mit anderen Menschen darüber, wurstle nicht allein mit dieser Situation rum, sondern hole dir Unterstützung.»

Psychologie als Neubeginn

Während er selbst eine intensive Psychotherapie durchlief, entschied sich Alfred Künzler, seiner Berufung zu folgen: direkt mit Menschen zu arbeiten. Nach vierzehn Jahren Arbeitserfahrung in der Industrie hängte er seinen technischen Beruf an den Nagel, um neu zu beginnen. Er holte die Matura nach und studierte danach Psychologie in Bern und Kalifornien, das Studium finanzierte er sich als Kellner. «Als das Studium losgegangen war, hatte ich das Gefühl, ich sei der glücklichste Mensch der Welt. Ich darf-

JOËL FREI

Wie steht es um die psychische Gesundheitskompetenz der Bevölkerung in der Corona-Krise? Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz hat im Januar dieses Jahr eine repräsentative Befragung dazu durchgeführt. Eine der zentralen Erkenntnisse ist, dass für 60 Prozent der Befragten die Pflege der eigenen psychischen Gesundheit sehr wichtig ist. Doch nur 46 Prozent geben an, gut zu wissen, was sie konkret tun können, um die eigene psychische Gesundheit zu stärken.

Der Psychologe Alfred Künzler leitet das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz (NPG), eine Organisation, die auf Bundesebene die Akteure vernetzt, die sich für die psychische Gesundheit einsetzen. Er sagt zur Umfrage: «Wenn man die gleichen Fragen zur körperlichen Gesundheit stellen würde, kämen andere Zahlen heraus. Dann würden sicher 98 Prozent sagen: Ja klar, weiss ich, wie ich meine Gesundheit fördern kann: Ich putze meine Zähne, treibe Sport und so weiter.» Die Vision des Gesundheitsförderers ist, dass dereinst die Pflege der psychischen Gesundheit ebenso wichtig wird wie die Pflege der körperlichen Gesundheit. Dazu brauche es ein Umdenken: «Man muss auch die psychische Gesundheit regelmässig pflegen und sie nicht erst dann reparieren, wenn sie angeschlagen ist.»

Alfred Künzler gehört zu den am besten vernetzten Psychologen der Schweiz. Seit zehn Jahren bringt der Leiter des NPG Fachleute zusammen und gibt Fachwissen rund um die psychische Gesundheit weiter. Zuvor war er acht Jahre als FSP-Vorstandsmitglied



«Zähneputzen wird an der Schule gelernt, die Pflege der Psyche nicht», sagt Alfred Künzler.

«Man muss auch die psychische Gesundheit regelmässig pflegen.»

erst dann, um was es in der Psychoonkologie eigentlich geht: um existenzielle Themen, um Leben und Tod.» Alfred Künzler merkte rasch, dass die Psychoonkologie genau das Richtige war für ihn. Da in den Therapiestunden oft die Bedrohung durch den Tod in der Luft liege, gelange man rasch zu den tiefgründigen Themen. Und er durfte miterleben, wie viele seiner Patientinnen und Patienten ihr Leben grundlegend neu gestalteten, um es besser an ihre Bedürfnisse anzupassen. Er blieb diesem Gebiet zehn Jahre lang treu, therapierte, forschte, promovierte und publizierte ein psychoonkologisches Fachbuch.

Bei den Jungen ansetzen

In seiner heutigen Tätigkeit für die psychische Gesundheitsförderung und Prävention stellt sich Alfred Künzler die Frage, wie man mit den wenigen finanziellen Mitteln, die dafür bereitstehen, möglichst viel bewirken kann. Das grösste Potenzial für die Stärkung der psychischen Gesundheitskompetenz sieht er bei den Kindern und Jugendlichen: «Sie sind im Allgemeinen noch besser prägbar und werden am längsten auf die Gesellschaft einwirken und darin leben.» Um die Jugend für psychische Gesundheit zu sensibilisieren, spielen die Schulen eine wichtige Rolle: «Hier gelangt man flächendeckend an die Bevölkerung heran. Fast alle gehen durch die Schulen hindurch.»

In den letzten zwei Jahren hat das NPG einen Schwerpunkt im Bildungsbereich definiert. Dazu kontaktierte Alfred Künzler Akteure wie Schulsozialarbeiter, Schulpsychologinnen und Schulleiter. Auf Basis des vom NPG koordinierten ressourcenorientierten Programms *10 Schritte für psychische Gesundheit* hat der Schulsozialarbeitsverband SSAV eine Fortbildung entwickelt. «Das ist eine super Sache, die in die richtige Richtung geht.» Das Ziel ist, dass die psychische Gesundheit dereinst ihren festen Platz im Schulstoff bekommt. «Zähneputzen wird an der Schule gelernt, die Pflege der Psyche nicht», sagt Alfred Künzler. Es bleibt also noch viel zu tun, bis seine Vision Realität wird: Eine Gesellschaft, in der die Menschen ohne Schamgefühle über ihre psychischen Probleme sprechen können. ♦

te mich den ganzen Tag mit dem befassen, was mir das Wichtigste ist.» Insbesondere die Zeit in den USA ist ihm in sehr guter Erinnerung geblieben: «Meine Kommilitonen tauschten sich mit dem Professor offen darüber aus, woran sie gerade forschten, auch über schwierige Sachen, und freuten sich gemeinsam über Erfolge. Positiv beeindruckt hat mich vor allem die wertschätzende und kollegiale Art, wie sie miteinander umgingen.»

Zurück in der Schweiz fand Alfred Künzler eine Stelle in der Suchtbehandlung. Als fallführender Therapeut führte er Einzel- und Gruppentherapien durch. «Es war eine spannende Institution, die auf Langzeittherapie ausgerichtet war.» Gleichzeitig forschte Alfred Künzler zur Wirkung der Psychotherapie in der Suchtbehandlung. Die Forschungstätigkeit sollte noch viele Jahre eines seiner Steckenpferde bleiben.

Nach zwei Jahren Berufserfahrung im Suchtbereich entschied sich der vielseitig interessierte Psychologe, sich einer neuen Herausforderung zu stellen. Er bewarb sich für eine Stelle als Psychoonkologe und wurde zum Probearbeiten eingeladen. «Ich realisierte