EIN BEAGLE NAMENS DARIA

Wohin mit dem Wintermantel?

Die Tierärztin sagt: "Wenn es so schnell so warm wird, sind die Hundearm."Die Menschen auch.

VON BIRGIT BRAUNRATH

Andere merken, dass der Frühling kommt, weil die Krokusse sprießen. Ich erkenne ihn daran, dass dem Parkettboden Haare wachsen. Hundehaare.

Man sagt, der Mensch brauche Rituale mehr denn je, um im Hochgeschwindig-keitsleben der Irgendwas-Punktnull-Welt den Halt nicht zu verlieren. Mag sein. Aber auf Darias Haarspenderitual, das sich jedes Frühjahr vollzieht, kann ich gut verzichten.

Daria geht um diese Zeit besonders großzügig mit ihrer Ganzkörperfrisur um. Einmal schütteln, und der halbe Hund verteilt sich im Raum. Weil man seinen Hund liebt, sagt man sich, das macht nichts, holt den Staubsauger mit der Spezialtierhaar-bürste – und saugt so lang, bis man merkt, dass sich nichts bewegt, weil die Bürste ein Fehlkauf war. Der ungefähr Zehnte zu dem Thema. Daria setzt inzwischen ihre Enthaarung auf dem Sofa fort.

"Schon mal was gehört von Waxing?", frage ich in ihre Richtung. Mir scheint, sie zwinkertmirzu. Und schüttelt sich. Ich drohe, den Furminator zu holen. Da zwinkert sie nicht mehr. Sie geht ins Schlafzimmer, und schüttelt sich weiter. Irgendwo muss Daria ihre Wintergarderobe loswerden.

Bei der Mittagsrunde hechelt sie seit einigen Tagen, als würden wir Krafttraining in der Sauna machen. Die Tierärztin sagt: "Wenn es so schnell so warm wird, sind die Hunde arm." Ja, ich weiß, das ist, als ob ich im Pelzmantel bei 20 Grad joggen ginge.

Wer sich in der Irgendwas-Punktnull-Welt nicht zu helfen weiß, konsultiert DDr. Google. Und so werfe ich arglos den Begriff "Tierhaare entfernen" in die Suchmaschine. Heraus kommt eine Ergebnisanzahl, die Lesestoff bis zum Frühjahr 2019 bietet: "Verwenden Sie ... Duschputzer, Gummihandschuhe, Nylonstrümpfe, Essigwasser, Fellbürsten, den Wäschetrockner, den Dampfreiniger... und alle Haare sind weg."

Eine Dame empfiehlt, es gar nicht erst zu versuchen, sondern alle Sofas, Decken und Hundekörbe vorausschauend mit Satin zu beziehen, daran hafteten die Haare endlich nicht mehr. "Denn", so schreibt sie, "ich will nicht mehr in Hundehaaren ertrinken." Bei der Vorstellung der ertrinkenden Frau muss ich schallend lachen und rufe ins Schlafzimmer: "Daria, alles halb so schlimm! So lang uns die Haare nicht bis zum Hals stehen, kannst du dich weiterschütteln."

birgit.braunrath@kurier.at

"Ein Geschenk für

Raus aus der Tabuzone. Depressionen, Ängste, Panikattacken – Superstars sprechen offen wie nie über ihre psychischen Erkrankungen. Warum tun sie das und können Einblicke in die Promi-Seele zur Entstigmatisierung beitragen?

VON JULIA PFLIGL

rie keine Zweite verkörperte Selena Gomez jahrelang die moderne Version der Disney-Prinzessin: Aufgewachsen als Tochter einer Alleinerzieherin, schaffte sie als 15-Jährige mit der TV-Serie "Die Zauberer vom Waverly Place" den Durchbruch in Hollywood, lieferte mehrere erfolgreiche Musikalben ab und liebte nacheinander die Teenie-Idole Nick Jonas und Justin Bieber. Ganz nebenbei krönte sich die Texanerin zur Königin des beliebten Fotoportals Instagram: 115 Millionen Fans folgen ihr dort, mehr als jedem anderen. Exzesse oder Eskapaden suchte man in ihrer Biografie vergeblich.

Umso überraschender war das Interview, das sie der Vogue Mitte des Monats gab: Offen wie nie sprach die 24-Jährige über ihren Zusammenbruch während der Welt-Tournee im August, ihre Social-Media-Auszeit und den Kampf gegen ihre Angste. "Mein Selbstwertgefühl war weg", gab sie zu Protokoll, "ich war deprimiert und ängstlich. Ich bekam Panikattacken, wenn ich auf die Bühne musste oder direkt danach. Ich fühlte mich nicht gut genug." Als sie die meistgefolgte Person auf Instagram wurde, sei der Druck einfach zu groß geworden.

Teil des Menschseins

Selena Gomez ist das jüngste Beispiel in einer Reihe hochkarätiger Hollywoodstars, die in der Öffentlichkeit über ihre psychischen Erkrankungen gesprochen haben. Ben Affleck sonst schweigsam, wenn es um private Krisen geht – bekannte sich via Facebook-Posting zu seiner Alkoholabhängigkeit. Pop-Ikone Lady Gaga teilte Tausenden Fans während eines Konzertes in London mit, dass sie wegen Depressionen täglich Medikamente zu sich nehme. Ihre britische Kollegin Adele tritt nicht mehr bei großen Festivals auf, weil sie davor regelmäßig Panikattacken erleidet. Auch "Girls"-Star Lena Dunham, Oscar-Preisträgerin Emma Stone und Sängerin Ellie Goulding schilderten den Kampf gegen die Angst. Letztere sprach vielen ihrer Kollegen aus der Seele: "Ich bin nicht immun gegen Ängste, weil ich eine tolle Karriere oder ein nettes Haus habe. So funktioniert das nicht. Angststörungen kannst du an jedem Punkt deines Lebens bekommen. Es ist ein Teil des Menschseins."

Stigma ist riesig

Die Zahlen bestätigen das: Angststörungen (zu denen u.a. Panikattacken zählen) sind die häufigste Form der psychischen Erkrankungen; etwa zehn bis 15 Prozent der Bevölkerung erkranken innerhalb eines Jahres an einer leichten oder schweren Form, berichtet Georg Psota, Facharzt für Psychiatrie und Präsident der Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit. An Depressionen leiden Schätzungen zufolge ca. 350 Millionen Menschen weltweit. "Dass es psychische Erkrankungen gibt, wird gelegentlich immer noch als Überraschung empfunden. In Wahrheit kommen sie häufig vor." Die prominenten "Outings" bezeichnet Psota als "Geschenk für Menschen mit psychischen Erkrankungen": "Das ist etwas, das aus der Tabuzone führen kann. Das Stigma ist nach wie vor riesig."

Ein prominenter Vorreiter im Kampf gegen die Stigmatisierung psychischer Erkrankungen war der ehemalige US-Präsident Ronald Reagan: In einem öffent-

"Wir leben in einem Zeitalter, das den perfekten Menschen zu Recht - nicht mehr erträgt." Jo Groebel

Medienpsychologe

lichen Brief machte er 1994 als einer der Ersten seine Alzheimer-Erkrankung publik. "Man kann von seiner Politik halten, was man will, aber sein Outing warwichtig und gut", sagt Psota. "Es hat Geld in die Forschung gebracht und Alzheimer ein Stück weit salonfähiger gemacht." Einen ähnlichen Effekt be-

richteten Ärzte nach Angelina Jolies spektakulärem Essay in der New York Times, in dem sie ihre vorsorglichen Brustamputation enthüllte (wegen einer familiären Vorbelastung): Frauen erkundigten sich in den Monaten danach verstärkt nach Gentests und auch die Zahl der Brust-OPs stieg sprunghaft an.

Idole zum Anfassen

Warum aber lassen Menschen, die sich vor medialer Aufmerksamkeit ohnehin nicht erwehren können, so tief in ihre Seele blicken - und nehmen damit noch mehr Aufregung in Kauf? Der Hamburger Medienpsychologe Jo Groebel nennt mögliche Beweggründe. "Im Zeitalter der sozialen Medien lässt sich sowieso nichts mehr geheim halten; da muss selbst ein Ben Affleck etwas rausrücken. Früher wäre es möglich gewesen, so eine Information zu kontrollieren, das ist heute undenkbar. Es ist besser, wenn man die Flucht nach vorne antritt."

Jedoch habe die plötzliche Offenheit auch mit dem Imagewandel des Stars zu tun. "Wir leben in einem Zeitalter, das den perfekten Menschen - zurecht nicht mehr erträgt. Die Diven der 1930er- oder 1950er-Jahre mussten unfehlbar sein, wie das "Leinwandgöttinnen" schonsagt. Das würde heute niemand mehr schreiben. Die Stars von heute dürfen Menschen zum Anfassen sein, mit den gleichen Problemen wie Normalos."

Denn psychische Probleme oder Krankheiten, das ist kein Geheimnis, plagten die Diven von einst genauso wie die Jungstars von heute. "Viele, die un-

"Dass es psychische Erkrankungen gibt, wird gelegentlich immer noch als Überraschung empfunden."

> **Georg Psota** Psychiater

fehlbar schienen, waren Alkoholiker oder drogenabhängig. Heute darf man solche Probleme offen zugeben und wirkt wie jemand von nebenan."

Ob eine Krankheit publik gemacht wird, hänge jedoch auch mit der Art der Erkrankung zusammen, meint Jo Groebel. "Es gibt psychische Probleme, die sind salonfähiger als andere. Abhängigkeit von schweren Drogen würde man eher nicht zugeben, Depressionen oder Angststörungen schon. Sexsucht, wie etwa Michael Douglas sie hatte, gehört bei männlichen Superstars ja fast zum guten Ton."

Es sind vor allem junge Stars, die sich in den vergangenen Monaten zu mentalen Problemen bekannt und ihre Fans ermutigt haben, offen mit psychischen Krankheiten umzugehen. Eine positive Entwicklung, deren Auswirkungen nicht zu unterschätzen seien, betont Groebel. "Da diese Krankheiten

- Depressionen, Angststörungen-viele Menschen betreffen, wird ein Outing als tapfer angesehen. Manche Stars wurden durch ihre Krankheiten sogar zu Ikonen. Unterm Strich ist das aber rein positiv zu sehen. Wenn ein bisschen Publicity mit abfällt – prima. Die gesellschaftliche Wirkung ist viel, viel wichtiger."

Selena Gomez geht es inzwischen besser, sie hat, gemeinsam mit sechs anderen Mädchen, eine Therapie absolviert. Die Instagram-App ist immer noch auf ihrem Handy. Nur die Zugangsdaten hat sie mittlerweile ihrer Assistentin übergeben.





Kein Randgruppen-Phänomen

Prävention. Der Bedarf an sozialpsychiatrischen Einrichtungen nimmt zu

Sechs Prozent der Gesundheitsausgaben in Österreich entfallen jährlich auf die Therapie und sonstige Betreuung psychisch Kranker – laut Berechnungen wird jedoch ein Viertel der "Krankheitslast" durch psychische Leiden verursacht. Darauf wiesen diese Woche Vertreter von pro mente Austria, eines Dachverbands für psychosoziale Initiativen, anlässlich des 40-jährigen Bestehens hin.

Psychische Erkrankungen seinen alles andere als ein Randgruppen-Phänomen: "Ein Drittel der Menschen hat im Laufe eines Jahres eine psychische Erkrankung", sagte Günter Klug, Vizepräsident von pro mente. "In den Berechnungen der WHO zur "Krankheitslast" rangierte die Depression 2015 auf Platz 1. Bis 2030 werden drei psychische Krankheiten unter den Top 5 liegen: Depression auf Platz 1, Alzheimer und andere Formen der Demenz auf Platz 3, die Alköholsucht auf Platz 5."

Wohl deshalb steht der Weltgesundheitstag der WHO, der iährlich am 7. April stattfindet heuer im Zeichen der Depression. Das Motto "Let's talk" soll auf die Bedeutung der Kommunikation hinweisen und Betroffene über Ursachen und Konsequenzen der Erkrankung aufklären.

Bei der Versorgung ist hier

Bei der Versorgung ist hierzulande Luft nach oben, rechnete pro mente vor: "Mit 35 bis 55 Betten pro 100.000 Einwohnern rliegt Österreich im europäischen Vergleich am unteren Ende der Skala. Mit 14,6 Psychiatern pro 100.000 Einwohnern stehen auch deutlich weniger

iber die Karriere des britischen Gastronomen sagen

Jamie Oliver arbeitet bereits mit 12 Jahren in der Pub-Küche seines Vaters mit. Die Olivers lieben große Familienessen – Großvater und zwei Onkel sind Köche. sind verrückt nach der Show. Das einzige Problem ist, dass sie kein einziges Wort von dem verstehen,was ich sage", stellte der Starkoch vor Jahren in einem Interview sarkastisch fest.

Ab kommenden Dienstag gibtes ein Stück der Marke Jamie Oliver auch in Österreich: Am Wiener Flughafen eröffnet ein Deli, das italienische Speisen wie Focaccias zum Mitnehmen anbieten wird – eine Bar und das Restaurant "Jamie's Italian" sollen folgen. Errichtet werden alle drei Gastronomiegeschäfte im Terminal 3: Hier flie-

gen mehr als 60 Prozent aller Passagiere des Flughafen Wiens ab. Olivers Vermögen wird auf 280 Mio. Euro geschätzt, er beschäftigt mehr als 5000 Angestellte weltweit. Was wenige wissen: James Trevorundseine Ehefrau Jools sind große Wohltäter: Mit knapp 3,5 Mio. Euro an Spenden stehen sie auf Platz 22 der "Giving List" der *Times*.

Aber was macht der 41-Jährige so Besonderes? Dafür muss man an die Anfänge seiner Karriere zurückblicken. Am

EODTSETTING ALE SEITE 2