Nr. 272 AZ 2500 Biel **CHF 3.70**

Bieler Tagblatt

heute Privatmarkt

Die Zeitung für Biel und das Seeland

Montag,
21. November 2016

www.bielertagblatt.ch

Die Hündeler waren los

An der Schweizer Meisterschaft sind am Wochenende die besten Sporthunde angetreten. – *Seite 4*

Im Namen der Kinderrechte

Primarschüler aus Brügg solidarisieren sich mit Kindern auf der Flucht. – *Seite 7*

Offen für Cannabis

Hausärzte sagen, dass sie über die Wirkung von Cannabis gut informiert sind. – *Seite 22*

Erst die Verlängerung, dann die Klatsche

EHC Biel Vor dem Match in Lausanne wurde der Vertrag verlängert, dann verlor Mike McNamara 3:6.

Nein, SCB-Meistertrainer Lars Leuenberger kommt nicht. Noch nicht oder gar nicht. Der EHC Biel verlängerte mit Mike McNamara bis zur Nationalmannschaftspause im Dezember, dann will man die neue Situation, wohl auch die Tabellensituation, analysieren.

Nach dem Vorschlag von Sportchef Martin Steinegger und Manager Daniel Villard entschied sich der Verwaltungsrat gestern Mittag für diese Massnahme, bevor auch die Mannschaft orientiert wurde. Es gehört zu den Phänomenen im Teamsport, dass nicht selten auf solche Vertragsverlängerungen Niederlagen folgen. Nach zwei Siegen in Genf (1:0) und Lugano (3:1) als Interimstrainer setzte es für Mike McNamara in Lausanne denn auch eine klare 3:6-Niederlage ab. Dabei geriet das Team zu Beginn des Schlussdrittels vorentscheidend in Rücklage. McNamara reagierte mutig auf einen Hiller-Flop zum 1:4: Er brachte erstmals in einem Meisterschaftsspiel Simon Rytz, der sich aber auch noch zweimal geschlagen geben musste.

Weiter geht es mit zwei brisanten Partien: Zum einen am Freitag in Ambri, zum anderen gegen den SC Bern, der am Samstag im Heimspiel gegen Kloten mit 1:8 die grösste Schlappe seit über 21 Jahren kassierte. *bmb* – ***Sport** Seite 15*

Neel Jani holt sich seinen ersten Titel in der Langstrecken-WM

Automobil Neel Jani ist Weltmeister. Der 32-jährige Jenser sicherte sich mit dem sechsten Platz in Bahrain den Titel in der Fahrerwertung der Langstrecken-WM (WEC). Damit hat der Porsche Werksfahrer mit seinen Teamkollegen Romain Dumas und Marc Lieb nach Le Mans den zweiten wichtigen Titel der WEC gewonnen. Das ist zuvor noch keinem Trio im selben Jahr gelungen.

Geglänzt hat der Porsche mit der Startnummer 2 im vom Audi mit Di Grassi/Duval/Jarvis gewonnen Rennen nicht. Der sechste und damit letzte Platz der LMP1-Hybrid-Fahrzeuge reichte aber dennoch, um die einzig verbliebenen Konkurrenten im Titelrennen auf Distanz zu halten. Jani hatte nach einem guten Start Pech, als er unverschuldet mit einem anderen Auto zusammenprallte. *bil* – ***Sport** Seite 17*

Keifen, was das Zeug hält



Theater Niemand mag einander die Butter auf dem Brot gönnen in «I dr Vehfreud», dem neuen Stück der Bieler Liebhaberbühne. *raz* Bild: Patrick Weyeneth– ***Kultur** Seite 14*

Der Nebel im Kopf und vor der Türe

Herbst Der Nebel macht etwas mit uns: Einige fürchten die dunklen Tage, andere freuen sich auf das verschwommene Licht. Was der Nebel für eine Auswirkung auf die Psyche hat, ist umstritten. Im Interview spricht der Berner Psychotherapeut Simon Itten über saisonale Depressionen und darüber, weshalb er den Nebel mag. Und er hat Tipps, wie es gelingt, mit Unschärfe im Leben umzugehen. Fluchten über die Nebelgrenze gibt es viele – wir haben drei Ausflüge ausgewählt. Wer Nebel gerne einmal nicht nur draussen, sondern in den eigenen vier Wänden haben möchte, dem zeigen wir, wie es geht. Und schliesslich sind Beiträge der BT-Leser gefragt.
raz – ***Brennpunkt** Seiten 2 und 3*

Stadt werden dank dem Hochhaus

Lyss Über die Pläne, in Lyss neben dem Seeland Center ein Hochhaus zu bauen, wurden als Erstes die Anwohner des Jurawegs informiert. Für Dora Marti, Bewohnerin des Jurawegs 6/8, wurden am Infoabend allerdings mehr Fragen aufgeworfen als geklärt. Für sie ist der Plan, dass anstelle ihres vierstöckigen Wohnhauses in einigen Jahren ein Hochhaus von 60 Metern Höhe stehen soll, schlichtweg «ein Wahnsinn». Diese Pläne stossen bei einigen Anwohnern allerdings auch auf Zustimmung. So ist etwa Elsbeth Hofstetter, Inhaberin des Hair Shop, begeistert, «dass endlich etwas geht». Sie findet, um den städtischen Charakter von Lyss herauszuheben, komme ein Hochhaus gerade recht. *ab* – ***Region** Seite 6*

Merkel will Kanzlerin bleiben

Deutschland Seit Donald Trumps Wahlsieg sind die Hoffnungen in Angela Merkel über die deutschen Grenzen hinaus gestiegen. Die «New York Times» bezeichnete sie kürzlich als «letzte Verteidigerin des liberalen Westens». Jetzt will sie es nochmals wissen. Gestern hat Merkel bekanntgegeben, dass sie im nächsten Herbst für eine vierte Amtszeit kandidiert. Es wären die Jahre 13 bis 16 mit Merkel an der Macht. Einfach wird es nicht: Die Gesellschaft ist mehr denn je polarisiert, es warten Anfechtungen von allen Seiten. Merkel dämpft die Erwartungen, die sie von allen Seiten spürt. *bol* – ***Ausland** Seite 26*

BT heute

Region
Fast ein Jahrhundert
Heinz Hugi musste für seinen Weinhandel einst über die Aare nach Büren flüchten – und feiert nun das langjährige Bestehen seines Unternehmens. – *Seite 8*

Sport
Kappeler Judoka überzeugt
An den Schweizer Meisterschaften hat der Seeländer Yannick Wasem den U18-Final erreicht. – *Seite 19*

Die Letzte
Drinnen bleiben
Nicht wenige Kinder haben keine Möglichkeit des freien Spiels. Dies zeigt eine Studie. Ein wichtiger Faktor: Die Arbeitsbelastung der Eltern. – *Seite 28*

Wetter 6°/9°
Seite 13

Abo Service
Tel. 0844 80 80 90
abo@bielertagblatt.ch, www.bielertagblatt.ch/abo
Redaktion
Robert-Walser-Platz 7, 2502 Biel
Tel. 032 321 91 11
btredaktion@bielertagblatt.ch
Inserate
Gassmann Media AG, Längfeldweg 135, 2501 Biel
Tel. 032 344 83 83, Fax 032 344 83 53
www.gassmannmedia.ch/inserieren
Leserbriefe
www.bielertagblatt.ch/forum

Das Bieler Tagblatt als multimediale Zeitung auf dem Smartphone und Tablet lesen:

Erhältlich im App Store · JETZT BEI Google play

9771424961000 10047

Heute auf bielertagblatt.ch

Ein neuer Job und ein neues Auto warten auf Sie

Bei uns finden Sie Stellen, Immobilien und Neu- und Gebrauchtwagen:
www.bielertagblatt.ch/marktplatz

Service

Inhalt		Inserate	
Agenda/Kino	10/11	Todesanzeigen	21
Forum/Sudoku	12	Privatmarkt	25
Wetter/Leserbeiträge	13	Immobilienmarkt	Di/Do
TV + Radio	27	Jobplattform	Mi/Fr/Sa

Reklame



Reklame



«Nebel kann ein Gefühl von Geborgenheit

Interview Wie stark der Einfluss des Winters, der Kälte und der Dunkelheit auf unsere Psyche ist, darüber sind sich Psychiater und Psychologen offiziell. Was hat es mit dem Nebel auf sich? Wir fragen nach beim Berner Psychotherapeuten Simon Itten. Ein Gespräch über den Nebel im Kopf,



Nebel – bedrohlich oder beruhigend? Was bei manchen Menschen Angst und Beklemmung auslöst, ist für andere wohltuend. Anita Vozza

Interview: Raphael Amstutz

Simon Itten, sind Sie oft im Nebel?
Simon Itten: Im konkreten Sinne ja, ich wohne im Oberaargau, wo gemäss meteorologischen Studien die Nebel-Häufigkeit schweizweit am höchsten ist. Im übertragenen Sinne hoffe ich nicht, aber da müssten Sie meine Patientinnen und Patienten oder meine Familie fragen.

Anders gefragt: Schlägt Ihnen persönlich der Nebel aufs Gemüt?
Zum Glück bin ich weitestgehend immun gegen negative Einflüsse des Nebels, im Gegenteil, ich mag die Ruhe und Gemütlichkeit dieser Jahreszeit. Der Herbst ist meine Lieblingsjahreszeit.

Das geht nicht allen so. Manchen schlägt die Kälte und Dunkelheit auf die Psyche. Man spricht von einer saisonalen Depression. Seit wann beschäftigen sich die Medizin und die Psychologie überhaupt mit dem Einfluss des Wetters auf die menschliche Psyche?
Sicher ist das Phänomen seit Jahrzehnten, wenn nicht Jahrhunderten bekannt. Schon in mehreren Gedichten von Rainer Maria Rilke, die um 1900 geschrieben wurden, spiegelt sich herbstliche Melancholie. Zu dieser Zeit steckte die Psychologie noch in den Kinderschuhen. Sigmund Freud veröffentlichte sein berühmtes Werk «Traumdeutung» im Jahr 1900, saisonale Depressionen waren darin aber meines Wissens kein Thema und dies sollte in der Wissenschaft auch für Jahrzehnte so bleiben. Erst nachdem Schilderungen eines Patienten über mit den Jahreszeiten wechselnde Muster von Depression und gehobener Stimmung 1983 veröffentlicht wurden, fand das Konzept der saisonalen Depression Eingang in offizielle Diagnosesysteme. Offiziell kennt die Psychiatrie die Diagnose seit der Veröffentlichung der revidierten dritten Version des Diagnose- und Klassifikationssystems der American Psychiatric Association im Jahr 1987.

Was ist Ihre Meinung: Sind Depressionen aufgrund des Nebels (eben saisonale Depressionen) salopp und zugespitzt ausgedrückt mehr ein Modegag denn eine fundierte Diagnose?
Rein durch saisonale Faktoren bedingte Depressionen sind nach meiner Erfahrung und auch gemäss wissenschaftlichen Studien ziemlich selten. Oft verschlimmert sich aber eine bereits bestehende Depression im Spätherbst zusätzlich oder bei Menschen, die sich zuvor schon in einer psychosozialen Belastungssituation befanden, entwickeln sich nun ernsthafte depressive Symptome.

Sind Menschen, die unter Winterdepressionen leiden, somit grundsätzlich auch anfälliger für andere psychische Erkrankungen?
Auf jeden Fall! Die Winterdepression führt meist zu geringerer Aktivität und damit auch zu weniger positiven Erfahrungen, zu sozialem Rückzug, zu weniger Tätigkeiten, die Freude bereiten. Dadurch steigt das Risiko für verschiedene psychische (und auch einige somatische beziehungsweise psychosomatische) Erkrankungen.

Immer heisst es: Nur nicht verkriechen. Raus, raus, raus. Kann es nicht auch mal gut sein, die Türe zu schliessen und unter die Decke zu kriechen?
Grundsätzlich ist mehr Aktivität besser, einerseits ist das Tageslicht auch bei bedecktem Himmel stärker als das künstliche Licht in Innenräumen, andererseits wirkt sich körperliche Aktivität sehr positiv auf die Stimmung, das Wohlbefinden und auch auf Ängste aus. Aber wie so oft gilt auch hier: Keine Regel ohne Ausnahme. Manchmal brauchen wir auch das bewusste Innehalten, das Zu-uns-selbst-Finden in einer hektischen und stressigen Zeit.

Welche Ratschläge haben Sie, wenn jemand klagt: Ich möchte nach draussen, ich möchte ans Licht, ich möchte mich bewegen. Aber ich schaffe es einfach nicht.
Das ist manchmal wirklich schwierig, der entscheidende Moment ist der Anfang. Als innere Strategie hilft oft, die sogenannte «Trotzdem-Einstellung» einzunehmen: «Ich habe wirklich keine Energie, aber ich gehe jetzt trotzdem raus, weil ich weiss, ich muss nur diesen Anfangspunkt überwinden».

Und wie gelingt das?
Wenn man sich gedanklich einige Stunden in die Zukunft versetzt. Die Frage ist: «Wie muss ich mich jetzt verhalten, damit es mir in zwei bis drei Stunden oder heute Abend besser geht? Zu Hause verharren oder rausgehen?» Aber auch «zwischenmenschliche» Strategien können helfen, zum Beispiel sich mit einer Freundin, einem Kollegen oder jemandem aus der Familie zu einem Spaziergang, zum Jogging oder Walking zu verabreden. Wenn die Verabredung erst einmal steht, ist eine gewisse Hürde da, sie wieder abzusagen. Wenn nötig, können eine Psychotherapie und/oder antidepressive Medikamente zusätzlich unterstützend wirken.

Der Nebel ist auch im übertragenen Sinne ein wichtiger Begriff in der Psychologie. Zahlreiche Depressive berichten von einem zähen Nebel im Kopf. Wie kommt der Nebel dorthin? Was sind die drei wichtigsten Auslöser für Depression?

Simon Itten per/a

Saisonale Depression

- Die saisonale Depression ist im Winter zu spüren und verschwindet im Frühling wieder. Sie zeigt sich zum Beispiel durch Müdigkeit, **Niedergeschlagenheit**, Energie- und Interesselosigkeit, Konzentrations- und Libidoschwäche, **Heisshunger** auf Kohlehydrate, **erhöhtes Schlafbedürfnis** oder Gewichtszunahme.
- Betroffen sind etwa **2 Prozent aller Erwachsenen in Mitteleuropa** (Frauen leiden viermal häufiger an saisonaler Depression als Männer). Noch mehr Menschen leiden unter der dunklen Jahreszeit, ohne dass ihre Symptome so ausgeprägt sind wie bei einer richtigen Depression.
- Behandelt wird eine saisonale Depression hauptsächlich mit **Licht- und medikamentösen Therapien**. Bei der Lichttherapie setzt sich der Patient täglich für etwa 30 Minuten vor eine sehr helle Lampe, die speziell für diese Erkrankung entwickelt wurde.

Quelle: www.depression.ch

vermitteln»

nicht einig. Allerdings gibt es den Begriff der saisonalen Depression ganz die positiven Seiten des Unscharfen und die Wolke 7.

Depressionen haben meistens mehrere Ursachen, die zusammenspielen. Grundsätzlich wirken in der Regel biologische Faktoren (zum Beispiel eine teilweise genetisch vererbte Anfälligkeit), psychische Faktoren (zum Beispiel ein unsicherer Selbstwert oder eine stark ausgeprägte Ängstlichkeit) und psychosoziale Faktoren (wie eine schwierige Paar- oder Familiensituation) zusammen.

Es gibt aber auch das Umgekehrte: Wenn Menschen verliebt sind, sprechen sie von der Wolke 7, auf der sie schweben. Eine Wolke ist ja aber eigentlich auch nur Nebel. Wird der Nebel gar vorschnell verteufelt?

Eine interessante Überlegung! Persönlich finde ich, dass Nebel auch etwas sehr Schönes hat und sogar ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln kann. Psychologisch gesehen könnte man den Nebel mit Uneindeutigkeit gleichsetzen. Menschen können offenbar unterschiedlich gut mit solch' fehlender Klarheit beziehungsweise Eindeutigkeit umgehen, dies zeigen Studien zur sogenannten Ambiguitätstoleranz. Wer besser mit fehlender Eindeutigkeit umgehen kann, ist psychisch stabiler.

Das kann ein Thema sein, das einen ein ganzes Leben lang begleitet. An dieser Stelle in aller Kürze: Wie gelingt es mir, besser mit Unschärfe umzugehen?

Wichtig ist, der Unschärfe gegenüber eine akzeptierende Haltung einzunehmen, sie anzunehmen. Dies gilt auch für die daraus allenfalls entstehenden Emotionen wie beispielsweise Angst. Wenn ich die Angst als etwas Natürliches, sogar Sinnvolles akzeptieren kann (Angst hat eine wichtige Schutzfunktion!), mich mit ihr konfrontieren kann, dann wird die Angst in den meisten Fällen abnehmen. Hilfreich können in diesem Zusammenhang Übungen aus dem Bereich Achtsamkeit sein.

In der Traumdeutung wird der Nebel oft als ein Symbol für eine generelle Verunsicherung oder eine spezifische Unsicherheit genannt. Was halten Sie davon, dass Träume gedeutet werden?

Sicher ist, dass unser Gehirn auch während des Schlafs aktiv ist. So werden beispielsweise Erinnerungen verarbeitet und im Langzeitgedächtnis abgespeichert. Vermutlich nehmen wir tagsüber viel mehr wahr, als uns bewusst ist. Wenn unsere bewussten und unbewussten Wahrnehmungen während des Schlafes verarbeitet werden, zeigt sich dies vermutlich teilweise in unseren Träumen. Insofern kann es durchaus interessant sein, über die Inhalte von Träumen nachzudenken.

Nebel ist ein Phänomen mit saisonalen und geografischen Grenzen. Gibt es andere psychische Störungen, die sich nur in bestimmten Gebieten der Welt manifestieren?

Ursprünglich war der Amok – eine plötzlich auftretende Episode zerstörerischen oder mörderischen Verhaltens – lediglich in bestimmten Kulturen (Indonesien, Malaysia) bekannt, heute hat sich dies leider geändert. Umgekehrt kommen die Essstörungen Anorexie (Magersucht), Bulimie (Ess-Brechsucht) und Binge Eating Disorder (Störung mit Essanfällen) vor allem in der westlichen Kultur vor. Aber auch die Art, wie sich eine Störung zeigt, kann sich zwischen Kulturen unterscheiden. So ist es in der japanischen Kultur beispielsweise wichtiger, sich für die Gesellschaft und die Firma einzusetzen, die eigenen Probleme werden daher oft weniger gegen aussen gezeigt.

Info: Simon Itten (47) ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut mit eigener Praxis in Madiswil und an Spitälern und psychiatrischen Diensten als Supervisor tätig. Zudem war er während 15 Jahren Mitarbeiter an der Psychotherapeutischen Praxisstelle der Universität Bern.

Von Nebel wird gesprochen, wenn die Sichtweite weniger als 1 km beträgt.

Neuere Untersuchungen zeigen, dass Nebeltage im Schweizer Mittelland seltener geworden sind.

Die Nebelgrenze hat sich nach oben verschoben. So stecken heute Orte wie Magglingen regelmässig im Nebel fest.

Quelle: Meteoschweiz/BT

Jetzt sind Sie gefragt

• Wo sind Sie am liebsten, wenn der Nebel im Seeland drückt?
• Oder finden Sie die trüben Tage im Herbst und Winter gar nicht schlimm und spazieren gerne durch die undurchdringlichen Schwaden?
• So oder so: Wir freuen uns auf Beiträge von Ihnen, liebe BT-Leserin, lieber BT-Leser. Halten Sie besondere Momente – **ob mitten im Nebel oder mit Blick auf das Nebelmeer** – fest und schicken Sie diese an internet@bielertagblatt.ch.
• Wir wählen die spannendsten Bilder aus und veröffentlichen Sie. *raz*

So kommt der Rauch in die Flasche: Nebel, selber gemacht

Nebel kann spassig sein und eine Quelle von Bastelfreude. Alles, was es braucht: Begeisterte Kinder und ein wenig Material. Handwerkliches Geschick ist nicht nötig.

Wir basteln uns unseren eigenen Nebel. Auf den Tisch müssen einzig eine leere Plastikflasche (1 – 1,5 Liter), die sich noch gut verschliessen lässt, Wasser und einige Streichhölzer.

Zuerst wird Wasser in die Flasche gefüllt, ca. 2 cm hoch. Anschliessend ein Streichholz anzünden, die Flamme möglichst in das Gefäss halten und sofort ausblasen (Bild oben rechts und in der Mitte). Das Ziel: Möglichst viel Rauch soll in die Flasche gelangen. Wenn es beim ersten Mal nicht wirklich klappt, kann der Vorgang problemlos wiederholt werden.



Nun den Deckel gut zuschrauben und die Flasche schütteln. Die Innenwände sollten etwas benetzt sein vom Wasser.

Jetzt beginnt der Versuch: Wir halten die Flasche gegen ein Fenster oder eine Lichtquelle. Mit beiden Händen die Flasche kräftig zusammenpressen und so Druck im Innern erzeugen. Die Flasche wieder auseinandergehen lassen, um den Druck rasch zu verringern. Jetzt wird sich gut sichtbarer Nebel bilden (Bild unten rechts).

Die «Nebelproduktion» lässt sich wiederholen: Zusammenpressen, der Nebel verschwindet, erneutes Loslassen, Nebel wird wieder gebildet.



Die Erklärung: Durch das Schütteln und das Wasser herrscht in der Flasche hohe Luftfeuchtigkeit. Damit Nebel gebildet wird, sind zudem in der Luft schwebende Kondensationskeime nötig. An diesen kann der Wasserdampf zu Wasser kondensieren. In unserem Versuch sind die «Keime» mit dem Rauch in die Flasche gelangt.

Diese Kondensationskeime haben wir mit dem Rauch in die Flasche gegeben. Durch die Veränderungen des Luftdrucks (auf hohen folgt plötzlich niedriger) wird die Kondensation des Wasserdampfes «erzwungen». In der Natur braucht es keine Extraportion Rauch. Es sind ausreichend Kondensationskeime vorhanden (Staub). Für die Entstehung von Nebel sind also Luftfeuchte und Temperatur entscheidend. *raz*

Quelle: www.kids-and-science.de





Zwei Hügel, viel Freude

Jura/Neuenburg Möglichkeiten zu Nebelfluchten gibt es unzählige. Wir haben drei Vorschläge. Einmal nah, zweimal etwas weiter weg (siehe Text rechts). Besonders schön ist der Tête de Ran im Neuenburger Jura (Bild). Wege auf den Gipfel gibt es viele, wir empfehlen diese Tour: Zug bis Les Hauts-Geneveys von dort der Marsch auf den Tête de Ran und weiter auf den Mont Racine. Retour ins Tal. Wanderzeit: vier bis fünf Stunden. *raz/cc-by-sa 3.0*

Wasserfallen und eine Blume

Berner Oberland/Basel-Land Heiligenschwendi, rund 1100 Meter über Meer gelegen und vom Bahnhof Thun gut per Bus erreichbar, ist geeignet für die unterschiedlichsten Ausflüge.

Wer keinen schweisstreibenden Einsatz mag, der schlendert durch den Höhenkurort und kehrt in eines der Restaurants ein. Variante: Der Gang auf den Winterberg (90 Minuten, 3,5 Kilometer, rund 200 Höhenmeter). Startpunkt ist die Bushaltestelle beim Hotel Alpenblick.

Wer Lust hat auf mehr, der marschiert auf die Blueme. Die Wanderung dauert rund drei Stunden (7 Kilometer, 300 Höhenmeter). Belohnt wird man mit einer beeindruckenden Rundsicht auf dem 16 Meter hohen Aussichtsturm.

Ebenfalls oft über der Nebelgrenze befindet sich die Wasserfallen (928 Meter über Meer). Hin geht es mit dem Bus ab Liestal bis Reigoldswil und von dort mit der Gondelbahn hinauf (Ruhetag: Montag). *raz*