

Dani Fohrler, Moderator DRS 1



Beste Pflege meiner Psyche finde ich in der Natur. Die Natur intensiv zu spüren, tut der Seele gut – bei jedem Wetter. Durchatmen im Wald relativiert vieles. Ein Blick über Berge und Seen lässt Gelassenheit zu. So wie wir täglich Zähne putzen, ist auch unsere Psyche zu pflegen. Sie braucht Bewegung und gute «Ernährung», wie ein gesunder Körper. Und sie braucht besondere Zuwendung, wenn es ihr einmal nicht so gut geht, was nichts Schlechtes ist!

Rhaban Straumann, Schauspieler



Das Wertvollste an der Menschlichkeit ist der Respekt vor- und füreinander. Das schönste Gut ist die Natürlichkeit mit- und untereinander, egal ob das Gegenüber ein Promi, normal oder anders psychisch krank ist. Ich wünsche mir stets echte, ehrliche sowie authentische Begegnungen und möchte mich nie fragen müssen, inwiefern mein Visavis andersartig ist.

Eliana Burki, Alphorn-Virtuosin



An meinen Konzerten treffe ich auch psychisch kranke Menschen. Ich gehe offen und spontan auf sie zu und schenke ihnen ein warmes Lächeln. Manchmal muss man mit Worten gar nicht viel sagen. Auch Musik, die berührt und ins Herz geht, kann viel in einem Menschen bewirken.

Ivo Kummer, Direktor Solothurner Filmtage



Ich fühle mich gesund, wenn ich frei, offen und neugierig mein Leben in gegenseitiger Toleranz und mit Respekt leben kann. Das ist harte Arbeit, stärkt aber das Immunsystem und hilft mit, sich selber nicht zu verleumden oder zu verraten. Und wenn dann doch der Zweifel und die Angst hoch steigt, hilft ein ruhiger Blick in den Himmel, wo sich das Weite und Unbekannte erahnen und erträumen lässt.

Milena Moser, Schriftstellerin

Psychische Gesundheit ist keine Leistung, sondern ein Privileg. Und ausserdem eine eher flatterhafte Gefährtin. Wer kann sich ihrer schon sicher sein? Ich bestimmt nicht!



Benedikt Weibel, ehem. SBB-Chef



Ich habe Mühe mit dem Begriff «Psychische Gesundheit». Für mich gibt es nur eine Gesundheit und die ist das Ergebnis der Wechselwirkungen zwischen körperlichen und geistigen Faktoren. Ich halte zwei Elemente für entscheidend: Erstens *Bewegung*, und zwar von Körper *und* Geist. Und zweitens *Rhythmus*. Man kann einen sehr hohen Rhythmus fahren und es macht auch noch Spass. Dann muss aber zwingend die Erholung folgen.

Franco Supino, Schriftsteller



Psychisch gesund sind jene Menschen, deren seelisches Immunsystem sie hinreichend schützt, so dass sie, trotz unser aller Hingeworfenseins, heiter bleiben.

Franz Fischlin, Moderator «Tagesschau»

Gesundheit ist ein Schatz, den man ganz sorgfältig hüten sollte. Aber die meisten Menschen müssen erst krank werden, damit sie merken, dass sie gesund waren.



Peter Gomm, Regierungsrat SO



Unsere Zeit ist geprägt von «Kopflastigkeit», «Getriebenheit» und der Erwartung, dass alles gestern erledigt sein müsste, was heute schon wieder kalter Kaffee ist. Wenn die Aktionstage dazu beitragen, dass nur ein wenig mehr «Gelassenheit» einkehrt, um den Blick für das Wesentliche und Grundlegende zu schärfen, so hat sie viel erreicht.

Steff Bürgi, Irrwisch-Sänger



In meiner künstlerischen Arbeit –
musikalisch wie bildnerisch – lote ich
die Tiefen der Seele immer wieder neu
aus und begegne so meinen inneren
Welten. Gute Gespräche,
Spaziergänge und kulturelle Anlässe
sind mir ein wichtiger Ausgleich. Diese
Erfahrungen sind beglückend und
befreiend.