

INNENSICHT

## Der Tod und verpasste Gelegenheiten

*Vor einigen Monaten starb mein Vater mit 62 an Krebs. Ich (m, 36), hatte als Kind mit ihm eine gute Beziehung, doch dann in der Pubertät heftigste Auseinandersetzungen. Mit 17 bin ich ausgezogen, habe mich distanziert, studiert, dann einen guten Job gefunden und eine Familie gegründet, mit der ich glücklich bin. So weit alles gut. Doch seit seinem Tod fühle ich, dass vieles ungesagt geblieben ist, dass immer noch Wut in mir ist, aber auch Bedauern und Schuldgefühle, weil ich nicht wirklich Abschied von ihm genommen habe. Was kann ich jetzt noch tun?*

kaum angemessenen Ausdruck finden konnte. Die sich dann mit der Wut darüber vermischte, dass er sich im Tod einfach entzogen hat und Sie nun allein dastehen lässt. Und dann gibts wohl auch noch Ihre Wut auf sich selbst, dass Sie Kontaktmöglichkeiten verpasst, sich vielleicht sogar davor gedrückt haben. Wut auf sich, weil Sie Angst vor ihm hatten? Verweist das auf ein weiteres, tieferliegendes Muster, Dinge nicht gleich anzugehen, sondern aufzuschieben? Weichen Sie auch andernorts Anforderungen des Lebens aus?

Es ist ganz selten, dass der Tod zum richtigen Zeitpunkt kommt. Oft bleibt bei Angehörigen das Gefühl zurück, die Zeit nicht genug genutzt zu haben. Es hätte noch so viel zu sagen gegeben! Schuldgefühle sind besonders dann häufig, wenn ein einvernehmlicher letzter Kontakt nicht mehr stattgefunden hat.

Und dann gab es da auch noch die andere Seite ihres Vaters: Die guten Momente mit ihm, die schönen Erinnerungen, die Unterstützung, die er Ihnen gegeben hat. All dies Verpasste, Nicht-Gesagte mag sich jetzt in Ihnen melden und immer wieder von Ihnen wiederholt werden - ähnlich wie im Alltag, wenn man irgendwo eine schlechte Figur gemacht hat und dann im Geist die Szene immer wieder durchlebt im Wunsch, sie zu korrigieren.

Sie gerieten mit Ihrem Vater in Konflikt, als Sie erwachsen wurden. Sie stellten vieles infrage, nahmen Regeln nicht mehr hin, gingen in den Widerstand und erzeugten beim Vater Widerstand. Je nachdem, wie Ihr Vater selber seine Beziehung zu seinem Vater und seine Loslösung erlebt hatte, konnte er mit dem von Ihnen gezeigten Verhalten umgehen oder auch nicht. Sie selbst gingen dann im Unfrieden weg und bauten Ihr eigenes Leben auf. Ihren Worten entnehme ich, dass eine Wiederannäherung oder gar Versöhnung kaum oder gar nicht stattgefunden hat. Und nun ist es zu spät. Sie haben es verpasst.

Ich schlage Ihnen eine kleine Übung vor: Nehmen Sie sich bewusst Zeit, um an Ihren Vater zu denken. Sie können dazu auch ein Foto von ihm zu Hilfe nehmen. Achten Sie nun auf das, was in Ihnen hochkommt. Reden Sie mit ihm, sagen Sie ihm alles, was ungesagt geblieben ist. Schimpfen Sie, lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf. Wenn Sie die Übung abschliessen, vergessen Sie nicht, ihn zu verabschieden. Wiederholen Sie das einige Male, idealerweise ein bis zwei Mal in der Woche.

Vielleicht spüren Sie nun eine Leere in sich, ein Loch, das nicht mehr zu füllen ist. Vielleicht ist zugleich mit dem Vater etwas in Ihnen gestorben. Unsere Eltern sind ja nicht nur äussere Personen, sondern etwas von ihnen schlägt sich in unserer Psyche nieder. So lebt ein Bild vom Vater weiterhin in Ihnen, in Ihren Überzeugungen, den verinnerlichten Regeln, Ihrem Gewissen. Selbst wenn Sie seine Werte und Sichtweisen nicht übernommen oder sich dagegen gewehrt haben, bleibt er eine wichtige Vergleichsgrösse.



**Jörg Hirsch, Arlesheim**  
«Innensicht» wird betreut vom «Verband der PsychotherapeutInnen beider Baseln», VPB ([www.psychotherapie-bsbl.ch](http://www.psychotherapie-bsbl.ch)). Stellen Sie Ihre Fragen an [innensicht@bzbasel.ch](mailto:innensicht@bzbasel.ch)

Sie erwähnen auch Ihre Wut auf ihn. Wohl die alte Wut aus der Pubertät, die



FOTOLIA

## «Der Mensch verdrängt gerne»

Nicht nur während der Nacht, auch tagsüber wird eingebrochen. Was ist wichtig bei der Prävention?

VON SIMON TSCHOPP

Ueli Wisler ist Sicherheitsexperte sowie Geschäftsführer der AS Wisler Alarm-Sicherheitsanlagen GmbH in Liestal. Er erklärt, worauf die Hausbesitzer achten sollten und wie man Einbrechern das Leben schwer macht.

### Wo an Häusern haben es Einbrecher am einfachsten?

Ueli Wisler: Bei Kellereingängen und im Erdgeschoss, aber auch im ersten Obergeschoss (OG) sind vermehrt Einbrüche zu verzeichnen. Aus finanziellen Gründen wird oft auf Alarmanlagen im OG verzichtet. Mit Steighilfen wie Tischen oder Stühlen, von denen es auf Vorplätzen genügend hat, gelangen Einbrecher aber rasch nach oben. Vielmals werden dort auch Fenster offen gelassen. Das nutzen Täter aus.

### Wie kann man sich besser schützen?

Ich empfehle, im ersten OG die gut erreichbaren Einbruchschwerpunkte mit einer Öffnungskontaktüberwachung zu sichern, wenn man bei Türen und Fenstern nicht mechanisch aufrüsten kann oder will.

### Damit kann man zwar das Risiko eines Einbruchs mindern, aber

### nicht verhindern.

Wir können nicht einmal die Gefahr eindämmen, aber den Einbruch melden. Wenn eine Aussensirene lärm - akustische Aussensensoren sind im Baselbiet erlaubt, in Basel-Stadt jedoch verboten -, ergreifen Täter die Flucht. Öfters wird auch tagsüber eingebrochen. Deshalb ist ebenfalls die Aufmerksamkeit von Nachbarn wichtig. Man soll Zivilcourage zeigen und auffällige Personen ansprechen. Einbrecher meiden Quartiere, in denen die soziale Kontrolle funktioniert.

### Sind Hausbesitzern heute Sicherheitsmassnahmen wichtiger als früher?

Der Mensch verdrängt gerne. Bei Einbrüchen in einem Gebiet entsteht sofort eine hohe Sensibilität, die nach einer gewissen Zeit ebenso schnell verschwindet. Der Alltag kehrt wieder ein. Nach zwei Jahren folgt eine neue Einbruchswelle, und alles ist wieder hellwach.

### Profitieren Firmen, die Alarmanlagen, Sicherheitstüren oder -fenster anbieten, von der Angst vor Einbrüchen?

Nicht gross. Ein Boom ist jedenfalls nicht zu erkennen. Er kommt dann,



**Ueli Wisler ist Sicherheitsexperte aus Liestal.** STZ

wenn in der Umgebung eingebrochen worden ist. So was schlachten wir aber nicht aus wie andere Firmen, die nach derartigen Fällen in betroffenen Quartieren bei Bewohnern Telefonaktionen starten und Alarmsysteme anbieten. Das ist nicht unser Stil. Zudem stelle ich fest, dass heute viele Hauseigentümer mehr Geld für bessere Fenster ausgeben. Bei solchen ist die Überwindungsdauer für Einbrecher länger, sodass diese eher die Finger davon lassen.

### Gewisse Alarmanlagen kann man sogar aufs Smartphone umleiten.

Es gibt Apps, mit denen Anlagen aus der Ferne bedient werden können und die Push-Meldungen aufs Smartphone senden. Aber was nützt mir das, wenn ich weit weg bin? Ich kann ja ohnehin nichts machen, und die Ferien sind erst noch im Eimer. Das überlegen sich die Leute nicht. Es ist allerdings nützlich, wenn die Anlage bei einer ständig besetzten Alarmempfangszentrale aufgeschaltet ist. Geht der Alarm los, kümmert sich die Zentrale darum und handelt gemäss Interventionsliste.

### Rieten Sie auch schon jemandem von einer Alarmanlage ab, weil irgendwelche Voraussetzungen nicht gegeben waren?

Nein, denn die meisten Leute kommen zu uns und wollen die Anlage von uns als Fachfirma installieren lassen. Wir beraten sie ganzheitlich. Bei einem Neubau ist es am besten, wenn man uns schon in die Planung miteinbezieht.

## Kritik am Fluglärm zeigt Wirkung

**Euro-Airport Direktor Matthias Suhr berichtete beim Districtsrat über Massnahmen zur Fluglärmreduzierung.**

24 Uhr zu stabilisieren und die Südstarts zu halbieren, in den Lärmvorsorgeplan aufgenommen worden. Die EU-Richtlinie ist derzeit in der Vernehmlassung und tritt Anfang 2019 in Kraft.

### Keine Triebwerktests mehr?

Hoffnung setzt Suhr auf das neue Navigationsverfahren RNAV, das zu präziseren Abflugschneisen zwischen Hegenheim und Allschwil führen soll. Ausserdem wären die Flugzeuge beim Überfliegen der Gemeinden 180 Meter höher. Weiter kündigte er eine Studie an, auf Triebwerktests zu verzichten sowie Informationen zu Abflugzeiten und Lärmbelastung digital zum Herunterladen zur Verfügung zu stellen. Ausserdem soll geprüft werden, ob man in Zukunft die realen Lande- und Startzeiten kommunizieren kann - hier gibt es derzeit eine Differenz von 15 Minuten.

Der Districtsrat, das Parlament des Tri-nationalen Eurodistricts Basel, hat sich in der Vergangenheit flughafenkritisch gezeigt. Insbesondere die Zunahme des Fluglärms in den sensiblen Stunden von 23 Uhr bis 24 Uhr hat zu einer Motion geführt, die für diese Zeit eine Nachtflugsperre forderte. 39 von 40 südsächsischen Gemeinden eines Zweckverbands stimmten der Forderung zu.

Freitagnachmittag kam Euro-Airport-Direktor Matthias Suhr auf die Plenarversammlung des Districtsrats in Lörach, um die Politiker über den Stand der Dinge beim Thema Fluglärm zu informieren und einen Ausblick auf weitere geplante Massnahmen zu geben.

Selbst wenn Suhr die Forderung nach der Erweiterung der Nachtflugsperre nicht erfüllte, wurde deutlich, dass die zunehmende Kritik am Flughafen weiter Wirkung zeigt. So sind die im April angekündigten Massnahmen, die Flugbewegungen zwischen 23 und

Das Plenum zeigte sich beeindruckt. Kritisch Nachfragen gab es keine. Präsidentin Diana Stöcker lobte: «Sie nehmen die Bevölkerung und unsere Motion sehr ernst.» Vizepräsident Gaston Latscha, als Maire von Héisingue direkt vom Fluglärm betroffen, war bereit, dem EAP für die Umsetzung der Massnahmen Zeit zu lassen. (BZ)