

Nachrichten

Meck startet in neue Theatersaison

Frick Die neue Theatersaison im Meck à Frick startet. Neun Veranstaltungen erwarten die Besucher bis Ende April. Den Auftakt macht am Samstag, 13. September, um 20.30 Uhr der Zauberer, Performer und Theatermacher Alex Porter aus Luzern. Er ist seit über 30 Jahren mit immer neuen Programmen auf Tournee und wurde mit diversen Preisen ausgezeichnet, unter anderem mit dem Schweizer Kleinkunstpreis Prix de la Scène und dem Anerkennungspreis der Stadt Luzern. Illusion und Realität verschwimmen im Verlauf des Abends ineinander. Porters Handwerk scheint sich über die Dekaden noch mehr verdichtet zu haben, und wer ihm zuschaut, kommt nicht darum herum, die eigene Wahrnehmung zu hinterfragen. In Halluzination täuscht Porter sein Publikum nach Strich und Faden und entpuppt sich doch immer mehr als Ent-Täuschungskünstler. Er zeigt starke Evergreen-Tricks und stimmakrobatische Gesangseinlagen. Seine Zauberei ist poetische Anarchie: Die Interaktion mit dem Publikum und seine Selbstironie machen den Abend zu einem poetischen Zwischenstopp. Der Eintritt kostet 35 Franken. Karten können reserviert werden per Mail über info@meck.ch und telefonisch über 0041/62/8718188.

Rechtsberatung von Haus und Grund

Bad Säckinggen Die Gemeinschaft Haus und Grund bietet für ihre Mitglieder am Donnerstag, 4. September, 14 bis 16 Uhr in der Volksbank Gestalterbank Bad Säckinggen eine kostenlose Rechtsberatung anstatt. Anmeldungen unter Telefon 07621/46 180.

Senioren-Kulturkreis besucht Museum

Bad Säckinggen Der Kulturkreis für Senioren Bad Säckinggen lädt seine Mitglieder am Sonntag, 7. September, zur Besichtigung des Hotzenwald-Heimatmuseums in Görwihl ein. Es zeigt unter anderem eine Salpetersiederei, die letzte Görwihler Nagelschmiede sowie sechs Webstühle, darunter ein elektrischer Seidenbandwebstuhl. Treffpunkt ist um 14.05 Uhr am Bahnhof Bad Säckinggen. Die Kosten für die Fahrt sowie Kaffee und Kuchen betragen 10 Euro. Anmeldung unter 07761/91 59 859 und per E-Mail an kulturkreis-bs@gmx.de.



Dieses Gebäude dient der Wasserversorgung

Ein Wasserschloss im Landkreis Waldshut? Doch, das gibt es tatsächlich. Es ist kein herrschaftliches Schloss, sondern dient einem profanem Zweck, nämlich der örtlichen Wasserversorgung. In welchem Ort ist dieses Bauwerk zu finden? Zugegeben, das heutige Luftbildrätsel ist nicht einfach. Ein kleiner Tipp: Es befindet sich nicht am Rhein. Wer den gesuchten Ort erkennt, kann einen Rundflug mit dem Motor-Gleitschirm XCitor von Christoph Nägele der Flugschule MGS Südschwarzwald gewinnen: Schicken Sie die Antwort mit Ihrer vollständigen Adresse und Telefonnummer unter dem Stichwort „Luftbild-Rätsel“ bis zum darauffolgenden Donnerstag, 12 Uhr, an die E-Mail-Adresse hochrhein.aktion@suedkurier.de. Alle richtigen Einsendungen wandern in den Lostopf. Der Gewinner wird am kommenden Samstag in der Zeitung veröffentlicht. Jeden Montag gibt es in den Sommerferien das SÜDKURIER-Luftbildrätsel.

FOTO: MGS SÜDSCHWARZWALD

Hilfe, wenn die Angst kommt

- Viele Menschen leiden unter Panikattacken
- Catia Lorusso gründet Selbsthilfegruppe



VON STEPHANIE JAKOBER

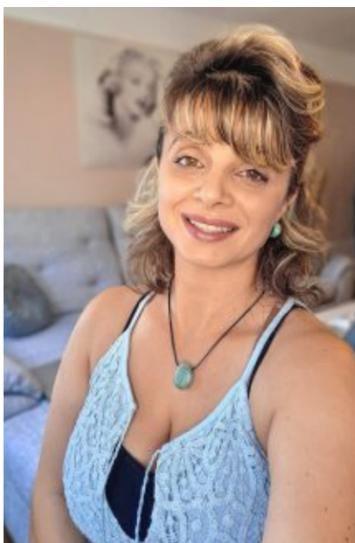
Bad Säckinggen Es geschah ganz plötzlich. Catia Lorusso war mit ihrem Freund spazieren. Eine alltägliche Situation. Nichts Besonderes. Und doch war es für die Bad Säckingerin der Beginn einer schrecklichen Zeit. Plötzlich war sie da: Die Panik, als ob die Luft wegbleibt. Todesangst. „Ich war geschockt und völlig hilflos“, erinnert sich Lorusso und fügt hinzu: „Ich wusste anfangs nicht, was los war.“

Attacken kommen ohne Auslöser

Es sollte nicht bei einer Panikattacke bleiben. Sie kamen öfters, immer ohne Auslöser. „An schlimmen Tagen kam es zwei oder dreimal vor.“ Eine Zeit lang konnte sie das Haus nicht mehr verlassen. Saß in abgedunkelten Räumen. Versuchte alles zu vermeiden, was sie in den Zusammenhang mit einer Panikattacke brachte.

Heute hat sie ihre Panikattacken überwunden. Durch unterschiedliche Hilfe. Ihre Psychologin, mit der sie über die schrecklichen Momente sprach und die dem Ausnahmezustand einen Namen gab, habe ihr schon zu Beginn gesagt, dass Panikattacken auch wieder verschwinden könnten.

Nun hatte sie zwar eine Diagnose, aber war noch nicht viel Wissen darüber. Lesen habe ihr geholfen, um zu verstehen, was mit ihr los ist. „Viele machen den Fehler, dass sie sich kom-



Catia Lorusso möchte Menschen mit Angst und Panikstörungen helfen und hat in Bad Säckinggen eine Selbsthilfegruppe gegründet. FOTO: CATIA LORUSSO

plett verschließen.“ Man müsse in die Angst reingehen. „Wenn es beispielsweise einmal in einem Zug passiert ist, dann vermeidet man, in einen zu steigen.“ Stück für Stück wird das Leben ein Stück kleiner. Bis nur noch die eigene Wohnung bleibt. „Doch es gibt keine Gesetzmäßigkeit.“

Die Hoffnung, dass es besser wird, habe ihr geholfen. Ebenso, dass sie sich nicht mehr mit negativen Menschen umgeben habe. Sondern mit solchen, die ihr guttaten. Besonders ihr Freund unterstützte sie in der schwierigen Zeit. „Er war sehr verständnisvoll“, blickt Lorusso zurück. „Mir ging es nach weniger als einem Jahr besser“, sagt sie. Doch es

sei eine schlimme Zeit gewesen. „Für mich war das schon zu viel. Deshalb ist es für mich unvorstellbar, dass Menschen das über Jahre hinweg ertragen müssen.“ Und vor allem, wenn sie kein Verständnis erfahren würden. Reaktionen wie „Übertreibe nicht so“ oder „stelle dich nicht so an“ würden den Betroffenen nicht helfen. „Viele haben keinen Raum, um darüber zu reden.“

Und das möchte Lorusso ändern: Deshalb hat sie eine Selbsthilfegruppe für Angst und Panik ins Leben gerufen. Jeden dritten Freitag im Monat trifft sie sich in den Räumen der Caritas, die die Räume kostenfrei zur Verfügung stelle. Das Angebot selbst habe nichts mit der Caritas zu tun, sondern werde von ihr ehrenamtlich organisiert.

Ein sicherer Ort für Austausch

„Die Gruppe bietet Menschen in schwierigen Lebensphasen einen sicheren Ort für Austausch, Verständnis und neue Perspektiven – ganz ohne Tabus und Druck“, erklärt Lorusso und fügt hinzu: „Diese Selbsthilfegruppe ist für mich ein echtes Herzensprojekt – weil ich weiß, wie einsam und aussichtslos sich bestimmte Lebenssituationen anfühlen können. Umso mehr weiß ich, wie heilsam echte Begegnung und Gemeinschaft sind.“ Wichtig sei aber auch: Die Selbsthilfegruppe könne nicht das leisten, was ein Psychologe tut und sei kein Ersatz für eine Therapie.

Bewusst soll die Gruppe klein gehalten werden. „Sie soll eine Größe haben, dass man sich noch gut austauschen kann.“ Wichtig sei es, dass man über die Erfahrungen spricht. Sie habe nicht vor, als „wie eine Lehrerin“ zu referieren. Und eine kleine Gruppe mache es auch leichter, sich den anderen Menschen zu öffnen.

Selbsthilfegruppe Angst und Panik

Die Selbsthilfegruppe für Angst und Panik trifft sich in Bad Säckinggen jeden dritten Freitag im Monat in den Räumen der Caritas. Die Treffen sollen in einem kleinen Rahmen stattfinden, daher ist im Vorfeld eine kurze E-Mail an die Adresse catia2@gmx.de notwendig.

Eine Panikattacke ist laut MSD Manual – Ausgabe für Patienten – eine kurze Phase extremen Leids, extremer Angst oder Furcht. Diese setze plötzlich ein und werde von körperlichen oder emotionalen Symptomen begleitet. Panikstörungen sind wiederkehrende Panikattacken, die zu einer übermäßigen Angst vor zukünftigen Attacken führen. Panikattacken würden relativ häufig vorkommen. Pro Jahr wären mindestens elf Prozent der Erwachsenen betroffen. Die meisten Menschen würden sich von Panikattacken ohne Behandlung erholen, einige entwickeln eine Panikstörung.

Obwohl Panikattacken unangenehm und zeitweise extrem sein können, sind sie nicht gefährlich. Die Symptome erreichen in der Regel innerhalb von 10 Minuten ihren Höhepunkt und verschwinden innerhalb von Minuten. Da die Ursache der Panikattacke oft nicht klar ist, sehen Betroffene der nächsten Attacke mit Schrecken entgegen. Die Häufigkeit der Attacken kann stark variieren. Manche haben wöchentlich oder sogar täglich Attacken über Monate hinweg, andere mehrere Attacken am Tag und anschließend Wochen oder Monate gar keine. (jak)

Regierungsrat prüft Hochseilbahn über den Rhein

Wird die Pionierlösung zur Beförderung der Sisslerfeld-Pendler Realität und verschwindet sie wieder in der Schublade?

VON DENNIS KALT

Bad Säckinggen Bewegen sich die Pendlerströme bald in luftiger Höhe über die Grenze? Auszuschließen ist dies jedenfalls nicht. Denn an der Großratsitzung vom 26. August hat das Aargauer Kantonsparlament ein entsprechendes Postulat an den Regierungsrat überwiesen. Damit ist klar: Die Regierung muss nun vertieft prüfen, ob eine Hochseilbahn zwischen Bad Säckinggen und Stein über den Rhein im Rahmen der Erschließung des Sisslerfelds eine realistische Option ist.

Eingereicht wurde das Postulat von elf Fricktaler Großräten. Sie fordern, dass angesichts der geplanten Entwicklung des Sisslerfelds – der größten Arbeitszonenreserve des Kantons, die dereinst bis zu 10.000 Arbeitsplätze aufnehmen könnte – auch visionäre Verkehrslösungen untersucht werden. Eine Seilbahn über den Rhein könne den Pendlerstrom aus Deutschland besser bewältigen, den Verkehr auf Straße und Schiene entlasten und gleichzeitig ökologisch sinnvoll sein.

Technisch ist eine Seilbahn machbar – doch sie wäre nur mit sehr hohen Investitionskosten realisierbar. Aufgrund der Weitläufigkeit des Sisslerfelds bräuchte ein Seilbahnsystem mehrere Stationen, verschiedene Linienführungen und Verzweigungen. Damit Pendlerinnen und Pendler tatsächlich vom

Auto oder Zug auf die Seilbahn umsteigen, müssten sehr kurze Intervalle gewährleistet und große punktuelle Nachfragespitzen bewältigt werden. Auf deutscher Seite wäre eine umfangreiche Anlage mit mehreren tausend Parkplätzen erforderlich.

Auf dieser Grundlage sieht der Regierungsrat Klärungsbedarf in mehreren Punkten, die im Rahmen des Gesamtverkehrskonzepts Frick-Stein-Laufenburg untersucht werden sollen. Es müsse abgeklärt werden, ob die Mobilitätsziele mit einer Hochseilbahn überhaupt besser erreicht werden können als mit anderen Maßnahmen – etwa durch einen Ausbau des Busangebots oder mit einer zusätzlichen S-Bahn-Haltestelle im Sisslerfeld.

Der Regierungsrat verpflichtet, innert zwei Jahren einen Bericht vorzulegen,

in dem er die Machbarkeit der Seilbahn prüft und die Ergebnisse mit alternativen Maßnahmen vergleicht. Erst danach wird der Große Rat entscheiden, ob die Vision einer Rhein-Seilbahn Realität werden könnte – oder ob sie als Idee wieder in der Schublade verschwindet.

Fest steht: Das Sisslerfeld entwickelt sich zum zentralen Zukunftsprojekt im Fricktal. Ob dereinst Gondeln über den Rhein schweben, ist noch offen. Sicher ist aber, dass die Region Antworten auf die Frage braucht, wie Zehntausende zusätzliche Pendlerinnen und Pendler ihre Arbeitsplätze erreichen sollen – und zwar bevor die Straßen und Schienen im Fricktal kollabieren.

Der Autor ist Redakteur bei der „Aargauer Zeitung“. Dort ist der Beitrag auch zuerst erschienen.



In der Gondel über den Rhein zum Arbeiten? Was hier noch eine Fotomontage ist, prüft der Aargauer Regierungsrat als Option.

FOTOS: ESTEBAN WAID, DPA, MONTAGE: MATTHIAS ARNOLD