



128. Generalversammlung
Die Abstimmungsergebnisse
| Seite 6

Freiheit
Gedanken über ein hohes Gut
| Seite 4

Jahresrechnung 2020
Die Zahlen auf einen Blick
| Seite 7

AQTUELL $\frac{2}{21}$

Kundennews 2, Juni 2021

Sicherheit mit Zukunft.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN



Liebe Leserin, lieber Leser

Mit dem immer rascheren Impffortschritt wird das von der Politik versprochene Licht am Ende des langen Corona-Tunnels tatsächlich immer heller. Die Aussicht auf ein Stück zurückgewonnene Freiheit stimmt optimistisch. Deshalb widmet sich diese **AQTUELL**-Ausgabe insbesondere dem Thema Freiheit.

Die Pandemie beschäftigt uns auch im ersten Halbjahr 2021. So konnten wir unsere traditionelle Generalversammlung wie bereits 2020 nicht physisch durchführen. Dennoch haben es sich 374 Versicherte nicht nehmen lassen, an der schriftlichen Abstimmung teilzunehmen. Sämtliche Traktanden wurden dabei mit deutlichem Mehr angenommen.

Die Zahlen zum Geschäftsjahr 2020 sind wiederum sehr erfreulich ausgefallen. Dies ermöglicht uns, das finanzielle Fundament von Aquilana weiter zu stärken und in künftige Prämien zu investieren. Der neu gestaltete Geschäftsbericht wirkt frisch, ist kompakt und wurde klimaneutral produziert.

Aquilana erlebt einen digitalen Aufschwung und investiert auch damit in die Zukunft. Unser Datenlogistiker im Gesundheitswesen zur Abwicklung der administrativen Prozesse zwischen den Krankenversicherern und ihren Versicherten sowie den Institutionen der medizinischen Leistungserbringer, die SASIS AG, ein Unternehmen der santésuisse-Gruppe, hat uns dieses Jahr zusammen mit unserem IT-Partner Centris AG gleich mit zwei innovativen Lösungen unterstützt. Wir freuen uns, in dieser Ausgabe von **AQTUELL** über die Einführung von Swiss Health Information Processing (SHIP) und der virtuellen Versichertenkarte VICARD zu berichten.

Ich wünsche Ihnen gute Unterhaltung und viel persönliche Freiheit.

Werner Stoller
Geschäftsführer

So erreichen Sie uns

Unser Kundendienst beantwortet Ihre Fragen unter **+41 56 203 44 22** (Montag–Freitag, 8.00–12.00 und 13.30–16.30 Uhr) oder per E-Mail unter **kundendienst@aquilana.ch**. Oder nutzen Sie die Nachrichtenfunktion im Kundenportal unter **www.myaquilana.ch**.

Folgen Sie uns



Impressum

Herausgeber

Aquilana Versicherungen, Baden
Konzept und Gestaltung
visàvis AG Kommunikationsnetzwerk

Übersetzung

Inter-Translations SA

Korrektorat

sprach-art

Druck

Köpflipartners AG

Gesamtauflage

27'900 Exemplare

Erscheinungsweise

3× jährlich in de, fr, it, en

Nächste Ausgabe: Oktober 2021

Prämien Zusatzversicherungen und AVB-Revision 2022

Wie jedes Jahr teilen wir unseren Versicherten die neuen Prämien für die Grund- und die Zusatzversicherungen spätestens im Oktober mit. Das Prämiengenehmigungsverfahren und die gesetzlichen Regelungen sehen vor, die neuen Prämien bis zu deren Veröffentlichung durch die Aufsichtsbehörden nicht bekanntzugeben.

Am 19. Juni 2020 hat das Parlament eine Teilrevision des Versicherungsvertragsgesetzes verabschiedet; dieses wird am 1. Januar 2022 in Kraft treten. Die Revision bringt mehr Kundenschutz und vereinfacht den Kontakt zwischen Versicherten und Versicherern. Das revidierte Gesetz findet grundsätzlich Anwendung für Versicherungsverträge, die nach dem Inkrafttreten abgeschlossen werden. Für Verträge, die vor Januar 2022 abgeschlossen werden, gelten grundsätzlich die neuen Bestimmungen über die Formvorschriften und des Kündigungsrechts (ordentliche und ausserordentliche Kündigung). Die Neuerungen haben rechtliche Auswirkungen auf die Vertragsbeziehungen zwischen Versicherungen und ihren Kunden. Daher werden umfassende Anpassungen unter anderem in den Allgemeinen Versicherungsbedingungen (AVB) erforderlich sein.

Mehr über die neuen Prämien 2022 sowie die wichtigsten AVB-Neuerungen und deren Folgen erfahren Sie in der Oktober-Ausgabe von **AQTUELL**.

Spezielle Kündigungsfristen bei Zusatzversicherungen

Im Gegensatz zur obligatorischen Krankenpflegeversicherung (OKP/CASAMED) sind die Kündigungsfristen bei den Zusatzversicherungen je nach Krankenversicherer unterschiedlich. Die meisten Versicherer, so auch Aquilana, sehen in den AVB eine Frist von drei Monaten jeweils auf Ende Jahr vor. Noch gelten bei einigen Mitbewerbern längere Kündigungsfristen und Mindestlaufzeiten. Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, die Aufhebung von freiwilligen Zusatzversicherungen sehr genau zu bedenken. Eine fundierte Prüfung der Vor- und Nachteile ist bei einem beabsichtigten Wechsel des Versicherers ohnehin stets angezeigt. Dies gilt vor allem auch im Bereich der Zusatzversicherungen, denn eine spätere Wiederaufnahme ist in keinem Fall garantiert (neue Gesundheitsprüfung/Altersobergrenze/Vorbehalt/Ablehnung). Zudem bietet Ihnen unser Kundendienst eine jederzeit kompetente Beratung, gerade auch dann,

wenn es um Fragen der persönlichen Prämienoptimierung geht. Denn auch bei Aquilana können Sie Prämiensparmöglichkeiten realisieren. Bitte kontaktieren Sie uns. Wir geben Ihnen gerne weitere Auskünfte.

Einführung Podcast-Serien «Gesundheitstipp» von Dr. Theo Voegtli in Zusammenarbeit mit Radio Argovia

Liegt Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen, dann sind Sie beim «Gesundheitstipp» von Radio Argovia richtig. Die beliebte und stark beachtete Sendung gibt es ab Juni auch als Podcast auf Apple Podcasts, Spotify und Google Podcasts zu hören. Der Podcast «Gesundheitstipp» von Aquilana Versicherungen und Radio Argovia beantwortet jede Woche Fragen zu den verschiedensten Themen rund um die Gesundheit.

Wie vermeide ich Zeckenbisse? Welche Sonnencreme schützt meine Haut richtig? Was tun bei Schlafproblemen? Jede Woche spricht Dr. Theo Voegtli vom Aargauischen Apothekerverband im neuen Podcast mit André Sauser, «Morgenshow»-Moderator bei Radio Argovia, über unsere Gesundheit und gibt wichtige Ratschläge.



AQUILANA
VERSICHERUNGEN

Freiheit

Gedanken über ein scheinbar selbstverständliches Gut

Freiheit ist ein grosses Wort. Wenn man Menschen nach ihren Werten fragt, zählt Freiheit zu den am häufigsten genannten. Ohne Zwang zwischen unterschiedlichen Möglichkeiten auszuwählen und entscheiden zu können, selbstbestimmt durchs Leben zu gehen, oder salopper ausgedrückt: das zu machen, was man will. Influencer auf Social Media vermitteln uns rund um die Uhr, wie Freiheit geht. Und dann kommt diese Pandemie. Grund genug, sich über den Begriff der Freiheit Gedanken zu machen.

Freiheit kann viele Gesichter haben. Der eine findet sie, indem er mit seinem überdimensionierten Auto zum alltäglichen Verkehrschaos beiträgt, der andere geniesst die gleiche Strecke zu Fuss und fühlt sich frei. Es scheint, als sei das Verständnis von Freiheit ein sehr persönliches, individuelles, das uns grossen Bedeutungsspielraum lässt. Nichtsdestotrotz kann sich Entscheidungsfreiheit aber auch unbequem anfühlen: Man ist auf sich allein gestellt, muss dem Leben mit seinen in Freiheit getroffenen Entschlüssen trotzen und ständig etwas regeln. Das ist auf Dauer ganz schön anstrengend.

Die grosse Sehnsucht nach Freiheit

Wir sind ununterbrochen irgendwelchen Gesetzen unterworfen. Dabei müssen nicht unbedingt die staatlichen Verordnungen gemeint sein, die uns im Handeln einschrän-

ken. Alltägliche physikalische Gesetze, die tägliche To-do-Liste oder auch der eigene Körper machen uns einen Strich durch die Rechnung und drangsaliieren unser Freiheitsgefühl. Wie der Esel rennen wir dem Rübli an der Angel nach. Somit leben wir grundsätzlich mehr in der Sehnsucht nach Freiheit als in der Freiheit selbst.

Wahrscheinlich kennen Sie die Geschichte vom Mann, der im Schatten eines Baumes sitzt und den ganzen Tag den Fischen zusieht. Ein Tourist kommt und sagt zu ihm, er vergeude seine Zeit, er könnte arbeiten, sich ein Haus bauen, Reserven anlegen, dann reisen an die schönsten Strände der Welt – und das Leben sowie die Freiheit geniessen. «Das tue ich doch schon», sagt der Mann zum Touristen. «Wozu soll ich zuerst noch all das andere tun?»

Verantwortung und Freiheit als Polarität

Das ist eine eindruckliche, schöne Geschichte. Aber: Ist die grenzenlose Freiheit, nur für sich selber sorgen, nicht auch illusorisch? Mensch sein heisst auch, Verantwortung übernehmen. Vom ersten Augenblick an sind wir abhängig davon, dass jemand Verantwortung für uns übernimmt. Auch später sind wir aufeinander angewiesen. Diese Spannung zwischen Freiheit und Verantwortung bildet eine Polarität. Zwei Pole stehen sich gegenüber, beide sind gut, es geht um das Gleichgewicht. Freiheit ohne Verantwortung ist Willkür, Verantwortung ohne Freiheit moralischer Nonsens.



«Tagtäglich meiner Passion nachgehen zu dürfen und meinen Traum zu leben, bedeutet für mich Freiheit. Am freisten fühle ich mich, wenn ich den Fels hochklettern kann und dann runterschaue.»

Petra Klingler, Spitzensportlerin, Olympiateilnehmerin und Sportkletterin



«Freiheit heisst für mich, innerhalb der Grenzen und Regeln des Zusammenlebens alle Entscheidungen selber fällen zu können. Für eine grenzenlose Freiheit wäre der Mensch auch zu dumm.»

Peach Weber, Comedian



«Freiheit bedeutet für mich, alles machen zu können, aber nicht machen zu müssen. Freiheit bedeutet auch, selbst bestimmen zu können.»

Max Suter, ehem. Ermittler der Kripo und Mediensprecher Kapo Aargau

Was uns die Pandemie über Freiheit lehrt

Wir Menschen pendeln kontinuierlich zwischen den beiden Polen Verantwortung und Freiheit, als im Frühjahr 2020 Corona die Weltbühne betritt. Corona – bis dahin den meisten ein Sinnbild der Freiheit, als leichtes Bier, mit dem berühmten Limettenschnitt im Flaschenhals. Corona – this is living! Vom mexikanischen Lebensgefühl ist seit Ausbruch der Pandemie nicht mehr viel übrig. Seit eineinhalb Jahren leben wir zwischen Lockdown und Lockerungen. Nichts scheint mehr wie zuvor – zumindest ist nichts mehr selbstverständlich. Insbesondere die gewohnte Freiheit liegt, vom Sofa aus gesehen, so weit weg wie etwa Cancún. Ob wir Freunde treffen, ist nicht mehr allein unsere persönliche Sache, sondern betrifft das Gemeinschaftswohl. Jede Entscheidung muss sorgfältig abgewogen werden. Im Hintergrund steht stets die Frage: Erhöht mein Verhalten das Ansteckungsrisiko und gefährdet somit die Allgemeinheit? Letztlich geht es dabei immer um ein Abwägen zwischen individueller Freiheit und der Verantwortung gegenüber dem Gemeinwohl.

Freiheitsperspektiven nach dem Piks

Derzeit gilt die Impfung als Schlüssel für einen sichtbaren Ausweg aus der Pandemie. Zwei Spritzen in den Oberarm geben Hoffnung auf Normalität. Auf ein Leben ohne Einschränkungen und ohne Angst, krank zu werden oder jemanden wegen Covid-19 zu verlieren. Am Beispiel Israels kann man verfolgen, wie die Rückkehr in ein freieres Leben nach Corona funktionieren kann.

Gerade wenn das gesellschaftliche Leben, das durch das Virus über lange Zeit ausgebremst wurde, wieder in Bewegung kommt, sind alle Menschen mit ihren unterschiedlichen Sichtweisen und Stärken gefragt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass wir unsere gewohnten Freiheiten wegen und nach der Pandemie neu interpretieren und

ausleben wollen – und vieles sich dabei sogar zum Besseren wenden kann. Wir haben die Freiheit, darüber zu entscheiden, wie wir unsere Einzigartigkeit leben und wie wir mit Herausforderungen und Veränderungen in Zukunft umgehen wollen. Das ist wahre Freiheit.

Fünf Schritte zu mehr persönlicher Freiheit

Es ist wenig überraschend: Freiheit beginnt bei jedem Einzelnen und im Kleinen. Diese fünf Ansätze können Ihnen im Alltag persönliche Freiheit schenken:

1. Minimalistisch(er) leben

Weniger ist mehr. Viel Besitz bedeutet auch viel Arbeit, ist ein Zeitfresser. Je weniger Sie im Gepäck tragen, desto freier fühlen Sie sich (denken Sie an die Geschichte vom Mann, der im Schatten eines Baumes sitzt).

2. Menschen helfen

Menschen zu helfen, beschert uns ein wunderbares Freiheitsgefühl – weil es dem eigenen Leben einen noch tieferen Sinn gibt und glücklich macht.

3. Herausfinden, was man wirklich will – und dranbleiben

Nicht jeder muss kündigen, nicht jede muss die Welt bereisen. Doch wenn man einen Wunsch verspürt, etwas zu verändern, sei es beruflich oder privat, sollte man es angehen! Manchmal reicht es schon, Prioritäten (anders) zu setzen.

4. Reisen / Auszeiten nehmen

Nicht nur ferne Welten machen den Kopf frei. Manchmal ist ein Spaziergang in der Natur genau das Richtige. Denn Stunden oder auch Tage ohne Ablenkung, in denen man sich traut, einfach da zu sein, sind sehr wertvoll.

5. Auf die Gesundheit zu achten, schenkt Freiheit im Alltag

Motivieren Sie sich, Ihrem Körper Gutes zu tun. Essen Sie gesund, erklären Sie Yoga oder Entspannungsübungen zur Tagesroutine und schlafen Sie ausreichend.



«Freiheit heisst für mich, dass ich glauben darf, dass nicht alles von mir abhängt, sondern dass da ein Gott ist, die mich trägt.»

Priscilla Schwendimann,
reformierte Pfarrerin



«Ich fühle mich unglaublich frei und lebendig, wenn ich in einem unberührten Pulverschneeberg meine Spuren ziehen kann.»

Judith Wernli,
Radiomoderatorin

Schriftlich durchgeführte 128. Generalversammlung von Aquilana Versicherungen vom 21. Mai 2021

Die ordentliche Generalversammlung von Aquilana Versicherungen konnte dieses Jahr leider erneut nicht in gewohnter Form im Kongresszentrum «Trafo» in Baden stattfinden und wurde wieder schriftlich durchgeführt. Diesen Beschluss fasste der Verwaltungsrat von Aquilana bereits in seiner Sitzung vom 30. Oktober 2020 basierend auf der vom Bundesrat erlassenen Covid-19-Verordnung 3 (Art. 27 – Versammlung von Gesellschaften) sowie nach Rücksprache mit unserem Rechtsdienst und mit der Revisionsgesellschaft. Die Einladung zur Bestellung der schriftlichen Abstimmungsunterlagen für die 128. Generalversammlung am 21. Mai 2021 und des neu gestalteten Geschäftsberichts 2020 haben unsere Versicherten als Beilage zu unserer Kundennews **AQTUELL**, Ausgabe Februar 2021, erhalten. Nach Ablauf der statutarischen Anmeldefrist am 21. April 2021 wurden die stimmberechtigten Versicherten ab dem 18. Altersjahr mit Schreiben vom

22. April 2021 im Hinblick auf die schriftliche Abstimmung über alle fünf Anträge gemäss Traktandenliste informiert und erhielten die Unterlagen zur Ausübung des Stimm- und Wahlrechts auf dem Postweg. Mitgliederanträge sind dieses Jahr innerhalb der stipulierten Frist keine eingegangen.

Die Auszählung der Abstimmungsunterlagen am 27. Mai 2021 erfolgte in Anwesenheit und unter Aufsicht unseres Rechtsanwalts Dr. iur. Urs Korner und unseres VR-Präsidenten Dieter Boesch. Die Auszählung hat folgendes Resultat ergeben:

Total Anmeldungen bis 21. Mai 2021: 374
Fristgerecht bis 21. Mai 2021
eingegangene Abstimmungszettel: 307, davon 305 gültig
Absolutes Mehr: 153
Effektive Stimmbeteiligung: 82%

Die nächste ordentliche Generalversammlung findet am 20. Mai 2022 im gewohnten Rahmen im «Trafo» in Baden statt.

Anträge	Schriftliches Abstimmungsergebnis		
	Annahme	Ablehnung	Enthaltung
1. Genehmigung des Protokolls der 127. Generalversammlung vom 15. Mai 2020 gemäss Traktandum 3 der Traktandenliste	300	0	5
2. Genehmigung des Jahresberichts 2020 (inkl. Lagebericht) gemäss Traktandum 4 der Traktandenliste	299	2	4
3. Genehmigung der Jahresrechnung 2020 (inkl. Erteilung der Décharge an den VR bzw. die GL sowie Kenntnisnahme des Revisionsberichts) gemäss Traktandum 5 der Traktandenliste	282	5	17
4. Wahl des Verwaltungsrates (Wiederwahl des 7-köpfigen Verwaltungsrates für die Amtsperiode 2021–2025) gemäss Traktandum 6 der Traktandenliste			
Dieter Boesch (als VR-Präsident; bisher)	281	14	10
Karina Candrian (bisher)	300	0	4
Hans Rudolf Matter (bisher)	291	8	4
Reto B. Müller (bisher)	296	3	6
Philippe Scheuzger (bisher)	296	2	7
Mark Schönenberger (bisher)	296	1	7
Josef Schuler (bisher)	284	12	9
5. Wahl der bisherigen Revisionsstelle PricewaterhouseCoopers AG (PwC), 8050 Zürich, gemäss Traktandum 7 der Traktandenliste	275	15	9

Mit diesen Ergebnissen haben die stimmberechtigten Versicherten ihre deutlichen Voten unterstrichen und eindrücklich ihr Vertrauen in die Arbeit der leitenden Organe ausgesprochen. Herzlichen Dank!

Aquilana goes SHIP!

In Zusammenarbeit mit unseren Partnern SASIS AG und Centris AG haben wir am 12. April 2021 die erste Etappe bei der Einführung von SHIP genommen. SHIP steht für Swiss Health Information Processing und soll der neue Kommunikationsstandard zwischen den verschiedenen Partnern im Gesundheitswesen werden. Aquilana ist eine

der ersten Versicherungen, die diesen künftigen Standard nutzt. Durch SHIP wird die heute manuelle und zeitaufwändige Administration mit den Leistungserbringern über Fax, Postverkehr, Telefon, E-Mail etc. abgelöst und digitalisiert.

Erfahren Sie mehr zu SHIP



Jahresrechnung 2020 – Aquilana hat das Fundament verstärkt

Aquilana blickt auf ein finanziell erfreuliches Geschäftsjahr 2020 zurück. Die Versichertenzahl hat zwar leicht abgenommen, hingegen wurde das für einen Versicherer so wichtige finanzielle Fundament noch einmal markant verstärkt. Die Prämieinnahmen betragen über CHF 181 Mio. und das Eigenkapital CHF 108 Mio. Die Zahl der Versicherten in der obligatorischen Krankenpflege-Versicherung (OKP) hat sich erneut leicht verringert und sich bei rund 40'600 stabilisiert. Die Versicherungsleistungen sind um

4,2% gestiegen und liegen damit leicht über dem Branchenschnitt. Trotzdem hat Aquilana unter anderem dank Zahlungen aus dem Risikoausgleich und hohen Kapitalerträgen ein ausgezeichnetes Ergebnis erzielt. Der ausgewiesene Gewinn von CHF 7,1 Mio. floss zugunsten der finanziellen Sicherheit vollumfänglich den Reserven bzw. dem Eigenkapital zu. Zudem konnten die für die Krankenversicherer lebenswichtigen Rückstellungen noch einmal massiv verstärkt werden. Das Eigenkapital erhöht sich um CHF 7,1 Mio. auf CHF 108 Mio. Damit betragen die Reserven eindrucksvolle 59% des Prämienvolumens. Die Bilanzsumme ist mit 5,9% deutlich gestiegen und liegt bei CHF 375,9 Mio.

Auf einen Blick – Aquilana-Eckdaten

Bilanz	2020 Mio. CHF	2019 Mio. CHF
Prämien	181,6	184,1
Leistungen	172,9	170,5
Ergebnis	7,1	19,1
Rückstellungen	243,9	229,9
Eigenkapital	108,0	100,9
Bilanzsumme	375,9	354,9
Verwaltungsaufwand	10,9	10,6
Versicherte OKP*	40'630	41'050
Mitarbeitende	44	40

* jeweils per 31.12.

Dank dem Kostencontrolling im Leistungsbereich konnten im vergangenen Geschäftsjahr erfreulicherweise Einsparungen von rund CHF 3,1 Mio. erzielt werden. Die Verwaltungskosten sind mit 5,9% des gesamten Prämienolls (KVG + VVG) geringfügig höher ausgefallen, womit Aquilana im nationalen Konkurrenzvergleich weiterhin zu den Klassenbesten zählt. Der Versichertenbestand in der OKP ist per 1. Januar 2021 erneut gesunken und hat sich bei 38'400 stabilisiert.

Geschäftsbericht 2020



Integrierung der virtuellen Versichertenkarte VICARD in die myAquilana App

In der myAquilana App gibt es die digitale Versichertenkarte neu nicht nur als Abbild der physischen Karte, sondern als innovative und intelligente Softwarelösung. Damit wird Versicherten und Leistungserbringern (Ärzten, Spitälern und Apotheken) eine vereinfachte Patientenadministration ermöglicht. Das mühsame Ausfüllen von Formularen entfällt, der administrative Prozess der Patientenmeldung wird einfacher und effizienter. Registrieren Sie sich noch heute auf www.myaquilana.ch oder laden Sie die myAquilana App herunter.



Mehr Informationen über VICARD gibt es unter www.vicard.ch



27 Pfadfinderjahre
1 Geschäftsgründung
1 Mandel-OP

1 Krankenkasse



Ein Leben lang.

Neue Imagekampagne

«Ein Leben lang.»: Die neue Aquilana-Kampagne wurde im März 2021 lanciert und ist auf diversen Plakaten und Inseraten im Grossraum Baden zu sehen. Im Mittelpunkt stehen dabei unsere Versicherten, die wir als Krankenversicherer gerne ein Leben lang begleiten und unterstützen.





**Alessandra Costa,
Fachpsychologin
für Psychotherapie
FSP/SGVT**

«Vielleicht war ein Teil der vermeintlichen Freiheit auch Ablenkung von den Dingen, die wichtig sind.»

Frau Costa, gibt es einen richtigen Zeitpunkt im Leben, sich über seine persönliche Freiheit Gedanken zu machen?

Über Freiheit nachzudenken, ist immer lohnenswert. Je nach Lebensumständen verändern sich unsere Möglichkeiten, Freiheit zu leben. Die Freiheit eines Teenagers ist eine andere als die junger Eltern; allein zu leben, stellt andere Anforderungen als das Leben in Gemeinschaften. All das beeinflusst unsere Wahrnehmung von Freiheit. Die Herausforderung besteht darin, eine gute Passung zwischen äusseren Möglichkeiten und inneren Bedürfnissen zu finden. Spätestens dann, wenn wir beginnen, uns unfrei zu fühlen, sollten wir über unsere Freiheit nachdenken.

Muss man innere und äussere Freiheit unterscheiden? Es gibt ja äussere Faktoren, die unsere Freiheit beschränken, aber sind wir auch innerlich unfrei?

Unsere Freiheit könnte man auch als Möglichkeitsraum bezeichnen – er umfasst alle inneren und äusseren Ressourcen, die uns für unseren Alltag zur Verfügung stehen. Gerade in Corona-Zeiten wurden die äusseren Möglichkeiten ziemlich eingeschränkt. Nichtsdestotrotz sind es oft die in unserem Kopf feststehenden Grenzen, die uns einschränken. Gerade Menschen mit psychischen Erkrankungen nutzen oft ihren Möglichkeitsraum nicht, weil sie sich schämen oder Angst haben. Sie verzichten beispielsweise darauf, während einer Krankschreibung Zeit draussen zu verbringen, obwohl es ihnen gut tun würde – aus Angst davor, was andere Menschen denken könnten, wenn sie mitten unter der Woche «nichts Richtiges tun». Da braucht es dann einen Anschlag von aussen, sich diese Freiheiten wieder zurückzuerobern.

Gibt es bei den Generationen Unterschiede in der Definition von Freiheit?

Ja, bestimmt: Abgesehen davon, dass jede Generation andere kulturelle Prägungen hat, verändern sich unser Freiheitsgefühl und unsere Wünsche immer wieder. Als Jugendliche fand Freiheit für mich vor allem ausserhalb des Elternhauses statt; gemeinsam mit Freunden. Ausserdem zählte die Zeit viel mehr als in späteren Jahren. Das, was wir etwa zwischen 16 und 18 erleben, erscheint uns meist viel intensiver als zwei beliebige Jahre in der Mitte unseres Lebens. Deshalb kann ich auch gut verstehen, dass Kinder und Jugendliche mit den Einschränkungen der letzten Monate mehr zu kämpfen hatten als andere.

Was ändert das Erleben einer Pandemie an unserer Definition von Freiheit?

Immer wenn unser Alltag von aussen eingeschränkt wird, erleben wir dies zunächst als störend und unangenehm. Im besten Fall gelingt es uns aber, unsere Freiheit in anderen Bereichen zu suchen, uns damit ein Stück Freiheitsgefühl zurückzuholen. So entdecken derzeit viele Menschen die Schweiz als Ferienort, verbringen mehr Zeit in der Natur. Gärten und Balkone werden liebevoll (wieder)belebt. Natürlich wünsche ich uns allen die Rückkehr zur Normalität, aber vielleicht war ein Teil der vermeintlichen Freiheit auch Ablenkung von den Dingen, die wichtig sind. Und ich kann mich noch gut an den ersten Kaffee auf der sonnigen Restaurantterrasse erinnern, als die Gaststätten endlich wieder öffnen durften – ein wunderbarer Moment, der davor einfach nur Alltag war.

