

Wochenkommentar

Neues Amok-Konzept: Ein Schritt zur Sicherheit?

In der Schule, beim Gottéron-Match, am Lichtfestival, im Einkaufszentrum oder im Kino: Ist ein Amoklauf auch hier in der Schweiz möglich? Kann das, was bisher meist nur in den Nachrichten aus den USA, Deutschland oder zuletzt Österreich vermeldet wurde, auch hier zur Realität werden? Das Phänomen ist längst nicht mehr «nur» in Amerika bekannt.

Das gibt zu denken – und rückt die Thematik näher, als es vielen vielleicht lieb ist.

Gemeinsam vorbereitet

Die Kantonspolizei Freiburg hat deshalb dieses Jahr zum ersten Mal ein einheitliches Amok-Konzept vorgestellt – mit vier Schritten, die zeigen sollen, wie man bei einem Amokangriff reagieren sollte, um sich in Sicherheit zu bringen. Zuvor gab es im Kanton Freiburg nämlich kein standardisiertes Vorgehen. Vor allem aber: Darüber wurde nicht öffentlich gesprochen. Nun jedoch setzt die Polizei auf Transparenz, Aufklärung, Offenheit, klare Instruktionen und Sensibilisierung im Um-



Die Freiburger Kantonspolizei hat dieses Jahr ein Amok-Konzept entwickelt.

Symbolbild: Keystone

gang mit dem Thema. Das Amok-Konzept ist auf der Webseite des Kantons für alle zugänglich. Proaktiv wird in den Schulen informiert. Und auch die Medien wurden zu einer Informationsveranstaltung für das Schulpersonal eingeladen, um aus erster Hand über das neue Konzept zu

berichten. Jeder soll wissen, was im Ernstfall zu tun ist, denn jede Person soll in der Lage sein, ihr Leben – und das anderer – zu retten.

Die offene Kommunikation macht das Thema greifbarer und zeigt gleichzeitig, wie sehr sich unsere Gesellschaft verändert

hat. Es ist wichtig, die Menschen zu sensibilisieren, die im Ernstfall direkt betroffen sein könnten. Sie sollen informiert werden, um zu wissen, wie sie reagieren können.

Doch eine offene Kommunikation kann auch verunsichern. Muss man so direkt darüber

«Dass wir überhaupt ein Amok-Konzept brauchen, zeigt, wie sehr sich unser Sicherheitsgefühl verändert hat.»

scheint näher zu rücken – und die Behörden reagieren mit konkreten Massnahmen.

Reden hilft

Vielleicht ist dieser Umgang auch Teil einer neuen Normalität und des Alltags. Wir sprechen plötzlich über etwas, das wir uns früher kaum vorstellen konnten. Und doch ist es gut, dass wir darüber sprechen. Vorbereitung schafft Sicherheit – und entschärft im besten Fall ein Stück weit die Angst, die Panik und das Überraschungsmoment bei einem solchen Angriff.

Bleibt nur zu hoffen, dass das neue Konzept nie mehr sein wird, als ein theoretisches Szenario – und dass die Massnahmen, die heute eingeübt werden, niemals umgesetzt werden müssen.



Maria Kafantari

sprechen? Was ist mit dem Nachahmungseffekt? Bei Suizidfällen halten sich die Behörden bedeckt, hier hingegen wird bewusst alles offengelegt.

Dass wir überhaupt ein Amok-Konzept brauchen, zeigt, wie sehr sich unser Sicherheitsgefühl verändert hat. Gewalt

Moment mal

Mutter Teresa

Am 5. September ist der Gedenktag der 1997 verstorbenen Heiligen Teresa von Kalkutta, besser bekannt als Mutter Teresa. Geboren wurde sie im heutigen Nordmazedonien in eine wohlhabende albanische Familie. Bereits mit zwölf Jahren fasste sie den Entschluss, Ordensfrau zu werden, und tatsächlich trat sie mit 18 Jahren ins Noviziat der Loretoschwestern ein. Bei einer Reise durch Kalkutta im Jahr 1946 verspürte sie die Berufung, den Armen zu dienen. Kurz darauf gründete sie die Ordensgemeinschaft «Missionarinnen der Nächstenliebe» und kümmerte sich gemeinsam mit ihren Schwestern um die Sterbenden, Waisen, Obdachlosen und Kranken in Kalkutta.

«Sie hat im Angesicht dieser Menschen, die mit den schlimmsten Krankheiten und Deformationen zu ihr kamen, das Angesicht Jesu gesehen.»

Heilig gesprochen wurde Mutter Teresa am 4. September 2016. Vorangegangen war diesem Schritt ein langes und intensives Verfahren. Doch nicht alle waren von dieser Entscheidung begeistert. Neben den Vorwürfen von mangelnder Hygiene und unzureichender medizinischer Versorgung unter ihrer Führung wurde auch ihre Motivation hinterfragt. Der bekannte britische Autor und Journalist Christopher Hitchens, der in der Mitte der 2000er-Jahre vor allem aufgrund seiner Zugehörigkeit zu den «Neuen» Atheisten bekannt wurde, hatte sich in der Debatte um die Selig- und Heiligsprechung Mutter Teresas höchst aggressiv eingeschaltet. Hitchens warf ihr vor, ihrer sozialen Tätigkeit nicht aus Nächstenliebe oder Fürsorge, sondern allein aus religiösen Motiven heraus nachgegangen zu sein. Sie selbst hatte ihm versichert, sie tue ihre Arbeit nicht, weil sie sich als Sozialarbeiterin verstehe, sondern allein für Jesus.

Mehr als Pflicht

Das könnte man jetzt tatsächlich falsch verstehen, so als ob die Armen und Kranken gleichgültig wären und es nur darum gehen würde, eine religiöse Pflicht zu erfüllen. Ich glaube aber, dass man ihre Aussage auch ganz anders deuten kann. Wenn sie sagte, sie habe ihre Arbeit für Jesus getan, dann heisst das nicht, dass sie die Armen und Kranken nicht ernstgenommen hat – ganz im Gegenteil. Sie hat im Angesicht dieser Menschen, die mit den schlimmsten Krankhei-

ten und Deformationen zu ihr kamen, das Angesicht Jesu gesehen. Das ist nicht irgendwie «weniger» wert. Ja, mehr noch: Diese Haltung beschreibt eigentlich nur die Folge der Verehrung eines Gekreuzigten.

Unendliche Würde

Es ist kein Wunder, dass Spitäler, Hospize, Armenhäuser, Waisenhäuser und viele weitere soziale Einrichtungen aus dem Christentum erwachsen sind. Wer einen armen, geschundenen Mann, der als Verbrecher hingerichtet wird, anbetet, dem werden die Armen und Geschundenen dieser Welt in einem neuen Licht erscheinen. Sie sind plötzlich nicht mehr einfach Kollateralschäden, vielmehr haben gerade auch diese Menschen eine unendliche Würde. Genau das hat Mutter Teresa in den Armen und Kranken in Kalkutta gesehen: das Angesicht Christi, das auch den scheinbar unwürdigen Menschen eine unendliche Würde verleiht.



Nicolas Matter

Dr. des. Nicolas Matter ist Doktorassistent am Lehrstuhl für Fundamentaltheologie an der Universität Freiburg.

Ratgeber Ernährung

Täglich Ballaststoffe

Frage:

Was sind Ballaststoffe und warum brauchen wir sie?

Auf nahezu jeder Nährwerttafel finden wir den Anteil an Ballaststoffen/Nahrungsfasern.

Es sind weitgehend unverdauliche Nahrungsbestandteile, in der Regel komplexe Kohlenhydrate. Es handelt sich vor allem um pflanzliche Faser- und Quellstoffe, die kaum Kalorien liefern. Früher galten sie deshalb als «Ballast» – heute weiss man, dass sie für unsere Gesundheit unverzichtbar sind.

Unlöslich oder löslich?

Man unterscheidet zwischen unlöslichen Ballaststoffen (z.B. in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Pilzen) und löslichen Ballaststoffen (v.a. in Gemüse und Früchten). Unlösliche Ballaststoffe quellen im Magen in Verbindung mit Wasser auf, fördern ein langanhaltendes Sättigungsgefühl und beschleunigen die Darmpassage. Lösliche Ballaststoffe dienen zusätzlich als Präbiotika – also als «Nahrung» für nützliche Darmbakterien – und unterstützen so eine gesunde Darmflora.

Ballaststoffe regen nicht nur die Darmtätigkeit an, sondern fördern auch gründliches Kauen. Auch binden sie Gallensäuren und können dadurch den Cholesterinspiegel senken. Zudem verlangsamen sie die Aufnahme von Glukose, was zu einem gleichmässigeren Blutzucker-



Nüsse gehören zu einer gesunden Ernährung.

Bild: Keystone

ckerspiegel führt. Eine ballaststoffreiche Ernährung unterstützt den Aufbau und Erhalt einer gesunden Darmflora, senkt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall, verbessert die Blutfettwerte, reduziert entzündliche Prozesse und schützt vor Typ-2-Diabetes.

Prinzipiell sollte man ein Leben lang darauf achten, genug Ballaststoffe zu sich zu nehmen. Besonders reichhaltige Quellen sind Vollkorngetreide, grünes Gemüse, Früchte, Nüsse, Kerne, Samen und Hülsenfrüchte. Sehr hohe Mengen enthalten auch Flohsamenschalen (1–2 Teelöffel pro Tag) oder Akazienfasern. Am besten kombiniert man verschiedene Quellen, um ein breites Spektrum an Ballaststoffen zu erhalten. Wer bislang wenig Ballaststoffe zu sich genommen hat, sollte die Zufuhr langsam steigern, um Blähungen oder Bauchschmerzen zu vermeiden. Ebenso wichtig: stets ausreichend trinken.

Für eine gesunde Ernährung werden mindestens 30 Gramm Ballaststoffe pro Tag empfohlen. Das erreicht man am einfachsten durch:

- Vollkornprodukte statt Weissmehl
- eine Handvoll Nüsse täglich
- mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag
- Hülsenfrüchte in den Menüplan einbauen.



Simone Jutzet

Simone Jutzet ist Ernährungsberaterin und Sportwissenschaftlerin.