

# Die (mentale) Krise mit der Krise

Nicht nur wirtschaftlich trifft die **Corona-Pandemie** die Schweizer Bevölkerung. Der Grossteil fühlt sich auch psychisch belastet. Fachärzte berichten allerdings von ambivalenten Reaktionen – zwischen Gemeinschaftsgefühl und Spannungen. von Gloria Staud

**E**inschränkungen der Bewegungsfreiheit, Social Distancing, Kurzarbeit, Homeoffice und Homeschooling – in den letzten Monaten veränderten zahlreiche Massnahmen das Leben – nicht nur in der Schweiz, sondern weltweit. Neben den wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Auswirkungen der Corona-Pandemie stellt sich die Frage, wie sehr die Krise die Psyche belastet. „Die psychischen Reaktionen auf die Corona-Pandemie sind so ambivalent wie das Virus selbst. Das Spektrum reicht von grosser Not bis dahin, dass die Konzentration des Lebens und mit der Familie gesundheitsfördernd wirkt“, fasst Stefan Büchi, der Ärztliche Direktor und Leiter des Schwerpunktes Psychosomatische Erkrankungen in der Privatklinik Hohenegg in Meilen die Situation zusammen. Seine Einschätzung begründet nicht nur aus den persönlichen Erfahrungen, sondern aus den Expertenmeinungen der Züricher Psychiatriefachärzte, denen er als Präsident vorsteht. Zudem verweist der Wissenschaftler auf einen Bericht des Büros für Arbeits- und Sozialpolitische Studien BASS AG (B&A), der den „Einfluss der COVID-19-Pandemie auf die psychische Gesundheit der Schweizer Bevölkerung und die psychiatrisch-psychotherapeutische Versorgung in der Schweiz“ evaluiert.

## Keine einheitlichen Reaktionsmuster

Die Conclusio des Berichts: „Insgesamt zeigt die Forschung, dass kein einheitliches psychisches

Reaktionsmuster auf die Krise existiert. Die Folgen reichen von einer starken Zunahme psychischer Belastungssymptome über eine hohe Resilienz bis zu positiven emotionalen Effekten. Es scheint, dass weniger direkt soziodemografische Faktoren relevant sind, sondern vielmehr die spezifischen Lebensumstände.“ Corona-bedingte Vereinbarkeitsprobleme, Jobunsicherheit, finanzielle Prob-

Kinder fühlten sich besser verstanden.“ Ältere Menschen, die allein leben und wenige soziale Kontakte pflegen, rutschen hingegen in die Isolation. „Ausserdem stellten wir fest, dass gerade bei älteren Menschen Depressionen auftraten, als die sozialen Netze wie etwa der Chor oder der Frauenverein abgeschnitten wurden“, erklärt der Facharzt. Starke negative Auswirkungen orteten die Fachärzte im



FOTO: PRIVATKLINIK HOHENEGG

„ Soziale Bindungen sind ein wesentlicher Faktor in Krisensituationen.

Stefan Büchi, Ärztlicher Direktor Privatklinik Hohenegg

leme und Zukunftsängste können das psychische Wohlbefinden beeinträchtigen; alleinlebende oder sozial isolierte Personen sind stärker gefährdet, so der B&A-Bericht. Umgekehrt hätten sich die Lockerungen der Corona-Massnahmen laut Schweizer Studien bei vielen Menschen auf Wohlbefinden, Stressempfinden sowie Angst und Depressivität ausgewirkt.

## Gefährdete Bevölkerungsgruppen

Auch in der Praxis beobachten Psychiater und Psychotherapeuten sehr konträre psychische Konstellationen. So berichtet Büchi aus der Kinderpsychologie, dass sich vor allem ängstliche Kinder im Frühling, als alle zu Hause bleiben mussten, besser fühlten. „Da auch alle anderen im Haus bleiben mussten, ergab sich eine neue Normalität – die

ersten Lockdown bei alleinerziehenden Eltern. Durch das Homeschooling wurden einige so an ihre Grenzen gebracht, dass es zu Dekompensationen kam. Für Suchtpatienten stellten sich Homeoffice und Ausgangsbeschränkungen sogar als fatale Falle heraus: „Das Suchtmittel war so immer greifbar, gleichzeitig entfiel die soziale Kontrolle. In der Zeit kam es zu einer Zunahme von Klinikaufnahmen“, berichtet Büchi.

## Gemeinschaftsgefühl und Suche nach Hilfe

Grundsätzlich ortet Stefan Büchi zu Beginn der zweiten Welle der Pandemie ein wesentliches höheres Spannungsniveau bei den Menschen. „Die erste Welle konnte in der Schweiz recht gut abgefedert werden. Die Lage schien gut abschätzbar, und es entwickelte sich

ein Gemeinschaftsgefühl. Jetzt im Herbst dauert die Krise bereits viel länger, die ökologischen Folgen werden immer stärker sichtbar.“ Eine positive Botschaft kann Stefan Büchi auf jeden Fall verkünden: Bisher – also bis zum Beginn der zweiten Welle der Corona-Pandemie – gab es keinen Anstieg bei den Suiziden. Allerdings stellen die Experten sehr wohl eine Zunahme bei der Inanspruchnahme niederschwelliger Hilfsangebote für die psychische Gesundheit, die – so der Bericht der B & A – je nach Alter variiert: Ältere Personen wählen eher telefonische Beratung, die mittleren und jüngeren Altersgruppen suchen hauptsächlich Hilfe auf Websites, die Jüngeren nützen Chat-, E-Mail- und SMS-Kanäle.



FOTO: ADOBE STOCK/IMAGEPHOTOS

Wissenschaftler und Fachärzte konstatieren sehr wohl Zunahmen von psychischen Belastungen durch die Corona-Krise. Wie stark die Auswirkungen sind, hängt von den individuellen Lebensumständen ab.

### Soziale Bindungen stärken und neue Wege finden

Gefragt nach Möglichkeiten, die psychische Gesundheit zu erhalten, erklärt der Facharzt, es gehe in erster Linie darum, Ressourcen zu ersetzen: „Man muss Nischen finden – das tun, was einem persönlich guttut. Da Kultur und Sport in der Gruppe aktuell wegfallen, sollte man andere körperliche Entspannungsmöglichkeiten ausprobieren. Ich persönlich gehe joggen, setzte mich regelmässig in die Sauna und lese mehr.“ Viele Menschen, so weiss Büchi, finden aktuell wieder zum Radfahren und Spaziergehen und schöpfen Kraft aus Naturerlebnissen. „Auch ich gehe viel spazieren, so kann ich zudem Freunde treffen. Soziale Bindungen sind ein wesentlicher Faktor in Krisensituationen. In der Reduktion der Möglichkeiten sind wir zurückgeworfen auf unsere primären Bindungen. Das bietet die Chance, die eigene Welt wieder zu erkunden.“ Die Menschen könnten neue Strategien der Kommunikation und andere Prozesse, um sich selbst auszuhalten, finden. „Wichtig ist jetzt, Alternativen nicht lange nachzutruern. Wir müssen lernen, mit Widersprüchlichkeiten zu leben und Erwartungen und Ansprüche auf ein realistisches Mass zu reduzieren. Sonst erleben wir alles nur im Defizitären und als Verlust.“ ■

### Geteiltes Leid ist halbes Leid

„COVID-19 betrifft jeden Menschen in der Gesellschaft“, erklärt der Hohenegg-Direktor weiter. „Es ist eine Zeit der Unsicherheit, wir müssen zusätzliche Ressourcen aufbringen. Gleichzeitig werden uns jene psychischen Ressourcen geraubt, die uns guttun: soziale Kontakte, Ferien, Kultur. Spannungen können nicht abgebaut werden. Der Wegfall von Entspannung bei gleichzeitiger Zunahme von Spannung belastet die Menschen“. Auf der anderen Seite gäbe es aber Gegenfaktoren, die der Psyche guttun: Da die ganze Gesellschaft betroffen ist, fühlen sich die Menschen in ihren Ängsten nicht allein. „Das Motto: ‚Geteiltes Leid ist halbes Leid‘ gilt gerade in solchen Kri-

senzeiten. Das gegenseitige Verständnis puffert ab, das weiss man aus Kriegszeiten“, schlägt er den Bogen zu früheren Zeiten.

Allerdings, so meint er, seien die Schweizer Planbarkeit und Sicherheit gewohnt und kulturell nicht geübt, solch schwierige Situationen zu tragen. „Die wirtschaftliche Seite wird sicherlich

im nächsten halben Jahr durchschlagen und viele treffen. Daher gehen wir davon aus, dass Stresssymptome, psychiatrische und psychosoziale Symptome dann zunehmen werden. Aber ich bin ein positiver Mensch. Ich glaube schon, dass COVID-19 psychische Folgen haben wird, aber geringere als gedacht.“

### Prävention als ein Mittel gegen die Pandemie

Das Corona-Virus greift nicht nur die Lunge an, sondern kann auch andere Organe schwer schädigen, warnen Schweizer Herzspezialisten. Bei einem Panel des Reha- und Präventionszentrums von Herz- und Kreislaufkrankungen Santasana St. Moritz im Herbst unterstrich Kardiologe Christian Schmied, dass COVID-19 eine Gefäss- und nicht nur eine Lungenkrankheit sei. Sie führe zu Entzündungen in den Blutgefässen, die sich verengen und dadurch Organe schädigen. Ähnlich wie

bei Herz-Kreislaufkrankungen bilden Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes auch bei COVID-19 Risikofaktoren, die zu einem schweren Krankheitsverlauf führen können, so der Experte. Besonders gegen Herz-Kreislaufkrankungen könne jedoch jeder mit einfachen Präventionsmassnahmen vorbeugen: Ausgewogene Ernährung, regelmässige sportliche Aktivitäten und der Verzicht auf das Rauchen zählen zu den wichtigsten Mitteln, unterstreicht Schmied.