

# Inhaltsverzeichnis

## Psychiatrie / Psychotherapie

---

[«Mein Alltag brach in sich zusammen»](#)

*Neue Zürcher Zeitung*

24.11.2020

«Mein Alltag brach in sich zusammen»: wie ein junger Zürcher wegen der Corona-Pandemie in eine Lebenskrise schlittert - Interview

*nzz.ch 23.11.2020*

ZÜRICH UND REGION SEITEN 12-13

## «Mein Alltag brach in sich zusammen»

**Panik, Herzrasen, Angst: Seit dem Lockdown im März haben viele Menschen mit psychischen Problemen zu kämpfen. Fachkräfte befürchten einen Engpass in der Betreuung.**

Nils Pfändler, Florian Schoop

Roman Klingler (Name geändert) ist 32, Schauspieler, Zürcher. Am Morgen des 30. Augusts bricht er zusammen. Erwacht ist er mit einem Gefühl von Panik. Herzrasen. Im Nullkommanichts ist er hellwach, tigert in der Wohnung herum. «Fuck, fuck, fuck, ich muss hier weg», denkt er. Aber wohin? Er weiss es nicht – weder für die nächsten Stunden noch für die kommenden Tage oder Jahre.

Roman Klingler ist nicht allein. Sein Fall steht für all jene, die während der Corona-Krise eine persönliche, eine psychische Krise durchleben müssen oder mussten. Für jene, die vielleicht bereits zuvor mit Problemen zu kämpfen hatten und für die diese Pandemie ein Stressfaktor zu viel war. Der Lockdown, dieser bedrohliche Ausnahmezustand, die leeren Regale, die Schlangen vor Migros und Coop. Der Rückzug in die eigenen vier Wände, ein Stresstest für die Seele, der nebst all den anderen Problemen nicht mehr bewältigbar ist.

Im Gespräch erinnert sich Roman Klingler an die grösste Krise seines Lebens.

*Während der Corona-Krise sind alle Pfeiler, die mein Leben stützten, ins Wanken geraten. Die Pandemie ist nicht der Grund für meine Krise, aber sie hat sie verschärft, vergrössert und verschlimmert. Mein Alltag brach in sich zusammen. Meine berufliche Zukunft als Schauspieler wurde noch unsicherer, als sie es ohnehin schon war. Keine Proben, keine Auftritte. Die meisten Tage verbrachte ich daheim. Ich trennte mich von meiner Freundin. Ich entfernte mich von meiner Familie und meinen Freunden, weil ich glaubte, für sie eine Belastung zu sein. Es gab keinen Ort mehr auf der Welt, an dem ich mich zu Hause fühlte.*

*Am schlimmsten war, dass ich die Verbindung zu mir selbst verloren hatte. Noch nie war mein Selbstvertrauen so grundlegend erschüttert worden. Ich, der gutgelaunte Strahlemann, der die Leute auf und neben der Bühne mitreissen kann. Wer bin ich, wenn es mir schlechtgeht? Ich hielt mich selber nicht mehr aus.*

*Bei meinem Zusammenbruch Ende August wusste ich nicht mehr weiter. In der Küche blieb ich stehen und brach in Tränen aus. Ich schluchzte unkontrolliert, schaffte es nicht, mich selber zu beruhigen, kriegte kaum noch Luft. Da habe ich gemerkt: Es geht nicht mehr. Ich griff zum Telefon und wählte die Nummer meiner Schwester. Ich sagte: «Ich brauche Hilfe.»*

Hilfe benötigen derzeit viele Menschen. Wie sehr die psychische Volksgesundheit während der letzten Monate gelitten hat, zeigt eine landesweite Umfrage der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP). Fast die Hälfte der 1300 befragten Therapeuten gab an, dass die Nachfrage nach Therapie oder Beratung seit dem Sommer wegen der Pandemie zugenommen habe. Rund ein Drittel berichtet von Neuerkrankungen aufgrund der Corona-Krise.

Die Probleme sind vielfältig. Manche leiden besonders unter der latenten Unsicherheit, andere unter der fehlenden sozialen Nähe oder der eingeschränkten Selbstbestimmung. Hinzu kommen Probleme der Vereinbarkeit von Home-Office und Familie, Jobunsicherheit, finanzielle Sorgen und Zukunftsängste, wie eine aktuelle Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) festhält.

Ein Umstand, den auch Julius Kurmann kennt. Er ist Chefarzt der Stationären Dienste der Luzerner Psychiatrie und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP). Bereits im März haben

wir mit ihm über die psychischen Folgen von Corona gesprochen. Damals wollten wir von ihm wissen, wie die Pandemie unser Seelenleben beeinflusse. Seine Antwort: Der Super-GAU wäre, wenn sich diese Ausnahmesituation immer wieder verlängern würde. Nun ist November, und wir stecken mitten in der zweiten Welle. Deshalb haben wir nochmals nachgehakt

*Herr Kurmann, was macht das mit uns?*

Während der ersten Welle hatte ich das Gefühl, die Leute waren geschockt. Niemand hatte das erwartet, wir waren wie gelähmt. Die Angst vor dem Virus hat dazu geführt, dass wir uns an die Massnahmen des Bundes gehalten haben – Jung wie Alt. Doch ab dem Sommer herrschte der Eindruck: Das Ding ist gelaufen. Und nun, mit der zweiten Welle, stelle ich zwei Reaktionen fest. Die Angst ist wieder da. Hinzu kommt aber auch eine Verärgerung, eine Unzufriedenheit.

*Das zermüht.*

Auf jeden Fall. Die hohen Fallzahlen bedeuten für viele nur eines: Stress. Wenn es uns sonst gutgeht, wir in ein zufriedenstellendes Leben eingebettet sind, können wir damit gut umgehen. Doch wenn schon viele Belastungen da sind, ist irgendwann eine kritische Schwelle erreicht.

*Was passiert dann?*

Dann kommt es zu Krankheitssymptomen wie Angststörungen, depressiven Störungen, psychosomatischen Störungen. Betroffene können nicht mehr gut schlafen, sind überreizt, gewisse haben Herzrhythmusstörungen oder Verdauungsprobleme, es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Risikoverhalten wie übermässiger Alkoholkonsum oder Drogenmissbrauch können die Folgen sein. Zusammengefasst: Je länger die Corona-Krise dauert, desto grösser wird die Belastung jedes Einzelnen.

*Wo stehen wir jetzt?*

Während der ersten Welle konnten sich viele finanziell gerade noch knapp über Wasser halten. Doch nun treten bei einigen von ihnen existenzielle Ängste auf. Ich denke da etwa an Betreiber eines Restaurants, an Inhaberinnen einer kleinen Firma, eines kleinen Geschäfts. Sie alle sind von der zweiten Welle in ihrer Existenz bedroht. Das beunruhigt mich.

---

Seit die Anzahl Neuinfektionen im Herbst wieder in die Höhe geschneilt ist, machen sich viele Betroffene Sorgen. Auch Roman Klingler. Er fürchtet sich davor, dass ihn die einschränkenden Massnahmen noch lange Zeit belasten könnten. Das, was nach seinem Zusammenbruch am 30. August folgte, geht ihm bis heute nahe.

*Meine Schwester brachte mich ins Kriseninterventionszentrum der psychiatrischen Universitätsklinik. Allein hätte ich das nicht geschafft. Mit einem gebrochenen Bein steigt man die Treppe zum Spital nicht selber hoch. Als ich wusste, dass ich bald mit einer Psychiaterin sprechen werde, konnte ich erstmals durchatmen.*

*Der Schritt, zum ersten Mal in meinem Leben professionelle Hilfe anzunehmen, war ein Eingeständnis. Er brachte Erleichterung und schuf Klarheit bei mir und meinem Umfeld. Der Satz: «Ich bin in einer Klinik», ist viel fassbarer, als wenn ich in den Monaten zuvor sagte, dass es mir schlechtgehe.*

*Endlich hatte ich wieder einen geregelten Tagesablauf: Frühstück, Therapie, Mittagessen, Therapie, Abendessen, Schlafen. Das reichte, um mir etwas Halt zu geben und Distanz zu meinen Problemen zu schaffen. Ich erkannte, dass meine Unsicherheit im Beruf, in der Liebe, im Sozialleben potenziert worden war durch die weltweite Unsicherheit in der Pandemie. Ich musste nicht für alles sofort eine Lösung finden. Man sollte keine lebenswichtigen Entscheidungen treffen in der Krise.*

*Die Woche im Kriseninterventionszentrum war eine Zäsur. Als ich wieder draussen war, machte ich alles zum ersten Mal. Ich traf zum ersten Mal meine Mutter. Begegnete zum ersten Mal jemandem, der nichts von meiner Krise wusste. Sah zum ersten Mal meine Ex-Freundin. Stand zum ersten Mal auf der Bühne. Das war aufregend und irgendwie schön.*

*Nach sieben Tagen konnte ich das Zentrum allein verlassen. Die Negativspirale hatte aufgehört zu drehen. Die Krise war aber noch nicht vorbei.*

Die Corona-Krise ist auch gesellschaftlich und wirtschaftlich noch nicht ausgestanden. Der postmoderne Mensch sei jäh gebremst worden, sagt der Psychiater Julius Kurmann. Er hat keine Klubs mehr, es gibt keine Auslotung von Grenzen mehr. Stattdessen herrscht Stillstand. Viele wissen nicht, wie es weitergeht. Für ältere Menschen ist jedes Treffen ein

Risiko, und Jugendliche fragen sich, ob sie in diesen Zeiten wirklich noch Event-Management studieren wollen.

*Herr Kurmann, welche langfristigen psychischen Folgen wird Corona haben?*

Wir sind enorm gefordert. Viele empfinden die Situation als ungerecht, so, als sei uns etwas genommen worden. Jetzt kommt es darauf an: Kann ich mich damit abfinden? Kann ich mich auf mich konzentrieren und versuchen, über die Runden zu kommen? Oder ärgere ich mich bis zur Verzweiflung und lehne mich gegen das Unvermeidbare auf? Was mir Sorgen bereitet, ist die Stimmung in Italien, in Deutschland. Dort kann die Stimmung kippen, es kann zu einem Dammbbruch kommen. Das ist gefährlich.

*Sie spielen auf die sogenannten Corona-Skeptiker und die grassierenden Verschwörungstheorien an. Wie können Menschen daran glauben?*

Der Mensch hat das Bedürfnis, alles erklären zu können – auch das Unerklärbare. Denn gerade Letzteres ist schwierig auszuhalten. Wir wollen Zusammenhänge sehen, einen roten Faden, das beruhigt uns. Diesen roten Faden gibt es derzeit nicht. Eine Verschwörungstheorie aber gaukelt genau dies vor. Menschen, die diese Unverfügbarkeit von Sicherheit aushalten können, brauchen solche Erklärungstheorien nicht. Solche aber, die ängstlich und verunsichert veranlagt sind oder ein hohes Kontrollbedürfnis haben, sind empfänglich dafür.

*Wie schnell wird jemand zum Verschwörungstheoretiker?*

Nicht von heute auf morgen. Aus einer Unsicherheit heraus befassen sie sich mit bestimmten Themen, lesen nur noch, was sie beschäftigt. Sie meinen, immer mehr Zusammenhänge zu sehen, und glauben, neue Erkenntnisse gewonnen zu haben.

*Wie sehr tragen wir selbst Schuld an der zweiten Welle?*

Schuld . . . ein hartes Wort. Aber ja, ich staune manchmal auch. Wenn ich Symptome habe, bleibe ich zu Hause, Punkt, fertig. Es geht hier ums Thema Verantwortung. Plötzlich sind wir alle mit grossen Entscheidungen konfrontiert: Soll ich noch ans Familienfest gehen? Kann ich meine Freunde heute Abend auf ein Bier treffen, trotz Kratzen im Hals? Wir müssen also jedes Mal aufs Neue Entscheide fällen, die für uns und unser Umfeld möglicherweise schwerwiegende Folgen haben.

*Wie hat das Virus Ihren beruflichen Alltag verändert?*

Wir beobachten eine starke Zunahme ambulanter Behandlungen. Bei Jugendlichen und Kindern gibt es zudem eine Zunahme von Einweisungen. Gerade wegen der steigenden Zahl der Fälle ist es wichtig, dass psychiatrisch-psychotherapeutische Angebote aufrechterhalten bleiben. Videoberatung muss weiter möglich sein. Administrative Hürden dürfen nicht dazu führen, dass Menschen nicht mehr in Behandlung gehen können.

---

Dies hat auch das Bundesamt für Gesundheit eingesehen. Die Behörde ermöglicht etwas, das sie bereits während der ersten Welle gestattet hat: Psychotherapie per Videochat. Die neue Regelung gilt vorerst bis Ende Februar. Eine Massnahme, die dringend nötig ist, denn: Weil immer mehr Menschen psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, bahnt sich in der Schweiz ein Engpass an. Notfalldienste werden überrannt, die stationären Plätze in gewissen Kliniken sind schon längst überbelegt. Mehr als 70 Prozent der Psychologen in der FSP-Umfrage gaben an, dass sie wegen mangelnder Kapazitäten bereits Patienten oder Klientinnen abweisen mussten. Fachleute sind alarmiert. Laut Yvik Adler, Co-Präsidentin der FSP, bestehen bereits heute Versorgungslücken im Bereich der psychischen Gesundheit. Patientinnen und Patienten müssten oft bis zu sechs Monate auf eine ambulante Therapie warten. «Wenn nun der Bedarf zusätzlich steigt, können die Folgen verheerend sein», warnt Adler.

Auch die Verfasser der BAG-Studie sehen Handlungsbedarf. Künftig müsse vermehrt auf bestehende Unterstützungsangebote und die Relevanz der psychischen Gesundheit allgemein hingewiesen werden, fordern die befragten Experten. Bei den Corona-Massnahmen zum Schutz vor Infektionen seien deren Konsequenzen auf der sozialen und psychischen Ebene zu wenig mitbedacht worden.

Dabei befindet sich die Nachfrage nach Therapien auf sehr hohem Niveau. So auch bei der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK). Vor allem bei der Kinder- und Jugendpsychiatrie gebe es eine starke Zunahme an Notfallanfragen. Allgemein sehe man einen Zuwachs an Patienten mit Depressionen oder Krisen, wie es auf Anfrage heisst.

Wer derzeit auf einen Therapieplatz wartet, kann versuchen, sich selbst zu helfen. Psychologen nennen als Schutzfaktoren während der Krisenzeit körperliche Betätigungen, positives Denken, soziale Unterstützung durch Familie, Freunde, Organisationen und Behörden sowie das Ausüben von Hobbys oder die Umsetzung eigener Projekte.

Schutzfaktoren, die sich auch Roman Klingler wieder neu antrainieren musste. Seit seinem Zusammenbruch schiesst ihm immer wieder das eine Zitat von Joseph Beuys durch den Kopf: «Wer seine Wunde zeigt, wird geheilt. Wer sie verbirgt, wird nicht geheilt.»

*Meine Wunde war nun offengelegt. Mit dieser Verletzung muss ich mich in einer Welt zurechtfinden, die viele Bedrohungen birgt. Aber ich habe akzeptiert, dass die Wunde da sein darf, dass ich sie nicht zukleben und vergessen muss. Und ich habe Lust, in mich hineinzuschauen und zu sehen, was passiert ist und was sich ändern muss. Mittlerweile habe ich die Kontrolle über mein Leben zurückgewonnen. Wochenlang lag die Verantwortung in den Händen von Freunden, Ärzten und Therapeuten. Ich selber traf kaum Entscheidungen. Jetzt ist das Grundvertrauen wieder da, und ich kann auch schwierige Situationen bewältigen. Der Prozess ist keine stetige Aufwärtsbewegung. Es bleibt kurvig, geht hinauf und hinunter. Aber in der Tendenz steigend.*

*Dem Winter blicke ich trotzdem mit zwiespältigen Gefühlen entgegen. In Deutschland, wo ich momentan an einem Stadttheater engagiert bin, sind alle Vorstellungen bis Ende November gestrichen. Ich gehe nicht davon aus, dass nachher Normalität einkehrt. Diese Woche sind wir noch am Proben. Was danach kommt, ist weiter ungewiss. Ich weiss nicht, was das mit mir machen wird. Oder was ich tun soll, wenn die Massnahmen gar bis März oder April verlängert werden. In den letzten Tagen habe ich versucht, mit einem Kollegen ein digitales Theaterprojekt aufzugleisen. Eine willkommene Beschäftigung. Denn wenn das klappt, habe ich die nächsten paar Wochen etwas zu tun – und falle nicht wieder in eine Strukturlosigkeit.*



Vierlei Alltägliches ist seit Corona nicht mehr erlaubt: Bodenmarkierung auf dem Markt am Zürcher Bürkliplatz. Karin Hofer/NZZ



Julius Kurmann, Chefarzt Luzerner Psychiatrie



Yvik Adler, Co-Präsidentin FSP

- «Mein Alltag brach in sich zusammen»: wie ein junger Zürcher wegen der Corona-Pandemie in eine Lebenskrise schlittert - Interview  
nzz.ch 23.11.2020

© **Neue Zürcher Zeitung**

[ONLINE, 23.11.2020](#)

## «Mein Alltag brach in sich zusammen»: wie ein junger Zürcher wegen der Corona-Pandemie in eine Lebenskrise schlittert

**Panik, Herzrasen, Angst: Seit dem Lockdown im März haben viele Menschen mit psychischen Problemen zu kämpfen. Fachkräfte befürchten einen Engpass in der Betreuung.**

Nils Pfändler, Florian Schoop

Roman Klingler (Name geändert) ist 32, Schauspieler, Zürcher. Am Morgen des 30. Augusts bricht er zusammen. Erwacht ist er mit einem Gefühl von Panik. Herzrasen. Im Nullkommanichts ist er hellwach, tigert in der Wohnung herum. «Fuck, fuck, fuck, ich muss hier weg», denkt er. Aber wohin? Er weiss es nicht – weder für die nächsten Stunden noch für die kommenden Tage oder Jahre.

Roman Klingler ist nicht allein. Sein Fall steht für all jene, die während der Corona-Krise eine persönliche, eine psychische Krise durchleben müssen oder mussten. Für jene, die vielleicht bereits zuvor mit Problemen zu kämpfen hatten und für die diese Pandemie ein Stressfaktor zu viel war. Der Lockdown, dieser bedrohliche Ausnahmezustand, die leeren Regale, die Schlangen vor Migros und Coop. Der Rückzug in die eigenen vier Wände, ein Stresstest für die Seele, der nebst all den anderen Problemen nicht mehr bewältigbar ist.

Im Gespräch erinnert sich Roman Klingler an die grösste Krise seines Lebens.

---

*Während der Corona-Krise sind alle Pfeiler, die mein Leben stützten, ins Wanken geraten. Die Pandemie ist nicht der Grund für meine Krise, aber sie hat sie verschärft, vergrössert und verschlimmert. Mein Alltag brach in sich zusammen. Meine berufliche Zukunft als Schauspieler wurde noch unsicherer, als sie es ohnehin schon war. Keine Proben, keine Auftritte. Die meisten Tage verbrachte ich daheim. Ich trennte mich von meiner Freundin. Ich entfernte mich von meiner Familie und meinen Freunden, weil ich glaubte, für sie eine Belastung zu sein. Es gab keinen Ort mehr auf der Welt, an dem ich mich zu Hause fühlte.*

*Am schlimmsten war, dass ich die Verbindung zu mir selbst verloren hatte. Noch nie war mein Selbstvertrauen so grundlegend erschüttert worden. Ich, der gutgelaunte Strahlemann, der die Leute auf und neben der Bühne mitreissen kann. Wer bin ich, wenn es mir schlechtgeht? Ich hielt mich selber nicht mehr aus.*

*Bei meinem Zusammenbruch Ende August wusste ich nicht mehr weiter. In der Küche blieb ich stehen und brach in Tränen aus. Ich schluchzte unkontrolliert, schaffte es nicht, mich selber zu beruhigen, kriegte kaum noch Luft. Da habe ich gemerkt: Es geht nicht mehr. Ich griff zum Telefon und wählte die Nummer meiner Schwester. Ich sagte: «Ich brauche Hilfe.»*

---

Hilfe benötigen derzeit viele Menschen. Wie sehr die psychische Volksgesundheit während der letzten Monate gelitten hat, zeigt eine landesweite Umfrage der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP). Fast die Hälfte der 1300 befragten Therapeuten gab an, dass die Nachfrage nach Therapie oder Beratung seit dem Sommer wegen der Pandemie zugenommen habe. Rund ein Drittel berichtet von Neuerkrankungen aufgrund der Corona-Krise.

Die Probleme sind vielfältig. Manche leiden besonders unter der latenten Unsicherheit, andere unter der fehlenden sozialen Nähe oder der eingeschränkten Selbstbestimmung. Hinzu kommen Probleme der Vereinbarkeit von Home-Office und Familie, Jobunsicherheit, finanzielle Sorgen und Zukunftsängste, wie eine aktuelle Studie im Auftrag des Bundesamts für Gesundheit (BAG) festhält. Einige Probleme waren möglicherweise schon vor der Pandemie vorhanden. Häufig wurden sie durch die Krise verschärft.

Ein Umstand, den auch Julius Kurmann kennt. Er ist Chefarzt der Stationären Dienste der Luzerner Psychiatrie und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie (SGPP). Bereits im März haben wir mit ihm über die psychischen Folgen von Corona gesprochen. Damals wollten wir von ihm wissen, wie die Pandemie unser Seelenleben beeinflusse. Seine Antwort: Der Super-GAU wäre, wenn sich diese Ausnahmesituation immer wieder verlängern würde. Nun ist November, und wir stecken mitten in der zweiten Welle. Deshalb haben wir nochmals nachgehakt

*Herr Kurmann, was macht das mit uns?*

Während der ersten Welle hatte ich das Gefühl, die Leute waren geschockt. Niemand hatte das erwartet, wir waren wie gelähmt. Die Angst vor dem Virus hat dazu geführt, dass wir uns an die Massnahmen des Bundes gehalten haben – Jung wie Alt. Doch ab dem Sommer herrschte der Eindruck: Das Ding ist gelaufen. Und nun, mit der zweiten Welle, stelle ich zwei Reaktionen fest. Die Angst ist wieder da. Hinzu kommt aber auch eine Verärgerung, eine Unzufriedenheit.

*Das zermürbt.*

Auf jeden Fall. Die hohen Fallzahlen bedeuten für viele nur eines: Stress. Wenn es uns sonst gutgeht, wir in ein zufriedenstellendes Leben eingebettet sind, können wir damit gut umgehen. Doch wenn schon vorher viele Belastungen da sind, ist irgendwann eine kritische Schwelle erreicht.

*Was passiert dann?*

Dann kommt es zu Krankheitssymptomen wie Angststörungen, depressiven Störungen, psychosomatischen Störungen. Betroffene können nicht mehr gut schlafen, sind überreizt, gewisse haben Herzrhythmusstörungen oder Verdauungsprobleme, es fällt schwer, sich zu konzentrieren. Risikoverhalten wie übermässiger Alkoholkonsum oder Drogenmissbrauch können die Folgen sein. Zusammengefasst: Je länger die Corona-Krise dauert, desto grösser wird die Belastung jedes Einzelnen.

*Wo stehen wir jetzt?*

Während der ersten Welle konnten sich viele finanziell gerade noch knapp über Wasser halten. Doch nun treten bei einigen von ihnen existenzielle Ängste auf. Ich denke da etwa an Betreiber eines Restaurants, an Inhaberinnen einer kleinen Firma, eines kleinen Geschäfts. Sie alle sind von der zweiten Welle in ihrer Existenz bedroht. Das beunruhigt mich.

Seit die Anzahl Neuinfektionen im Herbst wieder in die Höhe geschneilt ist, machen sich viele Betroffene zunehmend Sorgen. Auch Roman Klingler. Er fürchtet sich davor, dass ihn die einschränkenden Massnahmen noch lange Zeit belasten könnten. Das, was nach seinem Zusammenbruch am 30. August folgte, geht ihm bis heute nahe.

---

*Meine Schwester brachte mich ins Kriseninterventionszentrum der psychiatrischen Universitätsklinik. Allein hätte ich das nicht geschafft. Mit einem gebrochenen Bein steigt man die Treppe zum Spital nicht selber hoch. Als ich wusste, dass ich bald mit einer Psychiaterin sprechen werde, konnte ich erstmals durchatmen.*

*Der Schritt, zum ersten Mal in meinem Leben professionelle Hilfe anzunehmen, war ein Eingeständnis. Er brachte Erleichterung und schuf Klarheit bei mir und meinem Umfeld. Der Satz: «Ich bin in einer Klinik», ist viel fassbarer, als wenn ich in den Monaten zuvor sagte, dass es mir schlechtgehe.*

*Endlich hatte ich wieder einen geregelten Tagesablauf: Frühstück, Therapie, Mittagessen, Therapie, Abendessen, Schlafen. Das reichte, um mir etwas Halt zu geben und Distanz zu meinen Problemen zu schaffen. Ich erkannte, dass meine Unsicherheit im Beruf, in der Liebe, im Sozialleben potenziert worden war durch die weltweite Unsicherheit während der Pandemie. Ich musste nicht für alles sofort eine Lösung finden. Man sollte keine lebenswichtigen Entscheidungen treffen in der Krise.*

*Die Woche im Kriseninterventionszentrum war eine Zäsur in meinem Leben. Als ich wieder draussen war, machte ich*



*alles zum ersten Mal. Ich traf zum ersten Mal meine Mutter. Begegnete zum ersten Mal jemandem, der nichts von meiner Krise wusste. Sah zum ersten Mal meine Ex-Freundin. Stand zum ersten Mal auf der Bühne. Das war aufregend und irgendwie schön.*

*Nach sieben Tagen konnte ich das Zentrum allein verlassen. Die Negativspirale hatte aufgehört zu drehen. Die Krise war aber noch nicht vorbei.*

---

Die Corona-Krise ist auch gesellschaftlich und wirtschaftlich noch nicht ausgestanden. Der postmoderne Mensch sei jäh gebremst worden, sagt der Psychiater Julius Kurmann. Er hat keine Klubs mehr, es gibt keine Auslotung von Grenzen mehr. Stattdessen herrscht Stillstand. Viele wissen nicht, wie es weitergeht. Für ältere Menschen ist jedes Treffen ein Risiko, und Jugendliche fragen sich, ob sie in diesen Zeiten wirklich noch Event-Management studieren wollen.

*Herr Kurmann, welche langfristigen psychischen Folgen wird Corona haben?*

Wir sind enorm gefordert. Viele empfinden die Situation als ungerecht, so, als sei uns etwas genommen worden. Jetzt kommt es darauf an: Kann ich mich damit abfinden? Kann ich mich auf mich konzentrieren und versuchen, über die Runden zu kommen? Oder ärgere ich mich bis zur Verzweiflung und lehne mich gegen das Unvermeidbare auf? Was mir Sorgen bereitet, ist die Stimmung in Italien, in Deutschland. Dort kann die Stimmung kippen, es kann zu einem Dammbreak kommen. Das ist gefährlich.

*Sie spielen auf die sogenannten Corona-Skeptiker und die grassierenden Verschwörungstheorien an. Wie können Menschen daran glauben?*

Der Mensch hat das Bedürfnis, alles erklären zu können – auch das Unerklärbare. Denn gerade Letzteres ist schwierig auszuhalten. Wir wollen Zusammenhänge sehen, einen roten Faden, das beruhigt uns. Diesen roten Faden gibt es derzeit nicht. Eine Verschwörungstheorie aber gaukelt genau dies vor. Menschen, die diese Unverfügbarkeit von Sicherheit aushalten können, brauchen solche Erklärungstheorien nicht. Solche aber, die ängstlich und verunsichert veranlagt sind oder ein hohes Kontrollbedürfnis haben, sind empfänglich dafür.

*Wie schnell wird jemand zum Verschwörungstheoretiker?*

Nicht von heute auf morgen. Das sind längere Entwicklungen. Aus einer Unsicherheit heraus befassen sie sich mit bestimmten Themen, lesen dann nur noch das, was sie beschäftigt. Sie meinen dann, immer mehr Zusammenhänge zu sehen, und glauben, neue Erkenntnisse gewonnen zu haben.

*Wie sehr tragen wir selbst Schuld an der zweiten Welle?*

Schuld . . . ein hartes Wort. Aber ja, ich staune manchmal auch. Wenn ich Symptome habe, bleibe ich zu Hause, Punkt, fertig. Es geht hier ums Thema Verantwortung. Plötzlich sind wir alle mit grossen Entscheidungen konfrontiert: Soll ich noch ans Familienfest gehen? Kann ich meine Freunde heute Abend auf ein Bier treffen, trotz Kratzen im Hals? Wir müssen also jedes Mal aufs Neue Entscheide fällen, die für uns und unser Umfeld möglicherweise schwerwiegende Folgen haben.

*Wie hat das Virus Ihren beruflichen Alltag verändert?*

Wir beobachten eine starke Zunahme ambulanter Behandlungen. Bei Jugendlichen und Kindern gibt es zudem eine Zunahme von Einweisungen. Gerade wegen der steigenden Zahl der Fälle ist es wichtig, dass psychiatrisch-psychotherapeutische Angebote aufrechterhalten bleiben. Videoberatung muss weiter möglich sein. Administrative Hürden dürfen nicht dazu führen, dass Menschen nicht mehr in Behandlung gehen können.

---

Dies hat auch das Bundesamt für Gesundheit eingesehen. Die Behörde ermöglicht etwas, das sie bereits während der ersten Welle gestattet hat: Psychotherapie per Videochat. Die neue Regelung gilt vorerst bis Ende Februar. Eine Massnahme, die dringend nötig ist, denn: Weil immer mehr Menschen psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, bahnt sich in der Schweiz ein Engpass an. Notfalldienste werden überrannt, die stationären Plätze in gewissen Kliniken sind schon längst überbelegt. Mehr als 70 Prozent der Psychologen in der FSP-Umfrage gaben an, dass sie wegen mangelnder Kapazitäten bereits Patienten oder Klientinnen abweisen mussten.

Fachleute sind alarmiert. Laut Yvik Adler, Co-Präsidentin der FSP, bestehen bereits heute Versorgungslücken im Bereich der psychischen Gesundheit. Patientinnen und Patienten müssten oft bis zu sechs Monate auf eine ambulante Therapie warten. «Wenn nun der Bedarf zusätzlich steigt, können die Folgen verheerend sein», warnt Adler.

Auch die Verfasser der BAG-Studie sehen Handlungsbedarf. Künftig müsse vermehrt auf bestehende Unterstützungsangebote und die Relevanz der psychischen Gesundheit allgemein hingewiesen werden, fordern die befragten Experten. Bei den Corona-Massnahmen zum Schutz vor Infektionen seien deren Konsequenzen auf der sozialen und psychischen Ebene zu wenig mitbedacht worden.

Dabei befindet sich die Nachfrage nach Therapien auf sehr hohem Niveau. So auch bei der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich (PUK). Vor allem bei der Kinder- und Jugendpsychiatrie gebe es eine starke Zunahme an Notfallanfragen. Allgemein sehe man einen Zuwachs an Patienten mit Depressionen oder Krisen, wie es auf Anfrage heisst.

Wer derzeit auf einen Therapieplatz wartet, kann versuchen, sich selbst zu helfen. Psychologen nennen als Schutzfaktoren während der Krisenzeit körperliche Betätigungen, positives Denken, soziale Unterstützung durch Familie, Freunde, Organisationen und Behörden sowie das Ausüben von Hobbys oder die Umsetzung eigener Projekte.

Schutzfaktoren, die sich auch Roman Klingler wieder neu antrainieren musste. Seit seinem Zusammenbruch schiesst ihm immer wieder das eine Zitat des deutschen Künstlers Joseph Beuys durch den Kopf: «Wer seine Wunde zeigt, wird geheilt. Wer sie verbirgt, wird nicht geheilt.»

*Meine Wunde war nun offengelegt. Mit dieser Verletzung muss ich mich in einer Welt zurechtfinden, die viele Bedrohungen birgt. Aber ich habe akzeptiert, dass die Wunde da sein darf, dass ich sie nicht zukleben und vergessen muss. Und ich habe Lust, in mich hineinzuschauen und zu sehen, was passiert ist und was sich ändern muss.*

*Mittlerweile habe ich die Kontrolle über mein Leben zurückgewonnen. Wochenlang lag die Verantwortung in den Händen von Freunden, Ärzten und Therapeuten. Ich selber traf kaum Entscheidungen. Jetzt ist das Grundvertrauen wieder da, und ich kann auch schwierige Situationen bewältigen. Der Prozess ist keine stetige Aufwärtsbewegung. Es bleibt kurvig, geht hinauf und hinunter. Aber in der Tendenz steigend.*

*Dem Winter blicke ich trotzdem mit zwiespältigen Gefühlen entgegen. In Deutschland, wo ich momentan an einem Stadttheater engagiert bin, sind alle Vorstellungen bis Ende November gestrichen. Ich gehe nicht davon aus, dass nachher Normalität einkehren wird. Diese Woche sind wir noch am Proben. Was danach kommt, ist weiter ungewiss.*

*Ich weiss nicht, was das mit mir machen wird. Oder was ich tun soll, wenn die Massnahmen gar bis März oder April verlängert werden. In den letzten Tagen habe ich versucht, zusammen mit einem Kollegen ein digitales Theaterprojekt aufzugleisen. Eine willkommene Beschäftigung. Denn wenn das klappt, habe ich die nächsten paar Wochen etwas zu tun – und falle nicht wieder in eine Strukturlosigkeit.*

© nzz.ch