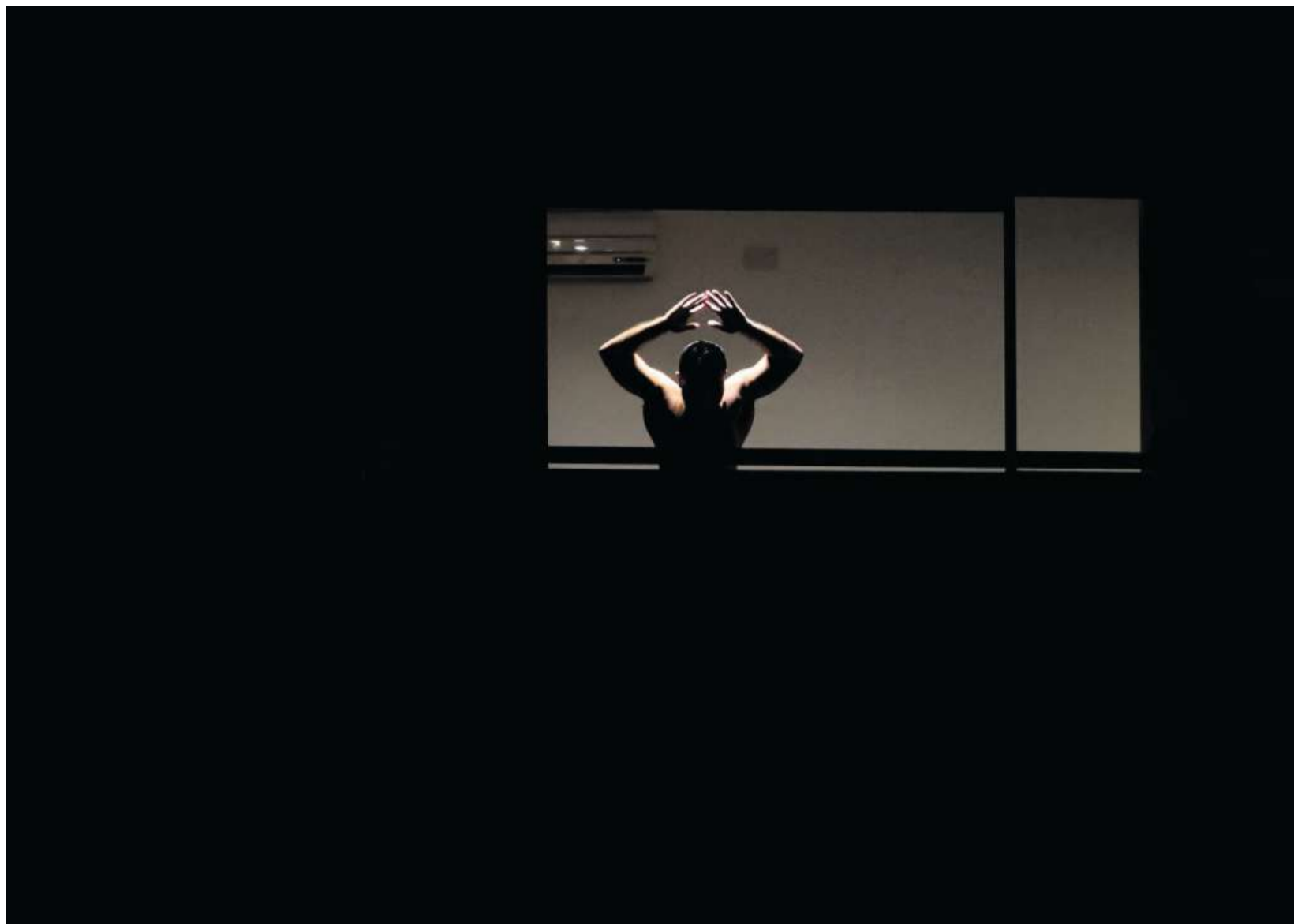


Alarm zu schlagen, ist fehl am Platz

Depressionen und Angststörungen nehmen zu. Die Pandemie fordert aber nicht nur die Psychiatrie, sondern zwingt der Gesellschaft die grossen Fragen auf. Von Dorothee Vögeli



Turnübungen vollführen, zu Hause und allein: Die Pandemie offenbart, wie sehr die Bevölkerung unter der Isolation leidet.

NATACHA PISARENKO / AP

Wir bewegen uns auf dünnem Eis: Irgendwann trägt es uns nicht mehr. Freunde, Väter und Mütter gehen voran. Ob mit oder ohne Covid-19, auch wir werden sterben müssen. «Denn wir haben hier keine bleibende Statt», heisst es im Brief an die Hebräer. Den biblischen Satz hat Johannes Brahms im Deutschen Requiem vertont. Das Werk, das wie geschaffen ist für die momentane Situation der Pandemie, hätte kürzlich im Opernhaus Zürich vor 1100 Zuschauern aufgeführt werden sollen. Die Premiere fand ohne Publikum statt, aber gratis für alle im Internet.

Wegen der Corona-Regeln hatte sich der Chor im Parkett und auf den Rängen verteilt. Im ganzen Saal versprengt, war jeder für sich allein. Doch dann geschah ein Wunder. Trotz grossen Distanzen fanden die Sänger und das Orchester auf der Bühne zu einem einzigen Klangkörper zusammen, um all jene zu trösten, «die da Leid tragen». Der junge Brahms hatte das Requiem aus eigener Betroffenheit komponiert: Erst starb Robert Schumann, dann seine Mutter. Auch wer (noch) nicht mit dem Tod konfrontiert ist, dürfte sich dem Sog dieser Musik kaum entziehen können. Sie steht gerade jetzt für Solidarität mit Menschen, die um Angehörige trauern oder verzweifeln, weil der Shutdown ihr Lebenswerk zu zerstören droht.

Die Pandemie mit ihren Einschränkungen des öffentlichen und wirtschaftlichen Lebens offenbart, wie sehr die Bevölkerung unter fehlenden Kontaktmöglichkeiten und Isolation leidet. Das Thema ist inzwischen auch in der Psychiatrie angekommen. Klar ist schon jetzt, dass uns die gesundheitlichen Folgen der Pandemie noch länger beschäftigen werden. Darauf müssen wir Antworten finden.

Jugendpsychiatrie am Anschlag

Zur psychischen Gesundheit gehört, trotz Schicksalsschlägen nicht zu resignieren. Das ist leicht gesagt. Wer in schweren Depressionen versinkt, lässt sich schwerlich trösten – auch solidarische Gesten schaffen keine Zuversicht. Manchen gelingt es,

Die Psychiatrie übernimmt quasi die Rolle des Coachs, wenn das Lebenswerk – die Firma, das Kleintheater, die Galerie – Konkurs geht.

Trauer und Ohnmachtsgefühle im Alleingang zu überwinden. Sie geben und nehmen sich Zeit für Strategien, die ihnen helfen, sich mit dem harten Los zu arrangieren. Anderen fehlt es an «Resilienz», an Widerstandskraft.

Die Gründe sind individuell. Trotzdem gibt es Muster: Wer hohe Ansprüche an sich selbst stellt, kann tendenziell schlecht mit Misserfolg umgehen. Solche Menschen fühlen sich als Versager, wenn sie wegen des Shutdowns beruflich scheitern. Auch wenn ein tragendes Beziehungsnetz fehlt oder eine konfliktbeladene Partnerschaft zu schaffen macht, den droht die Pandemie aus der Bahn zu werfen. Kein Wunder also, dass die zweite Welle Menschen in die Psychiatrie spült, für die es bis anhin unvorstellbar war, psychologische Hilfe zu holen.

Alarm zu schlagen, ist dennoch fehl am Platz: Die Kliniken und Praxen sind zwar ausgelastet, sie werden bis jetzt aber nicht mit neuen Patientinnen und Patienten überschwemmt, wie Fachleute im Kanton Zürich berichten. Die Schweizerische Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie bestätigt diese Beobachtung: Fälschlicherweise werde der Eindruck erweckt, in der Schweiz mangle es an Psychiaterinnen und Psychiatern, schreibt der Verband. Längere Wartezeiten seien die Ausnahme, Notfallbehandlungen seien jederzeit gewährleistet.

Mit seiner klaren Stellungnahme will der Berufsverband verhindern, dass sich Patienten nicht melden, weil sie denken, die Fachleute seien überlastet oder andere hätten die Hilfe nötiger. Dies war offenbar während des Lockdowns im letzten Jahr der Fall. Der Verband verhehlt aber nicht, was sich auch im Kanton Zürich zeigt: Am Anschlag ist die Kinder- und Jugendpsychiatrie. Dort war die Versorgungssituation allerdings schon vor der Pandemie angespannt.

Die Fachleute relativieren zudem die Aussagekraft von Bevölkerungsbefragungen, wonach bereits 18 Prozent schwer depressiv sein sollen. Denn offen bleibt, ob solche Selbsteinschätzungen tatsächlich einer psychiatrischen Diagnose entsprechen. Dass aber in der Gruppe der 14- bis 24-Jährigen depressive Gefühle am stärksten verbreitet sind, liegt auf der Hand: Junge Menschen leiden be-

sonders unter dem Shutdown, weil sie – wie auch gebrechliche Menschen – viel stärker von Beziehungen abhängig sind.

Jugendliche müssen ihre Identität noch entwickeln. Dabei spielt die Auseinandersetzung mit anderen Menschen eine zentrale Rolle. Insofern sind die ab März geltenden Lockerungen gerade für Teenager Gold wert. Damit ist es aber nicht getan. Es braucht zusätzliche Anstrengungen im Bildungsbereich, um depressive Verstimmungen unter Jugendlichen frühzeitig zu erkennen und anzugehen. Und vor allem gilt es nun endlich, den längst fälligen Ausbau der ambulanten und stationären Versorgung anzugehen. Dass eine Pandemie kommen musste, um die Verantwortlichen aufzurütteln, ist schlicht skandalös. Spätestens jetzt müssen den Lippenbekenntnissen Taten folgen: Zusätzliche Ressourcen sind der Kinder- und Jugendpsychiatrie zur Verfügung zu stellen.

Die Psychiatrie ist ein Seismograf der wirtschaftlichen und politischen Zäsuren, die eine Gesellschaft in Atem halten. Die Problemwelle erreicht den klinischen Alltag jeweils mit Verzögerung. Aber sie kommt. Deshalb geben die Fachleute keineswegs Entwarnung. Die steigende Zahl von Menschen, die auf dem Radar der Help-Lines, Ambulatorien und psychologischen Praxen erscheinen, sehen sie als Vorboten.

Sinnfragen überfordern

Noch lässt sich nicht belegen, wie stark die Pandemie die im ambulanten Bereich ohnehin wachsende Erwachsenenpsychiatrie beeinflusst. Erkennbar ist aber schon jetzt die Bandbreite neuer Patienten: Der Shutdown trifft alle Schichten. Der Inhaber eines KMU erzählt von Angststörungen, weil er nicht weiss, wie er seinen Handwerkern den Lohn bezahlen soll. Angestellte, Kulturschaffende und hochdotierte Manager klagen wegen existenzieller Unsicherheiten über Schlaf- und Konzentrationsstörungen. Eine Mutter von vier Kindern, die im Home-Office mit ihrem anspruchsvollen Job an ihre Grenzen kommt und keine Ruhe findet, zeigt klare Symptome eines Burnouts.

Wie die Fachleute übereinstimmend sagen, führen hauptsächlich materielle Ängste in die Krise. Weshalb nur bringen finanzielle Sorgen den Seelenhaushalt von Bürgerinnen und Bürgern in einem Land mit einer guten sozialen Absicherung dermassen durcheinander? Weil die weltumspannende Pandemie an den Grundfesten des Wohlstandslandes Schweiz rüttelt?

Auffällig ist die verbreitete Unzufriedenheit mit der staatlichen Unterstützung. Zu wenig, zu spät, heisst es allüberall. Und: Warum trifft es gerade mich und andere weniger oder gar nicht? Wer das wissen will, fragt nach dem Sinn. Zur Klärung kann der Staat allerdings wenig beitragen. Deshalb kommt die Psychiatrie ins Spiel. Sie übernimmt quasi die Rolle des Coachs, wenn das Lebenswerk – die Firma, das Kleintheater, die Galerie – Konkurs geht. Sie hilft, Strategien zur Bewältigung der Lebenssituation zu finden. Voraussetzung dafür sind Antworten auf die entscheidende Frage: Was ist mir eigentlich wichtig im Leben? Wie finde ich meinen Gleichmut wieder?

Mit den grossen Sinnfragen ist letztlich jeder allein. Gerade in der heutigen säkularen Zeit, in der das Individuum selbst einen allfälligen «höheren Sinn» definiert. Die eigentliche Herkulesaufgabe ist die Unabweisbarkeit des Todes. Bis zur Pandemie haben ihn – mit Ausnahme von Patienten in palliativen Situationen und deren Angehörigen – denn auch die allermeisten verdrängt. Als dann im Dezember die Zahl der Corona-Opfer in die Höhe schnellte, war das Entsetzen gross.

Im Lebensumfeld vieler war der Tod plötzlich eine Tatsache geworden. Auf allen Kanälen fragte man sich, weshalb bloss das Thema so lange ignoriert worden sei. Auch von der Unfähigkeit zu trauern, von der Ignoranz der Wirtschaft gegenüber Menschenleben war die Rede. Inzwischen sind die Infektionszahlen gesunken, der Tod ist wieder ein Randthema geworden. Aber die Pandemie ist noch nicht überwunden. Erst einen kleinen Teil der Bevölkerung wird demnächst die Impfung gegen Covid-19 schützen. Alle anderen könnten sich nach wie vor gegenseitig anstecken – allenfalls mit tödlichen Folgen.

Die Pandemie zwingt der Gesellschaft die grossen Fragen auf, die sie nicht abweisen kann. Stellen wir uns Themen wie Tod und Vergänglichkeit, ist das aber eine Chance. Denn zur psychischen Gesundheit gehört nicht nur Wohlbefinden, sondern auch, das Leiden zuzulassen, trauern zu können. Deshalb ist nicht jede Lebenskrise eine Krankheit. Wenn aber Trauern keine Krankheit ist, müssen wir alle unsere psychotherapeutischen Sensoren einsetzen: zuhören, nachfragen und konkrete Unterstützung anbieten, statt uns peinlich berührt abzuwenden.

Brahms offeriert uns christliche Hoffnung. Ein Zeitungsinsarät rät in diesen Tagen zur Bibellectüre. Die moderne Psychiatrie hütet sich davor. Zum Glück. Um den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen, braucht es keine Religion. Das wussten bereits die alten Griechen. Denn auch jede säkulare Ethik stellt sich den universellen Fragen. Solche nicht mehr abzuweisen, ist allerdings das Gebot über die Pandemie hinaus.