

«Stresstest für die Gesellschaft»

Der Psychiater Wulf Rössler erklärt, warum sich viele schwer tun mit den Einschränkungen. Er analysiert die Ängste, die Hamsterkäufe – und betont, die Krise aktiviere auch Positives in den Menschen.

Interview: Francesco Benini

NZZ am Sonntag: Wie erleben Sie persönlich die ausserordentliche Lage seit Montag?

Wulf Rössler: Als Arzt hatte ich Kontakt zu Menschen, die sich mit dem Virus angesteckt haben. Darum bin ich seit zwei Wochen zu Hause. Ein paarmal ging ich mit meinem Hund raus und war erstaunt, dass es fast war wie immer. Ich traf auf Versammlungen von Müttern mit Kindern.

Ein Teil der Gesellschaft tut sich schwer, die Einschränkungen hinzunehmen, die ihr auferlegt werden.

Wir leben in einer individualistischen und auch hedonistischen Gesellschaft. Die Vorstellung, dass man für eine gewisse Zeit seinen Hobbys nicht nachgehen kann, scheint für viele sehr schwer. Das ist bemerkenswert. Es gibt da Unterschiede zu Ländern wie Südkorea.

Inwiefern?

Die südkoreanische Gesellschaft ist stark am Gemeinsinn orientiert; das Individuelle tritt in den Hintergrund. Die Disziplin bei der Umsetzung der Massnahmen, die von den Behörden angeordnet wurden, war darum von Anfang an gross. Bei uns wollen viele den Zweck der Restriktionen nicht wahrhaben. Ich meine damit nicht nur Junge, sondern auch Alte. In meinem Umfeld höre ich Leute, die sagen: «Und wenn es mich nun treffen sollte – ich hatte ein schönes Leben.» Das ist eine Haltung, die schwer zu verstehen ist. Aus Eigennutz stellt man sich dagegen, dass die Corona-Krise möglichst schnell unter Kontrolle gebracht werden kann.

Unter vielen Menschen breitet sich nun aber Angst aus.

Da würde ich unterscheiden: Es gibt die rationale Angst, die von der Gefährdung der eigenen Existenz herrührt. Abertausende von Menschen verdienen plötzlich nichts mehr und wissen nicht, wie sie die kommenden Monate finanziell durchstehen sollen. Dann gibt es Menschen, die anfällig sind für psychische Probleme und nun heftig reagieren. Eine Patientin lebt zurzeit getrennt von ihrem Mann – er ist im Ausland. Sie ist zu Hause beim Kind und macht Home-Office. Zum ersten Mal in ihrem Leben hat sie nun Panikattacken. Die Belastungen summieren sich. Es gibt in diesem Zusammenhang ein wichtiges psychologisches Konstrukt, das man «locus of control» nennt.

Was bedeutet das?

In Stresssituationen reagieren die Menschen mit Angst. Wer eine sogenannte internale Orientierung hat, sagt tendenziell: «Ich kontrolliere mein Leben. Ich bin Herr meines Schicksals.» Andere finden: «Die Kontrolle liegt völlig ausserhalb von mir.» Unter Stress fühlen sich solche Menschen ein Stück weit ausgeliefert. Sie sind nun mehr gefährdet. Das sind etwa 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung. Sie reagieren verletzlich auf Stress.

Einsamkeit gilt zunehmend als Problem in unserer Gesellschaft. Nun soll man auf Anordnung der Regierung zu Hause bleiben.

Ich bin gerne mit mir. Viele Menschen erleben es aber als schwierig, alleine zu sein. Das gilt in besonderem Mass für ältere Mitbürger, die zum Teil an der Peripherie der Gesellschaft leben. Es wäre gut, wenn sie auf die Hilfsbereitschaft eingehen, die nun überall gezeigt wird. Ich lebe in Zürich Oerlikon, da verteilen Leute Zettel, auf denen steht: «Wir

erledigen für Sie den Einkauf.» In der Schweiz gibt es auch im städtischen Raum nachbarschaftliche Hilfe und Fürsorge.

Andere Menschen leben nun enger mit Familienangehörigen zusammen, als ihnen lieb ist.

Nach Weihnachten steigt jeweils die Zahl der Trennungen, weil es die Leute nicht miteinander aushalten. Ein Teil der Menschen reagiert mit aggressivem Verhalten darauf, dass sie den ganzen Tag mit Frau, Mann oder den Kindern verbringen müssen. Es kann aber etwas anderes geschehen: mehr Intimität. Vielleicht gibt es einen Babyboom in neun Monaten. Die Gesellschaft ist nun einem Stresstest ausgesetzt. Nach der Corona-Krise wird man analysieren, wie sie ihn bewältigt hat. Wie gross die Schäden sind – oder auch nicht.

Der Bundesrat versucht, die Menschen zum richtigen Verhalten anzuhalten. Wie tut man das am besten?

Da fragen Sie mich etwas. Der Bundesrat appelliert stark an die Vernunft. Rational sind die Anweisungen leicht nachzuvollziehen. Viele Menschen lassen sich aber nicht von der Vernunft leiten; sie schaffen es nicht, individualistische Bedürfnisse hintanzustellen. Ich habe gerade gelesen, dass die Zahl der Verkehrstoten in der Schweiz im vergangenen Jahr auf unter 200 gesunken ist. Das ging nur mit der steten Androhung von Sanktionen, mit Geschwindigkeitslimiten, Bussen. Die Disziplin, welche die Gesellschaft nun aufbringen muss, um die Infektionskette des Coronavirus zu brechen, kann nur mit schärferen Massnahmen herbeigeführt werden. Darum hat der Bundesrat jetzt ein generelles Versammlungsverbot angeordnet.

Was geschieht, wenn auf den Intensivstationen bald so viele Patienten sind, dass die Ärzte entscheiden müssen, wen sie behandeln und wen nicht?

Das ist ein ganz schwieriger Punkt. Die Rationierung im Gesundheitswesen ist in der Schweiz ein Tabu. In Basel-Stadt wurde eine Gesundheitsdirektorin krachend abgewählt, die sich anmasste, über die Notwendigkeit teurer Therapien entscheiden zu wollen. Wenn es nun dazu kommt, dass Betroffene nicht behandelt werden, weil für sie die medizinische Ausstattung fehlt, ist mit heftigen Reaktionen zu rechnen. In der Schweiz akzeptiert man Beschränkungen in der medizinischen Behandlung nicht. Das ist gesellschaftlicher Konsens. Wenn ein naher Angehöriger stirbt, weil er nicht behandelt werden kann, sagt man hierzulande nicht: «Das ist das Schicksal.»

Wir steuern aber auf eine Notlage zu.

Ja. Ich hoffe aber, dass sich die Triage zwischen Behandlung und Nichtbehandlung begrenzen lässt. Es sind Hunderte Beatmungsgeräte bestellt worden. Die Armee ist involviert. Die Schweiz versucht jetzt alles zu aktivieren, was im Gesundheitswesen möglich ist. Das Problem ist, dass wir für Behandlungsspitzen eigentlich nicht richtig gerüstet sind – weil die Kosten sehr hoch wären.

Was bedeutet es für die Gesellschaft, wenn alle zu Hause arbeiten? Bringen die Leute die Selbstdisziplin dafür auf, oder lümmeln sie nun auf dem Sofa herum?

Ich habe mich umgehört: Viele Arbeitgeber sind misstrauisch und kontrollieren die Mitarbeiter; sie fragen sie alle drei Stunden, was sie erledigt haben. Ich sehe aber mögliche positive Effekte: Die hohe Zahl der Pendler in der Schweiz könnte gesenkt werden, wenn das Home-Office besser entwickelt wird, mit Videokonferenzen und anderem. Andererseits schätzen viele Menschen die soziale Interaktion im Büro. Home-Office ist nicht einfach, es braucht Selbstdisziplin.

Wie interpretieren Sie die Hamsterkäufe in den Einkaufszentren?

Offenbar aktiviert die Krise bei einigen Menschen tiefsitzende Ängste. Beim Toilettenpapier stehe ich vor einem Rätsel, denn das Virus löst keinen Durchfall aus. In der Bedürfnispyramide von Maslow stehen die elementaren Bedürfnisse zuunterst: genug Nahrung, die Sicherung des Lebens. Wir bewegen uns in normalen Zeiten in der Pyramide ganz oben, es geht um Autonomie und Selbstverwirklichung. Auf die Krise reagieren einige Menschen, indem sie elementare Bedürfnisse, die bei uns gar nicht gefährdet sind, in übersteigertem Mass absichern. Dass man weniger häufig und dafür mehr einkauft, ergibt Sinn. Aber riesige Vorräte an Pasta anzuhäufen – dafür gibt es keinen Grund.

Die meisten Menschen unterstützen die Anordnungen des Bundesrats, auch wenn sich nicht alle an sie halten. Wie lange wird es dauern, bis ein kollektiver Koller um sich greift?

Die Restriktionen, die den Menschen auferlegt werden, kommen ins Wanken, wenn die Zahl neuer Erkrankungen stark sinkt. Es ist zentral, dass der Bundesrat der Bevölkerung plausibel machen kann, warum und wie lange die Einschränkungen gelten. Bemerkenswert scheint mir, dass die Politik sich an der Wissenschaft orientiert, wie das selten

geschieht. Viele meinen, dass die Wissenschaft zu eindeutigen Schlüssen kommt – oft ist das aber nicht der Fall. So waren sich die Wissenschaftler nicht einig, ob es gut ist, die Schulen zu schliessen oder nicht. Das Primat liegt nach wie vor bei der Politik. Die Entscheide müssen gut erklärt werden.

Was sind die langfristigen Folgen der Krise für die Gesellschaft?

Das hängt davon ab, wie wir es schaffen, die Krise zu bewältigen. Wenn wir nach zwei, drei Monaten zur Normalität zurückkehren, bleibt dieser Frühling eine Episode. Wenn aber viele Verwandte sterben, wenn Unternehmen reihenweise untergehen – dann kann bei den Menschen ein Trauma zurückbleiben. Man darf aber positive Effekte wie das vermehrte Bemühen um Hilfsbereitschaft nicht vergessen. Da entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Die Krise kann sowohl das Schlechte als auch das Gute im Menschen aktivieren.



Bewohner eines Mietblocks in Zürich zollen dem Gesundheitspersonal in den Spitälern Beifall. (20. März 2020)

© NZZ am Sonntag