

«Die häusliche Gewalt wird zunehmen»

Psychiater - Erich Seifritz über die Risiken der Isolation und die Frage, wie wir den kollektiven Hausarrest in der Corona-Krise am besten meistern

Catherine Boss, Nadja Pastega (Text) und Thomas Egli (Fotos)

Der Eingang zur Psychiatrischen Universitätsklinik in Zürich ist hermetisch verriegelt. Zugang gibt es für Besucher nur durch eine Einweisungspforte in einem Nebengebäude. Hier wird Fieber gemessen. Dann führt Erich Seifritz durch verschlungene unterirdische Gänge in sein geräumiges Chefbüro. Zwei Meter Abstand halten ist hier kein Problem.

Kitas und Schulen sind dicht, Läden, Restaurants, Kinos und Fitnessclubs ebenfalls. Die Schweiz ist weitgehend stillgelegt. Erleben wir gerade eine Art von kollektivem Lagerkoller?

Das hoffe ich nicht. Aber es ist klar, dass diese Quarantäne ein Risiko darstellt und psychisch belasten oder sogar krank machen kann.

Zum Beispiel?

Die Isolation kann Unsicherheit, ja Angst auslösen, auch Wut, Ohnmachtsgefühle, Aggressivität und Verzweiflung. Man sieht im Moment aber auch, dass einige die Situation stark verdrängen.

Warum fällt es uns so schwer, wenn wir zwangsweise für längere Zeit isoliert bleiben müssen?

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Soziale Kontakte sind wichtig, um mit Stress umgehen zu können, ohne krank zu werden. Allein zu sein, ist etwas, das den Menschen Angst macht.

Im Netz werden Gruppen gebildet, deren Mitglieder sich gegenseitig beistehen. Kommen wir mit diesen digitalen Kontakten über die Runden?

Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein, hilft, mit Bedrohungen und Stress besser umzugehen. Da entstehen jetzt auch neue Formen. Das gemeinsame Singen aus den Fenstern in Italien, die Kerzenaktion vor den Häusern in der Schweiz oder das Applaudieren für alle, die in den Spitälern arbeiten, fördern das Gefühl der Gemeinschaft und Solidarität. Das hilft, Ängste abzubauen.

Trotzdem macht es keinen Spass, den ganzen Tag zu Hause zu hocken. Der Hausarrest ist vor allem für Familien schwierig - die Kinder drehen durch.

Da kann ich von mir selber reden. Ich habe Kinder im Teenageralter. Es herrscht bereits jetzt zum Teil dicke Luft.

Was kann man tun, um die Situation zu entspannen?

Das Leben zu Hause ist jetzt intensiver, weil man in einer Art Zwangsgemeinschaft lebt. Es führt kein Weg daran vorbei, dass man mehr miteinander redet. Vor allem darüber, wie man sich organisiert und was uns in den nächsten Wochen erwartet. Aber es ist klar: Streit und Konflikte sind unausweichlich.

Wie können Paare den Corona-Stress meistern? Soll man zum Beispiel einmal am Tag zusammen besprechen, was gut gelaufen ist und was nicht?

Es gibt Paare, die nie richtig miteinander reden. Wenn man ihnen sagt, ihr müsst jetzt täglich eine Viertelstunde miteinander sprechen, ist das unrealistisch, sogar eine Tortur. In der Situation, in der wir gerade sind, hilft vor allem, wenn wir verstehen, warum es diese Quarantäne braucht. Wenn man es nicht versteht, hält man die Isolation nicht aus.

Wenn man das nicht aushält, führt das zu gewalttätigen Auseinandersetzungen?

Die Isolation ist ein Risikofaktor, dass der Suchtmittelmissbrauch zunimmt - sei das Alkohol, Nikotin, Schlaf- oder Aufputschmittel. Auch Verhaltenssüchte wie das exzessive Gamen oder die Abhängigkeit von den sozialen Medien könnten jetzt zunehmen. Das allein kann zu Hause für Spannungen und aggressives Verhalten sorgen. Man weiss auch, dass Leute Aggressionen entwickeln, wenn sie sich mit anderen auf engem Raum aufhalten müssen. Es löst den Impuls aus, den kleiner werdenden Freiheitsraum zu verteidigen.

Müssten sich die Sicherheitsbehörden darauf vorbereiten, dass es zu mehr häuslicher Gewalt kommen wird, und ein entsprechendes Dispositiv bereitstellen?

Wir befinden uns derzeit in der Akutphase, wo es darum geht, wie man sich im Alltagsleben organisiert. Darum ist die häusliche Gewalt zurzeit nicht primär auf dem Radar. Aber sie wird zunehmen. Davon müssen wir ausgehen, wenn die häusliche Isolation länger andauert. Die Sicherheitsbehörden müssen sich auf diese neuen Anforderungen vorbereiten.

Dramatisch ist die Situation für Menschen, die zur Risikogruppe gehören. Manche durchleben Todesangst. Haben Sie einen Rat?

Reale Ängste sind ein Schutzmechanismus. Sie führen dazu, dass wir vorsichtig sind und uns bei einer Gefahr optimaler verhalten. Schwierig wird es, wenn sich die Angst verselbstständigt und zu einem Dauerzustand wird. Man sollte dann versuchen, die Angst gewissermassen von sich zu trennen und sie von aussen zu betrachten. Das schafft Distanz und man kann sie rational besser verarbeiten. Wichtig ist zudem, mit anderen Leuten, die in einer ähnlichen Situation sind, darüber zu reden. Auch das Gespräch mit einer aussenstehenden Person, dem Hausarzt, einer Psychiaterin oder einem Psychologen kann helfen.

Können Sie Menschen mit psychischen Problemen in Zeiten des Social Distancing derzeit überhaupt behandeln?

Wir haben bereits jetzt mehr Anfragen von Leuten, die wegen der Corona-Krise unter Angst- und Panikzuständen, unter Zwangs- und Schlafstörungen sowie Depressionen leiden. Es gibt hier ein erhebliches Problem, weil der soziale Kontakt zwischen Patient und Therapeut wichtig ist, jetzt aber ein Risiko darstellt. Wir würden gern einen Teil der Therapien videobasiert durchführen. Doch wir haben ein Problem bei der Abrechnung: Das Tarifsystem Tarmed verlangt die Anwesenheit des Patienten während der Therapie. Die Psychiaterverbände sind jetzt in intensivem Kontakt mit dem Bundesamt für Gesundheit, die entsprechende Bewilligung zu bekommen.

Eine um sich greifende Angst ist auch im Alltag spürbar. Das Verhalten der Leute erinnert an eine Kriegssituation. In den Lebensmittelläden kommt es zu Panikkäufen. Wie erklären Sie sich das?

Da wird die ganz archaische Angst vor dem Verhungern aktiviert.

Die Leute hamstern auch WC-Papier - da geht es kaum um die Urangst vor dem Hungertod.

Aber auch hier geht es um Grundbedürfnisse, bei denen man fürchtet, dass sie nicht mehr gedeckt werden können. Wenn ich ehrlich bin: Auch ich habe eine Flasche Speiseöl mehr gekauft, als nötig gewesen wäre.

Warum haben Sie das getan?

Aus Verunsicherung. Auch mir ist es nicht ganz wohl in dieser Lage. Wir sind in einer surrealen Situation.

Wie kann man verhindern, dass das alles ausser Kontrolle gerät?

Indem wir den rationalen Teil unserer Psyche stärken. Dazu braucht es eine klare, verlässliche Information durch die Behörden. Ich finde, der Bundesrat macht das sehr gut.

Experten wie Daniel Koch vom Bundesamt für Gesundheit erklären immer wieder, dass man vieles nicht weiss. Wie soll man da vertrauen?

Bei Koch spürt man, dass er glaubt, was er sagt. Er wirkt ehrlich und sagt auch, wenn er etwas nicht weiss. Das ist sogar sehr wichtig.

Hilft es Menschen, die sich Sorgen machen, eine Nachrichtenpause einzulegen?

Das würde ich auf keinen Fall tun. Aber es ist sinnvoll, die Nachrichten zu kanalisieren. Am besten informiert man sich über Medien wie Radio, Fernsehen und die seriösen Zeitungen - und nicht über Google oder andere Kanäle. Es werden auch Falschmeldungen verbreitet. Das schürt die Angst.

Wird unsere Gesellschaft, wenn das alles einmal vorbei ist, eine andere sein?

Es hängt davon ab, wie lange dieser Ausnahmezustand anhält. Sollten wir in einem halben Jahr eine Impfung haben, glaube ich nicht, dass diese Erfahrung unsere Gesellschaft massgeblich verändert hat. Wir werden gelernt haben, dass die Sicherheit, in der wir uns normalerweise bewegen, trügerisch ist. Dass ein kleines Virus die ganze Weltordnung auf den Kopf stellen kann. Und wir werden eine stärkere Solidarität untereinander erlebt haben. Aber ich bezweifle, dass das nachhaltig ist.



«Allein zu sein, ist etwas, das den Menschen Angst macht»: Erich Seifritz vor der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich

