

«Erlebte Solidarität ist das Wichtigste»

Interview mit dem Chefarzt der Klinik Schützen Rheinfelden

Welche Auswirkungen hat die aktuelle Corona-Krise auf die Psyche der Menschen? Hanspeter Flury, Chefarzt und Klinikdirektor des Schützen Rheinfelden, gibt Auskunft und Tipps. Er ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

Valentin Zumsteg

NFZ: Herr Flury, viele Leute haben Angst und sind verunsichert. Was macht die aktuelle Krise mit den Menschen?

Hanspeter Flury: Momentan spüren wir in erster Linie die Auswirkungen der vom Bundesrat ausgesprochenen, einschränkenden prophylaktischen Massnahmen zur Verhinderung der Ausbreitung des Virus: Die Infektionen durch das Virus nehmen zwar zu, deren direkte Auswirkungen sind aber für die meisten noch nicht im gleichen Masse direkt spürbar. Dies erzeugt ein Gefühl der Irrealität: Man kann es kaum glauben; ist verwundert bis entsetzt. Dass sich unser Leben derart radikal ändern kann, von einem Moment auf den anderen, ist also in erster Linie ein Schock. Wir trauen unserer Wahrnehmung kaum. Wir sind aus vielem Selbstverständlichen herausgerissen, sind tief verunsichert oder verängstigt, fühlen uns ohnmächtig und fremd bestimmt.

Was kommt nach dem Schock?

Die Angst vor der Erkrankung kommt bei vielen erst in zweiter Linie. Dies ist verständlich. Zum einen, weil die Erkrankungen – allerdings rasant – erst zunehmen und noch nicht in jedem Umfeld persönlich spürbar sind. Und auch, weil die Krankheit vor allem für Menschen mit erhöhtem Risiko (Ältere und bereits an akuten und chronischen Erkrankungen Leidende) bedrohlich ist. Je näher die Erkrankung im Umfeld spürbar wird, desto stärker sind wir persönlich betroffen. Jedoch nimmt nicht nur die Angst vor der Erkrankung als solche zu: Viele Menschen fühlen sich auch existenziell bedroht. Sie haben (berechtigte)



«Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass Menschen in Krisen neue Kräfte entfalten können, die neue Entwicklungen ermöglichen», erklärt Hanspeter Flury.

Foto: NFZ

akuten oder chronischen Krankheiten erkrankte Menschen. Diese gilt es im Direktkontakt zu schützen. Darum sollten diese sich zu Hause aufhalten und darum sind Besuche in Spitälern und Heimen untersagt.

Wieso ist das so?

Sicher ist dies irrational, weil die Versorgung insbesondere mit Nahrungsmitteln in der Schweiz auch längerfristig gesichert ist. Aber psychologisch erklärbar, als aktiver

Vorsichtsmassnahmen zu Gunsten Älterer und Kranker mittragen müssen. Hilfreich ist es, wenn Eltern eine Tagesstruktur entwickeln und diese mit den Kindern absprechen und aufschreiben: Chill-Zeiten, Bewegungszeiten, Lern-Einheiten, Einhaltung einer regelmässigen Tagesstruktur mit Schlaf- und Essenszeiten. Zentral wichtig sind auch gemeinsame Zeiten, in denen Eltern mit der Aufmerksamkeit bei den Kindern sind und deren Fragen beantworten oder etwas mit ihnen unternehmen. Es kann sinnvoll sein, dass Eltern ihren Kindern möglichst unaufgeregt mitteilen, wie sehr sie selber in dieser aussergewöhnlichen Situation gefordert sind und wie wichtig es auch für sie ist, diese gemeinsam zu bewältigen.

Wie reagieren Ihre Patienten auf die Situation?

Ebenfalls sehr individuell. Bei vielen werden Ängste verstärkt und sie sind dadurch vermehrt auf ambulante oder stationäre Behandlung angewiesen. Einige verlassen die Klinik, um näher bei ihren Angehörigen zu sein. Viele reagieren speziell betroffen und verängstigt über die Massnahmen zur Einschränkung sozialer Kontakte, weil sie dies noch vermehrt in Isolation, Vereinzelung und Verzweiflung treibt. Kurzfristig einsetzende psychotherapeutische Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten sind daher besonders in dieser Zeit sehr wichtig.

Die Kinder dürfen derzeit nicht in die Schule. Ihr Alltag sieht komplett anders aus als normalerweise. Was können Eltern tun, um ihre Kinder in dieser Situation zu stärken?

Wichtig ist auch jetzt der altersentsprechende Umgang mit den Kindern. Kleine Kinder brauchen eine sichere und liebevolle Betreuung: zum Schutz älterer Menschen nicht durch die Grosseltern, aber vielleicht mit anderen Eltern koordiniert. Dies kann man auch kleinen Kindern erklären. Ältere Kinder und Jugendliche sollten altersentsprechend informiert werden. Auch, weshalb sie Einschränkungen und

Was raten Sie den Menschen, um aus psychologischer Sicht gut durch die Krise zu kommen?

Ruhig bleiben, sich über zuverlässige Quellen laufend informieren. Ruhe-Inseln finden, in denen genügend Entspannung und Schlaf möglich ist. Für Bewegung, frische Luft, Interessantes und gute Ablenkung sorgen. Alkohol- und Medienkonsum in gemässigtem Rahmen halten. Genügend Austausch und soziale Kontakte auf den Wegen, die möglich sind. Zuversicht schützen, vorwärtsschauen, Positives schätzen, auch die grosse Solidarität würdigen, die den Einschränkungen zugrunde liegt. Besonders achtsam mit sich selber umgehen, genügend für sich selber sorgen.

Die Menschen müssen mehr zuhause bleiben. Wie geht man damit um?

Beim vermehrten Zusammensein zuhause einen Umgang mit der ungewohnten Nähe finden. Sowohl das Alleinsein als auch den Austausch untereinander und gemeinsame Aktivitäten ermöglichen (z. B. Spiele), aber auch mit Spannungen einen Umgang finden. Positives eher pflegen, sich gegenseitig respektieren und unterstützen. Länger anstehende Konflikte nicht jetzt angehen oder eskalieren lassen, weil Ausweichen jetzt schwierig ist und erlebte Solidarität derzeit das Wichtigste ist. Wer allein wohnt, soll genügend Kontakt mit anderen aufnehmen, so wie es derzeit eben geht. Bei grösseren psychischen Schwierigkeiten, Anspannung, Verzweiflung oder häuslichen Konflikten Hilfe suchen bei Fachleuten.

Was tun Sie selber, um gelassen und ruhig zu bleiben?

Ich bin beruflich stark gefordert, gerade jetzt. Dies erlebe ich als positive Herausforderung, die mir vieles erleichtert. Sinnvoll aktiv bleiben, Menschen helfen zu können, gerade in dieser schwierigen Zeit, erlebe ich als Privileg. Persönlich versuche ich zu beherzigen, was ich oben empfehle. Besonders helfen mir Gespräche, Musik und Bewegung. Mir hilft auch, dass ich in meiner Arbeit immer wieder die Erfahrung mache, dass Menschen in Krisen neue Kräfte entfalten können, die neue Entwicklungen ermöglichen.

In der Schweiz fühlen wir uns immer sicher. Jetzt wird vieles in Frage gestellt. Welche Auswirkungen wird dies auf die Gesellschaft haben?

Darauf bin ich auch gespannt. Schon jetzt wird spürbar, wie wichtig verantwortungsvolles Vorgehen beim Einzelnen, untereinander und in der Gesellschaft ist. Es zeigt sich, wie viel Anlass zu Vertrauen in unsere Politik, in unsere Regierung und unsere Verwaltung wir in der Schweiz jetzt haben können. Wie wichtig Gesundheit und ein gutes Gesundheitswesen sowie Solidarität zwischen Menschen ist. Dies nicht nur jetzt mit Älteren, Kranken und mit psychisch Belasteten, sondern auch in der Bewältigung der ökonomischen Folgen der Krise. Beispielsweise bei Kleinbetrieben im Gewerbe, die keine Umsätze erzielen können. Oder bei Arbeitstätigen ohne Festanstellung, die jetzt ohne Beschäftigung und Einkommen sind. Hoffnungsvoll also wäre es, wenn Solidarität durch das Ganze auch längerfristig wieder höher gewichtet und gelebt würde, auch in Politik und Gesellschaft, andernfalls drohen schwere soziale Verwerfungen. Ich bin diesbezüglich zuversichtlich.

«Wer die Möglichkeit hat, Solidarität zu zeigen, wird daraus gestärkt hervorgehen und zugleich andere stärken»

Ängste, in finanzielle Nöte zu geraten und befürchten, für ihren Arbeitsplatz und ihr Gewerbe das Schlimmste. Da wir Menschen soziale Wesen sind, aktiviert auch der Abbau der Begegnungsmöglichkeiten und der sozialen Kontakte Ängste, insbesondere auch, weil unklar ist, wie lange diese soziale Distanz andauernd wird.

Das Virus ist für viele nicht wahrnehmbar, die Auswirkungen hingegen schon. Wie geht man rational damit um?

Wichtig ist es, die Bedrohung zu verstehen und den getroffenen Massnahmen zu vertrauen – das hilft gegen die Angst, weil wir dann das Unausweichliche besser aushalten und das Richtige unternehmen können. Dafür ist auch die sorgfältige Information durch unsere Regierung und die Behörden sehr wertvoll. Halten wir uns also vor Augen: Erkrankten werden viele Menschen, schwer bedrohlich ist die Krankheit aber in erster Linie für ältere und bereits an anderen

Eingeschränkt werden wir alle, um diese Risikopatienten zu schützen beziehungsweise den Zugang zur notwendigen medizinischen Hilfe zu ermöglichen, indem wir die rasche Ausbreitung des Virus verlangsamen und damit der Überlastung der Spitäler entgegenwirken. Indem wir diese Einschränkungen mittragen, sind wir also solidarisch und tragen dazu bei, Leid und Todesfälle zu begrenzen. Dieses Wissen kann es uns leichter machen, das alles zu ertragen. Halten wir uns vor Augen: Diese Epidemie wird Wochen, ja Monate dauern, aber auch wieder abklingen. Wichtig ist es, gerade bei existenziellen und ökonomischen Bedrohungen und Ängsten auf die vom Bundesrat angekündigte Solidarität in Form aussergewöhnlicher Unterstützungsmassnahmen zu vertrauen. Und wer bereits jetzt die Möglichkeit hat, Solidarität zu zeigen, wird daraus gestärkt hervorgehen und zugleich andere stärken.

In solchen Krisensituationen neigt der Mensch zu Hamsterkäufen.