

# Auch die Seele leidet unter Corona

Die Rheinfelder Fachklinik Schützen will die Menschen in den Zeiten der Krise psychisch stärken.

Ihr Rat ist in der aktuellen Situation mehr denn je willkommen. «Wir werden immer wieder gefragt, was wir im Umgang mit der aussergewöhnlichen Situation empfehlen können», sagt Hanspeter Flury, Chefarzt und Direktor der Klinik Schützen in Rheinfelden. Das ist eine Fachklinik für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie. Mit der «aussergewöhnlichen Situation» meint Flury die Coronapandemie und die Einschränkungen, die Menschen in der Schweiz und weltweit zu ihrer Bekämpfung erdulden müssen.

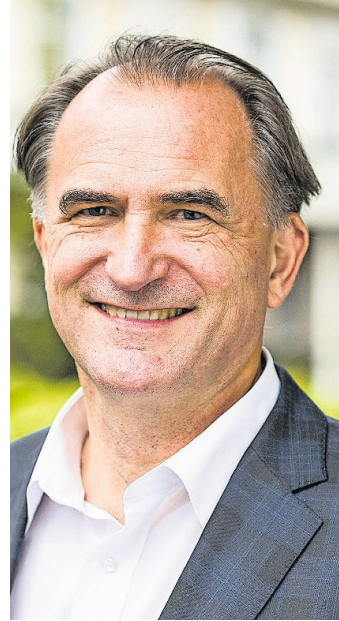
Flury und weitere leitende Ärzte haben jetzt auf der Website der Klinik ein Merkblatt veröffentlicht. Der Titel lautet: «Was jetzt gut tut! Psychisch stark – in Zeiten des Coronavirus». Denn, so eine der Thesen darin: Corona ist nicht nur eine Frage von Mund-Nasen-Schutz und Handhygiene. Es gehe in der Krise auch um das, was bei Flury und seinen Kollegen Psy-

chohygiene heisst und alles umfasst, was zur Bewahrung der seelischen Gesundheit unternommen werden kann. Nun wird sich niemand nur mit einer gesunden Psyche vor einer Ansteckung mit dem Virus schützen können.

## Solidarität mit Betroffenen und Selbstsorge

Und doch: «Psychohygiene dient dazu, sich seelisch zu stärken und den Belastungen besser standzuhalten», sagt Flury im Gespräch mit der AZ. Solidarität mit Betroffenen und Risikogruppen sei das eine, die Selbstsorge das andere, nicht minder wichtige.

«Konzentrieren Sie sich auf Positives.» So lautet einer der insgesamt neun Tipps, die im Merkblatt aufgelistet sind. Positiv denken – Flury ist sich darüber klar, dass dies in der aktuellen Situation, in der das Wort Krise die Schlagzeilen beherrscht, in der die Bilder aus



Hanspeter Flury sorgt sich um die Psyche. Bild: zVg

den Intensivstationen vor Augen stehen, in der die Isolation den Menschen aufs Gemüt schlägt, vielen nicht leichtfallen dürfte.

Arbeitsplätze sind bedroht, Existenzen in Gefahr: «Mit zunehmender Dauer und Betroffenheit, aber auch individueller Bedrohung steigen Ängste, Anspannung, Gereiztheit, Hektik und Unverständnis», so der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie.

## Gelassenheit stärkt auch das Immunsystem

Doch er appelliert auch dazu, «einen anderen Blickwinkel einzunehmen». Kraft daraus zu schöpfen, sich zu vergewissern, frühere Krisen auch schon bewältigt zu haben. Dies mache gelassener und stärke so auch das Immunsystem. Flury sagt: Die Coronakrise ist schon für psychisch gesunde Menschen herausfordernd und belastend, aber noch mehr für seelisch bereits erkrankte Personen. «Zunehmend zeigt sich, dass gerade die für die Pandemie notwendige Prävention viele psychisch Kranke in einem hö-

heren Ausmass als Gesunde belastet und ihre Krankheitssymptome verstärkt», sagt der Mediziner. Das zeigt sich auch an der Zahl der Patienten in der Rheinfelder Klinik Schützen. Deren Angebot, stationär wie ambulant, wird Flury zufolge aktuell stärker nachgefragt, teils mit Wartezeiten. Professionelle Hilfe anzunehmen, ist Tipp Nummer 9: «Akzeptieren Sie, wenn die jetzige Belastung oder eine Erkrankung Ihnen Schwierigkeiten macht und Sie allein keinen genügend konstruktiven Umgang finden.»

Es könne aber auch sein, dass sich die psychischen Folgewirkungen der Krise erst viel später zeigen, gibt Flury zu bedenken. Sie abzumildern, könne und müsse sich eine reiche Gesellschaft wie die schweizerische leisten, auch zur langfristigen Krisenbewältigung.

Hans Christof Wagner