



Die Leute sind nicht beim Psychiater, aber auch nicht am Flanieren. Blick auf die gesperrte Zürcher Seepromenade.

ENNIO LEANZA / KEYSTONE

## «Die Praxen der Psychiater sind halb leer»

Der Psychiater Josef Hättenschwiler empfindet vieles als alarmistisch, was über die psychischen Folgen der Corona-Krise gesagt wird. Nur etwas setzt auch ihm zu, wie er im Gespräch mit Birgit Schmid verrät.

*Nach fast sechs Wochen, in denen das soziale Leben komplett heruntergefahren wurde und man über nichts anderes mehr geredet hat, sind viele Virus-müde. Geht es Ihnen auch so?*  
Ja. Auch bei mir stellt sich eine Art Corona-Fatigue ein ...

*... ist das ein neues Syndrom?*

So könnte man es nennen, in Anlehnung an das Chronic-Fatigue-Syndrom. Aber Spass beiseite. Auch ich nehme eine körperlich-geistige Müdigkeit wahr: Die Leute werden von morgens bis abends eingedeckt mit Nachrichten, ohne etwas beitragen zu können. Push-Meldungen jagen sich, Neuinfektionen und Todesfälle werden wie Erbsen gezählt.

*Sind wir hyperfokussiert?*

Es wird zu wenig relativiert. Manche Medien übertreiben und unterschlagen das Positive. Zwar haben wir in der Schweiz eine der höchsten Infektionsraten, aber es sterben relativ wenige an Covid-19. Das hört man selten.

*Sehen Sie viele Patienten, denen es wegen des Virus schlechtgeht?*

Nein. Der Ansturm blieb aus. Das höre ich auch von Kollegen, obwohl medial manchmal der Eindruck entsteht, dass wegen der Pandemie die ganze Schweiz zum Psychiater müsse. Die Praxen der Psychiater und Psychologen sind zur Hälfte leer, in den Kliniken gibt es freie Plätze. In normalen Zeiten haben wir an unserem Zentrum täglich vier bis fünf Anfragen und Zuweisungen. In den letzten Wochen hatten wir die Hälfte davon.

*Weil die Leute Angst vor der Ansteckung haben oder weil ihnen ihre Probleme plötzlich als nichtig erscheinen?*  
Beides. Die Leute halten sich an die Weisungen des Bundesrats. Zudem möchte ich betonen: Es ist normal, dass wir alle in Sorge sind und Angst empfinden. Wir erleben eine globale Bedrohung, die potenziell tödlich verlaufen kann. Davon hat man Respekt. Es ist eine positive Angst, die auch dem Selbstschutz und damit dem Überleben dient.

*Und die noch keine Therapie nötig macht?*

Ja. Angst ist wie ein Virus: ansteckend – vor allem die Rede davon. Aber man sollte nicht dramatisieren. Man muss nicht jedes psychische Problem behandeln. Die Gesellschaft ist resilienter, als man denkt. Das zeigt sich in der Krise.

*Viel realer als die gesundheitliche Gefährdung werden nun die wirtschaftliche Not und der Stress, wenn man nicht arbeiten kann. Werden psychische Probleme dadurch zunehmen?*

Die Sorge um die Wirtschaftslage wächst, und ökonomische Not und Arbeitsplatzunsicherheit wirken sich direkt auf das psychische Wohlbefinden aus. Bereits wenn jemand in Kurzarbeit geschickt wird, kann das enorm belastend sein. Man darf aber nicht vergessen, dass wir hier in der Schweiz in einer privilegierten Situation sind – etwa, was die soziale Absicherung angeht.

*Kann man mit anderen Krisen vergleichen, wie die sich längerfristig auf die Psyche ausgewirkt haben?*

Während der Finanzkrise von 2008 oder nach Epidemien in asiatischen Ländern traten psychische Probleme mit einer bestimmten Verzögerung vermehrt auf. Die Situation jetzt ist jedoch einmalig, da global. Wissenschaftliche Untersuchungen dazu fehlen noch.

*Der Chefarzt der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, Erich Seifritz, sagt in der «NZZ am Sonntag» voraus, dass die Suizidrate steigen werde, wenn die Arbeitslosigkeit zunehme.*

Auch das weiss man noch nicht sicher. Vergleiche, etwa mit der Sars-Pandemie von 2002, sind schwierig, da sich die asiatische Kultur von der europäischen unterscheidet und es von der Mentalität abhängig ist, wie man mit Krisen umgeht.

*Werden depressiv veranlagte Menschen bei der unsicheren Wirtschaftslage jetzt depressiver?*

Ein Patient von mir ist Koch. Schon in der ersten Woche des Lockdown hat



**Josef Hättenschwiler**  
Chefarzt des  
Zentrums für Angst-  
und Depressions-  
behandlung Zürich

sein Betrieb Personal abgebaut. Zwar hat nicht die Kündigung seine Krise ausgelöst, es ging ihm schon vorher schlecht. Aber sie hat die Symptome verstärkt. Auch Patienten mit einer behandelten Angststörung, die symptomfrei waren, können durch die Corona-Krise wieder einen Rückfall erleben.

*Ich weiss von Eltern, die ihre Kinder nicht mehr aus dem Haus lassen aus Angst vor Covid-19. Werden Menschen mit zwanghaftem Verhalten so lange leiden, bis das Virus aus der Welt ist?*

Manche Leute haben eine ausgeprägte Angst vor Ansteckung und Krankheiten. Das war auch so, als Aids aufkam und viele fürchteten, sich mit dem HI-Virus angesteckt zu haben. Sie liessen sich immer wieder testen, obwohl sie keine sexuellen Kontakte hatten. Für Leute, die sich jedes Mal die Hände waschen, wenn sie eine Türklinke berühren, kann sich der Wunsch nach Reinlichkeit verstärken.

*Wann wird es krankhaft?*

Etwa wenn jemand nicht mehr Tram fährt, obwohl er müsste, und massiv unter seinem Verhalten leidet. Manche Patienten mit Kontaminationsangst fühlen sich durch das Coronavirus bestätigt. Sie sagen sich: Ich war aus gutem Grund schon immer vorsichtig.

*Was ist mit chronischen Belastungsstörungen wegen der sozialen Isolation? Ich schätze das Risiko bei den meisten als eher gering ein. Über uns wurde ja nie eine wirkliche Quarantäne verhängt. Eine Traumatisierung geht mit einem Gefühl totalen Kontrollverlusts einher, man schläft nicht mehr, erlebt das Belastende immer wieder, etwa in Alpträumen. Die meisten Menschen sind erstaunlich anpassungs- und widerstandsfähig. Es gehört zum Leben, dass man auch einmal Angst hat und manchmal sogar meint, die Kontrolle zu verlieren.*

*Wenn ich meine Mutter besuche, stehe sie im Stubenfenster, und ich stehe im Garten. Das macht schon traurig. Mutet man den alten Menschen nicht viel zu?*

Das erlebe ich auch so. Meine Schwiegermutter, die Mutter meiner vor fünf Jahren an Krebs verstorbenen Frau, ist 95. Obwohl sie seit über sechs Wochen keinen Besuch mehr haben darf, steckte sie sich im Altersheim mit Covid-19 an – wohl durch das Personal. Sie ist genesen, aber leidet unter der Situation. Ich wäre sehr dafür, die Heime unter den nötigen Schutzmassnahmen wieder zu öffnen.

*Bereits Menschen um die 65, die bisher als jung und fit galten wie keine Generation vor ihnen, wurden quasi über Nacht als alt und verletzlich eingestuft. Wie fühlt sich das Alt-gemacht-Werden an?*

Nicht gut! Als es aus Italien hiess, man würde wegen der Engpässe mit den Beatmungsgeräten Patienten über sechzig allenfalls nicht mehr beatmen, dachte ich: Verfluchte Kanone, ich gehöre ja in diese Kategorie! Ich bin 61.

*Eine Kränkung.*

Ja, das ist es. Der Pensionierte, der Sport treibt, blendend aussieht, vielleicht sogar

weiterarbeitet, wird plötzlich als schützenswert betrachtet und dadurch in vielem eingeschränkt. Ich weiss, dass viele es als diskriminierend erleben.

*Die Aussicht, dass das Virus zur ständigen Bedrohung wird und Freiheiten massiv einschränkt, hat etwas Bedrückendes. Man kann nicht mehr reisen. Der Horizont schwindet. Wie belastend ist die fehlende Perspektive auf lange Sicht?*

Mir wurde es deswegen auch schon «gsmuch». Es wäre seltsam, wenn es anders wäre. Wir gehen nun durch eine Zeit der Unsicherheit. Der Mensch liebt es aber, zu planen. Auch meine Sommerferien in Italien sind gestrichen. Nun bleibe ich halt in der Schweiz.

*Sie verbreiten viel Zuversicht.*

Ich frage meine Patienten immer nach den positiven Auswirkungen, die die Corona-Krise auf ihr Leben hat. Viele fühlen sich durch eine Art soziales Detox entlastet. Man muss Dinge nicht mehr tun: Ich sah heute Morgen eine Frau, die an einer Angststörung leidet und in der Regel viele gesellschaftliche Anlässe hat. Sie findet es gerade sehr angenehm. Aber nicht nur ängstlichen Menschen kommt die Situation entgegen.

*Was werden Sie vermissen, wenn Sie wieder allen sozialen Verpflichtungen nachkommen müssen?*

Durch die erzwungene Isolation komme ich zu mir. Ich koche fast jeden Abend mit wiederentdeckter Freude daran. Auch schlafe ich viel besser. Dank der physischen Distanz, die fälschlicherweise soziale Distanz genannt wird, telefoniere ich mehr mit meinen Töchtern oder mit Freunden. Das hat eine neue Qualität.

*Und was tun Sie, wenn die ersten Geschäfte wieder aufgehen: Gehen Sie zum Coiffeur, in den Baumarkt oder kaufen Sie Ihrer Partnerin Blumen?*

Nichts von alledem. Blumen habe ich lieben Menschen in diesen Wochen immer wieder einmal geschenkt, dank dem Blumenladen um die Ecke. Dort konnte man weiterhin Blumen bestellen.