

«Wir hören jeden Tag, dass es schlimmer wird – das führt zu neuer Frustration»

Der Zürcher Psychiater Daniel Hell hat mit Patienten zu tun, die nach einer Krise wieder voll Gas geben und damit neue Depressionen riskieren. Er warnt vor einem ähnlichen Muster im Umgang mit dem Coronavirus, wie er im Gespräch mit Dorothee Vögeli darlegt

Daniel Hell ist 76 Jahre alt. Aber seine Agenda ist immer noch randvoll. Auf die Schnelle lässt sich deshalb nicht so leicht ein Interviewtermin finden. Unter der Maske, die er für das Gespräch ablegt, kommt jedoch ein entspanntes Gesicht zum Vorschein. Hell ist Depressionsspezialist. Lange war er Ordinarius für klinische Psychiatrie an der Universität Zürich und Direktor des «Burghölzli», wie die Psychiatrische Universitätsklinik früher hiess. Inzwischen führt er an der Privatklinik Hohenegg eine eigene psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis und engagiert sich in der Stiftung Hohenegg für sozialpsychiatrische Einrichtungen wie das Café Yucca. Diese von der Stadtmission betriebene Anlaufstelle in Zürich stand auch während des Lockdown Menschen ohne Obdach und in Krisensituationen offen.

Hell arbeitet etwa zu 60 Prozent als Therapeut. Daneben hält er Vorträge und schreibt Bücher. In seiner jüngsten Publikation konzentriert er sich auf die Scham und deren Rehabilitation. Dass er während des Lockdown der Risikogruppe der über 65-Jährigen angehörte, bereitete ihm Mühe. Die «jungen Alten» mit denselben Konsequenzen wie Kranke als besonders gefährdet einzustufen, findet er «nicht gut abgesichert». Da die Regelung nur drei Monate galt, kam er gut damit zurecht. Doch niemand weiss, ob diese Etikettierung wiederkommt.

Herr Hell, nach der Aufhebung des Lockdown dachten viele: Jetzt ist es vorbei. Und nun allüberall wieder Einschränkungen und Verbote, Nervosität macht sich breit. Was geht in der Gesellschaft vor?

Der Lockdown war eine starke Abwehrreaktion auf eine akute Bedrohung. Weil sich die Bevölkerung der Gefahr bewusst war, verhielt sie sich eher kooperativ. Es gab eine Integrationsbewegung, man sass im gleichen Boot. Wie Sie sagten, dachte man dann, das Schlimmste sei vorüber. Unterschwellig war aber die Bedrohung immer noch da. Immer mehr prophylaktische Massnahmen sollen nun die zweite Welle verhindern. Psychologisch ist es verständlich, dass in einer aku-

«Jetzt spüren wir viel stärker die wirtschaftlichen Folgen. Zudem macht sich Erschöpfung breit.»

ten Belastungssituation Abwehrkräfte mobilisiert werden, aber nachher, wenn die Bedrohung weniger sichtbar ist und langfristig abzunehmen scheint, nicht mehr dieselben Ressourcen zur Verfügung stehen. Die anhaltenden Einschränkungen ermüden.

Sie beobachteten eine «Integrationsbewegung» während des Lockdown. Was meinen Sie damit?

Man fühlte sich gemeinsam betroffen und half sich gegenseitig. Etwas für die anderen zu tun, ist befriedigend. Solidarität stärkt. Das wurde in der ersten Phase erlebbar.

Und jetzt wird die Solidarität brüchig. Genau das passiert.

Weshalb? Zunehmende Verunsicherung verdrängt die Solidarität. Mit der Verunsicherung kommt es zu einem Dauerstress.



Für Daniel Hell ist entscheidend, was wir aus der Corona-Krise lernen. C. RUCKSTUHL / NZF

Hat die Verunsicherung nicht hauptsächlich mit der Kakophonie der Meinungen zu tun? Selbst Experten sind sich uneinig, wie neu, wie infektiös und wie tödlich Sars-CoV-2 wirklich ist.

Das ist ein grosses Problem. Am Anfang war man sich von links bis rechts einig: Man muss gegen die akuten Bedrohungen etwas tun, es darf nicht dasselbe wie in Italien passieren. Jetzt bröckelt der Konsens. Der richtige Weg ist nicht mehr ganz klar. Man will zwar eine zweite Welle verhindern – mit prophylaktischen Massnahmen, was bestimmt sinnvoll ist. Aber jetzt spüren wir viel stärker die wirtschaftlichen Folgen. Es gibt mehr Arbeitslose, mehr kleinere und mittlere Unternehmen, deren Geschäft bedroht ist. Zudem macht sich Erschöpfung breit. Das sind Belastungsfaktoren.

Was bedeutet das für die psychische Gesundheit?

Man weiss aus früheren Studien, dass in Kriegszeiten – beim Zusammenhalt einer Bevölkerung – die psychischen Störungen nicht so stark ansteigen, in wirtschaftlichen Krisen hingegen schon. Man geht deshalb in der Psychiatrie davon aus, dass es mehr psychische Erkrankungen geben wird infolge der anhaltenden wirtschaftlichen Belastung durch die Pandemie.

Gibt es Zahlen?

In Deutschland hat man die Häufigkeit von psychischen Beeinträchtigungen in der Bevölkerung sowohl im April 2018 wie im April 2020 repräsentativ untersucht. Die Unterschiede waren klein. Zur Phase nach dem Lockdown gibt es erst vorläufige Resultate. Generelle Aussagen sind deshalb noch nicht möglich. Angststörungen und Depressionen haben aber gemäss internationalen Studien nachweislich zugenommen bei den bereits an Sars-CoV-2-Er-

krankten, bei deren Angehörigen und bei Menschen in Quarantäne. Auch bei den Pflegebedürftigen in Heimen und beim medizinischen Personal steigt die Zahl psychischer Störungen. Das lässt sich belegen.

Wie wirkt sich das in Ihrem therapeutischen Alltag aus?

Mein therapeutischer Alltag hat sich teilweise verändert. Auch bei den Patientinnen und Patienten, die ich schon vorher betreute, und das ist die Mehrheit. Für Menschen, die zu Angst und Depressionen neigen, führte der Lockdown zu zusätzlichen Belastungen. Das anhaltende Home-Office in beengenden Wohnverhältnissen löste zum Beispiel Krisen und Panikstörungen aus. Auch mit akuten Belastungsreaktionen infolge von Traumata war ich konfrontiert, vor allem bei mit Sars-CoV-2 infizierten Patienten und ihren Angehörigen.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Eine mit dem Virus angesteckte Patientin wurde im Spital isoliert, sie hatte eine schwere Lungenentzündung. Ihr Einzelzimmer war komplett weiss, es gab keine Bilder, keine Blumen, nur das Bett, auf dem sie lag, und ein Nachttisch. Die Pflegenden wirkten mit ihren Schutzanzügen wie Mondmenschen. Die Frau musste während einer Woche auf dem Bauch liegen, um atmen zu können. Zum Glück kam es nicht zur Intubation, das Erlebnis war aber traumatisierend. Auf eine andere Patientin hatte die Corona-Pandemie eher eine entlastende Wirkung: Sie lebte sehr zurückgezogen. Plötzlich fragten die Nachbarn, ob sie ihr etwas bringen könnten. Zudem war es nun gewissermassen eine soziale Tugend, allein zu sein.

Wie erlebt die Patientin die Situation jetzt?

Als der Lockdown endete, war sie irritiert. Sie empfindet sich jetzt eher als Störfaktor, wenn sie etwa beim Einkaufen auf dem nötigen Abstand beharrt.

Gleichwohl können Isolationsmassnahmen die psychische Gesundheit ernsthaft gefährden. Muss man darauf verzichten?

Um junge und vor allem alte Menschen vor einer Ansteckung zu schützen, ist die Eingrenzung des körperlichen Kontakts

«Wer wenig Selbstvertrauen hat, ist in Krisenzeiten besonders verletzlich. Er fixiert sich schnell einmal auf bestimmte Ideologien.»

geboten. Umso mehr müssen aber die sozialen Kontaktmöglichkeiten gefördert werden.

Also keine generellen Besuchsverbote aussprechen?

Auf keinen Fall zum jetzigen Zeitpunkt.

Welche Rolle spielt die Mimik in Ihrem Beruf?

Die therapeutische Beziehung funktioniert nicht nur über Worte. Entscheidend ist auch die Körpersprache, also Mimik, Gestik, Stimme. Lerne ich jemanden nur mit Maske kennen, schränkt das sehr ein. Kenne ich den Menschen bereits, ist es nicht so gravierend, wenn ich einen Teil seiner Mimik nicht sehe. Meine Therapien versuche ich aber ohne Maske durchzuführen – bei einem Zwei-Meter-Abstand und mit offenem Fenster machen fast alle Patienten gerne mit.

Verändert die Maskenpflicht im öffentlichen Raum auf Dauer das gesellschaftliche Zusammenleben?

In asiatischen Gesellschaften, zum Beispiel in Japan, werden seit Jahren sehr häufig Masken getragen. Man hat nicht den Eindruck, das habe die Gesellschaft grundsätzlich verändert. Technik und Globalisierung dürften diese nachhaltiger beeinflussen.

Viele junge Erwachsene beginnen ihr Studium mit Online-Vorlesungen. Macht Ihnen das Sorgen?

Das ist tatsächlich eine Schwierigkeit. Der räumliche Abstand kann die soziale Distanz beeinflussen oder verstärken. Die Corona-Regeln sind ein Erschwernis. Ich würde das aber nicht überbewerten. Die meisten jungen Menschen schaffen das schon. Es wird allerdings Ausnahmen geben.

Was kommt, weiss niemand. Wie lässt sich die Ungewissheit am besten aushalten?

Das hängt von der Persönlichkeit und vom sozialen Eingebundensein ab. In unserer hoch individualisierten Gesellschaft ist der Mensch aber besonders von sich selber abhängig. Gerade in der momentanen Ungewissheit sind die Menschen deshalb darauf angewiesen, eigene Lösungen zu finden. Wer wenig Selbst- und Grundvertrauen hat, ist in Krisenzeiten besonders verletzlich. Er hält Ambivalenzen schlecht aus und fixiert sich schnell einmal auf bestimmte Überzeugungen und Ideologien, um die Kontrolle bewahren zu können.

In der grassierenden Verunsicherung schlägt deshalb die Stunde der Verschwörungstheoretiker.

Ja, lieber eine fixe Meinung übernehmen, als der Ungewissheit ausgesetzt

sein. Auch historisch gesehen gab es immer wieder Phasen grosser Unsicherheiten, die Verschwörungstheorien förderten.

Wann sind Verschwörungstheorien Ausdruck einer Krankheit?

Ich möchte die Verschwörungstheoretiker nicht pathologisieren. Aber natürlich tragen irrationale Annahmen nicht zur Lösung bei. Oft isolieren sie die Betroffenen noch zusätzlich.

Wie soll man mit solchen Menschen sprechen?

Sobald Sie jemandem sagen: Deine These ist paranoid, wird er seine Abwehr noch verstärken. Hilfreich kann sein, solchen Menschen mit einem gewissen Verständnis zu begegnen, ohne ihnen recht zu geben.

Der Lockdown war ein Schock. Quasi über Nacht galt staatliches Diktat statt Demokratie und persönliche Freiheit. Kann man von einem gesamtgesellschaftlichen Trauma sprechen?

Ich wäre vorsichtig. Belastend waren zweifellos die Bilder aus Italien. Sie lösten Angst und Spannungen aus. Und natürlich hätten wir uns lange Zeit einen Lockdown nicht vorstellen können. In psychologischer Hinsicht waren wir auf eine solche Krise nicht vorbereitet. Dabei spielte auch die Anspruchshaltung, zumindest in unseren Breitengraden, eine Rolle. In den letzten Jahrzehnten konnten wir ständig höhere Ansprüche stellen, an uns selber, an andere Menschen, aber auch an Technik und Wissenschaft. Dann plötzlich dieser Abbruch. Der Lockdown war wie ein Überfall. Schlagartig wurden die eigenen Erwartungen enttäuscht.

Schlechte Stimmung statt Festfreude macht sich breit. Ist das grassierende depressive Klima ansteckend?

Es besteht die Gefahr eines Teufelskreises. Natürlich wünschen wir uns, dass das alles endlich ein Ende hat. Je

«Man kann sich fragen, ob wir unseren Lebensstil nicht anpassen sollten. Vielleicht wäre eine Entschleunigung nicht das Schlechteste.»

länger es dauert, umso mehr. Stattdessen hören wir jeden Tag, dass es noch schlimmer wird. Das führt zu neuer, auch persönlicher Frustration. Und das ist depressionsfördernd.

Gibt es Erfahrungen aus der Corona-Krise, die uns weiterbringen könnten?

Man kann sich fragen, ob wir unseren Lebensstil nicht mit Gewinn anpassen sollten. Vielleicht wäre ja eine gewisse Entschleunigung nicht das Schlechteste. Ich sehe aber auch eine grosse Gefahr: dass wir nach der unmittelbaren Bedrohung wieder voll Gas geben, also im alten Stil all das nachholen wollen, was wir vorher verpasst haben. Dieses Muster erlebe ich manchmal in meinem therapeutischen Alltag.

Können Sie das konkretisieren?

Kommen Patienten aus Depressionen heraus, versuchen manche, sofort alles nachzuholen, was ihnen vorher nicht möglich war. Das ist zwar verständlich. Aber ohne Veränderung ihrer Lebensweise oder prophylaktische Massnahmen riskieren sie neue Depressionen. Aus dieser Erfahrung heraus bin ich nur begrenzt optimistisch, dass die Corona-Krise nachhaltig bewältigt wird.