



«UNS BEDROHT KEIN LÖWE, DER VOR UNS STEHT»

20 Fragen an René Bridler, Psychiater und Ärztlicher Direktor
am Sanatorium Kilchberg.*

GESPRÄCH NINA KUNZ

1 Seit dem Ausbruch der Coronakrise fühle ich mich stark überfordert und ohnmächtig. Warum?

René Bridler: Ich denke, das hat damit zu tun, dass wir in den modernen Gesellschaften das Gefühl haben, alles sei «managebar». In der Schweiz leben wir im Normalfall recht behaglich in dieser Illusion der Kontrollierbarkeit – auch als Kontrollsimulation bezeichnet. Durch die Coronakrise sehen wir jedoch:

Das stimmt gar nicht. Diese Annahme war natürlich schon immer falsch, aber nun wird dies offensichtlich.

2 Welche Rolle spielt der Tod hierbei?

Sterben ist der ultimative Kontrollverlust. In der Regel können wir das ziemlich gut abspalten, da es meist woanders auf der Welt stattfindet. Kollektives Sterben – etwa durch Kriege oder Hungersnöte – kennen wir aus eigener Erfahrung nicht, ebenso wenig wie Quarantäne. Doch das ändert sich gerade.

3 Warum bringt mich der Tod so aus dem Konzept?

Wir haben als Gesellschaft keine verbindlichen Rituale und Werte, um den Tod gemeinsam anzugehen und zu verarbeiten. Früher erfüllte die Religion diese Aufgabe. Heute findet der Tod jedoch am Rand der Gesellschaft statt und wird «gemanagt».

4 Ich habe keinerlei Symptome, aber nach dem Nachrichten-Lesen fühle ich mich immer krank. Gibt es dafür eine Erklärung?

Darf ich zurückfragen: Würde es Ihnen wirklich helfen, wenn Sie eine Erklärung dafür hätten? Viele Menschen, die ich beobachte, wollen alles sofort einordnen – um die Situation in den Griff zu bekommen. Im Grunde suchen sie nach einem Management-Tool. Das ist aber nur: *more of the same*. Würde es Ihnen nach der «Tagesschau» nicht vielleicht besser gehen, wenn Sie Ihre Erfahrungen und Gefühle mit jemandem teilen würden?

5 Alle meine Gedanken kreisen um das Virus.

Gibt es einen Trick, um aus den Gedankenspiralen wieder auszubrechen?

Ein Trick, ein Tool... das ist wieder so eine Management-Idee. Der radikale Gegenentwurf wäre: Akzeptanz. Nehmen Sie sich jeden Tag eine halbe Stunde Zeit, in der Sie Ihre Gedankenspiralen ganz bewusst wahrnehmen, vor allem die Gefühle, die damit einhergehen. Sprechen Sie mit geerdeten Menschen darüber.

6 Ich messe zehnmal am Tag Fieber. Ist das zu oft?

Ich weiss nicht, wann ich das letzte Mal Fieber gemessen habe. Vermutlich vor zwanzig Jahren. Mache ich etwas falsch?

7 Ich habe einen Freund, der an einer Depression leidet. Was kann ich für ihn tun?

Das Gleiche wie immer. Fragen Sie ihn: Wie geht es dir? Kann ich etwas für dich tun? Wie gestaltest du deinen Tag? Und auch: Denkst du an den Tod? Hast du Suizidgedanken? Verschaffen Sie sich ein Bild seiner Lage, und organisieren Sie Hilfe, wenn Sie ihn für gefährdet halten.

«Alleinsein macht seelisch stark und resilient.»

8 Ich habe eine Freundin, die an einer Angststörung leidet. Hilft es ihr, wenn ich sie daran erinnere, dass die Mortalitätsrate vergleichsweise gering ist?

Wovor hat Ihre Freundin Angst? Vor dem Tod? Vor der Krankheit? Vor dem Alleinsein? Oder vor den beruflichen und finanziellen Folgen der Pandemie? Kennen Sie die Ängste Ihrer Freundin? Wenn nicht: Reden Sie mit ihr darüber! Bei übertriebenen Ängsten ist ein Realitätscheck durchaus sinnvoll.

9 Wie soll ich dieses Gespräch gestalten?

Da Angst häufig mit gedanklicher Vermeidung einhergeht, ist es wichtig, direkt auf die Angst einzugehen und sich auf das Thema einzulassen. Fragen Sie: Wie fühlst du dich? Was wäre, wenn das eintrifft, wovor du dich fürchtest? Reden Sie auch über Ihre eigenen Erfahrungen. Was Sie auf keinen Fall tun sollten: die Angst ihrer Freundin abtun, indem Sie etwa behaupten: «Alles kommt gut.»

10 Ich will in diesen Zeiten besonders achtgeben auf meine mentale Gesundheit. Was ist die erste Massnahme?

Kümmern Sie sich um Ihre körperliche Gesundheit mit den wenigen, aber wichtigen Massnahmen, die empfohlen werden! So bleibt Ihr Kopf frei für alles, was Ihnen sonst noch wichtig ist. Aktuell zehren wir psychisch von dem, was wir haben. Wir spüren, wo wir resilient sind und wo nicht. Wenn Sie denken: Das halte ich nie im Leben aus, merken Sie vielleicht plötzlich: Ah doch, das halte ich aus.

11 Wie soll ich reagieren, wenn ich in der eigenen Wohnung Klaustrophobie bekomme – aber nicht ins Freie darf?

Dürfen Sie wirklich nicht ins Freie? Oder stellen Sie sich vor, Sie dürften nicht mehr ins Freie? Dann ist es wahrscheinlich keine Klaustrophobie, sondern Angst

vor Kontrollverlust. Klare Empfehlung in diesem Fall: Gehen Sie ins Freie!

12 Wie erlange ich wieder ein Gefühl der Kontrolle – wenigstens im Kleinen?

Im Grossen ist die Kontrolle, wie bereits gesagt, eine Illusion. Im Kleinen gibt es immer Möglichkeiten, die Kontrolle zurückzuerlangen. Man kann zum Beispiel die Wohnung aufräumen, etwas Aufgeschobenes nachholen, joggen, Rad fahren. Das Wichtige ist, dass man vom Grübeln wekommt und ins Handeln geht. Das Handeln ist inkompatibel mit der Angst, vor allem wenn es körperlich anstrengend ist.

13 Warum sind unsichtbare Dinge häufig unheimlicher als sichtbare Bedrohungen?

Das ist eine komplexe Frage, aber eine sichtbare Bedrohung halten wir eher für kontrollierbar. Wenn Sie vor einer Bombe stehen und eine Minute haben, bevor sie explodiert, handeln Sie sofort, Sie tun irgendwas. Genau wie wenn ein Bär vor Ihnen steht. Spontanes Verhalten durchbricht das Angsterleben. Das Problem ist, dass unsere Ängste meist auf eine ungewisse Zukunft gerichtet sind. Wir überlegen uns: Was könnte sein? Was ist, wenn? So überschwemmt uns die Angst.

14 Zukunftsangst ist also immer ein mentales «Problem»?

Ja, unsere Ängste sind noch kleiner als das Coronavirus – sie sind unsichtbar. Es ist die Angst vor etwas, das noch nicht da ist – und möglicherweise niemals so ist, wie ich «es» mir vorstelle.

15 Warum reagieren manche Leute derzeit ängstlich und andere nicht?

Das ist komplett individuell. Es gibt fragile Menschen, die gerade jetzt keine Angst verspüren. Und junge, gesunde Menschen, die in Panik sind. Unsere Ängste sind häufig nicht am Realitätsgehalt messbar.

16 Ist das nicht paradox?

Ja. Uns bedroht kein Löwe, der vor uns steht – unsere Gefahren sind meist abstrakt. Die Wirtschaftskrise, die Klimakrise oder Corona sind nicht sichtbar, sie gehen aber mit inneren Bildern einher und können uns beherrschen.

17 An wen soll ich mich wenden, wenn ich Panik bekomme oder die Situation zu Hause unerträglich wird?

An gute Freunde, Ihre Liebsten – vor allem wenn sie bodenständig sind. Oder alternativ: Melden Sie sich beim Notfall, bei der Therapievermittlung, der Dargebotenen Hand, dem Ärztephon oder einer psychiatrischen Klinik. Wir arbeiten und sind für Sie da!

18 Ich habe bald Geburtstag. Wie feiere ich alleine?

Das wird Sie möglicherweise traurig stimmen, aber es wird Sie auch daran erinnern, wie wichtig Ihnen Ihre Liebsten sind. Zudem: Das Alleinsein auszuhalten, macht seelisch stark und resilient. Suchen Sie kein Tool, um das Gefühl wegzumachen, lassen Sie es als eine neue Erfahrung zu.

19 Was meinen Sie damit konkret?

Das Alleinsein lässt sich gestalten. Stellen Sie den Wecker, nehmen Sie sich Zeit, einen Tee zu trinken, schmieden Sie Pläne für den Tag. Ich sehe das als Chance, etwas Neues zu erfahren. Für Menschen in Quarantäne sind soziale Medien sehr wichtig. Trotzdem merken wir gerade, dass soziale Medien offenbar doch kein vollwertiger Ersatz sind für direkten menschlichen Kontakt. Was für eine frohe Botschaft, dass wir immer noch soziale Wesen sind.

20 Welche Gedanken helfen Ihnen durch schwere Zeiten?

Du bist nicht allein. Du bist nicht für dich alleine da. Du hast Aufgaben jenseits deiner persönlichen Wünsche und Abneigungen – das sind sinngemäss drei Sätze aus der ersten Ausgabe der Zeitschrift «Du», die 1941 – mitten im Zweiten Weltkrieg – erschien. Gegründet wurde das Magazin von Hans Huber, einem meiner Vorgänger als Ärztlicher Direktor am Sanatorium Kilchberg.

* Es ist René Bridler sehr wichtig festzuhalten, dass seine Gedanken im Austausch mit Tobias Ballweg, dem Leitenden Psychologen am Sanatorium Kilchberg, entstanden sind.

NINA KUNZ ist Kolumnistin bei «Das Magazin».