



Psychische Schwierigkeiten sind nicht immer offensichtlich: Corona hat in den vergangenen zwei Jahren zu einem Anstieg von psychischen Behandlungen geführt.

«STÄRKEN SIE DAS POSITIVE IM LEBEN»

Erst Corona, jetzt noch der Krieg: Die Angstexpertin Katja Cattapan sagt, wie diese Krisen unsere Psyche beeinflussen. Und wie man in unsicheren Zeiten zu Wohlbefinden gelangt.

- Interview **Ginette Wiget** Fotos **Goran Basic**

Frau Cattapan, die Pandemie ist nicht vorbei, und nun wütet in Europa ein Krieg. Können Sie nachts noch gut schlafen?

Ja, zum Glück. Zu Beginn des Kriegs in der Ukraine habe ich psychosomatisch reagiert, mit vermehrten Kopfschmerzen. Inzwischen hat sich das gelegt, auch wenn mich die Situation immer noch bedrückt. Als Mutter denke ich mir, das ist doch verrückt, dass mein Sohn jetzt in so einer Situation aufwächst. Dass es in Europa wieder Krieg gibt, damit haben wohl die meisten von uns nicht gerechnet.

Auch die Pandemie hat uns kalt erwischt. Wie haben Sie die Corona-Krise bislang erlebt?

Ich bin insgesamt gut durch die Pandemie gekommen. Dabei hat mir auch mein Beruf geholfen. Ich hatte eine sinnvolle Aufgabe, die mich beschäftigte. Wir mussten dafür sorgen, den Klinikbetrieb aufrechtzuerhalten, ohne dass eine Gefahr für Mitarbeitende, Patientinnen und Patienten besteht. Ebenfalls geholfen hat mir, mich laufend zu informieren und zu erfahren, wie man sich gegen das Virus schützen kann. Ich hatte auch das Glück, dass niemand in unserer Familie schwer an Corona erkrankt ist. Zudem gab es für mich

auch positive Seiten der Pandemie. Ich hatte weniger Abendtermine, und mein Mann war mehr zu Hause als sonst. Er ist Musiker, und viele Auftritte fielen aus. Wir haben die freie Zeit als Familie bewusst genutzt und dabei von guten Bedingungen profitiert, die andere nicht hatten. Wir leben in einem Haus mit Garten und wohnen nahe am Wald.

Was fanden Sie rückblickend besonders schwierig?

— PSYCHIATERIN —

Katja Cattapan, 53, ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und arbeitet seit 2008 als Cheffärztin am Sanatorium Kilchberg ZH. Sie ist zudem Titularprofessorin an der Universität Bern. Ihre Schwerpunkte in Klinik und Forschung sind Depression, Angst und stressbedingte Erkrankungen wie Burn-out. Die Medizinerin lebt mit ihrem Mann, dem Dirigenten Felipe Cattapan, und ihrem 16-jährigen Sohn in Horgen.

Für mich und meinen Mann war es in der ersten Phase belastend, dass unsere Angehörigen im Ausland leben. Wir wussten, wenn ihnen etwas passieren sollte, können wir nicht zu ihnen. Was mich in der Krise zudem irritierte, war die Beobachtung, dass evidenzbasiertes Wissen so wenig zählt und dass sich so viele Falschbehauptungen durchsetzen konnten. Enttäuscht hat mich auch, dass die psychische Gesundheit kein wichtiger Teil der Pandemiestrategie war, zumindest war sie für mich zu wenig erkennbar.

Was hätten Sie von der Politik erwartet?

Aus der Katastrophenforschung ist bekannt, welche Massnahmen in der Bevölkerung psychische Belastungen oder gar Traumatisierungen verhindern können. Eine wichtige Intervention ist die Förderung von physischer Sicherheit. Dazu gehört etwa, dass Regierung und Behörden klar kommunizieren, anstatt der Bevölkerung zu verschweigen, dass Masken nützen. Auch von Interventionen, welche die soziale Verbundenheit fördern, war wenig zu spüren. Ich hätte mir rückblickend mehr nationale Vorgaben gewünscht, damit die Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen ihre Kon-



«Ängste und Depressionen sind meist gut behandelbar, wenn die Menschen die nötige Hilfe bekommen.»

Katja Cattapan ist Chefärztin am Sanatorium Kilchberg, einer der ältesten psychiatrischen Privatkliniken hierzulande.



«Sport und Bewegung sind wichtig für die körperliche und mentale Gesundheit. Zum Glück hatten wir in der Schweiz keine Ausgangssperren.»

takte aufrechterhalten können. Allgemein wurde die psychische Gesundheit sehr individualisiert: Wer belastet ist, soll sich Hilfe holen. Man muss in einer Krise nicht alle in die Psychotherapie schicken, auch die Regierung kann mit solchen Massnahmen etwas tun, um psychisches Leid zu verhindern.

Gab es auch Dinge, die unsere Regierung aus psychologischer Sicht gut gemacht hat?

Ich empfand die Kommunikation insgesamt als nicht alarmistisch, sondern eher hoffnungs- und zukunftsorientiert. Zuversicht auszustrahlen, ist ein Faktor, der die psychische Belastung in der Bevölkerung verringern kann.

Weiss die Forschung inzwischen genauer, welche Folgen die Pandemie für die psychische Gesundheit hat?

In der Wissenschaft sprechen wir von einer Zwillingsepidemie von Covid-19 und psychischem Leiden. In der ersten Phase haben Angststörungen zugenommen. Im weiteren Verlauf gab es mehr Depressionen, oft als Folge der Ängste oder der Einsamkeit. Auch posttraumatische Belastungsstörungen und Zwangsstörungen haben zugenommen. Ebenfalls häufiger wurden stressbedingte Erkrankungen wie Burn-out oder Schlafstörungen, vor allem in der ersten Phase des Lockdowns mit Homeschooling und Homeoffice.

Wie stark haben Ängste und Depressionen zugenommen?

Eine der grössten und aussagekräftigsten Studien erschien im Oktober 2021 im renommierten Wissenschaftsjournal «Lan-

cet». Sie zeigte, dass Angst und Depression im ersten Jahr der Pandemie weltweit um rund ein Viertel zugenommen haben. In Zahlen ausgedrückt heisst das, ohne Pandemie hätten die Forschenden weltweit mit 193 Millionen Fällen von Depression gerechnet und mit 298 Millionen Fällen von Angstzuständen. Tatsächlich waren es vergangenes Jahr geschätzte 246 Millionen Fälle von Depressionen und 374 Millionen Fälle von Angstzuständen.

Wie viele von diesen Menschen werden zu einem «normalen» Leben zurückfinden?

An sich sind Ängste und Depressionen meist gut behandelbar, wenn die Menschen die nötige Hilfe bekommen. Ich hoffe zudem, dass die Krisenzeit irgendwann vorbei sein wird und die psychische Belastung abnimmt.

Noch ist unklar, ob uns weitere Covid-19-Wellen mit schweren Erkrankungen bevorstehen.

Das ist in der Tat problematisch, dass diese Pandemie kein Ende zu nehmen scheint. Diese ständige Unsicherheit ist eine Belastung für die Psyche. Auf der an-

deren Seite haben wir inzwischen doch einiges gelernt. Wir wissen zum Beispiel besser, wie wir uns vor einer Ansteckung schützen können.

Was hat in den letzten zwei Jahren mehr psychisches Leid verursacht: die Pandemie oder die Massnahmen zur Eindämmung des Virus?

Beides hat Leid verursacht. Studien zeigen, dass Menschen in Ländern mit hohen Fallzahlen und Bewegungseinschränkungen psychisch am stärksten gelitten haben. **Weshalb waren die Bewegungseinschränkungen so belastend für die Menschen?**

Sich frei zu bewegen, ist ein Grundbedürfnis des Menschen, Eingesperrtsein ist eine grosse Belastung und führt zu hohem Stress. Die Bewegungseinschränkungen blockieren auch die Fähigkeit, auf unsere Unterstützungsnetze zurückzugreifen, was ein wichtiger Faktor ist, um psychisch gesund zu bleiben. Sport und Bewegung sind zudem wichtig für die körperliche und mentale Gesundheit. Zum Glück hatten wir in der Schweiz keine Ausgangssperren wie in anderen Ländern.

Worunter haben die Menschen in der Schweiz psychisch am meisten gelitten?

Das ist individuell unterschiedlich. Die einen hatten eher gesundheitsbezogene Ängste, vielleicht weil sie zu den Risikogruppen gehören. Manche kämpften mit schweren Verläufen der Erkrankung oder haben gar Angehörige verloren. Andere hatten Existenzängste und finanzielle Sorgen. Dann gab es auch Menschen, die nicht wussten, wie sie Kinderbetreuung und Beruf zusammenbringen. Und nicht wenige hatten Angst vor Eingriffen des Staates in die Freiheitsrechte. Andere wiederum fanden Gefallen daran, sich ins Private zurückzuziehen, und haben sich an den Einschränkungen nicht gestört. **Es heisst, Kinder und Jugendliche hätten im ersten Jahr der Pandemie besonders gelitten, nicht zuletzt wegen der Schulschliessungen.**

Insgesamt lässt sich sagen, dass bei den Kindern und Jugendlichen psychische Störungen weltweit stark zugenommen haben. Aber auch hier ging es nicht allen gleich. Die Pandemie wirkt ähnlich wie ein Katalysator: Kinder, die es zu Hause eh schon schwierig haben, litten während der

UNTERSTÜTZUNG IN SCHWIERIGEN ZEITEN

Nachfolgend finden Sie Anlaufstellen bei psychischen Problemen sowie hilfreiche Links zur Förderung der psychischen Gesundheit.

Pro Mente Sana: Die Stiftung berät Betroffene, Angehörige und Fachpersonen. Tel. 0848 800 858 (Normaltarif) promentesana.ch

Psychologinnen- und Psychotherapeutensuche: psychologie.ch

Psychiatersuche schweizweit: psychiatrie.ch/sqpp

Psychische Gesundheit fördern: wie-gehts-dir.ch

Dargebotene Hand: Tel. 143 (kostenlos) 143.ch

Stressabbau und Stressprävention: stressnostress.ch

Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit: ensa.swiss/de

Plattform für psychische Gesundheit während der Corona-Krise: durschnufe.ch



Die Psychiaterin Katja Cattapan hält das Verdrängen von Ängsten für keine sinnvolle Strategie.

Schulschliessungen noch mehr. Andere Kinder profitierten hingegen von der Extrapause mit den Eltern. Bei den Jugendlichen waren die fehlenden sozialen Kontakte mit Gleichaltrigen sicherlich ein belastender Faktor. Die Suizidalität hat sich bei ihnen in der Pandemie erhöht, anders als bei den Erwachsenen.

Liegt das auch daran, dass die Jugendlichen das Leben noch vor sich haben und eher Zukunftsängste entwickelten?

Ja, die Pandemie hat zum Beispiel die Lehrstellensuche und den Studienanfang erschwert. Zum Teil lässt sich die grössere Belastung der Jugendlichen aber auch damit erklären, dass ältere Menschen krisenempfindlicher sind. Sie haben vielleicht schon mal den Job verloren, mussten den Tod von Angehörigen verkraften und haben im besten Falle gelernt, damit umzugehen. **Eine Studie aus den USA zeigte kürzlich, dass Menschen, die in der Pandemie an Covid-19 erkrankt waren, häufiger Depressionen und**

Ängste entwickelten als solche, bei denen keine Infektion nachgewiesen wurde. Was sind die Gründe dafür?

Dieser Zusammenhang zeigte sich besonders stark bei Menschen, die einen Spitalaufenthalt hinter sich hatten. Es ist davon auszugehen, dass die Menschen im Spital kränker oder mehr Stress ausgesetzt waren, sie kämpften vielleicht mit Todesangst oder litten unter der Isolation im Krankenzimmer. Aber auch immunologische Prozesse im Gehirn, die durch das Virus ausgelöst werden, können eine Rolle bei der Entstehung der psychischen Störungen spielen. Zurzeit wissen wir noch zu wenig darüber.

Die Menschen haben die Gefährlichkeit des Virus und die Massnahmen sehr unterschiedlich beurteilt und tun es immer noch. Wie erklären Sie sich als Psychiaterin diese krassen Unterschiede?

Eine Erklärung liegt in den unterschiedlichen Lebenssituationen, in denen Men-

schen sich befinden. So kommt es etwa darauf an, ob mich die Massnahmen wirtschaftlich treffen oder nicht. Ob ich Risikopatientin bin. Oder ob ich im Gesundheitswesen arbeite. Hinzu kommt, dass Menschen mit Unsicherheit unterschiedlich umgehen. Manche sind sehr schnell alarmiert und machen sich übermässige Sorgen, ohne zu wissen, wie sie mit der Angst umgehen sollen, andere haben die Fähigkeit, Unsicherheiten besser auszuhalten. Wieder andere wählen die Strategie der Verdrängung, was ebenfalls keine sinnvolle Bewältigung der Angst ist. Sie reden sich dann ein, dass das Virus harmlos sei oder ihnen nichts anhaben könne, weil ihr Immunsystem stark ist.

Bei einigen entstand der Eindruck, in einer anderen Wirklichkeit zu leben als der Freund, die Schwiegermutter oder der Partner. Etwa wenn der andere sich in einer Diktatur wähnte. Das führte teilweise zu grossen Konflikten. Werden sich diese Gräben wieder schliessen?



Ich gehe fest davon aus, dass viele Menschen versuchen werden, wieder das Gemeinsame zu finden. Gerade in der Schweiz ist man ja doch sehr stark darum bemüht, einen Konsens zu finden. Es gibt jedoch radikale Kreise, die sich wohl dauerhaft abgespalten haben. Inzwischen gibt es eine Untergruppe von Corona-Skeptikern, die jetzt auch den Krieg in der Ukraine leugnen.

Mit dem Krieg haben sich die Sorgen und die Unsicherheiten vieler Menschen verstärkt.

Die Situation ist für manche jetzt noch schwieriger, da man den Krieg als Einzelner nicht beeinflussen kann. In einer Pandemie gibt es wenigstens noch Dinge, die wir kontrollieren können, wie zum Beispiel die Gefahr einer Ansteckung durch Massnahmen zu senken. Das ist nun anders. Dazu kommt, dass viele Menschen durch die Pandemie sowieso schon psychisch geschwächt sind. Der Krieg in der

Ukraine als zusätzlicher Stressor bringt das Fass bei manchen nun zum Überlaufen. Auf der anderen Seite haben wir aber auch Menschen, die jetzt auf Resilienzfaktoren zurückgreifen können, die sie in der Pandemie eingeübt haben.

Was meinen Sie damit?

Sie haben in der Pandemie Strategien entwickelt, wie sie sich selbst und anderen Sorge tragen können in schwierigen Zeiten. Sie waren zum Beispiel viel in der Natur, haben ein altes Hobby wieder entdeckt, das ihnen Kraft gibt, oder haben Nachbarschaftshilfe geleistet.

Viele versuchen jetzt zu helfen. Sie spenden aus altruistischen Motiven Geld oder nehmen sogar Flüchtlinge bei sich auf. Ist die Bereitschaft zu helfen auch eine sinnvolle Strategie, um die eigene Angst und Ohnmacht zu bewältigen?

Ja, es geht darum zu akzeptieren, dass wir im Leben vieles nicht beeinflussen kön-

nen. Wenn man sich auf der anderen Seite aber dort einsetzt, wo man etwas tun kann, hilft das einem, mit Krisen besser umgehen zu können.

Zivilschutzbehörden wurden vor einigen Wochen mit Anrufen eingedeckt, weil die Leute wissen wollten, welchen Luftschutzbunker sie aufsuchen müssen, wenn es zu einer atomaren Bedrohung kommt. Ist dies eine gesunde Reaktion, um mit der Angst umzugehen?

Es ist vor allem eine menschliche Reaktion. Zu versuchen, das zu tun, was man noch beeinflussen kann. Einen Anruf zu tätigen, um herauszufinden, wo man im Notfall hin muss, ist für die aktuelle Situation vielleicht nicht zielführend, aber auch nicht problematisch. Wenn man aber nichts anderes mehr denken und den Alltag nicht mehr bewältigen kann, ist das ein Zeichen, dass man sich Hilfe holen sollte.



«Die Situation ist für manche jetzt noch schwieriger, da man den Krieg als Einzelner nicht beeinflussen kann.»

Die Psychiaterin Katja Cattapan rät, in schwierigen Zeiten bewusst Dinge zu tun, die einem guttun.



Wie merkt man sonst noch, ob Ängste oder Sorgen behandlungsbedürftig sind?

Es hängt stark vom Ausmass des Grübelns ab. Ob ich vegetative Symptome habe wie Schlafstörungen, erhöhten Puls, Schwindel oder Kopfschmerz durch Anspannung. Wie lange das andauert, ob das Stresssystem sich anpassen kann. Ob auch Freudlosigkeit auftritt, ob soziale Beziehungen leiden und ob ich, wie vorhin erwähnt, noch meinen Alltag bewältigen kann.

Die Angebote für psychisch angeschlagene Kinder und Jugendliche seien ausgebucht, hiess es in den Medien. Wie sieht es bei den Erwachsenen aus?

Es gibt zurzeit vor allem in Ambulatorien und psychiatrischen Praxen längere Wartezeiten als vor der Pandemie. Kriseninterventionen und Akutbehandlungen, etwa bei Suizidalität, sind noch möglich.

Was kann ich selbst tun, um aus einer Sorgenspirale herauszufinden?

Man sollte versuchen, Distanz zu den Sorgen zu schaffen. Wenn man sich beim Grübeln erwischt, sich in Erinnerung rufen, dass dies nichts bringt. Stattdessen sollte man versuchen, das Positive im Leben zu stärken.

Wie zum Beispiel?

Sie können sich jeden Abend drei Dinge überlegen, die an diesem Tag positiv waren. Oder Sie schreiben sich auf, wofür Sie im Leben dankbar sind. Planen Sie im Alltag Zeit für Dinge ein, die Ihnen in der Vergangenheit gutgetan haben. Wenn Ihnen der Nachrichtenkonsum zusetzt, schränken Sie ihn ein. Und sorgen Sie regelmässig für Entspannung. Vielleicht haben Sie Lust, einen Achtsamkeitskurs zu besuchen oder eine Entspannungs-App auszuprobieren? Es ist zudem wichtig, mit anderen über seine Sorgen zu sprechen. Eine weitere Strategie, über die wir schon geredet haben, ist, sich auf seine Werte zu fokussieren und dort aktiv zu werden, wo man etwas bewirken kann.

Waren frühere Generationen resilienter als wir?

Das ist schwierig zu sagen, es fehlen gute Untersuchungen dazu. Wir sind sicherlich nicht sehr krisenerprobt, wir hatten mit Ausnahme des Balkankriegs während achtzig Jahren keinen Krieg in Europa, hundert Jahre lang keine Pandemie. Man hatte früher zudem weniger den Blick auf das gesamte Weltgeschehen. Heute werden wir mit Nachrichten überschwemmt, was gerade Schlimmes auf der Welt passiert.

Ein weiterer Unterschied ist, dass es früher mehr kollektive Lebensformen gab, mehr soziale Unterstützung. Und diese ist einer der wichtigsten Bewältigungsfaktoren.

Bei manchen Menschen, die einen Krieg miterlebt haben, werden jetzt schlimme Erinnerungen wach. Kann dies psychische Probleme auslösen?

Ja. Menschen, die in der Vergangenheit traumatisiert wurden, sei es durch Krieg oder andere schreckliche Erfahrungen, und dieses Trauma nicht bewältigen konnten, riskieren eine erneute Traumatisierung, wenn bei ihnen Gefühle von Unwissenheit und Hilflosigkeit wieder aktiviert werden. Sie sind Teil einer Gruppe von Menschen, die momentan besonders gefährdet sind.

Geht die Mehrheit der Menschen aus solchen Krisen, wie wir sie gerade erleben, gestärkt hervor?

Das hängt davon ab, ob ich in der Krise positive Erfahrungen machen konnte. Ob ich erlebt habe, dass ich etwas bewirken kann, ob ich soziale Unterstützung bekommen habe. Wenn man in einer Krise hingegen starke Hilflosigkeit erlebt, ist man danach psychisch geschwächerter. Umso wichtiger ist es, einander in Krisenzeiten zu helfen. ■