



## Das Leben mit der Angst im Nacken

Steffi Weidt

Plötzlich kam das Virus zu uns, das wir bisher nur aus den Nachrichten aus fernen Ländern kannten. Niemand wusste zu dem Zeitpunkt, wie gefährlich es für die Bevölkerung der Schweiz werden würde. Deswegen mussten Behörden und Politiker in kurzer Zeit Entscheidungen im Blindflug treffen, um die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen, ohne gleichzeitig in eine übertriebene Panik zu verfallen. Sie orientierten sich dabei auch an den Erfahrungen und an den Massnahmen anderer Länder und entschieden sich dann für einen Mittelweg. Zwar gab es einen weitreichenden Lock Down, gleichzeitig gab es aber keine absoluten Ausgangsverbote, wie in einigen unserer Nachbarländer.

Schaut man jetzt zurück, kann man den Eindruck gewinnen, dass auch der Mittelweg übertrieben war. Dieser Eindruck ist aber mindestens teilweise ein sogenanntes Präventionsparadox, das uns im Nachhinein an der Notwendigkeit der Massnahmen zweifeln lässt. Denn es sieht hinterher so aus, als habe man die präventiven Massnahmen nicht gebraucht, obwohl genau diese wahrscheinlich viele vor Krankheit oder Schaden bewahrt haben. Das ist ein bekanntes Phänomen, das dazu führt, dass, je besser präventive



*PD Dr. med. Steffi Weidt ist Stv. Chefärztin und Zentrumleiterin des Zentrums für Depressionen, Angsterkrankungen und Psychotherapie (ZDAP) an der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. Zudem ist sie Co-Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft für Zwangsstörungen.*

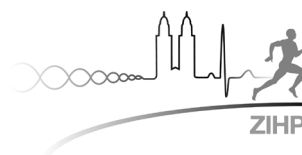
Massnahmen wirken, diese desto mehr im Nachhinein kritisiert werden.

### Eine Gratwanderung zwischen verschiedenen Bedürfnissen

Auch heute noch ist es eine Gratwanderung zwischen nötigen Massnahmen, um die Infektionsgefahr

zu verringern und zu starkem Eingriff in das Wohlbefinden und in die persönliche Freiheit von uns allen. Mittlerweile ist die Maskenpflicht im öffentlichen Verkehr Realität. Diese Massnahme wird von vielen als starker Eingriff empfunden und könnte tatsächlich bei einigen Menschen zu einer Verstärkung der Ängste führen. Zum einen, weil die Masken die Bedrohung präsenter erscheinen lassen, zum anderen aber auch, weil sie das Gefühl von Atemnot verstärken, unter dem einige Personen mit Angststörungen oder sozialen Ängsten leiden. Diese Personen sind im schlimmsten Fall vom öffentlichen Verkehr quasi ausgeschlossen, was das Stressempfinden wahrscheinlich nochmals verstärken dürfte. Gleichzeitig wissen wir, dass die Maskenpflicht viele von uns vor einer Ansteckung schützen kann und damit auch dazu beitragen kann, dass noch weitreichendere Massnahmen nicht nötig werden.

Deswegen wünsche ich mir auch aus psychiatrischer Sicht, dass sich alle an die aktuellen Regeln halten werden: Denn für Menschen mit



psychiatrischen Störungen ist es besonders wichtig, dass wir nicht in einen zweiten Lock Down hineinlaufen. Schon jetzt werden mehr Patient\*innen an der Psychiatrischen Universitätsklinik angemeldet als vor der Pandemie. Sie kämpfen mit hohem Stress, klagen über depressive Entwicklungen und haben teilweise Suizidgedanken. Einige von ihnen leiden direkt unter den einschränkenden Massnahmen, andere unter den wirtschaftlichen Folgen der Pandemie.

Sollte es aber doch zu einer zweiten Welle kommen, wäre es für die psychiatrischen Patient\*innen sehr wichtig, dass diese trotz allem psychiatrisch und psychotherapeutisch auf sehr hohem Niveau versorgt werden können. Das beinhaltet auch, dass die Krankenversicherungen telemedizinische und auch digitale Angebote im gleichen Umfang wie direkte Kontakte übernehmen sollten, was aktuell leider nicht der Fall ist.

### **Den guten Mittelweg bei Ängsten und Zwängen finden**

Die Pandemie ist vor allem eine besondere Situation für Personen mit verschiedenen Ängsten, mit Zwangsstörungen oder mit der sogenannten Mysophobie, der Angst vor Viren und Bakterien. Dabei sehen wir im grossen zwei Gruppen. Es gibt eine Gruppe von Betroffenen, die sich nun in ihren Ängsten und Zwängen bestätigt fühlen. Im Alltag sind diese Menschen teilweise

etwas entlastet, denn der Zwang kann etwas offener ausgelebt werden. Die meisten Bekannten haben Verständnis für die Angst vor dem Virus und akzeptieren zum Beispiel ohne Probleme, wenn man sich einmal pro Stunde die Hände desinfiziert. Noch vor vier Monaten hätte dies gegebenenfalls zu Nachfragen geführt. Dadurch nehmen die Betroffene ihre Krankheit weniger wahr und möchten teilweise die Therapie sogar pausieren oder beenden, weil sie sie nicht mehr für notwendig halten. Die zweite Gruppe leidet hingegen stärker unter Ängsten und Zwängen als vor der Pandemie und wäscht und desinfiziert zum Beispiel die Hände noch mehr. Diese Patient\*innen erkennen das Problem meistens auch klar und wollen weiterhin behandelt werden.

Für die Betroffenen ist es wichtig, dass sie gemeinsam mit ihren Therapeut\*innen herausfinden, in welchen Situationen sie verhältnismässig handeln und wann im Gegensatz dazu ein Zwang oder eine übertriebene Angst ihre Handlungen bestimmt. Wann war es z.B. übertrieben, die Hände zu desinfizieren, zu Hause zu bleiben, auf Treffen oder Ladenbesuche zu verzichten und in welchen Situationen war dieses Verhalten angebracht? Das ist keine einfache Aufgabe und braucht sowohl vom Betroffenen als auch von den Therapeut\*innen eine sehr gute gemeinsame Vertrauensbasis und Einsichtsfähigkeit, dass trotz Corona-Pandemie manche Verhaltensweise zu viel statt zu wenig sein kann.