

# «Als Emotion ist Angst ganz zentral»

Der Psychotherapeut Reto Mischol erklärt, warum wir uns vor dem Coronavirus fürchten – und was wir dagegen tun können.

Olivier Berger

Reto Mischol ist Präsident der Bündner Vereinigung für Psychotherapie und Mitglied der Geschäftsleitung der Psychiatrischen Dienste Graubünden PDGR. Im Interview verrät er aus psychologischer Sicht, was Ereignisse wie der Ausbruch des Coronavirus für die Menschen bedeuten.

**Herr Mischol, es ist 9 Uhr. Wie oft haben Sie sich heute schon die Hände gewaschen?**

Reto Mischol: Ich habe sie vor dem Frühstück gewaschen, und dann noch einmal, bevor ich aus dem Haus gegangen bin. Als ich hier im Büro angekommen bin, habe ich mich gefragt, ob ich die Hände desinfizieren soll. Ich habe darauf verzichtet, weil ich seit dem Händewaschen keine Kontakte hatte. Aber sehen Sie, allein, dass wir solche Alltagshandlungen registrieren, zeigt, dass die Diskussionen um das Coronavirus etwas mit uns machen.

**Was ist eigentlich schlimmer für den Menschen: das Virus oder die Angst davor?**

Wenn wir von Angst reden, müssen wir differenzieren. Als Emotion ist Angst ganz zentral und manchmal lebenswichtig für die Menschen. Sie ist eine Brücke zwischen Erfahrungen in der Vergangenheit und möglichen Ereignissen in der Zukunft. Angst hilft uns, Strategien zu entwickeln, um künftigen Schaden von uns abzuwenden. Problematisch kann es dort werden, wo ein Ereignis wie das Coronavirus irrealen Ängste auslöst.

**Wieso fürchten wir uns so sehr vor Dingen wie dem Coronavirus?**

Für uns alle ist das Virus ein neues, unbekanntes und mächtiges Phänomen. Weder die Behörden, noch die Wissenschaft, noch irgendwelche anderen Autoritäten können es uns restlos erklären. Wir Menschen haben das Gefühl, es passiere etwas Unkontrollierbares. Und wir reagieren sehr sensibel auf drohenden Kontrollverlust. Die Reaktionen können individuell sehr unterschiedlich sein, von gesteigerter Aktivität bis hin zu depressiven Verhaltensweisen reichen.

**Geht es letztlich um die Urangst vor dem Tod?**

Diese Angst tragen wir alle in uns. Natürlich empfindet sie nicht jeder Mensch zu jedem Zeitpunkt gleich stark. Sie gehört zu uns und beinhaltet eine der ältesten philosophisch-religiösen Fragen, diejenige nach dem Danach. Wir sorgen uns dabei nicht nur um uns selbst, sondern auch um die Menschen, die uns am Herzen liegen. Wir fürchten uns, sie zu verlieren.

**Nüchtern betrachtet, ist das Risiko, als Folge einer Infektion mit dem Coronavirus zu sterben, für die meisten von uns praktisch Null. Unsere Angst ist also völlig irrational.**

Jede Angst ist in einem speziellen Sinne fiktiv, da sie sich auf ein künftiges und nicht aktuelles Ereignis richtet. Die Angst hilft uns, zu

antizipieren, was eventuell passieren könnte. Dadurch können wir uns auf Kommandes einstellen und bei Bedarf Vorkehrungen treffen. Insofern ist Angst wichtig und richtig. Ich würde im Zusammenhang mit dem Coronavirus aber auch weniger von Angst sprechen.

**Sondern?**

Von einer kollektiven Furcht oder Sorge. Diese wird ausgelöst und verstärkt, wenn wir uns plötzlich einer Kaskade angstfördernder Informationen gegenübersehen. Vertrauensbildung ist in solchen Situationen ein zentrales Thema. Das geht die Behörden an, die Wissenschaft, aber ganz besonders die Medien. Letztere sollten sich auf faktenbasierte Berichterstattung konzentrieren und furchtauslösende und sensationelle Informationen vermeiden.

**Aber noch einmal: Die Gefahr, auf dem Weg zum Infektionstest überfahren zu werden, ist mindestens so gross, wie jene, an einer Infektion zu sterben. Wieso macht uns das eine Angst, das andere aber nicht?**

Zunächst einmal ist Gefahr-

lichkeit sehr vom subjektiven Empfinden abhängig. Ein gutes Beispiel ist der Klettersport. Beim Klettern ist die real existierende Gefahr minimal – man ist ja gesichert. Subjektiv kann man das Hängen über einem Abgrund aber als sehr gefährlich empfinden. In einem ähnlichen Sinne kann ein Ereignis wie die Ausbreitung des Coronavirus auch unser Sicherheitsempfinden ins Wanken bringen.

**Wie meinen Sie das?**

Wir leben grundsätzlich in einer sehr sicheren, gut strukturierten Welt. Zumindest im europäischen Raum drohen uns kaum noch existenzielle Gefahren. Mit ein Grund, weshalb wir so heftig auf tatsächlich oder vermeintlich unkontrollierbare Ereignisse reagieren. Sie können unsere gewohnte Stabilität erschüttern, weil uns dafür wenig erprobte Strategien zur Verfügung stehen. Ein Beispiel: Wir haben uns vorher zur Begrüssung nicht die Hände gegeben. Solche Veränderungen grundlegender sozialer Rituale erfordern auch immer eine Neuorientierung, wir sind gefordert, scheinbar Selbstverständliches neu zu bewerten und im Idealfall schätzen zu lernen. Das wäre dann ein positiver Nebeneffekt.

**«Existenzielle Bedrohungen fordern von uns, wieder Sicherheit herzustellen.»**

**Weniger positiv sind Hamsterkäufe. Reagieren wir auf neue Bedrohungen ganz archaisch egoistisch?**

Das kann sehr wohl so der Fall sein. Existenzielle Bedrohungen fordern von uns, wieder Sicherheit herzustellen, und das oft in erster Linie aus einer egozentrischen Sichtweise heraus: Es soll uns und unserem Umfeld gut gehen. Solche Phänomene sind stammesgeschichtlich bedingt und sehr gut erforscht. Wir haben durchaus das Potenzial, zurück in archaische Verhaltensweisen zu fallen.

**Was können wir tun, damit wir uns jetzt nicht alle zu Tode fürchten?**

Es tönt banal, aber zunächst einmal im vertrauten Kreis miteinander darüber zu reden. Und zwar darüber, was uns beschäftigt, nicht über die letzten Breaking News auf dem Handy. Das unterstützt uns darin, unsere Ängste einzuordnen. Im gesellschaftlichen Kontext gilt, dass wir Vertrauen in diejenigen haben sollten, die in solchen Krisensituationen Verantwortung übernehmen. Das gilt beispielsweise für Massnahmen der Behörden, welche geeignet sind, Orientierung herzustellen. Alles infrage zu stellen und anzuzweifeln, ist eine wenig sinnvolle Strategie. Vertrauen und selbstverantwortliches Handeln helfen in der aktuellen Situation, Ruhe zu bewahren.

**«Für uns alle ist das Virus ein neues, unbekanntes und mächtiges Phänomen.»**



Bild: Olivia Aebli-Item

## Spitaldirektor Beat Moll: «Wir wurden bisher nicht überrannt»

Zwölf bestätigte Coronavirus-Fälle gibt es bisher im Oberengadin. Solange es keine grosse Welle an infizierten Personen gibt, kann das Spital Oberengadin

Die ersten Coronavirus-Fälle im Kanton Graubünden wurden im Oberengadin entdeckt. Bei den mittlerweile bereits zwölf am Coronavirus erkrankten Personen handelt es sich um Kinder, Frauen und Männer, die sich im Tal aufhalten. «Sie sind soweit notwendig in ärztlicher Behandlung und isoliert», heisst es in einer Mitteilung des Kantons Graubünden.

«Das Spital Oberengadin war gut darauf vorbereitet, wir haben auch die notwendigen Massnahmen getroffen, sowohl was die Betreuung der Patienten als auch was den Schutz des Personals angeht», sagt Spitaldirektor Beat Moll. So wurden die Patientenströme früh auseinandergehalten. Wer potenziell mit

dem Coronavirus infiziert ist, wird inzwischen bereits am Empfang abgefangen, die Patienten werden nach Dringlichkeit eingestuft, erhalten einen Mundschutz und werden dann in einen geschützten Bereich geführt, wo die Abstriche gemacht werden.

**Eine ganze Isolationsstation**

«Normalerweise haben wir immer zwei Isolationszimmer zur Verfügung, das ist in dieser Situation nicht ausreichend», informiert Moll. Deswegen wurden weitere Patientenzimmer als Isolationszimmer umfunktioniert. Auf diese Weise konnte eine ganze Isolationsstation geschaffen werden. Das Personal arbeitet dort mit Schutzmasken,

-brillen und -anzügen. Intern wurden die Hygienemassnahmen verschärft und bereits seit Längerem wird auch auf das Händeschütteln in der Institution verzichtet.» Der Schutz des Personals ist bei uns absolut zentral», meint Moll. Der Worst Case wäre nämlich, wenn ein grosser Teil des Personals erkrankte und ausfallen würde.

Viele Grenzgänger aus dem Raum Norditalien arbeiten im Spital Oberengadin, bei der SpiteX und im Pflegeheim Promulins. «Solange keine direkten Kontakte zu infizierten Personen bestehen und solange keine symptomatischen Beschwerden vorhanden sind, ist das kein Problem», meint Moll. Sollte sich daran etwas ändern, wird eine



Ausnahmestandard: Das Spital Oberengadin hat wegen der Coronavirus-Fälle jetzt auch eine Isolationsstation.