

# «Hauptdiagnose: Übersensibilität»

Nach 30 Jahren gibt Psychotherapeut Reto Mischol den Posten als Chefspsychologe bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden ab. Ein Gespräch über das Aussteigen, Werte und den psychischen Zustand unserer Gesellschaft.

mit Reto Mischol sprach  
Gion-Mattias Durband

**R**eto Mischol war von 1991 bis 2018 bei der Kinder- und Jugendpsychiatrie KJP Psychotherapeut und Chefspsychologe. Nach der Fusion der Stiftung KJP und der Psychiatrischen Dienste Graubünden PDGR, an der er massgeblich beteiligt war, war er Chefspsychologe und Mitglied der Geschäftsleitung bei den PDGR. 17 Jahre war er im Präsidium der Bündner Vereinigung für Psychotherapie BVP. Heute arbeitet der Vater von fünf Kindern in eigener Praxis als Therapeut, Coach und Supervisor.

**Herr Mischol, das neue Jahr beginnt für Sie mit einem Schnitt. Nach drei Jahrzehnten bei der KJP geben Sie den Posten des Chefspsychologen bei den PDGR auf, ebenso das Präsidium der Bündner Vereinigung für Psychotherapie. Gibt es einen spezifischen Grund für diese Entscheidung?**

**RETO MISCHOL:** Es hat immer spezifische Gründe (lacht). Einerseits bin ich nun 62 Jahre alt, andererseits konnte ich im November mein 30-Jahr-Jubiläum in der Psychiatrie feiern. Das liess in mir unter anderem den Gedanken aufkommen: Das könnte der Zeitpunkt sein, mich neu zu orientieren. Vielleicht spielte auch ein Buch des deutschen Sozialpsychologen Harald Welzer rein, das ich aktuell las, «Nachruf auf mich selbst». Es geht ums Thema «Aufhören» (lacht). Die Idee dahinter: Wenn wir aus der Zukunft auf das Hier und Jetzt zurückblicken würden, wie möchten wir gelebt haben? So habe ich den Entschluss gefasst, den Schwerpunkt auf meine eigene Praxis zu legen, in der ich seit 2003 parallel als Psycho- und Paartherapeut mit Erwachsenen arbeite und auch in Supervisionen und Coaching tätig bin.

**30 Jahre sind Sie nun schon in der Psychotherapie tätig. Wie hat sie sich in dieser Zeit verändert?**

Das ganze Feld der Psychotherapie ist sehr viel strukturierter und standardisierter geworden. Früher gab es kaum integrale Bildungsgänge für Psychotherapie, sondern ein Nebeneinander verschiedener therapeutischer Schulen. Entsprechend zusammengewürfelt waren meist die Bildungsverläufe der Fachpersonen. Weiter hat sich auch die Landschaft der Dienstleistungsangebote verändert. Die KJP, ein einst kleiner Dienst, hat sich in die Regionen entwickelt, und mehr und mehr kamen auch niedergelassene Psychologinnen dazu. Parallel dazu sind auch die Organisationen wie die PDGR bedeutend gewachsen. Es gab diesbezüglich einen eigentlichen Entwicklungssprung, der bis heute zu einer tragfähigen Versorgungslandschaft geführt hat.

**Wie hat sich die Nachfrage entwickelt?**

Die Inanspruchnahme psychotherapeutischer und psychiatrischer Dienstleistungen hat gemäss dem jüngsten Bericht des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums Obsan in den Jahren 2012 bis 2018 in psychiatrischen Praxen um 26 Prozent zugenommen. In der Spitalpsychiatrie gab es im glei-

«Wenn wir aus der Zukunft auf das Jetzt zurückblickten, wie möchten wir gelebt haben?»



Neuorientierung: Psychotherapeut Reto Mischol verlässt die PDGR und konzentriert sich nun auf die eigene Praxis. Bild Livia Mauerhofer

«Unsere Gesellschaft befindet sich in einer Art latenter Alarmstimmung.»

chen Zeitraum eine Zunahme von 43 Prozent. Dem hat man Rechnung getragen und die Angebote in Graubünden ausgebaut, im Zentrum wie auch in den Regionen.

**Wie erklären Sie sich diesen starken Anstieg?**

Die Gesellschaft ist heute sicher stärker sensibilisiert für psychische Verhaltensauffälligkeiten, Defizite werden besser erkannt, und Hilfe wird schneller in Anspruch genommen. Zudem sind Auffanginstitutionen wie Sozialämter oder die Kesb professioneller aufgestellt, und der Zugang zu psychiatrischen und psychotherapeutischen Dienstleistungen ist einfacher geworden. Daneben gibt es auch andere Gründe. Eine Hypothese, die ich teile: Die Gesellschaft hat im Zuge der Digitalisierung eine starke Beschleunigung erfahren. Hohe Anforderungen an Produktivität und Flexibilität, die ununterbrochene Erreichbarkeit – die individuelle Belastung hat zugenommen und das fordert seinen Tribut.

**30 Jahre lang beschäftigen Sie sich nun mit der Psyche von Individuen. Das eröffnet auch einen Blick auf die Verfassung der Gesellschaft. Welche Diagnose würden Sie dieser stellen, läge sie gewissermassen auf der Therapiecouch?**

Eine Nebendiagnose wäre mit Blick auf die starke Beschleunigung jene der Hyperaktivität, eine andere jene einer depressiven Symptomatik mit Rückzug und Antriebslosigkeit. Meine Hauptdiagnose jedoch wäre: Übersensibilität. Unsere Gesellschaft befindet sich in einer Art latenter Alarmstimmung, wie wir sie aus der Traumaforschung kennen, in der viel sensibler wahrgenommen, aber auch irritierbarer und oft anklagend auf Störungen reagiert wird. In letzter Konsequenz kann das auch Spaltungen nach sich ziehen – und das bezieht sich nicht

spezifisch auf die Coronadiskussion. Vieles wird heute als starre Entweder-oder-Thematik behandelt, in der es nur schwarz oder weiss gibt. Ziel-führender wäre hingegen ein fließender Dialog im Sinne eines Sowohl-als-Auch, der Zwischentöne erlaubt und auch eine soziale Resonanz fördernde Begegnung mit dem Gegenüber ermöglicht – das vermisse ich heute im öffentlichen Diskurs oft.

**Was könnte die Gesellschaft aus dem Fundus psychologischer Erkenntnisse lernen?**

Die Psychologie widmet sich dem Individuum, seinen sozialen Beziehungen und Formen der Kommunikation. Idealerweise ergeben sich aus diesen Faktoren Orientierung und Sicherheit, und es kann sich dadurch ein erweiterter Handlungsspielraum eröffnen. Psychische Not hat oft mit der Fokussierung auf einzelne Themen zu tun, man konzentriert sich auf das, was zu lösen ist, was nicht funktioniert. Hier kann die Psychotherapie helfen, den Fokus zu erweitern und einen entspannten Blick auf die verschiedenen Varianten und Ressourcen zu eröffnen, die das Leben bereithält. Das würde es jedem Einzelnen einfacher machen, den für ihn passenden Platz in der Gesellschaft zu finden – im Einklang mit den Menschen, die einem wichtig sind.

**Beziehungen als Voraussetzung für Mensch und Gesellschaft?**

Beziehung ist das zentrale Element des menschlichen Seins. Der Homo sapiens ist ein soziales Wesen. Kommunikation und Beziehung, sich gegenseitig unterstützen und vernetzt agieren können – darin ist der Mensch den anderen Säugetieren überlegen. Das ist auch mit ein Grund für die menschliche Poleposition auf dem Planeten. Und es wäre wichtig, dass der Mensch sich das bewahrt und nicht verbaut, wie dies etwa in «Homo Deus», einem Buch des israelischen Historikers Yuval Harari, sehr schön nachzulesen ist.

**Das widerspricht dem klassischen Menschenbild in der Ökonomie, dem Bild eines rationalen, nutzenmaximierenden Einzelkämpfers, der mit allem in Konkurrenz steht. Wettbewerb, so die Erzählung, sei**

**die eigentliche Triebfeder des Fortschritts.**

Das sehe ich anders. Auch im Bild der Ökonomie hat sich vieles verändert und die Werte von Kooperation und gemeinsamem Wohlergehen werden gesehen. Einverstanden, der Markt spricht oft eine andere Sprache. Kooperation war schon immer und ist noch heute das zentrale Element, sagt der Psychologe (lacht). Der Mensch braucht Solidarität und Vernetzung. Wo es daran mangelt, entsteht Einsamkeit – und die macht krank. Das zeigen viele aktuelle Studien. Diese Entfremdung in der eigenen Gesellschaft kann auch nicht mit digitaler Ersatzkommunikation aufgefangen werden, weil diese kaum Resonanz bietet, von der man als Mensch tatsächlich abhängig ist und zehren kann. Wir kennen dies auch aus der Traumatheorie: Wenn Menschen belastende Erlebnisse erlebt haben und sich mit vertrauten Personen darüber austauschen können, ist die Prognose eine bessere, als wenn sie damit allein klarkommen müssen.

**Kooperation und Vernetzung – wo steht unsere Gesellschaft mit Blick auf diese Voraussetzungen psychischer Gesundheit?**

Unsere Gesellschaft hat eine zentrifugale Entwicklung durchgemacht. Alles wurde mobiler, globalisierter, dezentraler. Das birgt nicht nur Nachteile. Dennoch würde es unserer Gesellschaft guttun, wenn parallel zu dieser Entwicklung auch eine Besinnung auf kleinere soziale Netzwerke möglich würde. Wo ein Dialog zwischen den Menschen stattfindet, können auch unterschiedliche Ansichten zu Werten oder politischen Haltungen besser aufgefangen werden. Das setzt aber voraus, dass im Gegenüber nicht nur die andere Sichtweise, sondern ein Mensch gesehen wird, mit dem ich mich austauschen kann. Der bekannte italienische Psychotherapeut Gianfranco Checcin sagte es etwa so: Man darf den Ideen und Meinungen seines Gegenübers ruhig eine gesunde Respektlosigkeit entgegenbringen, solange der Mensch als solcher den entsprechenden Respekt erhält. Er meinte dies zwar in Bezug auf den Umgang mit etablierten psychotherapeutischen Haltungen und Theorien, es trifft meines Erachtens je-

«Es ginge auch darum, Ideen von gemeinsamen Werten und Interessen zu entwickeln.»

doch auch einen wichtigen Punkt in Bezug auf den gesellschaftlichen Diskurs. Begegnung und Beziehung setzen Respekt voraus.

**Begegnung, Respekt; reicht das, um dem Auseinanderdriften der Gesellschaft zu begegnen?**

Wir sind eine stark individualisierte Gesellschaft geworden. Etwas mehr kollektive Orientierung würde uns guttun. Es ginge auch darum, Ideen von gemeinsamen Werten und Interessen zu entwickeln, die für uns alle bedeutsam sein können. Dazu braucht es eine breitere Debattenkultur und auch Mut, aufeinander zuzugehen. Ich habe allerdings meine Zweifel, ob eine solche reine Wertediskussion als gesellschaftliches, politisches und philosophisches Denkgefäss in der Gesellschaft genügend Resonanz auslösen würde. Vielleicht könnte es ein Weg sein, dass man eine Debattenkultur entwickelt, die nebst der inhaltlichen Auseinandersetzung auch die Werteebene umfasst. Das ist eine gesellschaftliche Entwicklungsaufgabe, welche beispielsweise auch im Rahmen unseres Sozial- und Bildungssystems noch mehr Stellenwert haben dürfte. Unsere Kinder sind die, welche in der Welt von morgen leben werden. Die Psychotherapie kann dabei begleiten, auffangen, heilen und hat die Verantwortung, aus ihrem Wissen Akzente zu setzen und vielleicht auch aufzurütteln.

**Gibt es etwas, was der Psychotherapeut Reto Mischol sich von und für die Gesellschaft wünscht?**

Wenn ich wünschen dürfte und könnte, so würde ich von unserer Gesellschaft fordern, dass sie sich aus der bereits oben genannten Perspektive des Futur II mehr Gedanken macht, wie sie rückblickend das eigene Sein und Handeln gerne sehen würde. Sodass wir auch stolz darauf sein können, gewesen zu sein! Wir alle sind gefordert, miteinander den Weg in die Zukunft zu gehen, ob wir wollen oder nicht. Dies auch und vor allem in der Verantwortung für unsere zukünftigen Generationen.

INSERAT

Jetzt viele  
Ausstellungsstücke  
stark reduziert

**delta**  
MÖBEL KÜCHEN HAUSHALT

delta-moebel.ch, Tel. +41 (0)81 772 22 11