

# «Wir halten die Leere nicht mehr aus»

Die Zürcher Psychiaterin Fulvia Rota glaubt, dass die Digitalisierung Einfluss auf unsere Psyche hat. Dass so viele Menschen permanent ins Handy stierten, sei der Versuch, dem Nachdenken über sich auszuweichen und alle unangenehmen Gefühle auszublenden.

Mit Fulvia Rota sprach Thomas Widmer

## Wie viele Leute sind im Kanton Zürich seelisch krank?

Jeder zehnte Mensch weltweit leidet gemäss der Weltgesundheitsorganisation an Depressionen oder starken Angstzuständen. Man weiss auch, dass fast die Hälfte der Bevölkerung einmal im Leben eine psychische Erkrankung durchmacht.

## Kann das sein? Zählt da schon ein seelisches Unwohlsein mit?

Es geht um psychische Störungen mit Krankheitswert, die behandelt werden müssen. Der Übergang von gesund zu krank ist fließend; seelische Not oder psychische Erkrankungen sind oft gut versteckt. Manche Menschen haben dann Mühe, Hilfe zu suchen, obwohl es wirksame Behandlungen gibt.

## Warum?

Gefühle von Scham, von eigenem Unvermögen und Versagen. Viele sind überzeugt, ihre Depression selber verschuldet zu haben. Hinter einer Fassade von beruflichem Erfolg versteckt sich manchmal grosses Leid, von dem niemand weiss - denken Sie an die Suizide führender Leute aus der Wirtschaft, die in den letzten Jahren die Schweiz erschüttert haben.

## Ist es Ihr Albtraum, dass sich ein Patient umbringt?

Es gibt Patienten, um die man immer wieder Angst hat. Ich erinnere mich an eine junge depressive Patientin, die über Monate ausgeprägte Suizidfantasien hatte. Ich musste sie sehr eng begleiten, mit zwei, manchmal drei Sitzungen pro Woche. Mehrmals kam es vor, dass ich am Bahnhof in der Nähe meiner damaligen Praxis auf dem Perron ein weisses Zelt sah - ein Suizid - und Angst hatte, dass es meine Patientin sein könnte.

## Gibt es den Stadtneurotiker auch in Zürich?

Den Stadtneurotiker kennen wir aus den Filmen von Woody Allen. Zwischen Stadt und Land gibt es bei den Beschwerdebildern kaum einen Unterschied - den gibt es höchstens bei der Versorgung. Was auffällt: Dass heute mehr Männer unsere Hilfe in Anspruch nehmen.

## Warum kommen vermehrt Männer?

Der Begriff «Burn-out» spielt mit. Früher sprach man von «Erschöpfungsdepression». Der heutige Begriff entstigmatisiert. Das ermöglicht den Männern, schneller Hilfe zu suchen. Der Druck in der Arbeitswelt, die Belastung und das Tempo haben massiv zugenommen.

## Heute gibt es weniger Pufferzonen.

Alles ist beschleunigt. Zu mir kommen immer öfter Kaderleute von Banken und Versicherungen. Deren Tage sind lückenlos gefüllt mit Sitzungen, Meetings, da ist kaum Freiraum vorhanden. Der Leistungsdruck wird auf die Freizeit übertragen, und so werden auch Fitness und Sport zum Muss.

## Was plagt solche Kaderleute?

Viele kommen wegen ausgeprägter Stresssymptome, das können auch körperliche Beschwerden sein. Oft leiden sie unter starken Schlafstörungen, können nachts nicht mehr abschalten; sie schlucken unkontrolliert Schlafmittel und andere Medikamente; erhöhter Alkohol- und auch Drogenkonsum sind ein Problem. Das Suchtpotenzial ist gross, es sind gefährliche Entwicklungen.

## Eine Psychotherapie kann auch Angst machen, weil man das eigene Leben infrage stellen muss.

Psychotherapeutische Behandlung heisst, über sich selber nachzudenken, sich Fragen zu stellen, zur eigenen Person, zum Leben und so weiter. Das kann verunsichern, Veränderungen machen Angst.

**Der Protestantismus würde raten: Halte durch, bis der Tod dich erlöst!** Ich denke schon, dass in der schweizerischen Gesellschaft das Pflichtbewusst-



«Zu mir kommen immer öfter Kaderleute von Banken und Versicherungen», sagt Psychiaterin Fulvia Rota. Foto: Dominique Meienberg

## «Der Druck in der Arbeitswelt, die Belastung und das Tempo haben massiv zugenommen.»

sein und die hohe Leistungsbereitschaft zentrale Eigenschaften sind. Sicher wirkt da auch die reformierte Kultur.

## Gibt es Leute, die aus modischen Gründen in die Therapie gehen, als Abwechslung zum Yoga?

Von Krankenkassen und Versicherungen hören wir das oft: die Psychotherapie quasi als Wellnesstherapie. Aber ohne Leidensdruck macht niemand eine Psychotherapie. Viele Patienten zögern den ersten Besuch sehr lange hinaus; sie sind skeptisch, zweifeln, haben Angst. Und wenn sie endlich zu uns kommen, soll es möglichst niemand wissen.

## Wann setzen Sie Medikamente ein?

Die Forschung zeigt, dass bei leichteren und mittelgradigen Depressionen gerade die Psychotherapie sehr wirksam ist. Antidepressiva wirken in diesen Fäl-

## Fulvia Rota

Psychiaterin, Verbandspräsidentin

Die 60-jährige Fulvia Rota ist Präsidentin der Zürcher Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie. Diese wird heuer 50-jährig, dazu findet heute Samstag eine Tagung im Zürcher Volkshaus statt. Den Festvortrag hält Moritz Leuenberger. Fulvia Rota ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie mit eigener Praxis in Zürich. Sie ist verheiratet und hat zwei erwachsene Söhne.

len oft nicht. Bei schweren Depressionen geht es kaum ohne Medikamente. Erst wenn sich die dunkle Stimmung auflieft, wenn das depressive Gedankenkreisen und die starken Ängste abnehmen, kann sich der Patient besser konzentrieren. Dann kann er sich mit den Ursachen und Zusammenhängen seiner Krankheit auseinandersetzen. Dies alles braucht aber Zeit und Geld. Die Krankenkasse sagt an dieser Stelle: «Ist das denn noch nötig?»

## Es ist der Job der Krankenkassen zu zweifeln.

Medikamente reduzieren die Symptome, das Problem bleibt jedoch vorhanden. Tiefgreifende psychische Veränderungen, die nachhaltig sein sollen, benötigen nun einmal viel Zeit. Der Druck vonseiten der Krankenkassen und Versicherungen ist gross. Die Bürokratie hat in den letzten Jahren stark zugenommen, mir scheint, dass sich eine Misstrauenskultur ausgebildet hat. Bildlich gesprochen ist es so, als drohte man einem Chirurgen, die Operation vorzeitig zu beenden, sodass der Patient mit offenem Bauch heim müsste.

## Was für einen Einfluss auf die Psyche hat die Digitalisierung?

Alles ist fast überall und immer verfügbar. Früher dachte man, dass Wissen Gewissheit und Sicherheit bringt. Seit einiger Zeit scheint sich das ins Gegenteil zu verkehren: Die Digitalisierung macht, dass Wissen praktisch immer abrufbar ist. Gleichzeitig sind jedoch viele Erkenntnisse kurzlebig - was heute als gesichert gilt, ist morgen nicht mehr wahr. Das löst Verunsicherung aus.

**In Zürich fällt auf, wie viele Leute permanent das Handy bedienen.**

Bereits in den 70er-Jahren sprach man von der «Unrast des Gegenwartsmenschen». Wir haben das Handy jederzeit buchstäblich zur Hand. Mit ihm gehen die Möglichkeiten der Ablenkung einher. Droht Langeweile, so schaut man nach, was andere gerade tun, oder sucht nach neuen Apps zum Herunterladen.

## Was denkt die Psychiaterin darüber?

Wir werden davor bewahrt, überlegen zu müssen, was in uns vorgeht. Unangenehme Gefühle kann man so ganz einfach ausweichen. Wir halten die Leere, die Langsamkeit, die Ohnmacht nicht mehr aus. Ich sehe da Parallelen in der Medizin. Sucht man dort nicht oft mit teuren Apparaten und Untersuchungen eine Erklärung für unklare Beschwerden? Weil das Warten, die Unsicherheit und die Ohnmacht, nicht alles machen zu können, schlecht auszuhalten sind.

## Der Patient will Instanthalfe.

Zwischen 30 und 50 Prozent der Patienten beim Hausarzt leiden an Mups. An «Medically Unexplained Physical Symptoms», an Symptomen, für die es medizinisch keine Erklärung gibt. Der Psychiater arbeitet ganzheitlich, Körper und Geist gehören zusammen. So wissen wir, dass es oft Gefühle von Überforderung sind, die sich zum Beispiel als Rücken-, Kopf-, Bauchschmerzen präsentieren.

## Was ist das grösste Problem der hiesigen Psychiatrie?

Der Nachwuchs fehlt. Die Psychiatrie leidet unter einem grossen Attraktivitätsverlust; sie ist bei den Assistenzärzten nicht beliebt.

## Warum?

Es stellt sich die Frage, ob der Numerus clausus nicht eher naturwissenschaft-

lich-technisch Interessierte selektioniert, die wohl nicht Psychiater werden wollen. Von demselben Phänomen scheint auch die Hausarztmedizin betroffen zu sein. Kommt hinzu, dass die psychotherapeutische Ausbildung, die die Psychiater absolvieren, sehr teuer ist, und sie müssen sie selber finanzieren. Auch verdienen die Psychiater unter allen Medizinern am wenigsten.

## Heisst das, dass es in Zürich an Psychiatern mangelt?

**Einst war die Stadt ja quasi ein Therapiemekka.**

Momentan haben wir, zumindest in den Städten, noch kein eigentliches Versorgungsproblem. Aber wir haben ein sehr grosses Nachwuchsproblem, grösser noch als dasjenige der Hausärzte. In der Weiterbildung zum Psychiater findet man immer weniger Schweizer Ärzte. Die Mehrheit sind Deutsche und seit einigen Jahren vor allem Ärzte aus Rumänien, Polen, Weissrussland, Griechenland, der Türkei. Sie sprechen oft nur leidlich Deutsch und müssen doch in den Kliniken Patienten behandeln.

## Ihr Szenario für die nächste Zeit?

Offene Stellen in abgelegenen psychiatrischen Kliniken lassen sich bereits heute kaum mehr besetzen, auch nicht mit Ärzten aus fernen Ländern. In einigen Jahren wird auch die ambulante psychiatrische Versorgung ein grosses Problem haben. Viele frei praktizierende Psychiater - wie ich - werden keinen Nachfolger finden.

## Weshalb war Zürich früher eine ausgeprägte Therapiestadt?

Zürich wurde im 20. Jahrhundert von den Kriegen verschont und war für wissenschaftlich tätige Immigranten sehr attraktiv. Das Burghölzli galt als Ort, wo man eine kultivierte Psychiatrie pflegte. Dort lehrten wichtige Figuren der Schweizer Psychiatrie wie Eugen Bleuler, dann auch C. G. Jung. Die Schweizer waren Psychoanalytiker der ersten Stunde. Auch Ludwig Binswanger hatte eine Zeit lang als Assistenzarzt in Zürich gearbeitet. In den letzten Jahrzehnten wurden in Zürich viele wichtige Psychotherapie-Institute und -Schulen gegründet. Es waren niedergelassene Psychiater und Psychologen wie Fritz Morgenthaler, das Ehepaar Paul Parin und Goldy Parin-Matthèy und viele andere, die mit grossem Aufwand neben ihrer Praxistätigkeit lehrten und junge Nachwuchsleute zu begeistern vermochten.

## Das klingt leicht passé.

Junge Psychiater holen sich heute hier ein Stück Ausbildung und dort ein Stück. Die Ausbildung wird so vielfältiger, aber damit ist auch eine Abflachung verbunden. Auch wir nicht mehr ganz jungen Psychiater vermögen nicht mehr so viel zu bewegen und so sehr zu begeistern. Vielleicht sind wir alle heutzutage viel passiver. Das würde zur digitalisierten Welt passen.

Anzeige

# Nein

## zu weniger Versorgungssicherheit

Bundesrat, Parlament, Zürcher Regierung und Energiedirektoren empfehlen ein NEIN.

