

«Wir merken, mit wie viel weniger es geht»

Wetzikon Wie überstehen wir die Corona-Krise, ohne verrückt zu werden? Die Psychiaterin Nicoletta von Laue, die in Wetzikon eine Praxis hat, gibt Tipps und erklärt, dass wir der Situation auch Positives abgewinnen können.

Annette Saloma

Frau von Laue, spüren Sie eine Veränderung bei Ihren Klienten?

Nicoletta von Laue: Ja. Es gibt Klienten, die mit Angststörungen oder Traumata sowieso schon sehr belastet sind. Die sind jetzt doppelt belastet. Andere Patienten hingegen ignorieren oder bagatellisieren die Situation. Die Mehrheit jedoch findet einen normalen Umgang damit.

Haben Sie momentan mehr Neuanfragen?

Nein, weniger. Mein Eindruck ist, dass sich die Leute in der Krise eher auf Aktivitäten konzentrieren, die Sicherheit geben. Das können beispielsweise Einkäufe sein.

Und wie sieht es künftig aus?

Mittelfristig wird es einen Anstieg von Menschen geben, die psychische Hilfe brauchen – sei es, weil sie finanziell in eine grosse Not geraten sind oder weil sie Angehörige verloren haben. Leute, die unter einer Angsterkrankung oder einer Depression leiden, aber momentan stabil sind, könnten wieder instabil werden.

Zu Hause bleiben, schlägt uns das auf die Psyche?

Es ist hart. Generell kann man sagen, dass alles verdichtet wird. Einerseits wird man sich bewusst, was man an den Freundschaften hat. Man wird sich aber auch bewusst, was wirklich zählt im Leben. Man erkennt, was man Schönes aneinander hat, wenn man zusammen lebt.

Und jetzt das Aber.

Aber es findet eben auch eine Verdichtung vom Negativen statt. Zum Beispiel steigen Spannun-

gen, die eh schon da sind. Das kann zu häuslicher Gewalt führen, zu Trennungen. Besonders bei älteren Menschen, die allein leben, erwarte ich einen Anstieg der Vereinsamung und der Suizidalität.

Können wir der Isolation auch etwas Positives abgewinnen?

Absolut. Wir merken, mit wie viel weniger es geht. Wenn wir spazieren gehen, schauen wir die Blumen an und freuen uns. Wir werden bewusster, wir merken, was uns fehlt und was uns wichtig ist. Wenn man in der Lage dazu ist, kann man sich auch eine persönliche Corona-Challenge suchen.

Wie könnte das aussehen?

Ich habe beispielsweise einen Online-Kurs für Jazz-Cello belegt. Ich wollte das schon lange, hatte aber nie Zeit dafür. Andere Menschen misten ihre Häuser aus. Es ist die grosse Chance, die Dinge zu tun, die man schon lange tun wollte. Voraussetzung ist, dass man es schafft, die Angst etwas beiseite zu schieben und sich nicht komplett davon beherrschen zu lassen.

Wie soll das gehen?

Man muss versuchen, im Hier und Jetzt zu bleiben und nur die Aufgaben zu lösen, die uns jetzt für diese Stunde und diesen Tag gegeben sind. Das hilft dabei, sich nicht völlig zu verlieren.

Warum fällt uns das dennoch so schwer?

Die Angst liebt es, in die Zukunft zu rennen. Je mehr wir in die Zukunft rennen, desto schwindlicher wird uns. Wenn wir aber jetzt schon gedanklich in die Zukunft gehen, kann sich unser Hirn endlos darin verfangen – sprich, es versucht etwas zu lösen, was es

momentan gar nicht lösen kann. Die Situation jetzt, in diesem Moment, können wir aber immer managen.

Apropos Zukunft: Die einen tätigen Hamsterkäufe, die anderen verharmlosen das Virus. Warum reagieren Menschen so unterschiedlich?

Das ist die normale Form, wie wir mit so etwas umgehen. Menschen, die etwas ängstlich sind, neigen zu Übertreibung und Panik. Dann gibt es solche, die ihre Angst verdrängen oder nicht ernst nehmen, sie unterdrücken, weil sie unangenehm ist. Sie bagatellisieren gerne oder spinnen Verschwörungstheorien.

Gibt es auch etwas dazwischen?

Es gibt einen Mittelweg. Es kommt auch häufig vor, dass Menschen hin und her schwanken. Anfangs fragte ich mich auch noch, ob es wirklich nötig ist, die Wirtschaft an die Wand zu fahren. Heute bin ich überzeugt, dass die Massnahmen richtig sind. Klar ist: Angst haben wir alle.

Erklärt das auch, dass Leute andere Menschen via Social Media anschwärzen, sich als Polizisten aufspielen?

Das Thema Schuldzuweisung ist ein normaler Mechanismus bei Menschen, wenn etwas schief läuft. Es stärkt unser Selbstwertgefühl. Jemand anderem die Schuld zu geben, heisst, auf der richtigen Seite zu stehen. Nur Depressive geben sich selber die Schuld.

Also eigentlich alles ganz normal?

Wir sind alle verunsichert und passen uns an. Wir vergleichen: Was mache ich? Was macht der Nachbar? Das ist in der Tat völ-



Nicoletta von Laue: «Wichtig ist eine Tagesstruktur.» Foto: Christian Mertz

lig normal. Manche Menschen können sich da aber ein Stück weit besser abgrenzen oder aber auch einfach empathischer sein – sich in die alten Menschen hinein fühlen, die vielleicht den letzten Frühling ihres Lebens geniessen wollen.

Was machen die Einschränkungen mit Kindern?

Natürlich vermissen sie die sozialen Kontakte, besonders Einzelkinder sind hart davon betroffen. Für die Kinder bringt es aber auch Chancen, beispielsweise im Umgang mit dem E-Learning. Es wird einen grossen Schub in Richtung Selbständigkeit geben. Ich war mit meiner Familie anderthalb Jahre lang auf einer Segelreise. Wir waren auf engstem Raum zusammen – das muss nicht schlimm sein.

Und wie meistern die Kleinen das am besten?

Für die Kinder ist das Vorbild der Eltern absolut entscheidend – die Art, wie die Eltern damit umgehen. Gelingt denen das gut, dann gelingt es zumeist auch den Kindern. Wenn es aber viel Stress und Streit gibt, wird das auch auf die Kinder übertragen. Gleiches gilt auch für die Angst der Eltern. Wird sie auf die Kinder übertragen, kann das zur Überforderung führen.

Wie gelingt es, den Mut nicht zu verlieren?

Das Wichtigste: Man muss sich dafür entscheiden, die Regeln zu befolgen. Es ist schwierig, wenn man hin- und hergerissen ist, ob es jetzt noch okay ist, die eine Freundin zu treffen oder dort noch hinzugehen. Es ist einfa-

cher, konsequent den Bereitschaftsschalter umzulegen, statt sich fünfmal am Tag zu fragen, ob man dies oder jenes noch machen soll.

Was hilft uns noch im Alltag?

Wichtig ist eine Tagesstruktur, die aus regelmässigen Mahlzeiten und Aktivitäten besteht. Den Wecker stellen, sich anziehen, sich Dinge vornehmen, die man dann auch macht. Eine Struktur gibt Halt. Je unsicherer wir werden, desto mehr Halt brauchen wir. Sonst wird man verrückt.

Und mehr braucht es nicht?

Ausserdem empfehle ich Bewegung, das kann Treppensteigen oder Springseilen sein. Den Medienkonsum soll man in dieser Zeit bewusst gestalten und begrenzen. Man kann sich sonst stundenlang immer tiefer in das Thema reingraben – das macht krank. Wichtig ist es aber auch, soziale Kontakte zu pflegen, sich anzurufen oder via Skype zu sprechen.

Zur Person

Dr. med. Nicoletta von Laue (47) ist Fachärztin Psychiatrie und Psychotherapie FMH. Seit 2003 arbeitet sie in stationären und ambulanten psychiatrischen Einrichtungen (Akutpsychiatrie, Krisenintervention, Depression- und Angst-Station, Psychiatrische Poliklinik, körperorientierte Psychotherapie) – anfangs als Assistenzärztin, später als Oberärztin, dann als Chefarztin. Seit 2013 betreibt sie eine eigene Praxis in Wetzikon. Zudem hat sie einen Lehrauftrag als Dozentin in psychosozialer Medizin an der Universität Zürich. Sie wohnt in Wetzikon, ist verheiratet und hat drei Kinder. (zo)

Am ersten Tag bleibt der grosse Ansturm auf die Banken aus

Regon Durch die Corona-Krise gebeutelte Unternehmen können seit gestern bei ihrer Hausbank vereinfacht einen Kredit beantragen. Gewerbevereine sehen darin auch Risiken für kleinere Geschäfte.



Vor der ZKB-Filiale in Uster stehen einige Leute an, allerdings aus allerlei Gründen. Foto: Seraina Boner

Von einem Grossandrang auf die Banken kann gestern in Uster nicht die Rede sein. Zwar hat sich vor der Zürcher Kantonalbank eine kleine Schlange gebildet. Doch sind die Leute nicht wegen des neuesten Beschlusses des Bundesrats gekommen. Ruft man das Stichwort «Bundesrat-KMU-Kredit» in die Runde,

kommen nur fragende Blicke zurück.

Die Leute, die hier anstehen, sind aus ganz anderen Gründen gekommen. Ein Familienvater hat seine Kreditkarte im Auto vergessen und geht deshalb kurzerhand an den Schalter, um an sein Geld zu kommen. Eine junge Frau mit hochgeschlagener

Kapuze macht nur deshalb die Reihe, weil der Automat gerade ausgestiegen ist. Ein junger Mann wollte am 2. April nach Bali fliegen. Und weil die Reise jetzt ins Wasser fiel, muss er jetzt das gewechselte Geld wieder in die Ursprungswährung zurückwechseln. Da ist eine ältere Frau, die nicht mit der Zeitung reden will – kaum vorstellbar, dass sie wegen eines Kredits für ihre Firma hier ist.

Internet statt Schalter

Bei den anderen Banken in der Region das gleiche Bild: An der Pforte der Bank in Wetzikon sowie der Migros-Bank oder der Credit Suisse in Uster ist kein Mensch zu sehen. Dafür findet man bei Nachbar UBS einen Hinweis auf die Frage, wieso der Sturm auf die Banken am Tag 1 der unerschöpflichen Kredite ausgeblieben ist. Im Schaufenster steht ein Bildschirm. Darauf steht: «Coronavirus. Wir unterstützen Schweizer KMU», gefolgt vom Link auf die Webseite der Bank mit den notwendigen In-

formationen. Man scheint also auch im Oberland das Internet dem Gang zum Schalter zu bevorzugen.

Es seien ausschliesslich online Kreditanträge gestellt worden, bestätigt Philippe Haller, Mediensprecher der Bank Avera. Insgesamt sind bei der Regionalbank bisher 80 Anträge eingegangen. Die durchschnittliche Kreditsumme beträgt gemäss Haller rund 110 000 Franken. Bei den Antragsstellern handle es sich um Unternehmen der verschiedensten Branchen. «Wir haben ausserdem festgestellt, dass rund 80 Prozent davon noch nie einen Kreditlimite beansprucht haben.»

Die Überbrückungskredite der Banken sind Hauptbestandteil des grössten Rettungspakets in der Schweizer Wirtschaftsgeschichte. Mit 20 Milliarden Franken wollen Bund und Banken Schweizer KMU vor dem Kollaps bewahren und Konkurse und Entlassungen verhindern. Gewerbetreibende können per Antrag bei ihrer Hausbank einen

Notkredit beantragen – bis zu 500 000 Franken ist dieser zinsfrei. Der Bund bürgt in diesen Fällen zu 100 Prozent. Der Kreditantrag ist bewusst einfach gehalten und soll nur rudimentär geprüft werden, sodass die Abwicklung möglichst rasch geht.

Sorge um Kleinbetriebe

Das Oberländer Gewerbe begrüsst diese Corona-Kredite grundsätzlich. «Vor allem sind wir froh, dass es mit dieser Unterstützung so schnell gegangen ist», sagt Gerold Brüttsch, der Kommunikationsverantwortliche des Gewerbeverbands Uster. Er gibt jedoch zu bedenken, dass nicht alle Betriebe profitieren. So seien beispielsweise nur Überbrückungskredite für Selbständigerwerbende vorgesehen, die den Betrieb schliessen mussten, nicht aber für solche, welche weiterhin offen haben, nun aber enorme Umsatzeinbussen zu verzeichnen haben. Für bestimmte Betriebe könne es heikel sein, jetzt Fremdkapital aufzunehmen, sagt Brüttsch. «Es gibt

viele kleinere Geschäfte, die schon sehr stark von der Hand in den Mund leben und Mühe haben, den Kredit zurückzuzahlen. Das wäre ein schlechter Start nach der Krise.»

Sandra Elliscasis, Präsidentin des Wirtschaftsforums Wetzikon, findet es wichtig, dass existenziell bedrohte Firmen in dieser schwierigen Situation nun schnell zu finanzieller Hilfe gelangen können. Das Wirtschaftsforum habe seinen Mitgliedern denn auch nahegelegt, sich diesbezüglich mit dem jeweiligen Branchenverband in Verbindung zu setzen. «Es braucht sich kein betroffener Betrieb zu schämen, von einem Überbrückungskredit Gebrauch zu machen oder eine Ausfallentschädigung anzufordern», sagt Elliscasis. Dies sei in dieser ausserordentlichen Lage legitim, was insbesondere auch für Selbständigerwerbende gelte, die ausnahmsweise vom Notfallpaket des Bundes ebenfalls Gebrauch machen können.

Lukas Elser und Marco Huber