

«Ein gigantischer Pausenknopf für die Welt wurde gedrückt»

Manch einem schlägt die Coronakrise auf die Stimmung. Isolation, Homeoffice und wenige bis gar keine sozialen Kontakte bringen unseren Alltag durcheinander. Doch: Wenn eine solche Krise schon am Herzen eines psychisch gesunden Menschen nagt – wie ist das dann wohl bei einem psychisch Kranken? Eine Borderline-Patientin, die kürzlich einen Aufenthalt in Pfüfers beendet hat, erzählt.

mit Frau B. sprach Nadine Bantli*

Zwar dürfen wir uns in der momentanen Situation nicht zu nah kommen – und dennoch stehen wir uns wahrscheinlich näher denn je. Weil wir uns alle in derselben coronabedingten Angst- und Stresssituation befinden. Und zu dieser Gesamtheit gehören ausserdem psychisch kranke Menschen, die auch unabhängig von Corona meist in einer Krise stecken. Wie wirkt sich diese zusätzliche Belastung wohl auf ihre Psyche aus? Um diese und weitere Fragen beantworten zu können, durfte der «Sarganserländer» mit einer Borderline-Patientin aus der Klinik St. Pirminsberg der Psychiatrie-Dienste Süd in Pfüfers sprechen. Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes wird der Name der kürzlich entlassenen Patientin geändert. Zudem müssen sich die Leserinnen und Leser bewusst sein, dass die Antworten der interviewten Patientin nicht universell für alle Menschen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung gültig sind – denn jeder von uns, ob psychisch gesund oder krank, empfindet die Coronakrise und ihre Auswirkungen anders.

Frau B., die Stimmungslage von vielen Menschen ist während der Coronakrise etwas getrübt. Wie fühlen Sie sich momentan?

FRAU B.: Ich bin habe letztes Wochenende meinen dreimonatigen Klinikaufenthalt beendet und ich fühle mich stabil und ziemlich gut.

Weshalb waren Sie überhaupt in der Klinik St. Pirminsberg?

Ich habe eine Borderline-Persönlichkeitsstörung.

Wie äussert sich diese Krankheit normalerweise in Ihrem Alltag?

Dieses Krankheitsbild äussert sich in vielen verschiedenen Symptomen, die auch wieder von Person zu Person variieren. Stark vereinfacht erklärt, erlebe ich Gefühle als intensiver und langanhaltender als nicht betroffene Personen. Dieses Erleben führt oft zu einem grossen emotionalen Leidensdruck, der den Selbstwert und zwischenmenschliche Beziehungen negativ beeinflusst. Ich bin aber in der Lage, ein unabhängiges und selbstständiges Leben zu führen und arbeite auch in der Privatwirtschaft. Der Umgang mit anderen Menschen erfordert für mich jedoch immer ein hohes Mass an Energie, und Stresssituationen verlangen mir mehr ab als gesunden Menschen.

Sie sagen, Stresssituationen verlangen Ihnen mehr ab als gesunden Menschen, deshalb möchte ich die Eingangsfrage nochmals aufgreifen. Beeinflusst die Coronakrise Ihre aktuell stabile und gute Stimmungslage?

Im Moment beeinflusst sie meine Stimmung kaum, da ich mich ziemlich gut davon distanzieren kann.

Beeinflusst Sie die Krise in keinsten Weise, oder hat sich das Krankheitsbild während dieser Zeit doch irgendwie verändert?

Nein. Durch eine auf das Krankheitsbild spezifisch abgestimmte Psychotherapie habe ich aber einen besseren Umgang damit erlernt.



Psychisch krank: Wie stark wirkt sich die Coronakrise auf Menschen aus, die bereits in einer anderen Krise stecken? Symbolbild Nadine Bantli

Das ist schön zu hören. Beschäftigen Sie sich denn allgemein gesehen überhaupt mit dem Coronavirus?

Sehr. Auch wenn es glücklicherweise in meinem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis bisher keine Erkrankungen gab, so wird uns diese Krise meiner Meinung nach noch lange beeinflussen.

Wie gut informieren Sie sich selbst über das Virus und seine Auswirkungen?

Sehr gut. Ich habe mich schon von Anfang an immer über die aktuelle Situation und die Weisungen des Bundesamts für Gesundheit informiert und die Entwicklungen dann auch mitverfolgt.

«Eine menschliche Berührung ist für mich durch nichts zu ersetzen.»

Ich nehme an, die Situation ist momentan noch schwieriger als sonst schon. Welche Gründe tragen wesentlich dazu bei?

Die gleichen Gründe, welche auch den Rest der Bevölkerung am meisten beschäftigen: Die Ungewissheit und das Social Distancing.

Gibt es bezüglich dieser Ungewissheit Probleme oder Ängste, die Sie hegen und die Sie speziell verunsichern?

Die unsichere wirtschaftliche Lage beschäftigt mich am meisten. Ich erwarte in meinem Beschäftigungssektor Einsparungen, welche auch meine Anstellung gefährden könnten.

Was würde das für konkrete Auswirkungen auf Sie haben?

Eine solche Situation hätte das Potenzial, mich in eine erneute Krise zu stürzen. Aber vielleicht wäre es auch genau der Anstoss, den ich brauche, um einen Karrierewechsel voranzutreiben. Und mir etwas zu suchen, was mir und meinen Bedürfnissen besser entspricht.

Trifft Sie diese Vorstellung stärker als eine psychisch gesunde Person, die ebenfalls in der Privatwirtschaft tätig ist?

Stabilität erleichtert mir den Umgang mit meiner Erkrankung. Diese Stabilität ist nun nicht mehr gegeben. Die Ungewissheit und der daraus resultierende Stress werden mich noch stärker mitnehmen als den Rest der Bevölkerung.

Nebst der Ungewissheit haben Sie auch Social Distancing erwähnt. Womit haben Sie eher zu kämpfen?

Aktuell mit dem Social Distancing. Auch wenn zwischenmenschliche Beziehungen für mich eine Herausforderung sind, so ist ein stabiles soziales Netz für mich doch noch wichtiger als für gesunde Menschen. Und die aktuelle Situation macht es schwieriger, dies zu pflegen und auszubauen.

Ein interessanter Aspekt – können Sie diesen genauer erklären?

Ich habe gerne Zeit für mich. Verbringe ich aber zu viel Zeit alleine, droht die Gefahr, dass ich mich in meinen Gedanken und Gefühlen verstricke und immer einsamer und depressiver werde. Ich brauche Menschen, die es mir einfach machen, den Kontakt nach aussen zu behalten und mich dabei unterstützen, ihn zu pflegen. Ausserdem ist für mich eine menschliche Berührung durch nichts zu ersetzen. Es gibt Situationen, in welchen Worte mir

nicht weiterhelfen. Aber von jemandem, dem ich vertraue, im Arm gehalten zu werden, während ich verzweifelt weine, gibt mir das Gefühl, mit meinem Schmerz wenigstens nicht ganz allein zu sein.

Wie gehen Sie damit um?

Ich versuche, mit der Situation sehr bewusst umzugehen. Ich nehme mir jeden Tag die Zeit, Kontakt zu jemandem zu suchen und diese Beziehung zu pflegen. Das kann ein Videochat mit meiner Schwester, ein Telefonat mit meiner Oma oder auch eine E-Mail an eine alte Freundin sein, die schon viel zu lange nichts mehr von mir gehört hat. Und den Rest der Zeit verbringe ich damit, die Beziehung zu mir selbst zu verbessern. Meinen Bedürfnissen Raum zu geben und mir in Ruhe darüber Gedanken zu machen, was ich brauche, um langfristig ein gesundes und erfülltes Leben führen zu können.

Was hat der Corona-Shutdown für Sie persönlich auf jeglichen Ebenen bedeutet?

Sich eine Auszeit für eine stationäre Therapie zu nehmen, bedeutet im Normalfall, sich wieder neu einleben zu müssen in einer Welt, die sich ungeachtet dessen weitergedreht hat. Dieses Mal hat jemand einen gigantischen Pausenknopf für die ganze Welt gedrückt. Mein Therapieende und die Wiedereröffnung meines Beschäftigungssektors stimmen überein. Ich werde also mit allen anderen nach dem Shutdown wieder starten und wir werden uns gemeinsam in der neuen Situation zurechtfinden. Ich werde nichts verpasst haben.

Auf was freuen Sie sich am meisten, sobald die Krise überstanden ist?

Die Normalisierung des zwischenmenschlichen Umgangs.

Und was ist das Erste, das Sie tun werden?

Umarmen. Wann und wen ich möchte.

* Das Interview wurde schriftlich geführt.

Man muss sich neu erfinden und investieren

Eine «Corona-Gastkolumne»

von Esther von Ziegler, Mitinhaberin Lofthotel und «Sagibeiz» Murg



Vieles wird anders, manches auch besser und es braucht sehr viel Einsatz sowie Mut zum Risiko! ist in etwa die Zusammenfassung der Lage für die Hotellerie und Gastronomie. Die Lage ist ernst, es warten viele Herausforderungen und es wird Opfer geben.

Im Hotelbereich fahren wir zurzeit mit reduzierter Geschwindigkeit, aber wir fahren. In der Gastronomie haben wir nach einem Totalstopp seit dem 13. Mai wieder offen. Der Anfang ist mit Sicherheit schwierig, die Gäste kommen noch zögerlich, vermutlich aus Angst oder weil ihnen durch die Personenzahlbeschränkung das Gesellige fehlt. Deshalb bieten wir alle Gerichte unserer neuen Frühlingkarte auch per Take-away direkt ab Küche an. Um den Gegebenheiten Rechnung zu tragen, werden wir bei schönem Wetter auch das Wochenend-Fischknusperli-Take-away im «Sagisteg» weiterführen, wenn immer möglich mit Walensee-Fischen, «es hät solang's hät!»

Eines ist klar: Die Kosten werden durch die Massnahmen, die uns verständlicherweise auferlegt wurden, in die Höhe geschraubt. Auch der Neustart ist sehr kostspielig. Nun sind wir doppelt gefordert, denn wir möchten die Preise nicht generell erhöhen. Deshalb haben wir die freiwillige Aktion «Corona Füllifiber» ins Leben gerufen, mehr Infos dazu auf unserer Website. Ausserdem heisst dies für uns, dass wir noch effizienter werden müssen, ohne unsere Dienstleistungen zu verschlechtern. Wie machen wir das?

Wir nutzen die Gelegenheit, um digital aufzurüsten: In Zukunft möchten die Gäste noch schneller – vielleicht schon vor ihrer Ankunft in Murg – bestellen können, rasch bedient werden und trotzdem frisch gekochte, saisonale Produkte geniessen. Geht das? Ja, es braucht aber eine top Logistik und eine gut organisierte Küche. Dabei ist die IT hilfreich, und da werden wir weiter investieren. Für die Sommersaison werden wir zudem kaum Saisoniers einstellen, sondern uns mit lokalen Aushilfen schlank aufstellen. Und im Hotel?

Wir waren vor dem Lockdown sehr gut gebucht, vor allem mit Seminaren und Hochzeiten. Dies alles wurde annulliert. Nun erfinden wir uns gerade neu, versuchen noch gezielter auf die Gästebedürfnisse, vor allem aus der Schweiz, einzugehen. In einer Übergangsphase mit Homeoffice, Sportferien und Long-stay-Angeboten für Gäste, die nicht nach Hause konnten oder wollten, und jetzt, für die Sommersaison, mit neuen Packages: kostengünstige Mehrtagesaufenthalte mit Dine-Around-Packages (jeden Abend ein neues Esserlebnis an verschiedenen Orten am Walensee) sowie Aktivitäten-Packages (jeden Tag eine oder mehrere Aktivitäten). Auch hier haben wir zusätzlich investiert, beispielsweise in ein neues Motorboot – damit wir unseren Gästen Ausfahrten mit Apéro, Wasserski, den Kindern «Bananenreiten», Surfen, Wakeboarden oder den perfekten Kitestart ermöglichen können. Zudem haben wir den Garten am See frisch angelegt, so dass unsere Hotelgäste ihre private Liegewiese geniessen können, vielleicht anstelle des Strandes am Meer?