

Von Dunja Gachowetz

„Es ändert sich jetzt gerade einiges in der Welt und hoffentlich auch in uns Menschen zum Besseren.“

MICHAEL KÖGLER, PSYCHOTHERAPEUT

dunja.gachowetz@neue.at

Herr Kögler, die Corona-Pandemie schränkt unseren gewohnten Lebensstil derzeit massiv ein. Persönliche Kontakte und Gespräche sollten tunlichst vermieden werden – gerade in Ihrem Beruf ist das Gespräch jedoch von ganz wesentlicher Bedeutung. Inwieweit beeinflusst diese herausfordernde Situation Ihren Joballtag?

Michael Kögler: Vorneweg möchte ich festhalten, dass ich diese Fragen unter drei Gesichtspunkten beantworte. Erstens aus psychotherapeutischer, zweitens aus unternehmerischer und drittens aus gesellschaftsphilosophischer Perspektive. Die psychotherapeutische Behandlung lebt im Wesentlichen vom zwischenmenschlichen Kontakt und der therapeutischen Beziehung. Dies ist im Moment nur sehr eingeschränkt möglich, weil auch wir unsere Patienten und uns selbst vor der viralen Ansteckung schützen wollen. Somit ist der Alltag von der Praxis und des persönlichen Kontaktes weitgehend in die eigenen vier Wände zu Hause verlegt.

Wie handhaben Sie derzeit den Umgang mit Klientinnen und Klienten?

Kögler: Wir nehmen mit den Klienten beziehungsweise Patienten Kontakt auf und klären ihre Bedürfnisse ab. Etwa ob es genügt, wenn wir miteinander nur telefonieren oder beispielsweise via Skype kommunizieren sollen oder gar ein persönlicher Kontakt in der Praxis erfolgen muss. Letzteres ist in dringenden Fällen grundsätzlich möglich. Selbstverständlich unter Einhaltung aller derzeit gegebenen Schutzmaßnahmen.

Ist eine Therapiesitzung über Telefon oder Videokonferenz überhaupt vom Gesetzgeber erlaubt?

Kögler: Ja, derzeit ist das erlaubt. Der Österreichische Bundesverband für Psychotherapie (ÖBVP) hat für die Zeit der Covid-19-Krise eine entsprechende Freigabe bei den Zuständigen erreicht. Es dürfen psychotherapeutische Behandlungen über Telefon, Skype etc. durchgeführt werden. Sicher hat dies nicht dieselbe tiefgehenden Kommunikations- beziehungsweise Behandlungsqualität. Vor allem fällt der Aspekt der Leiblichkeit (Körperinterventionen) ganz weg.

Sie sind Vorsitzender des Vorarlberger Landesverbandes für Psychotherapie – wie gehen Sie im Landesverband mit dem Thema Coronavirus um?

Kögler: Wir empfehlen allen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen, nur in sehr dringenden Fällen Behandlungen von Angesicht zu Angesicht durchzuführen und die entsprechenden Schutzmaßnahmen einzuhalten. Also kein Körperkontakt, entsprechender Abstand und sofortige Desinfektion etwa von Türklinken, Sitzmöbeln und Toiletten zwischen den einzelnen Behandlungen. Weiters soll es derzeit zu

keinen Wartesituationen kommen. Sprich, es soll immer nur eine zu behandelnde Person in der Praxis anwesend sein.

Welche Maßnahmen hat der Vorarlberger Landesverband für Psychotherapie angesichts der Corona-Krise getroffen?

Kögler: Wir haben seit vergangendem Mittwoch eine Krisentelefonnummer unter 05572/21463 eingerichtet. Wer zwischen 8 und 20 Uhr beim Landesverband anruft, wird automatisch an einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin weitergeleitet. Somit können sich Hilfesuchende mit ihren Sorgen, Ängsten und psychischen Nöten an den VLP wenden. Die zahlreichen Hilfsangebote der Telefonseelsorge, von ifs, pro mente Vorarlberg, VLP etc. findet man auch auf der Website der Landesregierung unter <https://vorarlberg.at/>.

Ist es für Patienten derzeit leichter oder schwerer, einen Psychotherapeuten zu finden?

Kögler: Ich denke nicht, dass es schwerer oder leichter wird, einen Psychotherapeuten oder eine Psychotherapeutin zu finden. Schwer ist es derzeit, aus gegebenem Anlass, eine Behandlung vor Ort zu bekommen. Ich rate auch allen Hilfesuchenden, sich auf eine Behandlung über Telefon oder Skype einzulassen, da es derzeit die sicherste Variante ist.

Gibt es in Ausnahmefällen beziehungsweise Härtefällen die Möglichkeit für ein persönliches Gespräch?

Kögler: Ja, diese Ausnahmen gibt es. Das klärt der Psychotherapeut beziehungsweise die Psychotherapeutin mit den Patienten individuell ab.

Inwieweit wirkt sich die Krise auf das Befinden bereits unter psychischen Erkrankungen leidender Menschen aus?

Kögler: Die Ängste der Menschen, die Sorgen und Verunsicherungen nehmen zu, weil vieles ungewiss ist und wir so eine global verunsichernde Situation schon sehr lange nicht mehr hatten. Man kann versuchen, die positiven Dinge an dieser Krise zu sehen. Es ändert sich jetzt gerade einiges in der Welt und hoffentlich auch in uns Menschen zum Besseren. Man lebt bewusster, hat Zeit zum Innehalten und Nachdenken, die Luftqualität verbessert sich, die Natur erholt sich, weil unsere übliche Geschäftigkeit unterbrochen ist. Man hat Zeit für die Familie und andere Dinge zu Hause usw. Schwieriger ist es für Menschen, die allein ohne Familienanschluss sind, die können z.B. spazieren gehen, Rad fahren etc. an der frischen Luft und sich selbstverständlich an den VLP wenden, wenn sie Sorgen und psychische Nöte verspüren, damit ihnen die Decke nicht auf den Kopf fällt.

Aus Ihrer Sicht: Wie sollte man am besten der Krise begegnen?

Kögler: Ohne hier jetzt als Besserwisser aufzutreten, aber wir sollten versuchen, der Krise mit einer positiven Haltung zu begegnen und jeden Tag möglichst bewusst und strukturiert zu leben. Man könnte sich zur Aufgabe machen, die positiven Seiten dieser Situation wahrzunehmen und vielleicht für sich aufzuschreiben. Denken Sie darüber nach, was Sie schon immer zu Hause tun wollten, aber bisher nicht dazu gekommen sind.

Rechnen Sie damit, dass in den kommenden Tagen oder Wochen Menschen verstärkt psychotherapeutische Hilfe in Anspruch nehmen?

Kögler: Ich denke, man kann damit rechnen, dass mit einer gewissen Zeitverzögerung mehr Personen aufgrund dieser kritischen Situation psychische Beschwerden entwickeln werden. Das ist im Sinne einer Belastungsreaktion zu verstehen. Ich rate betroffenen Menschen, sich lieber früher als später Hilfe zu suchen. Es sollte kein Problem sein, dass man eine psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen kann. Allerdings ist das im Moment bestehende System des Landes, welches Behandlungen mit minimalen Selbstbehalten anbietet, damit überfordert. Hier bestehen zu lange Wartezeiten, und das ist kontraproduktiv. Das ließe sich ändern, indem man jetzt mehr Gelder zur Verfügung stellt, und so die Betroffenen rascher behandelt werden können. Das soll vom Land auch schon so angedacht sein laut Landesrätin.

Welche psychischen Spuren können Situationen wie die derzeitige rund um die Thematik Coronavirus bei der Bevölkerung hinterlassen?

Kögler: Es können Angststörungen, Belastungsreaktionen durch existenzielle Nöte, durch eigene Betroffenheit oder durch die Betroffenheit nahestehender Personen entstehen. Manche Personen belasten Fragen wie „Verliere ich die Arbeit?“, „Bekomme ich ein Arbeitslosengeld?“, „Geht mein Betrieb pleite?“, „Wie kann ich meinen Verpflichtungen gegenüber der Bank nachkommen?“. Hier möchte ich betonen, dass die österreichische Regierung schon finanzielle Hilfen, Unterstützungen und Befreiungen beschlossen hat. Zudem möchte ich aus gesellschaftlicher Sicht im Sinne der Solidarität sagen, dass es aufgrund der Krise sinnvoll erscheint, dass die Banken nun auch ihren Beitrag für die Bevölkerung leisten. Bei der Bankenkrise gab es staatliche Hilfgelder für die Banken. Das kann keine Einbahnregelung sein. Jetzt braucht die Bevölkerung die Unterstützung der Banken, und Geld haben die im Moment mehr als genug. Dafür sollten sich Bund und Land einsetzen und entsprechende Regelungen schaffen.

Welchen Rat können Sie Menschen geben, denen die derzeitige Situation große Angst bereitet?

Kögler: Bleiben Sie möglichst innerlich ruhig, und lassen Sie sich durch die Flut der Meldungen nicht verrückt machen. Diese Situation wird vorbeigehen und längerfristig zu einer positiven Entwicklung unserer Gesellschaft beitragen. Krise bedeutet Gefahr und Chance. Auch wenn jetzt der Blick möglicherweise gebannt ist auf die Gefahren – die ich nicht verharmlosen möchte –, vertrauen Sie darauf, dass aus dieser Krise ungeahnte Chancen für uns alle entstehen können.

Wie schützen Sie sich persönlich vor einer möglichen Ansteckung?

Kögler: Ich mache das, was ich oben schon erwähnt habe, was wir alle tun können. Ich denke positiv, nehme meine Selbstverantwortung und Selbstsorge wahr, gehe spazieren, pflege das Familienleben, plaudere mit den Nachbarn auf entsprechende Distanz über den Balkon und habe meine Arbeit weitgehend nach Hause verlegt und vertraue darauf, dass wir an dieser Krise innerlich und als Gesellschaft wachsen. Ich möchte zum Abschluss Hölderlin zitieren: „Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“