



Samra Cindrak

# Mental wealth

## Einführung ins Dossier

Noch nie zuvor stand die mentale Gesundheit so sehr im Fokus wie in den vergangenen knapp eineinhalb Jahren – und noch nie zuvor konnte man einen direkteren Kausalzusammenhang herstellen. Eineinhalb Jahre kollektiver Ausnahmezustand hat seine Spuren hinterlassen. Kontaktbeschränkungen, Einhaltung von Mindestabständen, eingeschränkte Bewegungsfreiheit, bevölkerungsweite Quarantänemaßnahmen, Zwangsisolation und mittendrin der Mensch, seines Zeichens eigentlich Gewohnheitstier und Rudelwesen, in einer ungewissen, bedrohlich gewordenen Umgebung, in der er die evolutionsbiologisch erlernten, zivilisatorisch geschärften und kulturell geprägten Sozial- und Verhaltensregeln plötzlich verlernen soll. Fast im Tagesrhythmus mehrten sich Berichte über unterschiedliche Aspekte des psychischen Unwohlseins. Da sind einerseits Angstzustände – vor Jobverlust, Insolvenz, gar vor dem Menschenkontakt selbst und der damit einhergehenden Infektionsgefahr, andererseits Beklommenheit, Niedergeschlagenheit,

Stressreaktionen, Wut, Verzweiflung und Depression aufgrund sozialer Isolation – der vermeintliche Ausweg: die Flucht in Suchtmittel oder die Verschlimmerung bereits bestehender Suchterkrankungen. Die Folge: Surreale Szenarien in den überfüllten Notfallaufnahmen des Landes, in denen Notärzte abwägen müssen, wer

---

### **Fast im Tagesrhythmus mehrten sich Berichte über unterschiedliche Aspekte des psychischen Unwohlseins.**

---

dringender ein Bett braucht – der psychotische Langzeitalkoholiker oder der gescheiterte Selbstmordversuch, während in anderen Behandlungszimmern Menschen den einsamen Corona-Tod sterben und verstörte Angehörige in sicherer Distanz lernen müssen, mit ihrem Leid weiterzuleben, ohne auf traditionell verbürgte Rituale der Trauerbewältigung zurückgreifen zu können.

Das Coronavirus gilt immer noch als neuartig, vergleichsweise wenig erforscht, nicht völlig unbekannt und unabsehbar sind der Wissenschaft jedoch die Begleiterscheinungen und Kollateralschäden,

die mit Krisensituationen einhergehen. Krisen haben die Tendenz, unterschwellige Probleme zum Vorschein zu bringen, bestehende Notlagen zu verschärfen und kritische Situationen ausarten zu lassen. So rutschen Unternehmen, die sich gerade noch so über Wasser gehalten haben, schon mal schnell in die Insolvenz ab und der vorbelastete Mensch in eine Depression. Und man kommt nicht umher, sich zu fragen, wie unwahrscheinlich es tatsächlich sein konnte, dass dem neoliberalen Individualisten und Einzelkämpfer Mensch, der längst an der diagnostizierten Volkskrankheit „Einsamkeit“ leidet, die Felle wegschwimmen würden, wenn auch die letzten oberflächlichen Arbeits- und Gelegenheitskontakte gekappt werden. Auch wenn das volle Ausmaß der COVID-19-Pandemie und die Tragweite der psychosozialen Folgen aktuell noch nicht völlig absehbar sind, so deuten erste Studien doch darauf hin, dass ein nicht unerheblicher Anteil an COVID-Erkrankten auch Monate nach einer überstandenen Infektion unterschiedliche psychische Störungen zeigen. Die Pandemieforschung ihrerseits wirft anhand der Erkenntnisse aus SARS und MERS über die psychosozialen Folgen von schwerwiegenden Krankheitsverläufen und Massenquarantänen, die als belastende Lebensereignisse definiert werden, die Frage der Postvention auf. Steht

---

Samra Cindrak, die sich bisher konsequent geweigert hat, eine Autorennote über sich zu schreiben, verabschiedet sich mit diesem letzten Beitrag und der vorliegenden Ausgabe, deren Dossier sie als *forum*-Kordinatorin und Redakteurin angeleitet und geleitet hat, und wünscht den Lesern viel Freude und Erkenntnisse bei der Lektüre.

der Psychiatrie das Schlimmste etwa erst noch bevor?

### Eine Frage der Balance

Wie sich der Einzelne in Krisensituationen schlägt, hängt von seiner Resilienz ab, eine Rechnung, die – theoretisch – schnell gemacht ist, wenn man Schutzfaktoren gegen Risikofaktoren hochrechnet und dabei Variablen wie beispielsweise Zeit, also die Dauer des anhaltenden Unwohlseins, abzieht. Benachteiligt und gefährdet sind, wie so oft, die, die psychisch vorbelastet sind und wenig Eigenkapital aufbringen. Dass Resilienz eben nicht Resistenz meint, geht dem Begriff, der durch seinen inflationären Gebrauch als Sanierungsmaßnahme für unterschiedlichste Brachen in Politik über Wirtschaft bis hin zur Ökologie der Bedeutungsumkehrung zum Opfer gefallen ist, inzwischen ab, wenn er auf präventive Schutzmaßnahmen abzielt, statt Bewältigungsmechanismen zu meinen. Wer das seelische Gleichgewicht halten will, muss, so die zugrundeliegende Implikation, proaktiv für Ausgleich sorgen und möglichst viel mentales Wohlbefinden akkumulieren (als ob es quantifizierbar wäre), um gar nicht erst in eine Krise zu geraten oder zumindest aus einem prallgefüllten Notfallreservoir schöpfen zu können, wenn man es doch tut. Der geschundenen Seele etwas Gutes zu tun, wird dann zu einer Präventionsmaßnahme und zum legitimen Ausgleich für die kräftezehrenden Leistungsansprüche unserer Zeit und die damit einhergehenden zahlreichen Entbehrungen, die Berufsleben, Kreditinstitute und soziale Verpflichtungen einem abverlangen. Das Konzept erschöpft sich spätestens dann in seinem eigenen Zirkelschluss, wenn es einer florierenden *self care*-Industrie in die Hände spielt, die uns nicht nur dazu ermutigt, eigene Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen, sondern uns auch vom schlechten Gewissen befreit, sie zur Priorität zu erklären und ihnen nachzukommen – ganz im Sinne einer Gönner-Mentalität, die eben auch bei einem selbst anfangen darf. So greifen wir dann zu konsumistischen Lösungen und buchen den Flug ins Yoga-Retreat, um uns zu erden und die eigene Mitte zu finden, oder den Urlaub an all die fernen spirituell anmutenden Reisedestinationen,

an denen schon das Konzept der *mindfulness* zu Grabe getragen wurde, um die „Akkus wieder aufzuladen“, und reproduzieren in unserem Versuch, im empathischen Akt der Selbstliebe Nächstenliebe zu praktizieren, das Stigma, das mentaler Gesundheit seit jeher anhaftet, nämlich das eines Luxusproblems. Dass sie eben das nicht ist, daran sollen uns dann Welttage der psychischen Gesundheit und unzählige Sensibilisierungskampagnen erinnern, die irgendwann in den 90ern von WHO et al. ins Leben gerufen wurden, nachdem man festgestellt hat, dass Depression und Angstzustände, die zwei häufigsten psychischen Erkrankungen, die Weltwirtschaft jedes Jahr eine Billion US-Dollar kosten und immer häufiger die

---

**Noch nie hatten wir so  
viel Unterstützung bei den  
Aufräumarbeiten im  
Oberstübchen, oder dabei,  
unseren Seelenballast  
loszuwerden.**

---

Ursache für Arbeitsunfähigkeit sind. Dass sie es in Luxemburg eben doch ist, zeigen Behandlungskosten, die für Normalsterbliche unbezahlbar sind.

### Was dich nicht umbringt...

Alle Bemühungen, mit diesem Stigma zu brechen, schreiben sich in denselben Ansatz ein: durch stärkere Sensibilisierung und Prävention für mehr Enttabuisierung und Entstigmatisierung zu sorgen, denn immer noch gilt die hohe Hemmschwelle von Betroffenen, Hilfe aufzusuchen, vor allem dann, wenn es ihnen eigentlich „an nichts fehlt“, als eine der Hauptursachen dafür, dass sich Probleme, die dadurch nicht erkannt und frühzeitig behandelt werden, verschlimmern. Tatsächlich braucht es viel Mut und Stärke, sich in einer Gesellschaft, in der der Superlativ optimierungsbedürftig geworden ist, zur geminderten Funktionsfähigkeit zu bekennen. Und dennoch will man sich fragen: warum eigentlich? Dass unsere Gesellschaft ein ausgeprägtes Bewusstsein für das eigene Wohlbefinden entwickelt

hat, ist kaum mehr von der Hand zu weisen, dass sie sich in einem komplexen politischen Aushandlungsprozess befindet, in dem sie im Begriff ist zu lernen, die Befindlichkeiten anderer anzuerkennen und diese ernster zu nehmen, könnte man ihr wohlwollend zugutehalten.

### Ok not to be ok

Tatsächlich hat es noch nie mehr Möglichkeiten gegeben, sich öffentlich mitzuteilen, auf Gehör zu stoßen und Gleichgesinnte oder Leidensgenossen zu finden, noch nie hat es für Heranwachsende mehr Identifikationsfiguren gegeben, die, selbst betroffen, als positive Botschafter für mentale Gesundheit offen über den eigenen Drogenmissbrauch, Suchtverhalten, Selbstverletzung, Essstörungen u.v.m. reden, und noch nie hatten wir so viel Unterstützung bei den Aufräumarbeiten im Oberstübchen oder dabei, unseren Seelenballast loszuwerden, dass man sich ernsthaft die Frage stellen muss, wie es unserer Eltern- und Großelterngeneration eigentlich gelungen ist, im *Headspace* Ordnung zu halten, ohne 3-Hz-Bineurale Klangwellen Schlaf zu finden und ohne *5 Minute Journal* Dankbarkeit zu verspüren.

Wenn der DP-Abgeordnete Gilles Baum Anfang dieses Jahres in seiner Interpellation zum Suizid im Parlament auf Pop-Künstlerinnen wie Zoe Wees oder Billie Eilish verweist, oder der Psychiater Paul Hédo im *forum*-Interview denselben Namen nennt, weil sie in ihren Songs offen mit Ängsten, Unsicherheiten und Krankheiten umgehen und damit Themen ansprechen, die den Lebensalltag ihrer Kinder widerspiegeln und eine ganze Generation prägen, will man meinen, dass all das nicht ganz ohne Wirkung bleibt. Betroffene, Laien, Interessierte und Fachkundige auf der ganzen Welt regen den offenen Umgang mit Themen an, die sie beschäftigen, und tauschen in den unterschiedlichsten Formaten, vom extensiven YouTube-Video, über einen 30-Sekunden-Teaser auf TikTok *best practices* sowie Tipps und Tricks aus, wie man den eigenen Selbstwert kultiviert, in platonischen, familiären und amourösen Beziehungen persönliche Grenzen setzt, toxische Beziehungsmuster erkennt, sich aus dem liebevollen Würgegriff eines

Narzissen befreit und den eigenen inneren Frieden schützt. Kaum ein Thema im *mental health*-Spektrum bleibt unangesprochen, und bei so viel Aufklärungsarbeit, will man meinen, stünden die Chancen zu mehr *mental health awareness* gar nicht mal so schlecht.

### Akutitis

Wenn aber, wie auch hierzulande durchaus üblich, junge Menschen zu jeder Tages- und Nachtzeit aus ihren Kinderzimmern „live“ gehen und vor den Augen anonymer Zuschauer regelrechte Zusammenbrüche erleben, die wohl irgendwo zwischen jugendlichem Geltungsbedürfnis, Aufmerksamkeitshascherei, Bewältigungsverhalten bis hin zu besorgniserregenden psychischen Notsituationen oszillieren, beschleicht einen doch die ungemütliche Frage, wie förderlich es noch ist, wenn Heranwachsende im Internet Beziehungsverhalten aufzuschlüsseln, vermeintliche Verhaltensmuster deuten und Bewältigungsstrategien für erlebte Zurückweisung, Kränkungen und Enttäuschungen im digitalen Schrift- und Bildverkehr erlernen, die im realen Miteinander jenseits des Smartphones keine Anwendung mehr finden.

Wo genau unsere Beschwerden auf der Schlimmheitsskala, gemessen an welchem Richtwert zwischen „Normalität“ und „Irrsinn“, einzuordnen sind, ist schwer zu beantworten. Muss man sich heutzutage über die immer noch viel zu häufige Teilnahmslosigkeit vieler Ärzte ärgern, oder neigen wir in unserem durchaus berechtigten Anspruch, toxische Verhaltensmuster aus Politik, Wirtschaft und Gesellschaft zu verbannen, womöglich schon dazu, zu pathologisieren? Sind wir, durch die Möglichkeiten, die uns heutzutage gegeben sind, dabei, in den Problemmustern anderer eigene zu erkennen, uns in sie hineinzusteigern und so fehlende Symptombilder zu erschaffen, deren Relevanz, je größer die Anzahl an Menschen ist, die sich darin wiedererkennen wollen, umso schwerer von der Hand zu weisen ist? Oder perpetuieren wir mit genau dieser Frage schon die arrogante Ignoranz der Wissenschaft gegen den Kampf der Hypersensiblen um Anerkennung?



© Carlo Schmitz

## Corona sei Dank?

Was also können wir tun, damit Menschen, die wirklich Hilfe brauchen, sie auch bekommen oder überhaupt erst finden? Diesbezüglich hat sich in Luxemburg, vielleicht sogar pandemiebedingt, viel getan. Zumindest sind die Probleme spätestens seit der Auswertung des nationalen Suizidpräventionsplans, die Anfang Februar 2021 vorgestellt wurde, bekannt. Der Plan offenbart ein ernsthaftes Problem, das sich neben die drohende Psychiater-Knappheit oder die ohnehin schon hohe Rate an psychischen Erkrankungen in der Bevölkerung erschwerend hinzugesellt, nämlich das Problem des Zugangs zur Behandlung. Dekliniert man das medizinische Angebot auf all seinen Ebenen durch, dreht man sich eigentlich im Kreis: Psychotherapeuten bleiben für viele Patienten unbezahlbar, die Sichtbarkeit ihres Angebots mangelhaft, Arbeitsmediziner werden wiederum nicht konsultiert, da eine Verbindung zum Arbeitgeber befürchtet wird, in den Notdiensten fehlt eine spezifisch auf psychiatrische Notfälle spezialisierte Abteilung sowie auf psychiatrische Fragen ausgebildetes Personal. Das Gleiche gilt für allgemeine Krankenhäuser, Krisendienste fehlen wiederum gänzlich, konventionierte außerklinische Dienste (*services extra-hospitaliers conventionnés*) haben sich seit der Psychiatriereform kaum weiterentwickelt und sind mit hohen Wartezeiten verbunden, diese können beim Psychiater wiederum im Schnitt drei Monate+ betragen, und Allgemeinmediziner fehlt es letztlich an Zeit, sich ausführlich mit dem Beschwerdebild auseinanderzusetzen oder dieses aufgrund einer fehlenden psychiatrischen Ausbildung immer zu erkennen und die Betroffenen entsprechend weiterzuleiten. Spaßeshalber will die CNS die Frage der Kostenrückstattung von Psychotherapie-Behandlungen aber auf Biegen und Brechen von genau diesen abhängig machen. Jemand muss den Psychotherapeuten schließlich auf die Finger schauen. LOL.

## Geteiltes Leid ist...

Ob die Psychotherapeuten die angespannte Situation in der Psychiatrie, nach erfolgreicher Verhandlung mit der CNS, tatsächlich entlasten können – denn so

lautet eines der führenden Argumente –, sei dahin gestellt. Die Reaktionen der Psychiater sind, sagen wir mal, verhalten, jedoch hütet man sich anstandshalber davor, den Kollegen im Nomenklatur-Kampf in den Rücken zu fallen. Vielleicht will die Santé auch gerade deshalb vorsorgen, indem sie sich breiter aufstellt. So sollen dann ab Mitte Juni 2021 Ersthilfe-Kurse für Erwachsene zur Symptomerkennung der häufigsten psychischen Krankheiten angeboten werden. Durch die Sensibilisierungsarbeit erhofft man sich nicht nur eine größere Entstigmatisierung von psychischen Krankheiten, die Betroffene dazu ermutigen soll, sich Hilfe zu holen, sondern auch die Ausbildung von rund 18.000 Ersthelfern (machen die das eigentlich gratis?) bis 2030, also knapp 3 % Prozent der Bevölkerung, die den Leidensdruck der Betroffenen aufzufangen und ihnen dabei helfen sollen, die Wartezeit bis zur professionellen Übernahme und ihrem Behandlungsbeginn zu überbrücken. Bleibt nur zu hoffen, dass diese und weitere Palliativlösungen nicht am eigentlichen Problem vorbeischießen und die Einsichten, die uns die COVID-Erfahrung beschert hat, nicht nur ein weiterer kurzlebiger Trend waren.

## Überblick

Wie kann ein Kind, das die Spuren der Flucht auf seinem Körper und die Narben eines harten Schicksals auf seiner Seele trägt, innere Sicherheit und Vertrauen in sich selbst, in andere und in die Zukunft entwickeln? Pädiaterin Isabel de la Fuente und Pädopsychiater Jean-François Vervier am CHL plädieren bei der Betreuung von Geflüchtetenkindern für einen multidisziplinären, somatischen und transkulturellen Ansatz, der spezialisierte Fachkräfte und Gemeindemitarbeiter in einem individualisierten Betreuungsnetzwerk um das Kind und seine Familie herum zusammenführt.

Wenn ein Mensch an einer Psychose erkrankt, ist die ganze Familie betroffen. Was Familienangehörige durchmachen, erklärt Mady Juchem, Vize-Präsidentin der AFPL.

Ist in absehbarer Zeit eine Lösung in Sicht? Seit 2017 verhandeln die CNS

und FAPSYLUX vergeblich über die Kostenübernahme durch die CNS bei psychotherapeutischen Behandlungen. Georges Steffgen gibt ein Update zum aktuellen Zwischenstand und erklärt, woran es hapert.

Wieso werden in Luxemburg die Psychiater knapp? *forum* hat diese Frage zwei Medizinstudierenden gestellt.

Wer es im Intro bis hierher geschafft und sich mehr Antworten statt Fragen gewünscht hätte, sollte unbedingt ins Interview mit Paul Hédou und Raymonde Schmitz reinlesen, zwei vom Fach, die ihren Berufsalltag in einem gesamtgesellschaftlichen Zusammenhang betrachten.

Lassen sich eineinhalb Jahre Ausfallzeit nachholen und wie wirken sie sich auf die Entwicklung aus, fragt Petra Stober über die Spätfolgen dessen, was wir gerade durchmachen.

Wie kann man Jugendlichen in dieser und anderen schweren Situationen helfen, fragt sich Jean-Marie Weber und gibt Lehrkräften einige wichtige Überlegungen mit auf den Weg.

Waren die Jungen etwa schneller? Die meisten Jugendparteien in Luxemburg haben sich dem Thema der mentalen Gesundheit angenommen, Überlegungen formuliert, konkrete Forderungen gestellt... einige Mutterparteien haben später nachgezogen. Vielleicht sollte man dem politischen Nachwuchs eben doch mal zuhören.

Wahnsinn, Persönlichkeitsstörungen, Identitätskrisen, Entfremdung... – Topoi, die in Literatur und Theater ihren stärksten Ausdruck finden. Paul Rauchs beschreibt, in welchem Verhältnis sie zur Sprache stehen.

*Good vibes only* – das Mantra einer leistungsoptimierten Gesellschaft. Tom Haas schreibt über das Phänomen der *toxic positivity* als Kollektivpsychose und das Unvermögen, negative Gefühle zuzulassen. ♦