

Seelischer Schmerz hat viele Gesichter

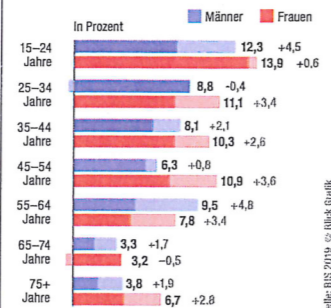
In der Schweiz leidet fast jeder Siebte unter psychischen Störungen wie Depressionen. Viele reden nicht oder nur verschämt darüber. Betroffene Prominente helfen mit, das zu ändern

Flavia Schlittler und Katja Richard (Text), Siggi Bucher (Fotos)

Seelischer Druck, Angstzustände, Stress, Gewalterfahrung oder Liebeskummer. Das Leiden trifft immer mehr Menschen. In der Schweiz weisen 15 Prozent der Bevölkerung Symptome mittlerer oder hoher psychischer Belastung auf. Bei Depressionen liegt die Zunahme gegenüber 2012 bei Frauen in der Altersgruppe der 35- bis 44-Jährigen sogar bei fast acht Prozent (siehe Grafik).

Immer mehr Menschen leiden unter Depressionen

Personen mit einer mittleren bis schweren Depression. Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten im Jahr 2017. Zunahme gegenüber 2012 in Prozentpunkten.



Wurde früher der Gang zum Psychiater oder Psychologen noch mit «reif fürs Gäle Wägeli» despektierlich herabgekanzelt, stehen nun immer mehr Prominente dazu, dass sie sich Hilfe holen, wenn sie mit dem inneren Schmerz nicht mehr selber weiterkommen.

«Ich spürte diese tiefe Trauer, meine Gedanken wurden immer dunkler und negativer. Der Druck auf mein Herz, diese Hoffnungslosigkeit, ich hatte keine Lebensfreude mehr.» So schildert Influencerin Sylwina (29) ihren zwischenzeitlichen Gemütszustand. Sie, damals Anfangs 20, eine junge, begehrte, schöne Frau. «Doch in mir sah es anders aus. Ich spürte nur noch diese endlose Leere. Gedanken, meinem Leben ein Ende zu setzen, begleiteten mich. Obwohl ich mein Leben liebte, hielt ich es fast nicht mehr aus.»

Da liess sie sich in eine psychiatrische Klinik einweisen. Diagnose: Akute depressive Episode. Zehn Tage lang blieb sie dort. «Ich hätte nie gedacht, dass mir das etwas bringt. Statistisch nahm ich an den Therapiesitzungen teil, sass mit irgendwelchen Leuten am Boden für Feedbackrunden nach einer leeren Nacht.» Während dreier Tage nahm sie Psychopharmaka. «Sie haben mir den Druck genommen, der nie mehr kam. Das war der Beginn einer neuen Qualität für mich.»

Ihre Gedanken teilt sie auf Instagram mit ihren 55 000 Followern. Mehr als 11 000 haben ihr psychisches Outing angeschaut, Hunderte sich bei ihr bedankt, dass sie Gedanken teilt, die so vielen anderen auch durch den Kopf gehen.

Doch was hat in ihr all den Schmerz ausgelöst? «Es ist alles, und es ist nichts. Der Druck von aussen, nach dem Gymnasium unbedingt studieren zu müssen, sexuelle Annäherung im Geschäft, Geld zu verdienen für die Miete, die Beziehung, die gescheitert ist. Eigentlich vieles, das unzählige andere auch erleben. Nur für mich war es zu viel», so die Zürcherin.

Dass Sylwina offen und öffentlich darüber spricht, ist ihr

ein wichtiges Anliegen. «Ich möchte, dass Probleme mit der eigenen Psyche nicht mehr stigmatisiert werden.» Heute sind es die Themen Stress und Nervositätszustände, die immer wieder an ihr nagen. Mal mehr,

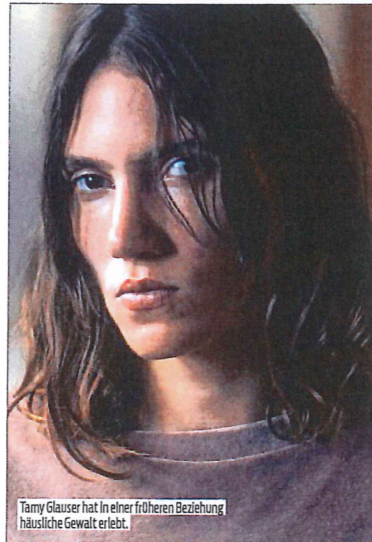
Hinzu kam zur gleichen Zeit die Trennung von meiner Frau, das hat mir den Boden unter den Füssen weggezogen. Die Vorstellung, dass ich jetzt ein geschiedener Vater mit zwei Söhnen bin, war schwer zu verdauen.

Schmerz hat viele Gesichter. Bei Gastro-Unternehmer Michel Péclard (50) waren es ein Todesfall und die gescheiterte Ehe. «Meine Therapie hat mir ein zweites Leben geschenkt. Während zwei Jahren ging ich einmal wöchentlich zum Psychiater. Auslöser war die Krebserkrankung meiner Cousine und ihr viel zu frühes Ableben. Sie war auch meine Geschäftspartnerin, ohne sie gäbe es die Pumpstation in dieser Form nicht.

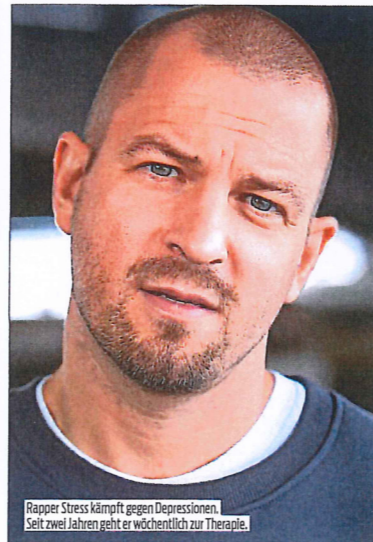
extrem gut tut. Und die Hälfte meines Kaders geht ebenfalls zu ihm, sei es für ein Coaching oder wegen tiefer gehenden Problemen. Ich schäme mich nicht, dass ich psychologische Hilfe in Anspruch genommen habe, da stehe ich voll dazu und empfehle das echt jedem.»

Nationalrats-Kandidatin Tamy Glauser (34) erlebte durch ihre Ex-Freundin häusliche Gewalt, gegen die sie sich nicht wehren konnte. Erst durch ihre Flucht von New York zurück in die Schweiz konnte sie sich auch aus der Ohnmacht, sich nicht zu wehren, befreien. Mit Hilfe einer Therapie hat es die Bernerin geschafft, dieses traumatische Erlebnis zu verarbeiten.

«Nach meiner Hirntumoroperation 2002 nahm ich eine Psychotherapie in Anspruch. Um alles verarbeiten zu können und um das Vertrauen in meinen Körper wieder zu erlangen», sagt die Ex-Miss-Schweiz und heutige Hypnose-Therapeutin Tanja Gutmann (42). «Ich habe



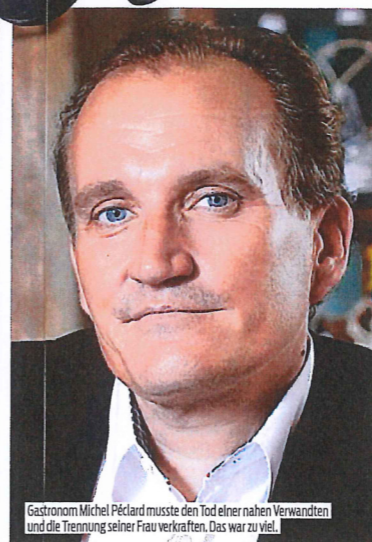
Tamy Glauser hat in einer früheren Beziehung häusliche Gewalt erlebt.



Rapper Stress kämpft gegen Depressionen. Seit zwei Jahren geht er wöchentlich zur Therapie.



Christina Surer überlebte einen Flugzeugunfall mit leichten Verletzungen, aber psychisch total überfordert.



Gastronom Michel Péclard musste den Tod einer nahen Verwandten und die Trennung seiner Frau verkraften. Das war zu viel.



Nach einer Hirntumoroperation wollte Ex-Miss Tanja Gutmann wieder vertrauen in ihren Körper gewinnen.

mal weniger. «Diese gehe ich nun mit Yoga und Meditation an. Mir hilft dies am besten. Und auch, dass ich mich daran erinnere, wie schlecht es mir damals ging. Dies will und werde ich bestimmt nie mehr erleben.»

Gegen Depressionen kämpft ebenfalls der Lausanner Rapper Stress (41), auch er geht damit an die Öffentlichkeit. Auf einem Video, das er auf seiner Instagramseite veröffentlicht hat, sagt er: «Manchmal gelingt es nicht, die Zukunft als Chance zu sehen, wenn du ein Problem mit deiner Vergangenheit hast.» Dies geht er aktiv an, seit zwei Jahren geht der Musiker wöchentlich zur Therapie. Sein Appell: «Belaste nicht deine Freunde oder Familie mit deinen Problemen, das ist egoistisch.»

en», sagt er. Anstatt hinzuschauen, was mit ihm los ist, habe er sich zu schnell in neue Beziehungen gestürzt, was langfristig nicht gelingen konnte. «Mir wurde klar, dass ich mich manchmal ziemlich daneben benommen habe. Eine Freundin hat mir dann einen Therapeuten empfohlen, dank ihm habe ich aufgeräumt in meinem Leben. Ich lag nicht auf der Couch, die Gespräche mit ihm waren eine Konfrontation und Herausforderung. Genau das, was ich brauche. In meiner Position als Inhaber und Chef gibt es kaum jemanden, der es wagt, mich in Frage zu stellen. Mein Psychiater hatte da keine Mühe, dafür bin ich enorm dankbar», so Péclard, der ihn noch heute zweimal im Jahr zum Mittagessen trifft, «weil mir der Austausch

helfen lassen! Was ich bei einem Traumatherapeuten tat. Seit da bin ich davon befreit, heute fühle ich mich geerdet, ich bin glücklich. Sollte jemals wieder etwas sein, würde ich ohne zu zögern wieder psychologische Hilfe in Anspruch nehmen», so Surer. Einen wichtigen Beitrag, offen und öffentlich über die eigenen Abgründe zu sprechen, machten vor zwei Jahren Prinz William (37) und seine Gattin Kate (37) und desse Bruder Harry (34). Gemeinsam gründeten die Royals die Stiftung Heads Together, die sich für Menschen mit psychischen Problemen einsetzt.

Dabei nimmt sich William selbst nicht aus. Ein Vorfall, den er als Rettungspilot der Royal Air Force erlebt hat, sei ihm sehr nahe gegangen. «Ich habe mit

vielen Kollegen darüber gesprochen und bin froh, dass ich dies gemacht habe. Sonst würde ich mit psychischen Problemen auf einem ganz anderen Level kämpfen.» Sein Outing fand in Grossbritannien anfangs keinen grossen Anklang, vor allem nicht bei Prominenten, die er für seine Stiftung gewinnen wollte, da die Frage nach der mentalen Gesundheit einfach totgeschwiegen werde.

So fordert Prinz William: «Eine psychische Krankheit wird leider immer noch negativ bewertet. Das müssen wir ändern, um weiterzukommen.» Das sehen auch die Schweizer Prominenten so und stehen dazu, dass sie sich dann Hilfe holen, wenn sie alleine nicht mehr weiterkommen.

Psychiater Joe Hättenschwiler (60) «Prominente Outings sind wichtig»

Blick Herr Hättenschwiler, immer mehr Prominente sprechen öffentlich über ihre psychischen Probleme. Was halten Sie davon?

Joe Hättenschwiler: Ich finde es sehr positiv. Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen und für viele eine Vorbildfunktion haben, können es sich am ehesten leisten, über ihre eigenen psychischen Probleme zu sprechen. Viele, die dies schon getan haben, merken, dass es ihnen nicht geschadet hat. Das macht anderen Mut. Man muss aber vorsichtig sein: Nehmen Sie einen jungen Anwalt, der wegen Depressionen oder einem Burnout ausfällt. Ihm würde ich zur Vorsicht

raten, denn es könnte hoch ein. Einerseits hilft es der Aufklärung über psychische Probleme, andererseits entstigmatisiert es die Thematik. Und kann viele dazu animieren, offen über ihre psychische Erkrankung zu sprechen und Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Joe Hättenschwiler, Chef-Psychiater Zentrum für Angst- und Depressionsbehandlung Zürich.

Depressionen nehmen gemäss Statistik in der Schweiz massiv zu. Wie erklären Sie sich das? Weil auch schon in den Schulen sensibel auf Früherkennung eingegangen und entsprechend mit Therapien reagiert wird. Und dass die Hemmschwelle, zum Psychiater oder Psychologen zu gehen, immer geringer wird. Auch dank den prominenten Outings.

Interview: Flavia Schlittler



Influencerin Sylwina liess sich in eine psychiatrische Klinik einweisen. Diagnose: akute depressive Episode. Ihre Erlebnisse teilte sie auf Instagram und bekam viel Zustimmung und Unterstützung.