

**Zeitschrift:** Schweizer Monat : die Autorenzeitschrift für Politik, Wirtschaft und Kultur

**Band:** 101 (2021)

**Heft:** 1086

**Artikel:** Vor lauter Viren geht unsere Psyche vergessen

**Autor:** Hof, Felix

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-958196>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 27.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Vor lauter Viren geht unsere **Psyche vergessen**

**Die Politik unterschätzt die Folgen der Corona-Massnahmen für die psychische Gesundheit. Gerade jungen Menschen drohen langfristige Schäden.**

von Felix Hof

Menschen sind soziale Wesen. Wir überleben ab unserer Geburt nur dank anderer Menschen und sind auf Gemeinschaft und sozialen Austausch angewiesen. Wir sind auch darauf angewiesen, über uns bestimmen und an der Gesellschaft teilhaben zu können.

Die Massnahmen zur Eindämmung der Covid-19-Pandemie greifen nun in mannigfalter Weise in unsere Selbst- und Beziehungsregulation ein. Vertraute Beziehungsrituale wie z.B. Händedruck bei Begrüßungen oder Umarmungen liebgewonneiner Menschen sind tabu, Austausch muss auf Distanz stattfinden, mimische Antworten des Gegenübers sind bedingt durch das Maskentragen nur noch eingeschränkt ablesbar, in Gemeinschaften dürfen wir uns nur noch eingeschränkt begegnen, die Bewegungsfreiheit ist genauso wie die Erbringung von Arbeitsleistungen eingeschränkt beziehungsweise stark reglementiert. Kulturelle Teilhabe gibt es nur noch indirekt, Entfaltung in der Freizeit mit Auflagen. Das alles fremdbestimmt.

Diese Eingriffe belasten unsere Psyche und beeinträchtigen möglicherweise unsere psychische Gesundheit erheblich. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert «psychische Gesundheit» als Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre geistigen und emotionalen Fähigkeiten ausschöpfen, die alltäglichen Lebensaufgaben bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann. Für unsere psychische Gesundheit relevant sind nun die Intensität und die Häufigkeit von Belastungen sowie unsere verfügbaren Schutzmechanismen, um Belastungssituationen bewältigen und deren negative Wirkungen abfedern zu können.

Die Covid-19-Pandemie ist eine Belastungssituation, welche unser Gleichgewicht zwischen Schutzmechanismen und Belastungen stören und psychisches Leiden auslösen beziehungsweise verstärken kann. Die Menschen reagieren auf die Pandemie sehr unterschiedlich und mit zunehmender Dauer auch symptomatisch.

Die Entschleunigung ist anfänglich positiv und entspannend wahrgenommen worden. Die gegenseitige Unterstützung wurde als wertvoll und bereichernd empfunden. Aber mit zunehmender Dauer der präventiven Massnahmen zeigten sich bei vie-

# «Es muss uns gelingen, das Virus zu bekämpfen, ohne das psychische und gesundheitliche Wohlbefinden der Menschen zu gefährden.»

**Felix Hof**

len Menschen Stress- und Belastungsreaktionen wie Ängste, Zukunftssorgen, Schlafstörungen, gedrückte Stimmung, Einsamkeit, Freudlosigkeit, fehlender Antrieb, Konzentrationsprobleme usw. Risikoverhalten, etwa der Konsum von Suchtmitteln, hat zugenommen.

## «Ich halte es nicht mehr lange aus»

Wie es Menschen in der Covid-19-Pandemie psychisch gehen kann, verdeutlichen einige Beispiele aus meiner Praxis. Ein 27jähriger Mann berichtete mir, er sei seit Monaten im Homeoffice tätig und täglich über Stunden nur am Computer oder in virtuellem Austausch beschäftigt: «Ich halte es nicht mehr lange aus, die Decke fällt mir auf den Kopf. Da mir der Sinn der Massnahmen einleuchtet, versuche ich mich daran zu halten, aber allzu lange halte ich das nicht mehr durch. Nachts kann ich nur noch mit Unterbrüchen schlafen, tagsüber kann ich mich nur schlecht konzentrieren und bin überhaupt nicht produktiv. Der direkte Austausch mit meinem Vorgesetzten und meinen Arbeitskollegen fehlt mir extrem, auch der direkte Austausch mit meinen Freunden.»

Ein anderer junger Mann, der einer Hochrisikogruppe angehört, erzählte: «Ich habe Angst, nur noch Angst, mich mit Covid-19 zu infizieren. Ich gehe kaum noch aus dem Haus und treffe niemanden mehr. Meiner Berufstätigkeit kann ich nicht mehr nachgehen; wenn das noch lange so weitergeht, sehe ich in meinem Leben keinen Sinn mehr.»

Die Mutter eines schulpflichtigen Kindes, die bei einer Bank arbeitet, berichtete: «Mein Mann arbeitet seit mehr als zwölf Monaten im Homeoffice und nimmt in unserer kleinen Wohnung sehr viel Raum ein. Nun arbeite ich ebenfalls im Homeoffice und

muss schauen, wo ich bleibe. Seit wir dauerhaft aufeinander bezogen sind, streiten mein Mann und ich um alles und jedes. Wir vertragen uns überhaupt nicht mehr.»

## Stress und Depression

In einer Befragung<sup>1</sup> berichten 50 Prozent der befragten Personen über eine Zunahme ihres Stressempfindens und bezeichnen Belastungen aufgrund von Veränderungen in der Schule oder bei der Arbeit, Probleme bei der Kinderbetreuung oder Zukunftssorgen, das Leben allein, reduzierter sozialer Kontakt und eingeschränkte persönliche Freiheit als wichtigste Stressoren. 57 Prozent der befragten Personen berichten über eine Zunahme depressiver Symptome.

Besonders problematisch wirken sich die Massnahmen zur Bekämpfung der Pandemie gemäss der Studie auf Kinder und Jugendliche aus. Die Veränderungen in den sozialen Interaktionen und die Kontaktbeschränkungen dürften das Beziehungs- und Bindungsverhalten junger Menschen besonders nachhaltig beeinflussen. Spezifische Belastungen und Risiken ergeben sich durch die eingeschränkte körperliche Aktivität, die möglicherweise schlechtere Ernährung und häusliche Konflikte. Als emotionale Schwierigkeiten werden Stress, Isolation und Unsicherheit bezüglich der eigenen Zukunft genannt.

Es ist zu vermuten, dass die Mehrheit der Menschen Sehnsucht danach hat, ihre Freiheiten wiederzugewinnen und dort anschliessen zu können, wo das Leben beim Ausbruch der Pandemie aufgehört hat. Indikatoren hierfür gibt es genug, z.B. illegale Partys oder aber steigende Buchungszahlen für Reisen in sogenannte Nichtrisikogebiete. Kommt hinzu, dass die langanhaltende Unterdrückung von Bedürfnissen zu überkompenatorischem Verhalten führt, sobald sich wieder Freiräume für deren Befriedigung ergeben. Diese Koppelung könnte sich mitunter sehr problematisch auswirken und neue Einschränkungen hervorrufen.

Diese Gefahren werden von der Politik und in der öffentlichen Debatte straflich unterschätzt. Die Menschen müssen dringend stärker darin unterstützt und befähigt werden, mit den Langzeitfolgen der Pandemie auf persönlicher, gesundheitlicher, gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Ebene umzugehen. Es muss uns gelingen, das Virus zu bekämpfen, ohne das psychische und gesundheitliche Wohlbefinden der Menschen zu gefährden.

Das wird nur mit einem gesellschaftlichen Kraftakt gelingen. Und mit Verantwortlichen an der Spitze, die sich nicht irgendwelchen Partikularinteressen verpflichtet fühlen oder Menschen mit Angst einflössenden Botschaften zu kontrollieren versuchen. ▲

<sup>1</sup> Dominique de Quervain et al.: The Swiss Corona Stress Study: Second Pandemic Wave, November 2020. Abrufbar unter [www.coronastress.ch](http://www.coronastress.ch).

**Felix Hof**

ist Psychotherapeut in Zürich.