«Die Menschen sind bereit, Hilfe zu suchen»

*Psychotherapie verlangt nach **unmittelbarer Nähe** für das Gespräch unter vier oder auch mal mehr Augen. Doch es geht auch anders, gerade **in der gegenwärtigen Krise.** Ein Gespräch mit Christina Casanova Waser, Psychotherapeutin lic. phil. FSP aus Chur, über ihre Tätigkeit in der Corona-Krise.*

▸ SILVIA KESSLER

BÜNDNER TAGBLATT: *Grundsätzlich können in einer Psychotherapiesitzung, in der in der Regel nur eine Klientin respektive ein Klient zugegen ist, die behördlichen Vorgaben wie der Mindestabstand eingehalten werden. Wie gehen Sie aktuell vor?*
CHRISTINA CASANOVA WASER: In dieser ausserordentlichen Situation arbeite ich vermehrt online. Somit gewähre ich die psychotherapeutische Begleitung für alle. Denn ich habe Klienten, die sich nicht mehr getrauen, aus dem Haus zu gehen. Sie fühlen sich bedroht und bleiben deswegen lieber im trauten Heim. Ob sie da «das Glück allein» finden, ist eine andere Geschichte. Angst ist kein guter Berater, sie wirkt wie ein Leim, die Gedanken kleben im Kopf fest und sie drücken auf das Gemüt.

Wie sehen die Alternativen zur herkömmlichen Psychotherapiersitzung konkret aus?
Damit jetzt niemand in ein Loch fällt, biete ich die Onlineberatung an, das heisst, ich skype mit den Klienten, wir machen eine Live-Video-Beratung oder schlicht eine Telefonberatung. Ich stelle fest, dass die Leute gerne eine Onlineberatung in Anspruch zu nehmen. Die Menschen sind bereit, Hilfe zu suchen, und das ist gut so. Denn gerade die Angstgedanken sind nicht trivial, jeder kennt sie, und jeder kann Hilfe holen.

Wie sprechen Ihre Klienten auf die neuen Beratungsmethoden an?
Die Methoden sind einigen meiner Klientinnen und Klienten bereits seit Längerem bekannt. Ich arbeite schon seit einiger Zeit online in meiner Praxis. Das gehört zu meinem Angebot. Der Weg, zum Beispiel aus Südbünden nach Chur, ist zu aufwendig. Das Onlineangebot wird sehr geschätzt. Für den Klienten entfällt die Reisezeit, eine Sitzung zu vereinbaren ist somit einfacher. Die Zufriedenheit meiner Klienten bezüglich der Onlineberatung ist hoch. Oft ist es so, dass wir per E-Mail eine Sitzung vereinbaren, viele Leute wünschen eine Skypesitzung. Sie skypen in der Regel von zu Hause aus, und ich bin in der Praxis.

Therapiesitzung unter besonderen Umständen: Die Psychotherapeutin **Christina Casanova Waser** zeigt in ihrer Praxis in Chur, wie sie die in der Corona-Krise **besonders gefragten Onlineberatungen** durchführt. (FOTO TAMARA KOHLER)

Und doch fehlt die physische Nähe zwischen Ihnen und den Klienten. Wie kann dies wettgemacht werden?
Was es für eine Onlinesitzung braucht, ist Ruhe, so kann man sich aufeinander einstimmen. Das sage ich auch jeweils den Interessierten. Skypen oder Videoberatung im Zug oder im Tram ist Unsinn.

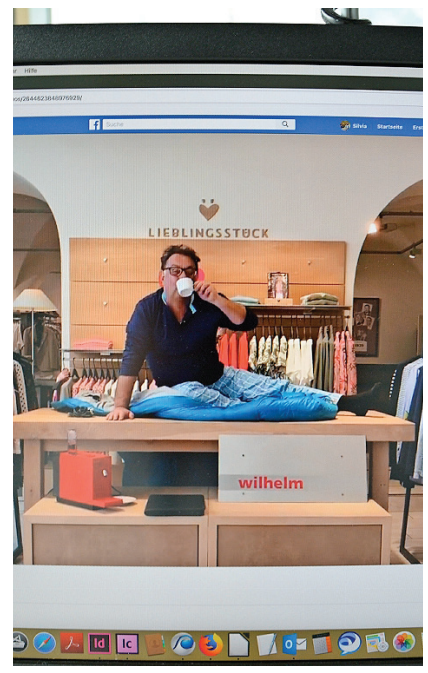
Sie bieten auch Paar- und Sexualtherapie an. Wie kann das online funktionieren?
Online arbeite ich mit Einzelpersonen und auch mit einem Paar. Beides ist gut möglich. Es gilt nicht zu vergessen, dass wir fast schon alle gewohnt sind, uns online zu bewegen. Grosseltern skypen mit ihren Enkeln in den USA oder Australien, Geschäftspartner aus aller Welt treffen sich in Zoom-Videokonferenzen, Frauen machen Facetime mit ihren Kolleginnen. Dieser Austausch lebt, die Onlineberatung ist also keine Zukunftsmelodie.

Wie kommen die Klienten zu Ihnen?
Die Klienten finden mich über meine Website praxiscasanova.ch, Ärzte weisen mir Klienten zu oder meine Fachartikel werden gelesen, und natürlich lebt die Mund-zu-Mund-Werbung.

Welche Rolle spielt die Corona-Krise in Ihren aktuellen Therapiesitzungen?
Fragen der Klienten zum Thema Coronavirus sind zurzeit fast alltäglich, dies natürlich wegen der ausserordentlichen Situation. Bevor wir uns jedoch mit der Angst verkleben, sollten wir eine Onlineberatung beanspruchen. Wir können auch Interessantes aus der aktuellen Situation lernen.

Was meinen Sie damit?
Ich finde es zum Beispiel spannend, wie der Staat eingreift und wir lernen müssen, damit umzugehen. Wir sind eine Erregungsgesellschaft, in der jeder mehr Angst um sein Leben hat als um das Überleben der Menschheit. Jetzt haben wir eine echte Seuche, das kann sogar einigen Menschen das Gefühl geben, «jetzt passiert etwas Besonderes. Es ist alles auf einmal so anders». Doch geändert hat sich die Eigenverantwortung nicht, im Gegenteil, sie rückt bei manchen ins Zentrum ihres Lebens. Die meisten Menschen wünschen Beruhigung, die Angst möge wieder von dannen ziehen, damit sie wieder schlafen können. Es besteht also im Augenblick eine Nachfrage für Stressreduktion und Bewältigung der Angst. Der Druck der Einsamkeit, die bei einigen bereits zum Alltag gehört, hat zugenommen. Die Existenzsorgen treten stärker hervor. Wir leben in einer Gesellschaft, die einige ihrer Werte verloren hat. Diese wieder zu entdecken, ist eine Aufgabe im Umgang mit Angst und Einsamkeit.

Mir scheint, dass Sie in der Krise auch Chancen sehen. Wo orten sie diese?
Die persönliche Lebensführung ist entscheidend. Das heisst, das Gute an dieser ausserordentlichen Situation ist die Entschleunigung. Viele können nicht mehr nur ihrem Statussymbol hinterherjagen, der Terminkalender ist weitgehend stillgelegt. Auf der anderen Seite hat der Stress, sich immerzu in den sozialen Medien aufzuhalten, vielleicht sogar noch zugenommen. Die Menschen wünschen sich Entspannung, als Antwort auf ihre Angst und ihre Isolationsgefühle. Das ist weit verbreitet.

«Wir lassen uns nicht unterkriegen»

Der Aufruf des Bundesrats tut auch **in Thusis** seine Wirkung: Die Einwohner bleiben zu Hause, und die sonst äusserst belebte Neudorfstrasse präsentiert sich menschenleer. Hinter den Kulissen der Fachgeschäfte und Gastronomiebetriebe im Ort herrscht jedoch reges Treiben. Um weiterhin für die Kundschaft da sein zu können, begegnet der Fachhandel der Coronakrise mit **Engagement und Kreativität**. «Wir halten zusammen – jetzt erst recht», lautet das Credo des **Vereins Marktplatz und Zentrumsort Thusis**, der mit seinen 84 Mitgliedern aktuell 784 Arbeitsplätze im Dorf stellt. Via soziale Netzwerke und demnächst auch über die Presse lässt der Verein die Kunden wissen, dass in den meisten Geschäften weiterhin telefonisch oder online bestellt werden kann und die Ware per Kurier oder Post nach Hause geliefert wird. Diese Möglichkeit bieten auch **Maya und Marcel Müller** im Floristikgeschäft «Blumen Einzigartig» an der Altdorfstrasse an (Fotos unten links). Zudem finden die Kunden eine Auswahl zur Selbstbedienung ausserhalb des Ladens, das Geld wird in eine Kasse gelegt. Es sei eine schwierige Zeit für alle, sagt Maya Müller, «doch wir lassen uns nicht unterkriegen». Ebenso denkt **Walter Wilhelm** vom Fachgeschäft Wilhelm Mode, der trotz Krise den Humor nicht verliert (unten rechts und Titelseite). Ungewohnt viel zu tun hat in diesen Tagen der Pizzakurier **Ruedi Riederer** (oben rechts). «Vor allem mittags läuft deutlich mehr als vor der Krise», sagt er. Als Alternative namentlich für Handwerker bieten **Angela Fischbacher** (oben links, Mitte) und ihr Team neu jeden Mittag in der Metzgerei Fischbacher frisch zubereitete Menüs an. (FOTOS SILVIA KESSLER)