

## Im Gespräch mit: Fabian Kraxner, Psychiater

Vor Kurzem wurde der in Schaffhausen aufgewachsene Psychiater Fabian Kraxner mit dem Nachwuchspreis der europäischen Psychiatriegesellschaft geehrt. Im Interview sagt der 31-Jährige unter anderem, wie man sich selber unterstützen kann.

# «Therapie findet auf Augenhöhe statt»

Interview und Bild Alexander Vitolić

Was hat's up, Doc?» Der Vorlesungstitel steht beispielhaft für das Programm des europäischen Kongresses in Nachwuchspsychiatrie, den Fabian Kraxner Anfang Juli 2023 durchgeführt hat. Dieser hatte als Schwerpunktthema die eigene Gesundheit der Therapeuten. In Zürich haben daran über 200 engagierte Jungpsychiater aus 42 Ländern teilgenommen. Der geborene Thurgauer ist in Diesenhofen aufgewachsen und hat die Matura in Schaffhausen im Juli 2010 als Jahrgangsbester abgeschlossen – und es dafür schon damals auf die Frontseite der SN geschafft. Vor Kurzem wurde der 31-Jährige für seine langjährigen Verdienste im Bereich der Nachwuchsförderung in der Psychiatrie mit dem Nachwuchspreis der europäischen Psychiatriegesellschaft geehrt. Er ist der erste Schweizer überhaupt, der diese Auszeichnung erhalten hat.

**Herr Kraxner, die Gesundheit der Psychotherapeuten ist ein thematischer Schwerpunkt des Kongresses, den Sie organisiert haben. Und wie geht es Ihnen heute?**

**Fabian Kraxner:** Sehr gut. Die letzten Tage waren aufgrund letzter Details in der Organisation etwas stressig. Die grosse Freude der vielen Teilnehmenden zu sehen ist allerdings ein unschätzbares Vergnügen.

**Ist es denn so, dass die psychische Gesundheit von Therapeuten ein Tabuthema ist?**

**Kraxner:** Nicht unbedingt, aber es steht in der Fachwelt nicht an erster Stelle. Es wäre auch für unsere Patienten wichtig zu verstehen, dass wir keine Superhelden sind.

**Warum sind Sie Psychiater geworden?**

**Kraxner:** Ich habe zunächst als Assistenzarzt auf der Inneren Medizin gearbeitet. Im Verlauf habe ich gemerkt, dass mich die

**«Die Pandemie hat gezeigt, dass unsere psychische Gesundheit ein essenzieller Bestandteil unserer Gesamtgesundheit ist.»**

vertieften Zusammenhänge des Menschseins faszinieren. Diese umfassende und individuelle Behandlung kann ich als Psychiater ausführen.

**Warum genau dort?**

**Kraxner:** Weil mich das Zusammenspiel von Körper und Psyche interessiert. Weil ich den Weg verstehen möchte, wie jemand in eine bestimmte Situation gekommen ist sowie entsprechende Bewältigungs- und Zukunftsperspektiven besprechen möchte. Wenn jemand an Krebs erkrankt, wirkt sich das auf die Psyche aus – aber es gibt auch Menschen, die kerngesund sind. Und doch leiden sie unter Stress, der sich dann körperlich auswirkt, zum Beispiel in Form von Rückenschmerzen. Psychiatrie ist für mich spezialisierte und pragmatische Menschenmedizin.

**Erklären Sie doch bitte den Unterschied zwischen einem Psychiater und einem Psychologen.**

**Kraxner:** Psychiater sind Ärzte. Sie diagnostizieren und setzen Medikamente sowie Psychotherapie bedarfsgerecht ein. Sie sind die Grundversorger der Psyche. Sie evaluie-



Patentrezepte verschreibt Fabian Kraxner keine: Natürliches Licht und frische Luft sind aber fast immer hilfreich.

ren auch den Einfluss von körperlichen Begleiterkrankungen auf die Psyche. Häufig koordinieren sie alle Fäden des Therapienetzwerkes. Ihnen stehen also viele verschiedene Werkzeuge zur Verfügung. Psychologen sind nicht ärztliche Fachpersonen für bestimmte psychotherapeutische Verfahren.

**Dann stehen Psychiater und Psychologen nicht in einem Konkurrenzverhältnis?**

**Kraxner:** Überhaupt nicht. Die wertschätzende Zusammenarbeit ist zentral. Man lernt gegenseitig voneinander. Die psychotherapeutische Versorgung wird schon seit Längerem durch beide Berufsgruppen sichergestellt. Zudem hat die Pandemie gezeigt, dass die psychische Gesundheit ein essenzieller Bestandteil unserer Gesamtgesundheit ist. .

**Sie arbeiten in einem Spital in Affoltern. Kommen die Patienten freiwillig zu Ihnen?**

**Kraxner:** Der Weg der freiwilligen Behandlung ist das oberste Ziel jeder Behandlungssituation, auch im klinischen Setting. Psychotherapie ist immer ein Miteinander. Deshalb ist es entscheidend, dass die Pa-

tienten ehrliches Feedback geben, beispielsweise wenn sie etwas nicht verstehen oder sie nicht weiterkommen.

**Gibt es schon Apps oder digitale Angebote, die unterstützen können?**

**Kraxner:** So weit sind wir aktuell noch nicht. Es gibt zwar gewisse Webseiten oder Apps, die eine erste und schnelle Hilfestellung geben können. Doch wenn es dann individuell wird, ist eine persönliche Ansprechperson und die therapeutische Beziehung vor Ort von grösster Bedeutung – so wie in vielen Situationen, in denen die menschliche Psyche betroffen ist.

**Aber die Wartezeiten sind lang.**

**Kraxner:** Das kommt auf die Situation an. Für eine ambulante kinder- oder jugendpsychotherapeutische Behandlung bestehen bedauerlicherweise Wartezeiten von mehreren Monaten. Das ist verbesserungswürdig. Es gibt verschiedene Therapievermittlungsseiten im Netz, wo man auch die Webseiten der Therapeuten finden kann. Dort ist die Wartezeit häufig angegeben. Hingegen ist die Notfallversorgung stets gewährleistet, also dann, wenn

es eine sofortige und unmittelbare Hilfe benötigt.

**Was kann man in der Zwischenzeit tun, wenn man so lange warten muss?**

**Kraxner:** Das ist eine sehr wichtige Frage, gerade wenn der Leidensdruck gross ist. Ich will versuchen. Es gibt meiner Ansicht nach immer etwas, das man selber tun kann. Ich bin ein Fan des Ansatzes «Das Einfache zuerst». In so einer Situation könnte das bedeuten: Bewegung, soziale Kontakte, sinnhafte Tätigkeiten. Mir ist bewusst, das ist einfacher gesagt als getan, aber ein Patentrezept gibt es nicht, auch in der Therapie nicht.

**Sich anders beschäftigen gewissermassen.**

**Kraxner:** Es geht darum, die eigenen Ressourcen zu aktivieren. Tageslicht, Luft und soziale Kontakte zu stärken ist eine Möglichkeit. Frische Luft und Licht haben einen grossen Einfluss auf die Psyche. Ich finde die regelmässige Benützung des Vitaparcours eine effektive Massnahme. Man ist völlig frei in der Wahl und der Form und der Bewegungsintensität. Ich kann mir

**«Immer nur das Beste aus sich herausholen zu wollen, ist auf lange Sicht keine gesunde Art, mit sich selber umzugehen.»**

auch überlegen, was mir zuletzt Freude und Spass gemacht hat und schauen, ob sich das noch einmal ausführen lässt. Persönlich ist dies bei mir: Sich den Rhein hinuntertreiben zu lassen, Klavier spielen, wieder mal zum Kaffee abmachen oder die Sterne beobachten.

**In den vielen Medien wird ein Optimierungswahn zelebriert. Verstehen wir überhaupt noch, was gesund ist?**

**Kraxner:** Das ist eine weitreichende Frage. Gesundheit ist ein Kontinuum, und sie kann nicht ständig beeinflusst und verbessert werden. Es ist wichtig, die Belastungsgrenzen der eigenen Psyche und des Körpers wahrzunehmen und zu respektieren. Für viele Menschen äussert sich das beispielsweise mit Anspannung und Nackenschmerzen. Der Körper und die Psyche sind nicht in jeder Situation in der Lage, dasselbe Potenzial abzurufen. Jeder Mensch muss letztlich für sich eine Balance finden. Immer nur das Beste aus sich herausholen zu wollen, ist auf lange Sicht keine gesunde Art, mit sich umzugehen.

**Viele Begriffe aus der Psychologie sind in die Alltagssprache eingeflossen, Trauma, Narzissmus, Psychopath – Wie stehen Sie zu solchen pauschalen Diagnosen?**

**Kraxner:** Es gibt da zwei Sprachebenen. In therapeutisch aktiven Kreisen folgen solche Diagnosen immer fest definierten Kriterien, welche für die jeweiligen Krankheiten oder Störungen in einem internationalen Manual erfasst und beschrieben sind, der «ICD-10». Wir erleben allerdings auch, dass unsere Patienten und andere Laien diese Begriffe anders anwenden, wenn sie von «Trauma» oder «Schock» sprechen, etwa nach einer Trennung oder einem Konflikt. Der Punkt ist, dass man von der einen Bedeutung nicht auf die andere schliessen kann. Von psychiatrisch geschulten Fachpersonen kann ich erwarten, dass sie den Unterschied kennen, von Laien nicht immer. Jedenfalls gibt es aufseiten der klar definierten Fälle keine Indizien für deren Häufung.

### Zur Person

Fabian Kraxner ist in der Region Schaffhausen aufgewachsen und zur Schule gegangen. Er ist aktuell leitender Oberarzt für Psychiatrie im Spital Affoltern im Kanton Zürich. Seit 2022 nimmt er Einsitz im Gemeinderat Hedingen als Ressortleiter Soziales & Integration. Für die Nationalratswahlen im Oktober 2023 kandidiert er für die Grünliberalen – Unterliste Gesundheit – auf dem 2. Listenplatz.