

Der Optimist

PSYCHIATER Fabian Kraxner hat als erster Schweizer den Nachwuchspreis der Europäischen Gesellschaft für Psychiatrie gewonnen. Unsere Autorin ging mit ihm zur Schule – und spricht mit ihm darüber, was wir werden.

Interview: Nora Leutert

Es ist Mittwochabend, ich setze mich abgekämpft in den Zug. Es ist der anstrengendste Tag der Woche auf der AZ-Redaktion und ich habe heute schon diverse kleine Nervenzusammenbrüche erlitten. Doch dazu später.

Am Zürcher Hauptbahnhof warte ich auf Fabian Kraxner. Er ist ein alter Klassenkamerad. In den letzten Jahren habe ich den Kontakt zu ihm verloren, lediglich auf den sozialen Medien zogen ab und an Bilder von einem äusserst aktiven Fabian Kraxner an mir vorbei. Doch kürzlich stutze ich: Offenbar hat Kraxner einen bedeutenden internationalen Preis für Nachwuchspsychiater gewonnen. Ich sah mir die Sache näher an. Mein ehemaliger Kantonsschulkollege ist also ein gefei-

erter Psychiater. Und offenbar ist er Gemeinderat in Hedingen im Zürcher Säuliamt, wo er heute wohnt, zudem kandidiert er gerade für den Nationalrat. Und das alles mit nur 31 Jahren. Das scheint einer etwas aus sich gemacht zu haben.

Ich bin neugierig geworden. Und wie ich jetzt vom Tag erschöpft auf dem Bahnsteig stehe, kommt mir ein energiegeladener Fabian Kraxner entgegen. Wir setzen uns in den Zug nach Affoltern am Albis, wo Fabian Kraxner als Oberarzt in der Psychiatrie im Regionalspital arbeitet. Er beisst in einen Apfel. Er hat sich nicht verändert: offen und herzlich ist er – und spleenig.

An seinem Arbeitsort angekommen, zeigt er mir die Klinik und vom Balkon aus die Berge: die Rigi, den Pilatus. Auch mit den Patienten gehe er gerne draussen spazieren: «damit sie lernen,

nur zu beobachten und ihre Umgebung wertfrei wahrnehmen. Wir kommen im Alltag gerne in Wertungsspiralen, da hilft es, sich aufs reine Beobachten des Gegenwärtigen zu konzentrieren».

Das mit der Wertungsspirale kann ich gut nachvollziehen. Ich hatte gerade selbst eine Krise, weil mein Gesicht just an diesem Tag riesig auf dem Cover eines Medienmagazins erschien. Und das in einem Moment, in dem ich mich nicht besonders wohl in meiner Haut fühlte.

Mich nimmt wunder, wie Fabian Kraxner, der in der Schule immer ein ganz eigener Typ war, mit dem Leben und den Leiden unserer Zeit zurechtkommt.

AZ Fabian, wir gingen zusammen in Schaffhausen zur Kantonsschule. Als ich erfahren



Fabian Kraxner und der Katzenbaum. Auch drei Katzen wohnen im Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie des Spitals Affoltern. Sie geben den psychiatrischen Patientinnen und Patienten Halt und Geborgenheit.

Robin Kohler

Meiner Ansicht nach schon. Zu Sorgen und Ängsten kommen körperliche Auswirkungen des Klimawandels hinzu: Aufgrund der höheren Durchschnittstemperaturen nehmen die Schlafstörungen, aber auch das Aggressionsverhalten zu. Dazu kommen Naturereignisse, durch welche Menschen gezwungen sind, aus ihrem Land zu fliehen.

Du bist politisch aktiv: Du bist Gemeinderat in Hedingen sowie zur Zeit GLP-Nationalratskandidat. Daneben bist du Fachhochschuldozent und in diversen Berufsverbänden aktiv. Wieso tust du das alles?

Ich will etwas Sinnvolles tun. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es nährender ist, selber eine Veränderung mitzugestalten, als diese zu beobachten. Natürlich binden diese Tätigkeiten Zeit, aber sie kosten mich keine Energie, sondern sind spannende Entwicklungschancen für mich.

Sag mal, wie hast du deine Zeit an der Kantonsschule in Erinnerung?

Für mich war es eine förderliche und fordernde Zeit. Ich habe gerne gelernt und war wohl das, was man einen Streber nennt.

Du hast letzten Endes auch als Jahrgangsbester abgeschlossen.

Ja, darüber habe ich mich sehr gefreut. Dadurch, dass ich Erfolge in der Schule erzielte, konnte ich Vertrauen in meine Fähigkeiten fassen. Ich lernte aber auch, dass Einzelkämpfer zu sein einem auf Dauer nicht weit bringt. Mir wurde damals klar, wie wertvoll soziale Kontakte sind. Und als ich ein Kantonsschuljahr im Welschland absolvierte, lernte ich das *savoir vivre*. Ich wurde etwas unpünktlicher – die berühmte Waadtländer Viertelstunde. Als Arzt vermeide ich das natürlich (lacht), im Privaten hat mich das aufgelockert.

Du bist schon aufgefallen. Ich weiss nicht, ob das eine unangenehme Erinnerung ist: Du wurdest im ersten Kantijahr von den Maturanden vor versammelter Schule zum goldigen Erstklässler gekürt. Das ist mir egal (lacht).

Das dachte ich damals auch. Du hast auf mich immer erwachsener gewirkt als der Rest. Andere haben sich viel mehr nach Trends gerichtet.

Trends haben mich noch nie interessiert. Vielleicht musste ich damals schon weniger ausprobieren, wer ich bin. Ich habe gewisse Grundsätze im Leben. Ich begegne Menschen wertungsfrei. Wer welche Schuhmarke trägt, wer out ist, das war doch mir egal. Mich hat stets der Mensch fasziniert:

habe, dass du als erster Schweizer den Nachwuchspreis der Europäischen Gesellschaft für Psychiatrie gewonnen hast, hat mich das neugierig gemacht. Es ist spannend, was aus uns wird. Hast du immer einen Plan verfolgt oder hast du dich treiben lassen?

Ich habe viel auf mein Bauchgefühl gehört. Das scheint auch bei dem Preis eine Rolle gespielt zu haben. Dieser wird für das Gesamtwirken, auch ausserhalb des psychiatrischen Alltags, verliehen: an engagierte Personen, die neue Wege einschlagen. Darunter fiel etwa mein Engagement im Bereich Klimaerwärmung und deren Auswirkungen auf unsere Psyche. Ich denke gerne über den Tellerrand hinaus.

Viele Leute in unserem Alter haben eine sehr pessimistische Weltsicht. Das bedauere ich sehr, wenn das so ist.

Nimmst du das auch wahr?

Vielleicht ist mein therapeutischer Optimismus zu stark und ich blende das etwas aus. Ich lenke den Fokus lieber darauf, was gut geht. Aber klar, Klimawandel, Krieg, steigende Energiepreise, Inflation, Wohnungsnot: Das alles führt zu Zukunftssorgen, die darum kreisen, wo der eigene Platz ist und in was für einer Umgebung man selbst in 20 Jahren leben wird.

Kann man sagen, die Weltlage schlägt den Leuten auf die Psyche?

Was zeichnet ihn aus, was stärkt ihn und wie lebt er?

Eine Erinnerung kommt in mir hoch: Einmal habe ich im Deutschunterricht leidenschaftlich aus einem Drama vorgelesen. Fabian Kraxner kam später zu mir, ehrlich und aufrichtig begeistert, und hat mir Komplimente gemacht. Das hätte sonst doch keiner getan in dem Alter.

Psychiater Kraxner kann sich daran nicht erinnern, kommt aber auch bei dieser Episode auf seinen heutigen «therapeutischen Optimismus» zu sprechen, der grundsätzlich für psychiatrische Arbeit sei: Es gelte, die vorhandenen Ressourcen in den Menschen zu unterstützen. Ein Psychiater müsse authentisch, transparent und emphatisch sein.

War dir schon immer egal, was Leute von dir denken?

Heute mehr als früher. Ich habe einen Sinneswandel gemacht, das war noch in der Sekundarschule. Ich war ein schüchternes Kind. Nach der Schule ging ich gerne auf dem Estrich fernsehen. Andere waren draussen am spielen, gingen baden oder skaten. Eines Tages dach-

te ich: Willst du weiterhin so zurückgezogen sein oder willst du das Schöne in der Welt mit Menschen erleben? Ich kann mich noch ganz gut an diesen Tag erinnern. So habe ich im Grunde etwas Psychotherapeutisches gemacht (lacht): Ich habe eine Verhaltensveränderung angestrebt. Das hat viel Durchhaltevermögen

«Die Privatsphäre ist stärker unter Druck gekommen.»

gebraucht. Es ist eine Hypothese: aber wahrscheinlich macht mir mein Beruf auch deshalb so Spass, weil ich selber weiss, wie anstrengend, aber bereichernd es ist, wenn eine Verhaltensveränderung gelingt. Solche Lebenswandel in ihren unterschiedlichsten Formen interessieren mich.

Mich auch.

Ich erlebe den Menschen in der Therapie im-

mer wieder als ursprünglich soziales und widerstandsfähiges Wesen.

Nach der Schule habe ich nur noch über die sozialen Medien mitbekommen, was bei dir läuft. Dort gibst du allerlei Einblicke in dein Leben. Ich habe mit einer anderen ehemaligen Schulfreundin gesprochen, sie dachte dasselbe wie ich: Dein Tag scheint mehr als 24 Stunden zu haben.

Glücklicherweise nicht (lacht). Ich achte gut auf meine persönliche Balance. Ich arbeite nur Teilzeit als Spitalarzt und strukturiere meine Tage. Es ist ausgesprochen wichtig, dass ich als Psychiater selber psychisch stabil bin und meine eigene Gesundheit nicht überstrapaziere. Ich sehe es als meine berufliche Fortbildungspflicht, selber in die Psychotherapie zu gehen.

Ich selbst habe nicht das Gefühl, dass ich viel mehr leiste oder mehr auf die Reihe bringe als noch vor einigen Jahren. Aber ich habe mehr Stress und fühle mich stärker unter Druck.

Mir hilft es, wenn ich mir in solchen Situationen sage: 80 bis 90 Prozent der Leistung sind auch gut. Es kann nicht immer alles zu 100-prozentiger Zufriedenheit erledigt werden.

Ich habe viele Freundinnen, die unter Selbstoptimierungs- und Leistungsdruck leiden.

Die Frage beim Perfektionismus ist immer, um was es eigentlich geht. Man sollte den Nutzen und die Kosten und Risiken eines solchen Verhaltens genau abwägen. Wenn der Nutzen als solcher identifizierbar ist, weil ich beispielsweise weiss, dass ich in sechs Monaten einen besseren Lohn oder eine Beförderung erhalte, mag das aufgehen. Im Endeffekt muss man aber auch etwas demütig sein und erkennen: Das sind nun einfach meine maximalen Fähigkeiten und alles darüber hinaus überfordert mich und macht mich auf Dauer weniger leistungsfähig. Also führt es genau ins Gegenteil von der perfekten Leistung.

Nach den Gründen gefragt, wieso die Menschen ihn aufsuchen, sagt Fabian Kraxner, häufige Konsultationsgründe seien Depressionen mit gedrückter Stimmung und Freud- und Interessensarmut sowie übermässige Ängste aus verschiedensten Gründen.

Ich habe den Eindruck, dass heutzutage viele Leute etwas angeschlagen sind. Ich weiss nicht, ob das anders ist als früher oder ob wir einfach mehr über unsere psychische Befindlichkeit sprechen.

Wie die gerade erschienene Studie eines grossen Krankenversicherers zeigt, fühlen sich die Leute leider tatsächlich kränker als früher. Das hat auch mit der Sensibilisierung auf unsere



Psychiater Kraxner lässt Patienten oft beschreiben, wie sie das Gegenwärtige gerade wahrnehmen, ohne dabei zu werten: etwa, wenn sie dieses Bild anfassen.

Gesundheit während der Pandemie zu tun. Wir waren vermehrt mit unserer eigenen Psyche und ihren Grenzen konfrontiert. Ein positiver Aspekt davon: das Thema der psychischen Gesundheit ist definitiv salonfähig geworden. Leider aber war die Entschleunigung, welche der Lockdown mit sich brachte nicht von langer Dauer. Durch die neuen Möglichkeiten mit Homeoffice und virtuellen Konferenzen ist es schwieriger geworden, sich abzugrenzen. Die Privatsphäre ist stärker unter Druck gekommen.

War die Pandemie ein so starker Einschnitt? Haben sich diese Entwicklungen nicht schon zuvor abgezeichnet? Dauererreichbarkeit, digitale Vernetzung, das Gefühl, immer arbeiten zu müssen.

Sie war jedenfalls ein Beschleuniger. Ich weiss von Meetings, die vor fünf Jahren nie online hätten stattfinden können, und heute ist es gar nicht mehr vorstellbar, dass man sich stattdessen physisch treffen würde. Diese Flexibilisierung der Arbeit und des beruflichen Kontaktverhaltens bringen diverse Vor- und Nachteile.

Du hast kürzlich eine Umfrage auf Twitter gestartet, wer sich für eine viertägige

Arbeitswoche aussprechen würde. Was hältst du selbst davon?

Aus psychischer Sicht ist es ein spannendes Modell. Ich finde grundsätzlich, wir sollten mehr Regenerationszeit am Stück haben, so dass wir nicht nur fokussiert arbeiten können, sondern

«Aus psychischer Sicht ist die 4-Tages-Woche ein spannendes Modell.»

auch fokussiert regenerieren. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Arbeitseffizienz nach zusammenhängenden Freitagen höher ist, als wenn wir hier und da einen Tag frei haben.

Sollen die Arbeitstage im Gegenzug länger werden?

Das gilt es zu diskutieren. Es gibt die Ansicht, dass man durch den erhöhten Fokus die Arbeit von fünf Tagen in vier Tagen schaffen kann. Dieses Modell wirft aber grundsätzliche Fragen nach Arbeitsvolumen und Qualitätsanforderungen auf. Diese sind in den letzten Jahrzehnten gestiegen.

Wieso bist du eigentlich bei den Grünliberalen und stattdessen nicht in einer linken Partei?

Ich erlebe mich politisch als lösungsorientierten Brückenbauer. Genau diese DNA finde ich auch bei den progressiven Grünliberalen. Vor vielen Jahren habe ich kurz mit den Grünen und auch einer anderen linken Partei sympathisiert. Aber es gab mir zu wenig Raum für einen vertieften Diskurs. Grundsätzlich wünsche ich mir eine einfachere Welt, mit weniger Bürokratie und mehr Sachverstand. Und das nicht nur im Gesundheitssystem, wo ich einen bürokratischen Überbau sehe, der bedenklich ist. Wir müssen weg von der Überkontrolle, hin zu mehr gegenseitigem Vertrauen und Vereinfachung.

Klingt auch etwas nach therapeutischem Optimismus. Wie stellst du dir das vor?

Ich würde mir wünschen, die Gesundheitspolitik würde mehr in Prävention und Eigenverantwortung im Umgang mit unserer Gesundheit investieren. Bereits in der Schule kann die körperliche und psychische Gesundheit alltagspraktisch gestärkt werden, zum Beispiel mit der Grundhaltung: «Mental ist nöd egal.» Da besteht noch Luft nach oben.



Der Mammutbaum auf dem Spitalareal ist für Fabian Kraxner ein «Kraftort», zu dem er gerne mit Patientinnen und Patienten spaziert, walk2talk nennt sich das. Ebenfalls eine wichtige Komponente in der Therapie: Nastücher.

Robin Kohler

