

# Keine Angst!

Die Psychiaterin  
Dr. Déirdre Cooper  
im Gespräch mit  
Katharina  
von Radowitz

**Liebe Frau Dr. Cooper, zuallererst: Wie geht es Ihnen? Wie wirkt sich die Pandemie auf die Arbeit in Ihrer Praxis aus, zu deren Patienten viele Musikerinnen und Musiker zählen?**

Ja, das ist auch für uns sehr turbulent. Interessanterweise hatten wir als selbstständige Psychiater mit eigener Praxis zu Beginn der Pandemie erst einmal selbst ein wenig Existenzangst. Würden die Patienten weiter zu uns kommen? Ist der Praxisbetrieb weiter möglich? Schnell zeigte sich, dass unsere Sorgen unbegründet waren, denn die meisten Menschen, die vorher mit dem Leitsymptom Angst zu uns gekommen waren, kamen auch weiterhin – und auch neue Patientinnen kamen. Sie brauchten Unterstützung und eine Einordnung der Situation durch uns Therapeuten. Das waren übrigens keineswegs nur die freischaffenden, sondern auch die fest angestellten Künstler, die plötzlich in Kurzarbeit waren oder eine Art aktivierte Krankheitsangst bekommen haben. Viel geäußert wurde die Sorge „Was geschieht, wenn ich krank werde? Was passiert, wenn ich wegfalle, als jemand, der das Geld für die Familie verdient?“ Es wurden alte Krankheitsbilder aktiviert – Panikattacken, Angst, Zwang, psychomotorische Anspannung, Schlafstörungen –, die für viele Anlass waren, den Weg zu uns zu suchen.

**Was war die größte Herausforderung für die Menschen, die Sie in dieser Zeit aufgesucht haben?**

Die Beschwerden unserer Patientinnen und Patienten bilden im Grunde ab, was gerade los ist: eine große Verunsicherung. Das Virus kam plötzlich und niemand weiß wirklich Bescheid, wie es funktioniert, wie lange es bleibt und was die Konsequenzen für uns sein werden. Wir Psychiater sind hier übrigens nicht klüger als andere Menschen – auch wir müssen die neue Situation erst einmal selber erfassen. Aber letztlich kommen wir mit Corona auf ein zentrales Thema zurück, das wir im Patientenkontakt kennen: Die Notwendigkeit zu Anpassung und Veränderung bereitet den meisten Menschen erheblichen Stress. Unsere Aufgabe ist es, Menschen, die in eine psychische Not geraten sind, aus dieser Stress-Situation herauszuhelfen. Und genau das tun wir jetzt seit Monaten unaufhörlich und in einem höheren Aufkommen als vorher, weil es einfach vielen Menschen schlecht geht.

**Für viele, gerade freischaffend tätige Musikerinnen und Musiker geht es ja gerade wirklich um die Existenz und nicht nur darum, eine unkomfortable Phase zu überstehen. Gibt es Strategien, um jetzt nicht in Panik zu verfallen?**

Das ist nicht leicht, denn es geht hier um ganz entscheidende, existenzielle Ängste. Wir Psychiater sprechen hier von einem Autonomie-Abhängigkeits-Konflikt: Als Musiker bin ich davon abhängig, dass mich jemand für ein Konzert engagiert. Wenn ich als Sängerin für eine „Johannes-Passion“ beauftragt bin und die findet nicht statt, bekomme ich kein Geld. Ich bin in zweifacher Hinsicht abhängig: vom Auftraggeber, der absprachefähig sein muss, und davon, dass nicht gerade ein Virus das komplette Konzertleben in seinen Bann schlägt. Und immer, wenn Menschen sich abhängig fühlen, ist die Ohnmacht nah – gefolgt von Angst und Panik. Um nicht in einer passiven Hilflosigkeit zu verharren, muss eine Strategie gefunden werden. Aufgabe der Psychiaterin ist es also, ihre Patienten möglichst in der Aktivität zu halten. Zum Beispiel indem sie sie dabei unterstützt, Maßnahmen zur Überwindung eines finanziellen Engpasses anzugehen – also das Gespräch mit der Bank zu suchen, Hilfsmaßnahmen für sich zu überprüfen oder Eltern temporär um Unterstützung zu bitten. Sobald jemand ins Handeln kommt und aktiv seine Probleme angeht, ist er nicht mehr passiv. Und dann lässt in der Regel auch die Anspannung und im Idealfall auch die Panik nach. Darum geht es: angesichts der gegebenen Umstände autonom bleiben.



Schon vor Corona wussten wir um die mangelnde Wertschätzung für viele Facetten von Kulturarbeit. Nicht gezahlte Ausfallhonorare oder intransparente Absagen stärken diesen Eindruck. Bei vielen Musikerinnen und Musikern gehen Berufs- und Selbstbild Hand in Hand. Wie kann man dem Gefühl begegnen, vermeintlich nicht mehr gefragt zu sein?

Das ist ein Kernthema unserer therapeutischen Arbeit, denn jede Krise – und jetzt eben die Pandemie – aktiviert alte Grundüberzeugungen. Die entstehen nicht in der Gegenwart, sondern in der Kindheit, in frühen Bindungs- und Beziehungserfahrungen. Vielleicht besteht die Erfahrung für eine Person darin, dass sie als jüngstes von mehreren Geschwistern immer etwas außen vor geblieben ist und sich unerwünscht gefühlt hat. Da kann das Resümee 20 Jahre später vor dem Eindruck von Corona heißen „Ich spiele noch immer Aushilfe im Orchester und bin da kein festes Mitglied“. Von hier ist es nur ein kleiner Schritt zu der alten Überzeugung „Ich gehöre nicht dazu, die wollen mich hier nicht haben.“ Aufgabe in der Therapie ist es dann zu sortieren: Was gehört jetzt in die aktuelle Situation und was ist alter Spuk von früher? Um eine Distanz zu negativen Grundüberzeugungen wie „Ich bin ganz alleine“ oder „mir hilft keiner“ zu schaffen, muss man lernen darauf zu

bestehen, dass man das bekommt, was einem zusteht: Respekt, Anerkennung, Wertschätzung. Und der Schlüssel dazu liegt darin, zuallererst mit sich selbst wertschätzend umzugehen. Nur das eigene Handeln kann die ursprüngliche und negative Grundüberzeugung auflösen! Darauf wirkt Psychotherapie hin: Wir schauen genau, an welcher Stelle jemand gekränkt oder verletzt werden kann. Diese Trigger-Momente – und Corona ist der perfekte Trigger! – bringen uns auf die Spur der alten und schädigenden Grundüberzeugungen. Diese zu identifizieren und einzuordnen ist wichtig, noch wichtiger aber ist es dann, prospektiv

weiterzudenken und nicht in der Vergangenheit stecken zu bleiben. Salopp gesprochen: Was aus meinem alten Leben darf bleiben und was muss weg? Wir unterstützen unsere Patienten dabei, diese Entscheidung zu treffen, sie für sich zu formulieren und danach zu handeln. Wir sprechen dabei von *Reframing* – ein Prozess, der dem eigenen Leben eine Art neuen Bilderrahmen und damit eine neue Perspektive verschafft.

**Den Musikerberuf an den Nagel zu hängen und sich einfach einen neuen „sicheren“ Job zu suchen ist in Ihren Augen also keine Lösung?**

Das finde ich ganz problematisch. Eine freischaffende Pianistin oder ein Sänger – die haben tausende von Übekilometern in diese hochqualifizierte Ausbildung gesteckt. Wir reden hier von Kulturschaffenden, die einen essentiellen Beitrag zur Lebensqualität in unserer Gesellschaft leisten. Wer jetzt hinschmeißt, negiert nicht nur den Stellenwert von Kultur für unser Zusammenleben, sondern viel schlimmer: Er fällt sich selbst in den Rücken. Ich ermutige lieber zum Durchhalten und dazu, an der eigenen Kernkompetenz festzuhalten. Diese über Bord zu werfen, ist immer selbstwertschädigend.

**Was würden Sie unseren Leserinnen und Lesern raten, die sich vielleicht von diesen oder ähnlichen Fragen bedrängt fühlen? Was kann man selber leisten und ab welchem Punkt sollte man sich professionelle Hilfe holen?**

Ich bin grundsätzlich eine große Anhängerin von Platon, der den Dialog über alles gestellt hat: Sprechen hilft! Im Gespräch mit vertrauten Menschen verliert der Schrecken viel von seiner Größe und es eröffnen sich andere Sichtweisen und meistens auch Lösungsansätze. Wenn aber die Symptome so bedrohend und raumfordernd sind, dass man seinen Alltag gar nicht mehr bewältigen kann, sollte man sich professionelle Hilfe holen. Wenn man permanent Angst hat, schlechte Nächte durchlebt und ständig mit Panikattacken aufwacht, ist das ein Grund. Dann sollte man zunächst zu seiner Hausärztin gehen und dann vielleicht auch mal eine Kurzzeit-Therapie beim Psychiater und Psychotherapeuten beginnen. Häufig geht es wirklich darum Spannung abzubauen und einen Umgang mit Unwägbarkeiten zu finden. Das ist in einer kurzen therapeutischen Intervention in der Regel auch gut zu bewältigen

**Vielen Dank für das Interview!**



**Dr. Déirdre Cooper**

Dr. Déirdre Cooper ist Fachärztin für Neurologie sowie Psychiatrie und Psychotherapie. Von 2009 bis 2014 leitete sie als Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Bonn die Akutpsychiatrische Station und die Opiatentgiftungsstation. Dort baute sie die Lampenfieberambulanz für Musiker\*innen auf, wofür sie 2013 mit dem Antistigma-Preis der Fachgesellschaft für Psychiatrie ausgezeichnet wurde. 2014 gründete sie zusammen mit dem Psychiater Alexander Klick eine eigene Praxis in Köln. Seit 2015 betreut Dr. Déirdre Cooper diverse Orchesterakademien (WDR Sinfonieorchester, Gürzenich Orchester Köln). Der Schwerpunkt ihrer Arbeit liegt auf der Prävention von Angsterkrankungen bei Musiker\*innen.

[praxis-cooper-klick.de](http://praxis-cooper-klick.de)