Was macht die PANDEMIE mit unserer Seele?

Psychische Herausforderungen meistern **Unter der gravierenden gesamtgesellschaftlichen Krisensituation, die COVID-19 weltweit hervorgerufen hat, stellen wir uns inzwischen immer wieder die Frage, welchen Einfluss die Pandemie auf uns hat. Prof. Dr. med. Joachim Klosterkötter ist Psychiater und wagt eine erste Bilanz.**

Was bedeutet es für die seelische Gesundheit, wenn der „Hoffnungspegel" der Bevölkerung nach den jüngsten demoskopischen Erhebungen in Deutschland so weit abgesunken ist wie seit dem Ende des 2. Weltkriegs nicht? Muss nicht allein schon die tägliche Konfrontation mit der allgegenwärtigen Ansteckungsgefahr und den möglichen Erkrankungs- oder sogar Todesfolgen Angst und Schrecken verbreiten? Werden die drastischen Einschränkungen des sozialen Lebens nicht, je länger sie andauern, immer mehr auf die Stimmung drücken und über Wut und Frust schließlich zu Depressionen führen? Drohen nicht insgesamt dieselben Belastungsreaktionen und seelischen Traumatisierungen, wie wir sie von lebensgefährlichen Großereignissen wie Kriegen oder Naturkatastrophen kennen?

Um diese Fragen zutreffend beantworten zu können, ist es sinnvoll, die gegenwärtige virale Pandemie auch einmal aus dem Blickwinkel der modernen Stressforschung zu betrachten [1]. So gesehen stellt sie dann nämlich in der Tat gar nichts anderes als einen groß angelegten, der Menschheit von außen aufgezwungenen Stress-Test dar, dem wir alle einzeln und gemeinsam gleichermaßen unterworfen sind.

Ein massiver Stress-Test → Wie man reagiert, hängt weniger von den objektiven Gegebenheiten der Gefährdung und Einschränkung im jeweiligen eigenen Lebensbereich als vielmehr von deren subjektiver Bewertung ab. Wer beispielsweise seine täglichen Belastungen durch die virale Krise mehr als Herausforderung erlebt, die er unter eigener „internaler" Kontrolle halten und selbst meistern kann, wird weniger mit Ängsten oder depressiven Verstimmungen reagieren. Wenn ich mich dagegen etwa Quarantänemaßnahmen wie einem von außen aufgezwungenen „externalen" Schicksal ausgeliefert fühle, erhöht sich mein Risiko, auf diese Belastungen immer mehr mit „toxischem", bei langfristiger oder hochfrequenter Exposition auch tatsächlich krankmachendem Stress zu reagieren [2].

Die medizinische Fachzeitschrift „The Lancet" hat kürzlich eine Studie zu den Auswirkungen häuslicher Quarantäne auf die Psyche veröffentlicht, in die Erfahrungen von insgesamt 20.000 Betroffenen eingeflossen sind. Die Ergebnisse bestätigen noch einmal eindrucksvoll, wie sehr es tatsächlich auf die eigene kognitive Bewertung der stressinduzierenden Maßnahmen ankommt. Je mehr ich über den Sinn der Quarantäne aufgeklärt bin, mir dementsprechend auch selbst ihre Zielsetzung zu eigen machen und die Maßnahme gewissermaßen als „altruistisch" motivierte Selbstisolierung verstehen kann, umso eher bleibe ich von den in der Studie nachgewiesenen posttraumatischen Stresssymptomen verschont [3].

> *„Aktuell und korrekt informiert zu sein ist elementar."*

Stressbewältigendes Verhalten → Gut, schnell, aktuell und vor allem richtig informiert zu sein und dies genauso auch über die ganze Krisenentwicklung hinweg zu bleiben, ist also von ausschlaggebender Bedeutung. Deshalb kommt ja dem viel beschworenen Krisenmanagement auf allen politischen Ebenen und auf allen gesellschaftlichen Feldern tatsächlich auch ein so hohes Maß an Verantwortung für die Akzeptanz der gesundheitlichen und wirtschaftlichen Belastungen zu. Optimale Information und Überzeugungsarbeit im medial vermittelten Zusammenspiel von Experten und Politik können und sollen Einstellungen befördern, aus denen heraus man sich auch schwerwiegende Einschränkungen zu eigenen Gestaltungsaufgaben macht. Wem es gelingt, diese innere Haltung einzunehmen und auch unter zunehmender Belastung weiter beizubehalten, der wird auch zu allen weiteren aktiven Anpassungsleistungen tendieren, die für die Erhaltung seelischer Gesundheit empfehlenswert sind. Vor allem Aktivitäten wie den Alltag positiv umzugestalten, sich weiter auszutauschen und einander zu helfen, gehören zu diesen stressvermindernden Selbstregulationen mit hinzu [4].

Allerdings werden erst längerfristige kontinuierliche Erkundungen des Schutzverhaltens der Bevölkerung vor SARS-CoV-2 Auskunft

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung mit Zustimmung des Verlages.

Abb.: K. Oborny/Thieme Gruppe

1,2
Millionen Corona-Fälle gab es Mitte Dezember 2020 in Deutschland [7].

57 %
der Deutschen sehen Gesundheitsbehörden als zuverlässige Informationsquelle an [8].

über das Gelingen oder Scheitern der Stressbewältigung geben können [5]. Je länger die Krise andauert, umso mehr kommen zu der gesundheitlichen Gefährdung auch noch Belastungen durch häusliche Überforderung, Gewaltausbrüche, Vereinsamung oder drohende wirtschaftliche Notlagen hinzu. Wer hierauf schließlich mehr und mehr mit Gefühlen des Ausgeliefertseins reagiert, gerät leicht in eine abgeschlossene Welt von sich steigernden Sorgen hinein, in der dann auch ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Angsterkrankungen, depressiven Störungen und Suizidalität besteht.

Beratung nutzen → Die Herstellung und fortgesetzte Förderung einer eigenverantwortlichen Umgangsmöglichkeit mit der Krise in der jeweils ganz konkreten Lebenswelt aller mehr oder weniger stressempfindlichen und resilienten Bevölkerungsgruppen ist also sicher das Wichtigste. Man tut aber gut daran, sie schon vorsorglich auch durch die Schaffung von Beratungs-, Betreuungs- und Hilfsangeboten für aus eigener Kraft nicht mehr zu bewältigende Stress-Situationen zu ergänzen. In diesen Anlaufstellen kommt es sehr stark auf präsenten oder zumindest abrufbaren psychiatrischen Sachverstand an [6]. Denn es geht nicht nur um die Beherrschung der jeweiligen Notsituationen, sondern vor allem auch um die beiden zentralen Aufgaben präventiver Psychiatrie: Risiken für psychische Neu- oder Wiedererkrankungen früh zu erkennen und drohende psychische Störungen durch geeignete risikoadaptierte Maßnahmen wie Familienberatung, Stressbewältigung und Resilienzaufbau rechtzeitig zu verhindern.

> *„Viele Angebote helfen dabei, Stress-Situationen zu meistern.“*

Psychisches Wohlbefinden passt sich an → Kommen wir also auf die Ausgangsfrage, was die Pandemie mit unserer Seele macht, zurück. Sie setzt sie zweifellos wie ein massiver Stress-Test unter einen außerordentlich hohen Belastungsdruck und mindert dementsprechend weitgehend auch unser psychisches Wohlbefinden. Zu einer Zunahme psychischer Neu- oder Wiedererkrankungen muss es jedoch auch unter diesen dramatischen Umständen nicht zwingend kommen. Aufklärung und informiertes Verständnis können selbstregulative Kräfte aktivieren und auch stressempfindliche Menschen zu ungewöhnlichen Anpassungsleistungen anregen. Außerdem hat sich das psychiatrische und psychotherapeutische Angebot zur Früherkennung von krankmachendem Stress und zum Abfangen stressassoziierter Erkrankungen in den letzten 20 Jahren in Deutschland deutlich verbessert.

Prof. Dr. med. Joachim Klosterkötter

Literaturverzeichnis
www.thieme-connect.de/products/ergopraxis > „Ausgabe 1/21“

Gewinnen

Corona-Krise meistern

Gewinnen Sie ein Exemplar des Buchs „Corona – Wie Sie die psychischen Herausforderungen meistern“ aus dem TRIAS Verlag!
Klicken Sie dazu bis zum 25.1.2021 unter www.thieme.de/ergopraxis > „Gewinnspiel“ auf das Stichwort „Corona-Krise“. Viel Glück!

Autor

Prof. Dr. med. Joachim Klosterkötter ist Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie. Er war von 1996 bis 2015 Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Köln und ist seither weiterhin kontinuierlich in der psychiatrisch-psychotherapeutischen Krankenversorgung und Forschung tätig.

ergopraxis 1/21 | © 2021. Thieme. All rights reserved.

Dieses Dokument wurde zum persönlichen Gebrauch heruntergeladen. Vervielfältigung nur mit Zustimmung des Verlages.