

Covid-19 aus psychologischer Perspektive

Dr. Hans-Ulrich Dombrowski

Stand: April 2020; praxisintern

Covid-19 hat jetzt bereits schon innerhalb eines relativ kurzen Zeitraums unsere Welt verändert und wird es auch weiterhin tun. Unsere Welt ist heute schon eine andere wie vor der Krise und wird danach auch eine andere bleiben. Es wird nicht wieder so werden, wie es einmal war. Dafür ist der Einschnitt, den wir erleben zu massiv. In welche Richtung diese Veränderung jedoch gehen wird, das kann derzeit noch niemand sagen.

Das Phänomen des Covid-19 kann aus unterschiedlicher Sicht betrachtet werden. So kann die Wahrnehmung auf medizinische, politische, wirtschaftliche oder auch geostrategische Aspekte gerichtet sein. Die Zusammenführung dieser unterschiedlichen Perspektiven hilft ein Gesamtbild zu entwickeln. Nachfolgend möchte ich auf psychologische Faktoren eingehen, die mit Covid-19 assoziiert sind.

Für diese bislang für uns noch nie dagewesene Ausnahmesituation stehen uns keine gelernten Bewältigungsstrategien zur Verfügung. Covid-19 wirkt für viele bedrohend und löst eine Stressreaktion aus einhergehend mit Ängsten, innerer Unruhe, Gereiztheit und Schlafstörungen. Diese Reaktion ist als normal anzusehen, denn unser Angstsystem weist uns auf eine Gefahr und Bedrohung hin, auf die wir uns einstellen und die wir kontrollieren sollen.

Entwickeln wir hilfreiche Strategien zur Bewältigung, lässt die Stressreaktion auch wieder nach. Sie ist nicht mehr notwendig. Gelingt es uns aber nicht entsprechende Strategien zu entwickeln, bleibt die Stressreaktion nicht nur über die Zeit bestehen, sondern es können sich über die anfänglichen Reaktionen hinaus klinische Erkrankungen in Form von Depression, Einsamkeit, Angststörungen, Anpassungsstörungen bis hin zur Posttraumatischen Belastungsstörung oder auch Suchterkrankungen einstellen. Im schlimmsten Fall steigt das Suizidrisiko.

Covid-19 ist abstrakt und unsichtbar, nicht konkret fassbar, und triggert insofern unser Angstsystem in besonderer Weise. Die Nutzung von Begrifflichkeiten wie „Krieg gegen Corona“ verstärken die Ängste und führen nicht zu einer Beruhigung des Systems, was aus psychologischer Sicht jedoch notwendig wäre, wollte man die erlebte Bedrohung kontrollieren.

Die beiden menschlichen Grundbedürfnisse der Bindung und Sicherheit sowie der Kontrolle und Vorhersehbarkeit werden eklatant bedroht und führen zu den beschriebenen Stressreaktionen.

Die Darstellung von Covid-19 durch die verantwortlichen Politiker, Medien, Ärzte und Wissenschaftler beeinflusst die Einschätzung des einzelnen Bürgers bezüglich der Gefährlichkeit und Bedrohlichkeit des Virus. Dramatische Schilderungen, hohe Risikoabschätzungen sowie Bilder von Särgen vermeintlich an Corona Verstorbener und leeren Supermarktregalen fördern Angst und Panik. Diese Bilder aktivieren in unserem Gehirn die Vorstellung von Bedrohung, Katastrophe und Hilflosigkeit.

Unsere üblichen Reaktionsmechanismen des Kampfes und der Flucht können in der vorliegenden Situation nicht angewendet werden. Sie funktionieren nicht. Wir kommen aus der Bedrohung nicht heraus, sondern „Erstarren“ aufgrund der wahrgenommenen Gefahr und der mangelnden Bewältigungsstrategien. Eine Erstarrung erleben wir dann, wenn eine Bedrohungssituation als äußerst massiv angenommen wird („Das Kaninchen vor der Schlange.“).

Nun reagiert nicht jeder Mensch mit massiven Stressreaktionen oder klinischer Symptomatik. Viele Menschen gehen gelassen und besonnen mit der aktuellen Situation um. Sie befolgen die Anweisungen der Behörden, halten den vorgeschriebenen Abstand und schränken die sozialen Kontakte ein.

Als besonders risikobehaftet können jedoch Menschen angesehen werden, die an einer psychischen Erkrankung leiden. Die Covid-19-Belastung kann zu einer Verstärkung der Symptomatik führen. Ebenfalls tragen Menschen, die in der Vergangenheit bereits eine psychische Erkrankung erlebt haben, diese jedoch kompensieren konnten, ein höheres Rückfallrisiko.

Zudem reagieren Menschen unterschiedlich auf Belastungen. Menschen, die sensibler und stressempfindlicher veranlagt sind, haben daher ein höheres Risiko sich bedroht und überfordert zu fühlen, so dass auch sie behandlungsbedürftige Ängste entwickeln können.

Darüber hinaus ist der Belastungsgrad für allein Lebende und ältere Menschen erhöht. Notwendige und tragende soziale Kontakte fallen weg oder werden auf ein Minimum reduziert. Wir Menschen sind soziale Wesen und benötigen direkte Kontakte zu unseren Umfeld. Werden diese Kontakte langfristig unterminiert führt dies zu einer Aktivierung unseres Bindungs- und Kontrollsystems und in Folge zu Stress und Krankheit.

Besonders auch für Familien führt die soziale Isolation zu einem erhöhten Konfliktrisiko. Man ist plötzlich 24 Stunden täglich an 7 Tagen zusammen, mitunter auf engem Raum. Für den Umgang mit dieser Situation liegt in der Regel kein Plan vor, so dass Streit und Konflikte vorprogrammiert sind. Das Risiko für häusliche und innerfamiliäre Gewalt steigt.

Da zudem die soziale Kontrolle durch Kitas oder Schule nicht mehr gegeben und dadurch die Öffentlichkeit eingeschränkt ist, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit einer Zunahme an Kindesmisshandlungen

Aber auch für Partnerschaften stellt der 24/7-Modus eine neue Herausforderung dar. Partnerschaften, die vor der Krise bereits schon harmonisch und stabil gewesen sind, werden sich voraussichtlich noch mehr verfestigen. Umgekehrt werden instabile und belastete Partnerschaften durch die fordernde Situation mehr Konflikte erleben, die sich bis hin zur körperlichen Gewalt entwickeln können.

Trotz dieser Risiken und Belastungen, die mit Covid-19 einhergehen, bestehen gute Möglichkeiten diese Herausforderung auch erfolgreich zu bewältigen. Wie immer fängt eine Veränderung im Kopf an. Ein erster Schritt wäre es zu lernen zu akzeptieren, dass nicht alles auf der Welt kontrollierbar ist. Es gibt mehr oder minder bedrohliche Dinge wie Covid-19, die schlecht fassbar sind, aber zu unserem Leben gehören. Wir sollten dabei lernen ruhig zu bleiben und besonnen auf die Situation zu reagieren. Eine gewisse Sorge ist ob des Risikos angebracht, irrationale Ängste allerdings nicht hilfreich.

Daher ist es wichtig eine Risikoabschätzung vorzunehmen. Daten dazu, um sich eine eigene Meinung zu bilden, liefern seriöse Fachleute auf ihren Seiten. Daher sollte man lernen die Ruhe zu bewahren und sich gezielt informieren. Das Gesamtbild sollte für den Einzelnen rund sein.

Darüber hinaus sollte den Anordnungen der Behörden Folge geleistet werden, die ein Höchstmaß an Sicherheit beinhalten.

Schädlich wäre es, sich ständig belastende Dinge zu zu führen, wie ein häufiger Medienkonsum oder ein durchgängiges Diskutieren und Recherchieren. Dieses Verhalten führt eher zu einer Verstärkung der Ängste, statt zu deren Bewältigung. Daher gilt es, soviel Information wie nötig einzuholen, aber darüber hinaus auch nicht mehr. Man läuft dann nämlich Gefahr, dass die emotionale Belastung zu stark wird. Statt in die Problemfokussierung zu gehen, wäre es besser, nach Lösungen für die gegebene Situation zu suchen.

Wichtig für die Verstärkung der eigenen Sicherheit und Kontrolle ist die Beibehaltung eines normalen und geregelten Tagesablaufes. D.h. möglichst zur selben Zeit aufstehen und fertig machen, geregelte Mahlzeiten einnehmen, Aufgaben und Pläne für den Tag angehen, usf. Einmal am Tag sollte man sich etwas Besonderes gönnen, einen Highlight des Tages kreieren. Das kann ein spezielles Gericht sein, was man sich zubereitet, ein bestimmter Kontakt, den

man aktiviert oder eine als positiv erlebte Sendung, die man anschaut.

Insbesondere für Alleinlebende sind die sozialen Kontakte wichtig. Diese sollten zur Familie, Freunden und Bekannten gehalten werden. Durch die digitalen Möglichkeiten ist die Aufrechterhaltung der sozialen Kontakte leicht umsetzbar. Aber auch ein Small-Talk mit dem Nachbarn oder anderen Personen ist selbst unter der Einhaltung der vorgeschriebenen Distanz möglich. Ein freundliches Lächeln anderen Menschen gegenüber wird in der Regel mit einem Lächeln beantwortet. Man merkt dadurch, dass man nicht allein ist, sondern dass die sozialen Bezüge weiterhin bestehen.

Ist man zum Home-Office verpflichtet sollte man auch hierbei einen gewohnten Tagesrhythmus vornehmen. Sie arbeiten weiter, nur zu Hause. Damit fehlt zwar der direkte Kontakt zu den Kollegen und Kunden, aber zumindest digital bleibt der Kontakt bestehen. Für einen gewissen Zeitraum ist so ein Arbeiten ohne Leistungsverlust möglich.

Förderlich ist die Einhaltung von festen Zeiten wie Arbeitsbeginn, Pausen und Feierabend. Kleiden Sie sich so, wie Sie es gewöhnlich bei der Arbeit tun, und hängen Sie nicht im Jogginganzug vor dem PC. Um auch ein Gefühl für die Arbeit zu entwickeln wäre dies hilfreich, zumal es unserem Gehirn dadurch auch leichter fällt, sich zu strukturieren. So wäre es auch denkbar, dass man bevor die Arbeit beginnt einen kleinen Spaziergang macht und dann nach der Rückkehr, dem Weg zur Arbeit, mit der Tätigkeit anfängt.

Home-Office bei gleichzeitiger Kinderbetreuung sollte tunlichst vermieden werden. Zu dessen Umsetzung ist Organisation und Absprache erforderlich. Die Arbeit sollte räumlich vom Familienbetrieb getrennt sein.

Ebenso ist es wichtig die Struktur bei zu behalten, wenn Eltern und Kinder 7/24 Stunden zusammen sind. Eine mangelnde Struktur und unzureichende Planung erhöht die Gefahr für Aggression und Konflikte. Daher sind feste Zeiten für Mahlzeiten, Schularbeiten und Freizeit wichtig. Genauso wichtig ist es, Rückzugsmöglichkeiten für die einzelnen Familienmitglieder zu schaffen. Für deren Umsetzung sind Absprachen unbedingt notwendig, insbesondere bei kleinen Wohneinheiten.

Vor allem dann, wenn vor der Krise bereits ein gewisses Konfliktpotential in der Familie vorlag, ist in der jetzigen Belastungssituation mit weiteren Konflikten zu rechnen. Absprachen sind daher unbedingt umzusetzen. Hilfreich wäre es beispielsweise einmal am Tag einen „Familienrat“ einzuberufen, in dem der Tag reflektiert werden kann, Wünsche und Bedürfnisse geäußert und Pläne für die nächste Zeit entwickelt werden können. Sollte dies eine Überforderung darstellen, sollte man zumindest bewusst die Distanzen einhalten und zu viel

Nähe vermeiden.

Mitunter wird die Zeit auch lang. So berichtete mir eine Patientin, dass sie die ersten 4 Wochen eigentlich sehr gut überstanden habe, aber nun werde es langsam langweilig. Und mit der Langeweile steigt der Stresspegel.

Daher sollte man sich noch einmal ins Gedächtnis rufen, was man alles machen könnte, wie beispielsweise tägliche Bewegung, Sport und frische Luft, Hobbies pflegen, Wohnung aufräumen und umstrukturieren, das Gehirn fordern, z.B. eine Sprache lernen, und Vieles mehr.

Einer meiner Patienten hat begonnen ein Buch zu schreiben, was er immer schon machen wollte und nun die Gunst der Stunde ergriffen hat. Das Führen eines Erlebnistagebuches kann ein spannendes Projekt sein. Einerseits entlasten Sie sich von eigenen möglichen negativen Gefühlen, Sie sprechen sich aus. Andererseits kann es sehr hilfreich sein, zu einem späteren Zeitpunkt einmal zu lesen, wie Sie selbst mit der Belastungssituation umgegangen sind und welche Bewältigungsstrategien Sie entwickelt haben.

Diese aufgezeigten Aktivitäten sollen lediglich zur Anregung dienen. Wichtig ist vielmehr, dass jeder Einzelne für sich einen Weg entwickelt Strukturen für die derzeitige Krisensituation zu schaffen. Das heißt auch, dass man aktiv werden und eine eigene Verantwortung übernehmen muss. Covid-19 ist zwar eine Herausforderung, aber auch zu stemmen. Für Menschen, die sich hierbei überfordert fühlen und externe Unterstützung benötigen, bieten sich vielfältige Möglichkeiten der Beratung, Psychotherapie und psychosozialen Unterstützung an.

Wenn ich abschließend aus der Distanz noch einen Blick auf die derzeitige Situation werfen darf, so wird Covid-19 einen nachhaltigen Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Verhalten haben. Wertvorstellungen werden sich dahingehend verändern, dass mehr Wert auf Solidarität, Zusammenhalt und Gemeinschaft gelegt werden wird. Die Menschen werden (hoffentlich) erkennen, dass absolute Sicherheit nur eine Illusion darstellt und Risiken zum Leben gehören. Das ist weder schlecht noch gut, es ist einfach so. Die Menschen sollten aber auch lernen mehr eigene Verantwortlichkeit zu übernehmen und die Zuversicht erleben, selbstständig in der Lage zu sein Lösungen in schwierigen und bedrohlichen Lebenssituationen zu entwickeln.

Zuletzt noch ein Gedanke: In jeder Krise steckt auch etwas Positives. Was können Sie für sich an Positiven mitnehmen? Ist es die Erfahrung gewesen durch die Isolation und Quarantäne „heruntergekommen“ zu sein? Andere Wertigkeiten zu entwickeln? Sind andere Fragen und Werthaltungen für Sie

wichtiger geworden? Möchten Sie Ihr Leben zukünftig anders, vielleicht bewusster, gestalten? Oder haben Sie andere Dinge im Blick, die Ihnen Covid-19 gebracht hat?