

## Zeitungsinterview in der Bad Sodener Zeitung 28. Dezember 2020

### Psychische Auswirkungen der Corona Pandemie

BSZ: Frau Baumann, Sie arbeiten seit 20 Jahren in eigener Praxis als Heilpraktikerin für Psychotherapie in Bad Soden, sind Krisenbeauftragte der Stiftung Mayday, zur Prävention Posttraumatischer Belastungsstörungen bei Lufthansa und arbeiten ebenso seit 6 Jahren in der Klinik Dr Steib, einem Fachkrankenhaus für Psychiatrie, Neurologie und Psychosomatik.

Ist Ihnen seit Beginn der Pandemie im März ein Anstieg der Anfragen für Therapie aufgefallen?

EB: Das kann ich definitiv für meine Praxis bestätigen und auch ein Bericht der Krankenkassen vermeldete im 1. Halbjahr 2020 einen Höchststand an Krankschreibungen wegen depressiven Erkrankungen. Menschen, die unter Ängsten oder Depressionen leiden, sind durch den 2. Lockdown die besonders Leidtragenden. Von Betroffenen weiß ich, dass es mittlerweile Wartezeiten von 9-12 Monaten für einen Therapieplatz geben kann, was zu einer zusätzlich empfundenen Belastung führt, in der Krise allein gelassen zu werden.

BSZ: Inwieweit wirkt sich die Pandemie auf die Psyche der Betroffenen aus?

EB: Die Pandemie stellt uns alle in unterschiedlichem Maß vor große Herausforderungen. Die Existenzängste, die Doppelbelastung von Homeschooling oder bei Homeoffice, wenn gleichzeitig Kinder zu versorgen sind und die Einschränkungen, die wir alle erleben. Diese betreffen ja zumeist gerade die Bereiche in unserem Leben, die für den Ausgleich von Stress sorgen könnten. Das ist deshalb kritisch, weil man aus der Burnoutforschung weiß, dass nicht alleine ein Zuviel an Arbeit der Auslöser für das Entstehen von Erschöpfung ist, sondern auch das gleichzeitige Zuwenig an ausgleichenden, wohltuenden Faktoren.

Dazu kommen in der Pandemie als psychische Stress-Faktoren die fehlende Vorhersehbarkeit, sowie das ungewohnte Eindringen von Regularien in unsere Privatsphäre. Dieser wahrgenommene Kontrollverlust kann eine tiefe Verunsicherung bei jedem hervorrufen, bei psychisch vorbelasteten Menschen aber auch das Entstehen einer psychischen Krankheit begünstigen.

BSZ: Das britische Fachblatt „The Lancet“ macht mit ihrer Studie auf die psychischen Nebenwirkungen aufmerksam und stellt vor allem die soziale Isolierung für alle Altersgruppen als eine große Herausforderung dar. Stimmen Sie dem zu?

EB: Dem kann ich sehr zustimmen. Alleinstehende spüren die Auswirkungen des Lockdowns natürlich stärker. Aber auch für Kinder ist dies eigentlich die Zeit in der Entwicklung, in der durch spontanes Spiel soziale Kompetenzen entwickelt und unbeschwerte Freude empfunden werden sollte, in der Verbundenheit das Selbstwertgefühl für das zukünftige Leben stärkt. Neulich las ich den Begriff „der verratenen Generation“, den ich zwar etwas übertrieben finde, aber ich sehe da auch eine schwierige Gratwanderung zwischen dem Einhalten der Maßnahmen und den psychischen Bedürfnissen der Kinder.

Man weiß mittlerweile, dass ein Gegenspieler zu den Stresshormonen Adrenalin und Cortisol das Oxytocin ist. Dies ist ein Hormon, das ausgeschüttet wird, wenn wir uns anderen Menschen nahe fühlen und in enge Verbindung treten. Da liegt eine große Aufgabe darin, in der verordneten sozialen Distanz für ausreichend menschliche Nähe zu sorgen.

BSZ: Wird Ihrer Meinung nach die psychische Belastung in der Pandemie unterschätzt?

EB: Leider sehr. Der Fokus der Maßnahmen liegt ausschließlich auf der körperlichen Gesundheit. Die WHO definiert den Begriff Gesundheit mit einem Zustand körperlicher und geistiger Wohlbefindens. Der Schutz der psychischen Gesundheit findet sich in den aktuellen Maßnahmen nicht wieder, sondern belastet diese sogar zusätzlich. Auf Menschen mit psychischen Erkrankungen wird leider jeher tendenziell mit mehr Unverständnis reagiert. Bei einem Beinbruch muss sich der Patient vermutlich nicht anhören, er solle sich mal zusammenreißen und den Weg zum Einkaufen auf einem Bein humpelnd bewältigen, während sich Menschen mit Ängsten und

Depressionen einer Vielzahl „gut gemeinter“ aber absurder Ratschläge ausgesetzt fühlen, die das Leid und/oder eine Scham noch verstärken. Depression hat nichts mit einer vorübergehenden Traurigkeit zu tun, die jeder schon einmal erlebt hat und alltägliche Zukunftsängste sind keine Angstdiagnose, die darüber weit hinaus geht.

Als Risikogruppe in der Coronakrise werden nun ständig Vorerkrankte in den Mittelpunkt der Schutzmaßnahmen gerückt, aber gemeint sind damit die somatischen Vorerkrankungen und psychisch Erkrankte haben vermehrt den Eindruck, mit ihren Belastungsfaktoren im Stich gelassen zu werden

BSZ: Was können wir als Gesellschaft aus dieser Krise lernen ?

EB: Vermutlich, dass eine Spaltung, wie man sie gerade erlebt, keinem wirklich gerecht wird. Diese Trennung von Alt gegen Jung, als ob die einen schutzbedürftiger seien, als die anderen, psychisch gegen physisch, als ob das eine einen höheren Stellenwert habe, als das andere. Wer seine Sorgen über die Impfung äußert, wird häufig als Coronaleugner hingestellt, was keine zielführende Diskussion mehr zulässt. Ich habe mit einem aufgewühlten Jugendlichen gesprochen, der aufgrund von Kopfschmerzen einmal im Supermarkt seine Maske kurz herunter zog, und sofort als Omamörder tituliert wurde. Diese von massiven unreflektierten Emotionen getriebenen Anfeindungen halte ich in der Gesellschaft für bedenklich. Ebenso die Monothematische Berichterstattung der Medien. Unsere Wahrnehmung und emotionale Verarbeitung folgt der Aufmerksamkeit. Wenn ich mehrfach täglich die Zahlen der Infizierten und Verstorbenen der Coronaerkrankung höre, lenkt dieser Fokus bewusst sowie unbewusst meine Haltung zu dem, was ich erlebe und verstärkt damit unnötig mein Stresserleben. Zu lernen wäre da ein bewusstes Lenken von Aufmerksamkeit, und achtsames Überprüfen, ob mein Verhalten wirklich mit meinen Werten übereinstimmt.

BSZ: Zu welchen Maßnahmen raten Sie präventiv zur Stabilisierung der mentalen Gesundheit?

EB: Die Kernaussage der Kognitiven Verhaltenstherapie lautet, gleichgültig, welchem Auslöser wir uns ausgeliefert sehen, haben wir dennoch immer die Wahl, wie wir darauf reagieren. Und die bestmögliche Intervention zu der erlebten Ohnmacht ist das sich Erinnern an die Selbstwirksamkeit, indem ich den Fokus darauf lenke, was ich im Kleinen dennoch eigenverantwortlich verändern kann.

Statt sich darüber zu grämen, was ich alles nicht mehr erleben darf, kann ich überlegen, was stattdessen möglich wäre. Viele meiner Patienten gehen viel mehr Spazieren und nutzen die Gelegenheit, dabei mit Freunden in Kontakt zu kommen. Andere organisieren mit Zoom Spieleabende und das gemeinsame Lachen schüttet nebenbei genau die zuvor erwähnten stressreduzierenden Hormone aus. Es gibt Online Yogakurse oder Tanzworkshops, die ein guter Ersatz für den wöchentlichen entfallenen Kurs sein können. Entspannung, Bewegung und soziale Kontakte sollten einen festen Platz in der Wochenplanung haben, um sich stabil allen Herausforderungen stellen zu können.

BSZ: Gibt es trotzdem Anlass zur Hoffnung und Freude, die uns die Pandemie in den letzten Monaten vor Augen geführt hat?

EB: Das ist eine schöne Abschlussfrage, für die ich gerne Hölderlin zitieren möchte, der sagte: da wo Gefahr ist, wächst auch das Rettende, was meine Erfahrung bei Kriseninterventionen widerspiegelt. Bei dem tragischen Vorfall am 11. September 2001 gab es eine unglaubliche Unterstützung vor allem in Halifax, Kanada, einer kleinen Stadt, die 40 „gestrandete“ Flugzeuge und deren Passagiere aufnahmen, die die Einwohnerzahl der Stadt übertrafen. Oder bei den Anschlägen in Paris 2015 wurde rasend schnell das Konzept „Porte ouverte“ über facebook und Twitter verbreitet, um herumirrenden fremden Menschen spontan eine Übernachtungsmöglichkeit und Schutz anzubieten. Bei dem ersten Lockdown gab es im Forum Bad Soden sofort eine entwickelte Plattform, in der Hilfsbedürftige die Möglichkeit erhielten, Unterstützung zu erhalten.

Jeder kann im Kleinen dafür sorgen, z.B. auf dem Weg zum Einkaufen mehr Zeit einzuplanen, um mit der alleinstehenden Nachbarin ein paar Worte mehr wechseln zu können. Diese Chance zum

**Entwickeln eines Resilienzfördernden „Wir“ steckt in jeder Krise und dann können wir als Individuum und als Gesellschaft gestärkt daraus hervorgehen.**