

Pandemie: Was macht das mit der Psyche?

Experten der Oberberg Kliniken informieren und zeigen Strategien gegen die Sorgen

Die globale Bedrohung durch den Coronavirus beeinflusst unerwartet das private Umfeld, eine diffuse Angst erhält einen konkreten Bezug. Betroffen sind alle. Negative Nachrichten bestimmen die Nachrichtenlage in so hoher Frequenz, dass die Menschen kaum noch abschalten können. Jetzt noch das Kontaktverbot. Das alles bedeutet Stress.

Experten der Oberberg Kliniken informieren, was die Pandemie mit der Psyche macht und welche Strategien helfen, um mit Sorgen besser umgehen können.

Prof. Dr. Dr. Matthias J. Müller, Ärztlicher Direktor, medizinischer Geschäftsführer und CEO der Oberberg Gruppe mit bundesweit 14 Kliniken, weiß: „Aus der Stressforschung wissen wir, dass unkontrollierbare Belastungen, die für unser Leben relevant sind, mit die größten Herausforderungen darstellen. Das Gefühl oder die Überzeugung, dass sich etwas Bedrohliches nahezu unabhängig von der Kontrolle von uns oder anderen ausbreitet, führt nicht selten zu lähmender Hilflosigkeit und ist maximal belastend. Und genau dies erleben wir alle mehr oder weniger in dieser Krise in diesen Tagen. Daher ist es auch psychologisch so wichtig, dass wir das Gefühl der Kontrolle wieder zurückgewinnen, sei es durch Maßnahmen, die Ausbreitung von Corona zu reduzieren oder durch die Überzeugung, dass in naher Zukunft wirksame Medikamente oder Impfstoffe zur Verfügung stehen.“

Psychiater und Psychotherapeut Dr. Bastian Willenborg, Ärztlicher Direktor der Oberberg Fachklinik Berlin Brandenburg, ergänzt: „Bei Überforderung und Stress ziehen sich viele Menschen zurück, was den Stress zunächst reduziert. Wenn aber Unruhe zum Dauerzustand wird und man sich nicht mehr zurückziehen kann, nimmt das alle Energie.“ Bevor es soweit kommt, sollte man handeln. Der Rat des Psychiaters: „Wenn man etwas tun kann, für sich oder für andere, lenkt das von den eigenen Sorgen ab.“

Belastungsprobe Social Distancing

Um das Ansteckungsrisiko zu mindern, werden soziale Kontakte auf ein Minimum reduziert. Ungewollt auf Distanz gehen, ist für die meisten Menschen kein gelerntes Muster – und tut einfach nicht gut. „Wichtig ist,“ so Dr. Willenborg, „dass wir uns bewusst machen, warum wir tun, was wir gerade tun. Wenn wir den Grund wissen, warum wir in den eigenen vier Wänden bleiben, nämlich um andere womöglich vor einer Infektion zu schützen, ist die Isolation viel leichter auszuhalten. Wir sollten die Lage annehmen und versuchen, das Beste daraus zu machen.“

Was der Einzelne konkret tun kann, erklärt der Experte in fünf Tipps.

1. Strukturen statt Stillstand

Es droht weitgehender Stillstand. Wichtig ist jetzt, sich eine stabile Struktur für den Tagesablauf zu schaffen, denn Routine entlastet und gibt Sicherheit. Dabei braucht man

nicht zu viele Regeln, sondern einige wenige, die man zum Beispiel immer sonntags überprüft. Eine Aufgabe für alle.

2. Abschalten statt Abkapseln

Sich vollkommen abzukapseln, ist keine gute Idee. Die Einschränkungen im Alltag wirken sich auf die Psyche aus, bei manchen Menschen stärker, bei anderen weniger stark. Wichtig ist ein Gleichgewicht zwischen Cocooning und Katastrophenstimmung. Schauen Sie also besser nur einmal am Tag Nachrichten, um sich auf den aktuellen Stand zu bringen, statt stündlich neue Zahlen zu studieren. Finden Sie in der übrigen Zeit Nischen, in denen Sie sich wohlfühlen und abschalten können. Planen Sie bewusste Auszeiten für den Rückzug ein. Wenn Sie keinen Raum für sich haben, nutzen Sie das Bad oder den Balkon. Eine Ecke lässt sich finden.

3. Zeit nutzen statt absitzen

Genießen Sie die Zeit bewusst, die Ihnen vielleicht zusätzlich zur Verfügung steht. Wenn Sie mit anderen zusammenleben, essen Sie zusammen, spielen Sie Spiele, schauen Sie eine Serie auf dem Sofa, erzählen Sie einander Geschichten. Überlegen Sie, was Sie schon lange tun wollten, aber wozu Sie nie gekommen sind: den Dachboden aufräumen, den Schrank sortieren, ein Buch lesen. Aktivität lenkt von trüben Gedanken ab. Wenn Sie allein leben, verabreden Sie sich digital zum Kaffee oder Tee. Auch Fernkontakt hilft.

4. Handeln statt Warten

Die Pandemie droht. Wir wollen vorbereitet sein – auch auf eine Situation, die wir nicht kennen und schlecht selbst abschätzen können. Hamsterkäufe sind vor diesem Hintergrund zwar nachvollziehbar, aber vermutlich eher kontraproduktiv. Regale sind leer, die Sorge steigt, das Gefühl, es wird noch schlimmer werden, stellt sich vielleicht ein. Es finden sich konstruktive Handlungsspielräume: zum Beispiel Nachbarn, die Hilfe beim Einkaufen benötigen. Dr. Willenborg rät: „Suchen Sie sich etwas Sinnvolles, das Sie für andere tun können. Das beginnt mit etwas so Einfachem, wie der Absage eines Routinearzttermins, um die Praxis für Akutpatienten zu entlasten.“

5. Physische statt sozialer Isolation

Nur, weil wir physisch auf Abstand gehen, müssen wir nicht auf sozialen Kontakt verzichten. Man kann auch aus zwei Meter Entfernung freundlich Lächeln und einander Gesundheit wünschen. Die Italiener machen es vor: Sie verabreden sich zum Singen am Fenster. Soziale Medien machen es möglich. Das schafft Mitgefühl und Gemeinsamkeit. Ein Wert, der angesichts der Krise wächst.

Mehr Infos unter www.oberbergkliniken.de.

Bildmaterial



Bildunterschrift: Dr. Bastian Willenborg: „Wenn wir den Grund wissen, warum wir in den eigenen vier Wänden bleiben, nämlich um andere womöglich vor einer Infektion zu schützen, ist die Isolation viel leichter auszuhalten.“

Copyright: Fotograf Wolfgang Stahr | www.oberbergkliniken.de

Über die Oberberg Gruppe: Die Oberberg Gruppe mit Hauptsitz in Berlin ist eine vor mehr als 30 Jahren gegründete Klinikgruppe mit verschiedenen Kliniken im Bereich Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie an unterschiedlichen Standorten verteilt über ganz Deutschland. In den Kliniken der Oberberg Gruppe werden Erwachsene, Jugendliche und Kinder in individuellen, intensiven und innovativen Therapiesettings behandelt. Darüber hinaus existiert ein deutschlandweites Netzwerk aus Oberberg Tageskliniken, korrespondierenden Therapeuten und Selbsthilfegruppen.

Medienkontakt

HOSCHKE & CONSORTEN

Public Relations GmbH

Telefon: 0049 (40) 36 90 50 32

Mail: oberberg@hoschke.de

www.oberbergkliniken.de