

Corona: Angriff auf die Psyche ?

Der Umgang mit Krisensituationen, deren Entwicklung sich (anteilig) der eigenen Kontrolle entzieht, stellt immer eine enorme Herausforderung für unsere psychischen Kompensationsmöglichkeiten dar.

Eine mögliche Ursache ist die Informationsflut zu diesem Thema: wir können Informationen nicht abspeichern, ohne diese zu bewerten: das unterscheidet uns von Computern und ist eine Voraussetzung für uns Menschen vorbehaltene kognitive (gedankliche Verarbeitung von Informationen) Leistungen.

Verunsicherte Bürger/innen suchen verstärkt telefonische Kontakte, auch weil sie mit der Verarbeitung dieser Informationsflut überfordert sind.

Einige psychische Erkrankungen bringen es mit sich, dass die Fähigkeit, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden durch die Filterfunktion: „Welche Information hat für mich persönlich eine Bedeutung und welche nicht?“ beeinträchtigt ist. Dazu gehören Psychosen, Erkrankungen des Gefühlslebens und Persönlichkeitsakzentuierungen, um nur ein paar wichtige zu nennen: wer bereits vor der Corona-Pandemie Anhänger von Verschwörungstheorien war, wird sehr wahrscheinlich auch jetzt seine Erklärungen und Bewertungen dort suchen und finden. Wer bereits vor der Corona-Krise pessimistische Zukunftserwartungen hatte, wird diese jetzt sehr wahrscheinlich bestätigt sehen. Vergleiche mit historischen Pandemien wie der Spanischen Grippe 1918 sind allein wegen der damaligen Zahl von Todesopfern im zweistelligen Millionenbereich absurd. Hinzu kommt, dass die Menschen damals nicht wussten, dass Viren existieren.

Umso wichtiger ist es, Informationen nur aus vertrauenswürdigen Quellen wie der WHO oder in Deutschland dem Robert-Koch-Institut zu beziehen.

Aber auch dann kann uns unser Gefühlsleben noch einen Streich spielen im Sinne von „Angst frisst Hirn“. Eine Fokussierung auf Aktivitäten in der Freizeit, die der eigenen Kontrolle unterliegen und zum persönlichen Wohlbefinden beitragen, kann erheblich stabilisierende Effekte mit sich bringen und dazu beitragen, sich der aktuellen Krisensituation und den damit verbundenen Gefühlen nicht hilflos ausgesetzt zu sehen, allein schon deshalb, weil solche Aktivitäten gegenwartsbezogen sind und sich nicht in gedanklichen Spekulationen „Was wäre, wenn...?“ verlieren.

Das epidemiologisch gut begründete Gebot der persönlichen Distanz und Kontaktminimierung widerspricht allem, was menschliche Gemeinschaften ausmacht und erfolgreich macht : wir sind Meister der Kooperation, die sozialen Kontakte und die darin enthaltenen täglichen kleinen Korrekturen unserer Sicht auf uns selbst und die Welt um uns herum vermitteln völlig zu Recht Sicherheit.

Was es bedeutet, wenn diese Quelle der Sicherheit anteilig wegfällt, merken wir in Situationen wie dieser. Dies gilt umso mehr für Menschen mit psychischen Erkrankungen, deren Prognose sich durch vordergründig selbst gewählte soziale Isolation unabhängig von Krisensituationen verschlechtert.

Alltagsrituale sind auch ohne Krisenzeiten kein Ausdruck krankheitswertiger Zwanghaftigkeit, sondern vermitteln unabhängig von Kontakten zu anderen Menschen ebenfalls Sicherheit : die Aufrechterhaltung von starr anmutenden Tagesstrukturen wie ein regelmäßiger und gleichbleibender Schlaf-Wach-Rhythmus, festgelegte Zeiten für Arbeit, Mahlzeiten und Entspannung können erheblich zur psychischen Stabilisierung beitragen.

Der weitgehende Stillstand des öffentlichen Lebens bringt auch Vorteile mit sich : Reizüberflutung wurde bereits im 19. Jahrhundert für psychische Erkrankungen bei Großstädtern verantwortlich gemacht und deswegen psychiatrische Krankenhäuser sehr gerne „auf die grüne Wiese“ gebaut. Wer es mit sich alleine gut aushält, kann auch unter Bedingungen eingeschränkter Außenaktivitäten sinnstiftende Beschäftigungen finden: ob diese im Lesen, Musikhören, Fernsehen, Telefongesprächen oder Chatten im Internet bestehen, ist völlig unerheblich und beinhaltet keine Wertigkeit der Beschäftigung, wichtig ist allein, dass sie überhaupt stattfinden.

Wer erst jetzt feststellt, dass es solche sinnstiftenden Beschäftigungen für sie/ihn gar nicht gibt, hatte dieses Problem auch schon vor der Corona-Krise. Die Möglichkeiten, sich davon abzulenken und sich selbst damit nicht wahrzunehmen, sind in einer intakt funktionierenden Konsum- und Informationsgesellschaft wie der unseren mannigfaltig. Ob diese sonst vorhandenen zahlreichen Ablenkungsmöglichkeiten zur psychischen Gesundheit beitragen, darf bezweifelt werden, spätestens dann, wenn diese Suchtcharakter annehmen. Insofern liegt auch in dieser, wie in jeder Krise, eine Chance zu funktionalen Veränderungen.

Die Fähigkeit, ein stabiles Bild von sich selbst und wichtigen Bezugspersonen in sich zu verankern und wie Robinson Crusoe sogar auf eine einsame Insel mitnehmen zu können, kann infolge psychischer Erkrankungen erheblich beeinträchtigt sein. Diese Menschen sind erheblich gefährdeter, psychisch zu dekomensieren, als Menschen, die ihren Urlaub auch allein auf einer einsamen Almhütte verbringen können und sich dabei wohlfühlen.

Aber auch die dürften nach spätestens 8 Wochen verzweifeln, und das nicht etwa deshalb, weil das Toilettenpapier und die Lebensmittelvorräte zur Neige gehen.

Die Möglichkeit, in Krisensituationen wie dieser an die Grenzen der eigenen psychischen Belastbarkeit zu stoßen, ist real und keine Schande, ebenso wenig der Entschluss, Hilfen anderer Menschen, seien sie professionell oder nicht professionell, in Anspruch zu nehmen.

Was vor Corona geholfen hat, persönliche Krisensituationen zu überwinden, sollte auch jetzt funktionieren unter Ausnutzung der heute zur Verfügung stehenden Kommunikationsmöglichkeiten.

Die größte gesundheitliche Ressource ist jetzt Gelassenheit.