

Coronavirus-Krise: Was tun gegen die Ängste?

VON **Edda Gehrman**

Menschenleere Plätze in Metropolen, Gesichter hinter Abdeckmasken, Kontaktbeschränkungen, intensivmedizinisch aufgerüstete Krankenhäuser - und im Fernsehen sprach die Bundeskanzlerin von der „größten Herausforderung seit dem Zweiten Weltkrieg“. Szenarien wie aus einem Katastrophenfilm. Corona allerorten. Für die Mehrheit ist die Krise jedoch vor allem eines: gefühlt. Was können wir tun, damit uns Angst und Sorge nicht aus dem seelischen Gleichgewicht bringen?

„Realist bleiben, Informationen sammeln, um die Gegebenheiten objektiv beurteilen zu können, und sich an die offiziellen Empfehlungen halten. Die sind sinnvoll und werden auch greifen“, sagt Prof. Dr. med. Bernhard Bogerts. Der Leiter des Salus-Institutes empfiehlt, sich an den Fakten zu orientieren. Das Wissen über das neuartige Coronavirus SARS-CoV-2 wachse fortlaufend und das Risiko, an einer Infektion daran zu sterben, sei in einem gut vorbereiteten Land wie Deutschland gering. Dennoch - die starke mediale Präsenz und nie dagewesene Einschnitte in das persönliche Leben geben dem Geschehen eine unheimliche Komponente.

Kontrollierter Medienkonsum statt Informationsflut

„Angst ist immer da, wenn etwas Neues, Unberechenbares auftritt. Sie ist ein natürlicher Schutzfaktor“, so Prof. Bogerts. Der Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie hält die angeordneten Maßnahmen für geeignet, den Verlauf der Corona-Epidemie zu verlangsamen, damit das Gesundheitssystem weiterhin gut funktionieren kann. Die vielen oft negativ gefärbten Nachrichten könnten jedoch Menschen mit einer Veranlagung zur Ängstlichkeit zusätzlich belasten. Ein Stichwort: Hamsterkäufe. Das Foto von einzelnen leeren Regalen ist für die Medien interessant, das überwiegend normale Warenangebot ist es nicht. Kontrollierter Medienkonsum kann da helfen. Wer rund um die Uhr das Internet befragt oder vor dem Fernseher sitzt, hält sich oft für besser informiert, ist aber je nach Mentalität nur besorgter als nötig. „Lieber zweimal am Tag gezielt Nachrichten gucken, auf offizielle Medien schauen und sich über reale Daten und Risiken informieren“, rät Prof. Bogerts.

Digitale Medien überbrücken kontaktarme Zeit

Strikte Hygiene und ein minimalistisches öffentliches Leben sind momentan die wirksamste Strategie, um das neue Coronavirus zu bremsen. Isolation und der Abbruch sozialer Kontakte tun der menschlichen Psyche jedoch nicht gut. Schlimmstenfalls fördern sie, bei entsprechender Neigung, sogar Depressionen. „Wir Menschen brauchen ein gewisses Maß an Aktivierung“, erklärt Prof. Bogerts, der Isolierung ohne Infektionsrisiko oder eine pauschale Ausgangssperre nicht für sinnvoll hält. In der aktuellen Situation erweisen sich digitale Medien nicht nur für Schulen als Segen, sondern werden kreativ genutzt, um Defizite in der kontaktarmen Zeit ein wenig abzufedern. Eine Yogalehrerin zeichnet Meditationen und Übungen für ihre Schüler auf und sendet sie in die WhatsApp-Gruppe, eine Autorin verlegt ihre ausfallenden Lesungen ins Wohnzimmer und lässt die Welt via Facebook und Instagram teilhaben, witzige Filmchen und aufmunternde Sprüche machen die Runde, digitale Plattformen organisieren Nachbarschaftshilfe und vieles mehr.

Aufmerksamkeit auf schöne Dinge lenken

Die Unterstützung von älteren Menschen und Menschen in schwierigen Lebenslagen sollte - trotz aller Technik und mit der gebotenen Hygiene - nicht untergehen. Indem wir anderen helfen, spüren wir unsere Handlungsfähigkeit und tun so auch etwas für die eigene Psyche. Das seelische Gleichgewicht profitiert vor allem davon, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auch wieder auf schöne Dinge lenken, beispielsweise auf

Aktivitäten in der Frühlingssonne und auf die Blüten- und Farbenpracht dieser Jahreszeit. Menschen mit psychischen Erkrankungen, denen es jetzt massiv schlechter geht, sollten sich jedoch medizinische Hilfe holen.

Momentan sieht Prof. Bogerts im Einzugsbereich der Salus keinen erhöhten Zulauf wegen psychischer Probleme aufgrund der gegenwärtigen Lage. „Ich denke, dass die menschlichen Bewältigungsstrategien bei den allermeisten ausreichen, um mit der Situation zurechtzukommen. Die Krise wird vorbeigehen und wieder mehr Normalität im Alltag einziehen“, ist er überzeugt. Italienische Experten rechnen nach dem Abebben der Epidemie übrigens mit einer Explosion der Lebensfreude in ihrem Land.

Corona-Sorgentelefone

Die Salus-Fachkliniken Bernburg und Uchtsprunge haben Sorgentelefone eingerichtet. Die Angebote richten sich an Menschen, die während der Coronavirus-Krise unter seelischen Nöten leiden. Patienten, die von der vorübergehenden Schließung der psychiatrischen Tageskliniken betroffen sind, können sich hier ebenso melden wie andere Hilfesuchende. Als Gesprächspartner stehen psychotherapeutisch qualifizierte und erfahrene Fachkräfte zur Verfügung.

Versorgungsgebiet des Fachklinikums Uchtsprunge:

Montag bis Freitag von 8.00 und 15.00 Uhr unter der Nummer 039325 70-6795

Versorgungsgebiet des Fachklinikums Bernburg:

Montag bis Freitag von 8.00 bis 16.00 Uhr unter der Nummer 03471 34-4542

Auch die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) hat hilfreiche Tipps für die seelische Gesundheit zusammengestellt. Lesen Sie [hier](#) mehr.