

13.11.2020 LOKALES

## Corona und der Druck auf die Psyche

Corona-Krise Die Pandemie wirkt sich nicht nur physisch, sondern auch psychisch auf den Körper aus. Das hat aber weniger mit einem direkten Kontakt zu tun, als vielmehr mit der ständigen Präsenz des Virus. Von Marcel Laggai



Majdy Abu Bakr, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Spremberg, weiß aus beruflicher Erfahrung, wie sich die allgegenwärtige Corona-Situation auf die menschliche Psyche niederschlägt und was dagegen gemacht werden kann.

Nach einem relativ entspannten Sommer trifft der zweite Corona-Lockdown wieder unzählige Menschen. Eine Maßnahme, die den Leuten nochmals deutlich vor Augen führen soll, welche Gefahr vom Corona-Virus ausgeht, wobei die Tragweite viele Leute nur schwerlich begreifen. Sowohl gesundheitlich als auch wirtschaftlich. Tagtäglich steigen die Infektionszahlen, und Betriebe ächzen unter den enormen Umsatzeinbußen. Doch auch in den Medien oder bei alltäglichen Gesprächen rückt Corona immer wieder in den Fokus. Durch diese schier allgegenwärtige Präsenz baut sich oft unbemerkt ein Druck auf, der die menschliche Psyche keineswegs unberührt lässt.

### Corona betrifft viele Ebenen

Ein Umstand, der Majdy Abu Bakr nicht fremd ist. Als Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik im Spremberger Krankenhaus kennt er jene schleichenden Mechanismen, die im schlimmsten Fall zu einer Psychose führen können. „Corona betrifft uns

auf so vielen Ebenen, und mitunter kann schon das Wegbrechen von klaren Strukturen für einen ‚Knacks‘ in der Psyche sorgen“, erklärt der Chefarzt im Hinblick auf den erneuten Lockdown. Statt der alltäglichen Routine, wie der Weg zur Arbeit, in die Bibliothek oder zum Sportverein, müssen sich viele Leute plötzlich selbst strukturieren.

## **Plan für den Tag erstellen**

Dies schaffe allerdings nicht jeder von jetzt auf gleich und überfordere manche Leute gar. Dafür hat Abu Bakr jedoch einen recht simplen Trick parat. Der Fachmann rät dazu, sich einen Plan für den Tag aufzustellen, der peu à peu abgearbeitet werden sollte. Also eigenständig und bewusst klare Strukturen schaffen. „Dieser ‚Stundenplan‘ muss natürlich nicht minutiös eingehalten werden, sollte aber unbedingt wichtige Erledigungen und auch Hobbys enthalten.“

## **Glückshormone gegen den Blues**

Ohnehin empfiehlt der 49-Jährige in diesen „trüben“ Zeiten, die durch den alljährlichen Herbstblues spürbar verstärkt werden können, den Fokus bewusst auf die schönen Dinge im Leben zu legen. „Ein malerischer Sonnenuntergang oder ein gutes Essen lösen nämlich Glückshormone aus, die das Gehirn wiederum positiv stimulieren.“ Ebenso effektiv sei aber auch regelmäßiges Yoga-, Tai-Chi- oder autogenes Training. Laut dem Chefarzt helfen die Glückshormone ebenfalls dabei, aufkommende Existenzängste zu bekämpfen.

Diese Ängste seien aktuell ebenfalls sehr weit verbreitet. Kein Wunder, stehen mit dem zweiten Lockdown doch wieder etliche Existenzen auf dem Spiel. Mit dem drohenden Jobverlust kommt meist zwangsläufig eine essenzielle Frage auf: Wie geht es nun weiter? Laut Abu Bakr trifft diese Situation Leute über 50 Jahre stärker als jüngere Semester. „Während jüngere Menschen oftmals eine „Ich schaff das schon“-Attitüde an den Tag legen, hegen Ältere meist die Sorge, plötzlich ins unbegründete Nichts abzurutschen“, erklärt er. Trotz Lebenserfahrung könne dies leicht zu einer handfesten Depression führen.

In diesem Zusammenhang spricht sich der Chefarzt für eine „Entkatastrophisierung“ der Lage aus. „Ein Realitätscheck offenbart dann, dass das deutsche System etliche Sicherheitsnetze gespannt hat, damit Leute eben nicht ins Nichts rutschen.“ Unabhängig von unterschiedlichen Hilfen, die von der Bundesregierung zugesagt wurden, bezieht sich Abu Bakr dabei primär auf die Arbeitslosenhilfe und die unzähligen Beratungsangebote, die bei der Wiedereingliederung in den Arbeitsmarkt behilflich sein sollen. Trotz dieses Szenarios rät der Fachmann schon von Berufswegen, den Optimismus nie zu verlieren und stattdessen positiv in die Zukunft zu blicken.

Eine weitere Maßnahme, diese Zuversicht nicht gänzlich zu verlieren, sieht der 49-Jahre in ausgedehnten Gesprächen. Die Sorgen nicht für sich zu behalten und die Seele damit zu belasten, sondern offen zu kommunizieren. „Ob mit Freunden oder mit der Familie, Gespräche helfen, diese psychische Last von einem zu nehmen.“

Doch auch dies kann mitunter zu Komplikationen führen. Zumindest wenn es darum geht, mit den Menschen direkt reden zu wollen. Trotz unterschiedlicher Sicherheitsmaßnahmen wie ausreichender Abstand oder das Tragen einer Alltagsmaske kann der sogenannte „Schuldgedanke“ dafür sorgen, dass persönliche Treffen aktuell nicht zustande kommen. „Dahinter verbirgt sich schlichtweg die Angst, jemanden anzustecken, was in Anbetracht des Infektionsgeschehens aber auch keineswegs verwerflich ist.“ Trotzdem könne sich diese

überspitzte Sorge ebenfalls negativ auf die Psyche auswirken. Der Chefarzt rät deshalb dazu, das Risiko von Fall zu Fall abzuwägen. Sich der Präsenz des Virus bewusst sein, ohne sich vor Sorge zu „verkriechen“. „In solchen Fällen können Schuldgedanken nämlich im Extremfall auch in einem Schuld-Wahn enden.“ Eine handfeste Psychose, die nur mit fachmännischer Betreuung in den Griff zu bekommen sei.

„Diese Leute verfallen dann beispielsweise in den Gedanken, dass alles, was sie berühren, plötzlich mit Corona infiziert ist.“ Ein Umstand, von dem die Patienten dann unbeirrbar überzeugt und für keine logische Argumentation zugänglich seien.

### **Vergleich mit Stasi-Wahn**

Abu Bakr vergleicht dies mit dem Stasi-Wahn, der viele Leute bis in die 2000er-Jahre verfolgte, obwohl die DDR bereits seit vielen Jahren passé war. Ein ausgewachsener Verfolgungswahn also, der oftmals nur in Verbindung mit Medikamenten in den Griff zu bekommen war. „Was vielleicht im ersten Moment lustig klingt, sollte keineswegs auf die leichte Schulter genommen werden, weil dieser Wahn sogar bis in den Suizid führen kann.“ In manchen Gegenden Brandenburgs gebe es bereits eine Zunahme von Suiziden, nicht so in Spremberg.

Majdy Abu Bakr empfiehlt, die Corona-Situation ernst zu nehmen und sich bei aufkommenden Sorgen jemandem anzuvertrauen.