

Corona-Pandemie-Auswirkungen auf unsere Psyche

In den letzten Monaten haben wir erfahren, wie sich eine Bedrohung, die länger andauert und zu der wir wenig bis keine Vorerfahrungen hatten, auf unsere Gesundheit auswirkt. Dabei hat jeder seine ganz persönlichen Erfahrungen gemacht und schlussendlich Strategien für den Alltag entwickelt, wie diese Herausforderungen bewältigt werden können. Die Bedrohung durch das Coronavirus und die damit verbundenen Maßnahmen haben jeden von uns in einen Alarmzustand versetzt, der bis heute andauert und aufgrund der aktuellen Entwicklung sehr wahrscheinlich weiter andauern wird.

Dieser Alarmzustand für unsere Psyche ist eng mit dem Stress verwandt und hat schon unseren Ahnen geholfen, auf Bedrohungen aus unserer Umwelt entsprechend zu reagieren und dabei unser Überleben zu sichern. Dabei wird unser gesamter Organismus automatisch und schnell auf folgende Weise aktiviert:

- Körperlich - durch Aktivierung unseres Herz-Kreislaufsystems und eine damit verbundene Ausschüttung von Hormonen/ Anreicherung unseres Blutes mit Zucker und Sauerstoff, Erhöhung der Muskelspannung, Veränderung der Atmung, verstärkte Schweißbildung und eine verstärkte Durchblutung wichtiger Muskeln und Organe
- Geistig - durch eine Erhöhung der Konzentration und der Aufmerksamkeit.

Stress verändert unsere Empfindungen und es erfolgt eine negative Beeinflussung auf unsere Wahrnehmungen (es entsteht unter anderem Angst, Wut, Ekel und Reizbarkeit). Ebenso verändert sich unser Verhalten (erhöhter Antrieb, Fokussierung auf das Problem und erhöhte Wachheit).

Normalerweise kommt es nach dieser Aktivierung, nach der Bewältigung der von uns erlebten Bedrohung zu einer Entspannung aller aktivierten Systeme im Organismus. Bleibt diese Bedrohung doch bestehen, bleibt auch die Aktivierung aufrecht. Aus diesem anhaltenden chronischen Stress ergeben sich Probleme aller beanspruchten Systeme im Körper wie Herz-Kreislaufbeschwerden, Muskelverspannungen, verminderte Immunabwehr, Beschwerden unseres Verdauungsapparates, Zunahme von Ängsten, erhöhte Reizbarkeit, ein Gefühl der Überforderung, Einschränkungen unserer geistigen Fähigkeiten wie z.B. ein Nachlassen der Konzentration und Merkfähigkeit, Schlafstörungen, eine innere Unruhe und Rastlosigkeit oder umgekehrt eine Antriebslosigkeit. Diese und andere Symptome sind sehr individuell, können jedoch bei anhaltendem chronischem Stress von vorübergehenden Belastungen zu Erkrankungen des Körpers und der Psyche führen.

Was ist jetzt der Unterschied zwischen Belastungen durch den Coronavirus und anderen täglichen Herausforderungen, die der Alltag zu bieten hat?

Besonders wichtig ist es, erst einmal zu wissen, dass alle täglichen Herausforderungen zusammengezählt werden müssen, um zu erkennen, wie sehr wir gerade beansprucht sind. Anforderungen im Beruf, Konflikte mit dem Partner, Familie oder den Kindern, hohe Leistungsanforderungen, Zeitdruck, Sorgen, Ängste, anhaltende Belastungen für unsere Sinne (wie Geruch, Hitze, Kälte, Lärm, Smog) und vieles andere mehr, beanspruchen uns täglich. Ob diese einzelnen Herausforderungen zu negativ erlebtem Stress werden, hängt neben der Intensität auch stark davon ab, wie wir diese Beanspruchungen bewerten. Die Fahrt mit der Achterbahn kann uns zunächst einen Nervenkitzel und Glücksgefühle bescheren. Würden wir jedoch fünf Mal hintereinander fahren, könnte dies bald als bedrohlich und belastend erlebt werden. Auch kommen noch innere Stressverstärker hinzu, die die erlebte Beanspruchung noch weiter anfeuern können. Diese sind bei jedem von uns in einer unterschiedlich ausgeprägten Form vorhanden: Perfektionismus, Ungeduld (Mach es schneller!), Ehrgeiz (Streng dich an!), Wunsch nach Anerkennung (Versuch es „Allen“ recht zu machen) und das Gefühl, Herausforderungen alleine bewältigen zu müssen. All diese Faktoren zusammengezählt ergeben das aktuelle Stressniveau. Normalerweise gelingt es uns im Alltag ganz gut, diesen Herausforderungen entsprechend zu handeln und unsere Batterien wieder aufzuladen. Auch wenn es Phasen gibt, in denen die Anzahl der Belastungen hoch ist, kommt es dennoch auch immer wieder zu Phasen der Erholung, in denen wir

unsere Kraft- und Energiereserven wieder erneuern können. Wichtige Faktoren, die unsere psychische Gesundheit fördern und dem Stress entgegen wirken sind: eine ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung, die Pflege unserer sozialen Kontakte, Entspannung und sinnstiftende Tätigkeiten, die unseren Selbstwert stärken. Durch das Coronavirus haben wir erlebt, dass es uns phasenweise gar nicht oder nur stark eingeschränkt möglich war und vereinzelt noch ist, unsere sozialen Kontakte zu pflegen. Dies hat uns belastet und belastet uns nach wie vor. Auch die damit verbundenen Einschränkungen und das Gefühl der anhaltenden Bedrohung dauern bis heute an. Wir befinden uns durch das Coronavirus im verstärkten Alarmzustand und ein wichtiger Aspekt uns zu erholen, die Pflege unserer sozialen Kontakte, ist nach wie vor eingeschränkt. Auch Formen der Erholung, wie ein Urlaub im In- oder Ausland, sind nach wie vor mit dem Gefühl der Vorsicht begleitet und somit nur eingeschränkt genießbar.

Menschen, die bereits vor der Corona-Pandemie belastet waren (durch beispielsweise Krankheit, Sorgen, Konflikte, belastende Gefühle, Todesfälle, Einsamkeit), geraten durch die anhaltenden zusätzlichen Belastungen durch das Coronavirus an ihre Belastungsgrenzen. Betrifft dies einen ihrer Liebsten oder sie selbst, sollten sie so bald als möglich eine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, um diesem Zustand ehestmöglich entgegen zu wirken. Eine Auswahl telefonischer Notfallkontakte, die oft kostenlos, anonym und das ganze Jahr auch am Wochenende zur Verfügung stehen, finden sie auf meiner Homepage unter Kontakt/Notfallkontakte.

Was kann jetzt jeder Einzelne tun, um diesem Alarmzustand entgegen zu wirken?

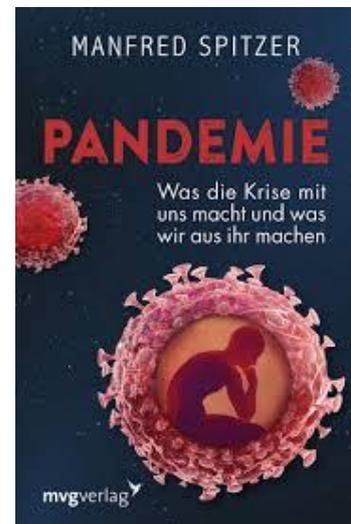
Eine der einfachsten, jedoch zugleich schwierigsten Empfehlungen für Krisen ist der Versuch, Ruhe zu bewahren und sich nicht von der Angst der Anderen anstecken zu lassen. Wenn unser Organismus in den Alarmmodus schaltet, gilt es diesem zu signalisieren: Deine Reaktion ist gut, aber momentan darfst du dich auch wieder entspannen, weil die aktuelle Situation sicherlich weniger bedrohlich ist, als es deine erste Einschätzung ergeben hat oder sogar bereits am Abklingen ist. Um dies unserem Organismus mitzuteilen, haben sich einfache Atemübungen sehr bewährt: Bequeme Haltung einnehmen - Einatmen und dabei die Zungenspitze auf den oberen Gaumen legen, dann Ausatmen und die Zungenspitze wieder lösen. Es ist hilfreich ein paar Mal hintereinander tief in dieser Form ein- dann auszuatmen oder z.B. versuchen, in eine bestimmte Stelle des Körpers hineinzuatmen und die Spannungen in diesem Bereich mit dem Ausatmen wieder zu lösen.

Grundsätzlich gilt: Alles was hilft, die Aktivierung zu senken und die Entspannung zu fördern sollte gerade jetzt regelmäßig und aktiv gemacht werden, beispielsweise Spaziergänge, Gartenarbeit, Brettspiele, ein Puzzle zusammenbauen, ein Buch lesen, Musik hören, ein Kreuzworträtsel lösen, singen, Fahrrad fahren, Zeit mit den Kindern verbringen, schlafen, faulenzen - die Vielfalt dabei ist fast grenzenlos. Am wichtigsten ist es, es wirklich zu tun! Gerade in solchen herausfordernden Momenten neigen wir dazu, alles hinauszuschieben, was uns eigentlich helfen würde, den Alarmzustand zu beenden. Auch wenn es uns vielleicht nur kurzzeitig gelingt, diesen Alarmzustand zu beenden, es zählt jede Minute, diesen Zustand in Entspannung, Ruhe und Gelassenheit zu verwandeln. Es macht uns widerstandsfähiger für kommende Herausforderungen und unser Immunsystem wird dadurch gestärkt. Besonders jetzt gilt es, Energiereserven anzulegen, von denen wir zumindest eine Zeit lang zehren können, wenn die äußeren Belastungen zunehmen.

Dabei ist es wichtig: Vor jeglicher Aktivität in sich hineinzuhören. Wie hoch ist derzeit meine persönliche Kraft und Energie? Wie hoch ist sie nach der Aktivität? Ist sie gewachsen oder hat sie abgenommen? Ich werde immer wieder gefragt, ob Sport denn nicht gesund wäre, um Stress entgegen zu wirken. Die Antwort ist Nein und Ja. Wenn ich bereits aufgrund meines Alltages so erschöpft bin, dann wäre es vielleicht besser, einen Spaziergang zu machen oder gleich schlafen zu gehen, als 10km laufen zu gehen. Alle Aktivitäten sollten auf das aktuelle Kraftniveau angepasst werden. Wenn dieses Energieniveau im oberen Bereich ist, kann Sport ein

guter, hilfreicher Ausgleich sein. Befindet es sich jedoch unter 50%, sollte ich bei der Wahl meiner Aktivitäten Vorsicht walten lassen und nur das machen, was das Energieniveau wieder steigen lässt.

Wenn ich ihr Interesse geweckt habe und sie mehr über dieses Thema erfahren möchten, kann ich ihnen das kürzlich erschienene Buch vom Bestsellerautor, Gehirnforscher und Leiter der psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm, Manfred Spitzer empfehlen: „Pandemie- Was die Krise aus uns macht und was wir aus ihr machen“. Der Autor erklärt verständlich und informativ, welche Folgen eine Pandemie auf uns und unser Leben haben kann. Dabei werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse zusammenfasst und weit verbreitete Irrtümer unter die Lupe genommen und aufgeklärt.



Ihr Mag. Martin Strugl

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe

