WENN DAS LEBEN KOPF STEHT

Das Wort «Narbe» wird oft mit erkennbaren Verletzungen assoziiert. Narben können aber auch unsichtbar sein und dennoch Spuren hinterlassen. Die COVID-19-Pandemie hat dies deutlich aufgezeigt. Wie geht es seither unserer Psyche? Beate Immel, Leitende Ärztin der Klinik Schützen Rheinfelden und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, gibt Auskunft.

WIE GESTRESST FÜHLEN SICH MENSCHEN DURCH DIE COVID-19-PANDEMIE?

«Mir persönlich ist das Wort Belastung lieber als die Bezeichnung Stress», sagt Beate Immel, Leitende Ärztin der Klinik Schützen in Rheinfelden und Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, im Gespräch. Denn Stress wird oft mit Negativem assoziiert. Wahr ist aber, dass kurzzeitiger Stress aktivierend und positiv herausfordernd sein kann. Unser Körper ist geübt, angemessen auf äussere Reize zu reagieren und in der Regel kann auch unsere Psyche mit Belastungen umgehen. Wenn die Belastung allerdings andauert und vor allem, wenn sie mit hoher Unsicherheit und Ungewissheit verbunden ist, kann sie Körper und Psyche schwächen. «So ist auch nachvollziehbar, dass sich die psychischen Belastungen erst im Verlauf des Lockdowns gezeigt haben und nicht gleich in der ersten Welle», erklärt Beate Immel.

Die wahrgenommene Einsamkeit allerdings, die durch die Kontaktbeschränkungen entstanden ist, erreichte schon zu Beginn der Pandemie über alle Bevölkerungsgruppen hinweg traurige Spitzenwerte. Neuere Studien bestätigen, dass Kontaktbeschränkungen, insbesondere für junge Menschen, eine hohe Belastung darstellen.

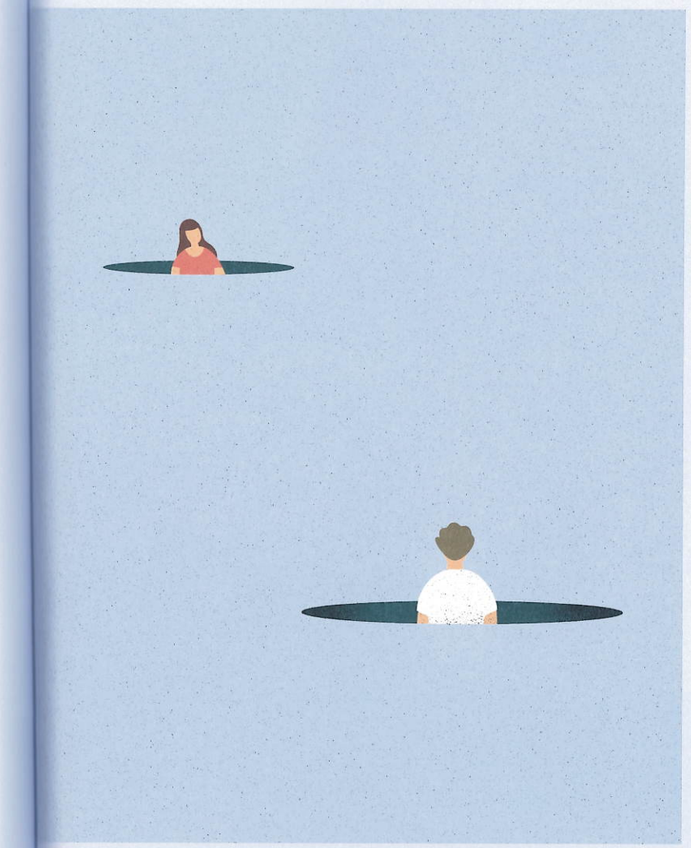
Ältere Menschen, die noch gut im Leben zurechtkommen, haben weniger damit zu kämpfen. Weshalb ist das so? «Vermutlich hilft die Lebenserfahrung und auch eine gewisse Übung im Umgang mit schwierigen Situationen oder Gefühlen!»

«DIE PANDEMIE HAT MICH AUS DER BAHN GEWORFEN!»

Ich höre diesen Satz von meinen Patienten häufiger, weil Angehörige am Virus erkrankt oder sogar verstorben sind. Oder weil die Genesung nach einer COVID-19-Erkrankung auf sich warten lässt. Weil sich die finanzielle Situation dramatisch verschlechtert, oder weil man sich unter den täglichen Einschränkungen des sozialen Lebens zunehmend seelisch belastet fühlt. «Bei Menschen mit vorbestehenden psychischen Erkrankungen zeigt sich tendenziell eine Verschlechterung des psychischen Befindens; Angststörungen und depressive Erkrankungen treten etwas häufiger neu auf.»

Vermehrt aus der psychischen Balance geraten sind Frauen, Menschen mit direktem Migrationshintergrund und Jüngere. Die Gründe hierfür werden in Studien intensiv untersucht. Auch, um für die Zukunft besser vorbereitet zu sein.

Fakt ist aber, dass manche Menschen in der Pandemie trotzdem in der Lage sind, optimistisch und mit Zuversicht in die Zukunft zu blicken. Hier spielt unter anderem Resilienz eine entscheidende Rolle. Dies bedeutet, dass Menschen über unterschiedliche «Fähigkeiten und Fertigkeiten» verfügen im Umgang und in der Anpassung an eine Belastung oder an eine Herausforderung (siehe Artikel zum Thema Resilienz auf Seite 46).



MIT BLICK IN DIE ZUKUNFT

Das Coronavirus hat uns mit Ungewissheit, Unsicherheit und Ängsten konfrontiert. Mit Verlusten, mit Einsamkeit, mit uns selbst. Und wir haben weltweit erlebt, wie fragil und verletzlich Menschen sind und wie schwer es sein kann, mit andauernden Belastungen umzugehen. Wie sich die ökonomische Krise auswirkt, wird sich erst noch zeigen.

«Krisen, auch wenn es schwer ist, zu akzeptieren», so Beate Immel, «gehören zu unserem Leben. Sie führen bestenfalls dazu, dass wir uns verändern. Einfach, weil es sein muss. Weil uns nichts anderes übrig bleibt!» Wenn die Belastung allerdings zu gross wird, die Symptome das Leben zu sehr einschränken, kann es hilfreich sein, professionelle Hilfe (wie beispielsweise eine Psychotherapie oder psychiatrische Behandlung) in Anspruch zu nehmen.

«Mir ist es ein Anliegen, dass wir der psychischen Gesundheit mehr Beachtung schenken, dass in der Gesellschaft und im Arbeitsleben mehr über psychische Erkrankungen gesprochen wird und dass wir adäquate Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stellen. Wir benötigen für unsere psychische Balance Kontakt zu anderen Menschen – zuweilen auch professionelle Unterstützung. Denn niemand wird alleine psychisch krank. Und niemand wird alleine gesund.»

«Krisen, auch wenn es schwer ist, sie zu akzeptieren, gehören zu unserem Leben.»