

Kraft für den Neustart

DIAGNOSE PANDEMIE-MÜDIGKEIT: SEIT EINEM JAHR LEIDEN GESUNDHEIT UND WIRTSCHAFT – ABER AUCH DER SEELE REICHT'S MIT CORONA. JETZT HEISST DAS MOTTO: STARK BLEIBEN, DURCHHALTEN, ENERGIE TANKEN. Christine Oberdorfer

Ein winziger Virus hat die Reset-Tast gedrückt. „Aktuell leben wir in einer Phase der Stagnation, des Stillstands. Nach dem Schock haben wir uns zurückgezogen, sehen andere Menschen als potenzielle Gefahr. Wir werden dünnhäutiger, intoleranter. Und wir mussten einsehen, dass wir ganz und gar nicht alles unter Kontrolle haben. Das schmerzt“, analysiert der Philosoph und Sozialwissenschaftler Harald Katzmaier die psychosoziale Situation, in der sich unsere Gesellschaft gerade befindet. Für die oder den Einzelnen heißt das: Das Virus schränkt nicht nur unseren körperlichen, sondern auch unseren geistigen Bewegungsradius ein. Gefühle wie Unsicherheit, Angst, Wut und Misstrauen werden mit der Dauer der Krise immer stärker – und lähmen uns.

Junge leiden besonders. Die neueste Umfrage der Universität Basel unter der Leitung des Neurowissenschafters und Stressforschers Dominique de Quervain zur psychischen Belastung in der zweiten COVID-19-Welle hat ergeben, dass der psychische Stress im Vergleich zum Frühjahr deutlich zugenommen hat. Der Anteil an Personen mit schweren depressiven Symptomen betrug während des ersten Lockdowns rund neun Prozent und stieg im No-

vember 2020 auf 18 Prozent. Besonders stark betroffen sind junge Leute und Personen, die durch die Pandemie finanzielle Einbußen erfahren. Dominique de Quervain: „29 Prozent der jungen Menschen zwischen 14 und 24 Jahren leiden an schweren depressiven



„Die erste Welle haben viele noch als Sprint gesehen. Jetzt wissen wir: Es ist ein Marathon. Und der ist so belastend, weil keiner weiß, wie lange es noch geht.“

Dominique de Quervain, Stressforscher und Professor für Neurowissenschaften an der Universität Basel

Symptomen. Einerseits befinden sie sich in einer labileren Phase ihres Lebens, andererseits sind sie von den Maßnahmen zur Eindämmung des Virus besonders stark betroffen.“ Dass nur 16 Prozent der Älteren unter Corona-Stress leiden, obwohl sie eine Erkrankung deutlich schwerer treffen würde, ist durch Faktoren wie finanzielle Sicherheit, weniger Einschränkungen im Tagesablauf und die größere Lebenserfahrung erklärbar. „Sie ordnen die Krise anders ein und können besser damit umgehen“, erklärt der Experte.

HILFE UND SERVICE

Corona-Sorgenhotline

Existenzängste, Arbeitslosigkeit, finanzielle Unsicherheit, familiäre Belastungen und Überforderung: Die Corona-Sorgenhotline ist die erste Anlaufstelle bei psychischen und sozialen Belastungen im Zusammenhang mit COVID-19.

Telefon 01/4000-53 000, täglich 8-20 Uhr, psd.at

Psychiatrische Soforthilfe

Hier gibt's sofort Hilfe, wenn man sich in einer akuten Krise befindet.

Notfall-Telefon 01/313 30, rund um die Uhr, psd.at

Telefonseelsorge

Ärger, Scham, Trauer, Wut, Hilflosigkeit: Manchmal weiß man einfach nicht mehr weiter – aber reden kann helfen.

Telefon 142, rund um die Uhr, telefonseelsorge.at

24-Stunden Frauennotruf

Der 24-Stunden Frauennotruf ist Anlaufstelle für alle Frauen und Mädchen, die von sexualisierter, körperlicher oder psychischer Gewalt betroffen sind.

Tel. 01/71 71 9, rund um die Uhr, frauennotruf.wien.gv.at

Frauenhaus-Notruf

Die Frauenhäuser stellen sichere Wohnplätze für misshandelte Frauen zur Verfügung.

Tel. 05 77 22, rund um die Uhr, frauenhaeuser-wien.at

Rat auf Draht

Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen finden hier Hilfe und Beratung zu Themen, die junge Menschen besonders betreffen.

Telefon 147, rund um die Uhr, rataufdraht.at, elternseite.at

Perfektion? In Krisen nicht den Humor zu verlieren, ist bedeutend wichtiger.



gettyimages
Oliver Rossi

Dass junge Menschen stärker unter der Krise leiden, kann die Psychologin Brigitte Lueger-Schuster auch für Österreich nach einer Online-Erhebung der Universität Wien bestätigen: „Junge Menschen haben eine ganz andere Entwicklungsaufgabe. Sie sind extrovertierter, wollen lernen, Neues erleben – ihr Alltag ist jetzt sehr stark eingeschränkt.“ Für jede und jeden von uns gilt aber: „Der Corona-Stress zeigt sich durch Erschöpfung, Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Appetitlosigkeit. Wenn das über zwei oder drei Wochen geht, sollte man Hilfe in Anspruch nehmen“, rät de Quervain.

Mehr als ein Tief. „Dass man ein psychisches Problem hat, zeigt sich auch daran, dass man den Alltag nicht mehr auf die Reihe bekommt“, erläutert die Psychologin Lueger-Schuster. Aber nicht jedes seelische Tief ist gleich eine psychische Krise. Belastungen sind normal. Deshalb ist es wichtig zu lernen, mit Krisen umzugehen. Psychische Gesundheit bedeutet, einen Weg zu finden, die innere Balance wiederzuerlangen. Die Schweizer Studie zeigt zum Beispiel auch, dass Personen, die körperlich aktiv sind, durchschnittlich geringfügig weniger Stress und depressive Symptome aufweisen als die körperlich weniger aktiven. „Stressreduzierend wirken zum Beispiel auch Achtsamkeitsübungen wie bewusstes Ein- und Ausatmen. Fantasiereisen können eine schöne Auszeit sein, oder sich etwas Gutes tun, wie ein entspanntes Bad genießen. Und



„Neben der medizinischen haben wir es auch mit einer psychischen Epidemie zu tun.“

Brigitte Lueger-Schuster,
Universitätsprofessorin
für Psychotraumatologie
an der Universität Wien

Tagesstruktur hilft, nicht in Antriebslosigkeit zu verfallen“, erklärt Brigitte Lueger-Schuster. Und dabei den Anspruch auf Perfektion zwischen Home-schooling, Homeoffice und Haushalt fallen zu lassen. „Man kann auch einmal Pizza bestellen und die Bettwäsche eine Woche länger drauf lassen.“ Gut ist alles, was hilft, die Krise zu überstehen und Kraft zu sammeln: „Das Motto lautet: Durchhalten, Zähne zusammenbeißen und sich auf die Impfung freuen“, rät die Psychologin.

Wut ist ein schlechter Ratgeber. Was sicher nicht hilft: „Wut, sie ist ein schlechter Ratgeber und hält die Menschen vom Denken und Planen ab“, sagt Brigitte Lueger-Schuster. Und das ist gerade jetzt wichtig. Denn nach dem Drücken der Reset-Taste kommt der Neubeginn. Philosoph Harald Katzmaier erwartet eine große Euphorie, aber auch Trennung vom Alten und das Aufbauen neuer Beziehungen. „Die großen Probleme der Menschheit wurden durch Corona verdrängt. Aber sie sind immer noch da. Mit der Kraft des symbolischen Neubeginns können wir sie jetzt angehen.“ ●



INTERVIEW

Harald Katzmaier,
Philosoph und
Sozialwissenschaftler

Wie verändert die Corona-Pandemie die Gesellschaft?

Der Rückzug ins Private hat zu einem Abfall des gesamtgesellschaftlichen Energielevels geführt. Es fehlen die Zusammenarbeit im Team, die Kreativität, der Konflikt im positiven Sinne. Wir befinden uns in einer Phase der Stagnation. Und ironischerweise fehlt uns durch diese mangelnde Energie die Kraft, bessere Ideen zu entwickeln, die uns aus der Krise herausführen.

Wen trifft die Situation besonders?

Der Spalt zwischen den Gesellschaftsgruppen wird aktuell noch ein Mal breiter und deutlicher. Wer schon bisher einen sicheren Beruf hatte, gut ausgebildet und finanziell halbwegs abgesichert war, die oder der hat auch jetzt mit großer Wahrscheinlichkeit keine echten Schwierigkeiten. Hingegen den Menschen in losen Arbeitsverhältnissen, Selbstständigen, AlleinerzieherInnen kann die Corona-Krise die Existenz zerstören.

Können Sie der Krise auch etwas Positives abgewinnen?

Sie zwingt uns, uns mit kritischem Blick zu betrachten. Wir merken, dass wir eben nicht alles unter Kontrolle haben, das lehrt Demut. Die Wirklichkeit klopft an die Tür und bei manchen EntscheidungsträgerInnen habe ich den Eindruck, sie empfinden das fast als narzisstische Kränkung. Corona hat die Reset-Taste gedrückt.

Was braucht es für den Neustart?

Wenn wir im Bett liegen bleiben, verändern wir nichts. Es wird Versuche geben, beim Alten anzuschließen, aber das wird nicht klappen. Jetzt braucht es einen Neubeginn mit Mut und Konfliktfähigkeit. Wir müssen die aktuellen Fragen der Menschheit bearbeiten: Klimawandel, Artensterben, die Weiterentwicklung der Demokratie, den Umgang mit Online-Giganten – es gibt viel zu tun.