

Psychisch gesund durch die Corona Pandemie

Im Interview mit Dr. Thomas Kirchmeier, Chefarzt der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Höhenklinik Bischofsgrün) im November 2020

Gesundheit ist der Zustand des vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens, so lautet die Gesundheitsdefinition der WHO, der Weltgesundheitsorganisation. In Zeiten von Corona liegt der Fokus sehr stark auf der körperlichen Gesundheit. Ein Virus, welches bedrohlich für unseren Organismus werden kann. Verbunden damit, werden politische Maßnahmen und Regelungen geschaffen, wie zum Beispiel die Reduzierung der sozialen Kontakte, Schließung von Freizeiteinrichtungen oder die Organisation von Kinderbetreuung und Homeschooling. Vieles davon geht zu Lasten unserer psychischen Gesundheit. Die fehlende Aussicht, dass es Lockerungen in den nächsten Wochen geben könnte, verstärkt die Situation noch.

Dr. Thomas Kirchmeier:

Das Thema beschäftigt uns ja aktuell alle sehr und ist durch Fernsehen und andere Medien ständig präsent. Pandemien gab es in der Geschichte schon immer (zuletzt die Spanische Grippe 1918 bis 1920). In den letzten Jahren gab es bereits einige ähnliche Viruserkrankungen in Asien, wie zum Beispiel SARS oder MERS, die glücklicherweise nicht nach Europa „herübergeschwappt“ sind und keine pandemische Dimension erreicht haben. Für viele von uns, ist es daher das erste Mal in der jüngeren Geschichte, dass uns eine globale Pandemie ereilt. Es ist also völlig normal, dass wir Angst haben oder uns bedroht fühlen. Wir nehmen auch von politischer Seite wahr, dass es keine letztgültigen Regelungen gibt und eine starke Unsicherheit besteht.

Jeder geht unterschiedlich mit so einer Situation bestehend aus Angst und Unsicherheit um. Sie stellt psychisch für alle eine Belastung dar, aber für Einzelpersonen, die zum Beispiel ohnehin unter einer psychischen Vorerkrankung wie einer Depression leiden, nochmal deutlich mehr.

Haben Sie konkrete Tipps und Hinweise für uns, wie wir gut und psychisch gesund durch die nächsten Monate kommen können?

Dr. Thomas Kirchmeier:

Zunächst würde ich empfehlen mit dieser Krise genauso umzugehen, wie mit jeder anderen Krise im Leben auch. Prof. Hendrik Streek, einer der medial bekannten Virologen in Deutschland (Universitätsklinik Bonn) vergleicht die Pandemie beispielsweise gerne mit einem Marathonlauf. Eine sportliche Herausforderung wie ein Marathonlauf erfordert in hohem Maße Geduld und Ausdauer. Neben dem körperlichen Training gibt es auch psychische Variablen, die für einen Marathon sinnvoll sind. Daher wäre meine Empfehlung beispielsweise gedanklich zu versuchen, nicht die komplette Etappe vor Augen zu haben, sondern sich jeweils kurze Ziele zu setzen, Tag für Tag zu denken und sich zu „zwingen“

trotz der bestehenden Einschränkungen, sich für jeden Tag etwas Positives vorzunehmen. Es ist wichtig auf das zu schauen, was weiterhin an positiven Dingen machbar ist.

Meine zweite Empfehlung wäre, ganz bewusst mit den Medien umzugehen und den Medienkonsum zeitlich zu begrenzen. Ich persönlich versuche einmal am Tag eine Nachrichtensendung zu hören oder zu sehen. Ich versuche aber zu vermeiden stundenlang hoch emotionale Diskussionen in Talkshows zu verfolgen und mich zumindest zeitlich limitiert mit dem Thema zu beschäftigen.

Wichtig ist es, sich klarzumachen, wie gehe ich gedanklich mit dem Thema um. Externe Einflüsse, und dazu gehört auch eine Pandemie, können wir nicht beeinflussen. Wir können aber unsere Einstellung und unser Verhalten dazu ändern oder zumindest reflektieren bzw. hinterfragen. Konkret wäre das in puncto Verhalten „Abstand halten“ und „Maske tragen“ der Fall. Aus psychologischer Sicht wäre es wichtig sich klarzumachen: Lass ich es zu, dass die Gedanken an das Virus meinen Alltag komplett bestimmen? Schaffe ich es, meine Gedanken immer wieder zu stoppen und merke ich es, wenn ich mich von Katastrophengedanken und Angst lenken bzw. überfluten lasse?

Hier gibt es in der Psychologie ein Prinzip, das sich Achtsamkeit nennt. Es kommt aus der buddhistischen Tradition und bedeutet sich im Hier und Jetzt zu verankern und der Versuchung zu widerstehen, zu stark in die Zukunft zu denken. Auch bei einem Marathon oder einer anspruchsvollen Bergtour ist es nicht sinnvoll oder hilfreich ständig daran zu denken, welche Wegstrecke noch vor einem liegt. Sondern im Hier und Jetzt zu bleiben, sich kurze Ziele zu stecken und wenn das Ziel erreicht ist, sich auch eine kleine Belohnung zu gönnen.

Sie haben angesprochen, sich jeden Tag Dinge vorzunehmen, die einem gut tun. Wie finde ich einen neuen Ausgleich, wenn mein bekannter Ausgleich, wie Fitnessstudio oder Schwimmbad nicht mehr möglich ist?

Dr. Thomas Kirchmeier:

Das fällt sicherlich nicht jedem leicht. Aus psychotherapeutischer Sicht würde es zunächst darum gehen, sich zu fragen, wie blicke ich auf die Dinge? Wie bewerte ich die Dinge? Manches kann ich nicht verändern, aber ich kann die Bewertung verändern. Ich sollte also versuchen, nicht nur auf die Dinge zu schauen, die aktuell pandemiebedingt nicht mehr gehen, sondern auf diejenigen Dinge, die immer noch möglich sind.

Wir besitzen beispielsweise mittlerweile unendlich viele, auch technische Möglichkeiten, miteinander zu kommunizieren und zu sprechen. Es ist also trotz der Einschränkung noch viel möglich, um sozial in Kontakt zu bleiben. Zudem ist Bewegung an der frischen Luft und vieles andere weiter sehr gut möglich.

Für viele ist dadurch auch unter anderem mehr freie Zeit entstanden. Einzelne Menschen erleben das als positiv. In einer ruhigen Stunde könnte ich also überlegen, was mir früher Spaß gemacht hat, was mir früher wichtig war. Beispielsweise ein gutes Buch lesen oder Dinge auszuprobieren, die ich länger nicht aus Zeitmangel oder aufgrund des Überangebotes an Freizeitmöglichkeiten, über das wir verfügen, gemacht habe. Das setzt sicher die Bereitschaft voraus, sich vielleicht auch wieder mal mehr mit sich selbst auseinanderzusetzen.

Die Einstellung oder Bewertung zu etwas zu verändern, wie funktioniert das? Die Eindrücke von außen prasseln auf uns ein, wir reagieren darauf gegebenenfalls mit Angst oder schlechter Stimmung. Haben Sie einen Tipp für uns, wie wir positiver denken können?

Dr. Thomas Kirchmeier:

Wir setzen uns, auch unabhängig von der Pandemie, zu wenig und viele nur ungern mit seelischen bzw. emotionalen Themen auseinander. Es ist wichtig sich klarzumachen, dass ein gewisses Ausmaß an Angst – gerade in so einer Ausnahmesituation wie aktuell der Pandemie – völlig normal ist und sogar wichtig, weil Angst uns ja auch dazu motiviert vorsichtig zu sein (aktuell Abstand zu halten und Maske zu tragen). Angst ist für die Entwicklung des Menschen insgesamt eine wichtige Emotion. Wichtig ist, Gefühle und insbesondere die Angst nicht zu unterdrücken, sondern zu ihr zu stehen und sie nicht zu leugnen oder zu verdrängen. Niemand ist begeistert, wenn Dinge, die einem lieb und teuer sind, nur noch eingeschränkt oder gar nicht mehr möglich sind.

Eine seelische Erkrankung oder etwas, was einen perspektivisch massiv zwischenmenschlich beeinflusst, kann nur entstehen, wenn ich Gefühle „wegdrücke“ und nicht dazu stehe beziehungsweise mir dies eingestehen kann. Daher ist ein wichtiger Punkt, dazu zu stehen und mit anderen darüber zu sprechen, um dadurch die Angst, aber auch andere Emotionen zu regulieren bzw. ihnen „ihren Schrecken“ zu nehmen. Das ist etwas, was wir in unserer Gesellschaft auch ein bisschen verlernt haben. Lange Zeit ist es wirtschaftlich nur aufwärts gegangen. Wir sind es gewohnt, dass sich die Dinge meist positiv und planbar entwickeln. Die Krise zeigt uns, dass wir als Menschen sehr zerbrechlich sind und dass unser Leben zu jeder Zeit bedroht ist. Das sollte und kann uns auch dankbar machen.

In der jetzigen Situation ist Angst völlig normal. Wichtig ist weniger, dass wir Angst haben, sondern wie wir mit der Angst und Unsicherheit umgehen wollen. Wir sollten uns nicht von der Angst dominieren lassen. Dazu kann es beispielsweise helfen, sich mit einer vertrauten Person auszutauschen. Man sagt ja im Deutschen so schön „Geteiltes Leid, ist halbes Leid“.

Außerdem brauchen wir ein Gegengewicht. Unabhängig von der Pandemie, strömen medial in unserem modernen Alltag sehr viele negative Informationen oder angstassoziierte Themen auf uns ein. Journalisten sagen nicht ohne Grund „bad news are good news“. Daher ist es immer eine sinnvolle Strategie bewusst ein Gegengewicht aufzubauen. Dies setzt voraus, sich beispielsweise bewusst etwas vorzunehmen oder sich bewusst dazu zu zwingen etwas Positives zu unternehmen. Das könnte das Lesen eines guten Buches oder einer Zeitschrift sein, Sport und Bewegung in der Natur oder eine andere Beschäftigung, die einem individuell Freude bereitet.

Ein weiteres spannendes Thema, wäre der Blick nach außen weg von mir/uns. Wie geht es anderen? Gibt es jemanden, dem es schlechter geht als mir? Braucht vielleicht jemand meine Hilfe oder kann ich jemanden unterstützen bzw. ihm eine Freude machen? Es macht uns glücklich, jemand anderem zu helfen oder etwas für andere zu tun. Das wäre ein gutes Gegengewicht oder psychologisches „Anti-Pandemie-Programm“.

Sie benutzen oft das Wort „Angst“. Ist es auch Angst, den gewohnten Alltag durch die Pandemie zu verlieren?

Dr. Thomas Kirchmeier:

In jedem Fall und das ist ja auch nicht wenig, was für uns da auf dem Spiel steht, da es den meisten von uns doch im internationalen Vergleich sehr gut geht. Auf der anderen Seite sind wir Menschen sehr anpassungsfähig. Ich war überrascht, wie schnell die Dinge beim ersten „Lockdown“ wieder funktioniert haben und wie schnell wir uns alle umgestellt haben.

Die Angst, den gewohnten Alltag zu verlieren, ist eine Angst, die in die Zukunft gerichtet ist. Hier wäre meine Empfehlung, sich immer wieder zu reflektieren, das kann zum Beispiel zwischendurch beim Kaffee trinken sein. Wo bin ich gedanklich gerade? Bin ich beim Thema Angst? Oder schaffe ich es, mich gedanklich mit Themen zu beschäftigen, die mir Mut machen und mich optimistisch stimmen?

Auch unabhängig von der Pandemie ist es eine Illusion zu glauben, dass wir wüssten, wie die Zukunft verläuft. Wir wissen es nicht. Ohne Pandemie unterliegen wir nur der Illusion, dass die Zukunft scheinbar klarer oder planbarer für uns erscheint und wir meinen, wir hätten mehr Kontrolle über unser Leben, weil wir von einer vermeintlich stabilen Gegenwart in die Zukunft blicken.

Das ist das, was das Prinzip der Achtsamkeit aussagt. Sich im Hier und Jetzt zu verankern, nach dem Motto: „Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich.“

Ich sollte also gedanklich davon wegkommen, zu stark in die Zukunft zu schauen. Die Zukunft ist immer ungewiss – auch ohne Pandemie!

Die Meinungen in der Gesellschaft zur Corona-Pandemie gehen ja weit auseinander. Teilweise kommt es auch im Familien-, Freundes- oder Kollegenkreis zu schlechter Stimmung, weil unterschiedliche Standpunkte scharf diskutiert werden oder eine Diskussion schon gar nicht mehr möglich ist, weil die Ansichten verhärtet sind. Auch das belastet. Wie können wir damit umgehen, dass auch familiäre Beziehungen und Freundschaften die Krise gut überstehen?

Dr. Thomas Kirchmeier:

Wir beschäftigen uns derzeit viel mit den Themen Unsicherheit, Angst und Zukunft. Ich nehme auch eine grundsätzlich erhöhte Gereiztheit bei einigen wahr. Wir sind derzeit alle nicht so entspannt, wie sonst. Und das ist eine ungünstige Konstellation für schwierige Diskussionen. Das kann schneller zu Streit führen oder dazu führen, dass wir schneller aneinandergeraten. Meine Empfehlung für solche Situationen wäre, dass wir bewusst respektvoll und wertschätzend miteinander umgehen. Dass ich nicht nur auf mich schaue und mich selbst wahrnehme, sondern mir bewusst mache, dem anderen geht es auch schlecht, jeder hat auf seine Art mit dieser Situation zu kämpfen und das verbindet uns aber auch in dieser Krise und darin liegt auch eine große Chance für uns als Gesellschaft. Das könnte auch dazu führen, dass ich großzügiger bin und mich nicht in Details verhake.

Prof. Hüther, ein Neurobiologe aus Göttingen, beklagt in seinen Büchern an unserer Gesellschaft auch häufig, dass wir zu stark das Kompetitive von Kindheit an fördern, trainieren und betonen. Wettbewerb ist sicher wichtig und die Basis unserer Leistungsgesellschaft. Auf der anderen Seite sind die kooperativen Elemente – gerade in

einer Krise - viel wichtiger. Wer von uns könnte schon behaupten, dass er ohne die Hilfe und Unterstützung von anderen leben könnte. Wir Menschen leben in der Interdependenz, das heißt wir brauchen uns gegenseitig auf vielerlei Art und Weise, um zu überleben und uns entwickeln zu können. Und in der Krise macht es wenig Sinn, sich in der Diskussion zu verhaken, wer nun die bessere Einstellung, Meinung oder die besseren Ideen zu diesem Thema hat. Ich erlebe nur, dass keiner – auch nicht die besten Virologen - wissen, welche Regel oder welches Vorgehen genau das Richtige ist. Es gibt ein paar Regeln, die gerade fix und relativ klar sind, aber sonst weiß das keiner. Und dann wäre es ja sinnlos, sich deswegen mit jemandem total zu zerstreiten. Das erfordert allerdings den Blick weg von mir, hin zum Blick auf den anderen und sich klar zu machen, dass aktuell jeder unter Druck steht und gereizt ist und die eigene Anspannung nicht am anderen auszulassen bzw. abzuladen.

Wir sind ängstlich, unsicher oder gereizt, das führt zu Wut, Ärger und Unzufriedenheit. Und hier geht es auch wieder darum, wie ich damit umgehe. Schaff ich es im positiven Sinn darüber zu sprechen oder lass ich bei jeder Gelegenheit meine Wut am anderen aus, weil ich mir meiner eigenen Gefühle gar nicht bewusst bin? Das erfordert auch eine gewisse Disziplin sich selbst gegenüber und einen gewissen Umgang mit sich und mit anderen.

Könnte man das Sprichwort „Der Klügere (oder der Empathischere) gibt nach“ hier anwenden? „Ich weiß, wie es dir geht und versuche mich deshalb nicht auf die Diskussion einzulassen, damit die Situation nicht eskaliert?“

Das wäre ein Beispiel. Oder natürlich Humor als „Spannungslöser“ einzusetzen. Oft ist es ja so, dass wenn Dinge ganz schlimm werden, Humor ein wichtiges Element ist, das die Spannung herausnehmen oder deutlich reduzieren kann. Wenn ich unter Spannung stehe, dann braucht es nicht viel, um aggressiv zu werden. Dann ist es ohnehin schwierig über solche Themen zu sprechen, die spannungs- oder angstgeladen sind.

Es kann auch ein Weg sein, diese Gesprächsthemen bei Personen gänzlich zu vermeiden, von denen man weiß, dass es nicht funktioniert. Was soll dabei herauskommen? Es gibt niemanden der weiß, wie die perfekten Regeln sind, daher könnte man die Diskussion darüber ohnehin unendlich führen.

Haben Sie noch eine Empfehlung für uns, was wir tun sollten, wenn wir trotz Ihrer Tipps das Gefühl haben, dass uns die Situation überfordert und wir zusätzliche Unterstützung benötigen, gerade auch Personen, die psychisch belastet sind oder unter einer psychischen Erkrankung leiden?

Dr. Thomas Kirchmeier:

Das ist unbestritten für Personen, die ohnehin bereits mit seelischen Erkrankungen zu tun hatten oder haben, eine besonders schwierige Situation. Es kommt ja auch hinzu, dass wir ständig Gefahr laufen mit jemandem Kontakt gehabt zu haben, der positiv getestet wurde und dann zum Beispiel 14 Tage in Quarantäne zu müssen. Jeder der selbst schon einmal in Quarantäne war, weiß dass das nicht schön ist. Für jemanden, der ohnehin vorbelastet ist und sich schwertut, sich eine geeignete Tagesstruktur zu geben oder emotional belastet ist, ist „verordneter Rückzug und Absonderung von anderen“ eine Katastrophe.

Hier würde ich empfehlen, auf jeden Fall Kontakt aufzunehmen mit dem entsprechenden Arzt oder Psychotherapeuten, wenn jemand schon in Behandlung ist. Als Alternative gibt es mittlerweile sehr gute Online-Programme von verschiedensten Krankenkassen zum Thema Depression. Hier sollte man einfach mit der Krankenkasse sprechen, welche Angebote möglich sind bzw. angeboten werden.

Auch ambulante Psychotherapeuten arbeiten weiterhin. Sie sind natürlich jetzt nicht besser erreichbar, aber dennoch kann man anrufen und einen Termin vereinbaren oder sich bei der Krankenkasse Unterstützung für eine erste Hilfe holen. Wichtig ist es in diesen Fällen, sich in professionelle Hände zu begeben.

Gibt es zum Abschluss noch etwas, was Sie uns mit auf den Weg geben wollen?

Dr. Thomas Kirchmeier:

Ingo Zamperoni sagt zum Abschluss der Tagesthemen oft die einprägsame Formel „Optimistisch bleiben“. Diese Formel fasst es ganz gut zusammen. Wir sollten uns bewusst machen, dass diese Pandemie eine Sondersituation ist. Aber unabhängig von der Pandemie würde ich mir wünschen, dass wir auch sonst im Alltag wieder mehr auf andere schauen und uns klar machen, was sind positive Verstärker im Alltag, beispielsweise die Mimik von jemanden, wenn ich zum Beispiel beim Einkaufen in eine nette Situation komme oder eine kleine lustige Situation mit jemandem erlebe. Diese Situationen vermissen wir ja gerade mit der Maske. Wir haben in unserem Gehirn sogenannte Spiegelneuronen. Wenn ich „gut drauf bin, optimistisch bin und jemanden anlache“, dann ist es für mein Gegenüber total schwer ernst zu schauen. Der andere und neurobiologisch gesprochen unser Gehirn spiegelt die Mimik des Gegenübers und hat dann den Reflex auch zu lächeln. Wir sollten uns also bewusst machen, welche Wirkung wir auf andere haben und welche Chance wir damit auch für die Bewältigung der Pandemie haben. Wir sollten darauf schauen, was uns verbindet und was uns, trotz der Einschränkungen noch bleibt. Und dafür können und sollten wir auch immer wieder dankbar sein. Es gäbe weltweit so viele Menschen, die diese Pandemie so gerne in einem Land wie Deutschland verbringen würden!

Wir neigen oft dazu, auf das zu schauen, was nicht mehr funktioniert. Auch unabhängig von der Pandemie, ist das kein gutes Motto im Leben. Wir haben jetzt also die Möglichkeit zu üben. Wir haben immer die Chance, egal zu welchem Zeitpunkt, zu entscheiden, ob wir den optimistischen Part stärken wollen, oder auf die Dinge schauen, die nicht mehr funktionieren. Ich muss mir immer wieder klar machen, welche Macht die eigenen Gedanken und Gefühle haben und mir bewusst sein, dass mich niemand dazu zwingt, den ganzen Tag bei den negativen Gedanken zu bleiben. Ich sollte die Chance nutzen die positiven Erlebnisse und Alltagsgegebenheiten abzuspeichern. Ich hoffe, dass in der Summe die meisten von uns noch einiges finden, was ihnen an positiven Verstärkern bleibt.

Gleichzeitig sollte man sich klar machen, dass es keine perfekte Lösung gibt und dass es normal ist, dass es einem in der gegenwärtigen Situation nicht immer leichtfällt.

Vielen Dank für das aufschlussreiche Interview!