

Es kommt darauf an, die Angst gut zu managen

RE. Diplom-Psychologin Kerstin Scotland sagt im Interview, wie gefährlich die Corona-Krise für die Psyche ist – und was für Chancen sie bietet.

Von Markus Geling

Halschmerzen, Husten, Fieber: Das sind in der Regel die körperlichen Symptome einer Coronavirus-Erkrankung. Aber die Corona-Krise stellt auch eine Gefahr für die Psyche dar. Schwierig sei vor allem „dieses Warten auf Godot“, denkt Kerstin Scotland – also die Ungewissheit, was da noch kommt. In unserem Interview sagt die Diplom-Psychologin, wer besonders gefährdet ist – und wie man sich und seine Psyche schützen kann.

? Ist die durch das Coronavirus ausgelöste Krise auch ein Ausnahmezustand für die Psyche?

! Ja, natürlich. Auf jeden Fall.

? Was ist das Hauptproblem: Einsamkeit, Angst um die Gesundheit, wirtschaftliche Existenzsorgen?

! Es ist eine Mischung aus allem. Aber ganz schwierig ist dieses Warten auf Godot, so würde ich es mal nennen. Wir warten auf die Katastrophe, die uns meistens persönlich ja noch nicht erreicht hat. Wir warten und wissen nicht so genau, welcher Tiger da jetzt gleich aus der Höhle herauskommt. Werde ich krank? Stirbt jemand in meiner Umgebung? Kann ich meine Mutter nicht mehr im Altenheim besuchen? Gibt es bald keine Medikamente mehr? Schließt meine Firma und ich werde arbeitslos? Es ist gar nicht so sehr die aktuelle Situation, mit der die Menschen Schwierigkeiten haben, sondern die Angst vor dem, was kommen könnte.

? Wen trifft das besonders?

Werden alleine gelassen und sich Isolation gelitten hat oder psychisch erkrankt war, das aber im Alltag ausgleichen konnte, weil er noch zur Arbeit oder zum Studium gegangen ist, nun auf sich selbst zurückgeworfen wird und mit seiner Niedergestimmtheit alleine zu Hause sitzt, dann ist es schwierig. Sehr kritisch ist es auch für Menschen, die vielleicht vorher noch ganz gut funktioniert haben, aber so ein bisschen an der Kante waren. Wer bisher mitten im Leben stand, leidet vielleicht auch, kriegt es meiner Wahrnehmung nach aber ganz gut hin, über Telefon, WhatsApp oder E-Mails Beziehungen zu pflegen. Aber was ist, wenn man nur beiläufigere Kontakte hatte? Zu Leuten, denen man sich zwar nicht freundschaftlich verbunden fühlt, die man aber immerhin über den Sport oder den Malkurs an der VHS regelmäßig getroffen hat. Für Menschen, die von solchen Kontakten abhängig waren, ist die Kontaktsperre ein großer Verlust.

? Kann diese Krise also psychisch krank machen?

! Ich glaube, dass das passieren kann. Ja. Ich befürchte es. Wenn es zu besonderen Härten kommt, jemand seinen Arbeitsplatz verliert, vielleicht sogar einen geliebten Menschen, er sich sozial isoliert fühlt oder es in der Partnerschaft nicht läuft,



Über den Umgang mit der Corona-Krise spricht die Recklinghäuser Diplom-Psychologin Kerstin Scotland in unserem Interview.

dann sind das Faktoren, die dazu führen können, dass jemand depressiv wird. Wenn ich sowieso schon eine Tendenz zur Zwanghaftigkeit habe, ängstlich oder hypochondrisch bin, das bislang aber ganz gut kompensieren konnte, dann ist die aktuelle Situation nicht gerade zuträglich. Im Moment hat jeder ein mulmiges Gefühl, achtet beim Einkauf darauf, dass ihm keiner zu nahe kommt, bewegt sich nicht mehr frei und unbeschwert. Das ist alles normal in so einer Krisensituation, aber nicht gerade gesund. **Pflichtmenschen** mit Vorerkrankung kann das Ganze eine zusätzliche Belastung sein. Und solche, die gesund aber vielleicht schon ein bisschen angeschlagen waren, könnten durch die Krise eben über diese Kante rübergeschoben werden – in eine psychische Erkrankung hinein.

? Was kann man denn tun, um sich und seine Psyche zu schützen?

! Ich empfehle, sich sehr darauf zu konzentrieren, die Angst gut zu managen. Das heißt zum Beispiel, sich nicht ständig mit Nachrichten darüber zu versorgen, welche Krisen und Dramatiken es in der Welt gerade alle gibt, und sich auch nicht im Zehn-Minuten-Takt die neuesten Todeszahlen im Newsticker anzeigen zu lassen. Es tut uns nicht gut, uns über jedes einzelne Schicksal in Venezuela und Italien genau zu informieren. Weil wir daran nichts ändern können und es uns nur auf viele neue Ideen bringt, was uns noch alles passieren könnte. Man sollte die Informationen dosiert an sich heranlassen und sich fragen: Womit sollte ich mich konfrontieren, was hilft mir wirklich, was ist sinnvoll? Und man sollte sich klarmachen, dass vieles erst mal nur Befürchtungen sind – und sich immer wieder anschauen: Was ist gerade in meinem Leben los? Existiert da wirklich schon ein Problem, was ich angehen muss – oder gibt es nicht auch viel Schönes,



um das ich mich kümmern könnte? Die Familie, Freundschaften. Und es ist wichtig, sich selbst eine Tagesstruktur zu schaffen. Also jetzt nicht bis nachts um zwei Uhr Serien zu gucken und mittags bis um zwölf Uhr zu schlafen, sondern zu überlegen, wie man den Tag sinnvoll gestalten könnte.

? Dieser Tipp geht direkt an die Leute, die sich jetzt in Quarantäne oder auch in Kurzarbeit befinden?

! Genau. Und für die anderen ist Stress-Management wichtig. Sie müssen ihr Homeoffice organisieren oder zur Arbeit gehen und gleichzeitig die Familie in der Krise gut versorgen. Da haben jetzt viele mehr zu tun als sonst.

? Und wie kann man den Stress managen?

! Bewegung, Bewegung, Bewegung. Die ist auf jeden Fall sehr wichtig, weil dadurch das Adrenalin abgebaut wird, welches sich bei Stress im Körper bildet. Autogenes Training ist gut, Yoga, vor allem auch progressive Muskelentspannung. Dazu gibt es auf Youtube zigtausend Videos. Man muss dem Körper in einer realen Krise die Chance geben, immer

mal wieder wirklich zu entspannen. Ich gehe am Wochenende zum Beispiel zwei Stunden in den Wald. Dann höre ich nur die Vögel singen und vergesse, dass es eine Krise gibt. Dann geht es mir gut. Solche Momente sollten wir im Moment häufiger suchen.

? Kann man in der aktuellen Situation eigentlich auch irgendwelche Chancen erkennen?

! Total viele. Menschen fangen an, Masken zu nähen oder Videokonferenzen zu allen möglichen Themen zu führen. Sie gehen also kreativ mit der Situation um, sind spontan, das sind sehr lebendige Kräfte. Es gibt auch eine große Chance für ein Gemeinschaftsgefühl im Land, finde ich. Und es gibt eine Chance für ein gutes Selbstmanagement: Also dafür, sich um sich selbst zu kümmern, Sport zu machen, sich gut zu ernähren, herauszubekommen, was einem wichtig ist. Ich zum Beispiel empfinde im Moment eine unglaubliche Dankbarkeit für mein Leben, spüre stark, wie gut es mir eigentlich geht. Ich glaube, dass uns die Krise die Chance gibt, uns noch mal auf das Wesentliche zu besinnen.

INFO

Der Verein PsyNet

Kerstin Scotland ist Diplom-Psychologin und hat in Recklinghausen eine Praxis für Psychotherapie und Supervision.

• Scotland ist Mitglied der Kommission für Großschadensereignisse und Notfallpsychologie der Psychotherapeutenkammer NRW sowie Initiatorin und Vorstandsmitglied von PsyNet e.V., dem Verein der Psychotherapeutinnen im Kreis RE.

• Wer psychische Probleme hat, kann sich bei PsyNet.de melden und auf eine Interessentenliste setzen lassen. Einen Therapieplatz zu bekommen,

war allerdings auch vor „Corona“ schon schwierig. „Aber es gibt die Möglichkeit, in bis zu drei sogenannten Sprechstunden mit einem Psychotherapeuten zu klären, ob Bedarf für eine Psychotherapie besteht und/oder wie ein Abrutschen in eine Krise verhindert werden könnte. Solche Orientierungsgespräche versuchen wir immer dazu zwischen zu schieben“, sagt Scotland.

• In kritischen Situationen helfen auch die Telefonseelsorge (Tel. 0800/111011) oder die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen.