

Mental Health

Ständiges Auf und Zu: Wie sehr dieser Lockdown unsere Psyche belastet

Das ständige Auf und Zu der Pandemie belastet unsere Psyche. Ein Gespräch mit dem Psychologen Michael Lehofer über Strategien zum Gegensteuern.



© (c) VectorMine - stock.adobe.com

KZ - Martina Marx: Kleine Seit gestern befinden wir uns wieder in einem Lockdown. Wie beeinflusst dieses ständige Auf und Ab seit über eineinhalb Jahren unsere Psyche?

MICHAEL LEHOFER: Menschen haben gern die Idee von Sicherheit. Zu wissen, wie die Zukunft verlaufen wird, gibt Halt – auch wenn die Zukunft praktisch nie so eintritt, wie es erwartet wird. Nicht zu wissen, wie es weiter geht, auch diese ständige Abwechslung zwischen Hoffnung und Hoffnungslosigkeit, das versetzt Menschen in Stress, das bedeutet Belastung.

KZ-MM: Vor allem Menschen, die während der vorangegangenen Lockdowns mit psychischen Problemen zu kämpfen hatten, haben nun Angst. Sie befürchten, dass die Probleme wiederkehren oder sich verstärken. Welchen Rat kann man hier geben, wie unterstützen?

ML: Grundsätzlich ist dies eine sehr individuelle Angelegenheit. Es gibt Menschen, die eine ausgeprägtere Resilienz aufweisen als andere. Studien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit am größten ist, eine psychische Krankheit zu entwickeln, bei jenen Menschen größer ist, die schon zuvor an einer solchen gelitten haben. Entgegengesetzt hat ein psychisch gesunder Mensch eine geringere Wahrscheinlichkeit zu erkranken. Jede Belastung im Leben ist nicht nur ein Strich auf einem weißen Blatt Papier, sondern die unterschiedlichen Belastungen summieren sich. Als sehr allgemeinen Rat kann man geben, sich soziale Unterstützung zu holen. Sich nicht mitreißen zu lassen von der aufgeheizten Atmosphäre des Widerstandes. Hingegen sollte man sich Orte der Gelassenheit suchen, etwas Schönes finden, welches das „Mindset“ ändert. Das bedeutet nicht immer nur an den Lockdown, die Spaltung zu denken, sondern auch den Kopf frei machen für andere Themen.

KZ-MM: Bei manchen Menschen ist aktuell die Wut vorherrschend, dass wir schon wieder in dieser Lockdown-Situation gelandet sind. Es gibt die verfestigten Lager von Geimpft und ungeimpft. Wie können wir diesen Gefühlen von Wut und Konfrontation entgegenwirken?

ML: Um diese Situation reparieren zu können, müssten wir zu einer gemeinsamen Erzählung gelangen. Lassen Sie mich das anhand eines Beispiels skizzieren: Bei einem nachhaltigen Streit zwischen Partnern steht auch Meinung gegen Meinung. Versöhnung kann es nur dann geben, wenn man sich auf eine gemeinsame Erzählung der Anatomie des Konflikts einigt. Im Moment ist für mich aber keine Person ersichtlich, die diese Erzählung herbeiführen könnte. Leider ist im Moment die Polarisierung in Mode. Gesichert ist aber, dass Hass und Wut auf Dauer gesundheitsschädlich sind. Gefühle sind auch Botschaften an mich selbst. Es liegt in der Verantwortung von jedem von uns, diese auch wieder sein lassen zu können. Denn wir sind nicht unsere Gefühle.

KZ-MM: Gerade Kinder, Jugendliche, junge Menschen sind durch die Pandemie und die damit verbundenen Einschränkungen hart getroffen. Studien zeigen, dass in den jüngeren Altersgruppen psychische Probleme während der letzten Monate stark gestiegen sind. Wie kann man hier helfen bzw. auf was sollten Eltern achten?

ML: Es ist mittlerweile "common sense", dass es für Kinder und Jugendliche schwer erträglich ist, wenn sie am sozialen Leben keine Teilhabe haben können, wenn sie „weggesperrt“ werden. Natürlich sind Eltern und Familie für Kinder wichtig. Aber Kinder und Jugendliche benötigen eben auch Kontakt mit ihrer Peer-Group. Haben sie diesen nicht, wird ihnen ein notwendiger Wachstumsfaktor, ein psychologisches Lebensmittel verwehrt.

KZ-MM: Im Lockdown soll man seine Kontakte reduzieren. Wie kann man dennoch Menschen helfen, die Unterstützung benötigen, die man aber eigentlich nicht treffen sollte?

ML: Das kann etwa über Telefonate geschehen. Diese schwierige Situation kann auch helfen, die Qualität von Kontakten besser zu verstehen und zu würdigen. Der Kontakt wird bewusster, aufmerksamer, wenn wir bemerken, was uns fehlt.

KZ-MM: Gerade auch in Familien oder im Bekanntenkreis treffen unterschiedliche Meinungen aufeinander, werden sehr emotional diskutiert. Wie hält man die Kommunikation zwischen den verfestigten Positionen aufrecht, etwa, wenn das Gegenüber Verschwörungstheorien anhängt?

ML: Das wichtigste ist, in einer solchen Situation vermitteln zu können, dass man sich in die Situation des anderen hineinversetzen kann. Dass man seine Gedanken nachvollziehen kann. Das ist die Grundlage jeden Diskurses: In das Land des anderen zu gehen und ihn dann einzuladen, ins eigene zu gehen. Außerdem gilt es, das Gegenüber nicht abzuwerten, nicht verächtlich zu machen, nur weil man unterschiedliche Positionen vertritt. Denn auf diese Weise verletzen wir uns nur gegenseitig und können nicht zu einer gemeinsamen Wirklichkeit kommen.

ANLAUFSTELLEN

- Erste Anlaufstelle bei psychischen Problemen kann Hausärztin oder Hausarzt sein.
- Beratungsstellen oder psychotherapeutische Praxen können weitere Anlaufstellen für Hilfe in akuten Fällen sein.
- Eine Expertensuche für ganz Österreich findet man unter: www.gesundheit.gv.at/service/gesundheitsuche/
- Die Telefonseelsorge ist unter der Nummer 142 erreichbar.
- Notfallpsychologischer Dienst: Alle Kontaktdaten sind unter www.notfallpsychologie.at zu finden.