

Krise in der Krise

Gesundheit Während die Psychotherapeutische Ambulanz mehr Fälle erwartet, kann die Zwangspause auch positive Effekte für Angst-Patienten haben. Von Karin Mitschang

Wer derzeit in der Corona-Krise einem ganz neuen Druck ausgesetzt ist, dem könnte ein Zusammenbruch in ein paar Monaten drohen – ob als Familienoberhaupt im Homeschooling oder unter Existenzangst als Startup-Unternehmer. „In einer akuten Belastungssituation legt der Mensch häufig die Ohren an und denkt, da muss ich jetzt durch“, sagt Prof. Harald Gündel. Der Ärztliche Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Ulm erwartet bei einigen Menschen eine verzögerte Reaktion auf das neue Leben, in dem sich soziale Kontakte stark verringert haben. „Wir sind alle Teil eines sozialen Netzwerks, das für unsere Gesundheit wichtige Impulse gibt, die jetzt fehlen.“ Körperliche Nähe ist zum Teil verboten, kleine Gesten wie ein Lächeln gehen hinter Masken verloren. In der Psychotherapeutischen Ambulanz in Ulm war es zwischenzeitlich ruhig. „Viele waren und sind noch ganz unsicher, ob sie noch Unterstützung erhalten, und melden sich nicht, weil zuerst die Ansage da war: Es werden nur noch absolute Notfälle aufgenommen“, berichtet Gündel, der die meisten der 50 Plätze der Tagesklinik und auf Station wegen Corona freihalten musste. Ambulanz hochfahren

Derzeit ist er mit seinem Team dabei, die Ambulanz wie auch die Tagesklinik, welche geschlossen war – es gab Telefon- und Videoberatung –, schrittweise hochzufahren. Dazu gehört auch, sich bei Patienten zu melden, die abgewiesen werden mussten, und die ambulante Gruppentherapie in kleinerer Form wieder aufzubauen. „Dringend behandlungsbedürftige, akute Fälle haben wir alle stationär aufgenommen.“

Während der Krise steigen die Fälle von häuslicher Gewalt, berichtet Gündel. Einsamkeitsgefühle und Depressionen

kämen jetzt häufiger vor, auch Ängste würden verstärkt. Die Corona-Vorsichtsmaßnahmen an der Klinik seien sehr streng, sodass sich kein Patient Sorgen machen sollte, sich dort anzustecken. Gündel erwartet, dass die derzeit steigenden Anrufrufen weiter zunehmen werden.

„Der Druck steigt für ohnehin schon isolierte Menschen sehr stark“, sagt auch Thorsten Schag von der Psychologischen Beratungsstelle des Diakonieverbands Ulm/Alb-Donau, die Außenstellen in Blaubeuren, Laichingen und Langenau hat. Seine Mitarbeiter konnten zuletzt bis auf Ausnahmefälle nur telefonisch helfen: Menschen, die einsam sind und denen Corona auch noch die Selbsthilfegruppe oder den VHS-Kurs nimmt, brauchen jetzt mehr Unterstützung. Schag verzeichnet aktuell eine steigende Zahl an Neuanmeldungen. Neben schweren Fällen wie suizidalen Tendenzen, Kindswohlfährdung und Gewalt in der Familie geht es bei der Beratung um „ganz viele normale Lebensthemen und -krisen wie Trennung und Scheidung und andere Lebensanlässe, die Menschen in psychische Krisen versetzen.“

Gesellschaftliche Veränderungen kommen oft drei bis zwölf Monate zeitverzögert in den Beratungsstellen und in der Psychotherapie an, bestätigt Schag. Daher erwartet auch er weiter steigenden Beratungsbedarf. Er macht sich besonders um 15 bis 20 Prozent der Klienten Sorgen, „an die wir jetzt gar nicht mehr rankommen, weil sie so wenig Unterstützungssysteme haben, dass sie sich nicht freischaufeln können, um in Ruhe zu telefonieren“.

Während man älteren, einsamen Menschen mit häufigeren Anrufen und Tipps sogar besser als bisher mit seltenen Besuchen helfen könne, befürchtet

Schag in mancher Familie, der sonst persönlich geholfen wurde, Vernachlässigung der Kinder. „Die hängen jetzt viel zu viel vor der Glotze, zocken zu viel, hocken an Handys der Eltern, kriegen den Medienkonsum der Eltern mit, auch Spannungen bis zur Gewalt. Und sie bewegen sich noch weniger.“ Ängstliche Kinder, die sich viel sorgen, sind in Gefahr, eine Angststörung zu entwickeln.

Es gebe freilich auch Haushalte, in denen das Mehr an Familienzeit gut tut: „Der Druck nimmt für manche ab, weil Mama und Papa im Home Office sind und sich die Aufgaben flexibel aufteilen können“, sagt Schag. Weniger Freizeittermine, weniger Hobby-Verpflichtungen, weniger Stress: Das stellt auch die Dornstadter Psychotherapeutin Britta Walter bei Klienten fest. Die 41-Jährige arbeitet mit Menschen mit Angst- und Panikstörungen und stellt speziell bei diesen eher eine Verbesserung fest.

Denn Angst- und Paniksymptome entstünden im gleichen Gehirnbereich, in dem auch das Stressempfinden vermittelt wird. „Nun werden viele Menschen ‚coronabedingt‘ zwangsentschleunigt“, sagt Walter. „Dies führt auch dazu, dass dieser besondere Gehirnbereich zur Ruhe kommen kann, was wiederum die Häufigkeit und Schwere von Angst- und Panikattacken senkt.“

Andere Patienten gerieten derzeit allerdings unter den Einfluss von Verschwörungstheorien. „Diese stellen das Weltbild mit einem Schlag komplett in Frage, es werden Ängste vor ‚bösen Mächten‘ und möglicher ‚Versklavung‘ forciert.“ Es entstehe plötzlich ein alles angstvoll infrage stellender Blick auf Mitmenschen, Gesellschaft und Politik. Dies sei jedoch eher selten. Walter: „Ähnlich geartete Fälle hatte ich auch während der Flüchtlingskrise

2015/2016.“

Für Harald Gündel von der Uniklinik birgt die Zwangsentschleunigung auch die Chance zu realisieren, wie wichtig etwas mehr Ruhe für viele ist. „Das ist eine nicht kleine Gruppe von Menschen, die sich zumindest diesbezüglich auch

besser fühlen.“ Es lohne darüber nachzudenken: „Wie können wir etwas Hilfreiches daraus in die Zukunft mit rübernehmen?“

Beratungsstellen helfen weiter
Beratung Die Psychologische Beratungsstelle des evangeli-

schen Diakonieverbands Ulm/Alb-Donau ist wochentags von 9 bis 12 und von 14 bis 17 Uhr besetzt, Tel. (0731) 153 84 00. Telefonseelsorge Ulm/Neu-Ulm (kostenlos): Tel. (0800) 111 01 11 und 111 02 22.

Urheberinformation:

Viele haben es psychisch in der Corona-Krise schwerer als sonst. Doch es liegen auch Chancen in der Zwangs-Entschleunigung. Foto: dpa/Monique Wüstenhagen

818

© 2020 PMG Presse-Monitor GmbH

(c) Neue Pressegesellschaft mbH & Co. KG