

Es gibt keinen Fahrstuhl zum Glück – Man muss die Treppe nehmen

Mechthild Gesmann

Die derzeitige Situation durch die COVID-19-Pandemie bedeutet unweigerlich, dass wir Menschen uns in einer Krise wiederfinden. Krise bedeutet Enge, Einnengung, Sackgasse, Einbahnstraße, vielleicht sogar das Ende eines Weges.

In einer Krise kommt es zu Gefühlen der Unsicherheit, Hilflosigkeit, zu Wut und zu Ängsten. Das ist ganz normal. Und um besser mit einer Belastung fertig zu werden, suchen wir uns üblicherweise Unterstützung bei anderen Menschen, zu denen wir Vertrauen haben. Wenn wir Angst haben, krank zu werden, versuchen wir vielleicht unser Immunsystem zu stärken und uns gesund zu ernähren oder körperlich aktiv zu sein. Auch können wir versuchen, schädliche Einflüsse zu meiden. Oder wir suchen Unterstützung bei Menschen, die Fachkräfte für Gesundheitsfragen sind. Wir versuchen einen Ausweg zu finden aus dieser Schwierigkeit und suchen hierfür Orientierung. Auch können wir uns von Belastungen und Ängsten ablenken, indem wir mehr arbeiten, und uns auf unsere Aktivitäten konzentrieren. Wir können uns im Haushalt neue Aufgaben suchen oder neue Hobbies ausüben.

Wir können Dankbarkeit entwickeln für alles, was uns hilft und guttut. Durch diese Verhaltensweisen passen wir uns möglicherweise an die schwierige Situation an, um das Beste daraus zu machen.

Wie verhält es sich aber, wenn die Belastung nicht kurzfristig und vorübergehend anhält, sondern über eine lange Zeit? Das ist die Situation, in der wir seit der sogenannten zweiten Welle befinden. Und wer kann uns unterstützen, wenn alle Menschen zeitgleich mehr oder weniger von einer Gefährdung betroffen sind? Was macht es mit uns, wenn wir über Monate hin tägliche negative Informationen erhalten? Solche Dauerbelastungen können zu Dauerstress führen, zu Überforderung und Krankheit.

Nachdem es seit Januar 2020 zu einer steigenden Berichterstattung über die Corona-Pandemie und auch zu zunehmenden staatlichen Maßnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus in der Bevölkerung kam, haben sich Ängste und Sorgen in der Bevölkerung verbreitet. Dieses geben auch die entsprechenden Studien der WHO (2020) wieder. Schon in der frühen Phase der Pandemie gab die Weltgesundheitsorganisation Empfehlungen heraus, wie Menschen ihre psychische Gesundheit erhalten und fördern können.

Es sind nicht nur die realen Ängste vor einer Infektion oder vor deren beruflichen, gesellschaftlichen oder ökonomischen Folgen, die die Menschen belasten. Es lässt sich vielmehr ein insgesamt erhöhtes Stressniveau beobachten, zum Beispiel auch durch Angst um die Gesundheit von Angehörigen.

Infolge dieses Dauerstresses und in der Folge von Isolation durch die staatlich angeordneten Kontaktbeschränkungen können sich andauernde Gefühle von Hilflosigkeit und Depression wie auch Angst, Misstrauen und Ärger ausprägen. Auch kann es zu weitreichenden Folgen der psychischen und körperlichen Gesundheit kommen.

Es ist daher von großer Bedeutung, sich selbst und anderen genügend Aufmerksamkeit zu schenken. Wo immer möglich, sollten Routinen aufrechterhalten werden, das vermittelt uns das Gefühl der Sicherheit. Regelmäßige Tagesabläufe wie auch regelmäßige Essens- und Schlafenszeiten können helfen, schwierige Gefühle und Ängste abzubauen, oder auch zu erfahren, dass nach einem „schlechten“ Tag auch wieder ein „guter“ Tag folgen kann. Sorgen oder Kummer dürfen sein, aber sie sollten nicht das Leben dominieren. Einfache Möglichkeiten, sich selbst und andere Menschen zu erfreuen, sollten gesucht werden.

Es gibt viele Wege, sich vor zu vielen Sorgen zu schützen. Gemäß der sogenannten Resilienzforschung ist dieses die Wertschätzung dessen, was unser Leben tagtäglich lebenswert macht. Wenn Ihnen Familie wichtig ist, nutzen Sie die verbliebenen Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen. Schicken Sie Freunden und Bekannten kleine Grüße. Meiner Erfahrung nach sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Schaffen Sie Möglichkeiten, zu spielen und sich zu entspannen, nutzen Sie die modernen Kommunikationsmedien. Lassen Sie auch Zeiten der Ruhe und des Nichtstuns zu. Manchmal ist weniger mehr. Und beschaffen Sie sich Informationen zur COVID-Pandemie nur aus zuverlässigen Quellen. Begrenzen Sie ihre Informationsbeschaffung auf einmal pro Tag oder auf

einen begrenzten Zeitraum.

Und vertrauen wir alle darauf, dass es einen guten Weg gibt, gemeinsam über die Krise der Pandemie hinauszuwachsen. Setzen wir hierfür unsere Energie ein!



Autorin

Mechthild Gesmann

Fachärztin für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
Auf dem Dreische 44
32049 Herford
www.praxis-gesmann.de

