Vollbremsung des Lebens: Wie gut kommt unsere Seele durch die Corona-Zeit?

Psychiater Matthias Severin rät: Dem Alltag eine Struktur geben!

Sie hat auch unsere Region in den zurückliegenden Wochen voll erwischt - die Corona-Krise. Covid 19 verpasste unserem Alltag eine komplette Vollbremsung. Keine Schule, keine Kita, geschlossene Geschäfte, kein Vereinsleben, Kontaktverbot. Für uns alle eine nie dagewesene Situation, die Angst macht. Angst davor zu erkranken, seine Existenz zu verlieren, „eingesperrt" zu bleiben. „Ein Zustand der Verunsicherung", wie Matthias Severin, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, sagt. Eine Masse an Nachrichten prasselt durch die Medien täglich auf uns ein. Verschiedene Zahlen, Berichte aus unterschiedlichen Ländern und Meinungen verschiedenster Experten: „Das fühlt sich für viele an, wie das Warten auf die Katastrophe", so der Psychiater. Kein angenehmes Gefühl.

In diesen Zeiten seien eindeutig diejenigen im Vorteil, die noch arbeiten können, dadurch also abgelenkt sind, und jene, die ein eigenes Haus mit Hof und Garten haben. Schwierig hingegen schätzt Matthias Severin die Situation dann ein, wenn Menschen allein leben und vorher bereits wenig Kontakte hatten. Corona versagt ihnen nun auch noch, entspannt einen Kaffee trinken zu gehen oder mit Menschen auf der Straße zu plaudern. Deshalb empfiehlt er allen wenigstens auf den Balkon zu gehen oder sich ans offene Fenster zu stellen. Einerseits, um frische Luft zu schnappen, andererseits, um Menschen zu sehen.

Matthias Severin, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Aber auch Familien, die zu Hause eng aufeinanderhocken, trifft diese Krise mitunter hart. „Wie gut es sich im eigenen Heim gemeinsam aushalten lässt, ist sicher unter anderem davon abhängig, wie viel Platz man hat." Kann man räumlich auch mal auseinanderrücken?

Des Weiteren spielt eine gewichtige Rolle, wie die Struktur in der Familie vor Corona war. Beschränkte sich das Leben in der Partnerschaft oder im Familiengefüge darauf, dass man sich am Abend lediglich eine Viertelstunde austauschte oder hat man schon vor der Krise viel zusammen gemacht? Ist Letzteres der Fall, haben diese Familien es sicher leichter.

Ans Eingemachte, so der Psychiater, geht es natürlich dann, wenn der Mensch durch die Corona-Pandemie seine Existenz bedroht sieht. „Leute, die beispielsweise ein kleines Geschäft führen und damit ihren Lebensunterhalt verdienen, erschaffen selten Rücklagen. Sie haben sich einen Lebenstraum erfüllt, der jetzt vermutlich zerplatzt", beschreibt Matthias Severin. Bedenklich ist dieser Ausnahmezustand auch für Patienten in Krankenhäusers, denen es nicht gutgeht. Sie müssen ohne Besuch ihrer Lieben auskommen. Das betrifft auch Langzeitpatienten in der Psychiatrie. Auch wichtige Ereignisse wie Geburten und Beerdigungen werden in der Krisen-Zeit zur Herausforderung für viele.

Schwer haben es in diesen Zeiten zudem Menschen, die sowieso schon mit Angststörungen oder Depressionen kämpfen. Deshalb empfiehlt er Betroffenen, die in dieser besonderen Situation nicht mehr weiter wissen, sich Hilfe zu suchen. Zum Beispiel bei ihrem Psychologen oder den angebotenen Hotlines. Gern können sich Betroffene auch telefonisch an die Institutsambulanz des AMEOS Klinikums wenden.

Wie geben Sie Ihrem Alltag Struktur in der Corona-Zeit?

Matthias Severin meint, dass der Mensch dieser Corona-Krise auch etwas Positives abgewinnen kann: „Dinge, die sonst wichtig waren, können plötzlich nicht mehr wichtig sein. Man muss sich, wenn auch gezwungenermaßen, darauf einlassen, neu beziehungsweise anders zu denken. Hilfreich für die Psyche oder das seelische Wohlbefinden in der Krise ist, seinem Tag eine Struktur zu geben. Wann stehe ich auf? Wann arbeite ich? Wann gehe ich raus? Wie schaffe ich vielleicht auch kleine Belohnungen? All das sind Fragen, die man für sich beantworten sollte, um an einer Struktur in seinem Alltag festzuhalten. „Vielleicht hatte der eine oder andere ja mit 16 oder 17 Jahren ein Hobby, das er immer mal wieder aufleben lassen wollte, wenn Zeit ist. Jetzt wäre die Zeit", ermutigt der Chefarzt. Zeit wäre auch für Aufräumaktionen oder dafür ein gutes Buch zu lesen, im Garten zu arbeiten oder sich sportlichen Aktivitäten zu widmen, spazieren zu gehen. „Jetzt kann man sich außerdem an Dinge herantrauen, die man immer schon vorhatte", empfiehlt der Psychiater. „Wir können in der Krise lernen, mit uns selbst gut zurechtzukommen," ergänzt er.

Der Faktor Zeit spiele aus psychologischer Sicht in der Corona-Zeit eine große Rolle für das seelische Wohlbefinden des Menschen. Je länger die Krisen-Situation anhalte, um so schlechter kämen viele vermutlich damit klar, schätzt der Chefarzt ein. Würde dieser Ausnahmezustand beispielsweise bis zum Herbst andauern, könne es für die Psyche bedenklich werden, so seine Vermutung. Treten in absehbarer Zeit aber Maßnahmen der Lockerung ein, wäre der Mensch vermutlich in der Lage, schnell wieder zu Gewohntem zurückzukehren.

Von Uta Bilaczewski

Die FUER UNS-Redaktion sprach Anfang April mit dem Chefarzt. Also zu einer Zeit, als die Menschen bereits Wochen des Shut downs hinter sich hatten. Wie das genaue Ausstiegsszenario aussehen wird, war zu diesem Zeitpunkt noch nicht bekannt.

AMEOS

AMEOS Klinikum Ueckermünde
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Ravensteinstr. 23 • D-17373 Ueckermünde
Telefon: 039771 41-401 • Telefon Institutsambulanz: 039771 41-475

ANZEIGE