

# Corona-Pandemie: Wie hält der Mensch seine Seele auf Kurs

## Psychiater Matthias Severin rät: Bleiben Sie hoffnungsvoll!

Die Menschen sind müde, sehen sich nach einem Endpunkt der kräftezehrenden Pandemie. Kein Wunder, denn je nach Ausgangslage fühlen sie sich nach über einem Jahr handlungsunfähig oder überfordert.

Ein Zustand, der förmlich nach einem Ende schreit. Ein Patentrezept, wie die Seele des Menschen diese Krise am besten übersteht, hat auch Matthias Severin nicht. Der Chefarzt der Ueckermünder AMEOS Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und



Matthias Severin, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Foto: AMEOS

Psychotherapie und Psychosomatik rät jedoch dazu: „Bleiben Sie hoffnungsvoll, bleiben sie mutig und schauen Sie täglich neu, wie Sie am besten durch den Tag kommen“.

Dass das leichter gesagt als getan ist, weiß der Psychiater nur zu gut. Die Menschen befinden sich mittlerweile in einem Erschöpfungszustand. Daran sei die Regierung nicht ganz unschuldig, wie er findet: „Ich hätte mir gewünscht, dass die Politik von Anfang an offener mit Informationen umgegangen wäre. Stattdessen haben die Politiker den Menschen wieder und wieder vermittelt, sie müssten das und das jetzt noch tun, dann würde es besser werden.“ Es wurde jedoch nicht besser und genau das war im vergangenen Jahr bereits abzusehen, ist Matthias Severin überzeugt. „Dass da noch etwas nachkommen kann, hätte man klarer kommunizieren müssen.“

Ein Gefühl der Beunruhigung bis hin zur Angst machte sich mehr und mehr breit - sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Berufstätigen, bei Unternehmern und älteren Menschen. Alle sind auf unter-

schiedliche Art betroffen, doch der Faktor Pandemie ist der, der alle eint. Deshalb gilt grundsätzlich die Devise: „Aushalten.“ Das gelingt dem einen besser, dem anderen schlechter. Mancher geht pragmatisch mit der

Bedrohung um und versucht damit zu leben, andere sind überängstlich und vermeiden jeden Kontakt. Letztere Gruppe begegnet Matthias Severin deshalb in seinem beruflichen Alltag momentan nicht. Die Betroffenen gehen erst gar nicht zum Hausarzt, wen-

den sich nicht an die hiesige Institutsambulanz und lassen sich schon gar nicht stationär aufnehmen, berichtet er. Obwohl man in der Klinik gewiss sicherer sei als anderswo.

Nicht alle schaffen es also, sich während der Pandemie ein gewisses Maß an Normalität zu erhalten. Die psychischen Folgen sind inzwischen auch in der hiesigen Region spürbar, so der Chefarzt. Menschen neigen zu Depressionen, beispielsweise durch den Verlust des Arbeitsplatzes oder durch Überforderung im Home Office. Es gibt auch Patienten, die gerade angefangen haben, sich ihre berufliche Existenz aufzubauen oder Unternehmer, deren Auftragsbücher dieser Tage noch gut gefüllt sind. Auch sie sind psychisch stark belastet. Sie haben Angst davor, dass aufgrund der Pandemie ihre Kunden irgendwann wegbleiben könnten und sich die Krise schließlich auch bei ihnen bemerkbar machen wird, berichtet der Chefarzt aus dem Klinikalltag. Zukunftssängste drücken also auf ihre Seele.

Auch Menschen aus Heimen oder Tagespflegeeinrichtungen, die eine



Auszeit vom coronabedingten monotonen Alltag brauchten, wurden bei AMEOS stationär versorgt, nennt Matthias Severin eine weitere Gruppe.

Schwer sei es in dieser Zeit auch für Menschen, die einen engen Angehörigen an dieser Krankheit verloren haben. Die Mutter, den Vater, den Partner auf dem letzten Weg jedoch nicht begleiten konnten. Ein Abschiednehmen ist nur unter widrigen Bedingungen, also mit Schutzkleidung und Maske möglich. „Dieses Gefühl erschwert den Trauerprozess erheblich“, sagt der Psychiater.

Eine Gruppe, um die sich Matthias Severin außerdem große Sorgen macht, sind die Studierenden und jungen Erwachsenen. Studieren am Rechner und keine Kontakte zu Kommilitonen zu haben, ist eine Situation, die so auf Dauer schwer zu ertragen ist. Es mangelt am normalen Umgang mit anderen, zudem auch das Feiern mit Freunden gehört.

Und den Schülern fehlen inzwischen fast eineinhalb Schuljahre. Das auch sie einen großen Druck spüren und ständig zweifeln, ob ihre

Leistungen für anstehende Klausuren oder Prüfungen ausreichen, sei eine erhebliche psychische Belastung. „Eigentlich müsste das Schuljahr wiederholt werden“, so Matthias Severin. Diese Generation fühlt sich bestohlen, wichtige Lebensereignisse, die zum Heranwachsen unerlässlich sind, bleiben ihnen verwehrt. Ein Zustand, der wütend und traurig zugleich macht.

Hinzu kommt die Quarantäne, die viele bereits einmal oder gar mehrmals erlebt haben, ohne, dass sie vielleicht selbst infiziert waren. „Das erzeugt extremen Ärger. Ich habe nichts, aber ich darf nichts“, beschreibt Matthias Severin dieses Gefühl des Eingesperrtseins. Um irgendwie da durch zu kommen, empfiehlt der Psychiater übers Handy oder den Computer wenigstens soziale Kontakte zu pflegen.

Wer einen seelischen Druck spürt und merkt, dass es ihm zunehmend schlechter geht, sollte sich unbedingt Hilfe suchen und Kontakt mit dem Hausarzt oder direkt mit der AMEOS Institutsambulanz aufnehmen und zumindest um eine telefonische Beratung bitten, rät der Chefarzt. *Von Uta Bilaczewski*