

Corona wird chronisch

PSYCHOTHERAPIE Ängste und Depressionen: Lockdown belastet viele Patienten besonders

Von unserem Redakteur
Adrian Hoffmann

Die Wartelisten sind sowieso schon voll. Deshalb will eine Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin aus Heilbronn lieber gar nicht namentlich genannt werden. Aber, so viel sagt sie dann: Aus beruflicher Sicht halte sie die Corona-Politik der Bundesregierung für kritisch. Der zweite Lockdown habe zur Folge, dass viele Menschen, die unter Sozialphobie oder unter anderen Ängsten leiden, zurückgeworfen würden. Wo die vergangenen Monate vielleicht Fortschritte gemacht wurden, könne sie als Psychotherapeutin nun wieder bei Null anfangen. Corona und die gesellschaftlichen Begleitumstände werden zum chronischen Leiden für viele Patienten.

Gerade für Menschen mit Sozialphobien und Angststörungen sei der Lockdown fatal. Der erste Lockdown im Frühjahr sei problematisch genug gewesen, berichtet die Therapeutin. Jetzt habe sie monatelang mit Patienten gut arbeiten können – und erneut komme ein solcher Rückschritt. „Unsere Therapien bestehen auch aus Experimenten, mit denen der Kontakt zu anderen Menschen geübt werden soll“, sagt die Therapeutin. Zum Beispiel, indem der Patient eine Bäckerei besuche und etwas bestelle und kaufe. Für Sozialphobiker kann so etwas eine große Herausforderung sein.

Lösungen gesucht Ausgereicht „das Gesundmachende“ für viele Krankheitsbilder werde durch die Pandemie erschwert, sagt auch Alessandro Cavicchioli aus Schwäbisch Hall, baden-württembergischer Landesvorsitzender der Vereinigung Deutscher Psychotherapeuten. Es sei Aufgabe des Gesetzgebers, Lösungen zu finden. Der erfahrene Psychotherapeut hält grundsätzlich das Vorgehen der Bundesregierung für sehr gut. „Ich jammere hier wie viele Deutsche auf hohem Niveau.“ Viele Menschen, die aufgrund von Depressionen zu ihnen kommen, könnten sie als Psychotherapeuten aber unter den aktuellen Umständen nur schwer unterstützen. Grundsätzlich gilt bei Depressionen, vor allem bei leichten: „Was hilft, sind Ausdauersport und soziale Kontakte knüpfen und sie vor allem pflegen“, so Cavicchioli. Beides ist derzeit nur eingeschränkt machbar.

In seinen Therapiestunden trägt Alessandro Cavicchioli einen Mund-Nasen-Schutz, der Patient allerdings nicht. Es sei bei Psychotherapie wichtig, die Mimik des Patienten zu lesen, erklärt Cavicchioli. In Bezug auf Depressionen „muss man wissen, dass Frauen viel eher anfällig sind“. Das gelte auch für Ängste. Die Behandlungslinien seien vor, dass man diesen Menschen Aktivität empfiehlt und eben, möglichst soziale Kontakte zu knüpfen. „Da fällt der Groschen.“ Die Menschen seien ja aktuell nicht dazu in der Lage, sich kennenzulernen. Der Gesetzge-



„Die Leute werden zum Vermeiden motiviert.“

Allesandro Cavicchioli

„Aus realen Ängsten sind irrationale geworden.“

Hans Hopf



Zeit statt Zeug

Die Vereinigung Deutscher Psychotherapeuten hat Empfehlungen formuliert, die an **Weihnachten** für Entlastung sorgen können. 1. Perspektiven schaffen. „Unsere Psyche will wissen, was als nächstes kommt.“ 2. Emotionale statt physische Nähe. 3. Zeit statt Zeug. 4. Radikale Akzeptanz, Pandemie-Bedingungen akzeptieren. Das bedeute nicht, etwas gutzuheißen, sondern die Realität anzunehmen. 5. Vorfreude durch Zukunftspromissionen: Auch diese Krise wird vorübergehen. *aho*

ber hat seiner Ansicht nach diese Problematik zu wenig auf dem Schirm. „Es wäre wichtig, die unvermeidlichen Schäden, die durch Corona entstehen, auszutarieren.“ Die schweren Bedingungen für psychisch belastete Menschen sollten besser wahrgenommen werden.

Traumatische Erfahrungen Wenn zum Beispiel jemand unter Panikanfällen leide, dann sei es falsch, die Situation zu vermeiden, in denen es zur Panik kommt. Und wenn ein Kind eine Schulphobie habe, dann sei es natürlich auch falsch, das Kind von der Schule zu befreien. Das wäre der völlig verkehrte Ansatz. „Außer die Gefahr ist real“, sagt der Psychotherapeut – dann gebe man sich logischerweise nicht freiwillig in die Gefahrensituation. „Es gibt keine absolute Sicherheit im Leben“, so Cavicchioli weiter. Und bei allem Ernst, mit dem er dem Coronavirus begegnet – auch weil er selbst Bekannte hat, die jemanden durch das Virus verloren haben – ist er der Ansicht: „Die Leute werden zum Vermeiden motiviert.“ Das sei ein richtiges Problem.

Zum Teil machten Menschen während der Corona-Pandemie traumatische Erfahrungen. Es sei wichtig, dass die Politik ein Maximum an sozialen Kontakten ermögliche. Cavicchioli: „Da müssen wir einen Kompromiss finden. Wir sind ja Menschen, wir sind doch keine Einsiedler.“ Unberücksichtigt bleibe momentan, welche Spätfolgen die Maßnahmen gegen die Pandemie haben könnten. „Wir sollten da ganz genau hinschauen.“ Er sei aber überzeugt davon, dass die Gesellschaft auch im positiven Sinne lernen könne. Viele Menschen lernten nun gezwungenermaßen, besser mit sich selbst zurechtzukommen. Führten vielleicht bessere und intensivere Gespräche mit Freunden und Partnern.

Entspannt Ein weiterer Psychotherapeut aus Heilbronn macht die Erfahrung, dass einige Patienten mit Ängsten und Sozialphobien derzeit auffällig „entspannt“ seien, da sich nicht mehr alleine seien mit ihrer Wahrnehmung von einer gefährlichen Umwelt. „Plötzlich ist die Umwelt für alle eine Gefahr“, sagt er. Den Patienten bringe das aber letztlich keinen Fortschritt, weil sie sich ihrer Problematik in dieser Zeit nicht stellen könnten.

Wichtig sei nach wie vor, dass Menschen mit psychischen Problemen schnell eine erste Sitzung beim Psychotherapeuten bekommen können, sagt Therapeut Cavicchioli – und über die Terminservicestellen der Kassenärztlichen Vereinigungen sei dies gewährleistet. „Das geht ohne bürokratische Hindernisse“, sagt er.

Angststörungen und Depressionen sind Leiden, die während Corona nur schwer geheilt werden können.

Foto: Antonioguillerm/stock.adobe.com



Kinder bekommen Angst vor Nähe

Hans Hopf beobachtet gesellschaftliche Tendenzen zu einer „wahnhaften Fantasie“

Von unserem Redakteur
Adrian Hoffmann

MUNDELSHEIM Der Psychotherapeut Hans Hopf aus Mundelsheim macht sich Sorgen um die Psyche von Kindern und Jugendlichen. Die Corona-Pandemie und der Umgang der Gesellschaft mit ihr hat Folgen, die Therapeuten in ihren Sitzungen beobachten können. „In der Supervision habe ich von einem dreijährigen Mädchen gehört, das voller Angst schreit, wenn Menschen die Wohnung betreten“, sagt er.

„Wenn die Menschen näherkommen, bekommt es Angst, sich anzustecken“, so Hans Hopf. Das kleine Mädchen lerne, dass Nähe und Berührung gefährlich seien. Hopf fragt kritisch: „Sind das die neuen Erziehungsziele?“ Soll das unsere Zukunft werden, Unsicherheit, Angst, Abstand – in allen Sparten des Lebens? Der Therapeut stellt außerdem die Frage: „Wie können wir dagegen arbeiten?“ Am Ende des Lebens sehe es derzeit ähnlich aus. „Wir hatten kürzlich eine würdevolle Beerdigung einer Verwandten“, erzählt Hans Hopf. „Die Pfarrerin hat eine sehr persönliche

„Sind das die neuen Erziehungsziele?“

Therapeut Hans Hopf



Ansprache gehalten. Aber es war merkwürdig gespenstisch. Kaum jemand sprach miteinander, keine Umarmungen, Masken.“

Aus den Fugen In der Überarbeitung seines Buches „Die Psychoanalyse des Jungen“ (Klett-Cotta) hat Hans Hopf nun ein Kapitel über die Gesellschaft und ihre unbewusste Reaktion auf Corona geschrieben. Wenn eine Gesellschaft außer gewöhnlich belastet werde, heißt es darin, dann werde „das Gleichgewicht zwischen den Forderungen der Gesellschaft und der Zufriedenheit des Ichs extrem aus den Fugen geraten“. Während der Corona-Krise sei zu beobachten, dass Teile der Gesellschaft wie ein Individuum agierten und reagierten. Denn die Gesellschaft bestehe aus vielen Einzelwesen, die auf die Bedrohungen mit Ängsten und Abwehrstrategien ähnlich reagierten. „Ein kollektives Muster wurde erkennbar“, so Hopf.

Ein Fallbeispiel: In Hopfs Praxis stellte sich eine Mutter vor. Sie suchte die Meinung eines Dritten. Sie hatte ihre sechsjährige Tochter belehrt, sich regelmäßig die Hände zu waschen, damit sie sich nicht mit den gefährli-

chen Viren infizieren würde. Inzwischen hat die Mutter jedoch festgestellt, dass das Händewaschen immer länger dauert. Die Abstände zwischen den Waschungen sind immer kleiner geworden. „Ein Waschzwang hat sich entwickelt.“

Kontrollbedürfnis „Aus realen Ängsten sind irrationale geworden“, erklärt Hopf. Das Kind will seine Ängste vor dem Virus beherrschen, indem es das Geschehen kontrolliert. „Angst ist ein angeborener Anpassungsmechanismus. Sowohl bei den Tieren als auch beim Menschen warnt Angst vor Gefahren und ruft zu Gegenmaßnahmen auf, zum Flüchten, zum Standhalten oder zur Erstarrung.“ Das sei eigentlich unproblematisch, sollte man meinen. Nur, sagt der Psychotherapeut: „Das Tier reagiert auf äußere Reize selbstverständlich, instinktiv. Der Mensch hat kaum mehr Instinkte. Und das Wertvollste, was Menschen besitzen, kann auch störend werden. Es ist seine Fantasie.“

