

«Die aktuelle Corona-Krise wirkt wie eine Lupe»

MURTEN

Der Corona-Lockdown wirkt sich auch auf die Psyche aus, kann Stress und Ängste erzeugen. Selbstfürsorge, eine feste Tagesstruktur und das Gefühl, bei sich und anderen etwas Positives bewirken zu können, ist derzeit umso wichtiger.

Die Welt befindet sich in einem Ausnahmezustand. Seit über einem Monat harret die Bevölkerung der Schweiz im Corona-Lockdown aus, ein Ausstieg zeichnet sich nur langsam ab. Das geht nicht spurlos an den Menschen vorbei. Dabei sind die belastenden Situationen sehr vielfältig: Einige bangen um ihren Arbeitsplatz, andere gehören zu einer Risikogruppe und fürchten sich vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus. Wieder andere sorgen sich um Angehörige oder arbeiten im medizinischen Bereich und machen belastende Erfahrungen. Auch das Gefühl von sozialer Isolation und Einsamkeit ist weit verbreitet.

Die Murten Psychologin und Psychotherapeutin Eva Zimmermann sieht in der aktuellen Corona-Krise durchaus Parallelen zu Kriegszuständen. Das Virus ist nicht sichtbar, die Folgen für die Wirtschaft noch nicht fassbar - die Gefahr ist allgegenwärtig. «Es herrscht ein ständiges Gefühl der Bedrohung», erläutert die Spezialistin für Psychotraumatologie, die in Freiburg zusammen mit Thomas Renz eine Praxis führt. «Das aktiviert ein Gefühl der Unsicherheit.» Der Zustand dauert an und niemand weiss genau, wann er vorbei sein wird. Damit unterscheidet sich die derzeitige Krise von Einzelereignissen wie beispielsweise Autounfällen. Auch wenn für die Einzelnen die Situation objektiv gar nicht so schlimm ist: Das ständige Bedrohungsgefühl kann laut Eva Zimmermann dazu führen, dass es zu sogenanntem kumulativem Stress kommt. «Der Mensch stellt um auf einen Verteidigungsmodus», erklärt Zimmermann die Mechanismen im Telefongespräch mit dem «Murtenbieter».

Teufelskreis Stress

Auf Gefahr gebe es verschiedene Möglichkeiten zu reagieren, mit Erstarren, Flucht, Kampf oder einem Sich-Unter-



Die Corona-Massnahmen greifen tief ins gesellschaftliche Leben ein. Das kann Ängste erzeugen und Gefühle von Isolation und Einsamkeit hervorbringen.



Eva Zimmermann Foto: zvg

werfen und -fügen in die Situation. Ist die Bedrohung latent und indirekt, greifen diese Strategien nur bedingt. Dieser Zustand führt zu erhöhter Wachsamkeit, sogenannter Vigilanz. Die Folge davon sind Stressreaktionen (siehe Kasten). «Man kommt nicht mehr richtig zur Ruhe, hat Schwierigkeiten abzuschalten, sich zu entspannen», so die Fachfrau. «Das führt zu neuem Stress und kann irgendwann das Fass zum Überlaufen

bringen.» Mögliche Folgen sind akute Stressreaktionen, posttraumatische Belastungsstörungen, Anpassungsstörungen, Ängste, Depressionen, Burn-out. Personen, die bereits psychische Vorerkrankungen haben, leiden in diesen Zeiten besonders. Zudem können latente Probleme wieder aufflammen. Aber auch ohne diese besteht ein Risiko für das psychische Wohlbefinden und die Gesundheit. «Die aktuelle Corona-Krise wirkt wie eine Lupe», hält Eva Zimmermann fest. «Auch kleine Probleme oder Konflikte treten nun stärker hervor.» Viele Leute seien selbst wegen Kleinigkeiten gestresst oder allgemein schneller genervt. «Ich beobachte das auch an mir selbst», fügt sie an.

Struktur und Selbstfürsorge

Für den Umgang mit Stress spielt Selbstfürsorge eine Schlüsselrolle - physisch wie psychisch. «Halten Sie eine gewisse Tagesstruktur ein», rät Eva Zimmermann und ergänzt, «wichtig ist, etwas Sinnvolles zu tun, aktiv zu werden.» Das müsse

nicht zwingend der Frühjahrsputz sein. Wer derzeit gerade nicht arbeiten kann, könne zum Beispiel andere unterstützen, für sie einkaufen, Besorgungen erledigen oder neue oder lange liegen gelassene Tätigkeiten für sich entdecken. Auch wer zu einer Risikogruppe gehört, kann etwas für sich und andere tun: zuhören am Telefon oder sich per Videochat austauschen, Briefe oder Postkarten schreiben. Das kann viel bewirken. «Wichtig ist, das Gefühl zu entwickeln, bei sich oder anderen etwas auslösen zu können», erklärt die Psychologin. «Das nennt sich Selbstwirksamkeit.»

Wichtig sei aber auch, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, zur Ruhe zu kommen, Musik zu hören, ein Buch zu lesen. «Gerade wenn man als Familie zusammenlebt, kommt das mitunter zu kurz», so Zimmermann. Zudem helfe es, sich vor Augen zu führen, dass es völlig normal ist, sich zwischendurch ängstlich, wütend oder traurig zu fühlen. «Niemand managt die derzeitige Situation sozusagen mit links.» fko

Warnzeichen beachten

Werden normale Stresssymptome immer stärker oder klingen nicht mehr ab, rät Eva Zimmermann, sich dringend Hilfe zu suchen. Die Warnzeichen manifestieren sich meistens zuerst emotional, man wird dünnhäutiger, aufbrausender oder auch abgestumpfter, vermehrt traurig oder depressiv, das Denken und Planen verlangsamen sich, die Kreativität nimmt ab oder man macht vermehrt Fehler. Auch körperliche Symptome können sich zeigen: Schmerzen, Hautprobleme, Nervosität, Schlafstörungen, verminderter oder gesteigerter Appetit sind typisch. Auch sozialer Rückzug, Interessenslosigkeit oder vermehrter Konsum von Suchtmitteln sind Alarmsignale. Mögliche Anlaufstellen sind das Sorgetelefon Nummer 143, der psychiatrische Notfalldienst des Freiburger Netzwerks für psychische Gesundheit (026 3057777) oder die Hausarztpraxis.

Drei Selbsthilfe-Methoden zur Stressbewältigung

MURTEN

Atem- und Entspannungstechniken können helfen, akute Stresssymptome zu lindern. Eine Smartphone-App hilft, den natürlichen Atemrhythmus wiederzufinden.

Die aktuelle Corona-Krise kann zu einem Stressfaktor werden, der das psychische Wohlbefinden beeinträchtigt. Gegen aufkeimende Stressreaktionen und Ängste empfiehlt die Fachpsychologin und Traumaspezialistin Eva Zimmermann als effektive und einfache Massnahme Atemübungen. «Wenn wir latent gestresst sind, haben wir die Tendenz, dauerhaft zu schnell zu atmen», erläutert sie. «Das vegetative Nervensystem befindet sich in ständiger Alarmbereitschaft.» Dadurch erhöht sich der Blutdruck und der Körper schüttet vermehrt Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus, was die Immunabwehr schwächt. Um dem entgegenzuwirken, braucht es ein wenig Übung. In der Regel reiche es, dreimal täglich fünf Minuten lang im normalen Rhythmus von sechs Atemzyklen pro Minute zu atmen. Das bedeutet fünf Sekunden lang einzuzatmen und fünf Sekunden lang auszuatmen. Unter Stress ist dies allerdings leichter gesagt als getan. «Dafür gibt es Smartphone-Apps», beruhigt Eva Zimmermann. Eine davon ist Respirelax, sie ist kostenlos und sehr einfach zu bedienen. Ein Wassertropfen gibt die Atem-



Entspannungsübungen mit dem Smartphone - eine App hilft, zu einem natürlichen Atemrhythmus zu finden.

frequenz vor - begleitet von entspannender Musik. «Wenn man das regelmässig macht, ist es wie ein Muskeltraining für die Psyche», sagt Eva Zimmermann.

Gegen Schlafstörungen empfiehlt die Fachfrau eine Abwandlung einer von Yvonne Dolan, Psychotherapeutin und Spezialistin für lösungsfokussierte

Therapie, entwickelten Technik in der Traumatherapie. Sie soll das nächtliche «Gedankenkarussell» unterbrechen. «Suchen Sie im Bett liegend fünf Gegenstände in ihrem Blickfeld und schauen sie diese an», erläutert die Fachfrau. «Ist es zu dunkel im Zimmer, stellen Sie sich diese aus der Erinnerung vor.» Danach solle man sich auf fünf verschiedene Geräusche konzentrieren, zum Beispiel auf vorbeifahrende Autos oder das Geräusch des Kühlschranks. Danach kommen fünf Tastempfindungen an die Reihe, zum Beispiel die Bettdecke oder der Schlafanzug auf der Haut. «Danach beginnen Sie von vorn, versuchen diesmal vier neue Gegenstände anzuschauen», erläutert Eva Zimmermann. «Danach folgen vier neue Geräusche und vier neue Tastempfindungen.» Die nächste Runde verlangt je drei Gegenstände und Sinneseindrücke, danach zwei und zum Schluss je einen. «In der Regel schlafe ich ein, bevor ich bei eins angelangt bin», berichtet die Psychologin aus eigener Erfahrung.

Reise durch das eigene Befinden

Auch der Fragebogen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Ermittlung von psychischer Gesundheit und Wohlbefinden kann hilfreiche Dienste leisten. «Der Fragebogen bezieht sich immer auf die vergangenen zwei Wochen und umfasst fünf Fragen der Selbsteinschätzung», erläutert Eva Zimmermann. Die erste lautet: «In den vergangenen zwei Wochen

war ich froh und guter Laune.» Diese Aussage gilt es auf einer Skala von null (gar nicht) bis fünf (die ganze Zeit) zu bewerten. Fällt die Zustimmung eher mässig aus, gilt es, hier aktiv zu werden. «War ich eher nicht froh und guter Laune, kann ich versuchen, meine Stimmung zu verbessern», erläutert die Psychologin. Dabei könne es zum Beispiel helfen, mit der Familie eine Komödie anzuschauen oder sich selbst etwas Gutes zu tun. Wer der Aussage «... habe ich mich ruhig und entspannt gefühlt» nicht zustimmen kann, könne versuchen mit Entspannungsübungen oder Atemtechniken entgegenzuwirken. Wer sich nicht «energisch und aktiv fühlt», dem könnte Bewegung an der frischen Luft, Sport oder auch Übungen zu Hause wie Treppensteigen helfen. Vermehrt auf ihre Schlafhygiene achten sollen laut Zimmermann Personen, die sich «nach dem Aufwachen nicht frisch und ausgeruht fühlen». «Ausreichend Schlaf ist sehr wichtig für das psychische Wohlbefinden», betont die Fachfrau. Erfährt die Aussage «In den letzten zwei Wochen war mein Alltag voller Dinge, die mich interessieren» wenig Zustimmung, dann könne ein Tagesplan mit verschiedenen kleinen und grossen Projekten helfen, möglicher Langeweile zu entgegen.

Helfen diese Strategien nicht oder verschlechtern sich die Symptome gar, rät Eva Zimmermann, sich unbedingt professionelle Hilfe zu suchen (siehe Kasten oben). fko