



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

Ausnahmestand zwischen Panik und Machtlosigkeit:

Warum die Corona Krise so stark auf die Psyche schlägt

Es gab und gibt auch jenseits von Corona Themen wie den Klimawandel, die Digitalisierung oder Extremismus, die Ängste hervorrufen. Doch in der aktuellen Krise erleben wir ein neues Level der Ungewissheit, Überforderung und Hilflosigkeit. Woran liegt das? Dr. Stephanie Grabhorn, Chefarztin der psychosomatischen Privatlinik Blomenburg, erklärt das Phänomen und mit welchen Tricks unsere Psyche das Gefühl der Ohnmacht abschwächt.

Für die Corona-Krise fehlt jede Referenz. Die Lehren aus der Bankenkrise passen ebenso wenig ins Schema, wie das Leid nach Naturkatastrophen. Staatschefs bedienen sich kämpferischer Vokabeln und führen in einen Krieg gegen den unsichtbaren Gegner. „Es handelt sich aktuell tatsächlich um eine nie dagewesene Krise, in der es um die gesundheitliche und finanzielle Existenz aller geht. Das führt zu Ohnmacht und Hilflosigkeit und diese bedeuten Dauerstress“, erklärt Dr. Stephanie Grabhorn, Chefarztin der psychosomatischen Privatlinik Blomenburg in Selent bei Kiel. „Das Gehirn strebt Kontrolle an und kennt nur zwei Modi: Kämpfen oder Flüchten! Wenn beide Optionen ausfallen, finden wir uns in einer Pattsituation wieder, die eine ganze Flut von Gefühlen auslösen kann – je nach Situation und Persönlichkeit: Einige Menschen reagieren mit Angst und Panik, andere mit Rückzug, Depression, Trauer oder Wut. Andere werden aggressiv und rebellieren“, so Dr. Grabhorn.

Menschen kompensieren Stress durch das Vorgaukeln von Kontrolle und Handlungsfähigkeit

Die menschliche Psyche hat deshalb diverse Mechanismen entwickelt, um sich vor dem unerträglichen Gefühl von Ohnmacht, Unsicherheit und Hilflosigkeit zu schützen. „Wir Menschen kompensieren Stresssituationen, indem wir uns Kontrolle und Handlungsfähigkeit vorgaukeln. Auf diese Weise müssen Ohnmacht und Hilflosigkeit nicht in voller Härte erlebt werden“, so Dr. Grabhorn. Zu den Abwehrmechanismen, die uns handlungsfähig halten, zählt im ersten Schritt die Verleugnung. Die Verleugnung findet zum Beispiel Ausdruck in einer verharmlosenden Haltung: So schlimm ist das alles nicht, das ist nur Panikmache! Auch Rationalisierung unterstützt dabei, in der gewohnten Spur zu bleiben und eine neue, unerwünschte Situation zu vermeiden oder auszublenden. Der Mechanismus der Rationalisierung bedient sich flexibler Fakten oder Interpretationen wie: Ich darf mich mit anderen treffen, denn es ist erwiesen, dass das gesünder ist, als zu Hause zu bleiben.

In Regelverstößen erleben einige Menschen Selbstbestimmtheit und Gewinnen vermeintlich Kontrolle

Der Psychoanalytiker Erich Fromm beschreibt die Kompensation von Ohnmacht in der bürgerlichen Gesellschaft unter anderem durch das Ergreifen eines Berufes mit einer Machtposition oder auch mit der Anschaffung eines Haustieres, über das Macht ausgeübt werden kann. Auch die Machtausübung über den Partner oder die eigenen Kinder kann ein vorübergehendes Gefühl von Sicherheit erzeugen. „Je stärker das Gefühl der eigenen Ohnmacht erlebt wird und je nach individueller Persönlichkeitsstruktur, kann die Machtdemonstration extrem bis hin zu Gewalt und Sadismus gehen“, sagt Dr. Stephanie Grabhorn. So erklärt sich auch die beharrliche Uneinsichtigkeit einiger Bürger.



BLOMENBURG

MENTAL HEALTH CARE

„In Regelverstößen erleben diese Menschen Selbstbestimmtheit und das Gefühl, Macht über die Situation zu erlangen“, erklärt Dr. Stephanie Grabhorn. Das Mantra dieser Machtdemonstration könnte lauten: Ich lasse mich nicht einschränken! „Erste Statistiken haben dazu bereits eine Zunahme an häuslicher Gewalt und Aggression während der Corona-Epidemie gezeigt“, ergänzt Dr. Stephanie Grabhorn.

Keine Kontrolle über die eigene körperliche Sicherheit zu haben, kann einen chronisch erhöhten Angstpegel zur Folge haben

Umgekehrt kann Hilflosigkeit und Machtlosigkeit aber auch zu Trauer, Grübeln, Ängsten, Rückzug, Selbstaufgabe und Lähmung führen. So ist es auch nicht verwunderlich, dass Ohnmacht mit Burnout, Stress und körperlicher Gesundheit zusammenhängen kann. „Die gefühlte Unfähigkeit, Bedrohungen aus dem Weg zu gehen oder wirksam zu begegnen, kann enorme Ängste und Panik auslösen. Gefühle wie Ohnmacht werden unter anderem auch besonders schlimm, wenn man das Ausmaß der Bedrohung nicht vorhersagen und einschätzen kann“, so Dr. Stephanie Grabhorn. Die Unsicherheit und Ungewissheit werden hier als besonders quälend erlebt. Keine Kontrolle über die eigene körperliche Sicherheit zu haben, kann einen chronisch erhöhten Angstpegel zur Folge haben. „Chronische Angst kann sich langfristig negativ auf die Gesundheit auswirken. Wir erwarten während und nach der Corona-Krise eine Zunahme von Depressionen und Angststörungen“, so Dr. Grabhorn. Das Gefühl der Unsicherheit und Ungewissheit führt bei ängstlichen Menschen zur Verstärkung von dysfunktionalen Denkmustern wie katastrophisierendem Denken. Dazu zählen Gedankenspiralen zu Extremen, wie: Wir werden alle sterben! Oder: Ich werde all mein Geld verlieren. Außerdem tritt eine selektive Wahrnehmung ein, die nur bestimmte Aspekte der Umwelt aufnimmt und andere ausgeblendet. Betroffene sehen dann zum Beispiel nur noch Leute mit Atemschutzmasken herumlaufen.

Zu Depressionen kommen körperliche Symptome, wie Appetitlosigkeit, Unruhe, Anspannung und Schlafstörungen

Auch depressive Stimmung lässt sich auf Ohnmacht und Hilflosigkeit zurückführen. In einer depressiven Reaktion neigen Menschen dazu, ihre Erfahrungen auf eine negative Weise zu interpretieren und die Geschehnisse nicht mehr rational beurteilen zu können, sondern sie persönlich auf sich zu beziehen. Sie stehen unter dem Eindruck, dass die Welt besonders ihnen Ungeheuerliches abverlangt und ihnen dabei gleichzeitig ständig Hindernisse in den Weg stellt. Depressive Menschen neigen dann zu der Annahme, dass ihre gegenwärtigen Schwierigkeiten und ihr Leiden in der Zukunft kein Ende finden werden und, dass jegliche Unternehmungen sowieso scheitern werden. Zu den Symptomen, die sich aus dem besonderen Zukunftsbild des depressiven Patienten erklären lassen, zählen unter anderem Pessimismus, Tatenlosigkeit und Hoffnungslosigkeit. In der Depression erwartet ein Mensch, dass seine Anstrengungen keinen Erfolg hervorbringen werden, also unternimmt er nichts. Suizidgedanken sind ein extremer Ausdruck des Wunsches, einer Situation zu entkommen, die unerträglich und unabänderlich erscheint. „Viele Menschen leiden in der Depression unter körperlichen Symptomen, wie Appetitlosigkeit, Unruhe, Anspannung und Schlafstörungen“, so Dr. Stephanie Grabhorn.

Je nach Persönlichkeitsstruktur und Lebenssituation gehen die Menschen unterschiedlich mit der Bedrohung durch das Corona Virus um. Je gesünder und belastbarer die eigenen psychischen Schutzmechanismen sind, um so besonnener wird ein Mensch reagieren. „Um so länger die Bedrohung anhält und um so unkalkulierbarer die Situation wird, desto eher versagen die Mechanismen der Selbstregulation bei den Bürgern“, sagt Dr. Grabhorn. Isolation und Langeweile tragen noch zusätzlich zur Dekompensation bei. Doch Selbstregulation, Selbstberuhigung und Ablenkung kann man üben und lernen. „Betroffene sollten sich professionelle Hilfe suchen“, so Dr. Grabhorn. Kontakt aufnehmen zu Dr. Grabhorn können sie unter: info@blomenburg.com.