

## **Hinweise zum Umgang mit Corona aus dem Fachgebiet der Psychosomatischen Medizin**

*Prof. Dr. med. Harald Gündel, Universitätsklinikum Ulm, Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie – Vorstand DGPM*

Die Psychosomatische Medizin hat über Jahrzehnte eine umfassende Expertise in der bestmöglichen Bewältigung von akuten und chronischen organischen Erkrankungen gesammelt. Unser Fachgebiet weiß, dass sich zunächst verständliche Gesundheitsängste in einer Weise innerseelisch steigern können, dass sie Lebensqualität und auch den Krankheitsverlauf selbst zusätzlich gravierend belasten können. Ferner kennen wir aus der Gruppenpsychotherapie wichtige Mechanismen, mit deren Hilfe sich Gruppenmitglieder gegenseitig stärken können, und die resultierende Kraft der Gruppe die Summe der Kraft der einzelnen Mitglieder übersteigt. Im Hinblick auf Corona möchten wir das Wissen unseres Fachgebietes in einigen Handlungsempfehlungen zu den aktuellen Themen 1) Umgang mit Quarantäne, 2) Umgang mit Ängsten, und 3) Stärkung und Solidarität der betroffenen sozialen Gruppen zusammenfassen:

### **1. Umgang mit Corona / Quarantäne:**

Wenn Menschen viel Zeit allein verbringen müssen, ist das nicht selten mit erheblicher seelischer Belastung verbunden. Soziale Isolation über Monate führt sogar zu einem Schrumpfen des Gehirns. Längerdauernde Quarantäne (> 10 Tage) kann zu lang andauerndem Vermeidungsverhalten bzgl. sozialer Kontakte und anhaltenden psychischen Problemen auch nach Ende der Quarantäne führen. Menschen mit niedrigem sozialen Status, und Mitarbeiter in den Gesundheitsberufen sind hier besonders gefährdet. Für Mitarbeiter in Gesundheitsberufen ist Rückendeckung durch ihre Vorgesetzten und ihre Verwaltungen besonders wichtig. Maßnahmen, um eine Quarantäne so verträglich wie möglich zu gestalten, sind: 1. Dauer so kurz wie möglich mit definiertem Ende (also Ende der Inkubationszeit). 2. Betroffene sollen so gut wie nur möglich mit Informationen versorgt werden. 3. Alle Basisbedürfnisse (Essen, Trinken, medizinische Versorgung) sollen zufriedenstellend sein. 4. Es braucht Abwechslung: In der sozialen Isolation Verbindungskanäle nach Außen schaffen, gerade, aber nicht nur, Internetanschluss und entsprechende Hardware, um mit geliebten Menschen in Kontakt bleiben zu können. Ferner Zugang zu sinnvollen Aktivitäten. 5. Stigmatisierung und Ausgrenzung kann ernstzunehmende Ausmaße annehmen, gerade für Beschäftigte des Gesundheitswesens. Deswegen ist die Unterstützung der nicht von der Quarantäne betroffenen Kollegen zentral, nicht nur im Gesundheitswesen. Auch Kontakt zu unterstützenden Gruppen außerhalb der Quarantäne kann dabei helfen. 5. Das Bewusstsein, mit der Quarantäne „ein gutes Werk“ zu tun, andere Menschen zu schützen, also altruistische Aspekte, ist ebenfalls ein Schutzfaktor für das gesunde Bewältigen einer solchen Zeit.

Diese Maßnahmen verringern Angst, Depression und allgemein Stress erheblich. Letzteres ist gerade in Zeiten von COVID 19 von besonderer Bedeutung. Experimentelle Studien zeigen, dass chronischer (Psycho-) Stress vor allem das adaptive körpereigene Immunsystem hemmt, welchem eine zentrale Rolle bei der Bekämpfung von viralen Infektionen, zu denen auch der neuartige SARS CoV 2 zählt, zukommt.

Wenn mehrere Menschen zusammen auf engem Raum unter Quarantäne stehen, gelten dieselben Regeln. Dazu kommt, dass unter Quarantäne-Stress es leichter zu Spannungen kommt und Konflikte noch offener zutage treten können. Alle Beteiligten sollten sich darüber bewusst sein und in der jeweiligen Gruppe überlegen, was hier jeweils hilfreich sein kann, um diese Spannungen zu lindern (s.o.).

## **2. Umgang mit Ängsten**

Anders als bei bekannten und riskanten Infektionskrankheiten wie der Grippe fehlen bei dem neuen Virus fundierte Kenntnisse zu den Risiken, Vorbeugungsmaßnahmen wie Impfungen und Prognosen. Diese Ungewissheit macht Angst. Das wichtigste Mittel gegen diffuse Ängste sind vertrauensvolle Informationen wie z.B. vom Robert Koch Institut.

Generell ist Angst jedoch ein nützlicher Begleiter, der uns Gefahren signalisiert und motiviert, uns besonnen und verantwortungsbewusst zu verhalten. Übermäßige und unrealistische Angst kann aber auch zum Problem werden, wenn wir kopflos und panisch reagieren. Panik äußert sich oft körperlich, durch Herzklopfen, Herzrasen, Engegefühle in der Brust oder Beklemmungsgefühle. Dann verschlimmern sich die gesundheitlichen Ängste und wir bekommen Angst, die Kontrolle zu verlieren. Dies führt zu Angst vor der Angst, der sogenannten Erwartungsangst. Wenn wir bestimmte Situationen vermeiden, weil wir uns vor Angstsymptomen fürchten, kommt es rasch zu einem Teufelskreis aus Angst und Vermeidung, der unser Leben einschränkt.

Die Ratschläge auf dieser Seite sollen Ihnen helfen, dass es gar nicht so weit kommt und Sie mit sich, Ihren Bedürfnissen und Ihrer Umwelt auch in der Krise im Gleichgewicht bleiben. Um mit Ängsten umzugehen, ist der erste Schritt, sie bewusst zu spüren und zu benennen. Dann werden sie in aller Regel auch etwas weniger, und Sie können Dinge tun, die Sie entspannen oder beruhigen. Der zweite Schritt ist über die Ängste zu sprechen, sie mitzuteilen und zu prüfen, ob sie begründet oder unbegründet sind. Entscheidend ist, den Mut zu fassen und sich der Angst zu stellen. Wir wissen, dass die Konfrontation, das bewusste Durchleben von Angstsituationen, heilsam ist. Oft braucht es dazu professionelle Hilfe durch einen ärztlichen oder psychologischen Psychotherapeuten.

Wo Krankheiten sind, sind Ängste. Ängste vor neuen Krankheiten und dem Wiederauftreten oder der Verschlimmerung bestehender Krankheiten können „überkochen“. Ständige Angst ist ein starker Stressor und führt völlig unabhängig von anderen Einflüssen zu vielfältigen körperlichen Beschwerden, und zu einer massiven Beeinträchtigung der Lebensqualität. Angst führt dazu, dass befürchtete Erkrankungen schon körperlich erlebt werden, und der damit verbundene chronische Stress kann die lebenswichtige Immunabwehr vermindern. Hilfreich zur Bewältigung von Ängsten sind eine haltgebende Gruppe, Isolation fördert Angst. Wesentlich ist auch, dass jeder Mensch, um gerade Stress und Angst „im Griff“ zu behalten, immer wieder Pausen machen kann, „auftanken kann, seine persönlichen „Inseln“ so gut wie möglich behält, also Aktivitäten, die „Kraft geben“ und nicht Kraft kosten. Haltgebende Beziehungen sind essentiell hilfreich, und die absolut wichtigste Möglichkeit, persönliche Resilienz zu steigern.

### **3. Wie die Kraft der Gruppe aktivieren**

COVID-19 führt zur Aufforderung nach sozialer Distanzierung, fragmentiert vorher funktionierende Gruppen, zwingt zu Home-Office und Isolation. Dabei ist der Mensch von seiner Natur – ganz im Gegenteil dazu - nach unserer Erfahrung von Beginn an sozial orientiert, geprägt durch die Menschen und die Welt, in der er lebt, und nicht für sich allein. Die Werte einer Gesellschaft prägen dabei unweigerlich die Werte der einzelnen Gruppen. Schon der Neurologe Kurt Goldstein hat vor ca. 80 Jahren eine Gruppe von Menschen mit einem Netzwerk von Nervenzellen verglichen, und diese als ein dynamisches Netzwerk verstanden. Ein Netzwerk in dem die Teile nicht isoliert vom Ganzen handeln, sondern ein dynamisches Gleichgewicht besteht. Die Idee ist, dass die Mitglieder einer sozialen Gruppe dabei durch mentale Prozesse miteinander verbunden sind – was es zu nutzen gilt.

Was braucht es, damit unterschiedlichste Gruppen und Teams (und Familien) auch während COVID-19 so gut wie möglich zusammenarbeiten und seelische Belastungen gemeinsam bewältigen?

Nach allen gruppendynamischen Erfahrungen ist eine gute, *klare und offene Kommunikation* zwischen den Mitgliedern einer Gruppe zentral bedeutsam. *Aufrichtigkeit und Vertrauen* sind unbedingte Voraussetzung für das Funktionieren einer Gruppe. Probleme müssen in *sozial akzeptable Worte* gefasst werden, damit sie gelöst werden können. Verschweigen und Überspielen kann toxisch auf das Gruppengefüge wirken, und sich beim Einzelnen durch körperliche Symptome bemerkbar machen. Daher: Die Isolation des Einzelnen muss durch die Erfahrung der gelungenen Kommunikation untereinander ersetzt werden, möglichst kein Gruppen-/Teammitglied soll ausgegrenzt werden. Damit eine Gruppe funktionieren kann, muss sie weiterhin *klar begrenzt* sein, es muss klar sein, wer dazu gehört und wer nicht.

Wenn eine Gruppe funktioniert, entwickelt sie zunehmend als Ganzes mehr Autorität, Mitbestimmung und Kompetenz. In einem solchen Prozess wird die Gruppe dann zu einem sehr

hilfreichen Ganzen, einem „Behälter“ („Container“). So kann eine funktionierende Gruppe zusammen Belastungen besser tragen und verdauen kann als der Einzelne. Eine Gruppe / ein Team ist dabei nicht automatisch „mehr“ als der Einzelne, aber sie kann zusätzlich Kraft und Zusammenhalt, Solidarität, geben. Die Einzelnen stehen zu einer Gruppe wie einzelne Worte zu einem ganzen Satz.