

Expertise aus der Psychologie

Eva Jonas im Gespräch über das Leben mit der Angst in Corona-Zeiten: Zwischen Akzeptanz und Bewältigung

Die Corona-Pandemie erinnert die Menschen, dass im Leben nicht alles kontrollierbar ist, erklärte die Psychologin Eva Jonas. Mit den hiermit verbundenen Ängsten sollte man sich auseinandersetzen, damit sie sich nicht verselbstständigen. Gegensteuern kann man mit körperlichen Tätigkeiten, telefonischen Sozialkontakten und professioneller Hilfe, so die Medizinerin Barbara Sperner-Unterweger.

„Existenzielle Ängste gehören zum Leben dazu und kommen von Gegensätzen, sie sich nicht auflösen lassen: Die Menschen wollen leben, wissen aber, dass sie irgendwann sterben müssen“, sagte Eva Jonas, die am Fachbereich für Psychologie der Universität Salzburg forscht. Auch dass Menschen gerne Kontrolle über ihr Leben hätten, aber nicht alles beeinflussbar, verständlich und sinnerfüllt ist, wäre solch eine „existenzielle Diskrepanz“.

„Das versetzt uns Menschen in eine Angst, die wir nicht genau benennen können“, erklärte sie. Diese „implizite Angst“ würde bei der Coronavirus-Pandemie dadurch hervorgerufen, dass ganz schnell hintereinander viele Dinge passieren, die man nicht absehen kann: Etwa das intuitiv nicht erfassbare exponentielle Wachstum der Ansteckungsfälle, und die unanschätzbaren wirtschaftlichen Folgen, weil man zum Beispiel selbst oder der Arbeitgeber keine Aufträge mehr hat.

Dazu kommt eine klar erkennbare Angst vor der Ansteckung, so die Psychologin: „Da wissen wir aber recht gut, was wir machen können, und zwar, uns räumlich von den anderen entfernt zu halten und versuchen, möglichst wenig direkten Kontakt zu haben“.

„Aus unserer experimentellen Forschung wissen wir, dass Personen, die etwa an die Tatsache erinnert werden, dass sie sterblich sind, häufig Reaktionen zeigen, die gar nichts mit der eigentlichen Bedrohung zu tun haben“, sagte Jonas. Wenn sich die Angst verselbstständigt, würden Menschen „nur mehr handeln, um sich irgendwie handlungsfähig zu erleben“. Das könne zwar teils positive Auswirkungen haben, wie eine große Hilfsbereitschaft, aber auch negative, zum Beispiel, dass man Mitglieder anderer Gruppen anfeindet und Sündenböcke sucht. Deshalb sei es derzeit durchaus sinnvoll, wenn man zugeben kann, dass einem die Situation Angst macht, und wenn man hierüber mit einer nahe stehenden Person spricht.

„In dieser Situation ist Angst ganz normal und hilft, damit man sich vernünftig damit auseinandersetzt, Vorkehrungen trifft und sich an die Empfehlungen der Experten hält“, erklärte Barbara Sperner-Unterweger von der Innsbrucker Universitätsklinik für Psychiatrie. Problematisch würde es, wenn man sich mit nichts anderem mehr beschäftigen kann.

„Meistens geht das mit einer vermehrten Anspannung einher, Unruhe, vermehrtem Schwitzen, weniger schlafen zu können, sich nicht mehr auf eine Tätigkeit konzentrieren zu können“, sagte sie.

Wann die Situation zu belastend wird, sei individuell unterschiedlich, aber bei solchen Problemen sollte man auf jeden Fall gegensteuern, so die Psychotherapeutin. Als Erstes sollte man sich mit anderen Menschen, zum Beispiel am Telefon, in Verbindung setzen. Mit ihnen kann auch über die Sorgen sprechen, um sie nicht zu verdrängen, aber bewusst auch über andere Dinge. Außerdem sollte man Dinge tun, die ablenken. Am besten wären körperlich

anstrengende und geistig anspruchslose Tätigkeiten wie am Ergometer (Zimmerfahrrad) trainieren oder Fitness-Übungen, aber auch Haushaltsarbeiten wie Aufräumen und sich mit liegengelassenen Arbeiten zu beschäftigen.

„Wenn das noch nicht reicht, ist der Zeitpunkt gekommen, auch professionelle Unterstützung zu holen“, sagte Sperner-Unterweger: „Wir haben momentan die gute Situation, dass auch Psychotherapie über Telefon oder andere technische Kanäle abgeboten wird, so wie es bei einem direkten Besuch unter normalen Umständen passiert“ (APA)

