

Stefan Boes / / Interview

# Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben

11. August 2020

**Psychische Erkrankungen haben in der Coronakrise deutlich zugenommen. Stressforscher Mazda Adli erklärt im Interview, wie du deine seelische Gesundheit jetzt am besten schützen kannst.**

Die Restaurants sind wieder geöffnet, Schulen und Kitas starten ins neue Jahr, die Innenstädte sind voll und die Badeseen überfüllt. Von außen betrachtet erinnert das öffentliche Leben schon wieder stark an die Zeit vor Corona.

Gleichzeitig steigt die Zahl der Neuinfektionen weltweit <sup>#1</sup> – auch in Deutschland. <sup>\*1</sup> Mit den gestiegenen Fallzahlen <sup>#2</sup> haben auch Ängste und Unsicherheiten in der Bevölkerung zugenommen: Jede:r fünfte Beschäftigte ist inzwischen in großer Sorge um den eigenen Arbeitsplatz, wie der aktuelle ARD Deutschlandtrend zeigt. <sup>#3</sup> Knapp der Hälfte der Bevölkerung macht das neue Coronavirus Angst. Nur 1/4 finden die Pandemie nicht besorgniserregend, wie das COVID-19 Snapshot-Monitoring (COSMO) <sup>#4</sup> zeigt. <sup>\*2</sup>

Die überfüllten Freibäder sagen also wenig darüber aus, wie es in den Köpfen der Menschen aussieht. Eine Erhebung der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) zeigt, <sup>#5</sup> dass die Zahl der Krankmeldungen wegen psychischer Erkrankungen im ersten Halbjahr um 80% gegenüber dem

Vorjahreszeitraum gestiegen ist. Es sei denkbar, dass viele Menschen aufgrund von Existenzängsten durch Jobverlust und Kurzarbeit, der Furcht vor dem neuen Virus und den damit einhergehenden Lebensveränderungen nicht zurechtkamen und deshalb bereits während der Pandemie einen Arzt aufsuchten, schreibt die Kasse.

Im Interview spricht Mazda Adli, Stressforscher und Psychiater an der Berliner Charité und der Fliedner Klinik Berlin, über die psychischen Auswirkungen der Pandemie und darüber, was uns hilft, diese Zeit zu überstehen.

## »Wir sehen jetzt die psychischen Folgen der Pandemie«

**Wir befinden uns noch immer mitten in der Pandemie und viele Menschen sorgen sich um ihre Zukunft. Sehen wir jetzt langsam die psychischen Folgen der Coronakrise?**

**Mazda Adli:** Ja, und zwar gar nicht mal so langsam. Wir sehen die psychischen Folgen schon seit einigen Monaten. Während viele Kliniken, Rettungsstellen und Praxen leer geblieben sind, weil Menschen sich nicht zum Arzt getraut haben, kann ich von meiner Klinik berichten, dass wir auch in der Zeit des Lockdowns keinen spürbaren Rückgang an Patienten hatten. Und das, obwohl vermutlich trotzdem viele Menschen mit psychischen Problemen zu Hause geblieben sind. Wir sehen aktuell einen hohen Bedarf an psychiatrischer und psychotherapeutischer Hilfe, Tendenz steigend.

**Es gibt sicher unterschiedliche Gründe dafür. Wie erklären Sie sich diese Zunahme?**

**Mazda Adli:** Die Hintergründe sind in der Tat mannigfaltig. Eine Ursache sind die Veränderungen im gewohnten Alltagsablauf, auf die Menschen sehr empfindlich reagieren. Durch diese Veränderungen fehlen auch Strategien zur Stressbewältigung. Ob das jetzt soziale Kontakte sind, ins Theater oder ins Stadion zu gehen – oder einfach mal jemanden in den

*Stefan Boes*

Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben  
[perspective-daily.de/article/1368/jetiYB9Y](https://perspective-daily.de/article/1368/jetiYB9Y)

Arm zu nehmen. All das funktioniert nicht und das macht sich natürlich bemerkbar.

Damit hängt die zweite Ursache zusammen, die ich sehe: soziale Isolation und Einsamkeit. Viele soziale Aktivitäten sind auch jetzt nur sehr eingeschränkt möglich. Dazu gehören Kulturveranstaltungen, Reisen oder Chorproben, um nur Beispiele zu nennen. Das setzt gerade diejenigen, die allein leben, unter Isolationsstress. Das erlebe ich häufig als Grund für psychische Erkrankungen und Belastungen. Der Kontakt mit anderen Menschen ist entscheidend für unser seelisches Wohlbefinden. In der Behandlung von psychischen Erkrankungen wie Depressionen ist gerade die Intensivierung von sozialen Verbindungen ein wichtiges Ziel. Wenn das nicht mehr möglich ist, bringt das auch Menschen mit psychischen Vorerkrankungen in Schwierigkeiten.

### **Sehen Sie noch einen weiteren Grund für die Zunahme an psychischen Belastungen?**

**Mazda Adli:** Ja, die wirtschaftlichen Nöte. Die Zukunftsplanung vieler Menschen ist unsicher. Sie können ihrer Arbeit nicht mehr nachgehen, verdienen kein Geld mehr. Das löst Stress aus, auch chronischen Stress. Das Ende ist nicht absehbar im Moment – und diese Unsicherheit kann krank machen.

## **»Der kleine Schmerz ist nicht harmlos, nur weil es noch einen stärkeren gibt«**

**Bei den Belastungen durch die Coronakrise denke ich auch vor allem an die Menschen, die gesundheitliche oder wirtschaftliche Probleme haben, die sozial isoliert sind. Mein Arbeits- und Familienleben ist kaum eingeschränkt. Trotzdem fehlt es mir, Konzerte zu besuchen oder zu reisen. Und dann denke ich wieder: Das ist gegenüber den vielen anderen Schicksalen doch ein Luxusproblem!**

*Stefan Boes*

Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben  
[perspective-daily.de/article/1368/ietiYB9Y](https://perspective-daily.de/article/1368/ietiYB9Y)

**Mazda Adli:** Man kann das schlecht gegeneinander aufwiegen. Der kleine Schmerz ist nicht harmlos, nur weil es noch einen stärkeren gibt. Damit würde man sich auch selbst nicht gerecht werden. Wo unsere Schmerzgrenze liegt, ist sehr individuell. Ich erlebe genauso Menschen, die in erhebliche wirtschaftliche Nöte geraten, das aber relativ gelassen wegstecken. Das hängt auch von der emotionalen und psychischen Widerstandskraft ab. Und die ist wiederum von vielen Lebensumständen und Persönlichkeitseigenschaften abhängig. Aber das eine gegen das andere aufzurechnen geht nicht. Nicht in der Medizin und in der Psychotherapie schon gar nicht.

**Der Lockdown liegt inzwischen längere Zeit zurück. Viele Menschen nehmen es mit Abstand halten und Maske tragen nicht mehr so genau. #6 Gleichzeitig wächst die Angst vor einer zweiten Infektionswelle. Wie können wir diesen Ausnahmezustand über eine so lange Zeit bewältigen?**

**Mazda Adli:** Dazu gibt es keine Vorerfahrungen. Wir sind alle in einem Boot und keiner ist die Strecke schon einmal gefahren. Und sich genau das klarzumachen, ist gleichzeitig etwas, was uns psychisch etwas unterstützen kann. Denn keiner muss den Ausnahmezustand allein ausbaden. Es ist ein Schicksal, das wir mit allen Menschen auf dieser Welt teilen.

Als Psychiater ist es mir wichtig zu appellieren, dass man sich nicht scheuen soll, Hilfe zu suchen, wenn man sich psychisch belastet fühlt und unter Druck sieht. Wir Psychiater und Psychotherapeuten stehen bereit. Unsere Hilfsangebote und Versorgungsstrukturen funktionieren. Dazu gehören die Praxen, Rettungsstellen, Krisendienste und vieles mehr. Als allererster Schritt hilft es bereits, sich mit Angehörigen, Freunden und Nachbarn auszutauschen. Diese kleinen Kommunikationswege haben häufig auch schon einen entlastenden Effekt. Schon ein Smalltalk kann helfen, wenn er einen Perspektivwechsel, eine andere Sicht auf das ermöglicht, was einen besorgt.

**Solche flüchtigen Begegnungen haben wir bisher vielleicht unterschätzt.**

*Stefan Boes*

Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben  
[perspective-daily.de/article/1368/ietiyB9Y](https://perspective-daily.de/article/1368/ietiyB9Y)

**Mazda Adli:** Ja. Das kurze, informelle Gespräch auf der Straße wird oft unterschätzt. Es ist aber ganz wichtig für die soziale Kultur und damit auch für unser seelisches Wohlbefinden. Die Soziologen sprechen dabei auch von Public Familiarity, <sup>\*3</sup> um diese Smalltalk-Kultur auf der Straße oder in der Nachbarschaft zu beschreiben.

### **Was hilft noch, um weiter durch diese Zeit zu kommen?**

**Mazda Adli:** Es hilft, wenn wir uns klarmachen, dass in der Forschung sehr intensiv daran gearbeitet wird, der Pandemie ein Ende zu setzen. Es wird so nicht bleiben. Uns belastet es am meisten, wenn keine Entlastung in Aussicht ist. Im Moment kommt man schnell in so eine Sichtweise, weil zum Beispiel nicht klar ist, wann ein Impfstoff verfügbar ist. <sup>#7</sup> Aber richtig ist: Es werden im Moment täglich große Fortschritte gemacht. Und das kann für Zuversicht sorgen, auch wenn genaue zeitliche Voraussagen im Moment nicht gut möglich sind.

*Hier findest du die beiden anderen aktuellen Dailys:*

Stefan Boes

Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben

[perspective-daily.de/article/1368/ietiYB9Y](https://perspective-daily.de/article/1368/ietiYB9Y)

## Zusätzliche Informationen

- \*1 Am Mittwoch, dem 5. August, meldete das Robert Koch-Institut erstmals seit Mai wieder mehr als 1.000 Coronaneuinfektionen in Deutschland. 1.054 gemeldete Fälle waren es am 5. August, einen Tag später bereits 1.108 Fälle. Ob der Rückgang in den folgenden Tagen tatsächlich eine Verringerung der Neuinfektionen anzeigt oder nur der Tatsache geschuldet ist, dass viele Gesundheitsämter am Wochenende keine neuen Fälle melden, werden die kommenden Tage zeigen. Am Dienstag, dem 11. August, meldete das RKI bereits wieder ein höheres Niveau an Neuinfektionen mit 966 Fällen.
- \*2 Hinter der Abkürzung COSMO verbirgt sich ein wissenschaftliches Gemeinschaftsprojekt mehrerer Forschungseinrichtungen, das die Wahrnehmungen und Einstellungen der deutschen Bevölkerung rund um die Coronapandemie untersucht. Die Daten der Umfragen werden dabei in einem wöchentlichen bzw. 2-wöchentlichen Rhythmus erhoben, veröffentlicht und diskutiert. Alle Rohdaten, die noch nicht ausgewertet wurden, können im Sinne der Open Science bei den Forscher:innen angefragt und für eigene Forschungszwecke genutzt werden.
- \*3 Der Begriff wird vor allem in der Stadtsoziologie verwendet, um kleinteilige Stadtstrukturen zu beschreiben, in denen es vielfältige Möglichkeiten der Begegnung gibt. Erforscht wird in dem Zusammenhang, wie sich wiederkehrende, flüchtige Begegnungen mit unbekanntem oder kaum bekannten Personen auf das Zugehörigkeitsgefühl und die Vertrautheit im Wohnumfeld auswirkt.

*Stefan Boes*

Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben  
[perspective-daily.de/article/1368/ietiYB9Y](https://perspective-daily.de/article/1368/ietiYB9Y)

# Quellen und weiterführende Links

- #1** Hier informiert das Robert Koch-Institut über die Covid-19-Fallzahlen in Deutschland und weltweit  
 [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Fallzahlen.html](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Fallzahlen.html)
- #2** Wie du die Daten rund um die Pandemie einordnen kannst, erklärt Gastautor Frederik v. Paepcke in diesem Text  
 <https://perspective-daily.de/article/1350>
- #3** Hier findest du den aktuellen ARD Deutschlandtrend  
 <https://www.tagesschau.de/inland/deutschlandtrend/>
- #4** Hier findest du die aktuellen Daten des COVID-19 Snapshot-Monitoring (2020)  
 <https://bit.ly/2FamRqY>
- #5** Hier findest du eine Pressemitteilung der KKH zum Krankenstand der Versicherten (2020)  
 <https://www.kkh.de/presse/pressemeldungen/krankenstand-corona>
- #6** Hier berichten Lara Malberger und Christine Müller über die Risikowahrnehmung während der Coronazeit  
 <https://perspective-daily.de/article/1308/>
- #7** Mehr über die Forschung an Corona-Impfstoffen erfährst du in diesem Text von Lara Malberger  
 <https://perspective-daily.de/article/1347/>

*Stefan Boes*

Was dir in der Pandemie hilft, psychisch gesund zu bleiben  
[perspective-daily.de/article/1368/ietiyB9Y](https://perspective-daily.de/article/1368/ietiyB9Y)