

R. Bering – Christiane Eigenberg (Hrsg.):

DIE PSYCHE IN ZEITEN DER CORONA-KRISE

Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer

Klett-Cotta-Verlag (J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger), Stuttgart 2020.
243 S., € 25,00

ISBN 978-3-608-98411-8

Es ist nicht die erste Pandemie und schon gar nicht räumlich begrenzte Epidemie und wird nicht die letzte sein, die uns vor unerwartete Probleme stellt: organisch, seelisch, psychosozial und schließlich ökonomisch, wenn nicht gar politisch. Wer sich ein wenig über die Weltgeschichte der großen Infektionen orientiert, wird erstaunt, ja schockiert sein über die früheren Katastrophen-Folgen, nicht zuletzt zahlenmäßig (z. B. die so genannte Spanische Grippe mit einer halben Milliarde Betroffener und rund 50 Millionen Todesopfern, wie man fassungslos liest). Und die letzten infektiösen Heimsuchungen größeren Ausmaßes liegen ja auch noch nicht weit zurück.

Was also macht diese Pandemie zur weltweiten Corona-Krise? Man kann darüber diskutieren, muss aber gleichzeitig aufpassen, nicht in ein relativierendes Fahrwasser zu geraten, von kruden Weltrevolutions-Phantastereien oder gar psychose-nahen Panikreaktionen ganz zu schweigen. Eines aber zeichnet diese aktuelle gesundheitliche Heimsuchung vor allem aus, treffend zusammengefasst durch den Satz von Jürgen Habermas in der Frankfurter Allgemeine vom 10.04.2020: „So viel Wissen über unser Nichtwissen gab es noch nie“.

Eines ist allerdings auf jeden Fall lobenswert und deshalb überwiegend beruhigend: Die schnelle Reaktion auf allen halbwegs realisierbaren(!) Ebenen, zumindest in (Mittel-) Europa.

Dabei geht es – wie man inzwischen registrieren musste – nicht nur um die „nackte Infektions-Gefahr“ mit allen organischen Folgen (nebenbei auch erst nach und nach in ihrer klinisch bedeutsamen Bedrohung für die einzelnen medizinischen Disziplinen erkennbar), es geht auch um den wie üblich englischen und damit international brauch-

baren Begriff „Lockdown“. Oder die sich daraus ergebende (Schluss-)Forderung bzw. politische Bitte: „Wie können wir mehr Abstand halten und trotzdem näher zusammenrücken“. Auf den ersten Blick und ohne die aktuellen Erfahrungen ungewöhnlich, und doch so entscheidend für das Infektions-Risiko und die damit verbundenen psychosozialen Konsequenzen in praktisch allen Lebensbereichen. Oder als Fachbegriffe: „social distancing“, wenn nicht gar „social pressuring“ und damit eine nicht nur ggf. letale, sondern im erweiterten Sinne wirtschaftliche, wenn nicht gar psychosoziale Bedrohung.

Will heißen: Information, zeitnah, so realistisch wie möglich, dabei ohne mediale Übertreibung, wissenschaftlich durchaus kontrovers diskutierbar, aber auf jeden Fall das gemeinsame Endziel im Auge behaltend und vor allem katastrophisierende Schlagworte vermeidend.

Hier tut sich dann auch ein weites Aufgabenfeld auf, nicht nur für die Fach- und Hilfskräfte an der „akuten Front“, sprich Krankenhäuser, Notfallambulanzen, Pflegeheime, Sanitätsdienste etc., auch und nach und nach immer häufiger, ja in Einzelfällen geradezu dringlich notfallmäßig im psychologischen, konkret psychotherapeutischen, wenn nicht gar psychiatrischen Bereich. Dabei gibt es auf fach-informativer Ebene noch erheblichen Nachholbedarf – nachvollziehbar. Beziehungsweise gab es, denn diese folgenschweren Lücken werden in erstaunlich rascher Folge gefüllt. Einer der ersten, wenn nicht der erste Buchbeitrag in deutscher Sprache ist *Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise* - Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer.

Herausgegeben von Professor Dr. Robert Bering, Chefarzt am Zentrum für Psychotraumatologie/Klinik für psychosomatische Medizin der Universität zu Köln und Frau Professor Dr. Christiane Eichenberg, Leiterin des Instituts für Psychosomatik an der Sigmund Freud PrivatUniversität Wien, bieten mehr als 20 Psychologen und Psychiater der verschiedensten Spezialbereiche konkrete Hilfe an.

Beispiele: psychosoziale Notversorgung bei pandemischer Stressbelastung, Analyse der psychischen Auswirkung durch ungewollte soziale Distanz, konstruktive Bewältigungsmöglichkeiten durch Resilienz, die Behandlung von Alpträumen, die heilsame

Wirkung angepasster Psychoinformationen (Wissen reduziert Befürchtungen), spezielle Hilfestellungen um aus der Stress-Falle zu kommen, auch durch Lichttherapie etc. Und nicht zuletzt konkrete Hilfsangebote für besonders vulnerable Zielgruppen. Beispiele: häusliche Gewalt, familiäre Trennung, psychosoziale und gesundheitliche Risiken für Alleinerziehende, Arbeitslosigkeit(!) und schließlich und hoffentlich nicht zuletzt: Schutz der mentalen Fitness von Einsatzkräften und medizinischem Personal auf der einen und vor allem die drohenden Folgen für ältere Menschen auf der anderen Seite. Als letztes (aber sicher nicht geringstes) Problem die Deutungsmacht der medialen Krisenberichterstattung, und zwar nicht nur auf der Rezipienten-Seite, auch auf der Seite des journalistischen Tätigkeitsbereichs.

Fazit: Die gegenwärtige Akut-, wenn nicht gar zeit- und stellenweise Bedrohungs-Situation braucht dringend psychotherapeutische Hilfe. Das gilt nicht nur für seelische Erkrankungen wie Angststörungen und Depressionen, die jetzt besonderen Belastungen ausgesetzt sind, es gilt auch für ganze Bevölkerungsteile, die scheinbar halbwegs „gesund bis robust“ damit fertig werden sollen. Denn bei näherem Kontakt kann sich das Bild rasch ändern. Vor allem aber braucht es ein verstärktes Prävention-Angebot, weil Belastungsreaktionen erfahrungsgemäß mit mehrmonatiger Verzögerung aufzutreten pflegen und damit auf noch weniger Verständnis stoßen als ohnehin.

Hier bietet der vorliegende Sammelband konkrete Hilfestellung, von der Aufklärung über die präventive psycho-physische Stabilisierung bis zu speziellen Maßnahmen für besonders gefährdete Personengruppen einschließlich Online-Psychotherapie. Ein zeitnahes Angebot, das man dann auch umgehend nutzen sollte, bevor einem die diagnostische und therapeutische, insbesondere aber präventive Belastungsvielfalt zu überfordern droht (VF).