

Corona und unsere Seele

Mit „Corona-Burnout“ bezeichnen wir die persönlichen und seelischen Krisen, die durch Stress, Angst und individuelle Überforderung im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie entstehen. „Corona-Burnout“ kann letztlich unbeachtet und unbehandelt zu seelischen Erkrankungen wie Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen, pathologischem Essverhalten oder psychosomatischen Erkrankungen mit schwerwiegenden Folgen bis hin zu Gewaltausbrüchen, Selbstverletzungen oder gar Selbsttötungen führen. Insbesondere Verschlechterungen oder Rückfälle bei bereits bestehenden psychischen Störungen sind zu erwarten.

Burnout-Prozesse haben weltweit zugenommen. Unter den Corona-Entwicklungen befinden wir uns bereits in einem weltweiten „Corona-Burnout-Prozess“.

In den letzten 10 Jahren sind die seelischen und sozialen Folgen psychosozialer Belastungen weltweit sichtbar geworden. In Deutschland entwickeln etwa 20 – 30 % der Bevölkerung innerhalb eines Jahres eine psychische Störung. Bis zu 20 % aller Krankheitstage gehen auf psychische Erkrankungen zurück. Etwa 50 % aller vorzeitigen Berentungen entstammen einer psychischen Diagnosegruppe. Eine Entwicklung, die letzten Endes in eine psychische Störung münden kann, ist der sogenannte „Burnout-Prozess“.

Burnout zeigt sich in zunehmender emotionaler Erschöpfung, einer Entfremdung gegenüber sich selbst und anderen Menschen und einer Unzufriedenheit mit der eigenen Leistung, trotz übermäßiger Anstrengung und Anspannung. Burnout ist eigentlich eine Entwicklung, die auf eine langandauernde und überforderte Stressverarbeitung zurückzuführen ist. Nach einer Phase der Überaktivität, mit den Versuchen, sich selbst etwas zu beweisen oder die Erwartungen anderer zu erfüllen, reduziert sich zunehmend das Engagement. Die Einstellungen zur Arbeit, den anderen Menschen und zu sich selbst werden negativ und die eigene Leistungsfähigkeit baut ab. Nach einer weiteren Phase von Gereiztheit, Konzentrationsschwierigkeiten und Kompensationsversuchen durch übermäßiges Essen, Alkohol, Sexualität und soziale Medien, geschieht dann ein seelischer Einbruch, meist in Form einer depressiven Erkrankung, aber auch als Angststörung, Suchtentwicklung oder psychosomatische Erkrankung. Hintergrund ist immer eine dauerhafte Anspannung, also eine chronische Stresssituation, wenn es ein Ungleichgewicht zwischen den äußeren Anforderungen auf der einen Seite und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten gibt oder ein Ungleichgewicht zwischen dem persönlichen Einsatz und der dafür erhaltenen Anerkennung oder ein Spannungsfeld zwischen den eigenen Werten und denen, unter denen man

leben und arbeiten muss. Gerade diese Ungleichgewichte und Spannungsfelder prägen unser Leben unter Corona-Bedingungen in noch stärkerem Ausmaß.

Corona-Angst

Ein grundlegendes Gefühl während der COVID-19-Pandemie ist die Angst. Die Menschen haben weltweit Angst, sich zu infizieren, andere anzustecken, krank zu werden, sogar schwer zu erkranken, zu leiden und zu sterben. Wir haben darüber hinaus Angst, dass Menschen, die uns nahestehen, schwer erkranken und leiden oder gar sterben könnten und wir sie verlieren. Angst ruft in der Regel instinktive Abwehr hervor. Abwehr kann bedeuten, sich zu schützen, z. B. durch Hygiene, Abstand oder Impfung. Sie kann bedeuten, gegen das Virus zu kämpfen, z. B. durch Medikamente, oder auch starr zu werden und zu hoffen, dass die Bedrohung vorübergeht. Angst ist eigentlich ein Signalgefühl, das uns sagt: „Pass auf!“ Aber wenn die Bedrohung so diffus ist, dass wir sie kaum erkennen können, weil das Virus so klein ist und sich so schwer verhinderbar verbreitet, besteht die Gefahr, dass die Angst sich immer weiter steigert, wenn sie permanent gefüttert wird.

Diffuse Angst ist sehr viel schwerer handhabbar als die konkrete Angst vor einer klar definierten und sichtbaren Bedrohung. Und so schleicht sich die Angst in unsere unbewussten Schichten, unsere Themen und all das Unverarbeitete unserer Vergangenheit, das mit Ängsten verbunden ist. Sie triggert dann bedrohliche oder traumatische Erlebnisse und lässt uns die Realität in anderem Licht erfahren. Angst aktiviert uns zunächst, aber wenn wir nicht in der Lage sind, ihr ins Auge zu sehen und sie auf ein realistisches Maß zu begrenzen, wird sie zum unterschweligen oder ganz offensichtlichen Stress. Sie engt uns ein, engt unseren Fokus auf immer das gleiche Thema, wie eine Spirale, die durch immer mehr Bedrohungsszenarien oder angsterfüllte Informationen unsere Kapazitäten, dies auszuhalten, und unsere Bewältigungsfähigkeiten überfordert. Auch die Angst vor einer Impfung besitzt eine reale Bedeutung, kann aber auch durch tieferliegende Ängste vor körperlicher Verletzung oder körperlichem Missbrauch aktiviert werden. Insgesamt werden häufig Trauma-Erfahrungen mobilisiert und müssen womöglich erneut bearbeitet werden. Zu beachten ist auch die seelische Belastung einer durchgemachten COVID-Erkrankung, also die damit verbundenen Ängste, die Erschöpfungs-Symptomatik, die möglichen traumatischen Erfahrungen einer ggf. erfolgten Beatmung, die Einschränkung sozialer haltgebender Beziehungen im Krankenhaus u. Ä.

Gleichzeitig mussten und müssen wir weltweit mit den medizinischen Folgen und den ergriffenen Maßnahmen umgehen. Individuell bedeutet dies, eine zu den üblichen Anforderungen des gesellschaftlichen Alltags neue und zusätzliche Belastungsdimension. Jeder Einzelne muss im täglichen Leben eine Vielzahl von Regeln einhalten, die er teilweise sinnvoll findet, teilweise ablehnt, die er

teilweise versteht und teilweise nicht versteht, Regeln, die sich auch binnen weniger Wochen oder gar Tagen wieder verändern und auf die er sich neu einstellen muss. Hier ist eine hohe Aufmerksamkeit gefordert, insbesondere in zwischenmenschlichen Situationen. Die ständige Anspannung läuft glücklicherweise meist nur halbbewusst ab, wird aber immer wieder aktiviert, wenn andere Menschen mir möglicherweise zu nahekommen oder wenn die Organe der Staatsgewalt sichtbar auftreten, mit Bußgeldern drohen oder zur Meldung von Regelverstößen auffordern.

Dabei sind vor allem Menschen in komplexen Lebens- oder Arbeitssituationen stark betroffen. Ganz besonders sind das natürlich Menschen in Gesundheitsberufen, die alltäglich in Kontakt kommen können mit infizierten Personen und bei denen dann alle latenten Angst-Abwehr-Mechanismen und alle Aufmerksamkeits-Anspannungs-Dynamiken wiederholt oder gar ständig aktiviert werden. Aber auch andere Berufsgruppen, die mit komplexen größeren sozialen Situationen zu tun haben, wie Kindergärtnerinnen, Lehrerinnen und Lehrer, Mitarbeiter in Kliniken, Pflegeeinrichtungen, Hotels, Restaurants und bei der Organisation von Veranstaltungen jeglicher Art sind eben nicht nur fachlich und kognitiv, sondern auch und vielleicht noch viel bedeutsamer emotional herausgefordert. Und gerade hier gibt es durch die beruflichen Situationen vielfältige Auslöser zur seelischen Dekompensation.

Auch existenzielle Ängste durch Arbeitsplatzverlust, Auftragseinbrüche, finanzielle Sorgen o. Ä. müssen gehandhabt werden. Das Gefühl, den äußeren Anforderungen nicht gewachsen zu sein, zu scheitern, seine Aufgaben nicht zu erfüllen, kann zu Selbstzweifeln, Resignation oder der Aktivierung gestörter Kindheitsmuster führen.

Wie lange und in welcher Weise kann dies ausgehalten werden? Burnout-Symptome zeigen sich oft nach etwa einem halben Jahr andauerndem, mit Stress verbundenem innerem Ungleichgewicht und unzureichenden oder mangelnden Gegenmaßnahmen. Da die Ängste und inneren Spannungszustände durch die COVID-19-Pandemie und die dagegen ergriffenen Maßnahmen nun schon viel länger anhalten, geraten wir zunehmend in die Gefahr der Entwicklung von coronabedingten Burnout-Prozessen.

Fazit

Wir finden angesichts der seelischen und sozialen Überforderung vieler Menschen in der Corona-Pandemie:

Corona-Burnout-Prozess

Coronabedingte Erschöpfungszustände

Corona-Angst

Corona-Depressionen

Corona-Traumafolgestörungen

Corona-Suizide

Coronabedingtes Übergewicht und Suchtverhalten

Coronabedingte digitale psychische Störungen

Coronabedingte Vereinsamung

Coronabedingte Gewalt

Corona-Resilienz

In Bezug auf die Corona-Infektion bedeutet individuelle Resilienz natürlich zunächst einmal, die Widerstandsfähigkeit unseres Immunsystems gegenüber den Viren zu stärken. Das Nächstliegende ist damit, für **körperliche Gesundheit** und für körperliches Wohlbefinden zu sorgen. Neben einer möglichen Impfung und der selbstverständlichen Hygiene und Körperpflege kann dies bedeuten, sich gesund und ausreichend vitaminreich zu ernähren und vor allem im Winterhalbjahr Vitamin D und vielleicht auch andere Vitaminkomplexe einzunehmen. Es bedeutet auch, sich ausreichend zu bewegen, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, sich draußen in der Natur zu bewegen und genügend Sauerstoff aufzunehmen oder im Wald spazieren zu gehen, um die immunstärkenden Terpene des Waldes, die sauerstoffreiche Luft und die beruhigende Atmosphäre und Verbindung mit der Natur wahrzunehmen. Es bedeutet darüber hinaus, dafür zu sorgen, sich im eigenen Körper wohl zu fühlen, für ausreichend Schlaf zu sorgen, Erotik, Sexualität und Zärtlichkeit Raum zu geben, sich zu pflegen und schön zu machen, sich zu entspannen und vieles mehr.

Resilienz ist im Grunde eine **psychosoziale Kompetenz**, die auf der Fähigkeit basiert, sein eigenes Leben gestalten zu können. Es geht darum, wirksam in Bezug auf unsere eigene Gesundheit und unsere Lebensführung zu sein und darauf Einfluss nehmen zu können. In Bezug auf Corona kann dies bedeuten, den Blick von der Angst, der Bedrohung, der Hilflosigkeit und Ohnmacht hinzulenken zur eigenen Hoffnung, zu Mut, zum Selbstvertrauen, zur eigenen Kraft, zu den eigenen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten in Bezug auf die eigene Gesundheit: „Ich bin nicht nur ausgeliefert, sondern ich kann etwas tun!“ Das ist die wichtigste Bewegung: die Kurve zu kriegen von der Angststarre des Kaninchens, das auf die Schlange stiert – hin zum Phönix, der sich in die Lüfte erhebt. Es ist also nicht nur erlaubt, sondern sogar geboten, positive

Erfahrungen von Lebensfreude, Lebenslust, Humor und Glück zu haben, auch um ein inneres Gleichgewicht immer wieder herzustellen gegenüber begründeten Ängsten, Unsicherheiten und damit verbundenen möglicherweise heftigen Emotionen. Und könnte vielleicht ein Schulfach Gesundheit mit Information, Wissen und Kompetenzen im Feld von Gesundheit und Krankheit dazu beitragen, dass die innere Verantwortungsfähigkeit gefördert wird, mit seiner eigenen Gesundheit und seinem eigenen Leben bewusst und selbstwirksam umzugehen?

Genauso sehr basiert unsere Resilienz auf unserer Fähigkeit, tragfähige und erfüllte **Beziehungen** zu entwickeln und zu pflegen. Während physischer Abstand („physical distancing“ in manchen Ländern) in bestimmten Situationen sinnvoll ist, ist das „Social Distancing“ begrifflich gesehen katastrophal. Denn es kann gar nicht darum gehen, dass wir sozial miteinander in Distanz treten und damit andere Menschen für uns Fremde werden, Andersartige, Gefährliche. Es geht um Zusammenhalt und Integration und nicht um Distanz, auch im persönlichen Leben. Ein wesentlicher – vielleicht sogar der entscheidende Resilienz-Faktor – ist somit „Social Support“, also mitmenschliche Unterstützung. Resilienz entsteht durch tragfähige, unterstützende, ehrliche und letztendlich liebevolle Beziehungen. Gelebte Liebe stärkt unser Immunsystem, trägt uns im Leben und in existenziellen Notsituationen, hilft uns, Krisen zu überstehen, zu heilen und vielleicht sogar in Würde zu sterben. Dabei geht es sicher um mehr als nur Kontakt und Austausch in sozialen Medien. Es geht um die persönliche Begegnung von Menschen, die sich wertschätzen, achten und bereit sind zu unterstützen. Unsere Familie und unsere Eltern brauchen Unterstützung, wir brauchen unsere Freunde, um uns gegenseitig zu balancieren und zu regulieren, aber auch, um miteinander glücklich zu sein und das Leben zu feiern.

Die vielleicht interessanteste Grundlage der Resilienz ist **geistige Kompetenz**. Dies bedeutet sowohl die Fähigkeit zur geistigen Klarheit als auch dazu, ein sinnvolles Leben führen zu können. Geistige Kompetenz muss entwickelt und geübt werden. Sie besteht nicht nur in der kognitiven Kompetenz logischen und rationalen Denkens, sondern bedeutet auch, im Sinne der Achtsamkeit oder der inneren Beobachtungsfähigkeit Informationen filtern zu können, sich von vorgefertigten Meinungen und Ideologien lösen zu können, andere Perspektiven und Blickwinkel einnehmen zu können und damit auch Komplexität zulassen zu können. Geistige Kompetenz heißt also, sich gerade in den gegenwärtigen Bedingungen nicht polarisieren zu lassen und selbst auch nicht zu polarisieren in Befürworter oder Gegner, Machteliten oder Verschwörungstheoretiker, Angstmacher oder Verharmloser usw. Was bedeutet es, besonnen zu sein, den gesunden Menschenverstand zu bewahren, mit einem klaren Geist und einem offenen Herzen in der Welt zu sein?

Durch Todesbedrohung und Bewegungseinschränkungen entsteht die Herausforderung, innezuhalten und sich den Grundfragen des Lebens zu stellen:

Führe ich ein sinnvolles Leben?

Stehe ich hinter dem, was ich tue?

Was sind meine tiefsten inneren Werte?

Was kann ich tun, um mit ihnen in Kontakt zu bleiben und sie in meinem Leben zu verwirklichen?

Habe ich einen spirituellen Bezug zu etwas Größerem, das mich überschreitet und mich trägt?

Wäre dies eine Zeit, um Meditation, Achtsamkeit oder Stille zu lernen?

Sinn zu empfinden und im Leben auszudrücken hat ein enormes gesundheitsförderliches Potenzial. Es bedeutet, für etwas tätig zu sein, das größer ist als ich und über mich hinausgeht, wie beispielsweise in religiöser, ökologischer, politischer Betätigung, oder für die eigene Familie oder die Nachbarschaft da zu sein.

Kunst und Kultur erfordern noch eine besondere Betonung als eigenständiger Resilienz-Faktor. Kunst kann uns herausfordern oder gar provozieren, sodass wir herauskommen aus unseren alltäglichen Fixierungen auf die Pandemie und der oft vorhandenen einseitigen Perspektive. Kulturelle Aktivitäten können uns inspirieren, zum Nachdenken anregen und ins Gespräch bringen, das wir gegenwärtig so dringend brauchen. Kunst kann uns aber auch trösten, erfreuen, in der Tiefe berühren und unser Herz öffnen. Sie kann uns mit der Lebendigkeit und der Schönheit des Lebens in Verbindung bringen. Und ist nicht die freie Kreativität im künstlerischen Ausdruck das blühende Leben, das wir in dieser Zeit unter keinen Umständen vergessen dürfen?

Fazit

Wir können Gesundheitskompetenz und Resilienz entwickeln durch:

Hygiene, Stärkung des Immunsystems und gesundheitsförderliches Verhalten

Psychosoziale Kompetenz zu Selbstwirksamkeit und seelischem Gleichgewicht

Soziale und mitmenschliche Unterstützung und gelebte Liebe statt „Social Distancing“

Geistige Kompetenz zur geistigen Klarheit, Achtsamkeit und Sinnfindung

Künstlerische und kulturelle Aktivitäten zu Inspiration, Perspektivwechsel und Lebendigkeit