



Wir über uns

„Wie geht es Ihnen?“ – Wie unsere Leser mit dem Alltag klarkommen

Von MICHAEL REINHARD

Liebe Leserinnen und Leser!

In der vergangenen Woche haben wir unsere Aktion „Wie geht es Ihnen?“ gestartet. Ich hatte Sie unter anderem gebeten, mir mitzuteilen, was Sie konkret für Ihre psychische Gesundheit tun, um möglichst schadlos durch die Pandemie und den aktuellen November-Lockdown zu kommen. Die Reaktionen auf diesen Aufruf sind überwältigend. Täglich erreichen mich auf unterschiedlichen Kommunikationskanälen Ihre Zuschriften. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

Viele von Ihnen schildern teilweise auf berührende Art und Weise, wie sie mit dem Corona-Alltag klarkommen. Häufig ist dabei von Ängsten und psychischen Belastungen die Rede. „Ich persönlich fühle mich hin- und hergerissen zwischen Unsicherheit, Angst und ganz, ganz viel Zorn“, schreibt mir beispielsweise eine Leserin aus Haßfurt.

Leserin Kathrin S. bekennt ganz offen: „Mir geht es zurzeit nicht gut. Den ganzen Tag Mund- und Nase-Bedeckung bei der Arbeit tragen, mit den Kindern singen, spielen, vorlesen ist ungeheuer anstrengend.“ Und das Beisammensitzen mit der Familie sei auch nicht möglich – nicht einmal jetzt, wo die Mutter gestorben sei. „Wir zwei Töchter haben insgesamt drei Kinder. Sind zusammen fünf Haushalte. Man darf sich nur mit einem weiteren Haushalt treffen. Denken die Politiker nicht über unser Seelenheil nach? Die Psychologen haben demnächst sicher viel zu tun.“

Leserin H. schreibt: „Was für eine schöne Idee, dass Sie uns als Leser auffordern, zu



schreiben, wie Sie uns helfen können im Lockdown.“ Sie und ihr Mann pflegen eine 81-jährige und eine „schwerst depressive Tochter“. Frau H. wünscht sich vor allem, „dass man uns als pflegenden Angehörigen eine Stimme gibt und wir auch mal betrachtet werden in dieser schweren Zeit“. Die Familie sei faktisch schon seit März von sozialen Kontakten ausgeschlossen. „Kaum einer kann sich vorstellen, was das mit einer Familie macht. Demenz, Depression, das alles müssen wir zu Hause bewältigen, fast alleine.“

Wir haben den Bad Kissinger Psychiater Dr. Joachim Galuska gefragt, was er Menschen empfiehlt, die in der schwierigen Corona-Zeit unter besonderem psychischen Druck stehen. „Als Gegenmittel wirkt Gesundheitskompetenz und Resilienz“, sagt Galuska. Resilienz heißt so viel wie Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenskrisen, Krankheiten, Belastungen. Galuska: „Sie ist nicht nur innere Stärke, sondern letztendlich die Fähigkeit, sich selbst zu führen und sein eigenes Leben gemäß den eigenen Fähigkeiten und Werten zu gestalten.“

Das ist ganz im Sinne einer 74-jährigen Leserin aus der Rhön. Sie schreibt: „Ich denke, dass man selbst – auch als alter Mensch – einiges tun kann, um mit Kreativität, einer gewissen Genügsamkeit und mit Gelassenheit durch diese Zeiten zufrieden und ausgeglichen zu kommen.“ Für sie und ihren Mann seien „die modernen Kommunikationsmittel ein großes Plus“.

Beide freuen sich über Telefongespräche, „aber genauso über jede geschriebene oder gesprochene WhatsApp-Nachricht oder E-Mail, über die Bilder und Videos von den Kindern, den Enkelinnen, dem Urenkel, den Geschwistern, der weiteren Familie und den Freunden“. Denn: „Unsere Vorfahren hatten diese Möglichkeiten nicht!“ Trotz aller Corona-Widrigkeiten rät Leser Klaus H:

„Schaut doch mal in den Fernseher, hört Nachrichten im Radio oder lest eure Zeitung, ihr werdet ganz schnell feststellen, dass es uns in Deutschland doch noch recht gut geht.“ Er plädiert für mehr Geduld und Zuversicht: „Das meiste wird schlecht geredet und wir lassen uns anstecken von den Miesepetern – nein, liebe Leute, schaut mit Zuversicht und Freude in die Zukunft – sie wird gut.“

Möge der Optimismus von Klaus H. Sie alle anstecken, liebe Leserinnen und Leser.

Sie haben mir aber nicht nur berichtet, was Sie in der herausfordernden Pandemiephase beschäftigt und wie Sie damit fertig werden. Es gibt eine Reihe von Fragen rund um das Thema Corona, auf die Sie gerne eine Antwort von Experten hätten. Mehrere Redakteurinnen und Redakteure recherchieren momentan Ihre Anliegen. Wir werden in den kommenden Tagen darüber berichten. Und scheuen Sie sich nicht, mir weiterhin zu schreiben, was Sie in Sachen Corona bewegt. Die Adresse: red.chefredaktion@mainpost.de.

Wir werden uns auch künftig bemühen, im Sinne unseres Schweinfurter Lesers Martin K. „eine Stimme der Vernunft“ zu bleiben, „scharf in der Analyse und emotional mitfühlend in Kommentaren“.

Ich wünsche Ihnen weiterhin alles Gute, allen voran Gesundheit. Herzlichst

Michael Reinhard, Chefredakteur

FOTO: GETTY IMAGES

Ängsten nicht hilflos ausgeliefert sein

Gesundheit: Die Pandemie strapaziert die Seele – doch Psychiater Dr. Joachim Galuska macht in seinem Gastbeitrag Mut. Wie Resilienz helfen kann, besser durch die schwierige Zeit zu kommen.

Von DR. JOACHIM GALUSKA

Ein grundlegendes Gefühl während der Covid-19-Pandemie ist die Angst. Das zeigen auch viele Zuschriften von Leserinnen und Lesern nach dem Aufruf „Wie geht es Ihnen?“ Viele haben Angst, sich zu infizieren, andere anzustecken, krank zu werden, sogar schwer krank zu werden und zu leiden und zu sterben. Sie haben darüber hinaus Angst, dass Menschen, die ihnen nahe stehen, schwer erkranken und leiden oder gar sterben könnten.

Angst ruft in der Regel instinktive Abwehr hervor. Abwehr kann bedeuten, sich zu schützen, beispielsweise durch Hygiene oder Abstand. Sie kann bedeuten, gegen das Virus zu kämpfen, beispielsweise durch Medikamente, oder auch starr zu werden und zu hoffen, dass die Bedrohung vorübergeht.

Wenn wir der Angst nicht ins Auge sehen, wird sie zum Stress

Angst ist eigentlich ein Signalgefühl, dass 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. 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.

So kann ein Klima entstehen von gesellschaftlichem Misstrauen, denn wir können uns ja füreinander als Infektionsbedrohung empfinden. Dabei sind vor allem Menschen in komplexen Lebens- oder Arbeitssituationen stark betroffen, wie auch die Leserzu-

schriften zeigen. Ganz besonders sind das natürlich Beschäftigte in Gesundheitsberufen, die alltäglich in Kontakt kommen können mit infizierten Personen und bei denen dann natürlich alle latenten Angst-Abwehrmechanismen aktiviert werden. Aber auch andere Berufsgruppen wie Kindergärtnerinnen und Kindergärtner, Lehrerinnen und Lehrer, Mitarbeiter in Kliniken, Pflegeeinrichtungen, Hotels, Restaurants und bei der Organisation von Veranstaltungen jeglicher Art, sind jetzt eben nicht nur fachlich, sondern auch emotional herausgeford-

ert. Und gerade hier gibt es durch die beruflichen Situationen vielfältige Auslöser zur seelischen Überforderung. Die gute Nachricht lautet: Die Corona-Krise bietet uns auch eine Chance, sich unmittelbar und konstruktiv auf unsere Gesundheit zu fokussieren. Als Gegenmittel wirkt Gesundheitskompetenz und Resilienz. Resilienz heißt so viel wie Widerstandsfähigkeit gegenüber Lebenskrisen, Krankheiten, Belastungen. Sie ist nicht nur innere Stärke, sondern letztendlich die Fähigkeit, sich selbst zu führen und sein eigenes Leben gemäß den

eigenen Fähigkeiten und Werten zu gestalten.

In Bezug auf die Corona-Infektion bedeutet Resilienz natürlich, zunächst einmal die Widerstandsfähigkeit unseres Immunsystems gegenüber den Viren zu stärken. Also für körperliche Gesundheit und Wohlbefinden zu sorgen. Neben der jetzt selbstverständlichen Hygiene und Körperpflege kann dies bedeuten, sich gesund und ausreichend vitaminreich zu ernähren und möglicherweise vor allem im Winterhalbjahr Vitamin D und andere Vitaminkomplexe einzunehmen.

Es bedeutet sicher auch, sich ausreichend zu bewegen, das Herz-Kreislaufsystem zu trainieren, sich draußen in der Natur zu bewegen und genügend Sauerstoff aufzunehmen. Gleichzeit ist es wichtig, dafür zu sorgen, sich im eigenen Körper wohlfühlen, 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 auf unsere eigene Gesundheit und unsere Lebensführung zu sein, darauf Einfluss nehmen zu können und mit in der Hand zu haben. 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, Kreativität und Glück zu haben, auch um ein inneres Gleichgewicht immer wieder herzustellen gegenüber begründeten Ängsten und Unsicherheiten.

Die vielleicht interessanteste Grundlage der Resilienz ist geistige Kompetenz. Dazu gehört, 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, Machttäten oder Verschwörungstheoretiker, Angstmacher oder Verharmloser.

Sinn zu empfinden und auszudrücken, hat gesundheitsförderliches Potenzial

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. Es bedeutet darüber hinaus, die Würde des Lebens zu vergegenwärtigen, für das Geschenk dieses Lebens dankbar zu sein und es zu lieben oder lieben zu lernen, wo es uns noch nicht gelingt.

Der Autor: Der Psychiater Dr. Joachim Galuska, der in Aura an der Saale (Lkr. Bad Kissingen) lebt, ist als Gründer eines mittelständischen Unternehmens im Gesundheitswesen sowie als Gesellschafter der Heiligenfeld Kliniken tätig.



Dr. Joachim Galuska gibt Tipps, wie man den psychischen Belastungen der Corona-Pandemie standhalten kann. FOTO: PETRA BALLING