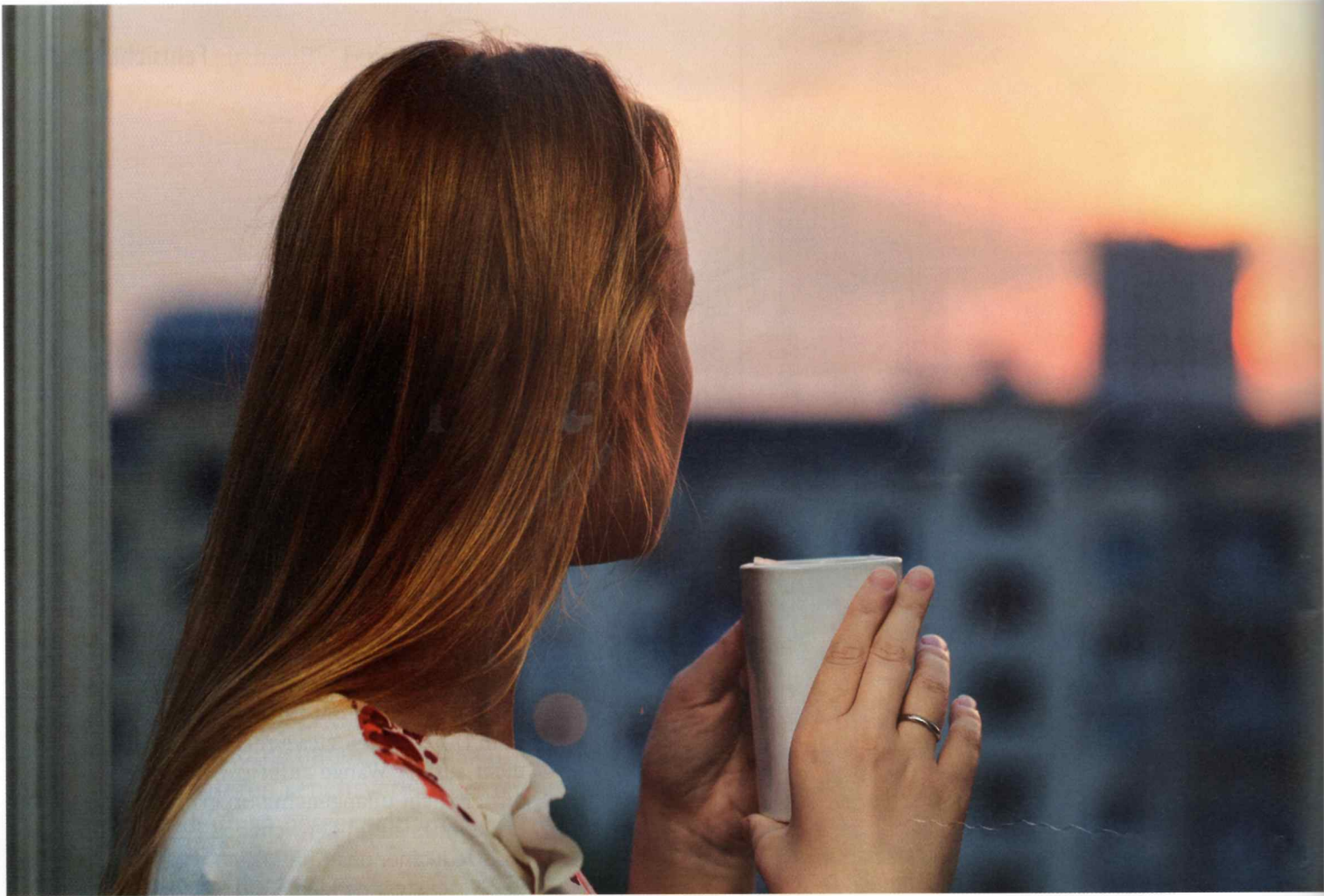




Angst ist normal,
gerade in Krisenzeiten,
aber sie darf das Leben
nicht dominieren.

Eine unsichtbare Gefahr

Die Corona-Viren stellen eine unsichtbare Gefahr dar, vor der wohl jeder etwas Angst hat. Besonders betroffen davon sind aber Menschen, die an Angststörungen und Depressionen leiden.

VON SANDRA KNOPP UND UDO SEELHOFFER

Als wegen der Corona-Krise persönliche Treffen unmöglich wurden, musste Christine Makowitsch für ihre Selbsthilfegruppe „Gemeinsam – Angst-Depression-Selbsthilfe“ eine andere Lösung finden. „Ich habe als Notbetrieb eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet. Bei jenen, die das möchten, melde ich mich alle 14 Tage“, so Makowitsch, die die Gruppe seit 16 Jahren leitet. Gleichzeitig bot sie allen TeilnehmerInnen an, sie jederzeit anzurufen. Makowitsch hat einige Krisengespräche geführt, aber oft melden sich Menschen nicht, wenn es ihnen schlecht gehe: „Dann rufe ich sie an oder schreibe eine Nachricht.“

Die Gruppe hat 20 Mitglieder, zwölf kamen vor der Krise regelmäßig zu Treffen. Viele verfallen in eine Art Starre: „Wenn jemand

durch Depressionen und Angst eingeschränkt ist, passiert das innerlich. Die nun auch äußerliche Einschränkung macht es doppelt schwer“, weiß Makowitsch. Hinzu kommen wirtschaftliche Sorgen und dass viele psychosomatische Symptome haben, die speziell das Atmen betreffen. „Bei Panikattacken haben sie das Gefühl, keine Luft mehr zu bekommen. Da dies zu den Covid-19-Symptomen zählt, macht das Menschen massive Angst“, berichtet Makowitsch.

Zwar hätten einige wenige Mitglieder aus der Gruppe es anfangs als positiv empfunden, dass der Druck, hinauszugehen und produktiv zu sein, nun wegfallen, langfristige Folgen können trotzdem auf Betroffene zukommen. „Sie haben eine Bedrohung erlebt, die noch

Wenn jemand durch Depressionen und Angst eingeschränkt ist, passiert das innerlich. Die nun auch äußerliche Einschränkung macht es doppelt schwer.

nicht abgeschlossen ist. Jetzt können wir zwar langsam wieder raus, aber das Leben ist ein anderes geworden.“ Laut Makowitsch werde es nötig sein, dass verstärkt psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werde. Dafür fehlen aber vielen die finanziellen Mittel, und Kassenplätze seien knapp: „Die Nachfrage ist immens. Viele Betroffene leben von der Mindestsicherung, für sie ist eine Therapie nicht leistbar.“ Wenn jemanden die Angst oder Depression überkommt, empfiehlt Makowitsch, nicht zu viele Nachrichten zu konsumieren. „Sonst hat man die Bilder vom TV im Kopf und steigert sich komplett hinein.“

Vertrauensperson gesucht

Primarius Dr. Florian Buchmayer, Leiter der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie im Krankenhaus der Barmherzigen Brüder in Eisenstadt, stimmt dem zu. Er rät Betroffenen, sich „einen Menschen zu suchen, dem sie vertrauen, der eine gute und realistische Sicht auf die Welt hat und sie auf dem Laufenden hält“. Den eigenen Ängsten sollte man möglichst nicht nachgeben, sondern – mit entsprechenden Schutzmaßnahmen – auch einmal eine halbe Stunde an die frische Luft gehen. Soziale Kontakte sollen mittels Telefon oder Videogesprächen aufrechterhalten werden. „Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt“, so Primarius Buchmayer. Die verschiedenen Ängste betreffend, betont er, dass jene, die eine Phobie vor Viren haben, sich in dieser nun besonders bestätigt fühlen könnten. Betroffene aus diesen Zwängen herauszuholen sei schwierig. „Einerseits wird man sehen, ob man die Menschen dazu animieren kann, ihr Zuhause wieder zu verlassen. Andererseits braucht es Gespräche und Angehörige, die sich bemühen, wieder ein bisschen Normalität reinzubringen.“ Im äußersten Falle könnten auch ein stationärer Aufenthalt oder medikamentöse Optionen angedacht werden. Wie viele Menschen das betreffen könnte, sei derzeit schwer zu sagen.



Christine Makowitsch ist Leiterin der Selbsthilfegruppe „Gemeinsam – Angst-Depression-Selbsthilfe“ in Wien.



Primarius Dr. Florian Buchmayer ist Vorstand der Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie bei den Barmherzigen Brüdern in Eisenstadt.



Amelie Schönhuber, MSc. ist Psychologin und arbeitet am Wiener Phobie-Zentrum „Phobius“.

Angst ist normal

Amelie Schönhuber, MSc. vom Wiener Phobie-Zentrum „Phobius“ betont, dass Angst in einer Situation wie der Corona-Krise normal sei: „Jeder Mensch hat ein Angstsystem. Das ist lebensnotwendig und schützt vor Gefahren.“ Das rationale Maß an Angst sei überschritten, wenn der Alltag davon eingeschränkt werde und ein „normales Funktionieren“ nicht mehr möglich sei. „Menschen können nur schwer mit Kontrollverlust umgehen, und jetzt sind wir in einer Situation, die viel Unsicherheit mit sich bringt.“ Diese werde dadurch verstärkt, dass die Gefahr eine unsichtbare sei, die selbst von VirologInnen nur schwer eingeschätzt werden könne. Bei Menschen, die Angststörungen haben, sei es wichtig, eine Tagesstruktur beizubehalten und das Abschalten zu üben. „Wir legen Wert auf Entspannungsmethoden, die helfen, diesen Unsicherheiten und Ängsten entgegenzutreten.“ Betroffenen helfe es, irrationale und rationale Ängste voneinander zu unterscheiden.

Bei Phobius laufen Therapiegespräche jetzt online. Das helfe den Menschen sehr, da es vielen derzeit schwerfalle, sich in die U-Bahn zu setzen. Auch Schönhuber rät KlientInnen, nicht daheim sitzen zu bleiben. „Körperliche Bewegung baut Stresshormone ab und hilft, jene Gedankenkreise zu durchbrechen, in denen man sich in der Angst so häufig verliert.“ ■

Weitere Infos:

- Wiener Phobie-Zentrum „Phobius“:
www.phobius.at
- „Gemeinsam – Angst-Depression-Selbsthilfe“:
www.angst-depression-selbsthilfe.at
- Helpline des Berufsverbandes Österreichischer PsychologInnen: Telefon 01/5048000
- Telefonseelsorge: Telefon 142