

# Die Corona-Pandemie und ihre Verunsicherungen – Bewältigungsmöglichkeiten aus psychologischer Sicht

Maximilian Rieländer

03.04.2020

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Die Corona-Pandemie hat sich ausgebreitet</b>	<b>4</b>
1.1 Zum Ausbruch der Corona-Krise	4
1.2 Gesundheitspolitische Reaktionen und Verordnungen	4
1.3 Massive psychische Verunsicherungen durch die Corona-Pandemie	5
<b>2. Fragen und bisherige Informationen zur Corona-Pandemie</b>	<b>6</b>
2.1 Webseiten mit zuverlässigen Gesundheitsinformationen	6
a) Die Bundesregierung: Coronavirus in Deutschland	6
b) Robert-Koch-Institut (RKI)	6
c) Bundesgesundheitsministerium (BGM)	6
d) Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)	6
e) Weltgesundheitsorganisation (WHO)	6
f) Wikipedia	6
g) Weitere Quellen mit Gesundheitsinformationen	7
h) Zu Gefährdungen durch Depression	7
2.2 Biologisch-medizinische Fragen	7
a) Wie wirken SARS-CoV-2-Viren?	7
b) Wie vollziehen sich Infektionen von Mensch zu Mensch? (BfR)	7
c) Welche Schutzmaßnahmen gegenüber Infektionen werden (dringend) empfohlen?	8
d) Sind Impfungen gegenüber einer SARS-CoV-2-Infektion möglich?	8
e) Was bringt eine Pneumokokken-Impfung gegenüber einer COVID-19-Erkrankung?	8
f) Wie können Kinder von Infektionen betroffen sein?	8
g) Wie lange können Infektionen ohne Symptome weiter übertragen werden?	8
h) Welche Symptome können auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten?	8
i) Was ist bei Symptomen mit Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion zu tun?	8
j) Wann ist ein Test auf eine Infektion mit dem Virus SARS-CoV-2 sinnvoll?	9
k) Wie lassen sich Tests auf SARS-CoV-2-Infektionen durchführen?	9
l) Wann wird wegen hoher Infektionsgefahr häusliche Isolierung angeordnet?	9
m) Wie lässt sich eine nachgewiesene COVID-19-Infektion behandeln?	9
n) Welche Risikofaktoren bestehen für schwere Krankheitsverläufe? (RKI-Steckbrief)	10
o) Welche weiteren Erkrankungsstufen können einer COVID-19-Infektion folgen?	10
p) Welche Behandlungen sind bei einer weiteren COVID-19-Erkrankung möglich?	10
q) Wodurch kommt es zu Lebensgefahren? Wie ist dann Rettung möglich?	11
r) Wann gilt jemand nach einer COVID-19-Infektion oder-erkrankung genesen?	11
s) Wie wirkt eine Genesung langfristig in Bezug auf weitere SARS-CoV-2-Infektionen?	11
<b>3. Zur psychischen Bewältigung der Corona-Pandemie</b>	<b>12</b>
3.1 Psychische Verunsicherungen durch die Corona-Pandemie	12
a) Biologisch-medizinische Verunsicherungen	12
b) Soziale Verunsicherungen mit psychosozialen Belastungen	12
c) Verunsicherungen bei Menschen in Gesundheitsberufen	13
d) Berufliche und wirtschaftliche Verunsicherungen	13

3.2 Verunsicherungen als natürliche psychische Probleme betrachten	14
a) Zum Leben gehören Gefährdungen	14
b) An Gefährdungen denken, Gefühle erleben und akzeptieren	14
c) Risiko-Informationen und Risiko-Einschätzungen zu Gefährdungen	14
d) Handlungen gegenüber Gefährdungen	14
e) Zur Zukunft gehören Unsicherheiten	14
f) Vertrauen durch Erfahrungen gelungener Bewältigung von Gefährdungen	14
g) Bei Verunsicherungen Einstellungen störend einengen oder hilfreich erweitern	15
3.3 Verunsicherungen gemeinsam bewältigen: Kommunikation und Solidarität	15
a) Miteinander sprechen im Familien- und Freundeskreis	15
b) Gemeinsam Gedanken klären, Informationen austauschen, Risiken abschätzen	16
c) Gemeinsame Handlungen planen und durchführen	16
d) Gemeinsame Einstellungen finden	16
e) Gemeinsam Erfahrungen gelungener Bewältigung von Gefährdungen erinnern	16
f) Gemeinsam angenehme Aktivitäten durchführen	16
g) Gemeinsam über Unsicherheiten in der Zukunft sprechen	17
h) Von Infektionen betroffene Personen und ihre Familien unterstützen	17
i) Mehr Solidarität üben – eine große Chance	17
3.4 Eltern und Kinder: Verunsicherungen und Einschränkungen bewältigen	18
a) Eltern und Kinder haben viel mehr Zeit miteinander	18
b) Eltern und Kinder können mehr gemeinsame Aktivitäten durchführen	18
c) Eltern und Kinder hocken zeitweise zu sehr aufeinander	18
d) Einen Alltagsrhythmus einhalten	18
e) Eltern sprechen mit Kindern über Verunsicherungen und Einschränkungen	19
f) Kinder in ihren Reaktionsweisen auf Verunsicherungen verstehen	19
3.5 Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen psychisch bewältigen	19
a) Mehr digitale Kommunikationsmöglichkeiten nutzen	19
b) Positive Perspektiven: gesündere Rhythmen im Alltag	19
c) Zu Ruhe, Entspannung und bewusster Achtsamkeit kommen	19
d) Gesunde Bewegungsaktivitäten	19
e) Kreative Aktivitäten	20
f) Bildungsaktivitäten	20
g) In der Ruhe zu innerer Besinnung kommen	20
3.6 Gesundheitsgefährdungen durch länger dauernde Einschränkungen	20
a) Längere Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen verringern Lebensfreude	20
b) Deprimierende Wirkungen von Einschränkungen nach vier Wochen?	20
c) Weitere Gefährdung: Depressive Episoden als Erkrankung nach sechs Wochen?	21
d) Wirken psychischer Stress und Depressionen immunschwächend?	21
e) Menschen in Altenpflegeheimen – erhöhte Lebensgefahr durch Vereinsamung?	21
3.7 Sich mit Lebensgefahren bewusst geistig auseinandersetzen	21
a) Schwere Krankheit und Tod sind gegeben und werden befürchtet.	21
b) Sich bewusst nachdenklich mit schwerer Krankheit und Tod auseinandersetzen	22
c) In gegenwärtig vermehrten Ruhestunden bewusst über Grenzfragen nachdenken	22
d) Schriftliche Fixierungen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament, usw.	22
3.8 Hilfemöglichkeiten zur psychischen Bewältigung	22
a) Telefonseelsorge: Tel. 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123, rund um die Uhr	22
b) BDP-Conora-Hotline: Tel. 0800 777 22 44, täglich von 8 – 20 Uhr	22

## **Vorwort**

Diesen Aufsatz schreibe ich für mich zur persönlichen Auseinandersetzung mit der Corona-Pandemie, für den Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) e.V. zur Öffentlichkeitsarbeit, für Fachleute und Politiker mit öffentlicher Verantwortung in der Corona-Pandemie sowie für interessierte Menschen. Seit 40 Jahren arbeite ich freiberuflich als Psychologe/Psychotherapeut und bin seit 20 Jahren im Fachbereich Gesundheitspsychologie des BDP leitend aktiv.

Die Corona-Pandemie, von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 11.03.2020 als solche benannt, gefährdet die weltweite Bevölkerung in ihrer Gesundheit. Sie verunsichert uns alle als Menschen persönlich, in unseren Familien bzw. Lebensgemeinschaften und im beruflichen Arbeiten; sie verunsichert uns als Fachleute im Gesundheitswesen, die verantwortlichen Politiker in den Nationen sowie durch notwendige öffentliche Schutzmaßnahmen auch alle Bereiche des Bildungswesens und Wirtschaftswesens. Weil wir als Menschen alle betroffen sind, nutze ich in diesem Aufsatz meist die ‚Wir‘-Form, sozusagen wie ein Teilnehmer an einer Selbsthilfegemeinschaft.

Wenn wir Menschen die uns verunsichernden Gefährdungen bewältigen wollen, fragen wir uns nach Gefährdungsaspekten und suchen dazu möglichst zuverlässige Informationen; viele Fragen lassen sich dabei in dieser seit 3 – 4 Monaten bestehenden weltweiten Krise noch nicht zufriedenstellend beantworten.

Für diesen Aufsatz wollte ich für die Suche nach Informationen zunächst nur auf zuverlässige Informationsquellen im Internet (vgl. 3.) hinweisen. Für Fragen zu den Infektionsgefahren und empfohlenen Schutzmaßnahmen erhielt ich vielfache Informationen. Die wesentlichen Gefährdungen der Pandemie bestehen bekanntlich in schweren, stationär behandlungsbedürftigen Krankheitsverläufe; dazu habe ich Informationen erst auf mehreren Webseiten gesucht. Auf die wichtige Frage nach Genesungen als positiven Gesundheitsbewältigungen fand ich leider wenig zufriedenstellende Informationen. Sind in der Menge der Informationen also Gesundheitsgefährdungen überbetont, Aussagen über schwere Krankheitsverläufe nur mäßig zu finden und positive Gesundheitsbewältigungen aber noch deutlich vernachlässigt?

Erst nach einer Klärung der Informationslage erörtere ich psychische Aspekte von Gefährdungen, Verunsicherungen, Einschränkungen sowie Möglichkeiten diese zu bewältigen.

# 1. Die Corona-Pandemie hat sich ausgebreitet

## 1.1 Zum Ausbruch der Corona-Krise

Im Dezember 2019 sind in der chinesischen Millionen-Stadt [Wuhan](#), Provinz Hubei, mehrere Menschen an einer Lungenentzündung erkrankt, die sich durch ein bisher unbekanntes Virus ausgebreitet hatte, wohl schon im November 2019 vom örtlichen Großhandelsmarkt für Fische und Meeresfrüchte ausgehend. Das neuartige Virus identifizierten chinesische Ärzte als eine Art [Coronavirus](#) und bezeichneten es als SARS-CoV-2. Das Virus verursacht eine Infizierung der oberen Atemwege und weiterhin eine Lungenerkrankung, als [COVID-19](#) (*corona virus disease 2019*) bezeichnet. Die weltweite Ausbreitung der Viruserkrankung ist von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) am 11.03.2020 als [COVID-19-Pandemie](#) eingestuft.

Der Krankheitserreger SARS-CoV-2 war bis zum Jahresende 2019 nicht bekannt. Daher gibt es noch keine Medikamente und Impfstoffe gegen die Erregerwirkungen. Die schnelle und weite Ausbreitung des Virus sowie die Anzahl der schweren Krankheitsverläufe und der Todesfälle verunsicherte Bevölkerungen sowie nationale Gesundheitssysteme weltweit.

Für Deutschland veröffentlicht das Robert-Koch-Institut (RKI) jeweils aktualisiert eine [Risikobewertung zu COVID-19](#). Es schreibt am 26.03.2020 zur „*weltweiten Ausbreitung von COVID-19*“:

*„Es handelt sich weltweit und in Deutschland um eine sehr dynamische und ernst zu nehmende Situation. Bei einem Teil der Fälle sind die Krankheitsverläufe schwer, auch tödliche Krankheitsverläufe kommen vor. Die Zahl der Fälle in Deutschland steigt weiter an.*

*Die Gefährdung für die Gesundheit der Bevölkerung in Deutschland wird derzeit insgesamt als hoch eingeschätzt, für Risikogruppen als sehr hoch. Die Wahrscheinlichkeit für schwere Krankheitsverläufe nimmt mit zunehmendem Alter und bestehenden Vorerkrankungen zu. Diese Gefährdung variiert von Region zu Region.*

*Die Belastung des Gesundheitswesens hängt maßgeblich von der regionalen Verbreitung der Infektion, den vorhandenen Kapazitäten und den eingeleiteten Gegenmaßnahmen (Isolierung, Quarantäne, soziale Distanzierung) ab und kann örtlich sehr hoch sein.“*

Das RKI erwähnt folgende Schätzung: Bis zu 70% der Bevölkerung könnte sich über einen längeren Zeitraum infizieren.

## 1.2 Gesundheitspolitische Reaktionen und Verordnungen

Zur Bewältigung der Pandemie verordnen Nationen und ihre verantwortlichen Politiker über Behörden weitreichende Schutzmaßnahmen mit dem Ziel, die Anzahl der Infektionen zu begrenzen sowie schwere Krankheitsverläufe und Todesfälle zu vermindern, u.a. auch wegen der Gefahr für das Gesundheitssystem, dass erkrankte Menschen nicht mehr im wünschenswerten Ausmaß behandelt werden können.

Für Deutschland empfiehlt das Robert-Koch-Institut (RKI) in der [Risikobewertung zu COVID-19](#):

*„Die massiven Anstrengungen auf allen Ebenen des Öffentlichen Gesundheitsdienstes (ÖGD) verfolgen weiterhin das Ziel, die Infektionen in Deutschland so früh wie möglich zu erkennen und die weitere Ausbreitung des Virus so weit wie möglich zu verzögern. Sie sollten durch gesamtgesellschaftliche Anstrengungen wie die Reduzierung von sozialen Kontakten mit dem Ziel der Vermeidung von Infektionen im privaten, beruflichen und öffentlichen Bereich sowie eine Reduzierung der Reisetätigkeit ergänzt werden.*

*Dadurch soll die Zahl der gleichzeitig Erkrankten so gering wie möglich gehalten und Zeit gewonnen werden, um weitere Vorbereitungen zu treffen, wie Schutzmaßnahmen für besonders gefährdete Gruppen, Behandlungskapazitäten in Kliniken zu erhöhen, Belastungsspitzen im Gesundheitssystem zu vermeiden und die Entwicklung antiviraler Medikamente und von Impfstoffen zu ermöglichen.“*

Gegenwärtig sind weitreichende öffentliche Schutzmaßnahmen aktiviert, um zur Minderung der Infektionsgefahren Versammlungen und öffentliche Gruppenbildungen von Menschen auszuschließen. Sogar Bildungseinrichtungen und Spielplätze für Kinder sowie viele Dienstleistungseinrichtungen und Geschäfte des Warenverkehrs sind gegenwärtig geschlossen.

### (Leitlinien der Bundesregierung zur Beschränkung sozialer Kontakte)

## **1.3 Massive psychische Verunsicherungen durch die Corona-Pandemie**

Wir Menschen wollen aus einer instinktiven Lebensdynamik und mit einer bewussten Lebensgestaltung unser persönliches und gemeinschaftliches Leben erhalten, stabilisieren, wohlführend genießen sowie erweitern und ausdehnen.

Seitdem sich das Leben auf der Erde durch die Evolution entwickelt und weiter entfaltet hat, gehören Gefährdungen des Lebens, das Sterben mehrzelliger Lebewesen und auch massenhaftes Aussterben von Lebewesen zu evolutionären Schicksalen des Lebens.

Zur biologischen Dynamik des Lebens gehört es, dass wir Menschen in unseren Organismen Gefährdungen durch stärkere Ausbreitungen von Bakterien, Viren und entarteten Zellen in Form von Infektions- und Tumorerkrankungen erleben. Zur Bewältigung solcher Gefährdungen hat unser Organismus ein differenziertes Immunsystem entfaltet. Viele Menschen sterben an Infektions- und Tumorerkrankungen. Insgesamt sterben alle Menschen.

Zur Menschheitsgeschichte gehören viele Epidemien mit Infektionserkrankungen; unzählige Menschen sind dabei gestorben. In früheren Zeiten wurden an Lepra erkrankte Menschen durch öffentliche Anordnungen als „Aussätzig“ in für sie reservierten Gebiete isoliert. Erst durch die Entdeckung von Impfstoffen und antibiotischen Medikamenten seit Ende des 19. Jahrhunderts konnte die Menschheit mit ihren Gesundheitssystemen Infektionserkrankungen und Epidemien weitgehend besiegen. So sind in der Menschheit und ihren Gesundheitssystemen weltweit deutlich Vertrauen und Zuversicht gestiegen, Infektionserkrankungen und Epidemien überwinden zu können.

In der Corona-Pandemie werden wir durch übergeordnete Dynamiken aus der biologischen Virenausbreitung sowie aus umfangreichen sozialen und gesellschaftlichen, zum Teil politisch verordneten Schutzmaßnahmen in neuer unbekannter Weise persönlich und im Gemeinschaftsleben konfrontiert. Dadurch erleben wir deutliche Verunsicherungen gegenüber der Zukunft der nächsten Wochen und Monate.

Führende Politiker in mehreren Nationen betrachten die Corona-Pandemie als größte Problematik seit dem Zweiten Weltkrieg für das persönliche und soziale Leben der Bevölkerung, für die Gesundheitssysteme und für die Wirtschaftssysteme.

## 2. Fragen und bisherige Informationen zur Corona-Pandemie

Mit realen und möglichen, mit unklaren und deutlich verunsichernden Gefährdungen konfrontiert, stellen wir uns Fragen zu den Gefährdungen. Wir suchen und nutzen Informationen und verfügbares Wissen. Wir wollen das Ausmaß von Risiken für die Fragen, wie wir im persönlichen und gemeinschaftlichen Leben gefährdet sind, möglichst angemessen einschätzen. Denn je besser und angemessener wir Risiken von Gefahren im eigenen Denken einschätzen können, desto mehr vertrauen wir darauf, gegenüber Gefahren angemessen handeln zu können.

Die medizinische und epidemiologische Forschung ist seit der Ausbreitung der Corona-Krise vielfältig aktiv, um die Gefahren und Risiken durch die SARS-CoV-2-Viren für Einzelpersonen und ihre Kontaktpersonen sowie für Bevölkerungen genauer einzuschätzen sowie um Vorbeuge-, Diagnose-, Behandlungs- und Genesungsmöglichkeiten zu erkunden und zu verbessern.

### 2.1 Webseiten mit zuverlässigen Gesundheitsinformationen

- a) **[Die Bundesregierung: Coronavirus in Deutschland](#)**
- b) **Robert-Koch-Institut (RKI)**
  - [Falldefinition SARS-CoV-2 \(24.3.2020\)](#)
  - [Steckbrief zu COVID-19](#)
  - [Antworten auf häufig gestellte Fragen](#) (FAQ-Antworten)
  - [Risikobewertung zu COVID-19](#)
  - [Häusliche Isolierung bei bestätigter COVID-19-Erkrankung](#)
  - [STACOB: Hinweise zu Erkennung, Diagnostik und Therapie von Patienten mit COVID-19](#)
  - [Hinweise zum ambulanten Management von COVID-19-Verdachtsfällen und leicht erkrankten bestätigten COVID-19-Patienten](#)
  - [COVID-19: Kriterien zur Entlassung aus dem Krankenhaus bzw. aus der häuslichen Isolierung](#)
  - [Fallzahlen nach Bundesland/Landkreis](#)
- c) **Bundesgesundheitsministerium (BGM)**
  - [Ihre Fragen - unsere Antworten zum neuartigen Coronavirus / COVID-19](#)
- d) **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**
  - [Informationen zum neuartigen Coronavirus / Covid-19](#)
  - [Hinweise zum neuartigen Coronavirus \(SARS-CoV-2\) und COVID-19](#)
- e) **Weltgesundheitsorganisation (WHO)**
  - [Coronavirus disease \(COVID-19\) Pandemic](#) (Coronavirus-Erkrankung (COVID-19) Pandemie)
  - [Coronavirus disease \(COVID-19\) Outbreak](#) (Coronavirus-Erkrankung (COVID-19) Ausbruch)
  - [Q&A on coronaviruses \(COVID-19\)](#) (Fragen und Antworten zu Coronaviren)
  - [Erklärung - Körperliche und psychische Gesundheit sind der Schlüssel zur Widerstandsfähigkeit während der COVID-19-Pandemie](#)
  - [Coronavirus: WHO-Empfehlungen für die Bevölkerung](#) (Web: DeutschesGesundheitsPortal)
- f) **Wikipedia**
  - [SARS-CoV-2](#)
  - [COVID-19](#)
  - [COVID-19-Pandemie](#)

### g) Weitere Quellen mit Gesundheitsinformationen

Der Patientenservice 116117: [Aktuelle Hinweise zum Coronavirus](#)

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR): [Kann das neuartige Coronavirus über Lebensmittel und Gegenstände übertragen werden?](#)

Deutsche Gesellschaft für Internistische Intensivmedizin und Notfallmedizin:

[Empfehlungen zur intensivmedizinischen Therapie von Patienten mit COVID-19](#)

ZEIT ONLINE: [Florian Schumann: „COVID-19 - Was uns die Genesenen verraten“](#), 5. 3. 2020

Süddeutsche Zeitung: [Christina Berndt: „Kann das Virus zurückkommen?“](#), 28. 3. 2020

### h) Zu Gefährdungen durch Depression

[Deutsche Depressionshilfe](#): Depression – Hilfe und Information zum Umgang mit der Erkrankung

Neurologen und Psychiater im Netz: [„Chronischer Stress schwächt das Immunsystem“](#)

## 2.2 Biologisch-medizinische Fragen

Die nachfolgenden Fragen zu wichtigen Unsicherheiten sind von mir ausgewählt. Meine Antworten sind an den Informationsquellen gemäß Kap. 2.1 mit dem Stand vom 31.03.2020 orientiert.

### a) Wie wirken SARS-CoV-2-Viren?

[Viren](#) (Wikipedia) sind infektiöse organische Strukturen aus Nucleinsäure-Molekülen ohne eigenen Stoffwechsel. Sie dringen mit ihren Viruspartikeln in Wirtszellen ein, steuern als Nucleinsäuren in Wirtszellen ihre Vermehrung und ihre Viruspartikel; sie senden dann ihre Viruspartikel außerhalb von Zellen auf weitere Wirtszellen, um sich dort weiter zu vermehren.

Coronaviren können Tiere und Menschen infizieren. Sie infizieren bei Menschen meist die Atemwege und lösen Erkältungskrankheiten aus. Sars-Coronaviren wurden von Fledermäusen auf andere Tiere und von ihnen auf Menschen übertragen.

Die neuen Sars-CoV-2-Viren befallen die oberen Atemwege. Von dort aus können sich sie schneller unter Menschen verbreiten. In betroffenen Menschen aktiviert ein gesundes Immunsystem schnell Immunzellen und stoppt die innere Verbreitung. Bei Menschen mit geschwächtem Immunsystem können sich die Viren auch in der Lunge beidseitig festsetzen.

(Quelle: Joachim Müller-Jung: „*Der Feind in uns*“, in: Frankfurter Allgemeine Woche, 13/2020, S. 11 – 14)

### b) Wie vollziehen sich Infektionen von Mensch zu Mensch? (BfR)

Die Infektion erfolgt meist durch Tröpfcheninfektion: Infizierte Menschen senden im Ausatmen, Sprechen, Niesen und Husten Tröpfchen mit Viren in die Luft; von dort können sie andere Menschen einatmen oder mit den Händen auffangen.

**Erhöhte Infektionsgefahr besteht zwischen Menschen bei nahen Kontakten, wenn zwei Menschen länger als 15 Min. mit einem Abstand von weniger als 2 m zusammen sind.**

Die Infektion erfolgt auch durch Schmierinfektion: Viren bleiben auf Karton bis zu 24 Stunden und auf Edelstahl und Plastik bis zu 3 Tagen infektiös. Wenn sie dort von Händen angefasst werden, können sie über unwillkürliche Handbewegungen auf den Mund und seine Schleimhäute und auf die Augen übertragen werden.

Infektionen geschehen im Freien wahrscheinlich weniger als in geschlossenen Räumen.

Die Basisreproduktionszahl als Zahl der Menschen, die von einem infizierten Menschen angesteckt werden, liegt bei ca. 3 Personen.

- c) Welche Schutzmaßnahmen gegenüber Infektionen werden (dringend) empfohlen?**  
**Abstand bis zu 2 m zu eventuell infizierten Menschen halten**  
**Hände regelmäßig mehrmals täglich mit Seife 20 sec waschen**  
**Hände nicht zum Gesicht führen**
- d) Sind Impfungen gegenüber einer SARS-CoV-2-Infektion möglich?**  
 Gegenwärtig gibt es noch keinen Impfstoff gegenüber dem SARS-CoV-2-Virus.  
 Weltweit gibt es intensive Forschungen zu möglichen Impfstoffen.  
 Bisher lässt sich noch nicht abschätzen, wann ein Impfstoff verfügbar wird.
- e) Was bringt eine Pneumokokken-Impfung gegenüber einer COVID-19-Erkrankung?**  
 Pneumokokken-Infektionen können zu schweren Lungenentzündungen führen.  
 Bei COVID-19-Infektionen können bakterielle Superinfektion durch Pneumokokken auftreten.  
 Risikofaktoren für Pneumokokken-Infektionen sind: Immundefizienz, Alter ab 70 Jahren, chronische Atemwegserkrankungen.  
 Für Personen mit erhöhtem Pneumokokken-Risiko ist eine Impfung empfehlenswert.
- f) Wie können Kinder von Infektionen betroffen sein?**  
 Ob Kinder mehr oder weniger von Infektionen betroffen sind, ist unklar.  
 Bei infizierten Kindern treten weniger und mildere Symptome auf.  
 Reagiert bei Kindern das Immunsystem besser auf Infektionen mit SARS-CoV-2?  
 Bei jüngeren Kindern können aber auch schwere Krankheitsverläufe vorkommen.  
 Kinder und Jugendliche haben oftmals nähere Kontakte untereinander als Erwachsene.  
 Dadurch erscheint die Infektionsgefahr unter Kindern erhöht.  
 Durch vielleicht vermehrte und oft unerkannte Infektionen bei Kindern sind Erwachsene durch nahe Kontakte zu Kindern etwas mehr infektionsgefährdet.  
 Daher ist eine Warnung vor Kontakten von Enkelkindern und Großeltern berechtigt.
- g) Wie lange können Infektionen ohne Symptome weiter übertragen werden?**  
 Hat ein Mensch sich angesteckt, kann er weitere Menschen weiter anstecken, auch wenn er von Infektionssymptomen frei bleibt oder wenn bei ihm erst nach 5 – 14 Tagen Infektionssymptome auftreten (Inkubationszeit).  
 Die Inkubationszeit von einer Infektion bis zu spürbaren Symptomen beträgt meist 5–6 Tage, in Einzelfällen bis zu 14 Tagen.
- h) Welche Symptome können auf eine Infektion mit SARS-CoV-2 auftreten?**  
 Die häufigsten Symptome sind Husten, Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen.
- i) Was ist bei Symptomen mit Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion zu tun?**  
 Wer Symptome wie Husten, Fieber, Schnupfen, Halsschmerzen, usw. spürt, sollte mit dem Hausarzt/der Hausärztin Telefonkontakt aufnehmen.  
 Der Hausarzt/die Hausärztin entscheidet dann, ob ein Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion vorliegt. Bei einem Verdacht hat er dies dem zuständigen Gesundheitsamt zu melden.



**j) Wann ist ein Test auf eine Infektion mit dem Virus SARS-CoV-2 sinnvoll?**

Wegen begrenzter Testkapazitäten ist ein Test für Menschen mit Infektionssymptomen gegenwärtig nur sinnvoll, wenn eine zusätzliche Infektionsgefahr besteht:

- nahen Kontakt zu einer nachweislich infizierten Person in den letzten 14 Tagen,
- Verschlimmerung der Infektionssymptome
- persönliche Risikofaktoren (vgl. Frage n),
- Betreuung von Menschen, die ein hohes Risiko für eine schwere COVID-19-Erkrankung haben.

**k) Wie lassen sich Tests auf SARS-CoV-2-Infektionen durchführen?**

Wenn der Hausarzt/die Hausärztin einen Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion sieht und einen Test für sinnvoll hält, hat er dies beim zuständigen Gesundheitsamt und/oder einem Testzentrum zu melden.

Mit einem Testzentrum vereinbaren betroffene Personen dann einen Termin.

Beim Test wird als Probe ein Abstrich aus dem Rachen oder der Nase entnommen, eventuell auch aus einem ausgehusteten Sekret. Die Testprobe wird an ein Labor gesandt und dort mit PCR-Nachweissystemen untersucht. Von der Probeentnahme bis zum Testergebnis kann es 2 Tage dauern. Ein erstes Testergebnis ohne Infektionsnachweis erscheint vermindert zuverlässig, deshalb wird öfters eine 2. Testung empfohlen.

Eine testmäßig nachgewiesene Infektion wird dem zuständigen Gesundheitsamt gemeldet.

Nach einer nachweislichen Infektion erhält eine Person Hinweise des Gesundheitsamtes zu Isolierungsmaßnahmen und Anfragen nach Kontaktpersonen.

**l) Wann wird wegen hoher Infektionsgefahr häusliche Isolierung angeordnet?**

Das zuständige Gesundheitsamt ordnet häusliche Isolierung (Quarantäne) an, wenn

- eine Person in den letzten 14 Tagen mit einer nachweislich infizierten Person nahen Kontakt hatte war oder von ihr angehustet / angeniest wurde,
- wenn ein Verdacht auf eine SARS-CoV-2-Infektion besteht und ein Test geplant ist,
- eine SARS-CoV-2-Infektion nachweislich bestätigt ist.

Angeordnete Maßnahmen der häuslichen Isolierung für betroffene Personen sind:

- häusliche Kontakte nur mit Betreuungspersonen
- dabei Mund-Nasen-Schutz für beide Personen
- keine Kontakte mit Personen außerhalb des Haushaltes oder nur mit Mund-Nasen-Schutz und Abstand von mehr als 2 m
- keine Personen mit Risikofaktoren im selben Haushalt (Frage n)

Weitere Empfehlungen zur häuslichen Isolierung:

- zu anderen Personen beständig einen Abstand von 2 m halten
- ein Einzelzimmer bewohnen, es häufig lüften
- gemeinsame Räume in zeitlichen Abständen aufsuchen
- Mund-Nasen-Schutz im Kontakt mit anderen,
- gute Hände-Hygiene einhalten

**m) Wie lässt sich eine nachgewiesene COVID-19-Infektion behandeln?**

Bei aufgetretenen Infektionssymptomen ohne Atembeschwerden:

- häusliche Isolierung
- gute Raumlüftungen
- gut für sich selbst sorgen

- Bewegungsaktivitäten maßvoll durchführen, auch an frischer Luft

Eine spezifische medikamentöse Behandlung ist gegenwärtig nicht möglich.

Bei deutlichen Beschwerden, vor allem Atembeschwerden:

- mit dem Hausarzt Telefonkontakt aufnehmen,
- ersatzweise die bundesweite Notdienst-Rufnummer 116117 anrufen,
- bei Atemnot auch den Notruf 112 anrufen.

Mit dem Hausarzt und dem Gesundheitsamt klären:

- Was ist bei Atembeschwerden zu tun?
- Wann ist ein Notfall gegeben?
- Wer ist dann wie zu informieren, auch außerhalb üblicher Erreichbarkeiten?
- Welches Krankenhaus sollte dann aufgesucht werden?
- Was sollte für eine Krankenhausaufnahme mitgenommen werden?
- Welcher Transport ist zum Krankenhaus geeignet?

**n) Welche Risikofaktoren bestehen für schwere Krankheitsverläufe? (RKI-Steckbrief)**

Alter ca. ab 60 Jahre, je älter, desto höher das Risiko

Vorerkrankungen: im Herz-Kreislauf-System, bei der Lunge, chronische Lebererkrankungen, Diabetes mellitus, Krebserkrankung

geschwächtes Immunsystem (auch durch Cortison-Behandlungen)

Rauchen

Auch jüngere Personen und Personen ohne Vorerkrankungen können schwer erkranken.

**o) Welche weiteren Erkrankungsstufen können einer COVID-19-Infektion folgen?**

Die Krankheitsverläufe sind unspezifisch, vielfältig und variieren stark, von symptomlosen Verläufen bis zu schweren Lungenentzündungen mit Lungenversagen und Tod.

Nach aufgetretenen Infektionssymptomen kann es – etwa nach 7 bis 10 Tagen – zu deutlichen Atembeschwerden kommen: Kurzatmigkeit, Atemnot und erniedrigter Sauerstoffgehalt im Blut. Dann ist meist eine Krankenhausbehandlung sinnvoll.

Zur Messung der Atemqualität werden durch eine Blutgasanalyse das Verhältnis von Sauerstoffgehalt und Kohlendioxydgehalt im arteriellen Blut sowie weitere Werte untersucht:

- Sauerstoffgehalt sinkend:  $\text{PaO}_2 < 70 \text{ mm Hg}$ , kritisch:  $\text{PaO}_2 < 50 \text{ mm}$
- Kohlendioxydgehalt steigend:  $\text{PaCO}_2 > 50 \text{ mm Hg}$ .

Die Atemqualität sinkt bei vermindertem Sauerstoffgehalt und erhöhtem Kohlendioxydgehalt im arteriellen Blut.

Als Begleiterscheinungen können Leukozyten, Lymphozyten und Blutplättchen vermindert sein sowie C-reaktives Protein (CRP-Wert), Leberwerte und Milchsäuregärung (LDH-Wert) erhöht sein. Bei einer Überreaktion des Immunsystem kann es durch vermehrte Zytokin-Freisetzung zu weiteren Entzündungen kommen.

In einer Röntgen- oder CT-Diagnostik wird die Lunge auf Infiltrate hin untersucht.

So lässt sich eine Lungenentzündung diagnostizieren.

Eine schwere beidseitige Lungenentzündung kann folgen: Fieber, schnelle Atmung (mehr als 30 Atemzüge pro Minute), schwere Luftnot, sehr niedrige Sauerstoffsättigung im Blut (< 90%).

**p) Welche Behandlungen sind bei einer weiteren COVID-19-Erkrankung möglich?**

In der Krankenhausbehandlung steht die Zufuhr von Sauerstoff mit verschiedenen Beatmungsgeräten im Vordergrund, um den Sauerstoffsättigung im Blut zu erhöhen (> 90%).

Zunächst werden Nasenbrillen, Mund-Nasen-Masken und Atemhelme als Beatmungsgeräte eingesetzt, eventuell auch über Nasenkanülen, als zeitweilige oder gar beständige Beatmung.

Bei zusätzlichen bakteriellen Infektionen werden auch antibiotische Medikamente eingesetzt.

Eine intensivmedizinische Behandlung ist sinnvoll, wenn die Atmung auf mehr als 30 Atemzügen pro Minute beschleunigt ist.

Zuverlässige Medikamente zur Eindämmung des SARS-CoV-2-Virus gibt es bisher noch nicht. Medikamente, mit denen frühere Viren schon erfolgreich eingedämmt werden konnten, werden probeweise in Krankenhäusern eingesetzt. In kontrollierten klinischen Studien wird der Einsatz solcher Medikamente geprüft.

**q) Wodurch kommt es zu Lebensgefahren? Wie ist dann Rettung möglich?**

Ein „akutes Lungenversagen“ kann in milder, mäßiger oder schwerer Form eintreten, wenn der Sauerstoffgehalt im arteriellen Blut deutlich sinkt.

In der intensivmedizinischen Behandlung wird dann durch eine Mund- oder Nasensonde Sauerstoff maschinell zugeführt.

Eine Blutvergiftung sowie ein septischer Schock mit starkem Blutdruckabfall sind weitere starke Gefährdungen.

**r) Wann gilt jemand nach einer COVID-19-Infektion oder-erkrankung genesen?**

Das RKI hat für Deutschland „Kriterien zur Entlassung aus dem Krankenhaus bzw. aus häuslicher Isolierung“ am 16.03.2020 – sozusagen als Kennzeichen von Genesung – herausgegeben.

Demnach gelten infizierte Menschen mit leichten Infektionssymptomen und ohne Krankenhausbehandlung nach 14 Tagen als genesen, wenn sie 48 Stunden lang symptomfrei waren. Sie werden dann von zuständigen Gesundheitsämtern aus der häuslichen Isolierung entlassen.

Infizierte Menschen können aus dem Krankenhaus ohne Auflagen zu häuslicher Isolierung entlassen werden (RKI), wenn sie seit 48 Stunden frei von COVID-19-Symptomen sind und 2 Tests mit Abstrichen aus dem Nasenrachenraum an 2 verschiedenen Tagen virenfrei sind.

Werden infizierte Menschen im Krankenhaus behandelt, können sie nach Symptombesserungen in häusliche Isolierung von 14 Tagen mit ambulanter ärztlicher Weiterbehandlung entlassen werden. Sie gelten dann als genesen, wenn sie 48 Stunden lang symptomfrei waren.

Die Gesundheitsämter der Land- und Stadtkreise erfassen in Deutschland Fallzahlen zu genesenen Menschen, die aus häuslicher Isolierung entlassen sind.

Die Fallzahlen der Gesundheitsämter zu nachweislich infizierten, genesenen und verstorbenen Menschen werden in Deutschland von zwei Zeitungen auf Webseiten veröffentlicht, von Der Tagesspiegel unter [SARS-CoV-2 in Deutschland](#) und von ZEIT ONLINE unter [Coronavirus in Deutschland - Wie sich das Coronavirus in Ihrer Region ausbreitet](#).

Das RKI erhebt keine Zahlen zu genesenen Menschen, weil die Gesundheitsämter aus Datenschutzgründen keine Informationen über Genesene an das RKI übermitteln dürfen. Auch die WHO veröffentlicht keine Zahlen zu Genesenen.

**s) Wie wirkt eine Genesung langfristig in Bezug auf weitere SARS-CoV-2-Infektionen?**

Bei infizierten und genesenen Menschen wurden durch Laboruntersuchungen immunisierende Antikörper gegen das SARS-CoV-2-Virus festgestellt.

Die Wirkungsdauer solcher Immunisierungen ist bisher unbekannt. Vermutet wird eine sehr langfristige Immunisierung.

### **3. Zur psychischen Bewältigung der Corona-Pandemie**

#### **3.1 Psychische Verunsicherungen durch die Corona-Pandemie**

##### **a) Biologisch-medizinische Verunsicherungen**

Zu weitreichenden biologisch-medizinische Verunsicherungen durch das Virus SARS-CoV-2 tragen folgende Bedingungen bei.

Das Virus breitet sich unter uns Menschen schnell und weit aus, in einem bisher nicht kontrollierbaren Ausmaß. Dazu sind bisher folgende Bedingungen bekannt:

- Von einer infizierten Person werden durchschnittlich etwa drei weitere Personen angesteckt, gemäß der in statistischen Untersuchungen ermittelten Basisreproduktionszahl.
- Viele Menschen können infiziert sein, ohne dass sie es merken, und dabei weitere Menschen infizieren. Denn infizierte Menschen können ohne Infektionssymptome bleiben oder nach einer Inkubationszeit von 5 – 14 Tagen Infektionssymptome, vor allem Fieber und Husten, spüren.
- Die Infektionsgefahr durch die Viren erscheint räumlich und zeitlich hoch, räumlich bis zu 2 Meter sowie zeitlich bis zu mehreren Stunden.

Im Kampf gegen das neuartige Virus gibt es bisher keine Impfung und noch keine zuverlässig erprobten Medikamente für erkrankte Menschen.

Die Virusbelastung führt bei infizierten Menschen auch zu schweren COVID-19-Krankheitsverläufen, die intensivmedizinischer Behandlungen in Krankenhäusern benötigen. Dies gilt besonders für Menschen, deren Immunsystem durch Vorerkrankungen und Alter geschwächt ist. Viele Menschen sind auch schon an COVID-19 verstorben.

In den nationalen Gesundheitssystemen werden Grenzen von Behandlungsmöglichkeiten deutlich: begrenzte Anzahlen von Krankenhausbetten, von intensivmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten sowie von Schutzkleidungen. Menschen in Gesundheitsberufen sind auch durch Überlastungen gefährdet. Ihre Infektionsanfälligkeiten sind wohl erhöht. In Europa entfallen auf Gesundheitsberufe etwa 10% aller Infektionen ([WHO, Erklärung ...](#))

##### **b) Soziale Verunsicherungen mit psychosozialen Belastungen**

Wir Menschen erleben in sozialen Kontakten wegen der Infektionsgefahr durch Coronaviren deutlich erhöhte Unsicherheiten, vor allem in Kontakten mit anderen Menschen außerhalb häuslicher Lebensgemeinschaften. Bei räumlich nahen Kontakten von 15 Minuten mit weniger als 2 Meter Abstand können Menschen zu Recht Infektionsgefahren befürchten.

Für ihre Familienbeziehungen erleben viele Menschen psychosozial belastende Verunsicherungen und Einschränkungen:

- Verunsicherungen in Bezug auf Kontakte zwischen Enkelkindern und Großeltern, verstärkt durch öffentlich empfohlene Einschränkungen,
- Verunsicherungen in Kontakten, wenn ein Familienmitglied unter Infektionsverdacht steht, nachweislich infiziert ist oder massiv von einer COVID-19-Erkrankung betroffen ist,
- deutliche Einschränkungen und Kontaktverbote in Bezug auf Kontakte mit Familienangehörigen in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Das Erleben von Familienbeziehungen ist für die psychische und körperliche Gesundheit wichtig. Menschen können durch starke familiäre Kontakteinschränkungen belebende soziale Begegnungen in der Familie vermissen und sich dadurch psychisch belastet fühlen, was auch zu Immunschwächungen gegenüber Infektionen beitragen kann. Menschen in Altenpflegeheimen können sich durch längere familienbezogene Kontaktlosigkeit so geschwächt fühlen, dass ihr Immunsystem schwächer wird, Infektionsgefahren zunehmen und sie eher an Vereinsamung sterben.

Kinder verzichten durch behördliche Verordnungen gegenwärtig für mehrere Wochen auf Kindertagesstätten- und Schulbesuche. Dadurch erleben in vielen Familien Eltern und Kinder viel mehr Zeit für ihr Zusammenleben als familiäre Gemeinschaft. Diese Herausforderungen können Eltern und Kinder positiv bewältigen und teilweise auch als belastend empfinden. Sie können ihre wechselseitigen Beziehungen mehr pflegen und üben, sich besser wechselseitig zu verständigen. Für Kinder in den ersten drei Lebensjahren ist dies entwicklungspsychologisch besonders günstig.

Durch behördlich verordnete Kontakteinschränkungen in der Öffentlichkeit verzichten wir Menschen auf viele soziale Gruppenaktivitäten in den Bereichen der Bildung, des Gesundheitssportes, der Religion, der Kultur usw.. Wir erleben uns in Bedürfnissen zu sozialen Gruppenaktivitäten deutlich begrenzt. Kinder und Jugendliche erleben dies wohl besonders belastend, wie sich entwicklungspsychologisch vermuten lässt. Das anregende Erleben sozialer Gruppenaktivitäten ist für uns Menschen gesundheitlich in vielfacher Weise sehr vorteilhaft.

Durch verordnete Kontakteinschränkungen in der Öffentlichkeit verzichten wir Menschen auch auf angenehme Freizeitaktivitäten, z.B. Restaurantbesuche, Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen, kürzere und längere Urlaube, usw.. So erleben sich viele Menschen in Bezug auf ausgleichende und kulturelle Aktivitäten begrenzt.

### **c) Verunsicherungen bei Menschen in Gesundheitsberufen**

Die Menschen in Gesundheitsberufen und im Pflegebereich sind in ihren Aktivitäten sehr herausgefordert: z.B. durch vermehrte Diagnose- und Behandlungsaktivitäten, erhöhte Schutzbedürftigkeit gegenüber Infektionen durch infizierte Patienten, begrenzte Behandlungskapazitäten und weitere Bedingungen.

Sie sind vielleicht durch arbeitsmäßige Überlastungen bedroht, können dann nicht mehr den Ansprüchen auf angemessene Behandlungen von Patienten gerecht werden und nicht allen infektiös erkrankten Menschen so helfen, wie sie gern möchten. Sie erleben dies im beruflichen Selbstbild und vielleicht auch aus Patienten-Reaktionen enttäuschend. Durch hohe Ansprüche an Hilfsaktivitäten und Überlastungen erleben sie sich gegenüber Infektionen stärker gefährdet.

### **d) Berufliche und wirtschaftliche Verunsicherungen**

Viele Menschen erleben gegenwärtig belastende und verunsichernde berufliche Veränderungen.

Menschen mit selbstständigen Berufen in Dienstleistungen und kleineren Gewerbeunternehmen sind teilweise davon betroffen, dass sie wegen eingeschränkter Kontaktmöglichkeiten gegenwärtig keine Dienstleistungen und Handelswaren anbieten können. Sie erfahren dadurch deutliche Minderungen ihrer finanziellen Einnahmen.

Viele in Behörden und größeren Wirtschaftsbetrieben angestellte Menschen haben ins Homeoffice gewechselt. Sie erfahren gegenwärtig Vor- und Nachteile dieser Arbeitsweise für mehrere Wochen. Die vielen beruflichen Erfahrungen mit Homeoffice lassen sich vielleicht später auswerten, welche Vor- und Nachteile sie für die einzelnen beruflichen Einrichtungen (Behörden und Betriebe) und für die einzelnen angestellten Mitarbeiter\*innen bringen.

In vielen Bereichen sinken Dienstleistungen und Warenumsätze. Eine große volkswirtschaftliche Flaute vollzieht sich gegenwärtig. Es wird viel weniger Finanzkapital umgesetzt. Dies löst große Verunsicherungen bei den Menschen als Kunden, als Dienstleister, als Händler aus, große Verunsicherungen in Bezug auf ihre Tätigkeiten sowie in Bezug auf ihr finanzielles Wirtschaften.

Viele Menschen erleben deutliche finanzielle Verunsicherungen aus verschiedenen Gründen.

## **3.2 Verunsicherungen als natürliche psychische Probleme betrachten**

### **a) Zum Leben gehören Gefährdungen**

Wir erleben in unserem menschlichen Leben vielfältige Gefährdungen. Wir sind vor Gefährdungen niemals vollständig sicher. Unsicherheiten gegenüber Gefährdungen gehören zum natürlichen psychischen Erleben.

### **b) An Gefährdungen denken, Gefühle erleben und akzeptieren**

Wir denken an Gefährdungen: mit spontanen Gedanken und bewusstem Nachdenken, mit phantasie-mäßigem und rational-vernünftigem Denken. Wir befürchten Gefährdungen. Wenn wir Furchtgedanken spontan in unser Gefühlsleben und unsere vegetativen physiologischen Prozesse fließen lassen, erleben wir Angstgefühle mit nervösen inneren Erregungen. Insofern gehören Angstgefühle mit nervösen inneren Erregungen zum natürlichen psychischen Erleben gegenüber Gefährdungen, zu natürlichen psychischen Problemen.

Auch weitere Gefühle, z.B. Trauer und Wut, sowie Gefühlsschwankungen sind bei Verunsicherungen und in Krisensituationen natürlich. Deshalb ist es sinnvoll, erlebte Gefühle zu akzeptieren.

### **c) Risiko-Informationen und Risiko-Einschätzungen zu Gefährdungen**

Wenn wir an Gefährdungen denken, schätzen wir – teils spontan, teils bewusst nachdenklich – das Ausmaß von Risiken bzw. Wahrscheinlichkeiten ein, im persönlichen und gemeinschaftlichen Leben gefährdet zu sein. Für die Einschätzung von Risiken suchen und nutzen wir Informationen und verfügbares Wissen. Je besser und angemessener wir Risiken von Gefahren im subjektiven Denken einschätzen können, desto mehr vertrauen wir darauf, gegenüber Gefahren angemessen handeln zu können.

### **d) Handlungen gegenüber Gefährdungen**

Wir planen und vollziehen dann Handlungen gegenüber Gefährdungen, teils spontan, teils bewusst nachdenklich, und zwar einerseits ‚Kampf‘-Mut-Handlungen, indem wir mutig aktiv auf Gefährdungssituationen zugehen und versuchen, sie durch Aktivitäten zu überwinden, andererseits ‚Flucht‘-Schutz-Handlungen, indem wir uns vor Gefährdungssituationen schützen und sie vermeiden. Wenn wir bei der Planung von Handlungen gegenüber Gefährdungen gut durchatmen, können wir eher innere Erregungen mildern, zu mehr innerer Ruhe kommen und dann entsprechende Handlungen konzentriert und mit mehr Erfolgsaussichten durchführen.

### **e) Zur Zukunft gehören Unsicherheiten**

Wir können unsere Zukunft nicht voraussehen. Deshalb gehören Unsicherheitsgedanken und -gefühle zur Zukunft zum natürlichen psychischen Erleben. In geistigen Zukunftsvorstellungen wechseln wir natürlicherweise zwischen Hoffnungs- und Furchtgedanken hin und her.

### **f) Vertrauen durch Erfahrungen gelungener Bewältigung von Gefährdungen**

Wir können uns oft geistig vorstellen und erinnern, wie wir unser Leben bisher positiv gestalten und auch wie wir Gefährdungen positiv bewältigt haben. Daraus entfalten wir Vertrauensgedanken, unsere Zukunft auch positiv zu gestalten und Gefährdungen bewältigen zu können. Wir Menschen erfahren, dass wir Gefährdungen durch aktive Überwindungsmaßnahmen und durch Schutzmaßnahmen erfolgreich überwinden. Wir können uns solche Erfahrungen bewusst machen und so unser Vertrauen auf persönliche und gemeinschaftliche Fähigkeiten sowie Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Gemeinschaftsbewusstsein stärken.

### **g) Bei Verunsicherungen Einstellungen störend einengen oder hilfreich erweitern**

Mit unseren tieferen Einstellungen beeinflussen wir – bewusst und unbewusst – im konkreten Leben unser Wollen, Streben, Denken und Handeln.

Bei natürlichen psychischen Unsicherheiten können wir unsere Einstellungen einengen und uns dadurch psychisch stören, oder wir können unsere Einstellungen bewusst nachdenklich mit Vernunft klären und sie im Wollen, Denken und Handeln umsetzen.

Häufige einengende problematische Einstellungen, die zu psychischen Störungen beitragen, sowie Wege zu erweiternden Einstellungen seien nachfolgend aufgezeigt.

Problematisch: „*Ich will nur Sicherheit und ein Leben ohne Gefährdungen.*“

Wenn sich Menschen auf Sicherheitswünsche und Bedürfnissen zu einem Leben ohne Gefährdungen fixieren und Unsicherheiten prinzipiell als Störungen betrachten, können sie sich in ein Störungsdenken hineinsteigern und psychische Störungen provozieren.

Besser: „*Ich will mit Mut und Vertrauen das Leben mit Risiken und Gefährdungen angehen.*“

Problematisch: „*Ich betrachte Unsicherheitserleben als eine Angst-Störung, die zu beseitigen ist.*“

Das Erleben von Unsicherheit ist oft mit Gedanken, Gefühlen und nervösen Empfindungen verbunden und kann auch als Angst erlebt werden. Solch eine Angst gehört als natürliches Gefühl auch zum Leben, ist zu akzeptieren und lässt sich nicht beseitigen.

Besser: „*Ich akzeptiere Unsicherheiten und Angstgefühle, weil sie zum Leben gehören.*“

Problematisch: „*Mir kommen spontane Furchtgedanken mit Phantasien gegenüber manchen Gefahren; ich will über solche Gefahren nicht weiter bewusst nachdenken und nur abschalten.*“

Wenn Menschen bei Unsicherheiten und gegenüber möglichen Gefahren bei spontanen Gedanken und Phantasien bleiben und bewusstes konzentriertes Nachdenken abwehren, überlassen sie sich oft dem weiteren Kreisen von unangenehmen Spontangedanken, auch als Grübeln bezeichnet, und wollen nur ‚abschalten‘. Dann nutzen sie bei Unsicherheiten und Gefährdungen kaum ihre Fähigkeiten zu konzentriertem bewusstem Nachdenken, d.h. zur Suche nach Risiko-Informationen, zu nachdenklichen Risikoeinschätzungen und zu vernünftigen Handlungsplanungen.

Besser: „*Ich denke gegenüber Gefahren bewusst und konzentriert nach: über Risikoinformationen und mögliche Risiken sowie über Möglichkeiten, wie ich gegenüber Gefahren sinnvoll handeln kann.*“

Problematisch: „*Ich möchte von spontanen Furchtgedanken gegenüber manchen Gefahren abschalten durch süchtiges Verhalten, z.B. süchtig essen, rauchen, mehr Alkohol trinken, lange fernsehen, süchtig spielen, usw.*“

Durch alle Formen süchtigen Abschaltens werden Fähigkeiten zu bewusstem konzentriertem Nachdenken über Gefahren, Risiken und angemessenen Handlungsplanungen vermindert.

Besser: „*Ich stelle mich dem Nachdenken über Gefahren so lange, bis ich sinnvolle Antworten über Risiken und Handlungsmöglichkeiten finde.*“

## **3.3 Verunsicherungen gemeinsam bewältigen: Kommunikation und Solidarität**

### **a) Miteinander sprechen im Familien- und Freundeskreis**

Gott-sei-Dank möchten wir Menschen bei Verunsicherungen und gegenüber Gefährdungen im Familien- und Freundeskreis meist mehr miteinander sprechen.

Dabei können wir

- offener über Verunsicherungen, Befürchtungen und Hoffnungen sprechen,
- einander mehr zuhören,

- verschiedene Ansichten bereitwilliger akzeptieren, insbesondere wegen unüberschaubarer Gefährdungen,
- unsere Gefühle bereitwilliger mitteilen sowie
- unsere Gefühle wechselseitig mehr akzeptieren.

Miteinander offen über Verunsicherungen, Befürchtungen, Hoffnungen und Gefühle zu sprechen, erleben wir meist als entlastend und als gemeinsam geteiltes Schicksal.

So können wir Bereitschaften und Gefühle zu mehr Solidarität stärken.

Wir können hoffen, die Verunsicherungen und Probleme gemeinsam besser zu bewältigen.

#### **b) Gemeinsam Gedanken klären, Informationen austauschen, Risiken abschätzen**

Durch Gespräche im Familien- und Freundeskreis können wir Menschen unsere Gedanken in Bezug auf Gefährdungen klären: spontane, phantasiemäßige und bewusst nachdenkliche Gedanken.

Wir können in Gesprächen miteinander Informationen zu Risiken von Gefährdungen und zu Bewältigungsmöglichkeiten austauschen und so zu gemeinsamen Einschätzungen von Risiken und Bewältigungsmöglichkeiten finden.

#### **c) Gemeinsame Handlungen planen und durchführen**

Wir können in Gesprächen gemeinsam nachdenklich Handlungen gegenüber Gefährdungen erörtern und planen: einerseits mutig aktiv auf Gefährdungssituationen zugehen, andererseits sich vor Gefährdungssituationen schützen.

Dabei können wir vereinbaren, wer wann wie konkret handelt.

#### **d) Gemeinsame Einstellungen finden**

Wir können durch Gespräche im Familien- und Freundeskreis im Kontext dieser Krise gemeinsame Einstellungen fürs Wollen, Denken und Handeln suchen und finden: für konkrete Alltagsprobleme sowie für längerfristige Einstellungen.

Wenn wir uns an gemeinsamen Einstellungen orientieren, stärken wir oft Gedanken und Gefühle von Vertrauen, Zuversicht und Hoffnung.

Andererseits ist es für Menschen bei Gesprächen im Familien- und Freundeskreis aber auch wichtig, unterschiedliche Einstellungen zu erörtern und sie dann auch auszuhalten; es ist wichtig, persönliche Freiheiten in Bezug auf Einstellungen zu respektieren.

#### **e) Gemeinsam Erfahrungen gelungener Bewältigung von Gefährdungen erinnern**

Menschen können oft im Familien- und Freundeskreis miteinander darüber sprechen, wie sie Gefährdungen erlebt haben und wie sie diese persönlich und gemeinschaftlich, auch mit Hilfe anderer Personen und Fachleute, bewältigt haben, sei es durch aktive Überwindungsmaßnahmen und durch Schutzmaßnahmen.

So erinnern sich Menschen an ihre persönlichen und gemeinschaftlichen Bewältigungsfähigkeiten (auch als ‚Resilienz‘ bezeichnet) gegenüber Gefährdungen.

So stärken Menschen gemeinsam Vertrauensgedanken, in der Zukunft Gefährdungen bewältigen zu können; sie stärken ihr persönliches und gemeinschaftliches Bewältigungsvertrauen.

#### **f) Gemeinsam angenehme Aktivitäten durchführen**

Im Ausgleich zu erlebten Verunsicherungen können Menschen gemeinsam mit Personen aus dem Familien- oder Freundeskreis angenehme Aktivitäten durchführen:



- Bewegungsaktivitäten in der frischen Luft und Natur, die den vitalen Lebensschwung, die körperliche Gesundheit und das Immunsystem vielfältig fördern,
- kreative Aktivitäten, die die geistige Lebensdynamik und die psychische Gesundheit fördern,
- spielerische Aktivitäten, die gemeinsame Erlebnisse von Leichtigkeit und Erleichterung von Belastungen ermöglichen.

So fördern Menschen Möglichkeiten von Vertrauen, Hoffnung und Stärkungen des Immunsystems.

### **g) Gemeinsam über Unsicherheiten in der Zukunft sprechen**

Weil wir unsere Zukunft nicht vorhersehen können, ist unsere Zukunft (eigentlich immer) mit Unsicherheiten verbunden; Unsicherheitsgedanken und -gefühle zur Zukunft gehören zu unserem natürlichen psychischen Erleben.

Wir können im Familien- und Freundeskreis miteinander über viele Unsicherheiten in der Zukunft sprechen, über Hoffnungen und Befürchtungen. So können wir gemeinsame Hoffnungen und Befürchtungen herausfinden, und wir können es ebenso erörtern, wenn sich Personen in der Familie und im Freundeskreis unterschiedliche Hoffnungen und Befürchtungen für die Zukunft vorstellen.

### **h) Von Infektionen betroffene Personen und ihre Familien unterstützen**

Viele Personen spüren Erkältungssymptome: Schnupfen, Husten, Halskratzen, usw..

In Telefongesprächen mit dem Hausarzt / der Hausärztin hören sie zeitweise Empfehlungen zu konventionellen Hilfen und Apotheken-Hilfen und (noch) nicht zu einem Test auf SARS-CoV-2-Infektionen, gemäß den Kriterien für sinnvolle Testungen (vgl. 2.1 j). Sie sind sich dann unsicher, ob sie infiziert sind oder nicht. Sie halten dann wohl mehr räumliche Distanz zu den Familienmitgliedern ein, wovon sich alle im Hause betroffen fühlen können.

Menschen, bei denen eine SARS-CoV-2-Infektion nachgewiesen ist, fühlen sich betroffen, eventuell traurig, ängstlich, wütend. Wegen Maßnahmen häuslicher Isolierung erleben sie und ihre Familienmitglieder weniger Begegnungen miteinander, was für die gesamte Familie psychisch belastend ist.

Dann erleben sich Familien vor herausfordernden Aufgaben: Wie können sie dann für eine wechselseitige Selbsthilfe viele Ideen und Handlungsmöglichkeiten entdecken und umsetzen?

Für die betroffenen Menschen und Familien ist es hilfreich, aus dem weiteren Familienkreis und Freundeskreis in Telefonaten und weiteren digitalen Kommunikationen Empathie, Trost und Zuspruch zu erfahren.

Hilfe- und Unterstützungsmöglichkeiten für betroffene Menschen und Familien sind unter 3.8 benannt.

### **i) Mehr Solidarität üben – eine große Chance**

In dieser weltweiten Krise der Corona-Pandemie haben wir Menschen die Chance, mehr Solidarität zu üben:

- zunächst Eltern mit ihren Kindern in den Familien,
- Familien und Freundeskreise für die Unterstützung erkrankter Menschen,
- durch Verzicht auf öffentliche Aktivitäten zum gemeinsamen Schutz vor mehr Infektionen,
- durch Verzicht auf öffentliche Aktivitäten, um Menschen mit Risikofaktoren vor schweren Erkrankungen und möglichem Sterben zu schützen,
- durch die Umsetzung neuer Ideen, z.B. Einkaufslieferungen, Schutzmasken herstellen, usw.
- gemeinsam die Gesundheit mehr schätzen gegenüber den Konsummöglichkeiten,
- gemeinsam gesunde Bewegungsaktivitäten in der Natur erleben und ihren Wert mehr schätzen,
- in der Politik mehr Kooperation statt parteipolitischer Rivalitäten.

### **3.4 Eltern und Kinder: Verunsicherungen und Einschränkungen bewältigen**

#### **a) Eltern und Kinder haben viel mehr Zeit miteinander**

In vielen Familien erleben Eltern und Kinder viel mehr Zeit für ihr Zusammenleben als familiäre Gemeinschaft, denn

- Kinder verzichten gegenwärtig auf Kindertagesstätten- und Schulbesuche;
- viele Eltern sind für die Betreuung ihrer Kinder von sonstigen Berufstätigkeiten freigestellt; viele Eltern führen auch berufliche Arbeiten als Homeoffice durch.

Dadurch können Eltern und Kinder mehr Gemeinschaftserlebnisse erfahren und ihre Gemeinschafts- und Beziehungsgefühle vertiefen.

Für Kinder in den ersten drei Lebensjahren ist dies entwicklungspsychologisch besonders günstig.

#### **b) Eltern und Kinder können mehr gemeinsame Aktivitäten durchführen**

Eltern und Kinder können für Haushaltsarbeiten mehr Kooperationen einüben.

Eltern und Kinder können Ideen für gemeinsame Aktivitäten entfalten und handelnd umsetzen, insbesondere Aktivitäten, die (fast) alle gern durchführen, beispielsweise

- **Bewegungsaktivitäten:** spazieren, laufen, radfahren, usw.,
- **Aktivitäten in der Natur** und die Natur bewegungsmäßig und spielerisch mehr erleben,
- **kreative Aktivitäten:** malen, basteln, musizieren, Geschichten erfinden, Geschichten und Erlebnisse theatermäßig nachspielen, usw.,
- **Gesellschaftsspiele,**
- **Kommunikationsmöglichkeiten** über Telefon, Videotelefon, Mail und Internet einüben.

#### **c) Eltern und Kinder hocken zeitweise zu sehr aufeinander**

Eltern und Kinder sind im Alltag mehr als Schicksalsgemeinschaft aufeinander angewiesen. Beide Seiten fühlen sich zeitweise frustriert, wenn sie auf die ihnen wichtigen außerhäuslichen Kontakte verzichten müssen: Eltern auf soziale Begegnungen durch ihre Berufstätigkeit, Kinder auf ihre Kontakte mit anderen Kindern und leider auch auf Spielplatzbesuche.

Mitmenschliche Beziehungen profitieren in der Regel von Wechseln zwischen Nähe und Distanz.

Eltern und Kinder vermissen aber vielleicht diese Wechsel und gehen sich dann zeitweise ‚zu sehr auf die Nerven‘.

#### **d) Einen Alltagsrhythmus einhalten**

Eltern sollten für sich und ihre Kinder einen passenden Alltagsrhythmus entwickeln und einhalten, eventuell mit Stundenplänen, wie Kinder sie von der Schule her kennen. Sie können Räume und Zeiten vorsehen z.B. für:

- Aufstehen und zu Bett gehen,
- gemeinsame Mahlzeiten,
- Haushaltsaufgaben,
- Schulaufgaben der Kinder,
- eventuell berufliche und ehrenamtliche Aktivitäten der Eltern,
- gemeinsame Bewegungsaktivitäten,
- kreative Aktivitäten,
- Zeiten für Kommunikationen mit anderen per Telefon und digitale Medien,
- Zeiten für Filme und ähnliche Medien.

### **e) Eltern sprechen mit Kindern über Verunsicherungen und Einschränkungen**

Eltern ist zu wünschen, dass sie mit ihren Kindern über die Verunsicherungen, Infektionsschutzmöglichkeiten und Einschränkungen in dieser Coronakrise so verständlich sprechen können, dass die Kinder es in ihrer kindlichen Vernunft verstehen können.

### **f) Kinder in ihren Reaktionsweisen auf Verunsicherungen verstehen**

Kinder reagieren auf ihre persönlichen Weisen auf Verunsicherungen; zeitweise sich zurückziehend, zeitweise anhänglich, zeitweise aufgeregt und überaktiv.

Eltern ist zu wünschen, dass sie ihre Kinder in den jeweiligen Reaktionsweisen ihrer Kinder auf Verunsicherungen verstehen können. Dann können sie auf ihre Kinder im Sprechen und Handeln eher verständnisvoll und unterstützend eingehen.

## **3.5 Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen psychisch bewältigen**

### **a) Mehr digitale Kommunikationsmöglichkeiten nutzen**

Viele Menschen nutzen für ihre sozialen Kontakte und Beziehungen vermehrt eine Vielfalt digitaler Kommunikationsmöglichkeiten: Telefonate, Videotelefonate, Mails, kleine Videofilme, Chats, Online-Kommunikationen über soziale Netzwerke und werden so ideenreicher und aktiver.

### **b) Positive Perspektiven: gesündere Rhythmen im Alltag**

„In der Hektik des Alltags“, in der gesellschaftlichen Höchstbewertung von Leistungsfähigkeit, im Streben zu schnellen technischen Fortschritten, im wirtschaftlichen Streben zu höheren finanziellen Umsätzen vernachlässigen viele Menschen eine bewusste Fürsorge für ihre Gesundheit; sie neigen dazu, Verantwortung für ihre Gesundheit an Ärzte und Apotheker zu delegieren.

In dieser Corona-Krise sind wir Menschen für unsere Gesundheitsfürsorge mehr auf uns selbst verwiesen: auf unseren eigenen Schutz vor Infektionen, auf Achtsamkeit für unser Gesundheitsempfinden gegenüber möglichen Infektionssymptomen, auf unsere Selbstfürsorge zur Stärkung unseres Immunsystems, bei möglichen Infektionen und milden Infektionssymptomen meist auf Selbsthilfe für unsere Gesundheit.

Wir Menschen können selbstbestimmter und bewusster Möglichkeiten zu gesunden Rhythmen für unser Alltagsleben nutzen, gesunde Rhythmen im Wechsel von Aktivitätszeiten und Ruhezeiten, von inneren Aktivitätsbedürfnissen und inneren Ruhebedürfnissen.

### **c) Zu Ruhe, Entspannung und bewusster Achtsamkeit kommen**

Wir können uns Zeit für erholsame Ruhestunden nehmen und dabei

- mehr Achtsamkeit für gegenwärtiges körperliches und psychisches Erleben einüben, besonders für das Atmen und für das Pulsieren des Kreislaufes, für Lebendigkeitsempfindungen nach sportlichen Bewegungsaktivitäten,
- Entspannung üben, ruhige Bewegungen üben (z.B. Yoga) und Meditation durchführen,
- das Denken mit gutem Durchatmen zu kreativen Ideen und neuen Lebensmöglichkeiten schwingen lassen.

### **d) Gesunde Bewegungsaktivitäten**

Wir können Bewegungsaktivitäten gemeinsam und allein draußen in der frischen Luft und Natur durchführen: spazieren, walken, laufen, radfahren, usw.. So können wir vitalen Lebensschwung erleben sowie die körperliche Gesundheit und das Immunsystem fördern.

### **e) Kreative Aktivitäten**

Wir können kreative Aktivitäten gemeinsam und allein durchführen: musizieren, malen, basteln, schreiben, im Garten gestaltend wirken, usw.. So fördern wir die geistige Lebensdynamik und die psychische Gesundheit.

### **f) Bildungsaktivitäten**

Wir können häusliche Bildungsaktivitäten durchführen: lesen, verschiedenartige Informationen übers Internet holen, informative Fernsehsendungen.

### **g) In der Ruhe zu innerer Besinnung kommen**

Wir können in der Ruhe zu innerer Besinnung kommen, dabei durchatmen und über lebenswichtige Fragen nachdenken, z.B.

- über psychologisch sinnvolle Denk- und Handlungsmöglichkeiten zur Bewältigung großer Verunsicherungen und darüber mit vertrauten Menschen kommunizieren,
- über philosophisch-religiöse Einstellungen und darüber mit vertrauten Menschen sprechen,
- auch über Lebensgefährdungen durch Krankheit und Sterben (vgl. 3.7).

## **3.6 Gesundheitsgefährdungen durch länger dauernde Einschränkungen**

Wie schon gesagt (vgl. 3.1 b), ist für die psychische und körperliche Gesundheit das Erleben familiärer Begegnungen sehr wichtig.

### **a) Längere Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen verringern Lebensfreude**

Durch gegenwärtige familiäre Kontakteinschränkungen können sich viel mehr Menschen durch Alleinsein und Einsamkeitsgefühle psychisch belastet fühlen, was ihre Lebensfreude und Lebensenergie deutlich mindern kann. Großeltern und Enkelkinder können sich durch Kontakteinschränkungen psychisch betroffen fühlen.

Kinder und Jugendliche können sich durch Kontaktmangel mit Gleichaltrigen ihrer Lebens- und Bewegungsfreude reduziert fühlen.

Für viele Menschen können Verzicht auf soziale Gruppenaktivitäten gesundheitlich schwächend wirken, z.B. durch Vereinsamung mit deprimierenden Wirkungen, durch Verminderungen von Bewegungs- und Aktivitätsradien, von Erfahrungen sozialer Wertschätzung, von Möglichkeiten sozialen Lernens in Gruppen, von Unterstützungen in Selbsthilfegruppen.

Durch deutlich reduzierte Aktivitäten außer Haus vermindern vermutlich viele Menschen körperlich, sozial und geistig belebende Aktivitäten, was sich auch schwächend auf ihre Lebensenergie und ihr Immunsystem auswirken kann. Besonders sind Kinder betroffen, wenn sie neben Kindertagesstätten- und Schulbesuchen auch keine Spielplätze nutzen dürfen, ebenfalls mit vielleicht schwächenden Auswirkungen auf Bewegungspotenziale und aufs Immunsystem.

Durch weitere Aktivitätseinschränkungen werden vermutlich viele Menschen ihre allgemeinen Aktivitäten und Kontaktaktivitäten vermindern; Rückzugstendenzen werden somit verstärkt.

Menschen können durch Vernunfteseinsicht in Schutzmaßnahmen vor SARS-CoV-2-Infektionen Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen etwa zwei Wochen lang zufriedenstellend ertragen.

### **b) Deprimierende Wirkungen von Einschränkungen nach vier Wochen?**

Prognostisch vermute ich aus psychologischer Sicht: Viele Menschen könnten durch Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen nach vier Wochen trotz vernünftiger Einsichten auch deprimierende Wirkungen im Energie- und Gefühlserleben erleben: Antriebsminderungen für Kontakte und Aktivitäten,

weniger Lebensfreude, mehr Lustlosigkeit, mehr deprimierende Stimmungen, eventuell auch mehr furchtsame Perspektiven für die Zukunft, besonders durch erhöhte finanzielle Befürchtungen. Bei vielen Menschen können also depressive Symptome nach vier Wochen zunehmen.

### **c) Weitere Gefährdung: Depressive Episoden als Erkrankung nach sechs Wochen?**

Wenn Menschen zwei weitere Wochen lang deutlich die genannten depressiven Symptome erleben, könnten sie von einer „depressiven Episode“ betroffen sein. Diese lässt sich psychologisch diagnostizieren, wenn sich Menschen von den Hauptsymptomen – verminderter Antrieb, Verlust von Interesse und Freude und depressive Stimmung – zwei Wochen lang deutlich betroffen fühlen.

Aus dieser prognostischen Perspektive könnten nach sechswöchigen öffentlichen Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen viel mehr Menschen von depressiven Episoden betroffen sein.

### **d) Wirken psychischer Stress und Depressionen immunschwächend?**

Das Informationsportal „Neurologen und Psychiater im Netz“ schreibt im Aufsatz [„Chronischer Stress schwächt das Immunsystem“](#) im Ratgeber-Archiv am 17.12.2012:

*„Eine über längere Zeit andauernde Stresssituation wirkt sich nicht nur nachteilig auf die seelische Gesundheit aus, sondern beeinträchtigt auch das Immunsystem.“*

*„Chronischer Stress durch Arbeitsüberlastung im Berufsleben oder vor Prüfungen, durch familiäre Probleme, traumatische Erlebnisse und andere über längere Zeit andauernde psychische Belastungen hat ein Absinken von bestimmten Substanzen des Immunsystems zur Folge, die der Abwehr von Krankheitserregern dienen. Gleichzeitig werden Stresshormone ausgeschüttet, die eine angemessene Immunantwort des Organismus unterdrücken.“*

*„Zudem gibt es psychische Faktoren, die das Immunsystem positiv beeinflussen. Zu ihnen gehören eine optimistische Lebenseinstellung, ein höheres Selbstwertgefühl und gute soziale Bindungen. Gute soziale Kontakte und Unterstützung geben Anerkennung, Selbstbewusstsein, Sicherheit und das Gefühl, einer Gruppe anzugehören. ...*

*Ein weiterer wichtiger psychischer Einflussfaktor sind positive Gefühle wie Fröhlichkeit, Begeisterung und Dankbarkeit. Sie wirken günstig auf die Effektivität und Regulierung des Immunsystems.“*

Durch länger andauernde Kontakt- und Aktivitätseinschränkungen über sechs Wochen können nachteilige Einflüsse aufs Immunsystem vermehrt und positive Einflüsse vermindert werden.

Bei nachweislich infizierten Menschen kann die COVID-19-Erkrankung also schwerer verlaufen.

### **e) Menschen in Altenpflegeheimen – erhöhte Lebensgefahr durch Vereinsamung?**

Menschen in Altenpflegeheimen können sich durch längere familienbezogene Kontaktlosigkeit in ihrer Lebensenergie so geschwächt fühlen, dass ihr Immunsystem schwächer wird, Infektionsgefahren zunehmen und sie eher an Vereinsamung sterben. Die Lebensgefahr durch familiäre Vereinsamung ist ebenso zu berücksichtigen wie die durch COVID-19.

## **3.7 Sich mit Lebensgefahren bewusst geistig auseinandersetzen**

Zu Anfang eine provokative Aussage: *Das Leben ist ein Risiko. Nur Eines ist – tod-sicher.*

### **a) Schwere Krankheit und Tod sind gegeben und werden befürchtet.**

Wir sind im Lebenslauf mit den Gefahren und Tatsachen von schwerer Krankheit und Tod für unser persönliches Leben und für das Leben von Menschen in unseren Gemeinschaften konfrontiert. Wir haben dazu natürliche existentielle Furchtgedanken, gemäß unserem primären Lebenswillen, unser persönliches und gemeinschaftliches Leben zu erhalten und zu stabilisieren.

Solche Furchtgedanken kommen uns zeitweise in spontanen Gedanken, teilweise mit Gefühlen von Unsicherheit, Angst und mit nervösen Erregungen, und zwar als natürliche psychische Probleme.

Oftmals wollen Menschen dann gerade ‚nicht nachdenken‘, sie bremsen dann den psychisch gesunden Weg vom spontanen Denken, Fühlen und Empfinden zum bewussten konzentrierten Nachdenken; viele verbleiben in ‚Teufelskreisen‘ von spontanen Gedanken und Gefühlen und suchen eventuell ein ‚Abschalten‘ durch vielfältige Betäubungsvarianten.

#### **b) Sich bewusst nachdenklich mit schwerer Krankheit und Tod auseinandersetzen**

Aber wir werden erst dann psychisch reif und geistig vernünftig, wenn wir uns mit diesen Gefahren durch bewusstes konzentriertes Nachdenken auseinandersetzen, zumindest einmal während des erwachsenen Lebenslaufes. Wir helfen uns dann selbst und den Menschen in unseren Lebensgemeinschaften, wenn wir Ergebnisse solchen konzentrierten Nachdenkens mit vertrauten Menschen erörtern und wenn wir sie aufschreiben, sei es als Tagebuch, Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament, sonstige ‚letzte‘ Wünsche und Empfehlungen. Wenn wir uns mit Lebensgefahren durch schwere Krankheit und Tod in einer Phase bewussten konzentrierten Nachdenkens auseinandersetzen und die Ergebnisse schriftlich festhalten, dann stärken und immunisieren wir uns deutlich gegenüber wieder auftretenden spontanen Furchtgedanken und verringern Todesangst.

#### **c) In gegenwärtig vermehrten Ruhestunden bewusst über Grenzfragen nachdenken**

In der gegenwärtigen Phase angeordneter Aktivitätseinschränkungen können wir in den Ruhestunden bewusst konzentriert über existentielle Fragen, über schwere Krankheit und Tod-sicherheit nachdenken und dazu Einiges schriftlich fixieren. Wir können nachdenken über:

- wichtige Ziele, die wir während unseres irdischen Lebens anstreben und erreichen möchten,
- philosophische und religiöse Einstellungen zur Bewältigung von Krankheit und Tod,
- Behandlungsmöglichkeiten und eigene Behandlungswünsche bei einer schweren Erkrankung von COVID-19 oder auch für andere schwere Erkrankungen, für die wir vielleicht aus bisherigen Krankheitsverläufen gefährdet sind,
- Wünsche und Empfehlungen für Menschen aus dem Familien- und Freundeskreis.

#### **d) Schriftliche Fixierungen: Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht, Testament, usw.**

Wir können beispielsweise schriftlich fixieren:

- eine Patientenverfügung in Bezug auf Behandlungsmöglichkeiten bei einer schweren Erkrankung von COVID-19 oder auch bei anderen schweren Erkrankungen, für die wir vielleicht aus bisherigen Krankheitsverläufen gefährdet sind,
- eine Vorsorgevollmacht für vertraute Menschen, die für uns Entscheidungen treffen können, wenn wir es selbst nicht können,
- zu unserem ‚letzten Willen‘ ein Testament als erbschaftsrechtliches Dokument verfassen, mit Handschrift zu Hause aufbewahren oder mit Maschinenschrift bei einem Notar hinterlegen,
- sonstige ‚letzte‘ Wünsche und Empfehlungen für Menschen in unseren Familien und weitere vertraute Menschen aufschreiben und aufbewahren.

### **3.8 Hilfemöglichkeiten zur psychischen Bewältigung**

a) [Telefonseelsorge](#): Tel. 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123, rund um die Uhr

b) **BDP-Conora-Hotline**: Tel. 0800 777 22 44, täglich von 8 – 20 Uhr  
vom Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) seit dem 23.03.2020

c) **BDP**: „[Informationen zur Corona-Krise](#)“ – „[Weitere Beratungsstellen und Angebote](#)“