


Coronavirus: psychologische Tipps zum Umgang mit der Krise

 18.03.2020

1. Falsche Risikoeinschätzung

Wir Menschen sind nicht gut im Einschätzen abstrakter Risiken – das kann zu übertriebener Angst und Panik führen. Aber auch Nachlässigkeit und Unvorsichtigkeit können durch Verdrängen des Risikos auftreten. Gerade Risiken, die wir nicht sehen, hören oder fühlen können, z. B. Viren oder radioaktive Strahlung, werden als besonders bedrohlich empfunden. Konkrete Risiken, z. B. der Hund der zähnefletschend und knurrend vor einem steht, sind besser einzuschätzen. Und im Zustand der Angst sind wir nicht mehr gut in der Lage, rational und wohlüberlegt zu handeln.

Tipp: Suchen Sie sich Informationen zur tatsächlichen Schwere und Bedrohlichkeit der CoVid-Epidemie, z. B. Schwere der Symptome, die Risikofaktoren für einen schweren Verlauf oder die Todesraten im Vergleich zu anderen Erkrankungen.

So ist es tatsächlich so, dass das Corona-Virus zu mehr Todesfällen führt als ein Grippevirus. Laut Robert-Koch-Institut liegt die Wahrscheinlichkeit an einer Grippe zu sterben in Deutschland bei 0,1 bis 0,2 Prozent. Nach den bisherigen Daten ist die Wahrscheinlichkeit, am Corona-Virus zu sterben, fast zehnmal so hoch – sie liegt bei ein bis zwei Prozent.

Informieren Sie sich über die Verbreitung der Erkrankung und der Symptome. Bewerten Sie diese Informationen kritisch. So können statistische Angaben aus anderen Ländern für Deutschland nur wenig aussagekräftig sein. In Ländern, in denen vielleicht nur die schweren Fälle überhaupt erkannt und registriert werden, werden von diesen Erkrankten relativ viele sterben – die Sterberate liegt scheinbar sehr hoch. In anderen Ländern werden vielleicht auch leichte Krankheitsverläufe erkannt und erfasst – wenn man auch die leichten Fälle mit einbezieht, sinkt die statistische Wahrscheinlichkeit an der Erkrankung zu sterben.

2. Verdrängung von Krankheit und Tod

Krankheit und Tod sind angstbesetzte Themen. Wir sorgen uns nicht nur um die eigene Gesundheit, sondern auch um die unserer Familien und Freunde. Gerade bei Ungewissheit darüber, wie schwer eine Erkrankung ist und wann sie wen treffen könnte, neigen wir zu starken Ängsten. Es wird dabei ausgeblendet, wie verbreitet die Krankheit wirklich ist, wie schwer oder leicht sie verläuft und wie viele Todesfälle es durch das Corona-Virus gibt im Vergleich mit anderen Todesursachen. Das macht eine realistische Einschätzung des persönlichen Risikos schwierig.

Weil wir diese Themen eher verdrängen, haben wir uns oft nicht ausreichend auf das Eintreten von Krankheit oder Tod vorbereitet. Viele Menschen schieben das Erstellen einer Vorsorgevollmacht oder einer Patientenverfügung immer wieder auf. Damit machen sie es aber im Ernstfall sich selbst oder den Angehörigen um so schwerer. Am besten ist es, sich frühzeitig mit diesen unangenehmen Themen auseinanderzusetzen und auch mit Familie und Freunden darüber zu sprechen.

Tipp: Setzen Sie sich mit dem Thema Krankheit und Tod bewusst auseinander – auch unabhängig von der aktuellen Corona-Krise. Jetzt ist ein guter Anlass sich zu überlegen, wie gut Sie für den Krankheits- oder Todesfall vorgesorgt haben: Haben Sie finanzielle Rücklagen für den Krankheitsfall? Wer könnte sich um Sie kümmern, falls Sie krank werden? Haben Sie eine Patientenverfügung, eine Vorsorgevollmacht oder ein Testament vorbereitet? Sind Ihre Angehörigen darüber informiert, wie sie im Falle Ihres Todes vorgehen sollten und wo sich z. B. wichtige Unterlagen finden?

Auf einige Menschen mag es irritierend wirken, sich mit der Vorbereitung auf schwere Krankheit oder gar des eigenen Todes zu beschäftigen. Es kann aber Ängste lindern, wenn Sie wissen, dass Sie zumindest bestmöglich vorgesorgt haben. Sprechen Sie auch mit Ihrer Familie über dieses Thema und die konkreten Regelungen, die Sie getroffen haben. So kann die Familie auch im Krankheitsfall z. B. Überweisungen tätigen, wenn Sie rechtzeitig Bankvollmachten ausgestellt haben.

3. Je näher die Krankheit, desto größer die Angst

Wir bekommen immer dann stärkere Ängste vor Erkrankungen und Tod, wenn sie subjektiv in unserer Nähe auftreten, z. B. Verwandte oder Freunde betroffen sind. Wir sind dann nicht mehr in der Lage, objektiv statistische Wahrscheinlichkeiten und Risiken zu beurteilen: „Jetzt ist auch meine Oma in Stuttgart erkrankt, also werde ich in Hamburg jetzt bestimmt auch bald krank!“

Tipp: Hören Sie nicht nur auf das, was Ihnen im Kollegen-, Freundes- oder Familienkreis über die Ausbreitung des Corona-Virus erzählt wird. Hier wird meist nur über Einzelfälle berichtet, die wenig aussagekräftig sind. Halten Sie sich lieber an die offiziellen Berichte der Regierung und der Behörden. Das eigene Risiko zu erkranken, erhöht sich auch nicht über die Nähe des Verwandtschaftsgrads oder die Intensität der Freundschaft. Eine reale Ansteckungsgefahr hängt immer mit der räumlichen Nähe zusammen. Tatsächlich erhöht sich das eigene Ansteckungsrisiko nur dann, wenn Sie wirklich im engen Kontakt mit Infizierten waren. Im Moment ist die Krankheit noch so wenig verbreitet, dass die Wahrscheinlichkeit (noch) sehr gering ist, wirklich mit infizierten Menschen in Kontakt zu kommen.

Und genau dazu dienen die aktuellen Empfehlungen zur sozialen Distanz, zur Selbstisolation und zur Quarantäne!

4. Je neuer die Gefahr, desto größer die Angst

Neue Bedrohungen lösen stärkere Ängste aus, als bereits bekannte. So kommt es dazu, dass jeweils neu auftretende Viren (SARS, MERS, SARS-CoV-2) uns mehr ängstigen und mehr öffentliche Aufmerksamkeit bekommen, als z. B. die jährliche Grippewelle oder die Todesfälle im Autoverkehr. Wir haben noch keine Erfahrungen im Umgang mit der neuen Gefahr, wir können den Grad der Gefährlichkeit noch nicht einschätzen.

Tipp: Machen Sie sich bewusst, dass das neue Corona-Virus nur eine Gefahr unter vielen darstellt. Wir leben mit vielfältigen Risiken und lernen im Laufe der Zeit, mit ihnen umzugehen. Das wird auch mit dieser Erkrankungswelle so sein. Machen Sie sich klar, dass irgendwann der Höhepunkt der Krise erreicht sein und sich das Krankheitsgeschehen abschwächen wird. In einigen Jahren werden wir auf diese Zeit zurückblicken und die „Corona-Zeit“ als eine neue Erfahrung verarbeitet und in unseren Alltag integriert haben. Vielleicht werden wir uns dann routinemäßig nicht nur gegen Influenza-Viren, sondern auch gegen das SARS-CoV-2-Virus impfen lassen. Wir werden dann die passenden Präventiv- und Gegenmaßnahmen besser kennen und uns darauf eingestellt haben.

5. Was die anderen machen, ist sicherlich richtig

Der Mensch ist ein „Herdentier“. Wir neigen dazu, uns am Verhalten anderer zu orientieren. Das Verhalten der anderen Menschen wird unbewusst zu unserem Vorbild. Wenn die meisten anderen gelassen bleiben, verlassen wir uns darauf, dass keine Gefahr droht. Umgekehrt lassen wir uns aber leicht von einer Massenpanik anstecken. Das erleichtert einerseits das Leben, weil wir uns nicht selbst Gedanken über das tatsächliche Risiko und passende Gegenmaßnahmen machen müssen. Andererseits kann das auch zu einer unangemessenen Verharmlosung oder zu übertriebenen Ängsten und Verhaltensweisen führen.

Tipp: Informieren Sie sich selbst und denken Sie über Schutz- und Gegenmaßnahmen nach, die wirklich für Sie passen. Während es in der Großstadt vielleicht wirklich keine gute Idee ist, lange Spaziergänge zu machen, dürfte dies in der Einsamkeit des Waldes oder der Marsch durchaus erlaubt sein. Nur weil im Freundeskreis die Idee einer „Corona-Party“ kursiert, heißt das nicht, dass das jetzt erlaubt und gut wäre. Benützen Sie Ihren eigenen Verstand – es geht schließlich auch um Ihre eigene Gesundheit!

6. Angst lähmt das rationale Denken

Angst ist eine Emotion. Und bei starken Gefühlen können wir nicht klar denken. Wer sehr starke Ängste vor einer Erkrankung entwickelt, wird nicht unbedingt klar und logisch denken. Daher kommt es zu sinnlosen oder kontraproduktiven Verhaltensweisen. Dazu gehört es z. B., Menschen mit chinesischem Aussehen zu meiden oder große Vorräte von Lebensmitteln anzulegen, die man wahrscheinlich später entsorgen wird, weil man sie gar nicht mag.

Tipp: Versorgen Sie sich mit aktuellen Informationen zum Krankheitsgeschehen – aber nicht dauernd. Wer unentwegt nach neuen Nachrichten über Corona im Internet sucht, beschäftigt sich laufend mit seinen Ängsten und vergrößert sie so noch. Sprechen Sie mit anderen und überlegen Sie ganz genau, was Ihnen wirklich passieren könnte und wie Sie dann auf diese Situation reagieren können. Wenn Sie verschiedene Szenarien vorgeplant haben, verhindern Sie Kurzschlussreaktionen und panisches Denken. Außerdem können Sie dann gelassener bleiben, weil Sie alles Mögliche getan haben.

Falls Sie sich doch beim dauernden Grübeln und Sorgenmachen ertappen: setzen Sie sich dafür feste Zeiten. Erlauben Sie sich morgens und abends eine Viertelstunde zum Grübeln, außerhalb dieser Zeiten verbieten Sie es sich. So erziehen Sie sich selbst zu mehr Gelassenheit und Ruhe.

7. Wir glauben, was wir hören oder sehen

Wir neigen dazu, die Information vom Sender zu trennen. Das heißt, dass wir im Nachhinein nicht mehr genau wissen, woher wir eine Information haben, wir behalten nur deren Inhalt im Gedächtnis. Das kann dazu führen, dass wir auch bei Informationen aus unglaubwürdigen Quellen das kritische Einschätzen vergessen und einfach glauben, was wir gelesen oder gehört haben. Wir wissen später nicht mehr, woher wir den todsicheren Tipp haben, dass wir unbedingt ein bestimmtes Lebensmittel kaufen sollen, weil es garantiert bald knapp wird. So entstehen Gerüchte und im schlimmsten Fall werden unkritisch Fake-News weiter verbreitet.

Tip: Suchen Sie sich seriöse Quellen und achten Sie bewusst nicht auf Gerüchte oder unseriöse Quellen im Internet oder der Presse. Aktuelle Daten über die Erkrankungs- und Sterberaten bekommen Sie z. B. beim Robert-Koch-Institut (www.rki.de), beim Bundesgesundheitsministerium (<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>) oder bei der Weltgesundheitsorganisation (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> oder <https://who.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/ead3c6475654481ca51c248d52ab9c61>).

Ihre Kolleginnen, Nachbarn, Freundinnen oder Verwandte sind wahrscheinlich keine Experten im Bekämpfen von Epidemien. Sie verfügen auch nur über ihren eigenen begrenzten Erfahrungsschatz mit der aktuellen Situation. Versuchen Sie also immer, Informationen aus dem eigenen Kreis oder dem Internet auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen, bevor Sie sich unüberlegt zum Handeln verleiten lassen oder sogar diese Inhalte an andere weitergeben.

8. Autoritäten vermitteln Sicherheit

Gerade wenn wir Angst haben, suchen wir Sicherheit und Halt, besonders bei anderen Menschen. Wenn andere Menschen uns dann sagen, was wir tun sollen, sind wir beruhigt und hinterfragen diese Ratschläge nicht unbedingt. So wird im Moment z. B. die Empfehlungsliste für sinnvolle Vorräte vom Bundesamt für Katastrophenschutz überall veröffentlicht. Dabei ist sie überhaupt nicht für den Fall einer zweiwöchigen häuslichen Quarantäne gedacht, sondern für Katastrophen, bei denen es zum Ausfall der Wasser-, Strom- und Lebensmittelversorgung kommt. Das ist im Moment aber überhaupt nicht zu befürchten.

Tip: Glauben Sie nicht alles, was im Mäntelchen der Autorität daherkommt. Hinterfragen Sie: handelt es sich wirklich um eine Autorität? Verfügt sie über Kenntnisse auf dem Fachgebiet der Epidemiebekämpfung? Sind sich die Experten einig oder handelt es sich um eine Einzelmeinung? Passen die Handlungsempfehlungen auf die aktuelle Situation? Im Moment sind Experten mit großem Fachwissen zu Viruserkrankungen und Erfahrung in der Bekämpfung von Epidemien die Autoritäten, auf die wir uns am besten verlassen können.

9. „Lagerkoller“

Schlagartig steht das öffentliche Leben still, viele Menschen bleiben zu Hause und arbeiten sogar von dort aus. Auch die Kinder können nicht in die Kita oder die Schule gehen. Viele gewohnte Alltagsbeschäftigungen können also nicht mehr stattfinden. Menschen in offizieller Quarantäne dürfen für zwei Wochen ihr Zuhause gar nicht mehr verlassen.

Diese mehr oder weniger freiwillige Isolation kann psychisch sehr belastend sein und auch zu längerfristigen psychischen Beeinträchtigungen führen (Ängste, Depressionen).

Tip: Machen Sie sich ganz klar, dass Sie die Selbstisolation oder Quarantäne nicht nur für sich, sondern auch für andere Menschen durchführen! Sie schützen dadurch ältere Personen oder solche mit Vorerkrankungen. Durch Ihr selbstloses Verhalten tragen Sie also zum Schutz der Gesundheit und des Lebens anderer Menschen bei. Und für so hohe Güter wie Gesundheit und Leben lohnen sich die Opfer, die wir erbringen.

Nützen Sie die Zeit positiv! Wenn Sie jetzt zwangsweise mehr Zeit zuhause verbringen, könnten Sie z. B. mit der Familie Spielerunden veranstalten (wie wäre es mit Monopoly oder einem anderen Spiel mit langem Spielspaß?) oder langgehegte Projekte angehen. Wie wäre es mit einem Frühjahrsputz? Oder dem Sortieren der Fotos auf dem PC? Sie könnten auch mal wieder den Kleiderschrank ausmisten.

Bleiben Sie in Kontakt! Ihre Familie und Freunde wollen wissen, wie es Ihnen geht und umgekehrt werden Sie auch beruhigt sein, wenn Sie von denen Nachrichten bekommen. Kontakte per Telefon, E-Mail o. Ä. sollten Sie also intensiv nützen. Auch das Verfolgen der Nachrichten ist sinnvoll, damit Sie über die aktuellen Entwicklungen in Deutschland und dem Rest der Welt informiert sind.

Dipl.-Psych. Julia Scharnhorst, MPH