

GESUND BLEIBEN

Dr. Samy Egli vom Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München hat ein Programm für zu Hause zur Bewältigung von Krisensituationen veröffentlicht: psych.mpg.de/corona

Strategien gegen den Pandemie- Burnout

Die vergangenen Monate waren für viele Menschen extrem belastend, für Gesunde wie für psychisch Erkrankte.

Der **Psychotherapeut Samy Egli** erklärt, wie sich unsere Grundbedürfnisse nach Bindung, Orientierung, Selbstwert und Genuss trotz Kontaktbeschränkungen erfüllen lassen

INTERVIEW: CHRISTIANE LOELL UND CLAUS PETER SIMON
FOTOS: GINA BOLLE

GEO WISSEN: *Angst, sich mit Corona anzustecken; Todesfälle und schwere Erkrankungen im persönlichen Lebensumfeld; Menschen, die vor dem wirtschaftlichen Ruin stehen. Angesichts dieser Umstände würde es nicht verwundern, wenn Fälle von Depression und Burnout massiv zunehmen würden. Ist das tatsächlich so?*

SAMY EGLI: Untersuchungen und auch Befragungen zeigen, dass es zu einer erheblichen Mehrbelastung durch die Pandemie gekommen ist – aus meiner Erfahrung insbesondere auch während der dritten Welle. Dazu gibt es aber noch keine belastbaren Daten. Insofern lässt sich schon von einer Art Pandemie-Burnout bei vielen Menschen sprechen. Eine wissenschaftliche Studie aus Amsterdam differenziert das Bild etwas: Zu einer Zunahme der Belastung kommt es eher nicht bei Menschen mit ohnehin schon schwerer oder chronisch depressiver Symptomatik. Diese sind also nicht alle noch kränker geworden. Aber bei vielen Gesunden führt die Corona-Situation offenbar zu einer leichten bis moderaten Zunahme beispielsweise an depressiven Symptomen.

Ist das schon gleichbedeutend mit einer Erkrankung?

Nein. Mit Angst, Frust, Traurigkeit und auch Wut auf eine Pandemie zu reagieren, ist eine absolut gesunde psychische Reaktion. Das hat nichts mit einer Störung oder gar Krankheit zu tun. Es handelt sich vielmehr um natürliche und gesunde emotionale Reaktionen auf eine als gefährlich oder bedrohlich empfundene Situation.

Haben Ängste durch die Corona-Pandemie grundsätzlich zugenommen?

Das ist schwierig generell zu sagen. Die oben erwähnte Studie legt das für die Teilnehmer ohne zuvor bestehende psychische Störungen nahe. Ähnliches ergab eine Studie aus Oxford als Konsequenz bei denjenigen, die zuvor an COVID-19 erkrankt sind.

Wie wirkt sich all das in der Versorgung der Menschen aus?

Umfragen, insbesondere bei niedergelassenen Psychotherapeuten, haben ergeben, dass Anfragen von Patienten deutlich zugenommen haben. Das ist insofern problematisch, als dass es vielerorts schon vor der Pandemie nicht genügend Therapieangebote gab und Patienten lange auf Termine bei

» Mit Angst, Frust, Wut und **Traurigkeit** auf eine Pandemie zu reagieren, ist eine absolut **gesunde psychische** Reaktion «

Therapeuten warten müssen. Bei uns in der Klinik stellen wir bei der Behandlung unserer Patienten fest, dass die Konsequenzen der Pandemie grundsätzlich erhebliche Auswirkungen haben.

Belasten insbesondere Kontakteinschränkungen besonders stark jene Menschen, die schon unter Depressionen leiden?

Diese Patienten leiden ohnehin enorm unter dem sozialen Rückzug, der mit ihrer Erkrankung einhergeht. Das verstärkt sich durch geringere Kontaktmöglichkeiten noch weiter. Und es erschwert auch die Behandlung. Denn ein wichtiger Therapieansatz ist es, dem individuellen Rückzug entgegenzuwirken. Aber das ist in einer Pandemie eben gerade nur sehr schwer möglich. Als Therapeut kann ich mit dem Patienten nur eingeschränkt daran arbeiten, soziale Kontakte und positive Aktivitäten wieder aufzunehmen.

Gibt es dieses Problem auch bei Angsterkrankungen?

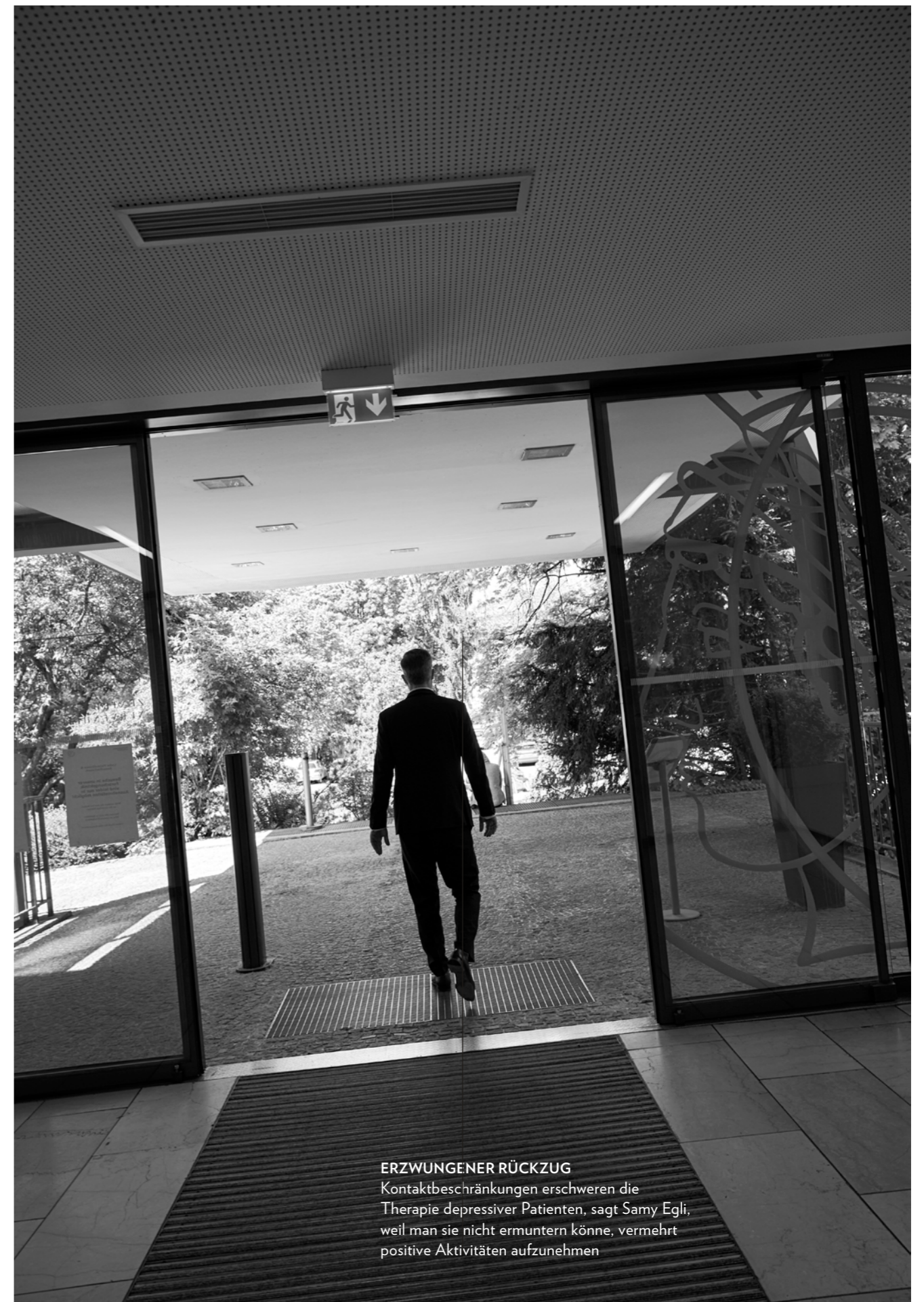
Ja, denn der hilfreichste Ansatz in einer Therapie ist, dass die Patienten sich kontrolliert mit ihren Ängsten auseinandersetzen. Wer aber beispielsweise Furcht vor größeren Menschenansammlungen hat, dem kann ich diese Angst derzeit nicht nehmen, weil ich ihn an solche Situationen nicht heranführen kann. Insofern kann es dazu kommen, dass sich ein Vermeidungsverhalten ausprägt und sich der Bewegungsradius eines Patienten weiter verringert.

Da hilft es den Betroffenen nicht, wenn andere auch wenig Kontakt haben?

Geteiltes Leid ist halbes Leid? Nein, es ist nicht entscheidend, dass auch andere Menschen ihre Grundbedürfnisse nach Bindung und Beziehung nicht erfüllt bekommen. Das hilft einem Patienten nicht weiter.

Gibt es Unterschiede bei der psychischen Belastung zwischen Jüngeren und Älteren, Männern und Frauen?

Studierende und Auszubildende leiden besonders unter den Einschränkungen, sie haben normalerweise viele soziale Kontakte in dieser Lebensphase, zudem fallen viele ihrer Jobs, etwa in der Gastronomie, weg. Auch jüngere Frauen sind stark betroffen. Sie haben oft eine Mehrfachbelastung durch Beruf und Homeschooling, zudem sind sie in den Pflegeberufen überrepräsentiert.



ERZWUNGENER RÜCKZUG
Kontaktbeschränkungen erschweren die Therapie depressiver Patienten, sagt Samy Egli, weil man sie nicht ermuntern könne, vermehrt positive Aktivitäten aufzunehmen

MEDIENKONSUM STEuern

Nachrichten, auch schlechte, sollten wahrgenommen werden, empfiehlt Samy Egli, aber dosiert. Ein Vermeidungsverhalten, das zeige die Forschung, vergrößere die Ängste



Wie steht es um die Älteren?

Für sie ist eine COVID-Erkrankung zwar besonders gefährlich, psychisch aber können sie oft von ihrer größeren Lebenserfahrung profitieren. Ältere haben schon mehr im Leben erlebt, Todesfälle, Krankheiten, manche haben noch den Zweiten Weltkrieg miterlebt und die Nachkriegszeit überstanden. Sie haben oft Bewältigungsstrategien entwickelt, die ihnen in der Pandemie helfen. Allerdings sind sie stärker als Jüngere von Einsamkeit betroffen.

Wir sitzen also nicht, wie es oft heißt, angesichts der Pandemie im selben Boot?

Nein, jeder ist sehr individuell mit psychischen Ressourcen ausgestattet und unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt. Daher sind wir auch sehr unterschiedlich betroffen.

Depressive Symptome und Ängste sind oftmals die Folge des Blicks auf die Welt. Geprägt wird er stark von Medien und der Krisenkommunikation. Wie wirkt sich dieses Hin und Her zwischen Lockerung und Schließung, zwischen Hoffen und Bangen auf Menschen mit psychischen Problemen aus?

Menschen mit Depressionen haben gewisse Denkverzerrungen. Negative Aspekte werden oft übergewichtet. Ich übe daher mit meinen Patienten, den Medienkonsum zu steuern. Also welche Medien ich wann, wie oft und wie lange konsumiere.

Was heißt das konkret?

Ich empfehle zum Beispiel die „Tagesschau“ oder eine halbe Stunde eine Tageszeitung zu lesen. Dann habe ich aktuell verlässliche Informationen. Aber nicht noch mehr Input. Nicht noch weitere drei Nachrichtensendungen oder Talkshows zum Thema.

Ist es denn überhaupt sinnvoll, als depressiver Mensch täglich die Nachrichten zu verfolgen?

Das ist es allein schon deshalb, weil alles andere ein Vermeidungsverhalten wäre. Wir wissen aus der Forschung, dass eine Vermeidung die Symptome psychischer Störungen eher verstärkt, Ängste beispielsweise werden dann noch größer. Selbst wenn die Nachrichten nicht gut sind, ist es wichtig, sie wahrzunehmen – aber eben dosiert.

Dann hilft es mir als ängstlicher Mensch auch nicht, wenn ich den Nachbarn frage,

ob er für mich einkaufen geht, damit ich jeglichen Kontakt mit dem Virus vermeide?

Es wäre der absolut falsche Weg, sich nur noch alles ins Haus liefern zu lassen. Das führt zu mehr und mehr Rückzug. Selbst wenn ich mit Maske einkaufen gehe und ängstlich bin, so treffe ich dabei doch andere Menschen und vielleicht jemanden, den ich kenne. Selbst wenn es dann nur zu einem kurzen Hallo oder einem Nicken kommt, ist das besser als daheimzusitzen.

Sie haben ein verhaltenstherapeutisches Kurzprogramm für zu Hause veröffentlicht und Strategien und Tipps zur Bewältigung von Krisensituationen (psych.mpg.de/corona), um während der Pandemie psychisch gesund zu bleiben. Was sind die wichtigsten Hilfen?

Die Strategien orientieren sich an unseren vier psychischen Grundbedürfnissen. Erstens: das Bedürfnis nach Bindung, nach Beziehungen und zwischenmenschlichen Kontakten. Zweitens: das Bedürfnis nach Kontrolle und Orientierung. Drittens: das Bedürfnis nach Selbstwert. Viertens: das Bedürfnis, genussvolle Dinge zu tun.

Was heißt das konkret für das tägliche Verhalten?

Zum Thema Bindung raten wir, trotz der Einschränkungen möglichst viele Beziehungen aufrechtzuerhalten, sei es über ein Videogespräch oder Telefon oder über gemeinsame Spaziergänge. Wichtig ist es, für jeden Tag etwas einzuplanen. Es geht dabei nicht nur um tiefgründige Gespräche, sondern darum, verlässlich Kontakt zu haben.

Wie stärke ich das Bedürfnis nach Kontrolle?

Dafür reicht es oft schon, Dinge zu tun, die ich gut kann. Das ist vielleicht die schon lange nötige Reparatur des Fahrrads oder auch schlicht der wöchentliche Hausputz. Allein bei simplen Tätigkeiten wie Staubsaugen, bei denen ich schnell ein Resultat sehe, stellt sich neben dem Gefühl der Kontrolle so etwas wie Zufriedenheit ein.

Und was kann ich für meinen Selbstwert tun?

Wenn ich zum Beispiel bei jedem beruflich anberaumten Online-Meeting immer pünktlich bin, darf ich mir gerne einmal selbst auf die Schulter klopfen, mich loben. Vor allem aber sollte ich mir Kontakte suchen, die den Selbstwert stärken, also zum Beispiel Freunde anrufen, von denen

» Geteiltes Leid ist kein **halbes Leid**. Es ist nicht entscheidend, dass auch andere Menschen ihr **Grundbedürfnis** nach Bindung nicht erfüllt bekommen «

ich weiß, dass sie es gut mit mir meinen. Oder ich hole mir aktiv Lob ein, beispielsweise bei meinem Partner oder von Mitbewohnern in der WG, das ist sehr hilfreich. Und was den Genuss angeht: Auch den sollte ich in den Tagesablauf einplanen, so wie die Einnahme eines wichtigen Medikaments. Das kann ein Eis sein, ein paar Stücke Schokolade, ein Glas Wein, wenn Alkohol kein Problem für mich ist, ein leckeres Essen oder auch Erotik mit einem Partner.

Das sind alles Dinge, die auch unabhängig von Corona das Leben schöner machen.

Absolut, all das trägt in jeder Lebenssituation zur psychischen Stabilität bei. Aber gerade im Hinblick auf Bindung und Orientierung sind viele Menschen durch Corona seit Längerem und am meisten eingeschränkt. Daher sollten wir darauf besonders viel Augenmerk legen. Es hilft auch, dem Tag eine feste Struktur zu geben. Denn die ist in der Pandemie für viele Menschen verloren gegangen, insbesondere wenn sie womöglich auch arbeitslos geworden sind.

Zu einer guten Tagesstruktur zählt vermutlich auch geregelter Schlaf. Wie bekomme ich den?

Da gilt es vor allem, einen Teufelskreis zu vermeiden. Denn wenn es mir nicht gut geht, schlafe ich schlecht, und wenn ich schlecht schlafe, geht es mir nicht gut am nächsten Tag. Daher ist die Schlafregulation enorm wichtig. Die gelingt am besten, indem man die Regeln der Schlafhygiene beachtet. Kein Alkohol und Koffein vor dem Zubettgehen, tagsüber möglichst nicht schlafen, nicht im Bett arbeiten, nicht direkt nach den Nachrichten ins Bett. Und: Zu viel Schlaf und stundenlang wach im Bett liegen, ist auch nicht gut. Sechs bis acht Stunden Schlaf sind für die meisten Menschen ein normaler Wert.

Ist tagsüber Bewegung wichtig?

Absolut, vor allem dann, wenn wir aufgrund von Homeoffice nicht mehr so viel rauskommen. Allein schon 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag verbessern das Befinden enorm. Dafür muss man nicht einmal joggen, es reicht eine moderate Intensität wie beim Spazierengehen. Das hat einen ungemein positiven Effekt auf die körperliche und auch psychische Gesundheit.

Eine besondere Herausforderung ist es vermutlich auch, mit negativen Gedanken umzugehen und sie zu kontrollieren.

Diese abzuschalten ist schwer, vor allem weil man sich ja ständig fragt, wie es künftig weitergeht. Eine Strategie kann sein, die Gedanken zunächst gar nicht groß zu verändern – ihnen aber einen festen Ort und eine feste Zeit zu geben. Zum Beispiel mit Hilfe eines „Sorgenstuhls“. Auf den setze ich mich dann jeden Tag und beschäftige mich für zehn Minuten ganz intensiv mit meinen negativen Gedanken, schreibe sie vielleicht sogar nieder. Das sollte allerdings nicht direkt vor dem Zubettgehen stattfinden.

Und was mache ich nach den zehn Minuten?

Danach schließe ich die Gedanken gewissermaßen weg und mache etwas möglichst Angenehmes. Das führt zwar nicht dazu, die Gedanken grundsätzlich loszuwerden, aber es hilft mir, Herr im eigenen Kopf zu werden. Auf diese Weise kann ich üben, wieder die Kontrolle über meine Gedanken zu übernehmen. Sehr hilfreich bei Burnout und Depression sind auch Achtsamkeitsübungen, beispielsweise zu lernen, negative Gedanken nicht festzuhalten, sondern weiterziehen zu lassen, wie Blätter auf einem Fluss. Auch so lassen sich Emotionen regulieren.

Wie ist das vorstellbar?

Ein wichtiger Schritt ist es, die eigenen Gefühle überhaupt erst einmal wahrzunehmen, sie anzunehmen und festzustellen: Ist das Wut, Angst, Hilflosigkeit oder Ohnmacht? Dann gilt es, die negativen Gefühle in einen Kontext zu setzen. Etwa zu sagen: „Aha, meine miese Laune kommt von den Nachrichten, die ich gerade gesehen habe.“ Und festzustellen: Ja, das ist nicht angenehm, aber verständlich und eine ganz normale Reaktion. Das anzuerkennen ist wichtig, um damit umgehen zu können.

Braucht es zum Achtsamkeitstraining nicht eine Anleitung?

Das ist natürlich empfehlenswert, aber man kann das auch selbst üben und jeden Tag praktizieren. Das ist neben täglicher Bewegung eine weitere wichtige Empfehlung. Es muss nicht einmal zeitaufwendig sein – zehn Minuten an einem angenehmen Ort reichen. Ich kann mir dann etwa vornehmen, mit allen Sinnen meine Umgebung inten-

RAUS AUS DEM HOMEOFFICE

Schon 20 bis 30 Minuten Bewegung am Tag verbessern das Befinden enorm. Dafür, so Sammy Egli, müsse niemand joggen. Spaziergehen habe denselben Effekt



siv wahrzunehmen: Was höre ich, rieche ich, was sehe ich, was fühle ich auf meiner Haut oder am Körper? Das übt die Eigenwahrnehmung, im Hier und Jetzt zu sein. Oder einen „Body-Scan“ zu machen, also die Aufmerksamkeit von den Fußspitzen beginnend durch den gesamten Körper wandern zu lassen und möglichst viel wahrzunehmen, aber ohne es zu bewerten oder es zu verändern. Für jene, denen Achtsamkeit vielleicht schon zu esoterisch erscheint, ist auch die „Progressive Muskelrelaxation“ nach Jacobson empfehlenswert. Letztlich alles, was dazu dient, die Aufmerksamkeit lenken zu lernen.

Wie kann ich das konkret umsetzen?

Es gibt dazu verschiedene hilfreiche Apps und Bücher, etwa von Jon Kabat-Zinn, einem der Begründer der modernen Achtsamkeitsmeditation.

Derzeit versucht jeder, so gut es geht, durchzuhalten. Kommt es, wenn die Pandemie abebbt, zu einer Welle an Erschöpfungsdepressionen?

Das ist schwer vorherzusagen. Ich gehe davon aus, dass sich die Stimmung bei einem Teil der Menschen eher deutlich verbessern wird, weil man seine psychischen Grundbedürfnisse wieder besser ausleben kann. Es könnte aber auch Fälle von Erschöpfungsdepression geben, die wir allerdings jetzt noch nicht sehen, weil vom Entstehen der

Erkrankung bis zum Erkennen und zur Behandlung oftmals viel Zeit vergeht.

Wie sind Sie als Therapeut bislang durch die Pandemie gekommen?

Es hat sich nicht so viel verändert, ich bin regelmäßig in der Klinik. In persönlichen Gruppen- und Einzeltherapien tragen wir Maske, was allerdings etwas mühsam ist, weil sich Emotionen viel schlechter erkennen und auch schlechter zeigen lassen. Wir können nicht mehr gut in den Gesichtern unseres Gegenübers lesen. Einige therapeutische Sitzungen finden natürlich per Video statt.

Und wie ist es Ihnen persönlich ergangen?

Ich bin in der glücklichen Lage, den Job nicht verloren zu haben. Meine Frau und ich haben eine gute Wohnsituation, der Nachwuchs ist noch nicht in der Schule, wir müssen also kein Homeschooling leisten. Die Betreuung hat gut geklappt, da wir beide Elternzeit hatten. Ich würde jetzt aber wahn-sinnig gern mal wieder kicken gehen mit meinen Jungs – oder in den Biergarten. ○

DR. SAMY EGLI ist Psychologischer Psychotherapeut und leitender Psychologe am Max-Planck-Institut für Psychiatrie in München.

» Ein **Sorgenstuhl** kann hilfreich sein. Auf den setzt man sich und beschäftigt sich **jeden Tag** zehn Minuten intensiv mit seinen **negativen Gedanken** «