



„Manche werden gestärkt, andere noch verletzbarer sein“

Interview mit Prof. Dr. Jürgen Armbruster über die psychischen Folgen der Corona-Krise

Die Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde gab uns in der Corona-Krise fünf Ratschläge: Informiert bleiben, den Alltag positiv gestalten, sich austauschen und einander helfen, negative Gefühle anerkennen und positive Gefühle stärken, notfalls professionelle Hilfe suchen. Was davon funktioniert auch für Menschen mit einer psychischen Erkrankung?

Diese Grundhaltungen sind in ihrer Allgemeinheit sicher richtig und können eine Orientierung geben für alle Menschen. Genauer betrachtet versuchen wir alle mit unseren Bewältigungsmustern und unserem Sinnverständnis mit neuen Anforderungen, Krisen und Herausforderungen umzugehen und diese Strategien können ganz individuell und unterschiedlich sein. Für manche Menschen kann es zur Beruhigung dienen, wenn sie sich über Ansteckungswege, den richtigen Umgang und über die epidemische Entwicklung der Co-

rona-Erkrankung auf dem Laufenden halten. Das kann aber auch zur zwanghaften und ungeduldigen Beschäftigung mit den immer neuesten Zahlen, Daten und Fakten führen.

Manche psychisch erkrankte Menschen schützen sich aber auch vor bedrohlichen Nachrichten und ziehen sich in ein Schneckenhaus zurück und blenden die täglichen Katastrophen der Welt aus. Auch das kann für den Einzelnen eine für ihn oder sie passende Strategie sein.

Für viele ist die Suche nach einer neuen Tagesstruktur, nach neuen Aktivitäten, die Freude bereiten, Kontakt stiften und den Tag strukturieren, sehr hilfreich und notwendig. Da können viele Kontakte per Telefon oder über soziale Medien das Gefühl aufrechterhalten, verbunden zu sein, da können musische Interessen wieder entdeckt werden, die lange vernachlässigt wurden. Oder die Pflege der eigenen Gesundheit, die Ernährung oder die Genussfähigkeit können entdeckt werden.

Andere müssen sich aber durch Rückzug vor den Reizen der Welt schützen und richten sich in ihrer Welt ein. Sie brauchen Ruhe, das Gefühl mit sich alleine sein zu können und zu dürfen.

Psychische Erkrankung ist nicht gleich psychische Erkrankung. Dennoch: Gibt es, was die Verarbeitung der Corona-Krise betrifft, eine Gemeinsamkeit, die Menschen mit psychischer Erkrankung von anderen Menschen unterscheidet?

Sicher hilft es auch psychisch erkrankten Menschen, wenn sie ihre jeweiligen Gefühle anerkennen können und sich das erlauben, was ihnen positive Gefühle bereitet. Gut für sich zu sorgen, ist eine Leitlinie für uns alle. Und natürlich müssen die vertrauten professionellen Hilfen, die Betreuerin aus der Werkstatt, die Sozialarbeiter aus der Beratungsstelle, die Therapeutin oder die Ärztin weiterhin erreichbar sein. Da sind wir alle in dieser Zeit gefordert. Menschen in Krisensitua-

tionen benötigen achtsame Präsenz, Sicherheit, die beruhigt und Ermutigung, eigene Wege zum Umgang mit den auftretenden Schwierigkeiten zu finden.

Wir alle mussten wochenlang Horrornachrichten hören und menschliche Kontakte meiden. Das war nicht schön. Doch wie verarbeiten Menschen mit Depressionen, mit Substanzmissbrauchsproblemen oder mit einer Angststörung eine solche Situation?

Das Risiko besteht in der Tat, dass verletzbare Menschen, die zu Depressionen, zum Konsum von Suchtmitteln neigen oder Ängste entwickeln, diese Symptome verstärken. Gerade diese Menschen benötigen in besonderem Maße Zuwendung, Halt und Orientierung durch Kontakte und soziale Beziehungen, um ihre inneren Ängste kontrollieren zu können. Deshalb stellt ja gerade die verordnete soziale Distanz eine zusätzliche Belastung und Herausforderung dar. Umso mehr benötigen diese Menschen andere Formen der Beziehungsgestaltung, Gesten der Verbundenheit, um nicht den Kontakt zur gemeinsamen Realität zu verlieren. Wir beobachten gerade, dass nach dem Entsetzen der ersten Tage die Anrufe und die Kontaktaufnahme bei unseren sozialpsychiatrischen Diensten, bei den Beratungsstellen, der Telefonseelsorge und in unserem Krisen- und Notfalldienst stetig zunehmen.

Welche Rolle spielt es dabei, wenn der gewohnte geregelte Tagesablauf, zum Beispiel in einer WfbM, wegfällt?

Wir wissen alle, dass Arbeit, auch die in einer WfbM, das Selbstwertgefühl, das Gefühl einer sinnvollen Tätigkeit nachzugehen und mit anderen im sozialen Austausch zu stehen, stärken kann. Wenn uns dieser Rahmen plötzlich entzogen wird und das für uns nicht eine Phase des geplanten und erwünschten Urlaubs ist, den wir mit anderen positiven Aktivitäten füllen können, dann fördert das eine psychische Orientierungslosigkeit und das Gefühl, einer bedrohlichen und unbeeinflussbaren Situation ausgeliefert zu sein.

Renkt sich wieder alles von selbst ein, wenn die Werkstätten und Firmen wieder öffnen, wenn der Alltag zurückkehrt, die Arbeit wieder beginnt?

Diese Frage stellen sich auch die Wirtschaftsweisen. Springt der wirtschaftliche Motor nach der Krise einfach wieder an und wir wachen alle aus einer Schockstarre wieder auf und das Leben geht weiter? Bereits vor der Corona-Pandemie gab es die Sorge

vor einer wirtschaftlichen Rezession und vor einer Krise unseres wirtschaftlichen Entwicklungsmodells, das sich nur durch eine immer weiter überhitzte Dynamik stabilisieren kann unter Missachtung von globalen ökologischen Auswirkungen, der wachsenden sozialen Ungleichheit und einer immer größeren psychischen Überforderung von immer mehr Menschen in unserer Arbeitswelt.

Es gibt also das Risiko, dass nach der Krise der Druck auf die Akteure in der Wirtschaft sich dramatisch erhöht, den strauchelnden globalen Wettlauf wieder aufnehmen zu müssen, also schneller, billiger und effizienter zu produzieren, oder es gelingt aus der-

Bewältigung der Krise die Erfahrung mitzunehmen, dass unser gemeinsames Wirtschaften auch und vor allem dazu dienen soll, dafür Sorge zu tragen, dass niemand verloren geht, dass auch verletzbare Menschen ihren Platz in unserer Arbeitswelt haben, dass unser wirtschaftlicher Erfolg dazu hilft, soziale Differenzen kleiner und nicht größer zu machen.

In unseren Werkstätten decken wir ja ein breites Spektrum unterschiedlichster Produktions- und Dienstleistungsbereiche ab, von der verlängerten Werkbank der Automobilindustrie, dem handwerklichen Bereich, der Gastronomie bis hin zu Assistenzleistungen in Behörden und Museen. ↓



Prof. Dr. Jürgen Armbruster Der Sozialpädagoge ist stellvertretender Vorstandsvorsitzender der eva Evangelische Gesellschaft Stuttgart e.V. und als solcher unter anderem für die Dienste seelische Gesundheit verantwortlich. Er leitet das Rudolf-Sophien-Stift, das psychisch erkrankte Menschen rehabilitiert. Neben einer psychiatrischen Klinik inklusive Ambulanz betreibt die gemeinnützige GmbH auch eine Werkstatt, die unter anderem Bio-Feinkost produziert.

↓ Da ergeben sich unterschiedliche Chancen und Risiken. Grundsätzlich ist aber damit zu rechnen, dass die Milliarden, die jetzt von den öffentlichen Haushalten zur Rettung des Wirtschafts- und Sozialsystems aufgebracht werden, künftig in der einen oder anderen Weise erwirtschaftet werden müssen. Wir werden sicher auch den Druck auf die öffentlichen Haushalte zu spüren bekommen. In der Krise wurde die Systemrelevanz unserer Hilfen im Sozial- und Gesundheitssystem auf vielfältige Weise gewürdigt. Wir müssen dafür Sorge tragen, dass diese Erkenntnis nicht zu schnell wieder in Vergessenheit gerät.

Was können oder müssen Werkstätten und Jobcoaches tun?

Es ist anzunehmen, dass wir zunächst mit Krisenphänomenen konfrontiert werden. Manche Firma, die uns bislang einen Außenarbeitsplatz angeboten hat, wird selbst um ihre Existenz kämpfen. Manche gewohnten und gesicherten Aufträge und Produktionsbereiche werden schwinden oder verschwinden. Wir müssen weiterhin für die Menschen ein verlässlicher Bezugspunkt sein, wenn nach der Corona-Krise eine Wirtschaftskrise eintritt. Und in dieser Krise müssen wir mit Kreativität, Fantasie und Mut neue Dienstleistungen und Produktionsbereiche erschließen und sehen, wo wir sinnvolle Beiträge leisten können, die aus der Krise herausführen.

Sie beschreiben die ökonomischen Risiken. Was werden die psychischen Folgen sein?

Wie nach jedem Krisenerlebnis: Manche werden gestärkt aus dieser Zeit hervorgehen. Mit der Erfahrung, dass sie sich auf sich selbst und andere verlassen können und sie auch schwierige Situationen bewältigen können. Sie werden gewissermaßen in ihrer Resilienz gestärkt sein. Andere werden noch verletzbarer sein. Sie haben erlebt, wie schnell es passieren kann, den Boden unter den Füßen, die vertrauten Gewissheiten zu verlieren. Sie werden sich mehr noch als bisher an Vertrautes klammern und Ängste vor Veränderungen entwickeln. In diesen Situationen wird es wieder darum gehen, Sicherheit zu gewähren und Veränderungsbereitschaft langsam aufzubauen.

Welche mittel- und langfristigen Folgen wird die Corona-Krise für Menschen mit psychischen Erkrankungen haben?



„Wir haben ein leistungsfähiges Sozialsystem, das seine Wirksamkeit auch in dieser Krise beweist“

Masken schützen vor dem Virus. Gegen die Folgen sozialer Isolation vermögen sie nichts auszurichten

Die Zeit und das Leben schützen uns nicht davor, persönliche, soziale oder gesellschaftliche Krisen durchleben zu müssen. Sicher werden wir alle auch mit Verletzungen, mit persönlichem Verlust und auch Trauer diese Zeit hinter uns lassen. Neben dem Schrecken über die Pandemie beeindruckt derzeit aber auch das verantwortliche Agieren auf ganz vielen Ebenen der Politik, der Verwaltung, des Gesundheitssystems und der Wissenschaft, und das große Maß an Solidarität, Mitgefühl und Vertrauen in unserem gesellschaftlichen Alltag. Auch das kann eine Erfahrung sein, die in der Folge auch bei psychisch erkrankten Menschen nachwirkt. Die Corona-Krise kann auch als eine Zeit in Erinnerung bleiben, in der die gemeinsame Betroffenheit verbindet und in der verlässliche Solidarität erfahren wurde.

Wie steht es ökonomisch um die Versorgungseinrichtungen für psychisch kranke Menschen? Ist ihr Überleben gesichert?

Die Politik hat sehr rasch mit einem breiten Spektrum an Hilfen und Gesetzen reagiert, vom Krankenhausentlastungsgesetz über das SodEG, den betrieblichen Hilfen auf Bundes- und Landesebene und dem erleichterten Zugang zur Kurzarbeit. Da stehen große Summen zur Verfügung, vieles muss in der Ausgestaltung von Verordnungen noch optimiert werden. Die Hilfen müssen rasch wirken, damit auch auf dieser Ebene keiner verloren geht. Noch ist es keineswegs sicher,

dass den Werkstätten z.B. auch ihre Produktionsausfälle kompensiert werden oder dass sie Unterstützung erfahren bei der weiteren Finanzierung der Werkstattlöhne. Und viele Integrationsunternehmen kämpfen ums Überleben und ebenso die Träger der Maßnahmen der Bundesagentur für Arbeit. Wir haben ein leistungsfähiges Sozialsystem, das seine Wirksamkeit auch in dieser Krise beweist und das aus dieser Krise gestärkt hervorgehen sollte und nicht erschüttert.

Manchem schwant: Nach der Krise werden auch Menschen psychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe suchen, die dieser bisher nicht bedurften. Sind wir darauf vorbereitet?

Sicher wird es Menschen geben, die nach der Krise das Empfinden haben werden, im Grundgefühl der Sicherheit in ihrem Leben nachhaltig erschüttert zu sein. Für diese Menschen stehen psychotherapeutische und sozialpsychiatrische Hilfe zur Verfügung und manches wird dazu neu entwickelt werden müssen. Neben der individuellen Verarbeitung benötigen wir aber auch gemeinschaftliche Formen des Umgangs und der Bewältigung dieser Erfahrungen. Die durch Corona erlittene Not ist keine individuelle, sondern eine gemeinschaftliche. In der Bewältigung sollten wir immer auch an gemeinschaftliche Formen des Umgangs denken in Schulen, Betrieben, Nachbarschaften, Kirchengemeinden, sozialen Einrichtungen und sozialen Netzwerken. ■