

Chat am Mittwoch, den 28.04 [www.exin-sophie.de)

Thema: *In der Krise allein?*

Aus dem Gleichgewicht: Mit psychischen Krisen umgehen

Nach einem schlimmen Ereignis gerät die eigene Welt oftmals aus den Fugen. In der Fachsprache wird das akute psychische Krise genannt. Professionelle Hilfe brauchen Betroffene nicht unbedingt, wohl aber die Unterstützung von Freunden und Angehörigen.

Berlin (dpa/tmn) - In einer akuten psychischen Krise brauchen Betroffene nicht immer professionelle Hilfe. Wichtig ist, dass sie von Freunden und Angehörigen nicht alleine gelassen werden.

Das rät Iris Hauth, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN). Sie sollten Unterstützung signalisieren, Gespräche anbieten und möglichst ein Gefühl von Sicherheit vermitteln. Belastungen und Stress vermeidet man möglichst.

Es kann helfen, Betroffene «anzuregen und dabei zu begleiten, das zu tun, was ihnen aus ihrer Erfahrung heraus gut tut», empfiehlt Hauth. Das könne ein Spaziergang sein, aber auch die Wohnung aufräumen oder etwas kochen. Von Entspannungsübungen rät Hauth ab: Denn dabei konzentriert man sich noch mehr auf sein Inneres, was zu noch mehr Anspannung führen kann.

Verlust, Vereinsamung oder ein großer Umbruch - solche Ereignisse können Menschen in eine psychische Krise stürzen. Bei Betroffenen löst entweder ein Schock oder eine andauernde Belastung etwa Angst, Aggressivität, Verwirrtheit oder sogar Halluzinationen aus. «Eine akute Krise beinhaltet den Verlust des inneren Gleichgewichts, den Menschen verspüren», erklärt Hauth.

In einer [akuten Krise](#) sind oft Denken und Fühlen gestört. Die Gedanken drehen sich im Kreis und können nicht zu Ende gebracht werden. Manche können die eigenen Gefühle gar nicht wahrnehmen oder sie sind so stark, dass man sie nicht unter Kontrolle bekommt. Wut, Angst, Hoffnungslosigkeit, Trauer oder Einsamkeit wirken übermächtig und bedrohlich.

Bekommt man diese Situation nicht ohne professionelle Hilfe in den Griff, können Betroffene sich an verschiedene Anlaufstellen oder auch Beratungshotlines wenden:

- Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes vor Ort
- psychosoziale Kontakt- und Beratungsstellen
- psychiatrische Institutsambulanzen
- Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie

- Ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst unter der EU-weiten Telefonnummer 116117
- anonyme Telefonseelsorge (kostenlos) unter 0800 1110111 oder 0800 1110222

Bei einem Zusammenbruch sollte der Notarzt gerufen werden, oder man sucht die Notfall-Ambulanz einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie im Internet.

Allein in der Krise (Corona)



von Sarah Frühauf, Hauptstadtkorrespondentin MDR AKTUELL

Wer es vorher nicht schon war, ist es nach fast einem Jahr Corona-Krise jetzt bestimmt: Einsam. Die einzig wirksame Lösung in der Pandemie ist laut Politik und Wissenschaft Isolation. Insbesondere für Alleinstehende ist das oft eine Mammutaufgabe. Einige schaffen sie nicht, die Folgen können schwerwiegend sein. Das allerdings scheinen die Entscheidungsträger häufig zu vergessen.



Straßenszene in Berlin. Eine Häuserwand zeigt ein sich umarmendes Paar. Bildrechte: imago images/Bildgehege

Dienstag, der fünfte Januar. Wir Journalisten warten mal wieder auf die Beschlussvorlage aus dem Kanzleramt zur Bund-Länder-Schalte. Am frühen Nachmittag trudelt eine erste Version ein und ich denke: das kann nicht ihr Ernst sein! Die Kanzlerin schlägt den Länderchefs vor, dass Treffen außerhalb des eigenen Haushaltes verboten werden sollen. Ich frage mich, wie Merkel sich das vorgestellt hat. Sollen alle Singles überall Spiegel in ihrer Wohnung aufstellen, damit sie in den nächsten Wochen wenigstens irgendjemandem begegnen? Oder sollen sie sich ein überdimensioniertes Kuscheltier kaufen, um wenigsten ein bisschen Nähe zu erfahren?

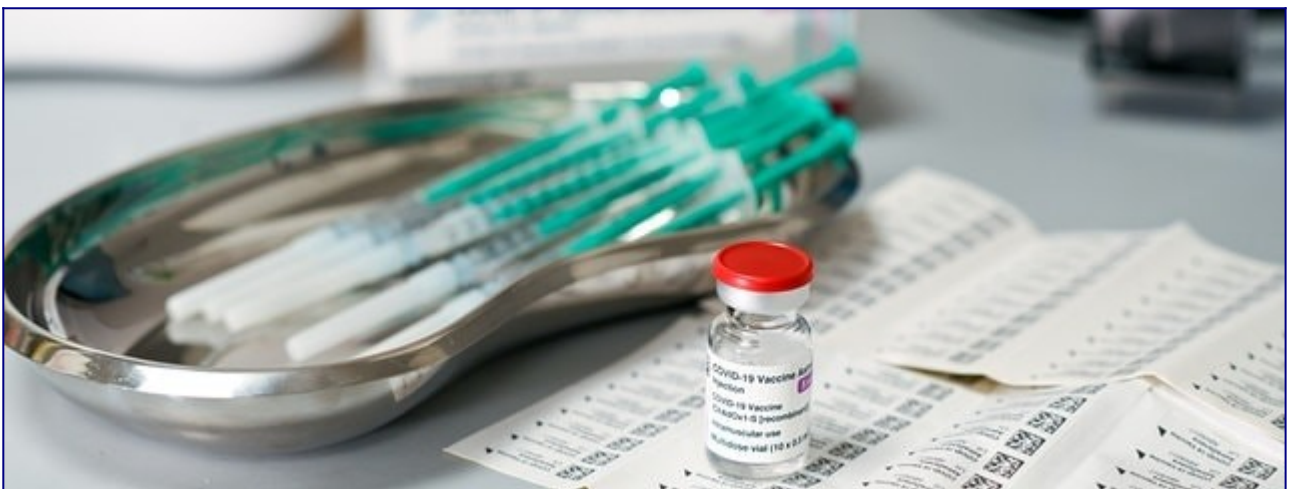
Es kam dann doch anders [E. in Haushalt darf künftig eine andere Person treffen](#). Seitdem räsele ich, welchem der Schalt-Teilnehmer der Irrsinn der ersten Beschlussfassung aufgefallen ist. Denn obwohl fast jeder Vierte in Deutschland alleinstehend ist, gilt die Familie in der Politik immer noch als die kulturelle Norm. Auch weil die überwiegende Mehrheit der Politiker dieses Modell lebt. Geht es in der Politik darum, die Corona-Beschränkungen erträglicher zu machen, stehen Familien im Mittelpunkt. Ohne Frage: Eltern und Kinder müssen viel in der Krise ertragen. Alleinstehende aber auch. Ihnen fehlt allerdings eine Lobby, um ihre Interessen durchzusetzen.

Statt Vorgaben von den Eltern, Vorgaben vom Bund

Fangen wir mal mit den jungen Erwachsenen an. Nach der Schule sind sie zu Hause ausgezogen, fingen ein Studium oder eine Ausbildung an. Und waren endlich mal frei und mussten nicht mehr den Vorgaben der Eltern folgen. Tja, dann kam die Pandemie und die Verhaltensregeln von Bund und Ländern. Im Sommer gingen Bilder durch die Republik von illegalen Treffen in Berliner Parks. Junge Menschen standen zusammen, hörten Musik, tranken. Die Reaktionen waren Empörung und Unverständnis. Doch so pathetisch es klingt: Diese jungen Leute fühlen sich ihrer Jugend beraubt. Und dieses Gefühl lässt sich bekanntlich gemeinsam besser ertragen als allein.

Ja, nicht nur Singles fehlt in der Pandemie eine Perspektive.

Aber anders als Familien fehlt ihnen auch noch der persönliche Austausch. Den kann auch eine Videokonferenz mit Freunden und Verwandten nicht ersetzen. Zahlreiche meiner Bekannten sind zudem seit dem Frühjahr im Homeoffice. Jetzt im Winter verlassen sie ihre Wohnung kaum noch. Denn, das zeigen Umfragen, auch wenn viele unter den Anti-Corona-Maßnahmen leiden, heißt es nicht, dass sie sie nicht akzeptieren. Meine Altersgruppe kann noch froh sein, überhaupt die Möglichkeit zu haben, zu arbeiten. Senioren, die allein sind, häufig sogar verwitwet, haben diese Chance zur Ablenkung nicht. Und aus Angst vor dem Virus isolieren sich viele von ihnen bereits seit Monaten gänzlich.



Sorgentelefone werden zur Hotline

Was passiert, wenn das Gefühl von Alleinsein in Einsamkeit kippt? Das kann [die Psyche schwer belasten](#). Wie sehr, lässt sich wissenschaftlich wohl erst nach dem Ende der Pandemie beurteilen. Depressionen und Angststörungen müssen nicht, aber können eine Folge sein.

Die Sorgentelefone zumindest glühen heiß. Über die Weihnachtsfeiertage standen sie kaum still.

Und realistisch gesehen, wird sich an der Situation bis zum Frühjahr nichts ändern. Die politischen Entscheidungsträger versuchen es deswegen mantramäßig mit [Durchhalteparolen](#): "Nur wir alle zusammen können es schaffen." Doch was, wenn die Appelle an den Zusammenhalt nicht mehr wirken in einer Zeit, in der jeder am besten für sich sein soll?

Manchmal geht die eigene Psyche vor

Das Wichtigste für die Politik muss nun sein, die Motivation der Bevölkerung hochzuhalten. Denn die Einhaltung der Anti-Corona-Regeln kann keine Kommune kontrollieren. Es funktioniert nur, wenn sich die Menschen freiwillig, aus Eigenverantwortung daran halten, also ihre individuellen Interessen für die Gemeinschaft zurückstellen.

-

Es braucht mehr Empathie

Das sollten auch die politischen Entscheidungsträger anerkennen. Zu Recht stellen sie in ihren Statements die Leistungen von Pflegern, Ärztinnen und Mitarbeitern der Gesundheitsämter in den Mittelpunkt, loben das Durchhaltevermögen von Eltern. Sie sollten aber auch würdigen, dass zahlreiche Alleinstehende im Kampf gegen die Pandemie das schwere Los der Einsamkeit auf sich nehmen.

In der CDU gab es den Vorschlag, die Bundesregierung könne doch einen Einsamkeitsbeauftragten ernennen. Das klingt putzig, ist aber zumindest ein Ansatz. Denn die Politiker müssen sich etwas einfallen lassen, wie sie die Bürger dazu bringen, sich konsequenter an die Anti-Corona-Maßnahmen zu halten. Es hat viel mit Psychologie zu tun. In der Krise braucht es vor allem eines: mehr Empathie. Von allen für alle.