

Robert Bering & Christiane Eichenberg (Hrsg.) (2020). Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise. Herausforderungen und Lösungsansätze für Psychotherapeuten und soziale Helfer.

Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. ISBN: 978-3-608-98411-8, 243 Seiten, € 25,80 (A)

Prof. Dr. Robert Bering und Univ. Prof. Dr. Christiane Eichenberg haben ein Buch herausgegeben, in dem sie 22 ExpertInnen aus Deutschland und Österreich über die psychosozialen Folgen der Covid-19-Pandemie zu Wort kommen lassen. Wie ist es möglich, trotz oder gerade wegen dieser Bedingungen (weiter) zu behandeln? Eine mutige Herausforderung, wenn man bedenkt, dass die Lektüre während der Pandemie erschienen ist und noch wenig abgesichertes Wissen über die Viruserkrankung selbst und deren Behandlung existiert. Ein großer Teil der Menschheit ist auf eine mediale Vermittlung von Informationen über die Entwicklung und den Verlauf der Pandemie angewiesen und im Alltag zumindest mit mehr oder minder Einschränkungen des gewohnten Tagesablaufs und der Handlungsmöglichkeiten konfrontiert. Erschwerend kommt hinzu, dass es keine Sensorik gibt für die Krankheitsbedrohung, also allgemeine Vorsicht bei Berührung und Nähe geboten ist und so wenig über die Symptome bekannt zu sein scheint. Nachdem die Dauer der Pandemie nicht abzuschätzen ist, gibt es zunächst plausible Gründe dafür, psychisch mit Überforderung, Verunsicherung, Angst, Schlafstörungen, Anpassungsschwierigkeiten oder auch depressiven Episoden zu reagieren.

Das Fachbuch ist in die Kapitel *psychosoziale Notfallversorgung, therapeutische Adaptationen* und in *Hilfen für vulnerable Zielgruppen* gegliedert. Das Hauptthema des Buches ist eine umfassende Beschreibung einer pandemischen Stressbelastung: diese kann sich entwickeln bei Infektion/ letaler Bedrohung, Existenzbedrohung, Isolation und / oder bei Befürchtungen. Die Hilfen leiten sich daraus ab und reichen von medizinischer Behandlung, staatlichen Hilfen/ Sozialarbeit/ Rehabilitation, psychosozialen Interventionen bis hin zu Psychoedukation. Das Augenmerk ist dabei auf die Erhebung der individuellen Auswirkungen der 4 beschriebenen Stressoren zu richten. Die breite Bandbreite der Hilfen macht schnell klar, dass ein bio-psycho-soziales Modell für die Covid-19-Pandemie nicht ausreicht, um den Auswirkungen gerecht zu werden.

Ein zweites wichtiges Thema des Buches beschreibt die Folgen und Risiken von social pressuring, aber auch von sozialer Distanzierung. Menschen jeden Alters sind anfällig für die negativen Folgen von unfreiwilliger sozialer Distanzierung, die längerfristig mit Einsamkeit einhergeht und die Lebensqualität beeinträchtigt. Es gilt der Appell an die gesamte Gesellschaft, gerade bei Einsamkeit nicht einfach wegzuhören und mit Möglichkeiten des „Teilhabens“ sorgsam umzugehen. LeserInnen finden im Zusammenhang mit unfreiwilliger sozialer Distanz kritische Überlegungen zu Einsamkeit, Entfremdung und Digitalisierung, wenn sich Selbst- und Fremdwahrnehmung, die Identität(en)-Bildung, vor allem Berührung wie Begegnung auf digitale Weise umgestalten. Risiken, Nebenwirkungen und Chancen von ergänzenden digitalen Anwendungen in dieser Ausnahmesituation werden gerade für Berufsgruppen mit persönlichen direkten Kontakten einer genauen Analyse zu hinterziehen sein.

Besonders gut gefällt am Fachbuch die ausführliche Beschreibung der Ausgangslage im Jahr 2020 mit dem Verzicht auf Polarisierung, Schuldzuschreibungen oder Kritik.

Die Covid-19-Pandemie wird als Schadenslage bezeichnet und beschreibt ein zeitlich nicht klar umrissenes Ereignis. Die meisten AutorInnen sind sich einig darüber, dass psychisch akute und mittelfristige Belastungen bei einer größeren Anzahl von Menschen zu erwarten ist. Zurzeit ist empirisch jedoch nicht erfasst, welche Risiko- aber auch Resilienzfaktoren eine durch Covid-19-Pandemie ausgelöste mittelfristige und längerfristige psychische Belastung beeinflussen können.

Im vorliegenden Buch sind gute Nachrichten zu finden: Es sind mittlerweile zentrale Interventionen während und nach derartig bekannten Schadenslagen bekannt, die auf die Förderung folgender Bedürfnisse und Themen von Menschen abzielen und auf einen großen Teil stabilisierend wirken:

- ② Unmittelbare, regelmäßige, sachgerechte und verständliche Informationen
- ② Kontakt und Anbindung
- ② Vermittlung von Hoffnung
- ② Vermittlung von Sicherheit
- ② Beruhigung
- ② Vertrauen in Selbstregulation und Selbstwirksamkeit
- ② Erleben von Kollektiver Wirksamkeit.

Als erste Hilfe Maßnahmen gelten Psychoedukation und klare eindeutige Kommunikation in Zeiten der Ansteckungsgefahr und Ausgangsbeschränkungen gerade für die Gruppe alter Menschen: Es ist bekannt, dass sich z.B. „ältere Menschen“ als solche in Medien nicht angesprochen fühlen und dadurch wichtige Informationen zu Handlungsanweisungen übersehen. Zum besseren Verständnis trägt Kommunikation bei, wenn z.B. „Menschen über 65 Jahre“ angesprochen werden und sich so leichter einer Zielgruppe zuordnen können.

Ein eigener Beitrag beschäftigt sich mit den Belastungen von Einsatz- und Arbeitskräften während einer derartigen Schadenslage. Gegen die Stigmatisierungsangst von HelferInnen hat sich die anonyme und nutzerfreundliche Verfügbarkeit von digitalen Angeboten herausgestellt. Derartige gezielte Psychoinformationen ermöglichen zunächst eine erste Selbsteinschätzung und zeigen an, ob eine weiterführende Behandlung angezeigt ist; weiters tragen sie zur Optimierung der Nachsorge bei.

Insgesamt ist die Lektüre als erste Orientierung interessant zu lesen und regt LeserInnen an, sich kritisch mit digitalen Kommunikationsmöglichkeiten während Ausnahmesituationen auseinanderzusetzen.

Ulrike Richter, am 15.06.2020 in Linz