



Interview

Coronakrise: Herausforderungen und Chancen – Interview mit Psychologin Dr. Mess



Frau Dr. Mess ist niedergelassene Psychologin mit eigener Praxis. In unserem Interview mit ihr berichtet sie, wie ihre Patienten die Coronakrise erleben. Sie schildert die besonderen Herausforderungen, gerade auch der Schwachen in unserer Gesellschaft. Sie sieht aber auch Auswege und Chancen, ja Möglichkeiten durch die Krise über sich selbst hinaus zu wachsen.

Frau Doktor Mess ist niedergelassene Psychologin mit eigener Praxis. In unserem Interview mit ihr berichtet Sie, wie ihre Patienten die Corona-Krise erleben. Sie schildert die besonderen Herausforderungen, gerade auch der Schwachen unserer Gesellschaft. Sie sieht aber auch Auswege und Chancen, durch die Krise über sich selbst hinauszuwachsen.

Moderator:

„Frau Doktor Mess, die Corona-Krise scheint viele Menschen recht aus dem inneren Gleichgewicht zu bringen. Was unterscheidet denn die Corona-Krise von den anderen Problemen des Alltags?“

Frau Dr. Mess:

„Ja, die Corona-Krise, es wird ja auch von einer Pandemie gesprochen, eine Pandemie ist von der Wortwurzel her, vom Altgriechischen her, das ganze Volk und es ist nicht nur unser Volk, es ist im Grunde die weltweite Bevölkerung, die ja in der ein oder anderen Weise oder auch mehrfach betroffen ist. Das ist nun mal ein Punkt und darüber hinaus ist es so, dass die Menschen oder wir Menschen so etwas noch gar nicht erlebt haben.

Man kennt zwar Grippe, aber da weiß man, kann man impfen, kann man Impfstoffe entwickeln und so weiter, und der eine lässt sich impfen und der andere nicht. Dieses Etwas, was ja auch die ganze Wirtschaft zum Stillstand gebracht hat und was Kinder nicht mehr in die Schulen gehen lässt oder kleine Kinder nicht mehr in die Kitas. Was Menschen nicht mehr Arbeiten lässt, also es sind ja sämtliche Lebensbereiche betroffen. Es ist ja nicht so, dass nur ein Teil der Bevölkerung davon betroffen wäre und zu dem Teil der Bevölkerung gehen könnte, der nicht betroffen ist und sagen, du hilf mir doch mal bitte; sondern wir stecken alle einerseits in einem Boot, auf der anderen Seite stecken wir auch wieder nicht in einem Boot.

Die Einen dürfen arbeiten, die Anderen dürfen nicht arbeiten. In einem Bundesland darf man dies, im anderen darf man das, innerhalb der Bundesländer darf man teilweise auch noch Unterschiedliches. Also es ist ja auch sehr viel Verwirrung und Verunsicherung da und die, die bisschen weiter über das Hier und Jetzt hinaus denken und daran kann man schon fast nicht mehr vorbei denken, merken natürlich auch, dass das ein riesen wirtschaftliches Loch reißt, an dem wir – keine Ahnung, ich habe auch keine Kristallkugel auf dem Tisch – aber sehr, sehr lange abzahlen werden; und darüber hinaus ist es auch so, wir sind sozusagen

fremdbestimmt und das ist, wenn man so will, ein riesiges brutales Sozialexperiment, mit dem Unterschied, dass man normalerweise einem Humanexperiment zustimmt, als Mensch.

Diesem „Experiment“ konnte niemand zustimmen oder ablehnen, sondern wir waren mehr oder weniger von heute auf morgen da drin, der Lockdown hat dann wirklich sozusagen uns noch den Rest gegeben an Fremdbestimmtheit und an Isolation. Und man weiß zum Beispiel aus der Forschung über Isolationshaft, dass diese Menschen teilweise in den Wahnsinn getrieben werden, und auch schon „Normalgefangene“ bringen sich ja teilweise um, nicht weil sie so ein schlechtes Gewissen haben über das, was sie getan haben, sondern weil sie diese Einsamkeit, dieses Gefangensein, dieses Fremdbestimmtsein einfach nicht aushalten.

Und ein weiterer Unterschied ist natürlich diese Stille und Ruhe aushalten zu müssen. Also manche Straßen waren ja – ich war in der glücklichen Lage, ich durfte arbeiten, meine Praxis war überlaufen – aber die Straßen waren leer. Es war wie eine Geisterstadt und das macht ja was mit uns Menschen, wenn wir nicht mehr raus dürfen, wenn wir uns nicht mit anderen Menschen treffen dürfen. Wenn wir gar nicht wissen, wie gefährlich ist diese Krankheit, erwischt es mich, stirbt mein Angehöriger dran, stirbt jemand dran, den ich gut kenne, den ich gern hab und der zur Risikogruppe gehört, und wir durften und dürfen ja auch teilweise noch die Menschen, die uns nahestehen teilweise nicht sehen. Also ich erlebe, dass hier in der Praxis, dass ich völlig verzweifelte Patienten hab, deren Mann oder Frau, egal, in einem Seniorenheim ist und es nicht mehr versteht. Sondern vor Demenz dann einfach gar nicht mehr, vor lauter Demenzsein, nicht mehr verstehen kann, was da passiert. Und andere Menschen sind dann auch unter Umständen nicht mehr in der Lage mit Facetime oder Videokonferenz oder was es eigentlich ja an guten Möglichkeiten gibt, noch zu kommunizieren. Und auch kleinen Kindern kann man nicht erklären, warum sie ihre Freunde nicht treffen dürfen. Oder auch Jugendliche, die sind gerne mit Gleichaltrigen zusammen und jetzt müssen sie da zuhause bei Mama und Papa sitzen, wie langweilig ist das denn? – Das ist ein Teil der Faktoren, die uns so zu schaffen machen.

Moderator:

Ja, jetzt sind Sie ja praktizierende Psychologin und erleben ja im täglichen Gespräch mit den Menschen, was denn da innerlich so abgeht mit den Menschen. Was sind denn so die Hauptauswirkungen auf die Menschen, jetzt mal rein psychisch gesehen?

Frau Dr. Mess:

Also, es gibt, um mal mit dem ganz Aktuellen anzufangen, diese Maskenpflicht, ja. Und für Menschen, die Schlimmes erlebt haben – sei es, dass sie verdonnert wurden, über irgendetwas zu schweigen, sprich, den Mund zu halten. Oder Menschen, die sexuelle Gewalt erlebt haben und denen dabei irgendetwas mit dem Mund passiert ist, sei es, dass der Mund zugehalten wurde oder noch Schlimmeres darüber hinaus, dass da was rein gestopft wurde, diese Menschen sind also von der Maskenpflicht ganz, ganz schlimm betroffen. Und die können sich zwar einerseits ein Attest schreiben lassen, dass sie keine Maske tragen müssen, aber wenn sie dann gefragt werden: ‚Warum tragen Sie denn keine Maske‘? – sollen die dann das Attest rausholen und sagen: ‚ich bin eine von denen, die leider früher – und jetzt bin ich leider retraumatisiert‘? Also, das ist mal so das, was aktuell gerade passiert mit diesen Masken. Und, auch Menschen, die Asthma haben, kommen mit den Masken nicht klar. Menschen, die Herzerkrankungen haben. Menschen, die zu Panik neigen, wenn man denen die Luft sozusagen nicht völlig abdreht, aber doch von der Qualität her runterfährt, die kriegen auch wieder Panik. Das ist mal nur ein Spotlight geworfen auf die Masken.

Und darüber hinaus die Menschen, die sowieso depressiv sind oder Depressionen haben, neigen zu sozialem Rückzug. Das ist so ein Kriterium, ein Merkmal von Depressionen, dieser depressive Rückzug. Und wenn die dann auch noch dazu verpflichtet werden, möglichst zuhause zu bleiben – jetzt ist es ja schon ein bisschen mehr gelockert, aber in den Anfangswochen – ja, dann ziehen die sich zurück, dann wird ihnen ja sogar noch gesagt: ‚Verhalte dich so, wie du dich sowieso verhalten willst‘. In der Behandlung von Depressionen achtet man immer darauf, die Menschen zu aktivieren, die Menschen zu sozialen Kontakten zu bewegen und so weiter und so fort. Oder auch ängstliche Patienten, wenn die plötzlich alleine bleiben müssen und vielleicht Single sind – ja, die kriegen zuhause noch mehr Angst und dann diese ganzen Panikmeldungen, also das ist das, was ich im Alltag erlebe.

Und dann natürlich auch noch die gestressten Eltern! Die Eltern, die nicht von Haus aus Lehrer sind, sollen plötzlich ihre Homeschooling-Kompetenzen zeigen – ja, aber woher sollen sie es denn können? Und die Lehrer sind auch überfordert. Manche Lehrer kennen sich sehr gut aus damit, wie man es alles online anbietet und wie man Videokonferenzen mit Schülern macht und so weiter, aber viele auch nicht. Also, die sind auch überfordert. Oder die Eltern, die Homeoffice machen sollen. Vater Homeoffice, Mutter Homeoffice und dann stellt man sich das am besten auch noch in einer kleinen Wohnung vor, mit kleinen Kindern, die da rumspringen. Viele, viele Menschen sind wirklich am Anschlag und wissen nicht mehr weiter und sind kurz vorm Durchdrehen, wenn man so will.

Und denen geht auch – oder, mir auch – also gar nicht nur die anderen, es gehen einem irgendwann auch die Ideen aus, was man noch machen kann und wie man es noch aushalten kann. Und dann sich auch noch selber zu disziplinieren, nicht zu viel über die Zukunft nachzudenken, was alles Schlimmes kommen könnte und was vielleicht mit den Angehörigen im Heim passiert. Oder auch die Heime, in denen Menschen mit Behinderungen leben, die dürfen ihre Angehörigen nicht sehen. Im Grunde ist jeder in irgendeiner Form betroffen.

Im Grunde ist jeder in irgendeiner Form betroffen. Der eine mehr privat, der nächste mehr im Job, der nächste hat Angst seinen Job zu verlieren, macht jetzt vielleicht Kurzarbeit. Dann die Menschen mit einem geschwächten Immunsystem, die immer Angst haben müssen, ob sie denn nun angesteckt werden oder nicht. Also, da hat sozusagen jeder Mensch mit seiner Geschichte und seiner aktuellen Situation auch sein Päckchen, wenn man so will.

Moderator:

Sie selbst haben mir jetzt gesagt, um auch mal ein bisschen auf die Auswege zu sprechen zu kommen, Sie selbst gehen ja teilweise mit der Atemschutzmaske und Clownsnase einkaufen. Was sehen Sie denn auch noch für Auswege, oder können Sie dort vielleicht etwas dazu sagen? Wie kann man sich gegenseitig helfen?

Frau Dr. Mess:

Ja, also ich bin darauf gekommen, als hier vor etwa zwei Wochen dann auch die Pflicht kam, in bestimmten sozialen Situationen die Maske zu tragen, dass ich dachte, Hippokrates – der gute alte griechische Arzt – hat ja schon gesagt: „Lachen ist die beste Medizin“ und ein Clown, ein guter Clown ist ja dafür da, dass er Menschen zum Lachen bringt. Und dann habe ich gedacht, ok, nachdem ich nun mal ausgebildeter Clown bin und auch mit meinen Patienten teilweise mit Clownsnase arbeite, sollen doch andere auch was davon haben. Das ist ein Beitrag, den ich leisten kann und ich habe die Erfahrung gemacht, dass besonders

Kinder sich freuen, wenn sie das sehen. Da kann auch jeder für sich entscheiden: Möchte ich lachen? Möchte ich, trotz dieses riesigen „Minuses“ in dem wir alle stecken, kleine, kleine „Plusse“ suchen, oder möchte ich mich da reinsteigern und alles nur schwarzsehen? Also, das hat auch ein bisschen mit unserer Entscheidung zu tun. Viel zitiert wird ja dieses ‚halb volle‘ oder ‚halb leere‘ Glas. Und das ist immer auch die eigene Entscheidung. Also möchte ich für mich sorgen, und über Lachen kann man auch Stress abbauen.

Und das ist ganz, ganz wichtig, denn es gibt keinen Menschen, und da sage ich wirklich keinen. Und ich weiß, dass das, je nachdem wie rum man skaliert 0 % oder 100 % sind, der nicht irgendwie gestresst ist von diesem ganzen Corona, und auch vielleicht Coronawahnsinn.

Dann ist wichtig, dass man sich eine Tagesstruktur gibt. Natürlich kann man mal ausschlafen, natürlich kann man am Wochenende auch mal einen gemütlichen Vormittag im Bett haben, kein Thema. Aber unter der Woche wäre es schon wichtig, dass man so seine Zeit hat. Dass man vielleicht sagt, okay ich stehe immer um zwischen sechs und halb sieben auf, oder zwischen acht und halb neun und das auch wirklich durchzieht, denn das ist wieder etwas, was wir selbst bestimmen können, was wir selbst gestalten können. Dann ist frische Luft wichtig. Rausgehen, vielleicht auch mal in den Wald gehen. Wir dürfen ja in den Wald gehen.

Meditieren kann man. (Min.11:26) Man kann überlegen, ob man nicht auch ein Hobby mal hatte, was man gerne mal wieder aufgreifen würde. Ich habe eine Patientin, die kam, oh, ich häkel wieder. Habe ich gesagt, wunderbar – machen sie das weiter. Man kann ja auch jetzt schon anfangen, sich um Weihnachtsgeschenke Gedanken zu machen, denn es wird ein Weihnachten nach Corona geben, da bin ich einfach fest davon überzeugt, bis, was ich nicht hoffe, das Gegenteil eintritt. Man kann auch Weihnachtskarten basteln. Man kann auch jetzt schon mal jemandem einen lieben Gruß schreiben. Eine selbstgebastelte Karte ist heutzutage eine Rarität.

Andern Menschen eine Freude machen, je nachdem, was der Geldbeutel hergibt. Andern mal ein Blümchen schicken oder vorbei bringen oder vor die Tür stellen und sagen: du da steht was – wenn man keinen direkten Kontakt möchte. Oder auch in zwei Meter Abstand mit jemandem spazieren gehen und jetzt gibt's ja auch Lockerungen, also, man darf ja Manches schon wieder. Und was auch ganz, ganz wichtig ist, wie gestaltet man die Stunde vor dem Einschlafen.

Sitzt man da noch vor dem Fernseher, zieht sich also die ganzen Blauanteile des Lichts rein. Die halten uns wach, die unterdrücken das Melatonin, und das Melatonin brauchen wir im Gehirn, um müde zu werden; aber über die Blauanteile im Licht halten wir uns wach. So, also eins, zwei Stunden vor dem Schlafen sollte man nicht fernsehen, nicht am Handy stundenlang rumdadeln und lauter solche Dinge tun. Das sind alles psychohygienische Maßnahmen und wenn man so möchte, kann man auch sagen: Ich bring mir da jetzt was bei, was mir auch über Corona hinaus gut tut. Ich lern' jetzt mal die Ruhe auszuhalten, die Stille auszuhalten und mal mit der eigenen inneren Stimme konfrontiert zu sein. Was kommt denn da vielleicht hoch. Und gibt es dann vielleicht auch einen Menschen, mit dem ich darüber sprechen kann. Das ist ja auch wichtig, dass wir jemanden haben, mit dem wir reden können, dass wir nicht alles alleine mit uns ausmachen.

Moderator:

Das heißt, bei diesen ganzen Sachen kommt es schon darauf an, wie stelle ich mich selber dazu ein, was kann ich selber auch tun und – ich habe selber auch eine Person mit einer

Clownnase gesehen – und es erhebt einfach, macht einfach Freude, zu sehen, hey man kann trotzdem noch Freude haben und Spaß haben. Es ist nicht verboten Spaß zu haben und ja, wie sich das anhört, kann man dann doch der Krise etwas Positives abgewinnen, auch wenn das Ganze jetzt nicht im Allgemeinen so sehr schön ist, aber man kann dem dann doch noch was Gutes abgewinnen.

Frau Dr. Mess:

Ja, man kann natürlich auch sagen, das hätte ich alles machen können auch ohne die Krise. Aber – wenn und hätte – die Krise ist nun mal da und diese Besonderheit, oder eine Besonderheit dieser Krise ist, dass wir uns so eingesperrt und fremdbestimmt fühlen und innerhalb dieses Eingesperrtseins, was jeder auch wieder ein bisschen anders erlebt und andere Möglichkeiten hat, haben wir trotzdem noch einige Möglichkeiten, und die kann man ja mal für sich rausfinden oder mit jemandem darüber sprechen. Du, wie kriegst du das denn hin, was machst du denn und darüber dann auch wieder was lernen. Also, man kann ja auch die Chance in einer Krise sehen und nicht nur die Gefahr.

Moderator:

Vielen herzlichen Dank Frau Dr. Mess für die Einblicke aus Ihrer Praxis aus professioneller psychologischer Sicht. Ja, ich hoffe, wir werden die Coronakrise jetzt noch gut überstehen und dass wir wirklich auch die positiven Seiten kennenlernen. Danke.

Frau Dr. Mess:

Sehr gerne, hat mir auch Spaß gemacht.

von hm.

Quellen:

-

Das könnte Sie auch interessieren:

#Interviews - www.kla.tv/Interviews

#Coronavirus - www.kla.tv/Coronavirus

Kla.TV – Die anderen Nachrichten ... frei – unabhängig – unzensiert ...



- was die Medien nicht verschweigen sollten ...
- wenig Gehörtes vom Volk, für das Volk ...
- tägliche News ab 19:45 Uhr auf www.kla.tv

Dranbleiben lohnt sich!

Kostenloses Abonnement mit wöchentlichen News per E-Mail erhalten Sie unter: www.kla.tv/abo

Sicherheitshinweis:

Gegenstimmen werden leider immer weiter zensiert und unterdrückt. Solange wir nicht gemäß den Interessen und Ideologien der Systempresse berichten, müssen wir jederzeit damit rechnen, dass Vorwände gesucht werden, um Kla.TV zu sperren oder zu schaden.

Vernetzen Sie sich darum heute noch internetunabhängig!

Klicken Sie hier: www.kla.tv/vernetzung

Lizenz:  *Creative Commons-Lizenz mit Namensnennung*

Verbreitung und Wiederaufbereitung ist mit Namensnennung erwünscht! Das Material darf jedoch nicht aus dem Kontext gerissen präsentiert werden. Mit öffentlichen Geldern (GEZ, Serafe, GIS, ...) finanzierte Institutionen ist die Verwendung ohne Rückfrage untersagt. Verstöße können strafrechtlich verfolgt werden.