

Frau Brandt, das Coronavirus ist für die Menschen schwer zu greifen. Der Fußball-Bundestrainer Joachim Löw hat von einem „kollektiven Burnout der Welt“ gesprochen. Gehen Sie mit ihm konform?

In dem Satz steckt einiges drin, auch wenn man mit dem Begriff Burnout gerade jetzt sehr vorsichtig umgehen muss. Aber der Satz spiegelt die Gefühle der Menschen insofern wider, weil sie jetzt mit ihren Gefühlen verschiedene Wellen durchlaufen: Einmal spüren sie die totale Ohnmacht, dann wiederum sagen sie sich, wir kriegen das schon wieder hin. Wenn wir psychisch gesund sind, führen wir einen inneren Überlebenskrieg, der sich immer wieder gegen diese Situationen aufbaut. Was Jogi Löw anspricht, steht aber unter der Überschrift des Weltuntergangs.

Und das hilft gerade nicht wirklich?

Was in dieser Krise für die Psyche extrem wichtig ist, sich Mut zu machen – und die Gedanken, die einen in Stress und Panik versetzen, mal wegzuschieben. Wir haben ja zwischen Flucht und Angriff noch die dritte Reaktion, sich tot zu stellen, sich gar nicht mehr zu bewegen, alles über sich ergehen zu lassen. Wie ein gedanklicher Blackout. Das Gehirn ist dann nicht mehr in der Lage, zwischen der reinen Vorstellung und der echten Realität zu differenzieren. Wenn ich mir also den ganzen Tag vorstelle, wie dramatisch die Situation ist, dann wirkt sich das massiv auf Psyche und Körper aus, der dann in Dauerzustand das Stresshormon Cortisol ausschüttet, was wiederum für das Herz-Kreislauf-System, das Herz, die Haut bis zur Verdauung negative Folgen hat. Das Immunsystem wird geschwächt. Wir müssen also dieses negative Gedankenkarussell anhalten, damit Körper und Psyche diesem Dauerstress entrinnen.

Aber wie?

Es geht darum, selbstgesteuert zu handeln. Was kann ich mit mir selbst aktiv unternehmen? Die einen haben einfach Angst um ihre Gesundheit, die anderen haben Furcht vor den finanziellen Folgen – oder im schlimmsten Fall kommt beides zusammen. Das kann ich durchbrechen, in dem ich mich in die Beobachterposition versetze. Wenn ich sage, „es wird alles noch schlimmer“, dann schütze ich nur noch mehr Cortisol aus.

Also positiv denken wäre besser. Die simpelste Lösung ist sich vorzustellen, was an diesem einen Tag schön sein kann: der Sonnenschein, um rauszugehen, Zeit für die Kinder zu haben oder einfach ein Rezept auszuprobieren. Man kann sich auch eine Liste machen und darauf schreiben, endlich die Ecke im Haus aufzuräumen, die immer schon aufgeräumt werden sollte. Wer sich jetzt einen Tagesplan macht, der tut seiner Psyche etwas Gutes. Und im Idealfall baut man in diesen Plan kleine Highlights ein, die wie eine Belohnung wirken.

Täuscht der Eindruck oder sind die Deutschen auf diese emotionale Krise gar nicht vorbereitet? Ich möchte nicht alle über einen Kamm scheren, aber es ist schon so, dass diejenigen, die meist auf



Garage statt Studio: Ein Mann in Dinslaken trainiert, seine Fitnessgruppe ist online dabei. GETTY IMAGES

„Das negative Gedankenkarussell anhalten“

Die Erziehungswissenschaftlerin Eva Brandt über die Vorteile eines strukturierten Tages und warum sich die Menschen nicht länger als 20 Minuten über Corona unterhalten sollten

der Sonnenseite des Lebens standen und sich mit dem Thema Stress und Burnout nie in einer intensiven Form beschäftigen mussten, jetzt weniger vorbereitet sind.

Dass sich noch Mitte März viele Leute getroffen haben, war sicherlich ignorant. Sind aber einige vielleicht aus der Furcht vor der herannahenden Einsamkeit zusammengelassen?

ZUR PERSON



Dr. Eva Brandt ist Erziehungswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Psychologie. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet die 47-Jährige als Unternehmensberaterin, Seminarleiterin, Trainerin und Dozentin, um unter anderem Stress besser zu bekämpfen.

2014 entwickelte sie die Lotus-Strategie, eine Methode zur Steigerung der Stresskompetenz. Im dazugehörigen Buch („Stress? Du entscheidest wie du lebst“) schrieb der Sportmediziner Klaus Gerlach das Vorwort. Seit 2011 ist Brandt Lehrbeauftragte an der Gutenberg-Universität in Mainz. Das Coronavirus stellt auch die in Wiesbaden beheimatete Mutter von zwei Kindern vor Herausforderungen: Sie arbeitet fast nur noch im Homeoffice. FR

Es ist sicherlich ein innerliches Aufbäumen gegen das Unsichtbare gewesen. Weil das Virus ja nicht zu greifen ist, sondern in der Luft schwebt oder am Einkaufswagen klebt. Wenn sich Menschen zusammenfinden, die sich körperlich okay finden, wird allein dadurch schon Oxytocin, ein Bindungshormon ausgeschüttet, das sich positiv auf Stress auswirkt. Die Gruppe vermittelt also eine vermeintliche Sicherheit und ersetzt eine Umarmung, die in der Regel am schnellsten zur Beruhigung führt. Weil dies aber nur noch in der engsten Familie erlaubt ist, haben wir auch ein emotionales Defizit.

Was raten Sie denn Menschen, die viel Kraft aus dem geselligen Miteinander gesaugt haben? Mein Rat ist, einen Spaziergang zu machen und sich schon vorab per WhatsApp oder Facetime zu verabreden, um mit der besten Freundin oder dem besten Freund zu sprechen. Das ist wie ein gefühltes Treffen.

Die derzeit gültige Kontaktsperre wird noch mindestens bis nach den Osterferien dauern. Was bedeutet das für die Menschen?

Für Menschen, die mit anderen in einer Wohnung leben, heißt das, gemeinsam zu besprechen, wie der Tagesablauf gestaltet wird – wenn das nicht schon geschehen ist. Man sollte unbedingt besprechen, wie wir miteinander umgehen wollen. Tatsächlich kann es

sein, dass nach dieser Ausgangssperre die Scheidungsraten nach oben knallen, weil Paare schon lange nicht mehr so viel Zeit – außer im Urlaub – ohne klares Ziel miteinander verbracht haben. Daher spielen die Umgangsformen jetzt eine der größten Rollen.



Worauf ist da zu achten? Ein wertschätzender Umgang ist besonders wichtig. Und es ist darauf zu achten, dass man sich nicht gegenseitig runterzieht, sondern versucht, lösungsorientiert miteinander zu reden. Fakt ist: Wenn wir länger als 20 Minuten über ein Problem sprechen, wird das Problem nur größer. Wenn wir uns also über die schwere Last durch das Coronavirus unterhalten, dann nur in kleinen Häppchen. Es verhält sich wie beim Liebeskummer: Erst sind wir geschockt, dann wollen wir es nicht akzeptieren und dann steigt die Wut. Erst recht, wenn der persönliche Ausgleich durch Sport, Beruf oder Freunde nicht mehr gegeben ist.

Wie groß ist die Gefahr, dass durch die aktuelle Situation die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt?

Das ist absolut gegeben. Am meisten Sorgen mache ich mir um Einzelkinder und um alleinwohnende Menschen, die ohnehin wenige soziale Kontakte haben. Das bedeutet, dass ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Decke auf den Kopf fällt. Die Gefahr der Depression droht: Die Dauerausüttung von Cortisol aufgrund der Angst, die nicht gestoppt wird, weil keiner mit einem spricht, führt relativ zügig zu negativen Auswirkungen auf das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem, auf die Haut, auf den Darm, auf den Stoffwechsel. Auch die Gefahr der Tumorbildung steigt.

Wie wichtig sind jetzt persönliche Freiräume?

Am besten man vereinbart gemeinsame Zeiten wie das Mittagessen zu einer bestimmten Uhrzeit. Genauso werden feste Auszeiten definiert. In diesem Tagesrhythmus hat jeder persönliche

Freiräume, in denen er auch nicht angesprochen werden sollte. Was dann jeder in der Zeitspanne tut, ist ihm überlassen. Der eine liest am Küchenfenster, der andere geht in den Garten oder auf den Balkon.

Was ist mit den Kindern, die nicht zur Schule gehen können?

Wer Kinder im Hause hat, sollte ihnen unbedingt einen festen Schulplatz einräumen, im Kinderzimmer oder an einem kleinen Tischchen in der Ecke, um ihnen zu sagen: „Dort ist jetzt Deine Schule!“. Sie sollte zur festen Zeit anfangen, auch feste Pausen sind wichtig; Man kann dem Kind einen neuen Stundenplan schreiben. Wenn die Kinder jetzt die Übersicht verlieren, werden sie nervös, denn der Druck bleibt ja derselbe. Der klare Ablauf vermittelt Halt.

Dazu gehört vermutlich nicht, Kinder jetzt vermehrt vor den Fernseher zu setzen.

Für Kinder gilt auch in dieser Phase, dass der Medienkonsum am Tag maximal zwei Stunden beträgt – das Telefonieren mit Freunden ausgenommen. Darunter fallen Fernsehen und Videospiele. Mehr als 14 Stunden die Woche sind bei Menschen unter 14 Jahren schlecht für die Gehirnentwicklung, gerade bei Kindern zwischen dem 13. und 16. Lebensjahr. Es ist natürlich nichts dagegen einzuwenden, sich gemeinsam mit der Familie etwas Lustiges, Fröhliches oder Geselliges anzuschauen.

Was machen Singles? Leiden die nicht besonders?

Sie sollten sich überlegen, ob es nicht sinnvoll ist, die nächsten Wochen mit jemandem zusammenzuleben, ob das Geschwister, Verwandte oder ein Freund oder eine Freundin ist. Wenn ich mich entscheide, das nicht zu machen, sollte ich versuchen, andere nicht nur zu hören, sondern sie via Skype, Whatsapp oder Facetime auch zu sehen. Im Idealfall sollten das mehrere Personen sein und im allerbesten Fall sind das Optimisten ... (lacht).

Manche stellen fest, dass sie diese Tage kaum lachen ...

... dabei ist das Lachen jetzt extrem wichtig. Mein Sohn verabredet sich beispielsweise mit seinem Freund, um sich eine halbe Stunde lang Witze vorzulesen. Auch Erwachsene können sich zu Telefonsektionen verabreden, um über alles zu reden – nur nicht über Corona.

Wie groß ist die Gefahr, dass durch die aktuelle Situation die Zahl der psychischen Erkrankungen steigt?

Das ist absolut gegeben. Am meisten Sorgen mache ich mir um Einzelkinder und um alleinwohnende Menschen, die ohnehin wenige soziale Kontakte haben. Das bedeutet, dass ihnen im wahrsten Sinne des Wortes die Decke auf den Kopf fällt. Die Gefahr der Depression droht: Die Dauerausüttung von Cortisol aufgrund der Angst, die nicht gestoppt wird, weil keiner mit einem spricht, führt relativ zügig zu negativen Auswirkungen auf das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem, auf die Haut, auf den Darm, auf den Stoffwechsel. Auch die Gefahr der Tumorbildung steigt.

Wenn Sie jetzt abwägen müssten, würden Sie ungeachtet der wirtschaftlichen Folgen aus psychologischer Sicht die Ausgangssperre lockern?

Wer existenziell bedroht ist, gerät leicht unter Schock – und ist dann gar nicht mehr imstande, sich zu befreien. Wir sollten auch das Thema Alkohol nicht unterschätzen: Es passiert relativ schnell, dass wir abhängig werden. Die Ausgangsfrage ist schwer zu beantworten: Man sollte diese Ausgangssperre klar und definiert durchziehen. Es ist so ähnlich wie beim Pflaster: Wenn wir es ganz, ganz langsam abziehen, dann hält der Schmerz lange an. Aber wenn ich es schnell mache, zieht es nur kurz. Aus psychologischer Sicht macht es mehr Sinn, drastische Maßnahmen zu verhängen, die von allen gelebt und befolgt werden, um dann Stück für Stück mit dem Bewusstsein für die Gesundheit das normale Leben wieder aufzunehmen. Für die Psyche ist viel schlimmer, wenn das Ende nicht klar definiert ist. Dieser hohe Angstfaktor führt viele in eine handfeste Depression.

Wenn wir zu etwas Positivem kommen. Fast jeder scheint gezwungen, mal inne zu halten, sein Tempo zu verlangsamen. Die ständige Erreichbarkeit, die wachsende Mobilität, das rasante Wachstum haben ja nicht generell zufriedener gemacht, sondern viele Menschen fühlen sich hierzulande eher getrieben. Kommen wir da vielleicht zur Besinnung? Definitiv. Die Kehrseite ist, dass diejenigen, die sich beruflich und privat im Dauerstress bewegt haben, eine Vollbremsung machen

müssen und nach einer rasanten Fahrt endlich mal wieder hochschauen können. Der eine oder andere guckt hoch und stellt fest: Da sind ja meine Kinder, mein Mann oder meine Frau, meine Wohnung. Auf einmal wird das Umfeld bewusst wahrgenommen, in dem ich mich bewege. Ich denke wieder über Menschen nach, die mir wichtig sind. Um wen muss ich mich vielleicht kümmern? Wer keine finanziellen Ängste hat, wer nicht zur Risikogruppe eines Burnouts gehört und vielleicht noch Familie hat, der kann jetzt die Zeit im Positiven nutzen. Es besteht die Chance, aus der Ruhe heraus – aus dem Homeoffice – die Werte und Prioritäten neu zu sortieren.

Bei Ihnen ist herauszuhören, dass den Menschen die existenziellen Sorgen von staatlicher Seite genommen werden sollten, um nicht noch einen psychischen Schaden anzurichten. Das ist das Allerwichtigste. Diese Sicherheit ist nach der Gesundheit das A und O. Und wir sollten uns Gedanken machen über die Putzfrau, die nicht mehr kommen darf, weil man jetzt lieber selber sauber macht wie über den Kioskbesitzer, der gerade neu eröffnet hatte und jetzt schließen muss. Solche Menschen haben gerade gar keinen Halt mehr.

Sie haben bereits sehr viele Hilfestellungen gegeben. Was fällt Ihnen noch ein?

Das Mentaltraining. Es gibt dafür zwei Ansätze: Das eine ist die Achtsamkeit, um das Gedankenkarussell anzuhalten. Morgens beim Zähneputzen nicht über den Tag

nachzudenken, sondern sich nur auf den Moment konzentrieren, wie die Bürste über die Zähne gleitet. Das andere sind Entspannungsübungen. Das kann eine gedankliche Traumreise sein, eine progressive Muskelrelaxation oder ein vom Kind vorgelesenes Märchen. Man muss sich das so vorstellen: Wir können leicht ein Glas Wasser mit dem ausgestreckten Arm halten – aber das schaffen wir nicht acht Stunden lang. Und so müssen wir die negativen Gedanken durch die Corona-Krise bekämpfen, indem wir uns Erholung holen und den Geist entspannen.

Welche Rolle spielen dabei Sport und Bewegung?

Es geht gar nicht allein um die körperliche Aktivität oder Dynamik, sondern der Psyche hilft bereits das Erlebnis in der Natur durch einen Spaziergang: Es ist belegt, dass ein Kranker in einem Zimmer, aus dem er auf einen grünen Baum schauen kann, einen schnelleren Heilungsprozess hat. Wir sollten das Immunsystem, das Herz-Kreislaufsystem jetzt unterstützen, in dem wir uns fit halten, falls wir persönlich das Virus abbekommen. Deshalb sind jetzt Sport und Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf die wichtigsten Prävention, die wir leisten können. Desto temperamentvoller der Mensch ist, desto wichtiger ist für seine psychische Balance, sich körperlich auszupowern. Derjenige ist dann weniger hektisch und reizbar. Ich kann sagen: Wir haben gleich unser Trampolin im Garten wieder aufgebaut (lacht).

INTERVIEW: FRANK HELLMANN

AUS ALLER WELT

25 Hektar Wald in Gefahr: Großseinsatz in Brandenburg

Bei einem Feuer nahe Wandlitz in Brandenburg waren am Wochenende rund 25 Hektar Wald gefährdet. In der Nacht zu Sonntag rückten mehrere Wehren mit einem Großaufgebot zu dem Brandort im Wald im Landkreis Barnim aus, wo gelagerte Holzstämme nahe der Landesstraße in Flammen standen. „Wir gehen von Brandstiftung aus“, sagte eine Feuerwehrsprecherin. Wegen der aktuellen Trockenheit habe zwischenzeitlich die Gefahr bestanden, dass die Flammen sich schnell ausbreiten könnten. dpa

Kanu-Unfall: Zwei Mitglieder des Kennedy-Clans vermisst

Die US-Küstenwache hat die Suche nach zwei Mitgliedern der Kennedy-Familie eingestellt, die nach einem Kanu-Unfall zu nächst als vermisst gegolten hatten. Die Opfer des Unglücks im Bundesstaat Maryland waren Maeve Kennedy McKean (40), eine Enkelin von US-Senator Robert F. Kennedy, und ihr Sohn Rion (8). Die beiden befanden sich demnach im Haus von McKean Mutter, Kathleen Kennedy Townsend, und waren mit dem Kanu in See gestochen, als beim Spielen ein Ball ins Wasser gefallen war. Die Küstenwache war mit einem Helikopter, einem Transportflugzeug und mehreren Schiffen im Einsatz gewesen. dpa

Nachtruhe gestört: Mann erschießt fünf Menschen

Ein Mann hat in Russland fünf Menschen erschossen. Der mutmaßliche Täter sei am Samstagabend vom Balkon aus mit einer Frau und vier jungen Männern in Streit geraten, weil sie sich laut unter dem Fenster seiner Wohnung im Ort Elatma südöstlich von Moskau unterhalten haben sollen. Als der Streit eskalierte, sei der Mann mit einem Gewehr zum Hauseingang gelaufen und habe auf die Gruppe geschossen. Die Opfer starben noch am Tatort. dpa

Wilderer in Nepal nutzen Coronakrise aus

In Nepal nutzen Wilderer offenbar die Corona-Krise und den Stillstand im Land aus, um Jagd auf seltene Tiere zu machen. Drei Krokodile einer vom Aussterben bedrohten Art und ein Elefant seien seit Beginn der Ausgangsbeschränkungen Ende März von Wilderern getötet worden. Zudem seien bei einem Zusammenstoß von Wilderern und Parkhütern ein Wilderer getötet und ein Ranger schwer verletzt worden. dpa

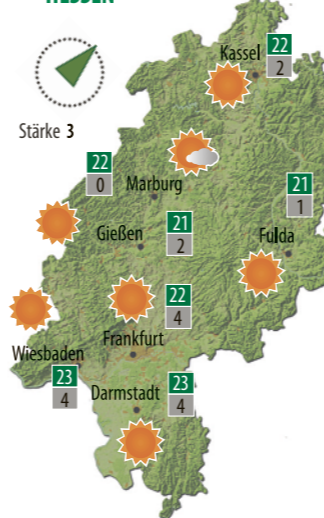
GEWINNZAHLEN LOTTO AM SAMSTAG

Lottozahlen: 9-12-17-24-41-43 Superzahl: 1 Spiel77: 5 2 6 5 5 8 Super 6: 4 0 5 7 6 0

(Alle Angaben ohne Gewähr)

Das Wetter: Es wird sonnig und sehr warm

HESSEN



VORHERSAGE HESSEN

Heute wird es wieder sonnig und niederschlagsfrei. Tageshöchstwerte zwischen 21 und 23 Grad. Schwächer, tagsüber teils mäßig auffrischender Süd- bis Südwestwind. In der Nacht zum Dienstag klar oder gering bewölkt, niederschlagsfrei.



DEUTSCHLAND



VORHERSAGE DEUTSCHLAND

Heute verbreitet sonnig, im äußersten Nordwesten zum Abend hin Wolkenaufzug. Trocken. Temperaturmaxima zwischen 19 und 24, ganz im Nordosten um 15 Grad. Schwächer, tagsüber mäßig auffrischender Wind um südliche Richtungen. In Hochlagen sowie in Ostachsen mitunter einzelne Windböen. In der Nacht zum Dienstag in der Nordwesthälfte wechselnd oder auch stark bewölkt, aber meist trocken. Sonst gering bewölkt oder klar.

