

### Herr Deister, in Zeiten von Corona dreht sich alles um unsere körperliche Gesundheit. Vergessen wir dabei die psychischen Folgen der Krise, Herr Prof. Deister?

Noch ist es kein Thema in der Öffentlichkeit. Aber die psychosozialen Auswirkungen der Epidemie werden sehr viel größer sein, als wir uns vorstellen können. Wir haben überhaupt keine vorgegebenen psychologischen Muster, um mit einer solchen Situation fertig zu werden, wir müssen uns völlig neu orientieren.

### Waren Menschen früher besser auf solche Einschnitte vorbereitet?

Im Mittelalter zum Beispiel hatten die Leute viel mehr Erfahrungen, weil Seuchen ein alltägliches Problem und eine ständige Bedrohung waren. Dieses Wissen ist weitgehend verloren gegangen, weil es eine solche Situation schon lange nicht mehr gab.

### Was ist für uns besonders schwer auszuhalten? Die Angst, die Unsicherheit?

Der Kontrollverlust. Dass wir überhaupt nichts mehr kontrollieren können, ist für uns etwas völlig Neues. Eine Naturkatastrophe ist irgendwann vorbei und wir machen uns an den Wiederaufbau. Selbst im Krieg können wir handeln. Aber jetzt können wir überhaupt nichts tun, außer reagieren. Das mögen wir gar nicht.

### Weil wir darauf getrimmt sind, aktiv einzugreifen?

Genau. Wir haben die Erwartung und den Anspruch, eine Sache im Griff zu haben. Doch nun fehlt uns die Handlungsmöglichkeit, die uns sonst hilft, Probleme zu kompensieren. Wir sind unsicher und können nicht agieren – das kommt zusammen und belastet uns sehr.

### Versuchen Politiker und Gesundheitsexperten deshalb, einen besonders entschlossenen Eindruck zu machen?

Ja, klar. Sie wollen damit ein Bedürfnis stellvertretend erfüllen. Das erwartet die Bevölkerung in so einer Situation auch: Jemand, der handeln kann, soll es statt meiner tun und zwar deutlich und erkennbar.

### Gelingt das den Entscheidern aus Ihrer Sicht?

Unterschiedlich. Es ist eine Gratwanderung. Einerseits will niemand Panik schüren, denn das ist der Extremfall von Kontrollverlust. Andererseits will man nicht so beruhigend auftreten, dass die Menschen das Risiko nicht mehr sehen. Da den richtigen Weg zu finden, das müssen Politiker und alle anderen noch üben.

### Ist es denn hilfreich, wenn Markus Söder den Katastrophenfall für Bayern ausruft?

Das ist ein sehr gutes Beispiel, weil der Begriff „Katastrophenfall“ sofort Ängste auslöst. Wenn aber klargemacht wird, dass damit mehr Handlungs- und Kontrollmöglichkeiten geschaffen werden, ist es richtig kommuniziert. Viel problematischer ist die Verlautbarung des Robert-Koch-Instituts, dass die Corona-Krise zwei Jahre andauern kann. Wissenschaftlich gesehen mag das richtig sein. Doch zwei Jahre sind ein extrem langer und abstrakter Zeitraum – ich kann ihn nicht fühlen. Das macht nur noch mehr Angst. Wie soll ich damit umgehen? Da kann ich doch nur noch resignieren, denn egal was ich mache, es dauert zwei Jahre. Sehr unglücklich kommuniziert.

### Kontrollverlust, Unsicherheit, Angst – was bringt das Virus sonst noch mit sich?

Ich denke, wenn wir in zwei Jahren zurückblicken, werden wir sagen, dass sich unser Leben durch Corona grundlegend geändert hat. Die Dinge haben plötzlich eine andere Bedeutung bekommen und die Sinnfragen werden anders gestellt. Auch weil wir feststellen, dass wir auf vieles verzichten können.

### Corona wirft uns auf existenzielle Fragen zurück?

Und ob. Darin liegen aber auch Chancen. Wir sind an einem Punkt, an dem wir anfangen, unser Leben neu zu bewerten: den einen Dingen ihren Wert zu geben und anderen eben nicht mehr. Auch Beziehungen werden sich massiv verändern, das macht uns in der Psychiatrie große Sorgen.

### Was befürchten Sie denn?

Viele Menschen haben es wohl noch nicht realisiert und erleben die aktuelle Situation vielleicht als Abenteuer, als Herausforderung. Noch. Aber schauen wir uns mal eine durchschnittliche Familie an, die bisher eine klare Rollenverteilung hatte. Und jetzt ist diese Verteilung vollständig über den Haufen geworfen ...

### ... weil nicht nur die Mutter daheim bleibt, sondern der Vater auch von zu Hause arbeitet ...

... die Kinder müssen zwar nicht in die Schule, können sich aber nicht so verhalten wie in den Ferien. Plötzlich sind alle in einem überschaubaren häuslichen Umfeld auf sich geworfen. Wenn man die Familie als System sieht, wird das ausgeprägte Folgen haben.

### In Familien- oder Paarsystemen ist ein gewisser Abstand häufig schon eingebaut. Jetzt hocken die Menschen alle aufeinander, möglicherweise in einer kleinen Wohnung. Sind damit mehr Konflikte und Gewalt vorprogrammiert?

Wenn ich die Möglichkeit nicht mehr habe, Abstand zu nehmen und etwas für mich zu tun – sei es, mich im Sport auszupeinern oder zum Fußball zu gehen –, wenn ich das nicht mehr ausleben kann, ist das Bedürfnis danach ja nicht weg. Es ist in mir. Das birgt die Gefahr, dass impulsive Ausbrüche von Aggressivität mittelfristig zunehmen werden. Ich spreche bewusst noch nicht von Gewalt.



### In der chinesischen Provinz Hubei, wo das Coronavirus wohl seinen Ursprung hat, ist die Scheidungsrate in den vergangenen Wochen enorm gestiegen.

Das ist genau der Effekt. Die meisten Trennungen gibt es dann, wenn Paare viel Zeit miteinander verbringen. Zum Beispiel im Urlaub oder in der jetzigen Ausnahmelage. Andererseits können Ereignisse von außen auch die Solidarität untereinander stärken, weil plötzlich alle ein gemeinsames Ziel haben. Auch das lässt sich zurzeit beobachten.

### Bekommt das Modewort „Achtsamkeit“ dadurch eine neue Bedeutung, weil es nicht mehr nur auf das eigene Wohlergehen gerichtet ist?

Achtsam ist ja ein schöner Begriff. Man ist achtsam, gibt aber auch auf sich und andere acht. Der Aspekt der Fürsorge steckt da mit drin, auch wenn wir ihn lange selbstbezogen interpretiert haben. Jetzt muss die Fürsorge für andere einen ganz eigenen Wert bekommen.

### Was bedeutet das für Menschen, die alleine leben? In Deutschland wohnen mehr als 17 Millionen in einem Ein-Personen-Haushalt. Jetzt sollen sie auf soziale Kontakte verzichten und in die Isolation gehen.

Das ist genau der Unterschied zwischen allein sein und Einsamkeit: Ist es Ausdruck einer freien Entscheidung oder bin ich dazu gezwungen? Einsamkeit ist nicht Alleinsein, sondern dass ich aufgrund der Umstände nicht mit anderen zusammen sein kann und darunter leide.

### Ich kann allein ganz zufrieden gewesen sein, fühle mich aber prompt einsam, wenn ich dazu gezwungen bin?

Da sind wir wieder beim Kontrollverlust. Wenn ich meine Situation nicht mehr ge-

## ZUR PERSON



**Prof. Dr. med. Arno Deister**, geboren 1957, hat nach dem Studium in Aachen und Köln die Facharztanerkennungen für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatische Medizin und Neurologie erhalten.

Er ist Chefarzt des Zentrums für Psychosoziale Medizin des Klinikums Itzehoe in Schleswig-Holstein. 2017 bis 2018 war er Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde und ist aktuell deren Past-Präsident. Seine Forschungsschwerpunkte sind schwere psychische Erkrankungen, Gesundheitsökonomie und soziale Aspekte psychischer Erkrankungen. DPA

stalten kann, verstärkt sich das Einsamkeitsgefühl. Wir werden ja alleine gelassen, wir müssen es passiv erdulden und können dennoch niemandem einen Vorwurf machen. Zur Zeit greifen Politiker zu den drastischsten Maßnahmen, aber keiner wirft es ihnen vor. Denn den Gegenüber, dem ich einen Vorwurf machen kann, den gibt es ja nicht. Auch das lässt mich einsam zurück.

### Corona gefährdet uns also nicht nur körperlich, sondern in hohem Maße auch seelisch.

Wir werden Einsamkeit neu definieren müssen. Bisher denken wir dabei hauptsächlich an alte Menschen, für die es ja tatsächlich ein gravierendes Problem ist. Denn vieles, was für sie sinnstiftend ist, können sie nicht mehr machen. Zum Beispiel ihre Enkelkinder betreuen. Das, was bisher gesellschaftlich anerkannt war, gilt plötzlich als Gefahr, die man vermeiden muss. Damit gibt es neue Formen der Einsamkeit.

### Was bewirkt einsam sein?

Es ist das Gefühl, nicht wahrgenommen zu werden. Die konkret erfahrbare Beziehung zu anderen – ich tue etwas und bekomme etwas zurück – diese Erfahrung fehlt. Das kann Wertschätzung sein oder auch jede andere Form der Reaktion. Deswegen fühlen sich Menschen oft weniger einsam, wenn sie in sozialen Netzwerken unterwegs sind.

### Kann digitaler Kontakt der Einsamkeit tatsächlich entgegenwirken?

Nur sehr begrenzt. Man kann sie nicht dadurch aufheben, weil wesentliche Aspekte der menschlichen Interaktion fehlen. Immerhin kann ich, wenn ich kommuniziere und etwas zurückbekomme, meine Einsamkeit lindern. Aber ich kann persönliche soziale Kontakte nicht 1:1 durch digitale ersetzen.

### Gibt es eine Schnittmenge zwischen Einsamkeit, Trauer und Depression?

Es sind verschiedene Ebenen: Eine Depression entwickelt sich eigenständig und hat sich von ihrem Anlass losgelöst. Trauer ist ein Bewältigungsprozess, der mit einem konkreten Ereignis zusammenhängt, meist mit Verlusterfahrung. Großes Thema zur Zeit, denn man kann auch trauern, wenn man nicht mehr zu einem Fußballspiel gehen kann. Und Einsamkeit ist ein passiver Zustand des Ausgeliefertseins.

### Und wenn die Einsamkeit doch in der Depression endet ...

Das ist die Gefahr. Wenn ich einsam bin und keine Mittel habe, damit umzugehen, ist das Risiko für eine Depression ziemlich groß. Wir haben vor einiger Zeit eine große Veranstaltung zum Thema Einsamkeit gemacht und am Ende fiel uns auf, dass wir hauptsächlich über Depressionen gesprochen haben. Das sind häufig eng miteinander verknüpfte Situationen, weil eine De-

pression die Folge von nicht bewältigter Einsamkeit sein kann.

### Dabei tun wir doch immer so, als wäre in der extrem individualisierten Gesellschaft sich jeder selbst genug.

Wir tun eben nur so und machen uns etwas vor – weil wir die Erwartung haben, dass wir auch alleine ganz gut zurecht kommen. Doch in der jetzigen Situation merken wir, dass es nicht stimmt. Das „Ich kümmere mich hauptsächlich um mich selbst“, trägt derzeit nicht mehr. Soziale Isolation ist zwar aus rein epidemiologischen Gesichtspunkten wichtig, aber ich kann die Lage durch sozialen Kontaktabbruch keineswegs bewältigen. Aus dieser Zwickmühle müssen wir einen Weg finden: auf der einen Seite Distanz wahren, aber gleichzeitig soziale Beziehungen stärken. Das ist die Herausforderung.

### Wie soll das gehen?

Solidarität kann helfen, Einsamkeit zu reduzieren. Plötzlich kann es cool sein, solidarisch zu sein und an andere zu denken, statt immer nur sein eigenes Ding zu machen – selbst wenn es wichtig ist, sich von anderen fernzuhalten. Kompliziert wird es dadurch, dass sich Solidarität normalerweise auf gemeinsames Handeln bezieht. In Kriegssituationen hält der gemeinsame Feind und der gemeinsame Kampf die Menschen zusammen. Das ist jetzt ganz anders. Der Feind ist nicht sichtbar und vom Einzelnen nicht zu bekämpfen. Eine ganz schwierige, uneinschätzbare Situation.

### Kann Isolation denn auch etwas Positives bewirken und Kräfte freisetzen?

Ja, und das passiert auch. Vorausgesetzt, es ist eine Isolation, in der ich mich nicht ausgeliefert fühle. Ausgeliefertsein setzt keine Kräfte frei. Aber wenn ich Isolation so erlebe, dass ich ganz nah bei mir bin und mich mit mir auseinandersetzen muss, kann das zu großer Energie führen.

### Das klingt, als könnte Corona eine Katharsis auslösen, die uns zu besseren Menschen macht.

Durchaus, und das meine ich ganz und gar nicht zynisch. Aber nur unter der Bedingung, dass wir die Menschen befähigen, diese Situation auch zu bewältigen.

### Was also tun?

Das werden wir nur gemeinsam erarbeiten. Wir müssen ganz neue Verhaltensweisen lernen und dürfen dabei die Psyche der Menschen nicht vernachlässigen. Was bedeutet, dass wir neue Formen der sozialen Nähe finden müssen – trotz der notwendigen sozialen Distanz. Das gibt es bisher noch nicht, weil wir soziale Nähe sehr stark als räumliche Nähe auffassen. In Zukunft müssen wir sie vor allem funktional und emotional definieren.

### Klingt ganz schön abstrakt.

Ist es auch. Wir haben vielleicht eine Idee, wie das neue Miteinander aussehen kann, aber wir brauchen Erfahrungen. Ein funktionierendes System neuer sozialer Nähe können wir nur in einem gemeinsamen Prozess entwickeln. Deshalb stehen wir nicht nur am Anfang einer Epidemie, sondern auch am Anfang einer umfassenden sozialen Veränderung, von der wir noch nicht wissen, wie sie ausgeht.

### Das Thema Nähe und Distanz scheint Sie stark zu beschäftigen.

Ja, und nicht nur beruflich. Meine Mutter ist 95 Jahre alt, geistig sehr fit, aber körperlich beeinträchtigt, deshalb lebt sie in einem Seniorenheim. Ich bin bei diesem Heim als Arzt im Vorstand. Und jetzt ist es mein Job, das Haus für Besucher zu schließen. Das macht mir große Schwierigkeiten, denn ich muss beides gleichzeitig machen: Als Verantwortlicher für Distanz sorgen, aber meine Mutter durch fehlende Nähe nicht vereinsamen lassen. Wie bekomme ich das hin?

INTERVIEW: BASCHA MIKA