

Corona-Krise stresst Haut und Seele

**Drei Werkzeuge
für mehr Gelassenheit und Zuversicht**

Dipl.-Psych. Sonja Dargatz

Stellvertretende Vorsitzende, Deutscher Neurodermitis Bund e. V. (DNB)
Redaktionsleitung hautfreund, Mitgliedermagazin des DNB,
Autorin der Artikelreihe „In Harmonie mit meiner Haut! – Auf den Spuren
der Psychodermatologie

- Einstieg: Corona-Pandemie aus psychologischer Perspektive
- Corona-Einflüsse auf die Seele
- Modell „5 Säulen unseres Lebens“
- Optimismus, Salutogenese und Kohärenz
- Resilienz: Faktoren psychischer Widerstandskraft
- 3 Werkzeuge für mehr Sinnerfüllung
- Ausblick: „Funktionaler Optimismus“ während der Corona-Pandemie

Inhalte im Überblick

- **Herausforderung** für die Menschen, Hoffnung zu bewahren und Geduld zu haben
 - > Menschheit hat schon andere große Herausforderungen gemeistert.
- **Fokussierung** auf das Hier und Jetzt und Notwendigkeit von Routinen und Strukturen im Alltag
 - > Reduktion katastrophisierender Gedanken und angstvoller Szenarien
- **Begrenzung** des Medienkonsums über Corona auf ein tägliches sinnvolles Maß.
 - > Wegfall einer imaginären Lupe auf die Corona Pandemie, die infolge noch bedrohender wirken würde
- **Kontaktgestaltung** zu geliebten Menschen aus Risiko-Gruppen auf alten und neuen Wegen der Kontaktgestaltung
- **Erfordernis von Umdenken, Neudenken, Andersdenken**

Corona-Pandemie aus psychologischer Perspektive

- Nicht nur die Psyche von Neurodermitis-Betroffenen kann von anhaltender Corona-Pandemie negativ beeinflusst werden.
- **Andauernde Einschränkungen** halten Hautgesunde wie Hauterkrankte davon ab, liebgewonnenen Gewohnheiten nachzugehen und damit **Bedürfnisse** zu stillen, die vormals leicht zu befriedigen waren.
- Menschen sind Gewohnheitstiere und vermissen infolge ihre **gewohnten Aktivitäten und Begegnungen**, die ihnen vor der Pandemie **glückliche Momente** ermöglicht haben.
- Zu Zeiten des Shutdowns sprach man deshalb auch erstmals vom Auftreten des **Corona-Blues**, einer negativen Verstimmung infolge der individuell belastenden Lebenssituation und Einschränkungen.
- Das natürliche alltägliche **Sicherheitsempfinden** wird durch die anhaltende Corona-Pandemie „zum Wackeln“ gebracht.

Corona-Einflüsse auf die Seele

- Die Corona Pandemie kann gerade bei Personen **verstärkt Ängste** schüren, die bereits zuvor zu gesundheitsbezogenen Ängsten und erhöhter Selbstaufmerksamkeit neigten. So können auch vermehrt **psychosomatische Beschwerden** auftreten.
- Ganz individuell können auf diese Weise Ängste geschürt werden bezüglich
 - der wirtschaftlichen Situation in Deutschland
 - einer gefürchteten gesellschaftlichen Spaltung
 - einer Arbeitsplatzverlustes / drohender Armut
 - der Gefahr, andere anzustecken oder selbst angesteckt zu werden.
- Paradoxe Frage: Was müsste man selbst tun, damit es einem während der anhaltenden Corona-Pandemie noch schlechter geht?

Corona-Einflüsse auf die Seele

- **Modell der „5 Säulen unseres Lebens“**

von Stark & Sandmeyer, 2004

Das Leben gleicht darin einer Art Tablett, das von fünf gleich großen **Marmeladengläsern** getragen wird.

Auf Säule 1 wird der **pflegliche Umgang mit dem menschlichen Körper** beschrieben: Körperpflege, Bewegung, Ernährung, regelmäßige Ruhe- und Schlafenszeiten

Säule 2 bezieht sich auf eine **sinnvolle Aufgabe, der man nachgeht**: ein Wirkungsfeld zu haben, haupt- oder freiberuflich, ehrenamtlich, Manager wie Familienmanager

Säule 3 nimmt Bezug auf die eigene **Familie und Partnerschaft**: enge soziale Beziehungen

Säule 4 stellt Verbindung zum **weiteren sozialen Netz** dar: Kollegen, Bekannte, Nachbarn und Freunde

Auf Säule 5 geht man auf **psychisches Wohlbefinden** ein: Zeit für sich im Alltag, gute Gespräche über das Leben, Entspannung, Mußestunden, also auch einfach mal alle Fünfe gerade sein zu lassen ohne schlechtes Gewissen. Der Alltag ist oftmals schon aktiv gestaltet und beladen genug.

Modell „5 Säulen unseres Lebens“

- Diese **Säulen** sind nicht als unabhängig voneinander zu verstehen, vielmehr sind sie **miteinander verknüpft**. Und das bedeutet für Hautgesunde wie Hauterkrankte zur Zeit der Corona Pandemie darauf **selbstfürsorglich zu achten, die 5 Säulen im Alltag einzubauen**.
- Schnell gerät man in diesen herausfordernden Zeiten aus dem gewohnten **stabilen Gleichgewicht** von 5 Säulen **in einen dreisäuligen wackligen Melkschemel-Zustand**. -> Fallbeispiel Stefan und Marina
- Aber ebenso selbstfürsorglich kann man diesen Zustand wieder verlassen, indem auf den genannten Säulen für sich sorgen lernt, auch wenn diese Zeit **nicht alle gewohnten angenehmen Aktivitäten zulässt**.
- Vielmehr rücken die Menschen mit **Freunden und Familie enger** zusammen und lernen wieder, das **Glück im Kleinen** zu schätzen. Ein **Glückstagebuch** kann dabei unterstützen.
- Wer trotz dieser Hilfen zur Selbsthilfe **mehr als 14 Tage fast durchgängig stimmungstechnisch ein Tief erlebt**, sollte einen Psychotherapeuten zur Unterstützung aufsuchen, ggf. können auch Johanniskraut und Antidepressiva zum Einsatz kommen, wobei letztere vom Facharzt bei Bedarf verordnet werden.

Modell „5 Säulen unseres Lebens“

- „Die Gesunden und die Kranken haben ungleiche Gedanken.“
(Deutsches Sprichwort)
- **Optimisten und Pessimisten** verwenden **unterschiedliche Coping-/Stressbewältigungsstrategien**:
 - Optimisten gehen eher aktiv und problemfokussiert vor.
 - Pessimisten neigen eher dazu, Probleme zu leugnen oder zu vermeiden.

Dabei zeigen sich korrelative Zusammenhänge zum jeweiligen Gesundheitszustand (Carver et al., 1993).
- Rolle von „Kontroll- und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen:
„Ich kann!“ (vgl. Kaluza, 2009)
- **„Hardiness“ als „Stärke und Widerstandsfähigkeit“**
beinhaltet
 - Engagement und Selbstverpflichtung
 - Kontrolle
 - Herausforderung (Kobasa, 1979; Kobasa, Maddi u. Kaan, 1982)

Optimismus, Salutogenese und Kohärenz (vgl. Kaluza 2009)

- **Konzept der Salutogenese nach Antonovsky (1971):**
„Gesundheit“ als „Prozess, der in erster Linie, durch das **Kohärenzgefühl** eines Menschen beeinflusst wird“ und sich „aus drei Faktoren“ ergibt (Bernhard & Wermuth, 2011):
 - Gefühl von Verstehbarkeit
 - Gefühl von Handhabbarkeit
 - Gefühl von SinnhaftigkeitKohärenzgefühl beinhaltet damit „eine spezifische Sicht der Welt und des eigenen Lebens“ (Kaluza, 2009):
- Resilienz: **7 Faktoren psychischer Widerstandskraft** nach Reivich & Shatte (2003):
 - Emotionsregulation
 - Empathie
 - konstruktive Problembewertung
 - über sich Hinauswachsen
 - Impulskontrolle
 - Optimismus
 - Selbstwirksamkeit

Optimismus, Salutogenese und Kohärenz (vgl. Kaluza 2009)

- **„schöpferische Werte“**
d.h. schöpferisches Wirken im Hier & Jetzt
- **„Erlebniswerte“**
d.h. Treffen mit Menschen, Schaffen von Erlebnissen in der Natur, Erleben von Zweisamkeit und Genüssen
- **„Einstellungswerte“**
d.h. Annehmen und Ertragen können von Herausforderungen im eigenen Leben, welche auf längere Sicht die Möglichkeit bergen, daran zu wachsen und in „größerer innerer Freiheit“ zu leben.

3 Werkzeuge für mehr Sinnerfüllung (nach Frankl, 1994, in Kaulza, 2009)

- Ohne eine **funktionale optimistische Sicht** auf die eigenen Handlungsspielräume wird man kaum dazu mobilisiert, sich auch jenen Problemen zu stellen, die ein Höchstmaß an Geduld, Fleiß und Aufwand von einem selbst verlangen.
- Auf der Basis einer **konservativen optimistischen Sicht**, würde man seine eigenen Handlungsspielräume nur danach einschätzen, was einem im Leben bereits gelungen ist, infolge gebe es kaum Weiterentwicklung und persönliches Wachstum.

Ausblick: „Funktionaler Optimismus“ während der Corona-Pandemie

(Schwarzer, 1993, in Kaluza, 2009)

Quellen:

- Stark, M., Sandmeyer, P., Nimm dein Herz in die Hand: Wege aus der Angst, Ullstein, Berlin, 2004.
- Kaluza, G., Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung, Springer, Heidelberg, 2009.
- Carver, C. S., Pozo, C., Harris, S. D. et al., How coping mediates the effects of optimism on distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1993, 65, 375-390.
- Kobasa, S. C., Stress for life events, personality and health: An inquiry to hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1979, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Kuan, S., Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1982, 42, 168-177.
- Antonovsky, A., Maoz, B., Dowty, N., Wijzenbeek, H., Twenty-five years later. A limited study of the sequelae of the concentration camp experience. *Social Psychiatry*, 1971, 6, 186-193).
- Reivich, K., Shatte, A., The Resilience Factor. 7 keys to finding your inner strength and overcoming life`s hurdles. Three Rivers Press, New York, 2003.
- Bernhard, H., Wermuth, J., Stressprävention und Stressabbau: Praxisbuch für Beratung, Coaching und Psychotherapie. Beltz, Weinheim u. Basel, 2011.
- Frankl, V. E., Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Quintessenz, München, 1994.
- Schwarzer, R., Defensiver und funktionaler Optimismus als Bedingungen für Gesundheitsverhalten. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 1993, 1, 7-31.

Quellen