



Die Corona-Krise hat massive Auswirkungen auf die Gesundheit – auch auf die psychische. Im Interview mit Paul Herbinger spricht der Psychotherapeut Reza Nourbakhch-Sabet über seine Arbeit bei der Helpline, seinen aktivistischen Zugang und die gefährlichen Auswirkungen sozialer Isolation.

Mosaik-Blog: Beginnen wir das Gespräch doch mal mit der Frage, wie du die allgemeine Situation aus psychotherapeutischer Sicht einschätzt?

Reza Nourbakhch-Sabet: Mit der erdrückenden Dominanz des Themas körperliche Gesundheit geraten die Folgen für die Psyche in Vergessenheit. Mir geht es dabei nicht um die aufgeladene Diskussion, welche Regierungsmaßnahme sinnvoll war und welche nicht. Die Sicherung des Überlebens war erfolgreich. Darüber hinaus kann man jedoch viel Kritik anbringen. Wir benötigen vor allem mittelfristig mehr als nur körperlichen Schutz vor Covid-19. Auch der mediale Diskurs dreht sich fast ausschließlich um die Frage des physischen Überlebens. Das muss sich ändern. Der Mensch ist ein soziales Wesen. Das müssen wir wieder ernst nehmen.

Du arbeitest bei der Psychotherapie-Helpline des Wiener Landesverbandes für Psychotherapie (<https://www.psychotherapie-wlp.at/wlp/psychotherapie-helpline>). Welche Erfahrungen machst du in dort in der Corona-Krise?

Die Themen sind ziemlich vielfältig. Sie beginnen beim Wunsch, mit einem „normalen“ Menschen zu reden, weil man die Familie gerade nicht aushält, und reichen bis in die akute Bearbeitung von suizidalen Krisen. Einsamkeit und Ängste sind meiner Wahrnehmung nach die wichtigsten Gründe, warum jemand bei unserer Helpline anruft. Mir erzählen Leute über das Gefühl, eingesperrt zu sein, dass sie sich „wie im Häfn´ fühlen“, oder über die Sehnsucht, einfach mit jemandem auf ein Bier zu gehen.

Vereinzelung und Einsamkeit sind auch vor der Covid-19-Krise beforscht worden. Man weiß, dass chronische Einsamkeit zu einem erhöhten Krankheits- und Sterberisiko führt. Einsamkeit wird im gleichen Areal des Gehirns verarbeitet wie körperlicher Schmerz. Das führt auf Dauer zur sogenannten chronischen Stressreaktion, mit einer Vielzahl an Folgen. Dazu gehören Bluthochdruck, ein erhöhter Blutzuckerspiegel und eine reduzierte Immunabwehr, die wiederum zu Krebs und anderen Erkrankungen führt.

Kurzfristig führt die Krise dazu, das bestätigen [auch aktuelle Untersuchungen](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200424_OTS0093/umfrage-unter-psychotherapeutinnen-zeigt-psychische-belastung-durch-corona-massnahmen-enorm) (https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200424_OTS0093/umfrage-unter-psychotherapeutinnen-zeigt-psychische-belastung-durch-corona-massnahmen-enorm) aus Österreich, dass sich bestehende psychische Symptome verschlimmern. Bereits überwundene Traumata können sich reaktivieren. Das heißt: Menschen, die bereits zuvor psychisch belastet waren, spüren die Krise stärker.

Gibt es dazu schon Studien?

Ja, dafür hat man Erfahrungen [mit bisherigen Epidemien analysiert](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext) ([https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)). Eines in aller Kürze vorweggenommen: Mit den Auswirkungen auf die psychische Gesundheit wird die Gesellschaft noch länger beschäftigt sein. Und so reißerisch es klingen mag, muss man trotzdem festhalten: Corona tötet, soziale Isolation auch!

Wie könnten die Mächtigen darauf reagieren?

Die besagte Studie rät zu klarer und deutlicher Kommunikation von Seiten der Regierenden: Informationen und auch Diskussionsmöglichkeiten über die Ausnahmesituation sind fundamental wichtig. Leider fährt die Regierung hier einen sehr zurückhaltenden Kurs. Die [Daten und Modellrechnungen](https://science.orf.at/stories/3200602/) (<https://science.orf.at/stories/3200602/>), auf die sie ihre Entscheidungen stützt, sind wenig transparent. Diese Schein-Objektivität wirkt auf mich ziemlich inszeniert. Möglichkeiten für Kritik und Widerspruch sind bei dieser Form der Message-Control massiv eingeschränkt und verstärken das Gefühl, machtlos ausgeliefert zu sein.

Reicht das psychosoziale Angebot und ist es passend?

Die Anzahl an telefonischen Anlaufstellen ist gestiegen, nicht nur im [klassisch psychotherapeutischen Kontext](https://www.psychotherapie.at/sites/default/files/files/patientinnen/PatientInnen-Psychotherapie-Hotlines-OEBVP.pdf) (<https://www.psychotherapie.at/sites/default/files/files/patientinnen/PatientInnen-Psychotherapie-Hotlines-OEBVP.pdf>), sondern auch in angrenzenden Bereichen, wie bei der [Frauenhelpline](http://www.frauenhelpline.at/) (<http://www.frauenhelpline.at/>) oder der [Männerberatung](https://www.maennerinfo.at/) (<https://www.maennerinfo.at/>). Es ist gut und wichtig, dass es dieses Angebot gibt. Akute Krisensituationen können so entschärft werden. Um nachhaltig zu arbeiten, ist jedoch auch immer abzuklären, welche längerfristigen Angebote die/der Anrufende braucht. In den Telefonaten ist das leider oft ein frustrierendes Moment, weil sich sehr viele Menschen längerfristige Psychotherapie nicht leisten können.

Dass es Psychotherapie nicht flächendeckend auf Krankenschein gibt, ist für mich einfach völlig unverständlich. Bereits 1946 hat die WHO [es geschafft](https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf) (<https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>), Gesundheit als einen Zustand „vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ zu definieren. Dass knapp 75 Jahre später Psychotherapie noch immer eine Frage des Kontos ist, ist einfach eine Bankrotterklärung für die Gesundheitspolitik der letzten Jahrzehnte.

Das klingt aktivistisch.

Ja, aber ich finde es unglaublich wichtig, dass man sich auch aus aktivistischer Sicht mit diesen Themen auseinandersetzt. Solidarität bedeutet für mich auch, dass wir auf das psychische Wohlbefinden von einander Acht geben. Und dafür braucht mehr als nur [Zoom- und Jitsi-Treffen](https://mosaik-blog.at/jitsi-online-aktivismus/) (<https://mosaik-blog.at/jitsi-online-aktivismus/>). Wir müssen uns wieder begegnen, solidarisch und verantwortungsvoll, mit Babyelephanten-Abstand, und auch dadurch ein Gesprächsklima mitaufbauen, in dem wir uns trauen, über unsere Gefühle zu reden.

Interview: Paul Herbinger

Kommentare

2 Kommentare

2 Kommentare

Sortieren nach

Älteste



Kommentar hinzufügen ...



Elisabeth Mixa

Eine sehr pointierte Analyse zu (traurigen) Gemütslagen in Zeiten der Pandemie. Ermutigend, danke.

Gefällt mir · Antwort · 1 · 2 Tag(e)



Reza Gilani

danke, liebe elisabeth!

Gefällt mir · Antwort · 2 Tag(e)



Anna Laura

Gefällt mir · Antwort · 2 Tag(e)

[Corona](https://mosaik-blog.at/tag/corona/) (<https://mosaik-blog.at/tag/corona/>) [Gesundheit](https://mosaik-blog.at/tag/gesundheit/) (<https://mosaik-blog.at/tag/gesundheit/>) [Psychotherapie](https://mosaik-blog.at/tag/psychotherapie/) (<https://mosaik-blog.at/tag/psychotherapie/>)

[Wien](https://mosaik-blog.at/tag/wien/) (<https://mosaik-blog.at/tag/wien/>)

AutorIn:

REZA NOURBAKHCH-SABET ([HTTPS://MOSAIK-BLOG.AT/AUTHOR/REZANOURBAKHCHSABET/](https://mosaik-blog.at/author/rezanourbakhchsabet/))

Reza Nourbakhch-Sabet ist Psychotherapeut in Ausbildung. Er arbeitet in einer Praxis in Wien.

