

# Der längere Lockdown – Herausforderung für die Psyche



(FAST) ALLES GESCHLOSSEN. Zumindest bis 7. Februar werden wir noch viel Zeit zu Hause verbringen

Die Tage sind kurz, der Lockdown gefühlt noch sehr lang. Wie man es schafft, die kommenden Wochen **psychisch** gut zu überstehen, und wie man Kinder unterstützen kann, diese Zeit gut zu meistern

Von Christine Lugmayr

Statt vorsichtiger Öffnungen wurde der Lockdown also verlängert. Weiterhin kein Unterricht in den Schulen, keine Besuche der Großeltern und Freunde, kein Skiurlaub. Dazu kommt die kalte, dunkle Jahreszeit. Eine Kombination, die bei immer mehr Menschen aufs Gemüt schlägt.

Eine internationale Studie untersuchte das psychische Wohlbefinden der Bevölkerung in 78 Ländern – darunter auch in Österreich. Dabei stellten die Wissenschaftler fest: Rund zehn Prozent der Befragten litten an einer massiven Verschlechterung ihres psychischen Zustands.

Über alle Länder hinweg waren es vor allem Arbeitslosigkeit, fehlende soziale Kontakte und finanzielle Sorgen, die die Psyche negativ beeinflussten.

Glücksforscher Stefan Höfer von der Med-Uni Innsbruck wirkte an dieser Studie mit. „Grundsätzlich sind Menschen in der Lage, mit einmaligen, zeitlich befristeten Schicksalsschlägen wie etwa Naturkatastrophen, zurechtzukommen“, sagt er. Doch je länger der Ausnahmezustand andauere, desto stärker schwinde diese Fähigkeit, bis die Menschen irgendwann keine Ressourcen mehr hätten. Dann werde es ermüdend. An diesem Punkt sind viele Menschen mittlerweile allerdings angelangt.

Doch wie kann man es schaffen, auch die kommenden Wochen psychisch gesund durchzuhalten? Ein Schluss der Studie ist, dass psychische Flexibilität hilft, mit der Situation umzugehen. Das sei die Fähigkeiten „im gegenwärtigen Moment handlungsfähig zu bleiben“, erklärte Höfer in einem Gespräch mit der APA. „Menschen mit ausgeprägter psychischer Flexibilität akzeptieren die Umstände, treffen dann aber keine reaktiven, sondern proaktive, bewusste Entscheidungen.“

## Neue Fähigkeiten aneignen

Psychotherapeutin Christa Schirl empfiehlt, sich „die Zeit nach der Krise vorzustellen“: „Was möchte ich dann über diese Zeit berichten? Soll es eine Tragödie sein oder eine Heldinnengeschichte? Was ist mir trotz Corona gelungen? Was habe ich in dieser Zeit gelernt? Was waren besondere Momente?“

Auch ist es hilfreich, sich Gedanken zu machen, wie man die Zeit nutzen könnte, z. B. um neue Fähigkeiten zu erlernen. „Man kann mit einer App Sprachen lernen oder zu Hause Sport betreiben, um eine gute Figur zu bekommen“, sagt die Psychotherapeutin. So habe etwa eine ihrer Klientinnen eine Hula-Hoop-Challenge

gestartet und hat damit viele andere Freundinnen angesteckt, die sich jetzt gegenseitig zu diesem Sport anspornen.

Jammern dürfe man übrigens durchaus, so Schirl. Allerdings sollte das Jammern nur einen kleinen Prozentsatz der Zeit beanspruchen. Ansonsten sollte man sich auf die „Möglichkeiten, die es derzeit gibt, konzentrieren“.

## Den Tag strukturieren

Kaum Beachtung werde seitens der Politik dem psychischen Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen geschenkt, kritisiert der klinische und Gesundheitspsychologe Johannes Achammer. „In den Expertengremien kommen keine Vertreter dieser Bevölkerungsgruppe vor. Es wird über Seilbahnen diskutiert, nicht aber über die Situation der Kinder und Jugendlichen. Dabei wäre es extrem wichtig, ihnen eine Perspektive zu geben.“ Die derzeitige Situation sei für Kinder sehr belastend.

„Es gibt bei Kindern keine Gewöhnungsphase an die jetzige Situation, sondern sie orientieren sich an den Erwachsenen“, erklärt Achammer. Sind Eltern angespannt und gestresst, so überträgt sich das auch auf die Kinder. Dazu komme, dass mittlerweile Ferien und Distance Learning nahtlos ineinander übergehen. „Wichtig ist es, den Tag klar zu strukturieren, also gemeinsam aufzustehen und zu frühstücken, danach die Aufgaben zu erledigen“, empfiehlt Achammer. Auch geregelte Schlafenszeiten sollten eingehalten und die Nutzung der elektronischen Medien beschränkt werden. „Die Kinder spielen sonst die halbe Nacht am Handy oder verbringen die Zeit in sozialen Medien. Der Schlafrhythmus wird dadurch komplett gestört. Das hat auf längere Zeit gravierende Folgen.“

Ein erstes Anzeichen, dass es dem Kind schlecht geht, könne laut Achammer sowohl ein Rückzug sein oder aber auch, dass das Kind plötzlich aufbrausend ist. „Solange die Stimmungen hin- und herschwanken, ist das normal. Wenn sie in einem Extrem bleiben, läuft etwas in dem Gefüge falsch.“

Zudem sollten sich Eltern ganz bewusst Zeit für die Kinder nehmen. Dabei gilt: Qualität zählt mehr als Quantität. „Es nützt nichts, wenn ich zwar etwas mit dem Kind mache, aber dann die ganze Zeit aufs Handy schaue, wie man es mittlerweile oft auf den Spielplätzen sieht. Ich muss mich aktiv mit dem Kind beschäftigen“, so er Psychologe. Diese gemeinsame Zeit fördert die Bindung – und Kinder mit stabilen Bindungen kommen besser durch die Krise.



**Was möchte ich über diese Zeit berichten? Soll es eine Tragödie sein oder eine Heldinnengeschichte?“**

**Christa Schirl**  
Psychotherapeutin und  
Gesundheitspsychologin



**Es wird über Seilbahnen diskutiert, nicht aber über die Situation der Kinder und Jugendlichen“**

**Johannes Achammer**  
Kinder-, Jugend- und  
Familienpsychologe

# 10

**Prozent** der im Rahmen einer internationalen Studie Befragten gaben an, ihr psychischer Zustand habe sich massiv verschlechtert