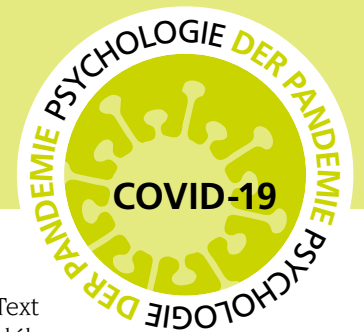


Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten (nach M. Kaléko) – die pandemische Stressbelastung reduzieren

Chase the Fears and the Fear of Fears Away (According to M. Kaléko) – Reducing the Stress Load During the Pandemic

Gisela Zurek, Robert Bering & Claudia Schedlich



Themenschwerpunkt Kurzartikel

Zusammenfassung

Psychische und soziale Beeinträchtigungen sind auch die Folge der COVID-19-Pandemie. Die Ängste der Betroffenen sind individuell ausgestaltet und betreffen unterschiedliche Lebensbereiche. Für die Planung von bedarfsorientierten psychosozialen Versorgungsangeboten in der COVID-19-Pandemie können vier Quellen der pandemischen Stressbelastung identifiziert werden. Hierzu zählen wir letale Bedrohung, Existenzangst, Isolation und Befürchtungsdynamik. Beispielhaft werden psychosoziale Interventionen dargestellt, die auf unterschiedliche Belastungskonstellationen der pandemischen Stressbelastung ausgerichtet sind, um Notfallkompetenzen der Bevölkerung zu stärken. Im Mittelpunkt des Artikels steht die Psychoinformation als sekundärpräventive Maßnahme im Kontext einer gesteigerten Befürchtungsdynamik.

Abstract

Mental and social impairments are also results of the COVID-19 pandemic. The fears of those affected are individual and influence different areas of life. Four sources of pandemic stress can be identified for planning needs-based psychosocial care in the COVID-19 pandemic. This includes lethal threat, existential fear, isolation, and fear dynamics. As an example, psychosocial interventions are presented that are geared towards different constellations of pandemic stress in order to strengthen emergency skills of the population. The focus of the article is on psychological information as a secondary preventive measure in the context of an increased fear dynamic.

Es gibt einen wunderbaren Text der Dichterin Mascha Kaléko.

„Jage die Ängste fort“ beginnt dieser Text. Die Angst gehört zum Leben. Angst ist wichtig, als Schutz oder als Signal. Angst ist aber auch quälend und oft auch unnötig. Sie muss diese Ängste auch gut gekannt haben:

„Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten. Für eine paar Jahre wird wohl alles noch reichen, das Brot im Kasten und der Anzug im Schrank ... Feg deine Stube wohl und tausche den Gruß mit dem Nachbarn. Flicke heiter den Zaun und auch die Glocke am Tor. Die Wunde in dir halte wach unter dem Dach im Einstweilen. Zerreiß deine Pläne. Sei klug und halte dich an Wunder. Sie sind lang schon verzeichnet im großen Plan. Jage die Ängste fort und die Angst vor den Ängsten.“ (Kaléko, 2017, S. 7-8)

Der Ausbruch des Coronavirus macht vielen Menschen Angst. Neben der medizinischen Bewältigung der Pandemie wirken auch psychosoziale und psychomentele Folgen auf die Gesundheit der Menschheit ein. Die wichtigsten Stressoren haben Bering, Schedlich & Zurek (2020) in einem bio-psycho-sozialen Modell als Pandemische Stressbelastung operationalisiert. Um die Auswirkungen der pandemischen Stressbelastung einordnen zu können, werden vier Quellen definiert:

- A.** COVID-19-Infektion und letale Bedrohung,
- B.** ökonomische Existenzangst,
- C.** Isolation,
- D.** Befürchtungsdynamik.

Von der COVID-19-Infektion und potenziell letalen Bedrohung sind insbesondere ältere und vorerkrankte Menschen direkt betroffen sowie deren Angehörige mittelbar. Der (drohende) Verlust der ökonomischen Grundlagen bildet sich in der Quelle der ökonomischen Existenzbedrohung ab. Die Entstehungsquelle der pandemischen Stressreaktion „Isolation“ greift alle Themen