



SCHWARM

Ein Vogelschwarm als komplexe dynamische Struktur ist das Zusammenwirken der einzelnen Vögel in einer großen Gruppe mit einem einzigen Zweck: Fressfeinden einen Angriff zu verunmöglichen. Dabei gibt es keine Führung. Alle Tiere verhalten sich instinktiv und reaktiv zueinander. Durch die Form des Schwarms entsteht der Schutz des einzelnen Individuums durch die Makrostruktur. Kippt der Schwarm, wird der einzelne Vogel zur leichten Beute der Jäger.

Foto: Majlitz Miri, Tony Armstrong-Siv, License CC BY 2.0, Dripping: Andreas Reimer

Pandemie und die Psyche

Einer rezenten Studie zufolge antwortet ein Viertel der Bevölkerung auf die Covid-19-Pandemie mit Angst und Depression. Wie begegnet die Psyche komplexen Herausforderungen einer globalen Krise? Und wie lässt sich diese bewältigen?

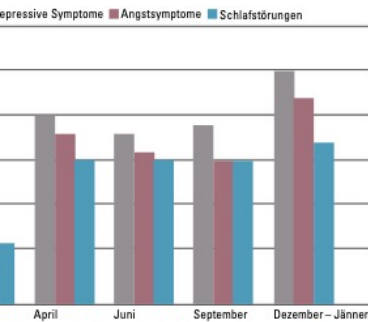
Von Sabine Fisch

Seit Beginn der Corona-Pandemie untersuchen ForscherInnen unter Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh vom Department für Psychotherapie und Psychosoziale Gesundheit die Auswirkungen der krisenhaften Situation in Österreich. In bisher vier Wellen wurde abgefragt, wie es um die Themen depressive Symptome, Angst- und Schlafstörungen bestellt ist. Nun wurden die Ergebnisse der vierten Befragungswelle, die zwischen Weihnachten und Neujahr durchgeführt und für die 1.500 Personen befragt wurden, präsentiert.¹ Und sie sind nicht erfreulich: „Seit der letzten Erhebung im September 2020 kam es zu einer neuerlichen, deutlichen Verschlechterung der psychischen Gesundheit“, fasst Studienautor Pieh

die Ergebnisse zusammen. „Inzwischen sind rund die Hälfte der Bevölkerung allem die Jüngeren von depressiven Störungen, Angst- und/oder Schlafstörungen betroffen.“

Während, so die Studienergebnisse, ältere Personen verhältnismäßig gut durch die Krise leben, sind die 18- bis 24-Jährigen besonders betroffen. „Seit September sehen wir hier in dieser Gruppe ein starkes Ansteigen psychischer Erkrankungen von 50 Prozent“, warnt Pieh. Zu ähnlichen Ergebnissen kommen die Resilienzfor-

¹ Pieh C et al. Mental Health during a COVID-19 Lockdown Over the Christmas Period in Austria. Quelle: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=3773439, abgerufen am 23.2.21



DEPRESSIVE SYMPTOME, ANGST- UND SCHLAFSTÖRUNGEN NEHMEN WÄHREND DEM VERLAUF DER KRISE ZUNEHMEND ZU. BESONDERS BESONNEN SIND JUNGE MENSCHEN UND ERWACHSENE IM ERWERBSLEBEN.

Donau-Universität Krems/Christoph Pieh

schersInnen Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger und Dr. Peter Hofer, die das Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisationen (IGEMO) in Linz leiten und seit Beginn der Corona-Krise ebenfalls eine breit angelegte Online-Befragung zum Thema „Corona, Resilienz und psychisches Befinden“ durchführen.² „Wir vermuten, dass gerade jüngere Menschen mit anhaltender Dauer der Krise, vermehrt das Gefühl haben, das Leben gehe seit Beginn der Krise an ihnen

vorbei.“ Die Einschränkungen, mit denen Jugendliche seit März 2020 leben müssen, stehen einer gesunden Entwicklung und dem Finden der eigenen Identität diametral entgegen. „In der Zeit von der Pubertät bis zum Erwachsenwerden geht es um das Finden der eigenen Identität, um Ausprobieren und das Entdecken von Möglichkeiten und Grenzen“, erklärt Aschauer-Pischlöger. „Wenn das wegfällt, ist es nur eine Frage der Zeit, bis sich psychische Folgen dieser Einschränkungen zeigen.“

Besonders betroffen: Junge und Erwachsene im Erwerbsleben

Dies zeigen auch die Ergebnisse der aktuellen Studie „Mental Health during a COVID-19 Lockdown Over the Christmas Period in Austria“ der Forschungsgruppe rund um Christoph Pieh. „Jugendliche und Erwachsene im Erwerbsleben sind diejenigen, die besonders vulnerabel auf die Corona-Krise reagieren.“ Ältere Menschen dagegen, auch dies konnte in mehreren Studien nachgewiesen werden, scheinen mit der krisenhaften Situation mit weniger psychischen Problemen zu reagieren. Das hat unterschiedliche Gründe: „Menschen im Erwerbsleben sind in dieser Pandemie mit ganz realen Problemen, wie etwa Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit, finanziellen Schwierigkeiten und der Vereinbarkeit zwischen Beruf und Kinderbetreuung konfrontiert“, erläutert Pieh. „Das alles hat natürlich Auswirkungen auf die Psyche, wie sie sich auch in unserer Studie gezeigt haben.“

Ältere Menschen dagegen, vor allem jene, die bereits im Ruhestand sind, tun sich offenbar leichter damit, die Pandemie zu bewältigen. „Zum einen lebt diese Gruppe mit einem gewissen Maß an finanzieller Sicherheit“, erklärt Pieh. „Wir denken aber auch, dass ein gewisses Maß an Lebenserfahrung, an erfolgreich bewältigten Krisen dieser Personengruppe die Zuversicht schenkt, auch mit der Corona-Krise fertig zu werden.“ Auch Anneliese Aschauer-Pischlöger und Peter Hofer konnten das in ihrer Studie bestätigt sehen: „Ältere Menschen scheinen in diesem Fall von ihrer Lebenserfahrung zu profitieren, sie müssen sich nicht mehr beweisen, nicht

„Ältere Menschen profitieren von ihrer Lebenserfahrung, sie haben schon viele Krisen bewältigt, das macht resilienter.“

Anneliese Aschauer-Pischlöger

mehr Karriere machen, sie haben nicht das Gefühl, etwas zu versäumen, und sie blicken auf viele bereits bewältigte Krisenerfahrungen zurück. Das macht resilienter und die Bewältigung der Krise einfacher.“

Fotos: Pieh © DUK/Andreas Reischer, Aschauer © privat

Stichwort Resilienz

Resilienz bedeutet, krisenhafte Erfahrungen gut bewältigen und aus ihnen gestärkt hervorgehen zu können. Ursprünglich stammt der Begriff „Resilienz“ aus der Materialforschung und bezeichnet die Eigenschaft eines Stoffes, nach einer Verformung wieder in seine ursprüngliche Gestalt zurückkehren zu können. Resiliente Menschen können auch krisenhaften Situationen positive Aspekte abgewinnen und daraus Erkenntnisse für die Zukunft ziehen. Dabei gibt es nicht die EINE Resilienz, sondern mehrere Resilienzfaktoren, die bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt sind. Resilienz ist keine angeborene Eigenschaft, sondern sie wird im Zusammenhang mit der positiven Bewältigung von Herausforderungen und kritischen Lebenssituationen erworben und kann über gezielt angelegte Reflexionsprozesse (z. B. Beratungs- und Therapieprozesse) gefördert werden.

Die Covid-19-Resilienz-Studie von Aschauer & Hofer zeigt, dass es vier besonders wirksame Resilienzfaktoren gibt, die hoch signifikant mit einem besseren psychischen Befinden in der Pandemie in Zusammenhang stehen. ■

Wie Menschen resilient werden

Akzeptanz: bedeutet, Situationen so zu akzeptieren, wie sie eben sind, und sich sein Leben in der Krise einzurichten bzw. innerhalb der Rahmenbedingungen in die proaktive Gestaltung zu gehen.

Realistischer Optimismus: Dies bedeutet, eine zuversichtliche Haltung zu entwickeln. Diese ist nicht angeboren, sondern kann prozesshaft erworben werden. Die Lebenserfahrung, aus bewältigten Krisensituationen auch gestärkt hervorgehen zu können, wirkt hier förderlich. Dazu gehört auch, sich der Dinge bewusst zu sein, die trotz der Krise positiv sind, und dass die Krise auch irgendwann wieder vorbei sein wird.

Zukunftsplanung: Es macht Sinn, in einer Krise kurz- und langfristige Ziele zu definieren und zu versuchen, die Krise auch als Chance zu nutzen. Dazu zählt etwa, etwas Neues zu lernen, wofür bislang keine Zeit war, Zukunftspläne für nach der Krise zu schmieden und möglichst lösungsorientiert zu handeln.

Selbstfürsorge: In einer Krise ist es besonders wichtig, gut für sich selbst zu sorgen, auf die eigenen Bedürfnisse zu hören und zu versuchen, sich diese auch zu erfüllen. Das können kleine Schritte sein, wie das Lieblingsessen zu kochen, einen Spaziergang in der Natur zu machen und sich damit aktiv Zeit für sich selbst zu nehmen.



CHRISTOPH PIEH

Univ.-Prof. Dr. Christoph Pieh ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie für Psychiatrie und Psychotherapie. An der Donau-Universität Krems ist er als Universitätsprofessor für Differenzielle Psychotherapie- und Beratungsforschung tätig sowie Leiter des Zentrums für Psychosomatische Medizin und Supervision.



ANNELIESE ASCHAUER-PISCHLÖGER

Mag. Anneliese Aschauer-Pischlöger ist Klinische sowie Gesundheits- und Arbeitspsychologin und Organisationsberaterin und leitet, gemeinsam mit Dr. Peter Hofer (Psychotherapiewissenschaftler, Psychotherapeut, Organisationsberater und Autor) das Institut für Gesundheit und Entwicklung für Menschen und Organisationen (IGEMO) in Linz.

² <https://www.resilienzstudie.com/>, abgerufen am 23.2.21