



Psychiatrie zu Corona-Zeiten: Sozialkunstprojekt „Ich, Du und Corona“

Die letzten Wochen und Monate haben uns alle viel Energie und Selbstbeherrschung gekostet. Die aktuelle Corona-Krise wird nicht nur durch die Eigenschaften des SARS-CoV-2 Virus determiniert, sondern vor allem auch dadurch, wie sich Menschen in dieser Krisenzeit fühlen und was sie subjektiv erleben [1]. Damit bringt das Virus nicht nur für die Virologie neue Herausforderungen mit sich, sondern auch für die Psychiatrie, die sich als Beziehungsmedizin in der aktuellen Situation vor zahlreiche Herausforderungen gestellt sieht.

Auch wer bislang nicht an der durch das Virus ausgelösten Erkrankung direkt leidet, leidet oft unter seinen eigenen Emotionen und Gefühlen im Zuge der Pandemie. Ängste und Ungewissheiten über die eigene Zukunft rauben in der aktuellen Krisenzeit zahlreichen Menschen wortwörtlich den Schlaf. Manche fühlen sich gereizt und unausgelastet, oder reagieren mit Wut und einer erhöhten Aggressionsbereitschaft auf die aktuellen Umstände. Bei vielen Menschen lässt sich derzeit beobachten, dass sie sich gefühlt ausschließlich mit Corona und den Neuigkeiten über die Maßnahmen und das Virus beschäftigen. Verstärkt wird dieser kognitive Tunnelblick durch die Algorithmen der Online-Medien, Suchmaschinen und Netzwerke, die wir benutzen. Das Resultat ist oft eine Unfähigkeit, Entscheidungen rational zu treffen, manchmal auch Gefühle der Hilflosigkeit. Angst und Panik, aus Sorge um die Gesundheit und finanzielle Existenz der eigenen Person und naher Angehöriger, lähmen den Menschen und seine Urteilsfähigkeit zusätzlich. Die irrationalen Handlungen, die daraus entstehen können, ließen sich besonders zu Beginn der Pandemie anhand der Hamsterkäufe beobachten.

Vor allem in der Psychiatrie geht es auch während der Corona-Krise in erster Linie um den Menschen und in zweiter Linie um das Virus und die Herausforderungen, die es für den Klinikalltag mit sich bringt. Die Psychiatrie ist eine Beziehungsmedizin, die Milieuthérapie eine ihrer Wirkprinzipien. Die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und ihr Erleben wieder aufzubauen, ist ein zentrales Element unserer Therapien – auch in Zeiten von Corona. Statt von sozialer Distanzierung zu sprechen, sollten wir lieber von physischer Distanzierung sprechen. Soziale Eingliederung muss auch während Zeiten von Corona erfolgen, nur eben mit physischer Distanz. An der Stanford University wurde der Begriff „distant socializing“ (dt. *distanzierte Sozialisierung*) geprägt. Ein Begriff, der dies versucht einzufangen.

Das Wegbrechen sozialer Kontakte und die daraus resultierende Einsamkeit gehen mit einem erhöhten Stressempfinden einher. Wo wir sonst unser soziales Netz nutzen, um Stress zu regulieren und abzubauen, ist nun eine Lücke. Das macht uns anfälliger für negative Emotionen und schwächt auch unser psychisches Wohlbefinden.



Mit dem Projekt „Ich, Du und Corona“ versuchen wir, in der Psychiatrie des Florence-Nightingale-Krankenhauses unsere Patientinnen und Patienten, sowie unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei zu unterstützen, ihre Gefühlswelt während der Krisenzeit besser zu verarbeiten. Den Projektteilnehmenden wird die Möglichkeit geboten, sich anhand von Bildern, Gedichten, Fotografien und kleinen Geschichten auszudrücken. Was sich in künstlerischen Werken ausdrücken lässt, ist oft mit Worten nicht zu beschreiben. So können hier Gestaltungen entstehen, die möglicherweise ein Gegengewicht zu der Ohnmacht in Bezug auf die ungewöhnliche, belastende Situation ist. Das Sozialkunstprojekt kann den Erschaffenden dabei helfen, mit ihrer Gefühlslage besser zurechtzukommen. Es kann aber auch den Betrachtenden helfen, zu sehen, dass sie mit ihren Gefühlen in der Corona-Krise nicht alleine sind. Sie fühlen sich verstanden und Gefühle der Einsamkeit rücken in die Ferne. Das Projekt bringt zum Ausdruck, was uns aktuell alle verbindet. Durch das künstlerische Tun entsteht eine Verbindung.

Die Welt nach der Krise wird eine andere sein als zuvor. Wie die zukünftige Welt aussieht hängt nicht vom Virus ab, sondern von uns. Wenn wir zur Normalität zurückkehren, muss nicht alles zum Alten zurückkehren [1]. Wünschenswert wäre eine Welt und Gesellschaft mit mehr Solidarität, Wertschätzung und Empathie. Eine Entschleunigung im oft so stressigen Alltag und Selbst-Optimierungswahn tut uns allen gut und schafft Raum für Kreativität.

Mit dem durch die Kreativtherapie der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie initiierten Sozialkunstprojekt „Ich, Du und Corona“ wollen wir bereits jetzt einen Schritt in die richtige Richtung gehen, unsere neue Welt aktiv verändern und mitgestalten, indem wir den Raum bieten für künstlerischen und emotionalen Ausdruck, Solidarität und Mitgefühl.

Prof. Dr. Joachim Cordes
Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Florence-Nightingale-Krankenhaus

[1] Spitzer, M. Psychologie und Pandemie – Die Auswirkungen des Corona-Virus auf den Einzelnen und auf die Gesellschaft. Nervenheilkunde 2020;39: 274 – 283.