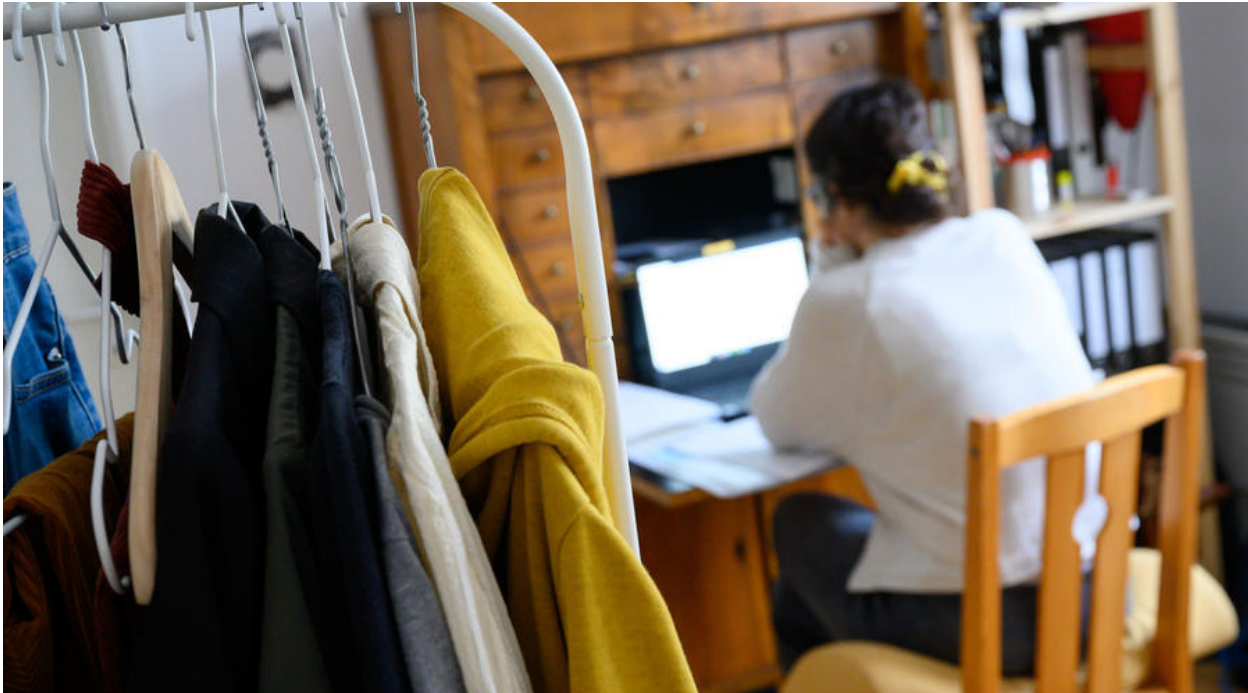


NRW / Städte / Köln

Psychologe Gerd Höhner über Lagerkoller

„Es macht keinen Sinn, sich die Situation schön zu reden“

23. März 2020 um 12:44 Uhr | Lesedauer: 4 Minuten



Eine Frau arbeitet im Homeoffice. (Symbolbild). Foto: dpa/Sebastian Gollnow

Köln. Kontaktverbot, Homeoffice, keine Schule, kein Sport - das Leben spielt sich in Zeiten der Coronakrise nun fast nur noch in der Wohnung ab. Wir haben mit dem Psychologen Gerd Höhner über Lagerkoller, Kontrollverlust und häusliche Gewalt gesprochen.

Von Claudia Hauser

Reporterin

Auf einmal sind alle immer zu Hause - der Partner, die Kinder und sogar das Büro. Wie kann man mit der räumlichen Dauernähe am besten umgehen? Und wie schaffen Alleinlebende es, nicht in die Isolation abzurutschen, wenn sie noch nicht mal mehr die Kollegen sehen? Gerd Höhner ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Präsident der Psychotherapeutenkammer in NRW. Er sagt, die Situation macht uns gerade alle zu Alleinstehenden.

Herr Höhner, was sehen Sie gerade als größte Herausforderung?

Höhner Sowohl auf politischer als auch auf individueller Ebene ist die größte Aufgabe der Umgang mit einer Situation, für die es kurzfristig keine Lösung gibt. Wir alle müssen Wochen, vielleicht Monate lang mit dieser Situation leben. Wir erleben einen Kontrollverlust und das empfinden wir als bedrohlich.



Rheinische Post Aufwacher
Coronavirus in NRW #008

25:43

INFO TEILEN DATEIEN AUDIO

Und was können wir tun?

Höhner Naja, mit Empfehlungen wie ‚Nutze doch die Zeit zu Hause und lies mal ein gutes Buch‘ kommen wir nicht weit. Wir kennen es, dass wir im Alltag mal die Kontrolle und Übersicht verlieren und überfordert sind. Wir haben für solche Situationen in der Regel Lösungsmöglichkeiten. Aber im Moment können wir gefühlt nichts tun, um die Situation wieder in den Griff zu bekommen – außer Hände waschen und zu Hause bleiben. Das führt dazu, dass wir uns ausgeliefert fühlen. Eine der wichtigsten Maßnahmen, die bei uns in Deutschland zum Glück geschieht, ist offene Information und Transparenz auf der politischen Entscheidungsebene im Sinne von: Das ist die Situation und das sind alle Rahmenbedingungen.



Gerd Höhner, 70 Jahre alt, ist Präsident der Psychotherapeutenkammer NRW. Foto: Höhner

Die neue Situation für viele ist: Alle sind zu Hause, die Kinder dürfen nicht in die Schule oder zu den Großeltern. Wie kann man gut zusammenleben und arbeiten?

Höhner Man muss im Umgang mit seinen Mitmenschen disziplinierter, vorsichtiger und kontrollierter sein als man es üblicherweise sein muss. Problem des Lagerkollers ist: Man kann sich nicht aus dem Weg gehen. Das Ganze braucht eine Struktur, neue Routinen, feste Arbeitszeiten und feste Lernzeiten. Ganz wichtig sind aber auch Auszeiten für alle Beteiligten. Mal allein einen Spaziergang machen können. Selbst Ehepaare sind es ja nicht gewohnt, den ganzen Tag zusammen zu sein. Ein wichtiger Punkt ist: Äußere Ordnung führt zu mehr innerer Ordnung – und zum Gefühl, die verlorene Kontrolle über die Situation ein wenig zurückzugewinnen. Man sollte sich einen engeren Tagesplan machen als man es gewohnt ist: Arbeiten, Kochen, Essen, Fernsehen. Je enger die Lebensräume sind, desto enger kann das auch emotional für alle Beteiligten werden.

In China haben häusliche Gewalttaten in der Coronakrise stark zugenommen. Das dürfte in Deutschland auch passieren, oder?

Höhner Ja, es entstehen Situationen, die sehr belastend sind für die Menschen. Und manche reagieren mit Destruktion und Aggression darauf. Das ist natürlich keine gute Reaktion, aber psychologisch eine naheliegende. Man schlägt drauf, um irgendwas zu tun. Der vereinfachte Blick ist: Ich schlag auf diejenigen ein, die mich nerven. Der häusliche Stress wird zunehmen - und dadurch auch die häusliche Gewalt, das seh ich leider auch für Deutschland so kommen. Die Situation, immer zusammen zu sein, kennen wir ja sonst nur aus dem Urlaub. Die niedergelassenen Psychotherapeuten melden eine ungebrochene Nachfrage, trotz der Probleme bei den persönlichen Kontakten.

Was können diejenigen gegen das Gefühl der Isolation tun, die allein leben und jetzt im Homeoffice arbeiten?

Höhner Ich glaube, wir werden in den nächsten Wochen und Monaten alle neue Arbeitsformen entwickeln. Wie machen jetzt Telefon- und Videokonferenzen, wo wir noch vor zwei Monaten gesagt hätten: Dazu müssen wir zusammenkommen. Man kann im Homeoffice aktiv den Kontakt suchen - telefonieren, skypen, Mails schreiben. Das Risiko, in die Depression zu rutschen, wird sicherlich nicht durch Homeoffice verursacht. Die Situation macht uns gerade alle zu Alleinstehenden, weil wir sie bisher nicht kannten. Das menschliche Bedürfnis nach Kommunikation, nach dem Erleben von Gemeinsamkeit ist aber geradezu überlebensnotwendig - und führt etwa dazu, jetzt gemeinsam zu singen auf dem Balkon.

Kann es helfen, Quarantäne und Kontaktsperre als Chance zu betrachten? Also vielleicht, um Dinge tun zu können, die ewig liegen geblieben sind?

Höhner Vielleicht in einigen Monaten. Für den Moment hat es aber nichts mit der Realität zu tun. Es macht keinen Sinn, sich die Situation schön zu reden. Ich bin kein Fan von Ratgebern, die so tun, als könnte man die Situation wegreden. Die Menschen entlastet viel mehr, wenn man ihre Sorgen und Bedenken ernst nimmt.

Aber zwingt uns der Kontrollverlust nicht in eine Opferrolle?

Höhner Nein, das sind wir selbst. Wir haben es in der Hand, aus der Opfer- in die Täterposition zu kommen - im Sinne von tun und handeln. Ich finde ganz wichtig, dass wir uns verhalten wie Erwachsene, die Verantwortung für uns und unsere Mitmenschen übernehmen und nicht denken: Irgendwer wird es schon richten. Wir alle können die eigene Situation im Kleinen gestalten und beeinflussen. Das ist psychologisch sehr hilfreich.