

# FÜNF FRAGEN

## ZUR PSYCHISCHEN GESUNDHEIT IN ZEITEN VON CORONA

AN TANIA SINGER

**Frau Singer, ein Lockdown stellt das alltägliche Leben komplett auf den Kopf. Wie hat die Bevölkerung Berlins die Kontaktbeschränkungen 2020 und 2021 erlebt?**

86 TANIA SINGER Während des ersten Lockdowns im März 2020 nahm die psychische Gesundheit deutlich ab: Mehr Menschen litten unter Ängsten, Stress und Einsamkeit bis hin zur Depressivität. Durch die Lockerungen im Sommer haben sich die Leute nach diesem Schockeffekt dann ein wenig erholt. Doch während des zweiten, noch längeren Lockdowns sank die alltägliche Widerstandsfähigkeit der Berlinerinnen und Berliner erneut, stetig, von Monat zu Monat des Lockdowns. Auf Strategien zur Bewältigung konnten sie nicht zurückgreifen, da die dafür notwendigen sozialen Kontakte stark eingeschränkt wurden. Daraus resultierte im Winter 2020/2021 ein deutlicher Ermüdungseffekt.

**Welche Gruppen waren am stärksten betroffen?**

Vor allem die 18- bis 25-Jährigen leiden sehr unter der Coronapandemie, ebenso Frauen. Nach dem ersten Lockdown waren sie schon geschwächerter, und danach begann die Abwärtsspirale noch einmal von vorne. Es ging Schritt für Schritt bergab. Die Widerstandsfähigkeit lässt sich häufig auch durch soziale Kontakte und durch Begegnungen mit anderen Menschen wieder aufbauen. Diese Möglichkeiten waren jedoch durch die beiden Lockdowns in hohem Maße eingeschränkt.

**Wie haben Sie dies herausgefunden?**

Wir haben im CovSocial-Projekt neben der mentalen Gesundheit und der Widerstandsfähigkeit auch den sozialen Zusammenhalt untersucht. Der zeigt sich etwa im Vertrauen, das wir anderen in sozialen Netzwerken und persönlichen Begegnungen entgegenbringen. Dabei haben wir den Zeitraum vom ersten Lockdown im Frühjahr 2020 über die Lockerung im Juni bis zum erneuten, langen Lockdown im Herbst 2020 und Winter 2021 beobachtet. Berlinerinnen und Berliner zwischen 18 und 65 Jahren wurden per Post nach dem Zufallsprinzip eingeladen, an dem Projekt teilzunehmen. Plakate in der U-Bahn machten Werbung dafür.

**Und danach wurde das Projekt in genau zwei Phasen unterteilt ...**


Ja, genau! In Phase eins wollten wir in einer Onlinebefragung wissen: Wie geht es Ihnen? Wie haben Sie diese Pandemie mit den verschiedenen Kontaktbeschränkungen wahrgenommen? Daraus resultierte – in Kombination mit der Messung von Stresshormonen – die Analyse des Ist-Zustandes. In der aktuellen Phase zwei wollen wir Hilfestellungen anbieten gegen erhöhten Stress und Einsamkeit. Mentales Onlinetraining mit kurzen täglichen Übungen soll aktiv Lösungswege aus dem isolierten Zustand heraus aufzeigen, beispielsweise mithilfe der CovSocial App. Diese Phase wird ebenfalls begleitet von Messungen der Stresshormone und Befragungen zu Mitgefühl, Empathie und Parametern der mentalen Gesundheit. Damit wollen wir herausfinden,

was sich in Bezug zur ersten Phase verändert hat und ob sich die Leute nach dem Training besser fühlen.

**Welche sozialen Veränderungen konnten Sie in der Gesellschaft beobachten?**

Der soziale Zusammenhalt, das Zugehörigkeitsgefühl zu Gruppen – eher ein Konstrukt aus der Ökonomie und der Politik –, hat während des zweiten Lockdowns stark gelitten. Das soziale makroskopische Gefüge fängt an zu bröckeln, die Solidarität untereinander sinkt. Daher haben Kontaktbeschränkungen auch auf gesellschaftlich relevante Variablen großen Einfluss. Dies muss die Regierung bei jedem neuen Lockdown mitbedenken. Denn jeder erneute Lockdown hinterlässt vermutlich einen noch größeren Ermüdungseffekt. Das heißt, die Gesellschaft wird immer anfälliger, die Widerstandsfähigkeit sinkt weiter. Wenn die Depressivität und die Einsamkeit von Jugendlichen in einem Alter steigen, in dem das Gehirn noch sehr formbar ist, ist das extrem ernst zu nehmen, auch in Hinblick auf Suizidalität und psychische Erkrankungen. Das ist vielleicht nicht sofort sichtbar wie etwa eine Covid-19-Erkrankung, aber ein riesengroßes Problem. Unser Ziel ist es, die Personen zu identifizieren, die besonders anfällig sind, um sie im Alltag besser unterstützen und ihnen helfen zu können.

*Interview: Valerie Zöllner / Barbara Abrell*

 [www.mpg.de/podcasts/pandemie-psychische-gesundheit](http://www.mpg.de/podcasts/pandemie-psychische-gesundheit)