



QUANTENSPRUNG

VON HOLGER KREITLING

Mehr Migration im Wald

Der Umgang mit dem Wald findet sich im Koalitionsvertrag der künftigen Regierung unter der Überschrift „Natürlicher Klimaschutz“. Durch Waldumbau sollen artenreiche und klimaresiliente Wälder geschaffen werden, also bessere als jene weitgehenden Monokulturen, die zuletzt durch Dürre, Stürme und Insekten hektarweise zu Boden gefallen sind. Festgelegt wird der Umbau mit „überwiegend standortheimischen Baumarten“. Das, darf man sagen, ist eine grüne Idee und wird von Umweltverbänden mitgetragen. Es bedeutet aber auch, dass beim Umbau zu Mischwäldern all jene Baumarten ausfallen, denen am ehesten Widerstandsfähigkeit sowie ein guter Umgang mit Trockenheit zugetraut wird. Dazu zählt die amerikanische Roteiche, die Japanerleiche, die Schwarzkiefer aus Südeuropa und der Baum mit dem hübschen Namen Ponderosa-Kiefer, offizieller Staatsbaum des US-Staates Montana. Und vor allem die Douglasie, ein anspruchsloser Nadelbaum aus Nordamerika, der überall in den Wäldern beigemischt wird. Die Douglasie kann nicht als standortheimisch verbucht werden, auch wenn sie bereits seit bald 150 Jahren in Deutschland angepflanzt wird.

Nun wohnt dem Wörtchen „überwiegend“ eine gewisse Spanne inne. Darauf wird zu achten sein. Um die Wälder zu schützen und die dringend nötige Waldverjüngung zu ermöglichen, muss allerdings auch der Umgang mit dem Wald geregelt werden. Die längst fällige Novelle des Jagdgesetzes war zuletzt im Frühjahr gescheitert. Dazu steht im Koalitionsvertrag: nichts.

QUÄNTCHEN

1450

Kilometer lang

ist eine Röhre im Erdmantel, die die Galapagosinseln mit Panama verbindet. Das berichten Forscher in „Proceedings of the National Academy of Sciences“. Sie hatten entdeckt, dass eine kalte Quelle in Panama vulkanische Spuren enthielt. Als sie die unterirdische Strömung zurückverfolgten, landeten sie beim Galapagos-Hotspot - 900 Meilen weit entfernt.

BEFUND

Nur fahren, nicht anfassen!



Nase kratzen, Augen rubbeln, Lippen zupfen: Rund alle zwei Minuten fassen sich Autofahrer unterwegs ins Gesicht. Das schreibt die Forschungsgruppe „Human Factors“ von der Uni Nottingham im Journal „Ergonomics“. Das Team hat 31 Stunden Videomaterial von 36 versierten Fahrern ausgewertet und im Schnitt 26 Berührungen pro Stunde registriert. In 42,5 Prozent der Fälle touchierten die Probanden dabei die Schleimhäute von Mund, Nase oder Augen, wobei sie Fingerspitzen und Daumen am häufigsten nutzten - Bereiche, die beim Händewaschen häufig übersehen werden. Das Fazit: Autofahrer riskieren vermehrt, sich mit Bakterien oder Viren zu infizieren; gerade in der Corona-Pandemie. 61



Die täglichen Meldungen von Intensivpatienten belasten die Psyche

Was tun gegen die CORONA-Erschöpfung?

Die Pandemie lastet wie eine Bleiweste auf unserer Seele. Dennoch sind wir negativen Gefühlen, Ängsten und dunklen Gedanken nicht hilflos ausgesetzt. Die Psychologie kennt wirksame Strategien, die Stress reduzieren und zu mehr Wohlbefinden führen

Z

Zehn, neun, acht, sieben, sechs, tief einatmen, fünf, vier, drei, zwei, eins, ausatmen. An diesem Tag vermag auch keine Atemtechnik Leonie Holdenried zu helfen. Die 29 Jahre alte Erzieherin kann rückblickend nicht glauben, was sich unlängst ereignet hat: Als sie morgens um acht Uhr am Kita-Eingang in Stuttgart-Vaihingen steht, will eine Mutter ihr zweijähriges Töchterchen abgeben. Holdenried hat gleich erkannt, dass die Kleine mit hochrotem Kopf, glasigen Augen und triefender Nase einen Infekt hat. Freundlich bittet sie die Mutter, ihr krankes Kind doch wieder mit nach Hause zu nehmen, damit sich nicht die Kita-Gruppe mit Personal anstecke. Da blafft ihr die Mutter ins Gesicht: „Das ist eben Ihr Berufsrisiko!“

VON ELKE HARTMANN-WOLFF

Holdenried blickt auf einen fast zwei Jahre andauernden Ausnahmezustand zurück. Während des ersten Lockdowns arbeitete sie mit selbst genähtem Mundschutz in einer Notbetreuungskita für Klinikpersonal. Ihre Flitterwochen im vergangenen Jahr verbrachte sie nicht, wie geplant, am Bodensee, sondern in Quarantäne. Fragt man die Erzieherin, wie es ihr geht,

sagt sie: „Manchmal denke ich, ich pack das alles nicht mehr, ich laufe schon lange auf Reserve.“ Eigentlich sei sie nur noch „müde“.

„Müde“, gekreuzt mit „wütend“. Corona hat ein Kunstwort hervorgebracht, das die psychische Verfasstheit von weiten Teilen der Bevölkerung auf den Punkt bringt. Der Soziologe Hartmut Rosa sprach schon vor Monaten über Menschen, die darüber berichteten, ihnen „fehle die Energie“. Rosa analysierte: „Sie fühlen sich, als überziehe eine Art Mehltau ihre Wahrnehmungen, sie sind auf eine unbestimmte Weise müde und träge.“

MEHLTAU ÜBERZIEHT UNSERE WAHRNEHMUNG

Erschöpfung ist die Verfasstheit der Gegenwart. Das belegen auch zahlreiche Studien. Laut ersten Ergebnissen der internationalen Coh-Fit-Studie, die hierzulande von der Berliner Universitätsklinik Charité durchgeführt wird, verschlechtert sich das psychische Wohlbefinden sukzessive. So stieg der Stresslevel, der auf einer Skala von eins bis 100 zu bewerten war, vom Wert 49 im April 2020 binnen eines Jahres auf 65 Punkte an. Ganz ähnlich verhält es sich hinsichtlich der Emotionen Frustration, Wut, Einsamkeit und dem Gefühl von innerer Leere.

Der von der Universität Erfurt koordinierten Langzeitbefragung Covid-19 Snapshot Monitoring (Cosmo) zufolge empfanden Anfang des Monats 37,5 Prozent aller Befragten ihre persönliche Situation als belastend. Die Jüngeren berichteten über Nervosität, Ängstlichkeit und Niedergeschlagenheit. Ältere Befragte gaben an, weniger hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken. Auch die Nachfrage nach professioneller Hilfe steigt: Die Techniker Krankenkasse re-

gistriert seit Beginn der Krise eine um 40 Prozent erhöhte Nachfrage für Psychotherapie; dabei herrscht seit Jahren ohnehin ein eklatanter Mangel an Behandlungsplätzen.

Die Pandemie lastet auf der Seele wie eine bleierne Weste. Dennoch sind wir unseren Empfindungen nicht heillos ausgeliefert. Die Psychologie kennt Strategien, die dabei helfen, einen besseren Umgang mit Stress, Ängsten, Wut und dunklen Gedanken zu finden. Psychologen aus verschiedenen Schulen kennen wissenschaftlich fundierte Methoden, die zu mehr Wohlbefinden und mentaler Ausgeglichenheit führen.

Anruf bei Michèle Wessa, Professorin für klinische Psychologie an der Universität Mainz und Forschungsleiterin am Leibniz-Institut für Resilienzforschung. Lage Deutschland bei ihr auf der Couch, wie lautete ihre Diagnose? „Corona ist fraglos ein kollektiver Stressor, der für jeden Einzelnen eine Herausforderung darstellt.“ Für Menschen, die schon vorher leichte Symptome eines Burn-outs, einer Depression oder Angsterkrankungen hatten, wirke die Pandemie wie ein Brandbeschleuniger. „Dennoch ist die Mehrheit der Bevölkerung in der Lage, mit der Krise umzugehen.“

Resilienz, also psychische Widerstandsfähigkeit, ist von Natur aus in uns angelegt. Der Begriff leitet sich vom lateinischen Verb „resilire“ ab, was sich mit „abprallen“ oder „zurückspringen“ übersetzen lässt. Bildlich gesprochen, kann man sich einen Gummiball vorstellen, der gegen eine Wand geschleudert wird. Ähnlich vermag es auch die Psyche, nach einem belastenden Ereignis wieder in ihre ursprüngliche Form zurückzuschnellen. Wessa ist überzeugt: „Auch wenn wir alle mit unterschiedlich ausgeprägter Resilienz ausgestattet sind, lässt sich diese Eigenschaft gezielt

trainieren.“ Die Wissenschaftlerin hat mit ihrem Team am Leibniz-Institut ein maßgeschneidertes Tool für die Corona-Pandemie entwickelt. Das Programm, dessen therapeutischer Nutzen wissenschaftlich bewiesen ist, nennt sich „Auf Kurs bleiben kompakt“ und ist kostenlos und anonym unter www.resilienz.aufkursbleiben.uni-mainz.de abrufbar.

Menschen, die sich ausgelaugt fühlen, finden dort vier Lektionen mit Audio- und Videomaterial sowie interaktiven Übungen, die auch auf Achtsamkeitstechniken basieren. Auf diese Weise können sie sich Strategien aneignen, die dabei helfen, in schwierigen Situationen ausgeglichen und zuversichtlich zu bleiben. So wird beispielsweise die Wahrnehmung von Stress auf körperlicher und psychischer Ebene geschult. Ziel des Programms ist die Reduktion von Stress und eine kognitive Umstrukturierung, wie man beispielsweise Grübelspiralen entkommt.

Für die Resilienzforschung besteht einer der wichtigsten Schutzfaktoren in der Selbstwirksamkeit. Wessa legt nahe, täglich einige Minuten zur Ruhe zu kommen. „Wir sollten uns regelmäßig ins Bewusstsein bringen, was wir alles leisten, was wir meistern, was gut in unserem Leben läuft - und uns dafür selbst auf die Schulter klopfen.“ Wem es gelinge, eine wohlwollende und mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber einzunehmen, stärke automatisch sein psychisches Immunsystem.

Auf sich selbst zu achten kam Erzieherin Leonie Holdenried lange nicht in den Sinn, weil sie angesichts des hohen Krankenstands in der Kita zu funktionieren hatte - und außerdem das Gefühl hatte, sich zusammenreißen zu müssen. Genau diese Einstellung hält Psychiater Bert te Wildt für gefährlich. Der Leiter der Psychosomatischen Klinik Kloster

Dießen am Ammersee sagt: „Auch Menschen, die noch nie zuvor psychische Probleme hatten, sind mittlerweile hochgradig belastet.“ Wie viele seiner Kollegen prognostiziert er eine Zunahme an psychischen Erkrankungen.

Der Psychiater glaubt, dass vor allem jene Studien, die auf Selbsteinschätzungen beruhen, ein falsches Bild zeichnen. „Die Parole lautet derzeit: Zähne zusammenbeißen, nicht klagen, sondern leisten, leisten, leisten.“ Wildt sieht in dieser weitverbreiteten Haltung eine große Gefahr für die mentale Gesundheit. Es mangle an dem Bewusstsein, die eigenen körperlichen und psychischen Grenzen wahrzunehmen. „Ich begegne täglich Menschen, die sich nicht mehr spüren.“

EINSAMKEIT IST SO SCHÄDLICH WIE RAUCHEN

Was leitet sich daraus ab? Für den Psychiater führt der Weg zu sich selbst über die Entdeckung der eigenen Sinnlichkeit. Ganz gleich, ob man diese inmitten der Natur, beim Musizieren, Tai Chi oder beim Tanzen finde. Für den Psychiater steht zudem fest: „Nichts ist schlimmer als permanente Einsamkeit.“ Diese deprimiert nicht nur, sondern macht krank. Soziale Isolation, das belegen Studien, wirkt so schädlich wie 17 Zigaretten täglich.

Die Erzieherin Leonie Holdenried weiß um die Kraft eines mitfühlenden Gesprächs, sei es mit ihrem Mann oder mit Freunden. Vor Kurzem ist sie auf die App „Moodgym“ gestoßen, die von australischen Psychotherapeuten entwickelt wurde. Gerade übt sich Holdenried in der Entspannungstechnik progressive Relaxation. „Dieses ‚Fitnessstudio für die Stimmung‘ hilft mir dabei, in anstrengenden Situationen gelassener zu bleiben.“

Der 9-Punkte-Krisenplan für die Seele

Rund 30 Prozent der Menschen, die zu Ronald Burian kommen, berichten, die Belastungen der Pandemie führten sie her. Der Facharzt für Psychotherapie und Psychiatrie am Evangelischen Krankenhaus Königin Elisabeth Herzberge in Berlin sagt: „Wir müssen viele Patienten vertrösten, da wir total ausgelastet sind.“ Burian hat gute Erfahrungen mit einer Übung namens FACE COVID („Corona gegenüberreten“) gemacht, die aus neun Punkten besteht und ursprünglich aus Großbritannien kommt. FACE COVID entstammt der Akzeptanz- und Commitment-Therapie und hilft im Umgang mit negativen Gefühlen.

FACE COVID

Focus on what's in your control → Fokussierung auf die Dinge, die man kontrollieren kann. Zudem akzeptieren, dass sich derzeit vieles nicht beeinflussen lässt.

Acknowledge your thoughts and feelings → Wahrnehmen, welche Gedanken und Gefühle auftauchen. Auch negative Emotionen dürfen da sein.

Come back into your body → Verbindung mit dem Körper aufnehmen, etwa einfach die Füße auf den Boden drücken oder tief ein- und ausatmen.

Engage in what you are doing → Achtsamkeit im gegenwärtigen Moment. Welche fünf Dinge sind gerade zu sehen, zu riechen oder auch zu hören?

Committed action → Entschlossen handeln: Was kann man im jetzigen Moment tun, um für sich selbst oder für andere die Lebensqualität zu erhöhen?

Opening up → Offen zu sein, selbst wenn schwierige Gefühle dabei aufkommen. Sich selbst und anderen gegenüber mit viel Freundlichkeit und Mitgefühl begegnen.

Values → Wofür will man angesichts der Krise stehen? Was für eine Person möchte man sein? Diese Werte in alltäglichen Handlungen integrieren.

Identify resources → Erkennen, worin die eigenen Ressourcen bestehen: Freunde, Familie, Kollegen, Gesundheitsexperten, Ärzte und Notfalldienste.

Disinfect and distance → Hygienemaßnahmen & Abstand. Einhaltung der geltenden Corona-Regeln, um sich und andere zu schützen.