

Die Psyche in der Krise?

- Je stärker die wahrgenommenen persönlichen wirtschaftlichen und gesundheitlichen Gefahren, desto häufiger verspüren Menschen psychische Belastungen in der Pandemie.
- Ein schlechter Gesundheitszustand vermehrt negative Gefühle von psychischer Belastung.
- Psychische Belastungen bestehen häufig für längere Zeit.

Von Thomas Resch

In der Bevölkerung und im öffentlichen Diskurs wird die psychische Belastung in Zeiten der Pandemie, der gesundheitlichen und wirtschaftlichen Unsicherheit und der Lockdownmaßnahmen immer mehr zum Thema. Dieser Beitrag geht der Frage nach, wie sich die Gefahrenwahrnehmung in der Corona-Krise auf die psychische Gesundheit der Menschen in Österreich bisher auswirkte, wie die Ergebnisse interpretiert werden können und welche potenzielle Lösungswege es gibt.

Gefahrenwahrnehmung & Psyche

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hebt hervor, dass die Coronakrise sowohl die Gesundheitsfürsorge für bestehende psychische Probleme erschwert als auch neuen Bedarf schafft. Bereits am Beginn der Pandemie zeichnete sich ab, dass psychisch Erkrankte besonders von weiterer psychischer Belastung betroffen sein werden.

Doch nicht nur bereits vor der Pandemie psychisch Erkrankte sind betroffen, denn wahrgenommene Gefahr führt in Untersuchungen bei Menschen zu erhöhter Aktivität in bestimmten Gehirnarealen. Dies kann bei manchen Menschen zu affektiven Störungen und Angststörungen führen. Zudem empfinden Personen, die unter affektiven Störungen leiden, eher Stress in gefährlichen Situationen. Traumatische Erfahrungen können auch zu schlechteren klinischen Verläufen führen. Des Weiteren folgen auf Erlebnisse, die großen Stress erzeugen, mit höherer Wahrscheinlichkeit Depressionen oder Angststörungen. Untersuchungen aus Hongkong, Irland, dem Vereinigten Königreich, den Niederlanden und den USA weisen darauf hin, dass Angst- und Depressionssymptome in der Corona-Pandemie zunahmten.

Im Folgenden wird zwischen der Wahrnehmung persönlicher wirtschaftlicher Gefahr und persönlicher gesundheitlicher Gefahr unterschieden. Zusätzlich wird ein Index der psychischen Belastung verwendet, der aus neun Variablen zusammengesetzt ist (siehe Anhang). Diese Variablen umfassen die Häufigkeit von Einsamkeit, Niedergeschlagenheit, Ärgerlichkeit, Ruhe (-), Nervosität, Glücksgefühl (-), Ängstlichkeit, Bedrücktheit und Gefühl des Energielevels (-). Der Durchschnitt der psychischen Belastung von etwa 2800 Befragten liegt bei knapp über 1 auf einer Skala von 0 bis 4, wobei 0 keine und 4 häufige psychische Belastung implizieren. Die österreichische Bevölkerung wies somit zwischen Ende März 2020 und Mitte März 2021 eine gewisse psychische Belastung auf, welche aber mit zunehmender Häufigkeit ungleich verteilt war (siehe Abbildung 1).

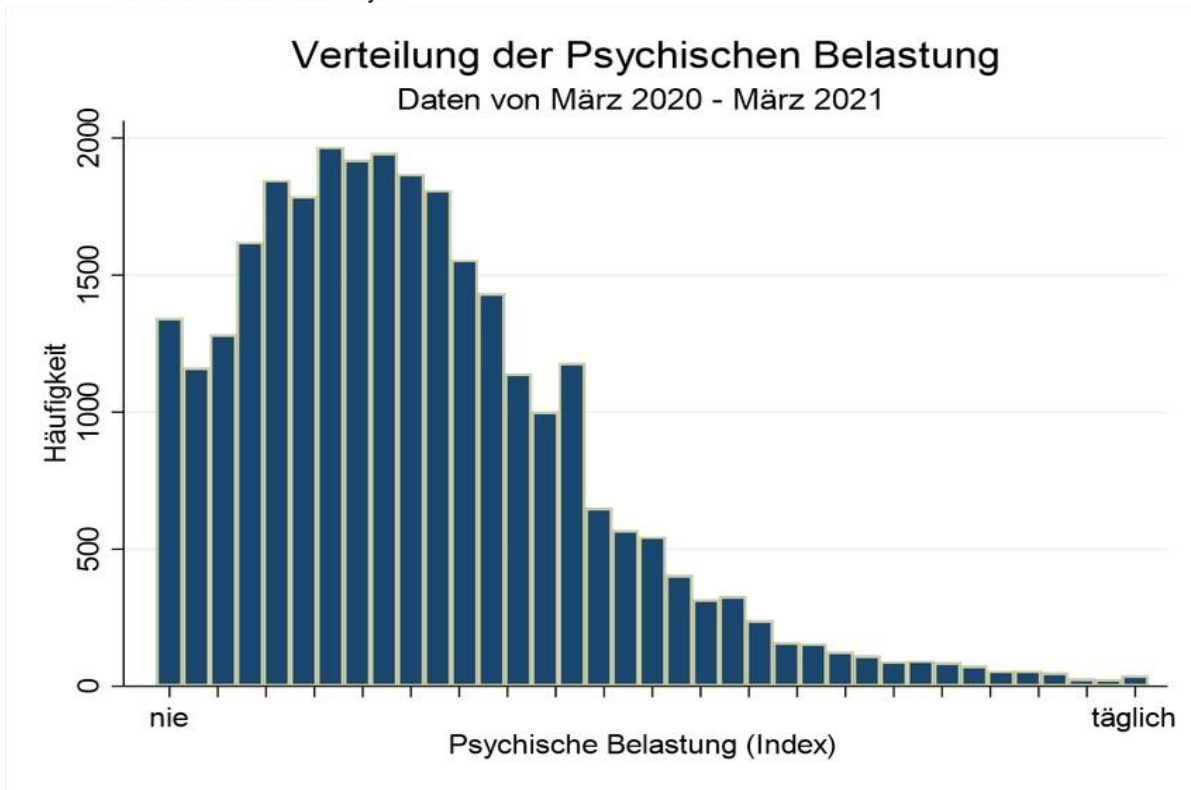


Abbildung 1: Verteilung der psychischen Belastung über 21 Wellen, N = ca. 2800, gewichtet (Quelle: ACPD)

Abbildung 2 zeigt den Verlauf der psychischen Belastung über den Zeitraum von Ende März 2020 bis Mitte März 2021. Es ist zu sehen, dass in Zeiten der Corona-Wellen mitsamt Lockdown- Maßnahmen die Häufigkeit der psychischen Belastung etwa zunimmt, während sie sich im Sommer und frühen Herbst erholt hatte.

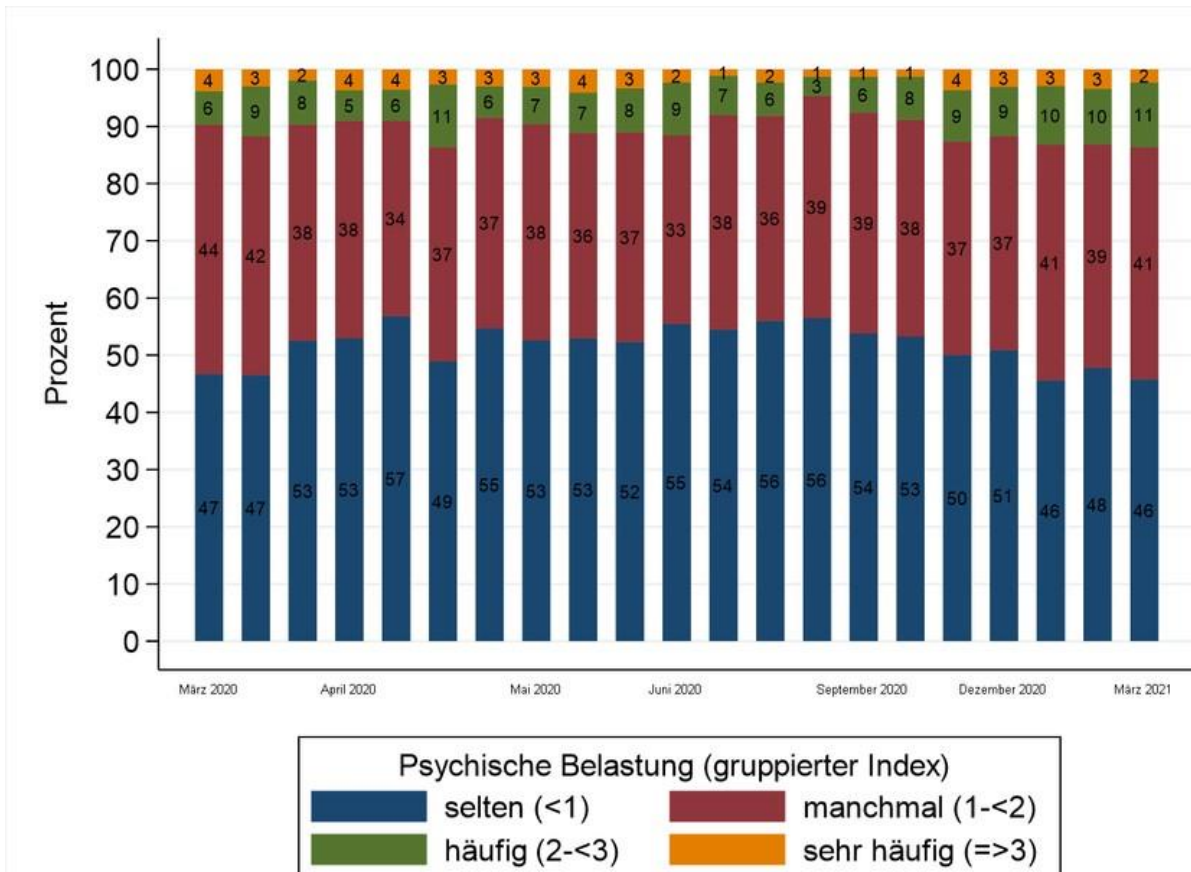


Abbildung 2: Verlauf der psychischen Belastung über 21 Wellen, N = ca. 2800 , gewichtet (Daten: ACPD)

Die Analyse der Umfragedaten des Austrian Corona Panel Project (ACPP), welche von Ende März 2020 bis Mitte Jänner 2021 reichen, zeigen: Sowohl erhöhte persönliche wirtschaftliche als auch erhöhte persönliche gesundheitliche Gefahrenwahrnehmung gingen mit signifikant vermehrter psychischer Belastung einher. Verfolgt man auch die Strenge der staatlichen Lockdown-Maßnahmen in Österreich über diesen Zeitraum, so gibt es Hinweise auf einen schwachen Zusammenhang zwischen der Strenge der öffentlichen sowie privaten Einschränkungen und der psychischen Belastung (Anhang: Modell 1). Außerdem gilt: Je gesünder man sich fühlt, desto niedriger die psychische Belastung. Abbildung 3 visualisiert diese Ergebnisse der statistischen Analyse, wobei der Effekt einer Variable auf die psychische Belastung umso stärker ist, je weiter diese vom Nullpunkt (rote Linie) entfernt ist.

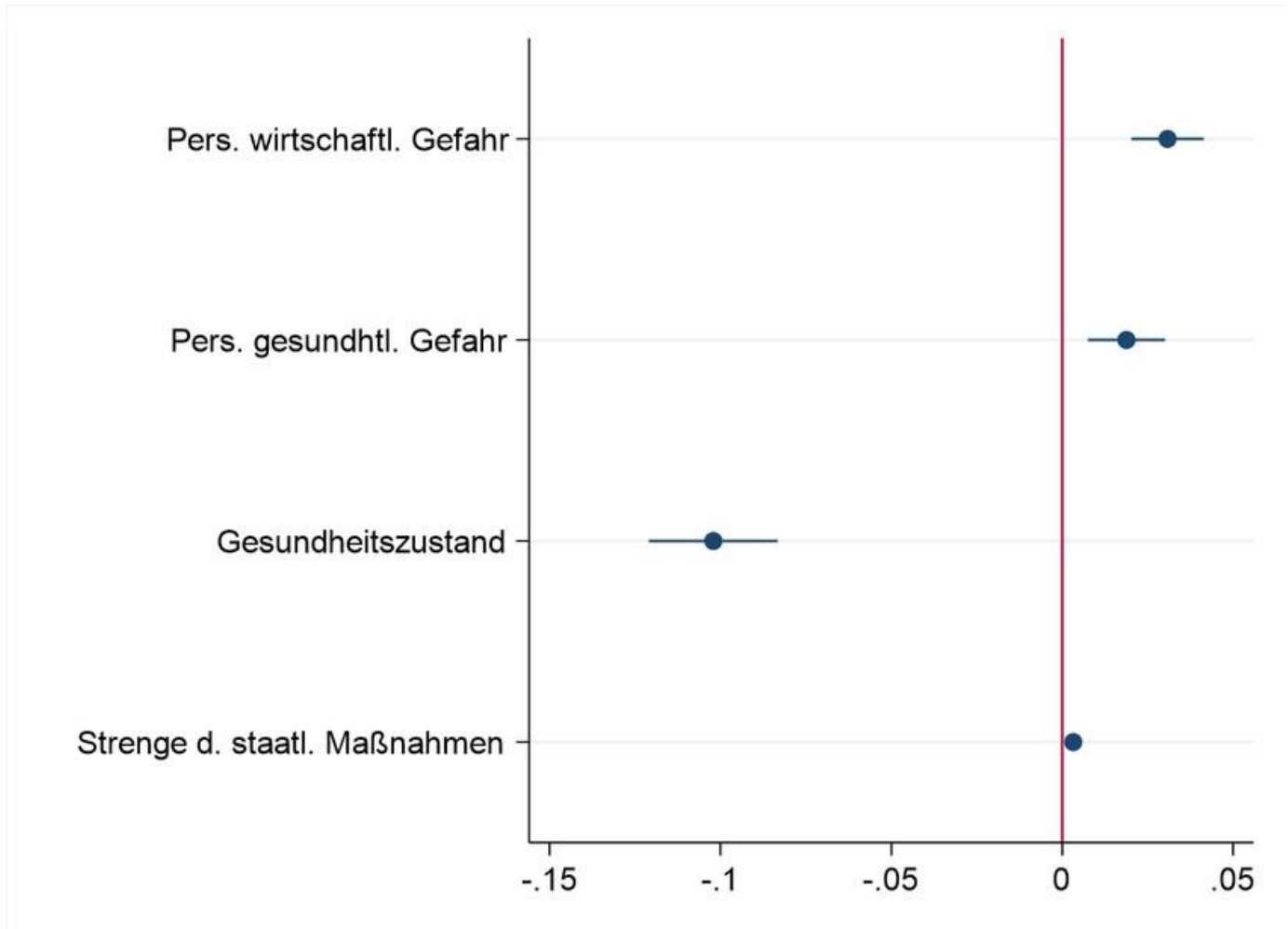


Abbildung 3: Koeffizienten-Grafik mit 95% Konfidenzintervall basierend auf Modell 1 (siehe Anhang), N = 2722, gewichtet (Daten: ACPP)

Des Weiteren zeigen die Daten, dass Menschen, die bereits Ende März 2020 häufiger psychisch belastet waren, dies auch in der Folge weiterhin waren (Anhang: Modell 2). Darüber hinaus ist jemand, der in der Vorperiode (t-1) häufiger psychisch belastet war, auch in der Folgeperiode (t) wahrscheinlicher mit größerer psychischer Belastung konfrontiert (Anhang: Modell 3). Tabelle 1 zeigt, dass 81% derer, die im März 2020 selten psychisch belastet waren, dies auch wieder im März 2021 angaben. Hingegen waren 50% jener, die im März 2020 bereits sehr häufig belastet waren, auch wieder im März 2021 häufig oder sehr häufig psychischer Belastung ausgesetzt. Dies zeigt, dass psychische Belastung keine Eintagsfliege ist, sondern sich eher chronisch über den Zeitverlauf manifestiert.

Index März 2020		Index März 2021			
		selten	manchmal	häufig	sehr häufig
selten		81%	18%	1%	0%
manchmal		20%	64%	15%	1%
häufig		4%	39%	46%	11%
sehr häufig		0%	50%	30%	20%
Total		48%	40%	10%	2%

Tab. 1: Kreuztabelle mit Prozentwerten, N= 308 (gewichtet)

Fazit - Zwei Wege für die Psyche?

Dieser Beitrag hat verdeutlicht, dass wahrgenommene persönliche wirtschaftliche und persönliche gesundheitliche Gefahr in Zusammenhang mit psychischer Belastung zu sein scheint. Wie man diese Befunde interpretiert und noch vielmehr, wie man mit ihnen umgeht und nach Lösungen sucht, ist nicht unbedingt eindeutig.

Ein Ansatz ist die sogenannte Resilienz der Menschen zu steigern. Resilienz ist dabei die Fähigkeit mit Gefahrensituationen psychisch umzugehen und resultiert aus einem Zusammenspiel multipler biologischer, psychologischer, sozialer und ökologischer Faktoren.

Untersuchungen während der Corona-Krise zeigen etwa, dass sportliche Aktivität, soziale Unterstützung durch Freunde und Familie, wie auch gesunder Schlaf die Resilienz verstärken können. Auch diverse Coping-Strategien können angewandt werden. Des Weiteren hat sich Psychotherapie bisher als effektive mentale Stütze nach Extremsituationen, wie etwa Hurricanes in den USA, erwiesen. So gaben im April 2020 über 5% der damaligen 1559 Befragten des ACPP an, zumindest manchmal psychotherapeutische Dienste genutzt zu haben.

Eine alternative Lesart weicht vom Konzept der Resilienz ab. Stattdessen wird in Frage gestellt, inwiefern eine Abweichung von der sozial konstruierten Normierung überhaupt ein pathologisches Phänomen, also ein Krankheitsbild, konstituiert. Die psychischen Abweichungen von der gesunden Norm werden so vielmehr als gesunde Reaktionen auf die Pandemie begriffen. Nicht nur psychosoziale Unterstützung, sondern auch eine Veränderung des politischen und wirtschaftlichen Systems wird gefordert. Dieser Zugang zu psychischer Gesundheit zielt mehr auf strukturelle Lösungen als auf Anpassung der Menschen an ihre auch menschengemachte Umwelt ab (1). Im Kontext der CoronaKrise würde dies vor allem eines bedeuten: Die Krise endlich zu bewältigen, um eine Rückkehr zur Normalität zu ermöglichen.



Thomas Resch ist als Doktorand am Institut für Wirtschaftssoziologie der Universität Wien tätig. Seine Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen Gerechtigkeitsforschung, Verteilungspräferenzen, Einstellungen gegenüber dem Wohlfahrtsstaat und international vergleichender Analyse von Wohlfahrtsstaaten.

Fußnoten

(1) Dazu siehe insbesondere "Our Psychiatric Future" (2018) von Nikolas Rose.

Verwandte Beiträge

- Blog 3 - Wirtschaftliche und psychische Auswirkungen der Corona-Krise
- Blog 8 - Sozialpsychologische Auswirkungen der Corona-Krise auf verschiedene Erwerbsgruppen
- Blog 16 - Corona macht unzufrieden! Frauen aktuell mit ihrem Leben unzufriedener als Männer
- Blog 56 - Die Wichtigkeit zentraler Lebensbereiche während der Corona-Krise – Ein Vergleich mit früheren Erhebungen
- Blog 98 - Die vielen Gesichter der Einsamkeit in der Corona-Krise