

# Krank durch die Angst vor Corona

Stundenlanges Waschen und kein Kontakt mehr mit anderen: Immer mehr leiden unter Zwangssymptomen durch Angststörungen.

Von Petra Tempfer

Das Virus lauert überall. Auf dem Griff des Einkaufswagens im Supermarkt, auf dem Türöffner der U-Bahn, im Atem seines Gegenübers. Eine einzige Unachtsamkeit nur, und man hat sich mit dem Coronavirus angesteckt – zudem hat die Regierung diese Woche auch noch umfangreiche Lockerungen der Corona-Regeln angekündigt. Was kann man bei Gedanken wie diesen tun, wenn einen offenbar selbst die Impfung, das Maskentragen und regelmäßige Händewaschen nicht genug schützen? Man wäscht sich öfter die Hände. Wäscht sich am ganzen Körper, wäscht sich stundenlang. Desinfiziert sich und seine Umgebung nach jeder Berührung und geht am besten gar nicht mehr hinaus.

Der Motor für dieses Verhalten ist Angst. Angst vor dem Coronavirus und davor, daran zu erkranken. Und damit auch Angst vor anderen Menschen. „Zwangssymptome durch Angststörungen haben sich durch die Corona-Krise intensiviert“, sagt der Psychiater Reinhard Haller im Gespräch mit der „Wiener Zeitung“. „Vor allem Menschen, die schon von ihrer Persönlichkeit her zwanghaft sind, trifft es nun besonders stark.“

## Bei Jugendlichen verdreifacht

Insgesamt liege der Anteil der Bevölkerung, der dazu eine generelle Neigung habe, laut Haller im etwa einstelligen Prozentbereich. Speziell unter den Jugendlichen mit bestehenden Zwangssymptomen habe sich Studien zufolge die Anzahl der Zwangsstörungen nun verdreifacht, ergänzt Paul Plener, Leiter der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der MedUni Wien.

Wer eine Angst- oder Zwangsstörung entwickelt, ist laut Haller in seiner gesamten Lebensführung eingeschränkt. Meist komme eine Depression hinzu, wenn sie nicht schon davor vorhanden war: Denn depressive Menschen seien gleichzeitig auch anfälliger für psychische Störungen dieser Art. Die Betroffenen wissen, dass das, was sie zwanghaft immer und immer wieder tun, unverhältnismäßig ist – haben aber keine



Das Fatale an der Angststörung in der Corona-Krise: Die Infektionsangst hat einen direkten Realitätsbezug.

Foto: adobe.stock / Mary Long

Kontrolle darüber. Ein Gefühl der Ohnmacht beherrscht sie.

Das Fatale in der Corona-Krise daran: „Die Infektionsangst hat einen direkten Realitätsbezug, und die Zwangssymptome basieren auf Maßnahmen, die propagiert werden und ja auch durchaus sinnvoll sind“, sagt Plener. „Das macht das Ziehen der Grenze zur Zwangsstörung derzeit so schwierig.“

Ein Alarmsignal sei, wenn man so viel Zeit für das tägliche Waschen und Desinfizieren aufwendet, dass für den „normalen“ Alltag keine mehr übrig bleibt. Kann man aus Angst vor Ansteckung nicht mehr in die Arbeit gehen oder lässt seine Kinder weder den Kindergarten noch die Schule besuchen, „dann ist die Grenze zur Krankheit ebenfalls überschritten“, sagt Plener. Die Angst werde pathologisch.

## Lernen, mit dem Restrisiko zu leben

Dazu komme, dass Angst „von allein nie kleiner wird, sondern immer größer“. Daher müsse man sich dieser Angst stellen und wieder lernen, mit dem jeweiligen Restrisiko umzugehen, meint Plener. Denn dieses sei niemals bei

null. „Jeder lebt mit einem gewissen Risiko, ob es nun das Risiko ist, überfahren zu werden, wenn man außer Haus geht, oder sich mit irgendeinem Erreger auch abseits vom Coronavirus anzustecken.“ Angst sei freilich auch etwas Gutes und habe den Menschen schon vor vielem bewahrt. Essenziell sei jedoch, mit dieser Angst leben zu können. „Sie sollte ein Haustier sein und kein Raubtier“, skizziert es Haller.

Das Raubtier wieder loszuwerden, sobald es einmal da ist, sei schwierig. „Es gibt unterschiedliche Zugänge“, sagt Haller. Einer sei zum Beispiel, im Zuge einer Psychotherapie die Angst auslösende Situation aufzuschreiben und aufzuschlüsseln – und sich auch schon zu belohnen, wenn man sich einem Teilbereich gestellt hat und etwa kurz das Haus verlassen hat. Auch Entspannung durch Meditation könne helfen, „weil es ja das Loslassen ist, um das es geht“. Eine Behandlung mit Medikamenten sei ebenfalls ein Weg.

Vor allem aber sollten Eltern in der Corona-Krise bereits bei der Erziehung ihrer Kinder ansetzen, damit diese zwar gewisse Verhal-

tenregeln wie Händewaschen oder Abstandhalten verinnerlichen, nicht aber eine tiefe Angst entwickeln. „Das Coronavirus nicht leugnen, aber ruhig und besonnen erklären, durch welche Maßnahmen man das Ansteckungsrisiko minimieren kann“, sagt dazu Plener, „und dabei als Vorbild fungieren.“

## „Sogar in und auf unserem Körper leben Viren“

Diese Verhaltensregeln sind generell sinnvoll, denn: Das Coronavirus ist nur ein Krankheitserreger von vielen, und die Vorstellung, steril leben zu können, eine Utopie – mit oder ohne Corona-Krise. „Sogar in und auf unserem Körper leben Viren, und wir sind besiedelt von einer Vielzahl von Bakterien“, sagt Elisabeth Preterl, Leiterin der Universitätsklinik für Krankenhaushygiene und Infektionskontrolle an der Medizinischen Uni Wien. Deren Zusammenspiel und Balance, gestützt durch eine lange Geschichte einer sinnvollen und ausgewogenen Hygiene, sei ausschlaggebend für die Gesundheit. Kommen zu viele Menschen zusammen, wird die Balance durch fremde Bakterien

und Viren leicht gestört – und man kann erkranken.

Die zu einer Zwangsstörung gewordene Angst vor dem Gegenüber und dem Virus hat daher zwar ihre realistische Basis, die Balance der Körperflora kann aber auch durch zu intensive Hygiene gestört werden. Wäscht man sich exzessiv und wendet Desinfektionsmittel auch noch falsch an, reibt diese also nicht trocken, „dann wird die Haut kaputt“, so Miranda Suchomel, die das Institut für Hygiene und Angewandte Immunologie an der MedUni Wien leitet.

Gerade beim Coronavirus reiche grundsätzlich das Händewaschen mit Wasser und Seife aus, „und es braucht keine schärferen Mittel“. Schon das mechanische Aneinanderreiben der Hände unter dem Wasserstrahl zerstöre das behüllte Virus. Bei übermäßiger und falscher Desinfektion reiße die Haut indes auf, Krankheitserreger dringen ein und lösen Entzündungen, begleitet von Juckreiz und Schmerzen, aus: Laut Psychiater Plener ein weiteres Alarmsignal, die Grenze von der sinnvollen Hygiene hin zur Zwangsstörung überschritten zu haben. ■

## „Kinder bräuchten langfristige Hilfe“

Regierung stellt Maßnahmenpaket für psychosoziale Versorgung Minderjähriger vor.

Von Petra Tempfer

„Während der Corona-Pandemie hat die psychische Belastung für Kinder und Jugendliche stark zugenommen. Um hier gegenzusteuern, stellt die Regierung bis Ende 2022 einmalig 13 Millionen Euro zur Verfügung“, hatte Gesundheitsminister Wolfgang Mückstein (Grüne) im Juli 2021 angekündigt. Darüber hinaus soll es über die Gesundheitskasse bis 2023 300.000 zusätzliche Psychotherapiestunden geben.

Wohin die 13 Millionen Euro konkret fließen sollen, gibt die Regierung nun heute, Freitag, bekannt. Im Vorfeld hieß es nur, dass man einen niedrigschwelligen und kostenlosen Zugang zur klinisch-

psychologischen, gesundheitspsychologischen und psychotherapeutischen Beratung und Behandlung ermöglichen wolle.

## Probleme oft verzögert

Eine einmalig dafür zur Verfügung gestellte Summe sei zwar begrüßenswert, bekämpfe die Problematik aber nicht an der Wurzel, sagt dazu Hedwig Wöfl, die „Die Möwe“ leitet und Vizepräsidentin der Liga für Kinder- und Jugendgesundheit ist. Werden Projekte etwa nur für ein Jahr finanziert, baue man in dieser Zeit Wissen auf, schule Mitarbeiter ein – und müsse das Ganze nach einem Jahr wieder abbrechen.

„Die pandemiebedingten Probleme treten außerdem oft verzögert

auf“, sagt Wöfl zur „Wiener Zeitung“. „Die Kinder und Jugendlichen bräuchten allein schon deshalb langfristige Hilfe.“ Geld fehle akut zum Beispiel bei den Schulpsychologen, zudem brauche es „dringend Schulungen zur sicheren Nutzung des Internets“. Denn bereits drei- bis viermal so viele Kinder und Jugendliche wie vor der Pandemie seien online unterwegs.

Und auch das Angebot der Kinder- und Jugendpsychiatrie reiche bei weitem nicht aus, um dem Bedarf gerecht zu werden. In der Zwei-Millionen-Stadt Wien etwa mit rund 330.000 unter 18-Jährigen gibt es nur 6 Kassenordinationen für die Kinder- und Jugendpsychiatrie und rund 15 Wahlärzte. ■

## Kurz notiert

**Justiz.** Die Bediensteten der Wirtschafts- und Korruptionsstaatsanwaltschaft (WKStA) wehren sich in einem offenen Brief an Justizministerin Alma Zadic (Grüne) gegen Grenzüberschreitungen durch die Dienst- und Fachaufsicht. Anlass sind Chats des mittlerweile suspendierten Sektionschefs Christian Pilnacek mit dem Leiter der Oberstaatsanwaltschaft Wien, Johann Fuchs. Pilnacek forderte darin die Observation von Korruptionsstaatsanwälten im Rahmen der Dienst- und Fachaufsicht.

**Schulen.** Die Sprecher der Direktorinnen und Direktoren der AHS und BHS, Isabella Zins und Franz Reithuber, haben am Donnerstag vor den Auswirkungen der ab Montag in allen Schultypen gel-

ckerten Maskenpflicht gewarnt. Die beiden rechnen angesichts der anhaltend hohen Fallzahlen mit mehr Infektionen und daher auch mehr Krankenständen von Schülern und Lehrern. Die Folge wären nur noch teilweise besetzte Klassen.

**Bundesheer.** Der geplante Neubau einer Großkaserne in Villach wird 120 Millionen Euro kosten, die Renovierung der Hensel-Kaserne noch einmal 50 Millionen. Das geht aus den Plänen hervor, die am Donnerstag von Verteidigungsministerin Klaudia Tanner (ÖVP) und Landeshauptmann Peter Kaiser (SPÖ) präsentiert wurden. Die neue Kaserne wird mehr als 1.000 Soldatinnen und Soldaten Platz bieten. Der Baubeginn soll 2024 erfolgen.