

Wie das Virus die Psyche angreift

Mit Beginn der zweiten Welle rufen wieder vermehrt Menschen wegen Corona bei der Telefonseelsorge an. Was die Menschen besonders bedrückt, erzählt Pfarrerin Petra Ottensmeyer im Interview.

Seit Frühjahr begleitet uns Corona. Jetzt gibt es die zweite Welle mit hohen Infektionszahlen und dem erneuten Lockdown. Wie sehr belastet das die Menschen?

PETRA OTTENSMEYER: Wir merken bei den Anrufen, dass die Corona-Pandemie die Menschen sehr beschäftigt. Das war natürlich auch im Frühjahr schon so. Um Ostern hatten wir den Höhepunkt. Da hat sich fast jedes zweite Gespräch um das Virus gedreht. Im Sommer ist es dann sehr zurückgegangen, aber wir stellen jetzt im November fest, dass sich wieder rund 17 Prozent der Gespräche in der Hauptsache um das Virus drehen.

Was beschäftigt die Anrufer besonders?

Die Bandbreite ist groß. In der ersten Novemberwoche ging es besonders um die Unsicherheit, welche Einschränkungen jetzt auf uns zukommen. Am häufigsten werden aber Ängste benannt und das Empfinden von Einsamkeit. Dann geht es natürlich auch um die Befürchtungen, sich anzustecken oder dass sich ein Angehöriger infizieren könnte. Manche Anrufer erzählen auch von ihrer Angst, in Corona-Zeiten zum Arzt zu gehen und im Wartezimmer zu sitzen oder von der Sorge vor einem Testergebnis. Manchmal sind es auch ganz diffuse Ängste und die Frage, wie geht es weiter?

Welche Rolle spielt die Dauer der Pandemie?

Ganz klar sickert im Moment in den Gesprächen durch, dass nicht abzusehen ist, wann die Lage wieder besser wird. Die Ungewissheit nimmt größeren Raum ein als noch im Frühjahr. Sicher wird es irgendwann wieder besser, wenn es den Impfstoff gibt, nur niemand weiß genau, wann und das zermürbt ein bisschen die Lebensqualität.

Wer wendet sich insbesondere in diesen Fragen an die Telefonseelsorge?

Häufig sind es Menschen, die allein sind und niemanden haben, mit dem sie über ihre Probleme sprechen können. Oder sie möchten ihre Angehörigen nicht belasten. Wir haben ja einen hohen Anteil von Menschen, die ohnehin schon psychisch belastet sind oder unter einer chronischen psychischen Störung leiden. Einige von diesen Anrufern leiden jetzt ganz besonders. Sie haben sonst schon nicht viele Kontakte und gehen vielleicht nur einmal in der Woche zum Kaffeetrinken vor die Tür. Aber selbst das ist jetzt im Lockdown nicht mehr möglich. Es wird immer schwerer, den Tag zu strukturieren.

Haben sich die Themen gegenüber der ersten Corona-Welle verschoben?

Im Frühjahr hatten wir mehr Anrufe von Menschen, die im



„Eine kleine bewusste Unterbrechung des Alltags hilft oft schon, um auf andere Gedanken zu kommen“, sagt Pfarrerin Petra Ottensmeyer von der Telefonseelsorge Ostwestfalen. FOTO: UWE ROSNER/TELEFONSEELSORGE

Homeoffice arbeiten mussten und ihre Kollegen und die Kontakte vermisst haben oder nicht wussten, wie sie die Kinderbetreuung wuppen sollten. Da hat sich jetzt vieles eingespielt. Eine Anruferin erzählte mir, dass sie jetzt täglich reihum einen Kollegen oder eine Kollegin anruft, auch um über Privates zu sprechen. Im Frühjahr spielte auch mehr die Angst um den Arbeitsplatz und die berufliche Existenz eine Rolle.

Rufen jüngere Menschen an?

Vereinzelt schon. Da geht es aber weniger um die fehlenden sozialen Kontakte, weil die jungen Menschen ganz anders über die sozialen Medien vernetzt sind, als vielmehr um die Sorge, wie es mit dem Studium, der beruflichen Zukunft oder dem Aushilfsjob unter Corona weitergeht.

»Jeder darf auch mal genervt sein«

Verstärkt die dunkle Jahreszeit die belastende Situation?

In normalen Zeiten habe ich den Eindruck, dass der November keine andere Rolle spielt als die anderen Monate. Im Moment habe ich aber das Empfinden, dass die Pandemiesituation in Kombination mit der Dunkelheit als besonders belastend empfunden wird. Denn zusätzlich zu den Kontaktbeschränkungen lässt sich jetzt auch draußen nicht mehr so viel unternehmen. Die Menschen ziehen sich noch mehr zurück und lassen sich nicht mehr so motivieren, wenn es draußen grau ist. Es ist deutlich schwieriger, aufan-

dere Gedanken zu kommen.

Was raten Sie den Anrufern?

Ich finde es am wichtigsten, die negativen Gefühle wahr und auch ernst zu nehmen und die positiven zu verstärken. Es sind fordernde Zeiten jetzt. Jeder darf auch mal genervt sein und sich Sorgen machen und dafür braucht es Raum. Diesen Raum stellen wir von der Telefonseelsorge zur Verfügung. Dann versuchen wir aufzuspüren, was auf der anderen Seite guttun könnte. Da orientieren wir uns ein bisschen an den Empfehlungen der Fachleute.

Die wären?

Bewegung und raus gehen an die frische Luft ist immer gut. Auch sich zu informieren über das Coronavirus, dann aber richtig. Es muss nicht jede Sondersendung und jede Push-Nachricht verfolgt werden, sodass sich die Gedanken nur noch um das eine Thema dre-

hen. Die einen haben jetzt mehr zu tun unter Corona, andere weniger. Deshalb ist es auch wichtig, den Tag gut zu planen. Man sollte auch etwas in den Tag einbauen, was einem guttut. Das müssen keine Riesenaktionen sein, sondern etwas ganz Alltägliches. Das kann der Anruf bei der Freundin sein, ein Spaziergang, Musik hören oder Meditieren, eine Kerze anzünden, wenn es dunkel wird. Ganz nach den eigenen Vorlieben. Einfach als kleine, bewusste Unterbrechung im Alltag. Das ist ganz wichtig, um sich nicht der Situation ausgeliefert zu fühlen. Die sozialen Kontakte sollten auf den Wegen, die möglich sind, gehalten werden. Mal wieder einen Brief schreiben oder Whatsapp und Videotelefonie nutzen.

Und wenn es ganz schlimm wird, dann kann man natürlich immer die Telefonseelsorge anrufen oder sich fachliche Hilfe suchen.

Kann man aus der Situation auch etwas Positives ziehen?

Ich möchte nicht zu schnell von der Chance reden, die auch in der Krise liegt. Ich glaube, dass diese Sicht sehr individuell ist. Krisenzeiten sind auch Entscheidungszeiten. Und ich höre von manchen Menschen, dass sie jetzt Resümee ziehen, was für sie wichtig ist im Leben oder was sie ändern möchten. Aber die Menschen, die uns anrufen, sind meist nicht in der Phase, das positiv zu sehen. Das kann sich natürlich im Gespräch ändern.

Was machen Sie, wenn Sie einmal niedergeschlagen sind?

Ich kenne das auch und manchmal brauche ich auch ein Ohr für meine Klagen. In der vergangenen Woche habe ich mit meinem Kollegen zusammengesessen und wir haben uns eine kleine Aktion gegen den Novemberblues überlegt. Ansonsten skype ich viel mit Freunden und gehe viel nach draußen oder esse Schokoladenpudding. Es darf auch mal was ganz Kindliches sein.

Wie sah die kleine Aktion aus?

Wir haben einen Zweig im Treppenhaus aufgehängt und angeregt, dass jeder Mitarbeiter einen Gedanken gegen den Novemberblues anbringt. Ein paar Sätze sind schon zusammengekommen. Darunter auch ein Gedicht von Hilde Domin: „Es knospt unter den Blättern, das nennen sie Herbst“. Ich habe einen Satz von Ruth Cohn an den Zweig gehängt: „Die Frage ist, wie mache ich das heute, dass ich gerne lebe?“

Rund um die Uhr erreichbar

♦ Die Telefonseelsorge Ostwestfalen (TSOW) mit Sitz in Bad Oeynhausen ist für viele Menschen ein Stück Alltagsbegleitung bei der Bewältigung von Problemen und Krisensituationen geworden. Manchmal genüge ein Gespräch, manchmal braucht es längere Begleitung und auch zusätzliche fachliche Unterstützung, so Petra Ottensmeyer.

♦ Petra Ottensmeyer (58) ist Pfarrerin und arbeitet seit 16 Jahren bei der Telefonseelsorge, seit 2019 ist sie hauptamtliche Leiterin.

Rund 80 Ehrenamtliche unterstützen die Telefonseelsorge, die rund um die Uhr unter Tel. (0800) 1 11 01 11 oder 1 11 02 22 kostenlos erreichbar ist.

♦ Träger der TSOW sind die evangelischen Kirchenkreise Minden, Lübbecke, Herford, Vlotho und die Landeskirche Schaumburg-Lippe.

♦ Weitere Ehrenamtliche sind immer willkommen. Im Frühjahr 2021 beginnt ein neuer Ausbildungskurs. Informationen gibt es unter www.telefonseelsorge-ostwestfalen.de (tir)

Das Interview führte Kirsten Tirre