

EXKLUSIV-INTERVIEW

Wenn Corona die Seele befällt

Psychologe Manuel Schabus: Pandemie-Maßnahmen können zu Selbstmord führen

Trotz Impfkampagne und verschärfter Maßnahmen erreichen die Corona-Infektionszahlen Rekordwerte. Vielerorts gilt ein faktischer Lockdown für Ungeimpfte. Wie es den Menschen geht, während die Pandemie nicht zu enden scheint, erläutert der österreichische Psychologe Professor Manuel Schabus im Exklusiv-Interview. Als einer der ersten Wissenschaftler nahm er Kollateralschäden in den Fokus und befragte Kinder und junge Eltern nach ihrem Befinden im Ausnahmezustand.

Professor Schabus, seit fast zwei Jahren sind die Menschen in Deutschland, Europa, auf der ganzen Welt mit Schreckensmeldungen bezüglich Corona konfrontiert. Was macht das mit den Menschen, mit ihrer Psyche?

Ich glaube, das ist für die Menschen wirklich krankheitsbildend, weil die Leute nun mehr als 20 Monate unter Angst leben. Wir wissen aus der Psychologie, dass chronische Angst das Immunsystem belastet und selbst zu Krankheiten führt – abgesehen von den psychischen Störungen, die man davon bekommt. Eine große Studie an der Donau-Universität Krems belegt etwa, dass sich von der ersten zur zweiten, zur dritten Welle Angststörungen, Depressionen und Schlafstörungen verdreifacht haben. Das ist wirklich sehr besorgniserregend, gerade bei Kindern und Jugendlichen.

Die Schreckensmeldungen hören ja nicht auf. Es wird mittlerweile vor der fünften Corona-Welle gewarnt oder gar vor noch schlimmeren Pandemien. Man hat den Eindruck, die Menschen können bald nicht mehr. Was passiert dann?

Auf Dauer schafft das Perspektivlosigkeit. Deshalb wurde es von der ersten zur dritten Welle immer schlimmer bezüglich Angst- und Depressionsstörungen. Die Menschen glaubten, es ist irgendwann einmal vorbei – und dann kam wieder: „Ihr müsst noch einmal durchhalten.“ Irgendwann kommt dann diese erlernte Hilflosigkeit, wenn sie sehen: „Es wird nicht besser.“ Im Extremfall führt das zu Suizidgedanken, wie wir in unserer Jungelternstudie „Corona-Babies“ oder „Eltern werden in Corona-Zeiten“ gesehen haben. Auch in internationalen Studien ist es belegt.



Professor Manuel Schabus ist Psychologe und Schlaf- und Bewusstseinsforscher an der Universität Salzburg.

Wie hat diese Studie ausgesehen?

Erwachsene und Kinder wurden in den einzelnen Wellen immer wieder befragt. Etwa, wie sie sich vor der Pandemie und in den einzelnen Wellen gefühlt haben. 54 Prozent sagen, sie haben jetzt Probleme, die sie vorher nicht kannten: Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Durchfall. Solche Beschwerden hat jedes zweite Kind ab sechs Jahren. Man sieht, dass die jungen Kinder am belastetsten sind.

Aus den Daten liest man, dass Mädchen eher in depressive Muster verfallen, Jungen das eher mit Verhaltensauffälligkeiten ausagieren. Mädchen haben mehr Schlafprobleme als Jungs. Aber auch die haben mehr als doppelt so viele Schlafprobleme. Diese massive Häufung ist unüblich für dieses Alter. Die Kinder gehen mit diesen Gedanken ins Bett.

Überall ist Angst, in den Medien, die Eltern reden über nichts anderes. Es gab Aussagen wie: „Deine Großeltern müssen sterben, wenn du sie besuchst.“ So etwas bekommt man aus Kindern nicht mehr raus. Das ist verantwortungslos.

Vor was haben Kinder am meisten Angst? Vor Ansteckung?

Kinder wie Erwachsene überschätzen das Risiko, schwer zu er-

kranken oder ins Krankenhaus zu müssen, deutlich. Jedes zehnte Kind befürchtet eine Hospitalisierung wegen Corona, obwohl das tatsächliche Risiko bei etwa 1:10 000 liegt. Es sind weniger Kinder an Corona verstorben als ertrunken! Es wäre gut, wenn man das rational betrachtet und ins Verhältnis setzt. Einen Einzelfall wird man immer finden, aber ich glaube nicht, dass das für die Psyche und das Wohl der Kinder und Jugendlichen sinnvoll ist.

Es gibt den QCovid-Rechner der Universität Oxford, mit dem jeder sein Erkrankungsrisiko berechnen kann. Ich kenne das Beispiel einer 75-jährigen Frau mit Asthma. Sie hat ein Risiko von 1:400, das heißt eine von 400 Omas mit Asthma wird der wissenschaftlichen Wahrscheinlichkeit nach ins Krankenhaus kommen. Das wird aber nicht so kommuniziert und wahrgenommen. Die Angstbotschaften tun den Kindern nicht gut. Es ist auch nicht gut für die Gesellschaft. Man muss niemanden mehr ängstigen, um Corona ständig im Kopf zu haben.

Welche Auswirkungen kann das Verweilen im Panik-Modus auf die Gesellschaft haben?

Wir sehen, dass generalisierte Angststörungen stark zunehmen,

nicht unbedingt die Angst vor Corona selbst. Die amerikanische Gesundheitsbehörde CDC hat eine Studie veröffentlicht, die zeigt, dass die Suizidversuchshäufigkeit der Mädchen um 50 Prozent hochgegangen ist. Bei den Jungen um acht. Das ist alarmierend, weil die Kinder nicht nur leiden, sondern etwas Fatales tun. Hier passiert politisch wenig, das wird in Deutschland nicht viel anders sein als in Österreich. Man ist betroffen, denn die Entwicklung der Kinder ist nachhaltig geschädigt. Aber psychosoziale Maßnahmen werden nicht merkbar ausgebaut.

Niemand sagt, dass es Corona nicht gibt oder dass es zu vernachlässigen ist. Als Wissenschaftler haben wir aber die Aufgabe, darauf hinzuweisen, was eine hocheffektive Maßnahme ist – etwa Groß-Events abzusagen – und wie wenig effektiv die Maskenpflicht etwa im Freien oder in Schulen ist. Für letztere gibt es wirklich wenig Evidenz und sie richtet sicherlich mehr Schaden an als sie nutzt, weil sie Angst macht und ständig im Kopf haben lässt: „Es gibt eine Gefahr“ und „Du bist bedroht“.

Das ist auch in der Schule so, wenn Kinder eine Maske tragen müssen und dreimal pro Woche getestet werden. Sie denken an nichts anderes. Zum einen sehen die Kinder die Emotionen von Mitschülern und Lehrern nicht. Sie sind verängstigt. Mindestens dreimal pro Woche haben sie richtigen Stress, denn wenn ich getestet werde, habe ich immer die Angst, ich könnte positiv sein und werde abgesondert. Die Frage ist: Ist dieser Preis nicht viel zu hoch? Vor allem, wenn man weiß, dass etwa in der Kalenderwoche 45 von über 1,7 Millionen Tests in österreichischen Schulen nur 3271 (0,189 Prozent) positiv waren.

Was entgegnen Sie Aussagen, man könne als Eltern bei den Tests gut vorbereiten und die Angst nehmen?

Man sieht in den Daten, dass Kinder unterschiedliche Ängste haben. Kinder aus weniger ängstlichen Elternhäusern haben auch weniger Angst vor dem Virus. Ihnen sind aber die Maßnahmen in der Schule wesentlich unangenehmer als den anderen. Wenn Kindern die Maske unangenehm ist, haben sie auch größere Abneigung gegenüber dem Testen und fühlen sich wütender und unausgeglichener den Maßnahmen gegenüber. Das liegt daran, dass die-

se Kinder gegen den Strom schwimmen. Zu Hause hören sie, dass die Maßnahmen wenig bringen, in der Schule wird aber immer vom Virus und der Gefahr gesprochen.

Leichter machen kann man es den Kindern nur, wenn man ihnen persönlich die Angst nimmt in Bezug auf ihr eigenes Risiko oder das Erkrankungsrisiko von Eltern und Großeltern. Das nimmt schon viel Druck weg. Wenn auch ihre größte Angst ist, dass „die Zukunft nie wieder so sein wird, wie es die Vergangenheit war“, soll man ihnen trotzdem deutlich machen, dass sich die Welt schon irgendwann wieder normalisieren wird. Man muss Optimismus, nicht Unsicherheit vermitteln. Zumindest ist das meine persönliche Sicht als Vater, Psychologe und Psychotherapeut.

Ihre Studie bezieht sich auf Österreich. Haben Sie auch Menschen in Deutschland befragt?

Wir haben die Befragung von Kindern und Jugendlichen „Jetzt sprichst du“ in Österreich und in Deutschland durchgeführt. Wir haben es nur nicht seriös gefunden, die Daten von Deutschland groß zu veröffentlichen. Dort hat uns niemand geholfen, die Umfrage sichtbar zu machen. Wir haben sie an die Deutsche Presseagentur geschickt, an Ministerien, an Schulen, aber nirgendwo eine Reaktion erhalten. In Österreich konnten wir sie zumindest publik machen.

Bei der Studie „Corona-Babies“ oder „Eltern werden in Corona-Zeiten“ haben wir über 1000 Familien aus Deutschland als auch 1000 aus Österreich befragt. Die Ergebnisse sind eins zu eins vergleichbar. Sozial und finanziell schlechter gestellte Menschen haben eine fast doppelt so hohe Wahrscheinlichkeit, Suizidgedanken zu haben, als die besser gestellten. Der Effekt ist wirklich massiv!

Wie kann man sicher sein, dass die Menschen aufgrund der Maßnah-

men Suizid begangen haben oder begehen wollten?

Einen kausalen Zusammenhang festzustellen ist in der Tat schwierig. Es wird ja kaum jemand leugnen, dass die Corona-Zeit von der Belastung her schon etwas Besonderes ist. Nicht einmal Politiker könnten leugnen, dass es da Zusammenhänge gibt, wenn plötzlich die Suizidrate doppelt so hoch ist als noch vor zwei Jahren. Da kommt man schon in Erklärungsnot und sollte wirklich endlich die psychosozialen Effekte und Kollateralschäden durch Corona und die Corona-Maßnahmen in den Vordergrund rücken.

Sie sagten, die Angst bekommt man aus Kindern nicht mehr heraus. Werden die Menschen – vor allem Kinder – Ihrer Meinung nach künftig Viren, Ansteckung und Risiken im Hinterkopf behalten?

Dies zu normalisieren, wird auch die Aufgabe von Regierung und Gesellschaft sein. Menschen sind soziale Wesen. Es stellt eine Gefahr für das Zusammenleben dar, wenn sich Menschen so lange isolieren und in anderen Menschen immer eine virale Gefahr sehen. Das wird zu psychischen Problemen und Langzeitfolgen führen und kann auch zu einer Spaltung in der Gesellschaft führen, wie wir es jetzt beim Thema Impfen ja auch sehen. Ich denke, diese Entwicklung ist brandgefährlich, und es sollte diesen Themen mit wesentlich mehr Gelassenheit begegnet werden.

Es gibt Menschen, die ohnehin ängstlich sind und sich isolieren, und Menschen, die Kontakte suchen, sobald es wieder möglich ist. Das dürfte vor allem bei Jugendlichen der Fall sein. Zwischen 15 und 17 findet das Leben draußen statt, man nabelt sich ab. Die jetzt verlorenen Jahre kann niemand zurückgeben! Auch Psychologen können nicht voraussagen, welche langfristigen Auswirkungen das haben wird. Das hängt vom individuellen Menschen ab, von seinen sozialen Strukturen – und davon, wie



Die Pandemie nimmt kein Ende, die Einschränkungen werden immer gravierender – viele Menschen entwickeln so starke Depressionen, dass sie nicht mehr leben wollen.

sich die Gesellschaft entwickelt und gewisse andersdenkende Gruppen weiterhin ausgrenzt.

Meinen Sie, die Impfung kann da unterstützen?

Ängstlichen Menschen kann das Impfen Sicherheit zurückgeben. Wer aber sein Erkrankungsrisiko abgeschätzt hat und sich gegen eine Impfung entscheidet, hat vor sozialen Kontakten ohnehin wenig Angst. Die Impf-Entscheidung sollte man der Eigenverantwortung überlassen, denn jeder, der sich impfen lassen wollte, hatte ein Impfangebot und die Hochrisiko-Gruppen sind größtenteils geimpft. Der Druck ist in Österreich und Deutschland ja auch ohne förmliche Impfpflicht, die mittlerweile offen diskutiert wird, immens hoch.

Die Corona-Krise spaltet die Gesellschaft – auch Familien und Freunde. Diskussionen, auch über die Impfung, werden hochemotional geführt. Wie geht man am besten damit um?

Das ist schwierig. Am besten ist es wohl, dass keine Seite versucht, die andere zu „bekehren“. Generell sind die Stellungen nach mehr als 20 Monaten Pandemie bezogen. Das kann man nicht so leicht ausdiskutieren. Man kann höchstens versuchen, immer wieder moderat sachlich Fakten zu präsentieren und die Menschen zum Nachdenken zu bewegen. Im Freundeskreis ist es vielleicht gut, das Thema auszusparen. Man muss beide Seiten respektieren. Ich hoffe, dass sich in ein bis zwei Jahren die Lage normalisiert und Menschen erkennen, dass einiges einfach nicht zusammenpasst.

In vielen Ländern ist das öffentliche Leben mittlerweile überwiegend den genesenen und geimpften Menschen vorbehalten. Was macht das mit dem Zusammenhalt?

Das ist eine schwierige Frage. Ich denke, dass in jedem Fall 3G über 2G stehen muss. Wir wissen aus internationalen Studien – publiziert etwa in der wissenschaftlichen Zeitschrift „Nature“ –, dass sich die Geimpften etwa zwölf Wochen nach der Impfung nur 30 bis 40 Prozent seltener mit Corona anstecken oder es weitergeben als Ungeimpfte. Vorher ist die Impfung aus meiner Sicht in erster Linie Eigenschutz, kein Fremdschutz – das sagen auch die namhaftesten Virologen. Damit ist das Solidaritätsargument eigentlich weg und ich verstehe daher den Druck für 2G oder gar 1G nicht.

Wenn es darum gehen soll, die Infektionszahlen niedrig zu halten, muss jeder getestet werden – egal ob geimpft oder nicht. Man sieht etwa in England, dass die Infektionszahlen bei Geimpften sogar höher sind als bei Ungeimpften, vielleicht weil die Geimpften unvorsichtiger sind und sich in Sicherheit wiegen. Dieses Argument muss man öffentlich diskutieren. Dass Genesene einen besseren Immunschutz haben, ist auch erwiesen. Ich persönlich würde generell niemanden bevorzugen oder benachteiligen und versuchen, dass die Gesellschaft wieder zusammenfindet.

Haben Sie einen Rat für den Einzelnen, wie man gut durch die Pandemie kommt?

Die Lebensqualität hoch halten! Was vor der Pandemie galt, gilt auch jetzt. Psychohygiene betreiben, das heißt, Meldungen, die Angst machen, vermeiden. Und: Bewegung und Begegnung mit Menschen, die einem guttun.

Interview: Lydia Schwab

Informationen

zu den Studien von Professor Schabus findet man im Internet unter www.sleepscience.at/?page_id=257&lang=de. Den QCovid-Rechner findet man unter bmjsept2021.qcovid.org.



Kinder und Jugendliche, die hinter Masken und Infektionsverdacht aus dem Blickwinkel geraten, trifft es am härtesten. Ihnen sind wichtige Jahre der Entwicklung genommen, kritisiert Professor Schabus.