

«Die Corona-Lage bessert sich. Jetzt müsste es mir doch wohler sein. Ist es aber nicht. Warum?»



«Der Krisenkater klingt nach einiger Zeit meist von selbst wieder ab.»

Thomas Ihde,
Facharzt für
Psychiatrie und
Psychotherapie FMH,
Präsident von
Pro Mente Sana

Sie schreiben, dass sie sich fast etwas schämen für die Kontaktaufnahme und dass Sie Ihren Zustand als paradox erleben. So wie Ihnen geht es im Moment aber vielen. In den letzten Wochen erhielt ich mehrere ähnliche Zuschriften wie die Ihrige.

Sie berichten, dass in den letzten Wochen in Bezug auf Corona endlich das meiste besser geworden sei und wie ein Hauch von einem Leben ohne Corona in der Luft läge. Zweimal pro Woche gehen Sie nun wieder ins Büro – ins richtige Büro, nicht dasjenige, das improvisiert entweder rund um den Küchentisch oder im Gästezimmer stattfindet.

Sie schätzen es sehr, sich wieder mit Freundinnen und Kollegen zu treffen, um etwas zusammen zu trinken und zu sehen, wie das Leben im Quartier zumindest draussen wieder pulsiert. Und doch erleben Sie sich als müde, gereizt und oft auch etwas melancholisch. Nicht schlimm, aber trotzdem anders als gewohnt – und vor allem anders als erwartet.

Ausserdem stört es Sie, dass die eher ungesunden Gewohnheiten, die sich im letzten Jahr eingeschlichen haben, so haften bleiben. Eben gerade der mittlerweile tägliche Apéro, der meist nicht aus einem Glas Weisswein besteht, sondern eher aus drei oder vieren. Oder der häufige Rückzug aufs Sofa zu Netflix.

Und die geplanten Wanderungen auf die Hügel in der Nähe sind genau das geblieben, geplante Wanderungen. Sie scherzen dann jeweils, dass ihre Gewichtszunahme «nur» sieben Kilo sei. Das bewusste Kochen blieb eben auch in der Planung stecken.

Eine natürliche Reaktion. Wichtig ist, dass Sie erst mal einordnen können, was bei Ihnen und anscheinend bei vielen von uns überhaupt passiert. Was Sie beschreiben, ist eigentlich eine normale Reaktion auf eine nicht normale Situation. Und dazu gehört eben der sogenannte Krisenkater. Wenn eine akute Krise vorbei ist, kann man zum ersten Mal wieder einmal in Ruhe etwas durchatmen. Erst dann zeigen sich die Müdigkeit, Erschöpfung oder auch eine leichte Freudlosigkeit.

Der Krisenkater klingt nach ein paar Wochen oder Monaten meist von selbst wieder ab. Und es ist auch nicht nötig, sich dafür selbst zu kritisieren und sich zu beschämen. Diese

innere Kritik motiviert nicht und ist übrigens eher depressionsbegünstigend. Etwas, das als normal gilt, kann man einfach zulassen und es auch vorbeiziehen lassen. Wichtig ist aber, dass man in dieser Zeit die Selbstfürsorge stärkt. Nach einer beschwerlicher Wanderung erwartet man auch nicht, dass man am Abend schon wieder fit ist und noch die Steuererklärung erledigt, sondern man gönnt sich ein warmes Bad und geht früh zu Bett.

Ausserdem hat, was Sie gerade erleben, mit Veränderung zu tun. Auch positive Veränderungen sind eben Veränderungen – und für unser System eine Herausforderung. Das zeigt sich zum Beispiel daran, dass das Risiko für Herzinfarkte bei positiven Veränderungen genauso ansteigen kann wie bei negativen.

Nicht nur positiv. Probleme mit positiven Veränderungen erwischen uns zudem etwas auf dem falschen Fuss. Aber auch wer sich auf die Ferienreise freut, erlebt Fahrt oder Flug als stressig. Ihre Rückkehr ins Büro ist eben etwas Ähnliches, auch wenn Sie sich freuen, wieder mehr unter Leuten zu sein.

Und einfach nur positiv ist die Rückkehr ja auch nicht. Der volle Bus morgens um sieben schlägt die Tasse Kaffee auf dem ruhigen und gemütlichen Balkon punkto Lebensqualität eben nicht. Ein Jahr zu Hause ist eben doch eine sehr lange Zeit. Würdigen Sie auch hier, dass Sie eine Veränderung meistern müssen – und dass Sie es ja auch werden.

Zu den besagten sieben Kilo: Auch sie sind normal. Ich habe neulich eine Geschäftsleitung begleitet, die sich zum ersten Mal wieder vor Ort traf. Man machten eine Art Befindlichkeitsrunde. Der Chef beschrieb, wie er das letzte halbe Jahr erlebte, dann nannte er eine Zahl – seine Gewichtszunahme. Fast jeder in der Runde machte es ihm nach. Ihre sieben Kilo hätten gut in die Runde gepasst. In einer längeren Krise ist es evolutionsmässig auch sinnvoll, dass sich der Körper eine Reserve zulegt.

Meine Tipps gehen also sehr in Richtung, dass es zu akzeptieren gilt, was eben eine normale Reaktion ist – und die Selbstfürsorge zu stärken. Falls sich die Situation aber verschlimmert oder hängen bleibt, dann sind eine psychologische Begleitung oder auch pflanzliche stärkende Heilmittel sicher eine gute Idee.

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an:
Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach,
8021 Zürich;
thomas.ihde@
beobachter.ch