

15.05.2020

## „Jeder Anruf ist berechtigt“

**Krise** Der Arbeitskreis Leben steht auch in der Coronakrise allen Menschen offen, die nicht mehr weiter wissen.

**Region.** Die Coronakrise ist beim Arbeitskreis Leben (AKL) Kirchheim-Nürtingen, der Beratungsstelle für Menschen in Lebenskrisen und bei Selbsttötungsgefahr, deutlich zu spüren. „Viele Menschen, die bei uns anrufen, beziehen sich auf Corona“, sagt Geschäftsführerin Dr. Sina Müller. Auch viele Angehörige meldeten sich. Ihnen fällt auf, dass sich Probleme, die beim Vater oder der Schwester schon vorher aufgetreten sind, durch die Folgen der Pandemie zugespitzt haben. „Aufgrund der Kontaktbeschränkungen haben sie weniger Zugang zu ihnen und wollen wissen, wie sie damit umgehen sollen.“

„Es ist normal, dass man verunsichert ist und Ängste hat. Wir haben keinerlei Erfahrungswerte mit einer solchen Pandemie und müssen uns erst einmal anpassen“, sagt Sina Müller. Für Menschen, die eine psychische Vorerkrankung hätten, sei dieser Zustand aber noch viel schwieriger. Auch Menschen, die beispielsweise aufgrund von Partnerschaftskonflikten oder Überarbeitung in eine Lebenskrise geraten seien, könnten Probleme

haben. Typische Reaktionen seien Angespanntheit und Aggression, beides Gefühle, die ein Resultat von Überforderung seien, oder vermehrte Ängste.

Depressive Menschen hätten momentan besonders zu kämpfen, sagt Dr. Sina Müller. „Die Kernsymptome von Depression sind ja dieses dauernde niedergeschlagen sein, die innere Leere, die Antriebslosigkeit, dass man seine Interessen verliert.“ Die Beschränkungen, die es zur Eindämmung der Pandemie gebe, würden depressive Menschen genau an jenen Punkten treffen, an denen sie ohnehin schon Schwierigkeiten hätten. „Wir merken, dass die äußeren Beschränkungen das Gefühl von Isolation noch verstärken.“

### **Struktur im Alltag ist wichtig**

In den Beratungsgesprächen versuchten sie und ihre Mitarbeiter, Betroffenen Hoffnung zu machen und Perspektiven zu zeigen. Aber wie geht das, wenn keiner weiß, wie lange dieser Zustand noch andauert? „Das ist genau die Schwierigkeit“, sagt Dr. Sina Müller. „Ich habe das Gefühl, die Menschen ste-

hen vor einem riesigen Berg und sehen nicht mal die Spitze.“ Kleine Schritte sind deshalb die Devise. „Wichtig ist es, mit anderen verbunden zu bleiben und offen über seine Gefühle zu sprechen“, findet Dr. Sina Müller. Strukturen würden ebenfalls Halt geben, auch wenn es nicht die Strukturen aus der Zeit vor der Pandemie seien. „Das beginnt damit, dass man jeden Tag versucht, zur selben Zeit aufzustehen. Dass man sich morgens anzieht, feste Zeiten hat für Mahlzeiten, für Aktivität.“

Angehörige ruft die Psychologin dazu auf, wachsam zu sein und im Zweifelsfall die Beratungsstelle anzurufen. Auch betroffene Menschen, nicht nur solche mit einer psychischen Vorerkrankung, sollten immer wieder überlegen: „Kann ich mit dieser Situation noch umgehen, oder ist meine Belastungsgrenze erreicht?“ Wenn Letzteres der Fall sei, sollten sich Betroffene unbedingt an ihren Arzt oder an eine Beratungsstelle wie den AKL wenden. „Man kann bei uns anrufen und bekommt zeitnah einen Termin. Jeder Anruf ist berechtigt“, betont sie. Antje Dörr