

# Kranke neue Welt

## Der Neurowissenschaftler Dieter Braus über Stress, Einsamkeit und die Folgen von Covid-19 für die Gesellschaft

**WIESBADEN.** Seit 2006 leitet Professor Dieter Braus die Fachklinik für Psychiatrie und Psychotherapie an den Helios Dr. Horst Schmidt Kliniken Wiesbaden. Er beschäftigt sich unter anderem mit den Folgen der Pandemie für die Gesellschaft.

**Professor Braus, noch nie, so melden es Krankenkassen, waren so viele Menschen psychisch erkrankt wie im Jahr 2020. Gegenüber 2010 verzeichnet man sogar eine Steigerung von mehr als 50 Prozent. Lässt sich diese dramatische Steigerung allein auf die Folgen der Pandemie zurückführen?**

Die Zunahme psychischer Störungen hat vielfältige Gründe. Weltweit haben die Erkrankungen kontinuierlich zugenommen. Das liegt also nicht allein an der Pandemie.

**Welche Gründe gibt es noch?**

Es liegt zum Beispiel an der Veränderung der Arbeitswelt. Und man benennt Krankheiten auch häufiger anders. Früher hat man eher körperliche Symptome wie Rückenschmerzen diagnostiziert, heute traut man sich, psychische Störungen als Grund für eine Krankschreibung anzugeben.

**Inwiefern bergen die Begleiterscheinungen der Pandemie Stressfaktoren?**

Die Corona-Pandemie ist, und das können wir als großes internationales Herdenexperiment sehen, ein sozialer Stressfaktor. Unser Alltag wird erheblich eingeschränkt

bei einer Mehrzahl der Menschen. Wir spüren bei vielen eine zunehmende Gereiztheit. Sie fördert bestehende Stressfaktoren zutage.

**Welche können das sein?**

Zwischenmenschliche Konflikte zum Beispiel in der Ehe oder die Generationenproblematik mit pubertierenden Kindern. Nun habe ich Homeoffice und Homeschooling! Die Konflikte, die davor durch das Alltagsleben in Schach gehalten wurden, brechen jetzt aus. Andererseits sehen wir, dass in Haushalten, wo Platz herrscht, wo eine gute harmonische Beziehung besteht, die ganze Familie es genießt, dass sie viel Zeit hat, abends zu kochen oder mal zu spielen.

**Verändern sich auch Arbeitssituationen?**

Es kann sich auf die Life-Work-Balance auswirken. Die einen können womöglich ihre Arbeitszeit gar nicht mehr selbst steuern; andere hingegen haben weniger Stress, weil sie keine Anfahrt zur Arbeit haben, weniger Stau. Weil sie diszipliniert sind, und sich ihren Rhythmus erhalten haben, nur ohne Fahreier. Es kann sich auch beim Rollenwechsel auswirken.

**Was meinen Sie damit?**

Der Rollenwechsel ist das Eintauchen in eine neue Lebensphase, zum Beispiel Einschulung, Abitur oder auch Beruhung. Rollenwechsel sind grundsätzlich soziale Stressfaktoren. Durch die Pandemie werden sie verschärft.

Die Jugendlichen, die ihre Abifeier, ihre Abifahrt, ihren Abiball nicht machen konnten. Abschiedsfeiern von Menschen, die 20 Jahre in der Firma gearbeitet haben und um ihren Ausstand kommen. Oder von der Einschulung gleich ins Homeschooling. Das ist Stress.

**Wie kommt der Mensch in dieser Situation mit sich selbst klar?**

Bei Alleinstehenden verstärkt sich die Einsamkeit. Die Highlights der Woche waren der Friseurbesuch, der Einkauf mit einem kleinen Tratsch mit der Verkäuferin, einmal in der Woche traf man Kinder und einmal im Monat vielleicht die Enkel. Das waren die Meilensteine im Leben.

**Sind bestimmte Personengruppen besonders betroffen?**

Sozio-ökonomisch benachteiligte Menschen sind gefährdet. Wir sehen in allen Studien, dass dort die höchste Sterblichkeitsrate ist, die höchste Covid-19-Erkrankungsrate. Man muss ja unterscheiden, ob man eine Infektion hat oder ob man daran wirklich erkrankt. Auch



*Die Pandemie ist ein sozialer Stressfaktor.*

Dieter F. Braus  
Foto: Melzer

### DER PSYCHIATER

► Der 1959 in Freiburg geborene **Dieter F. Braus** ist Facharzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie. Er studierte in Freiburg, Johannesburg und Dumaquete/Philippinen. **Beruflichen Stationen** waren das Zentralinstitut (ZI) in Mannheim und das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Seit 2007 ist er Lehrbeauftragter der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

► **Braus' wissenschaftliches Interesse** gilt unter anderem der Neurobiologie psychischer Störungen und dem Einsatz der Bildgebung in der Behandlung des Gehirns. In den letzten Jahren beschäftigt er sich mit dem „sozialen Gehirn“, den Auswirkungen sozialer Stressfaktoren auf die seelische Gesundheit und der Primärprävention.

psychisch Kranke sind gefährdet, die jetzt endlich in die Impfpriorität zwei aufgenommen wurden. In der ersten Hälfte der Pandemie hat man die Psychiatrie weitgehend im öffentlichen Denken ausgeklammert. Nach dem Motto „Brauchen die denn Masken?“. Vor allem aber sind Kinder und Jugendliche, die essenziell Sozialkontakte benötigen für ihre Reifung und Differenzierung des Gehirns, sozial gefährdet.

**Was ist mit den Frauen?**

Frauen leben im Durchschnitt länger, sind im höheren Lebensalter länger ohne Partner, haben dann weniger Sozialkontakte. Unter Angst und Depression, die Haupterkrankungen im Zusammenhang mit dieser Pandemie, leiden ohnehin mehr Frauen. Im Rahmen der sogenannten Retraditionalisierung müssen die Frauen Homeoffice und Homeschooling stemmen.

**Was meinen Sie mit Retraditionalisierung?**

Menschen fallen in alte Rollen zurück. Wir haben schon vor der Pandemie in der Generation der 20- bis 30-Jährigen die Tendenz zur Retraditionalisierung beobachtet. Die Pandemie hat jetzt aber ganze Teile der Gesellschaft im hohen Maße zurück in alte Muster katapultiert.

Das Interview führte Stefan Schröder.



QR-Code scannen und Podcast zum Thema hören!