Der Schrecken vor unserer Haustür: Wie Corona unsere psychische Gesundheit beeinflusst hat

- Fast jeder fünfte Deutsche berichtet über Angstzustände aufgrund der Pandemie
- Innere Unruhe und Stress betreffen hierzulande mehr als jeden Vierten, 17 % haben Schlafprobleme
- Jeder zweite Deutsche ist nach wie vor Burnout-gefährdet (51 %)
- Sehnsucht nach Freunden und Familie im Lockdown größer als Angst vor Corona-Erkrankung

Die letzten Monate waren für uns alle eine Herausforderung. Doch trotz zehntausender coronabedingter Todesfälle in Deutschland ging der Alltag weiter, wenn auch grundlegend anders als zuvor. Organisatorisches Talent war wichtiger denn je, um Kinderbetreuung und Job miteinander zu vereinbaren – und die Gefahr einer Ansteckung allgegenwärtig. Die Maßnahmen zur Eindämmung des Virus führten dazu, dass Familien und Freunde für lange Zeit getrennt wurden. Die Folge: Viele fühlten sich einsam und isoliert. Das verschlimmerte nicht nur vorhandene psychische Probleme, sondern brachte zweifelsohne auch neue hervor. Was hat den Europäern, insbesondere den Deu-'tschen, in diesen schwierigen Zeiten am meisten Sorgen bereitet? Wie haben sie es trotz allem geschafft, stark zu bleiben? Und müssen wir nach Corona mit einem Anstieg psychischer Krankheiten rechnen?

Bedürfnis nach menschlichem Kontakt übertrumpft Angst vor Ansteckung

Von allen Herausforderungen, die die Pandemie mit sich gebracht hat, ist der fehlende direkte Kontakt mit Familie und Freunden für mehr als die Hälfte der Europäer (52 %) die größte Belastung. In Deutschland gilt das sogar für knappe 60 % der Befragten. Die Angst vor einer Ansteckung mit Corona fällt sowohl in Deutschland als auch europaweit auf Platz zwei. Während sich insgesamt 42 % der Europäer darum sorgen, sind die Deutschen etwas weniger ängstlich (37 %). Auch im Hinblick auf mögliche finanzielle und berufliche Auswirkungen der Pandemie geben sich die Menschen hierzulande etwas optimistischer (24 %) als der europäische Gesamtdurchschnitt (32 %).

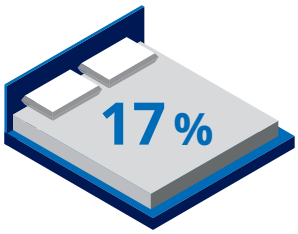
37 %
der Deutschen haben Angst vor einer Corona-Ansteckung.

Ein anderes Bild bietet sich beim Thema Einsamkeit, einem häufigen Auslöser und gleichzeitig möglicher Folge psychischer Probleme. Während in Europa nur knapp jeder Vierte (26 %) die Isolation in den eigenen vier Wänden als bedrückend empfand, fühlte sich in Deutschland rund jeder Dritte (31 %) allein. Auffällig ist, dass junge Deutsche zwischen 18 und 34 Jahren (40 %) davon häufiger betroffen waren als Menschen zwischen 50 und 99 Jahren (26 %).

Aufgrund von Reisebeschränkungen und Quarantäneauflagen kam für die große Mehrheit der Menschen eine Flucht in den Urlaub nicht in Frage. Etwa jeder vierte Europäer (24 %) hat das Gefühl, dass eine Auszeit vom Alltag während der Pandemie besonders nötig gewesen wäre. Tatsächlich war, abgesehen von den Schweizern, davon niemand in Europa genervter als die Deutschen: Ganze 35 % hätten sich nach monatelangem Stubenhocken eine Urlaubsreise gewünscht. Irgendwo verständlich – schließlich gab jeder fünfte Deutsche auch zu, vom Alltag mit Homeoffice, Homeschooling und Co. überfordert gewesen zu sein.

Lockdown schürt Ängste und Stress

Fast jeder dritte Europäer (29 %) gibt an, dass er sich jetzt ängstlicher fühle als vor der Pandemie. Beim Blick auf Deutschland ergibt sich ein ambivalentes Bild: Während 36 % angeben, durch Corona keinerlei Auswirkungen auf ihr mentales Wohlbefinden bemerkt zu haben, fühlen sich 28 % deutlich gestresster als zuvor. Dazu ist rund jeder Fünfte deutlich ängstlicher als vor der Pandemie (19 %). Selbst nachts finden 17 % der Deutschen keine Ruhe mehr. Sonderlich offen für Onlineangebote wie für Yoga- oder Meditationskurse, die beim Stressabbau helfen sollen, sind die Deutschen trotzdem nicht: gerade einmal 14 % haben sie ausprobiert.



der Deutschen haben aufgrund der Pandemie Schlafprobleme.

Doch nicht nur die Psyche leidet unter dem Lockdown: 22 % der Befragten in Deutschland geben an, dass sich die Veränderungen in ihrem Alltag deutlich auf ihre körperliche Fitness auswirken. Angesichts der monatelangen Schließung von Fitnessstudios, Schwimmbädern und anderen Sporteinrichtungen ist dies nicht verwunderlich. Rund jeder zehnte Deutsche (9 %) versucht, dem mit der gezielten Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln und Vitaminen entgegenzuwirken, um seinem Körper etwas Gutes zu tun.

Im europäischen Durchschnitt haben Frauen nach eigenen Angaben etwas mehr unter den Auswirkungen der Pandemie gelitten als Männer. Dieses Ergebnis bestätigt sich auch in Deutschland: Hierzulande geben 25 % der Männer an, unter innerer Unruhe und Stress zu leiden – verglichen mit 31 % der Frauen. Noch deutlichere Unterschiede offenbaren sich jedoch mit einem Blick auf die Altersgruppen: Junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren sind nicht nur einsamer, sondern auch generell gestresster, haben häufiger Angstzustände und schlafen schlechter als Menschen zwischen 50 und 99 Jahren – obwohl diese generell ein höheres Risiko haben, einen schweren Krankheitsverlauf zu erleiden. Ganze 51 % der ältesten Deutschen geben sogar an, überhaupt gar nicht von Corona beeinflusst worden zu sein. Das verdeutlicht, dass Corona zwar eine große Bedrohung für die körperliche Gesundheit darstellt, die psychologischen Auswirkungen der Maßnahmen zur Bekämpfung der Krankheit jedoch erhebliche Spuren hinterlassen haben, deren Ausmaß wir aktuell kaum abschätzen können.

Burnout auch in Coronazeiten konstant: Jeder Zweite gefährdet

Unter all den möglichen psychologischen Folgen der Pandemie darf einer der üblichen Verdächtigen nicht fehlen: Im Vergleich zu 2019 ist der Anteil derer, die bereits ein Burnout erlitten haben oder das Gefühl kennen, kurz davor zu stehen, weiterhin hoch. Während damals deutschlandweit 49 % aller Befragten betroffen waren, sind es heute 51 %. Es ist nicht unwahrscheinlich, dass sich diese Zahl in den kommenden Monaten und Jahren aufgrund der langfristigen Auswirkungen der Pandemie noch deutlich erhöht. Immerhin geben heute 38 % der deutschen Befragten an, noch nie das Gefühl gehabt zu haben, ein Risikokandidat für Burnout zu sein, weitere 11 % sind überzeugt, dass sie wahrscheinlich nie eines erleiden werden.

Jeder zweite Deutsche kennt Burnout-Gefühle

51 %

der Deutschen litten schon unter Burnout oder hatten das Gefühl, kurz davor zu stehen.Der europäische Durchschnitt liegt bei 54 %.

STADA