

„Quarantäne schwächt das Immunsystem“

Wird soziale Isolation verschrieben, sollte das laut Psychologe Braun nicht ohne Hinweis auf die Nebenwirkungen passieren.

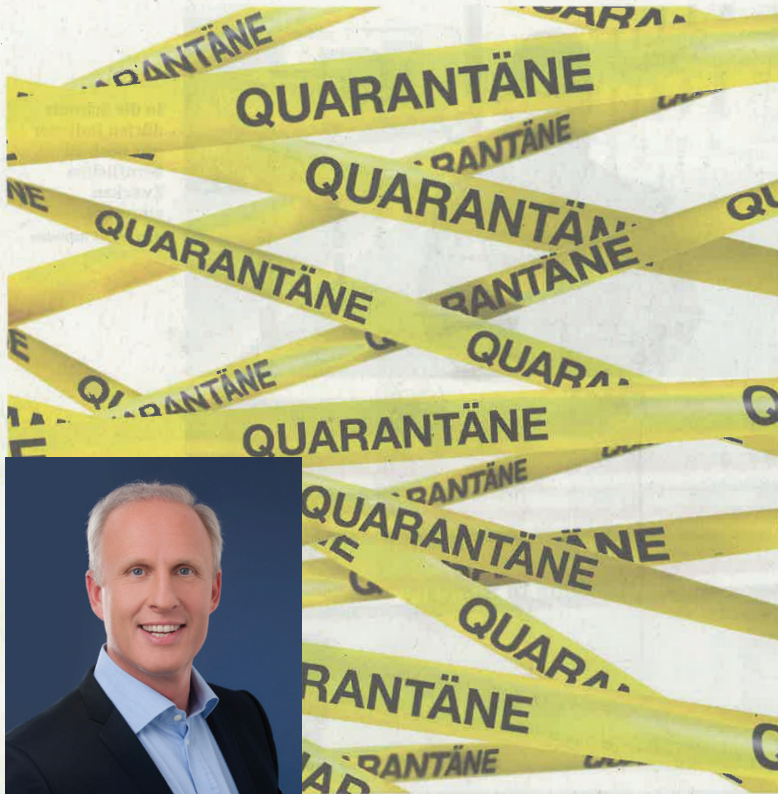
Von Petra Tempfer

Kauff man ein Medikament in der Apotheke, gibt es einen Beipackzettel zu den möglichen Nebenwirkungen. Sollte Quarantäne – und damit die soziale Isolation – der Gesamtheit der Österreicher verschrieben werden, habe aber noch niemand auf die Nebenwirkungen hingewiesen, sagt der Wiener Psychologe und Lebenscoach Roman Braun. „Wenn diese flächendeckende medizinische Intervention durchgeführt wird, ohne über die Nebenwirkungen aufzuklären, ist das ein Skandal“, meint er. Denn: „Ohne ‚Beipackzettel‘ erlebt man die soziale Isolation um vieles schlimmer.“ In Folge könne dadurch sogar die Anfälligkeit für Infekte steigen.

Das Coronavirus und die Angst vor dessen Weiterverbreitung haben Italien bereits zu einer einzigen Schutzzone werden lassen. Die Bewohner sind per Dekret aufgefordert, ihre Wohnungen nur dann zu verlassen, wenn es wirklich nötig ist. Von Einladungen von Freunden und Familie ist abzusehen. Auch Österreich hat Schritte zur Reduktion sozialer Kontakte gesetzt und verbietet zum Beispiel per Erlass Menschenansammlungen, bei denen mehr als 500 Personen im Freien respektive mehr als 100 Personen in einem geschlossenen Raum zusammenkommen. Mehrere hundert Österreicher, die infiziert sind oder Kontakt mit infizierten Personen hatten, stehen bereits unter Quarantäne – sie dürfen die Wohnung nicht verlassen und keine Besuche empfangen. Das Epidemiegesetz sieht auch Strafen vor.

Depressionen, Angststörungen

„Soziale Isolation ist ein gut erforschtes Phänomen, das wir zum Beispiel von Senioren oder Strafgefangenen in Isolationshaft kennen“, sagt Braun. Werden allerdings mögliche Konsequenzen nicht im Vorhinein angesprochen und besprochen, müsse diese Art der Beeinträchtigung von jedem Einzelnen individuell verarbeitet werden – die breite Palette der Symptome könne mit voller Wucht zum Tragen kommen: Somatisch, also rein körperlich, betrachtet lasse die soziale Isolation vorerst den Serotonin-, Dopamin- und Oxytocinspiegel sinken – Botenstoffe, die populärwissenschaftlich wohl nicht ohne Grund auch Glückshormone genannt werden. Das bedeutet laut Braun: mehr Depressionen und mehr Angst-



störungen, aber auch die Schwächung des Immunsystems und eine höhere Infektanfälligkeit. „Das ist somatisch messbar.“

Darüber hinaus könne soziale Isolation aufgrund von Quarantäne zu Schlafstörungen führen. „Wenn ich weniger als sieben Stunden gesund schlafe, habe ich am nächsten Tag um 30 Prozent weniger T-Lymphozyten, wodurch die Infektanfälligkeit ebenfalls steigt“, sagt Braun. Denn T-Lymphozyten dienen der Immunabwehr.

Wichtig wäre daher laut Braun nicht nur, im Vorfeld über mögliche Symptome wie diese zu sprechen, sondern vor allem auch, der Quarantäne einen zeitlichen Horizont zu geben. Es gehe um die zentrale Frage: Ist die soziale Isolation das neue Normale oder wird sie wieder vorübergehen? „Im Gefangenenlager Guantánamo auf Kuba hat die CIA Gefangenen absichtlich nicht gesagt, wie lange sie inhaftiert sind – als Form der Straferschärfung.“

Das Wissen um ein absehbares Ende einer Quarantäne wäre auch dann enorm wichtig, wenn man diese nicht komplett sozial isoliert, sondern gemeinsam mit dem Partner und/oder den Kindern durchlebt. „Es könnte zu einem Lagerkoller kommen, weil man immer mit den gleichen Leuten zu tun hat“, sagt Braun. Dieser kann sich zum Beispiel in Angst, Wut, Verzweiflung, Überaktivität oder depressiven Zuständen äußern.

Körperkontakt als Schutz

Dem gegenüber könnte die Familie sein, den Symptomen der Isolation zu entkommen. „Wenn man jemanden für 20 Sekunden umarmt, geht der Serotoninspiegel nachweislich hinauf, und in der Folge werden Endorphine (zählen ebenfalls zu den Glückshormonen, Anm.) ausgeschüttet“, sagt er. Körper- und Hautkontakt sollen aufgrund der Übertragungsgefahr des Virus aber vermieden werden und könnten sogar verboten wer-

den. In Ermangelung eines Gegenübers sei daher auch der Kontakt mit der Natur hilfreich, sagt Braun. Beim Gärtnern ohne Handschuhe zum Beispiel komme man ebenfalls in Körperkontakt mit lebenden Organismen, was sich positiv auswirke. Um die Schlafqualität zu verbessern, könne wiederum Meditation helfen. Digitale Freunde und der Blickkontakt über Skype werden vermutlich noch mehr an Bedeutung gewinnen.

Cornel Binder-Kriegelstein, klinischer und Gesundheitspsychologe und Psychotherapeut, sieht Quarantäne etwas weniger dramatisch – solange diese logisch nachvollziehbar sei, wie er zur „Wiener Zeitung“ sagt. „Das heißt: Kann derjenige verstehen, dass es ein Infektionsrisiko gibt und die Quarantäne eine sinnvolle Maßnahme ist – genauso wie das Händewaschen –, dann ist das ein wesentlicher Faktor, da mitzuspielen.“ Inwieweit das passiert, hänge aber freilich stark von der Persönlichkeitsstruktur ab. Einen freiheitsliebenden Menschen werde die soziale Isolation schwerer treffen als jemanden, der gern zuhause ist, meint Binder-Kriegelstein.

„Das stärkt die Resilienz“

Grundsätzlich gehe es darum, Verhaltensweisen umzudrehen, lieb gewonnene Gewohnheiten zu verändern. „Das ist die große Herausforderung“, sagt Binder-Kriegelstein. Kommen die Veränderungen plötzlich, so wie es derzeit der Fall ist, sei es schwieriger, damit umzugehen.

So absurd es klingen mag, so können die aktuellen Maßnahmen wie jene der Quarantäne laut Binder-Kriegelstein aber auch das Gemeinschaftsgefühl stärken: „Indem wir spüren, dass wir etwas tun können, weil die Entscheidungsträger eine Strategie, einen Plan präsentieren. Das stärkt die Resilienz.“

Spinnt man den Gedanken weiter und denkt an Katastrophen wie Kriege, dann tauchen allerdings doch besorgniserregende Bilder von leer gekauften Supermärkten und zuhause gehorteten Essenvorräten, die wie ein Schatz gehütet werden, vor dem inneren Auge auf. „Sind die Basisbedürfnisse wie Lebensmittel nicht sichergestellt, würden wir sie verteidigen wie Barmittel oder sein Leben“, sagt dazu Binder-Kriegelstein. Was zur Mangelware wird, gewinne an Wert. „Soweit wird es in Österreich in der jetzigen Situation mit 100-prozentiger Sicherheit aber nicht kommen.“

Die psychosozialen Dienste in Wien bieten psychiatrische Soforthilfe an: 01/313 30

Österreichweite Telefonseelsorge: 142