

Gedanken zur Corona-Pandemie

Ingrid Pfanzelt

ZUSAMMENFASSUNG

Die emotionale Belastung der Corona-Pandemie kann verschiedene psychische und psychosomatische Symptome hervorrufen. In manchen Fällen kann auch eine Traumafahrung dadurch angetriggert werden. Eine psychotherapeutische Intervention kombiniert mit einer homöopathischen Behandlung kann hilfreich sein. 2 Fallbeispiele verdeutlichen dieses Vorgehen.

Schlüsselwörter

Corona-Pandemie, psychische Belastung, Trauma, Psychotherapie

SUMMARY

The emotional burdens of the corona pandemic can cause various psychological and psychosomatic symptoms. In some cases, a traumatic experience can be triggered by it. A psychotherapeutic intervention combined with a homeopathic treatment can be very helpful. 2 case studies illustrate this approach.

Keywords

Corona pandemic, psychological stress, trauma, psychotherapy

Die Corona-Pandemie ist eine kollektive Situation, die man in diesem Ausmaß noch vor kurzer Zeit nicht für möglich gehalten hätte. Man könnte von einer neuen Weltenerfahrung sprechen: Von einem Tag auf den anderen steht die Welt still, werden Arbeitsprozesse und Lieferketten unterbrochen, isolieren sich die Menschen und schließen Länder ihre Grenzen. Das vorher so Selbstverständliche ist nicht mehr vorhanden: Es gibt keine Reisen mehr, keine Kultur, keine Geselligkeit. Das alles entspricht einer traumatischen Dynamik: Plötzlich bricht etwas von außen in unsere scheinbar sichere Welt, das unser Leben bedroht, und wir fühlen uns dem Virus gegenüber hilflos und ausgeliefert. Was macht das mit uns? Wie reagieren Gesunde und Vorbelastete auf diese Bedrohung? Und was kann die Homöopathie dazu leisten, die psychischen Folgen der Pandemie zu lindern?

Meine Erfahrungen

Der Lockdown überraschte mich auf einer Berghütte in Österreich. Dort waren wir einige Tage ohne Netz und deshalb nicht aktuell informiert. Wir unternahmen eine Skitour auf den Gipfel. Beim Zurückkommen auf die Hütte lief uns die Wirtin aufgeregt entgegen: Wir sollten schnell unsere Sachen packen und ins Tal abfahren, die Grenzen würden geschlossen. Das schien uns absurd, wir leben schließlich seit Langem ohne Grenzen in Europa! Aber auf dem Heimweg war die sonst so befahrene Autobahn leer, der Grenzübergang von Österreich nach Deutschland flankiert von Polizei und Militär, überall blinkte es, und es erschienen leuchtende Spruchbänder über der Fahrbahn mit der Aufforderung, schnell nach Hause zu fahren, die Grenze sei ab 22 Uhr nicht mehr passierbar. Uns beschlich immer mehr ein Gefühl der Bedrohung und Unwirklichkeit, als ob die Welt uns fremd werden würde.

Dieses Gefühl begegnete mir später auch bei meinen Patienten. So wird ein Trauma erlebt: Die vorher so sichere und vertraute Welt oder der geliebte Mensch wird plötzlich fremdartig, feindlich, gewalttätig. Man versteht nicht, was passiert, kann es nicht integrieren in seine bisherige Erfahrungswelt, deshalb spaltet man es ab. Damit beginnt die Dissoziation, der wichtigste Abwehrmechanismus eines Traumas.

Erfahrungen aus meiner Praxis

Meine Patienten waren anfangs verunsichert, ob sie weiterhin kommen dürften, denn es herrschte Ausgangsbeschränkung. Arztbesuche waren jedoch erlaubt, deshalb konnten die Patienten weiterhin die Praxen aufsuchen. Die Kassenärztliche Vereinigung stellte schnell eine sichere Internetverbindung zur Verfügung, um Videosprechstunden abzuhalten, die dann die nächsten Wochen zur wichtigsten Kontaktmöglichkeit zwischen mir und meinen Patienten wurde.

Manche Patienten waren verängstigt, deshalb waren die wöchentlichen Termine, ob per Video oder in Präsenz, für sie sehr wichtig. Sie fungierten als eine Art Anker in der schwankenden Welt. In den Therapiestunden konnten sie ihre Gefühle reflektieren und ordnen, außerdem hatten sie dadurch regelmäßigen Kontakt nach draußen, zu wenigstens einem Menschen. Das war für die depressiven und sozial isolierten Patienten besonders wichtig.

Kasuistik 1

Einige Tage nach dem Lockdown kam eine Patientin zu mir in die Praxis. Sie wollte mich persönlich sehen, sagte sie am Telefon, denn sie fürchte sich nicht vor dem Virus und traue sich deshalb auch, mit der U-Bahn zu fahren. Ich kannte sie schon viele Jahre und wusste, dass sie

mittlerweile sehr gut einschätzen konnte, was sie brauchte. Wir hatten lange genug daran gearbeitet, um das herauszufinden.

Sie war schon lange nicht mehr bei mir gewesen, wir hatten die Therapie vor einigen Jahren erfolgreich abgeschlossen. Deshalb war ich neugierig, was sie nun veranlasste, wieder zu mir zu kommen. Die attraktive dunkelhaarige Frau lächelte mich scheu an, als sie anfang zu erzählen:

„Es ging mir so gut nach der Therapie. Ich hatte keine Ängste und keine Depressionen mehr. Ich habe mir eine neue Arbeitsstelle gesucht, wo ich geschätzt werde und gut verdiene – Sie erinnern sich, dass ich in meiner letzten Firma gemobbt wurde. Meinem Mann geht es gut, er hat seine Krebserkrankung überstanden, und mein Sohn macht mir viel Freude. Alles war gut, bis der Lockdown kam. Da wurde ich förmlich zurückkatapultiert in meine frühere Symptomatik: Ich bekam wieder Panikattacken, Herzrasen und Depressionen. Ich kann nicht mehr schlafen, muss seufzen und viel weinen, vor allem, wenn ich allein bin, danach geht es mir kurz besser. Außerdem bin ich wieder sehr geruchsempfindlich auf Zigarettenrauch. Alles ist genauso wie vor der Therapie.“

Und wissen Sie was? Ich weiß, warum ich jetzt diesen Rückfall habe. Der Lockdown hat mein Trauma wieder angetriggert. Denn damals war es genauso, als der Krieg in Jugoslawien losging. Wie Sie wissen, lebte ich mit meiner bosnischen Familie in Kroatien. Kurz vor dem Ausbruch des Krieges wurden in meiner Heimatstadt alle Läden geschlossen, die Leute gingen nicht mehr aus dem Haus, kein Auto fuhr mehr auf der Straße. Die Schulen schickten die Kinder nach Hause, meine Universität schloss ihre Tore.

Diese gespenstische Stille trage ich noch in jeder Zelle meines Körpers, und das erlebe ich jetzt wieder! Alles ist von einem Moment auf den anderen fremdartig, das Gewohnte, Vertraute ist nicht mehr da. Ich empfinde eine diffuse Bedrohung, als ob die Welt feindlich wird. Meine Firma ist geschlossen, mein Sohn kann nicht in die Schule, die Stadt ist leer und still – wie damals. Nun kommen Bilder aus dem Krieg wieder, der nach dem Stillstand kam, mit allen Bomben, Toten und Verletzten. Ich habe so viele liebe Menschen verloren dadurch, meine halbe Familie wurde ausgelöscht, der Schmerz überwältigt mich, wie damals!

Sie wissen das ja alles, wir haben es in meiner Therapie durchgearbeitet. Ich glaube nicht, dass ich jetzt noch einmal eine Therapie brauche, vielleicht nur ein paar Stunden. Sie gaben mir damals ein homöopathisches Medikament, das mir so gut geholfen hat, könnten Sie mir das noch einmal geben? Ich glaube, dann könnte ich mit dem Lockdown besser umgehen

und müsste ihn nicht als Wiederholung meines Traumas erleben.“

Ja, ich erinnerte mich: Die homöopathische Behandlung hatte ihre Psychotherapie begleitet. *Ignatia* linderte ihre Beschwerden immer so gut, dass sie nie Psychopharmaka brauchte, obwohl sie sehr belastet war. Eindrücklich stand mir noch ihr Erstaunen vor Augen, als sie damals nach der Einnahme von *Ignatia* endlich wieder schlafen konnte, nachdem sie jahrelang von Albträumen an einem erholsamen Schlaf gehindert worden war. Ich gab ihr also *Ignatia* C1000. Sie sollte in den nächsten Tagen je drei Globuli einnehmen.

Nach einer Woche rief sie mich erfreut an:

„Ihre Wunderkügelchen haben so schnell gewirkt, ich kann es gar nicht fassen! Mir geht es gut, ich schlafe wieder, habe keine Panikattacken mehr, und meine Stimmung ist stabil. Auch das Seufzen ist weg und mein unwillkürliches Weinen. Nun kann ich mit dem Lockdown vernünftig umgehen. Ich verhalte mich so, wie es gefordert wird, ohne in mein Trauma abzugleiten. Ich kann mir aber vorstellen, dass viele Leute die Situation traumatisch erleben. Vielleicht habe ich aufgrund meiner Erfahrung jetzt sogar einen Kompetenzvorsprung, um mit diesem kollektiven Trauma umzugehen!“

Wir vereinbarten trotzdem noch, eine Akuttherapie zu beantragen, um diese positive Entwicklung zu stabilisieren. In wenigen therapeutischen Stunden besprachen wir ihre Retraumatisierung und übten Stabilisierungstechniken, um mit Triggersituationen umgehen zu können. Das homöopathische Arzneimittel hatte sie für diese Fälle ebenfalls immer in ihrer Handtasche dabei.

Nach etwa 2 Monaten hatte sie sich soweit stabilisiert, dass sie keine weiteren Termine mehr benötigte. Zum Abschied sagte ich ihr, dass sie das homöopathische Arzneimittel nicht mehr nehmen müsse, wenn es ihr gut gehe, sie es aber jederzeit bei Wiederauftauchen der Symptome einnehmen könne. Die Patientin bedankte sich und versprach, sich bei Bedarf wieder zu melden. Seither habe ich nichts mehr von ihr gehört und nehme deshalb an, dass sie stabil ist und ihre Krise überwunden hat.

Kasuistik 2

Eine andere Patientin meldete sich einige Wochen nach dem Beginn des Lockdowns. Sie hatte große Angst vor Ansteckung, deshalb wollte sie nicht persönlich in die Praxis kommen. Wir vereinbarten einen Videotermin. Als ich sie auf dem Bildschirm sah, erschrak ich: Die sonst so sorgfältig zurechtgemachte Frau war ungeschminkt, wirkte blass und hatte dunkle Ringe unter den Augen. Sie

sei von dem Kosmetikstudio, in dem sie arbeitete, nach Hause geschickt worden, erzählte sie. Die 2 Kinder seien auch zu Hause, weil die Schulen geschlossen seien. Es sei schwierig, den ganzen Tag miteinander auf engem Raum zu verbringen. Sie habe wieder brennende Magenschmerzen, fühle sich sehr niedergeschlagen, könne nicht mehr schlafen, habe Panikattacken und Zukunftsängste.

„Und das Ganze hat uns dieser Bill Gates eingebracht, weil er seinen Hals nicht vollkriegt! Der will doch die ganze Menschheit krank machen, dass er sie dann zwangsimpfen kann und damit noch mehr Millionen scheffelt! Und unsere Regierung hilft ihm dabei, die stecken doch alle unter einer Decke, ich glaube denen kein Wort. Das ist nur eine Grippe, so wie jedes Jahr, aber die da oben benutzen sie jetzt, um uns Angst zu machen und zu manipulieren.“

Ich war erstaunt und fragte sie, woher sie das alles wüsste.

„Na, aus den Videos im Internet, man muss sich nur auf den richtigen Kanälen informieren, die Mainstream-Medien verbreiten doch nur Falschmeldungen!“

Das schien mir nun doch etwas abenteuerlich, und mir kam die Rubrik „Wahnidee“ in den Sinn. Warum war die Patientin so empfänglich für solche Ideen, fragte ich mich, und sagte:

„Ich kann verstehen, dass Sie diese Situation sehr beunruhigt, das geht uns allen so. Allerdings reagieren die Menschen ganz unterschiedlich darauf. Natürlich ist es für jeden belastend, sich plötzlich an Regeln halten zu müssen, die zuerst nicht nachvollziehbar sind. Wir sehen, hören, riechen oder schmecken das Virus nicht, und trotzdem sollen wir die Bedrohung ernst nehmen. So lange wir so wenig von dem Virus wissen, müssen wir den Wissenschaftlern glauben und den von uns gewählten Politikern vertrauen, dass sie die richtigen Entscheidungen treffen. Das ist nicht leicht, schließlich bedeutet es, einen Teil seiner Autonomie an eine übergeordnete Instanz abzugeben und deren Anordnungen zu befolgen. Vielleicht kennen Sie das aus Ihrer Vergangenheit?“

Die Patientin antwortete:

„Ja, das war bei meinem Vater genauso. Ich musste ihm immer gehorchen, selbst wenn seine Verbote noch so sinnlos waren. Und wenn ich nicht spurte, gab es Prügel. Ich hatte immer Angst, etwas falsch zu machen, ich durfte nie selbst über mich bestimmen, immer war ich meinem Vater ausgeliefert. Und so fühle ich mich jetzt auch. Die Regierung bestimmt, was zu tun ist, und ich muss gehorchen und habe nichts zu sagen!“

Jetzt konnte ich ihre Reaktion verstehen. Um aus der Wiederholung ihres Kindheitstraumas herauszukommen, hatte die Patientin vor der Corona-Krise mit großer Vehemenz ihre Eigenständigkeit aufgebaut. Sie hatte sich von ihrem dominanten Ehemann scheiden lassen, der sie so schlecht wie ihr Vater behandelt und in Unmündigkeit gehalten hatte. Sie hatte sich eine eigene Wohnung gesucht, wo sie mit ihren Kindern lebte, eine neue Arbeitsstelle, neue Freunde. Und nun kam die Corona-Krise, in der die Regierung Maßnahmen beschloss, die ihre Autonomie gefährdeten. Ihre eigene Erfahrung mit der Instanz des Vaters erlaubte es ihr nicht, diese Maßnahmen als gutes Regierungshandeln zum Schutz der Bevölkerung zu verstehen, sondern sie sah darin Böswilligkeit und Machtmissbrauch – so wie sie es früher von ihrem Vater und Ehemann erfahren hatte. Deshalb interpretierte sie das Pandemie-Geschehen als von oben gelenkt, um ihr zu schaden. Bill Gates übernahm nun in ihrem Unbewussten die Rolle ihres Vaters und Ehemannes.

Die Patientin war durch die Therapie mittlerweile reflektiert genug, um diese unbewusste Dynamik schnell zu verstehen, als ich sie ihr erklärte. Ihr Konstitutionsmittel war *Phosphorus*, das ihr früher gut geholfen hatte. Ich riet ihr, das Arzneimittel nun wieder in einer Q3 täglich zu nehmen. Gleichzeitig vereinbarten wir regelmäßige Therapiesitzungen per Video. Wir besprachen ihre kindliche Erfahrung mit dem autoritären und brutalen Vater, der ihr keine Eigenständigkeit erlaubt hatte.

Die Patientin konnte nun ihre aktuellen Ängste und die Wut über den Autonomieverlust der wahren Quelle in ihrer Kindheit zuordnen. Ihr Konstitutionsmittel half ihr dabei, denn es linderte schnell die psychovegetativen Symptome wie Panikattacken, Herzrasen und Schlafstörungen. Innerhalb weniger Wochen konnte sie Abstand von ihren „Wahnideen“ nehmen und die Maßnahmen der Regierung akzeptieren, ohne sich einer dubiosen Elite ausgeliefert zu fühlen.

Psychische Folgen der Pandemie

Diese Fallbeispiele werfen ein Licht auf die unterschiedlichen psychischen Folgen der Corona-Pandemie. Sie ist eine kollektive und individuelle Zumutung. Nicht nur unsere Gesundheit ist bedroht, auch unsere Autonomie ist eingeschränkt durch Schutzmaßnahmen. Es wird eine Anpassung an die Krise von uns gefordert, die wir alle nur unter großen Anstrengungen leisten können. Je länger die Pandemie dauert, desto schwieriger wird die Anpassungsleistung, und es vermehren sich Anpassungsstörungen auch unter vor der Krise gesunden Menschen.

Bei psychisch vorbelasteten Menschen kann das Virus wie ein Trigger für frühere Traumata wirken, wie in beiden Fallbeispielen. Im 1. Fall wurde die Patientin in ihr früheres Kriegstrauma zurückgeworfen, als sie der

Stillstand des Lockdowns an den Anfang des Jugoslawien-Krieges erinnerte. Im 2. Fall erlebte die Patientin die Maßnahmen der Regierung unbewusst als Wiederholung der traumatischen Vatererfahrung. Den Verlust ihrer Autonomie versuchte sie durch Auflehnung gegen die „Eliten“ zu kompensieren.

Das Virus lässt uns alle nicht unbeschadet. Man könnte es als Metapher für Fremdheit und Unheimlichkeit sehen. Etwas Fremdes dringt in uns ein und verändert uns: Wir werden krank und können sterben, oder wir werden immun. Das Virus ist das bedrohliche Fremde schlechthin, das nicht zu kontrollieren ist. Wir erleben einen Kontrollverlust über unseren Körper und unser Gemeinwesen, der durch Abwehrmechanismen wie Verleugnung, Spaltung, Projektion und paranoide Verschwörungstheorien unbewusst kompensiert werden soll. Dieser destruktiven Dynamik ist nur beizukommen mit Reflexion, Differenzierung und Integration, wie es bei der 2. Patientin gelang. Sie konnte ihre Idee, von Bill Gates benutzt zu werden, aufgeben, als sie verstand, dass es ihr Vater war, der ihr in ihm begegnete.

In beiden Fällen half ein früheres Arzneimittel, die Patientinnen aus ihrer Belastungsreaktion herauszuführen. *Ignatia* war bei der kriegstraumatisierten Frau das Mittel für ihren Trennungsschmerz. Sie hatte durch den Krieg Vater und Geschwister verloren, nur die Mutter und sie hatten überlebt. Der Schmerz darüber überwältigte sie wieder, als sie durch den Lockdown an den Krieg erinnert wurde.

Bei der 2. Patientin erfasste *Phosphorus* ihre Ängste, die ebenfalls angetriggert wurden durch den Lockdown. Sie wiederum fühlte sich hilflos und ausgeliefert einer autoritären Instanz gegenüber, die sie zwar aktuell in der Regierung oder in der Person von Bill Gates sah, die unbewusst aber ihren Vater repräsentierte. *Phosphorus* erfasste ihre körperlichen und psychischen Symptome: brennende Magenschmerzen und Panikattacken. Es war ihr Konstitutionsmittel, das ihr auch in der aktuellen Krise half.

Die vorgestellten Fallbeispiele machen einige Aspekte der Pandemie und deren psychische Folgen deutlich. Das pandemische Geschehen ist hochkomplex, sowohl epidemiologisch wie psychosozial. Es ist eine Herausforderung für uns alle, und wir müssen lernen, damit umzugehen. Vielleicht können wir unsere gesunde Abwehr so stärken, dass wir immun gegen den Eindringling werden. Dazu dürfen wir aber nicht in pathologische

Abwehrmechanismen wie Spaltung und Verleugnung verfallen. Es gilt sich seiner Ängste bewusst zu werden, sie zu reflektieren, zuzuordnen und zu differenzieren, um der Bedrohung durch das Virus adäquat zu begegnen. Diesen psychischen Prozess kann die Homöopathie begleiten und damit einen wichtigen Beitrag leisten, um diese Herausforderung zu meistern.

Über die Autorin



Dr. med. Ingrid Pfanzelt

Studium der Medizin in Perugia / Italien und an der LMU München, Dissertation in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Facharzt Ausbildung in Psychosomatischer Medizin und Psychotherapie, Ausbildung zur Psychoanalytikerin, Ausbildung in Traumatherapie (EMDR), Balint-

Gruppen-Leiterin (BLÄK). Erste homöopathische Vorlesungen besuchte sie schon während des Studiums bei Willibald Gawlik und Arthur Braun. Ihre homöopathische Weiterbildung beendete sie 1993, sie erwarb das Homöopathie-Diplom des DZVhÄ. Seit 1993 ist sie niedergelassen in eigener Kassenpraxis für Psychotherapie und Homöopathie. Sie publiziert in Fachzeitschriften, hält Seminare und Workshops und referiert auf nationalen und internationalen Kongressen. Ihr Buch *Homöopathie und Psychotraumatologie* erschien 2015.

Korrespondenzadresse

Dr. med. Ingrid Pfanzelt

Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie / Psychoanalyse, Homöopathie
St.-Anna-Platz 8
80538 München
Deutschland
E-Mail: info@dr-pfanzelt.de

Literatur

- [1] Pfanzelt I. Homöopathie und Psychotraumatologie. Stuttgart: Haug; 2015

Bibliografie

AHZ 2021; 265: 1–4
DOI 10.1055/a-1324-7941
ISSN 1438-2563
© 2020. Thieme. All rights reserved.
Karl F. Haug Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany