

„Es geht darum, herauszufinden, was mir gut tut“

Interview Psychologe Josef Heine sieht den Umgang mit der Pandemie kritisch. Die Politik sollte ihren Blick weiten und die psychosozialen Folgen der Maßnahmen bedenken, sagt er. Und er erklärt, wie jeder seine Widerstandskraft stärken kann

Herr Heine, Sie haben sich mit einem schriftlichen Appell an unsere Redaktion gewandt. „So kann es nicht mehr weitergehen – Gesundheit ist mehr als Freiheit von Corona“, ist der Text überschrieben. Was ist Ihr Anliegen?

Josef Heine: Mein Anliegen ist es, dass in der allgemeinen Diskussion der Blick geweitet wird. Weg von den Neuinfektionen hin zu der erweiterten Bedeutung von Gesundheit und Lebensqualität.

Sie fürchten, Corona werde zur Angstpandemie. Woran machen Sie das fest?

Heine: Das Problem besteht darin, dass im Laufe der Zeit nicht mehr klar unterschieden wird zwischen realen, also berechtigten Ängsten und unrealen Befürchtungen. Es ist richtig, den nötigen Respekt vor der Viruserkrankung und ihren Folgen zu haben. Allerdings besteht auch die Gefahr, dass die Ängste immer mehr Raum im Erleben der Menschen einnehmen.

Welche Auswirkungen hat das?

Heine: Der eigene Entscheidungs- und Handlungsspielraum tritt in den Hintergrund. Man ist stattdessen nur noch auf die Gefahrenquelle fixiert und nimmt die eigenen Möglichkeiten nicht mehr wahr, die helfen, die Gefahr zu bewältigen und negative Folgen einzudämmen. Aus den Angstgedanken können sich auch Fantasien entwickeln, die nicht mehr viel mit der Realität zu tun haben. Nicht selten kommt es vor, dass nicht beherrschbare Angstgefühle umschlagen in Wut, Aggressionen und Gewalttätigkeit.

Die Krankheit Corona ist Realität. Fakt ist auch, dass die verordneten Schutzmaßnahmen das Leben vieler Menschen beeinträchtigt, manche sogar ihre Lebensgrundlage verlieren – denken wir nur an selbstständige Musiker, Leute im Veranstaltungsgewerbe oder Schausteller. Was hilft dagegen, in dieser Situation mutlos zu werden?

Heine: In dieser Situation hilft genau das, was in dem Begriff Resilienz steckt: Anstatt sich durch die Angst schwächen zu lassen, sucht man nach Möglichkeiten, sich sowohl körperlich als auch psychisch zu stärken. Das ist übrigens auch ein zentrales Thema in der Suchtbehandlung. Es geht hier ebenfalls darum, zwar den nötigen Respekt vor dem Suchtpotenzial des Alkohols zu haben, aber der Schwerpunkt der Therapie besteht darin, die eigenen Kräfte so zu stärken, dass man Alkohol nicht mehr als



Bewegung in der Natur stärkt die körperlichen und seelischen Abwehrkräfte, sagt Psychologe Josef Heine. Gerade in der Pandemie sei es wichtig, herauszufinden, was einem gut tut.
Foto: Ingrid Grohe

Problemlöser benötigt und nicht mehr durch Einflüsse von außen zum Trinken verführt wird.

Wie gelingt das?

Heine: Dazu gehört zuerst einmal Achtsamkeit und die Wahrnehmung der realen Gefahr. Das Gegenteil wäre Verdrängung, Verleugnung und Bagatellisierung.

Über die Pandemie Bescheid zu wissen, halten Sie also für wichtig. Kann Information auch zu viel werden?

Heine: Ja, wenn ich in der Gedankenarbeit hängen bleibe und nichts mehr tue, was mich stärkt und mir gut tut. Dann werden die Gedanken und Angstgefühle übermächtig.

Wie kommt man aus solchen Gedankenschleifen wieder heraus?

Heine: Durch aktives Tun. Das fängt im körperlichen Bereich an. Mit der Sorge um den eigenen Körper, um das körperliche Immunsystem. Eine gesunde Ernährung gehört dazu, körperliche Aktivität, der Aufenthalt draußen in der Natur.

Welche Rolle spielen Beziehungen?

Heine: Beziehungen sind sehr be-

deutsam. Wir benötigen Kontakt, brauchen Rückmeldung durch Mitmenschen und Hilfe dort, wo wir an die Grenzen unserer eigenen Fähigkeiten gelangen. Ich denke hier vor allem auch an ältere Mitmenschen. Sie brauchen in besonderer Weise den Kontakt, das Gespräch und die Unterstützung durch Mitmenschen.

In Ihrem Schreiben kritisieren Sie die Regierenden, die Ihrer Meinung nach die psychosozialen Folgen der Pandemie vernachlässigen. Was sollen Politiker besser machen?

Heine: Am wichtigsten ist die Erweiterung des Gesundheitsbegriffs. Die Politik setzt Gesundheit gleich mit der Abwesenheit des Virus. Gesundheit ist aber viel umfassender. Das beschreibt auch die WHO so, nämlich als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden.

Bei dieser Definition: Was müsste die Politik anders machen?

Heine: Sie müsste ihre Maßnahmen neu überdenken und stattdessen all das unterstützen, was das körperliche Immunsystem und die seelische Widerstandskraft stärkt sowie die Gesundheit im ganzheitlichen Sinne

fördert. Stattdessen behindert sie genau dies.

Können Sie das konkret beschreiben?

Heine: Ein Beispiel: Das Diagnostikzentrum Scheidegg unter Leitung von Markus Weber hat das Programm „fit bis 100“ entwickelt. Es ist ein Fitnessprogramm für Senioren mit dem Ziel, ungesunde Wohnheiten zu verändern in die Richtung eines aktiven Lebensstils. Neue Aktivitäten, die vorwiegend draußen in der Natur stattfinden, sollen die körperliche und seelische Widerstandskraft stärken. Dieses Programm ist zurzeit nur in sehr eingeschränktem Maße durchführbar infolge der geltenden Verordnungen und Verbote. Vor allem fehlt das wichtige Element der Gruppenaktivitäten. Hier könnten Risikogruppen gestärkt werden – und politische Entscheidungen verhindern das. Diesen Vorwurf kann ich auf viele Bereiche übertragen: von der Schließung von Gastronomie, Kultureinrichtungen und Sportstätten bis hin zum Skifahrverbot. Dabei ist all das gesundheitsfördernd und wesentlich für Lebensqualität.

Es geht Ihnen auch um Dinge, die Freude machen?

Heine: Ja, Lebensfreude ist eine der wichtigsten Faktoren für Gesundheit im ganzheitlichen Sinne. Die Politik müsste alles fördern, was der Lebensfreude dienlich ist. Aber gerade in diesem Bereich läuft manches in die falsche Richtung.

Warum, denken Sie, ist das so?

Heine: Es hat damit zu tun, dass einzelne Gruppen und Menschen nicht mehr gesehen und verstanden werden. Das provoziert ungesunden und destruktiven Widerstand. Die Politik müsste mehr zuhören, mehr Dialog führen, die schädlichen Nebenwirkungen der von ihr verordneten Medizin stärker berücksichtigen. Die Coronapandemie beleuchtet bestehende Probleme – wie ein Brennglas – deutlicher, sie verstärkt sie oft sogar, zum Beispiel beim Pflegestand. Das muss zum Anlass genommen werden, sich darum viel ernsthafter zu kümmern.

Häufig ist von einer zunehmenden Spaltung der Gesellschaft die Rede. Tatsächlich scheint zwischen manchen Gruppen ein offener Austausch kaum mehr möglich. Beobachten Sie auch positive Entwicklungen im menschlichen Zusammenleben?

Heine: Unbedingt. Aber auch diese

positiven Möglichkeiten kommen in der öffentlichen Diskussion viel zu kurz. Umso mehr freue ich mich darüber, gerade auch im Westallgäu immer wieder ermutigende und stärkende Beiträge zu lesen, etwa in der Reihe: „Kleine Lichter im Advent“. Ich erlebe auch in meinem Bekannten- und Freundeskreis, dass die erlebten Einschränkungen plötzlich neue Möglichkeiten eröffnen, das eigene Leben etwas anders zu gestalten mit mehr Ruhe, Freude und Sinnhaftigkeit. Die Mitteilung von positiven Erfahrungen in der Öffentlichkeit kann für jeden Menschen eine hilfreiche Anregung sein.

Als Psychologe haben Sie seit vielen Jahren mit Menschen zu tun, die verunsichert sind, das innere Gleichgewicht verloren haben, vielleicht auch Angst haben. Gibt es ganz einfache Übungen, um das seelische Immunsystem zu stärken – so wie man durch frische Luft und kaltes Duschen die körperliche Abwehr stärkt?

Heine: Es geht darum, herauszufinden, was einem gut tut. Mal tut es gut, Musik zu hören, dann ist es eher Aktivität, zum Beispiel ein Spaziergang. Was wirklich bedeutsam ist: sich andere Fragen zu stellen. Wenn ich mich immer nur frage, stecke ich mich heute an, wenn ich vor die Haustür gehe, bestimmt das mein ganzes Fühlen, Denken und Handeln. Ich kann aber auch überlegen: Was kann ich heute tun, damit es mir gut geht?

Wie gehen Sie persönlich mit den Einschränkungen um?

Heine: Auch ich vermisse einiges: Die Zusammenarbeit im Heimenkircher Kulturkreis, das Musizieren mit anderen und das Hallentennis fehlen mir. Also muss ich nach neuen Wegen suchen. Ich habe daher mein Bewegungsprogramm verändert. Statt mir drinnen die neuesten Lockdown-Maßnahmen anzuhören, bewege ich mich lieber in der freien Natur, beim Joggen oder bei Spaziergängen. Dann erlebe ich mich gleich etwas freier und gelöster.

Interview: Ingrid Grohe

● **Dr. Josef Heine** ist Psychologe und psychologischer Psychotherapeut. Er leitete 20 Jahre lang die Fachklinik für alkoholabhängige Männer in Schönau, wo er auch nach der Pensionierung noch mitarbeitet. Der 69-Jährige ist zudem Vorsitzender des Förderkreises Misionshaus Mellatz.