



## Kontaktlos im Lockdown: die unterschätzte Gefahr?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.

Für fast 18 Millionen Menschen in Deutschland erübrigt sich in der Corona-Pandemie die Frage nach weiteren Haushaltsmitgliedern. Sie leben nach Angabe des Statistischen Bundesamtes allein. Gut ein Drittel von ihnen ist über 65 Jahre alt. „Das ist eine der Gruppen, die durch die Kontaktarmut in der Coronakrise besonders betroffen ist. Beruflicher Austausch fällt hier ebenso weg wie die Freizeitstrukturen beispielsweise durch Seniorengruppen. Oft leben auch die Angehörigen nicht im unmittelbaren Umfeld. Aber auch für berufstätige Singles im Homeoffice sind die psychischen Folgen der Kontaktarmut immer schwerer zu ertragen“, so Dr. Willi Martmöller. „Der Mensch ist ein soziales Wesen. Allerdings braucht nicht jeder Mensch die gleiche Anzahl von Kontakten oder Berührungen. Neben



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

### Sozialleben trotz Kontaktarmut?

„Das vielzitierte ‘social distancing’ ist ein irreführender und falscher Begriff. Wir müssen uns nicht sozial distanzieren, sondern körperlich und räumlich. Ein sozialer Rückzug entspräche eher einer Verhaltensauffälligkeit! Wichtig ist: Seien Sie kreativ und aktiv! Schaffen Sie sich eine Struktur! Wer die Möglichkeit hat, Technik zu nutzen, sollte sich beispielsweise mit Video oder Skype auf den Weg machen. Wer diese Möglichkeiten nicht hat, kann auf das Telefon, auf Briefe schreiben und Postkarten verschicken zurückgreifen. Wer Kontakt zu den Nachbarn halten will, kann bei einem Spaziergang kleine Grußbotschaften aufschreiben oder malen und diese persönlich in die Briefkästen stecken. Sie können auch Briefe und Karten an Bewohner von Pflegeheimen schreiben. Stellen sie sich kurz vor und geben sie zum Ausdruck, dass diese Pandemie sie bewegt und sie einfach zum Durchhalten aufrufen wollen. Erinnern Sie sich noch an die Telefon-Kette aus der Schulzeit? Wieso nicht jetzt eine starten und soziale Kontakte ermöglichen? Machen Sie doch mit, der Austausch mit anderen Menschen tut gut in diesen schwierigen Zeiten. Gesellschaftsspiele gehören zum alltäglichen Sozialleben und spielt man in normalen Zeiten meist mit Freunden und in der Familie. Das geht auch digital! Beispielsweise Stadt-Land-Fluss oder Schach per Telefon oder Skype mit Freunden. Die Großeltern können an ihre Enkelkinder kleine Aufgaben verschicken (ein Bild malen, Text schreiben) und die Vorfreude auf das Ankommen der Post genießen. Fangen Sie an!

der Vereinsamung der Älteren sehen erste Studien in München, Liverpool und Leipzig auch eine deutliche Belastung junger Menschen. Die Forscher glauben, dass viele junge Menschen vor der Pandemie an zahlreiche soziale Kontakte gewöhnt waren und die neue Kontaktarmut sie jetzt deshalb umso stärker belastet. Besonders problematisch ist die Kontaktarmut für die Menschen, die eher extrovertiert und gesellig oder emotional instabil sind. Demgegenüber empfinden eher introvertierte und emotional stabile Menschen die fehlenden Kontakte als weniger stressig. Das sind erste Ergebnisse nach der Studie des Arbeitspsychologen Hannes Zacher (Uni Leipzig). Eine weitere Gefahr sind Psychotherapien, die nicht in persönlichem Kontakt stattfinden konnten. Das zeigt eine Umfrage der Deutschen Depressionshilfe 2020. Die Umfrage zeigte auch, dass 74 Prozent der Menschen mit Depression den Lockdown als deutlich belastender empfinden als die Allgemeinheit (59 Prozent).“

anja

◆ Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)