

Pressemeldung

DGVT empfiehlt bessere Kommunikation zur Stärkung der seelischen Gesundheit in der Corona-Krise

Der mit rund 9.500 Mitgliedern größte deutschsprachige Psychotherapie-Fachverband, die Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT) e.V., sorgt sich um das seelische Wohlergehen der Menschen in Zeiten des Corona-Virus.

Am Beispiel der Kommunikation zu den sogenannten Hamsterkäufen empfiehlt die DGVT der Politik eine bessere Kommunikation, die die psychische Situation der Menschen in der Corona-Krise berücksichtigt. Die Menschen benötigen positiv formulierte Handlungsempfehlungen, mit deren Umsetzung sie ihren eingeschränkten Alltag wieder gestalten und strukturieren können. Gerade in Krisenzeiten brauchen Menschen das Gefühl, dass sie ihren Alltag beeinflussen und verändern können. „Selbstwirksamkeit“ nennt die Psychologie dieses Gefühl, das Menschen psychische Stabilität und Sicherheit verleiht.

Menschen müssen verstehen, was geschieht. Sie müssen erfahren, dass sie mit der Situation aktiv umgehen können, dann können sie den schwierigen Tagen auch einen Sinn abgewinnen. Die drei Faktoren Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit stärken die menschliche Psyche und halten Menschen psychisch gesund, erklärt die DGVT in ihrer Stellungnahme.

Die Kommunikation in dieser Corona-Krise soll diese Erkenntnisse aus der Salutogenese stärker nutzen, meint die DGVT. Am Beispiel der sogenannten Hamsterkäufe macht die DGVT deutlich, dass Menschen sich rational verhalten, wenn sie vermeintlich knappe Güter einkaufen. Appelle, Hamsterkäufe zu unterlassen, verstärken lediglich den Eindruck, dass bestimmte Güter knapp sind. Dies führt zu zeitweise leeren Regalen, die diesen Eindruck untermauern. Die Nachfrage nach den rationierten Gütern steigt, weil die Rationierung als Beleg für die Knappheit dieser Waren gewertet wird. Zu hamstern gibt den Menschen das Gefühl, die Situation zu ihren Gunsten beeinflussen zu können. Hamsterkäufe verbessern kurzfristig das seelische Wohlbefinden, doch die Folgen wie leere Regale verstärken wiederum die Ängste. So entsteht eine Spirale, die durch die Appelle, Hamsterkäufe zu unterlassen, beschleunigt statt verlangsamt wird.

Statt der negativen Aufforderung, Hamsterkäufe zu unterlassen, sind positive Handlungsempfehlungen angezeigt, erklärt die DGVT. Die Menschen brauchen klare Hinweise, was sie stattdessen tun können. Dazu gehört beispielsweise der Hinweis, gemeinsam in der Familie einen Essensplan für die nächsten Tage aufzustellen, dessen Zutatenliste die Grundlage eines Einkaufszettels wird. Diese Dinge einzukaufen und – gemeinsam – zu kochen, wäre eine Empfehlung, um eine Spirale zu verlangsamen – ähnlich wie die eigentlich triviale Empfehlung, Abstand zu halten und sich regelmäßig die Hände zu waschen.

Wer Menschen dabei unterstützen möchte, diese Krise seelisch möglichst stabil zu überstehen, sollte ihnen positiv formulierte Handlungsvorschläge an die Hand geben, so die DGVT.

Tübingen, im März 2020