

## **Umgang mit „Corona-Stress“ - aktuelle Daten zur Stressbewältigung während des Kontaktverbots**

Petra Buchwald & Petra Begic, Bergische Universität Wuppertal, Institut für Bildungsforschung

Der Ausbruch des Corona-Virus (Covid-19) hat das Potenzial, Stress und Angst zu verstärken! Zum einen haben wir Angst, uns mit dem Virus anzustecken, zum anderen wissen wir nicht, welche sozialen und wirtschaftlichen Auswirkungen auf uns zukommen. Wir gehen hier der Frage nach, wie Menschen in Deutschland, insbesondere in Nordrhein-Westfalen, diese herausfordernde Situation bewältigen.

Stress und Stressbewältigung während der „Corona-Krise“ werden hier vor dem Hintergrund der *"Theorie der Ressourcenerhaltung"* nach Hobfoll (1998; Hobfoll & Buchwald, 2004) analysiert. Diese Stresstheorie betrachtet menschliches Bewältigungsverhalten individuell, aber auch als gemeinsame Bewältigung mit anderen im sozialen Kontext. Gerade dieser soziale Kontext hat sich durch die Corona-Krise stark verändert, denn statt gemeinsam der Freizeit oder Arbeit nachzugehen, werden wir zur sozialen Distanzierung und Reduzierung der Kontakte aufgerufen. Ansammlungen von mehr als zwei Personen sind verboten, viele Geschäfte müssen schließen, Bewegung an der frischen Luft ist weiterhin erlaubt.

### **Die Studie**

In unserer Online-Befragung wurden kurzfristig innerhalb von vier Tagen (27.- 30. März 2020) ca. 400 Personen im Alter von 15 - 76 Jahren ( $\bar{M}$  36 J.) zu ihrer Stressbewältigung und ihren psychosozialen Ressourcen in Zeiten von Covid-19 befragt. Zu diesem Zeitpunkt sind in Deutschland bereits 450 Menschen an dem Virus verstorben und ca. 55.000 Menschen haben sich mit dem Virus infiziert (Robert Koch-Institut, 2020). Ausgangseinschränkungen bzw. ein Kontaktverbot wurden bundesweit eine Woche zuvor (23. März 2020) ausgesprochen.

An unserer Studie nahmen überwiegend weibliche Teilnehmerinnen aus Nordrhein-Westfalen (84%) teil, von denen fast 50% über einen Hochschulabschluss oder ein Abitur (34%) verfügen und größtenteils einer Erwerbstätigkeit (70%) nachgehen. Keine der Befragten Personen war positiv auf Covid-19 getestet worden, wobei bei 90% der Personen im Wohnort Covid-19-Fälle nachgewiesen werden konnten. Die Hälfte der Teilnehmenden war oder ist in freiwilliger häuslicher Isolation, etwa 20% wohnen grundsätzlich allein. Jede oder jeder Fünfte zählt eigenen Angaben zufolge zur Risikogruppe.

### **Erste empirische Befunde**

Es zeigen sich negative Zusammenhänge zwischen protektiven Schlüsselressourcen und Sorgen. Mit einer höheren Selbstwirksamkeitserwartung gehen weniger Corona-spezifische ( $r = -.19, p < .001$ ) und allgemeine Gesundheitsorgen ( $r = -.37, p < .001$ ) einher. Menschen, die das Gefühl haben, emotionale ( $r = -.13, p < .05$ ), informationelle ( $r = -.14, p < .05$ ) und praktische ( $r = -.14, p < .01$ ) Hilfe und Unterstützung zu bekommen, sind weniger besorgt. Zudem zeigt sich ein signifikanter Zusammenhang zwischen allen Formen der sozialen Unterstützung und der Kontaktreduktion. Je mehr emotionale ( $r = .11, p < .05$ ), informationelle ( $r = .23, p < .001$ ) und praktische ( $r = .13, p < .05$ ) Unterstützung wahrgenommen wird, desto mehr werden die sozialen Kontakte in physischer Form reduziert. Frauen berichten signifikant mehr Corona-spezifische ( $t(330) = 3.09, p < .01$ ) und allgemeine ( $t(330) = 3.85, p < .001$ ) Sorgen als Männer. Zudem zeigt sich, dass Menschen mit wachsenden Sorgen mehr Vorratseinkäufe tätigen (Corona-spezifische Sorgen:  $r = .22, p < .001$ ; allgemeine Sorgen:  $r = .18, p < .001$ ).

Darüber hinaus deuten erste Ergebnisse auf einen Zusammenhang hin zwischen der Art der Stressbewältigung und dem Ausmaß der Sorgen. Bei Corona-spezifischen Sorgen zeigen sich zwei bedeutsame Zusammenhänge, die in *Abb. 1* dargestellt sind. Je mehr Sorgen sich die Menschen derzeit um den Umgang mit dem Corona-Virus machen, desto eher suchen sie nach Hilfe und Unterstützung ( $r = .22, p < .001$ ). Mit einem stärker selbstbehauptenden Verhalten sind hingegen

sinkende Corona-spezifische Sorgen korreliert ( $r = -.14, p < .05$ ). Das gleiche Muster zeigt sich für allgemeine Sorgen ( $r = .12, p < .05, r = -.27, p < .001$ ). Ferner nehmen die Sorgen zu, wenn „Corona-Stress“ durch rücksichtsvolles Handeln ( $r = .25, p < .001$ ) und durch Vermeidung bzw. Verdrängung ( $r = .25, p < .001$ ) bewältigt wird.

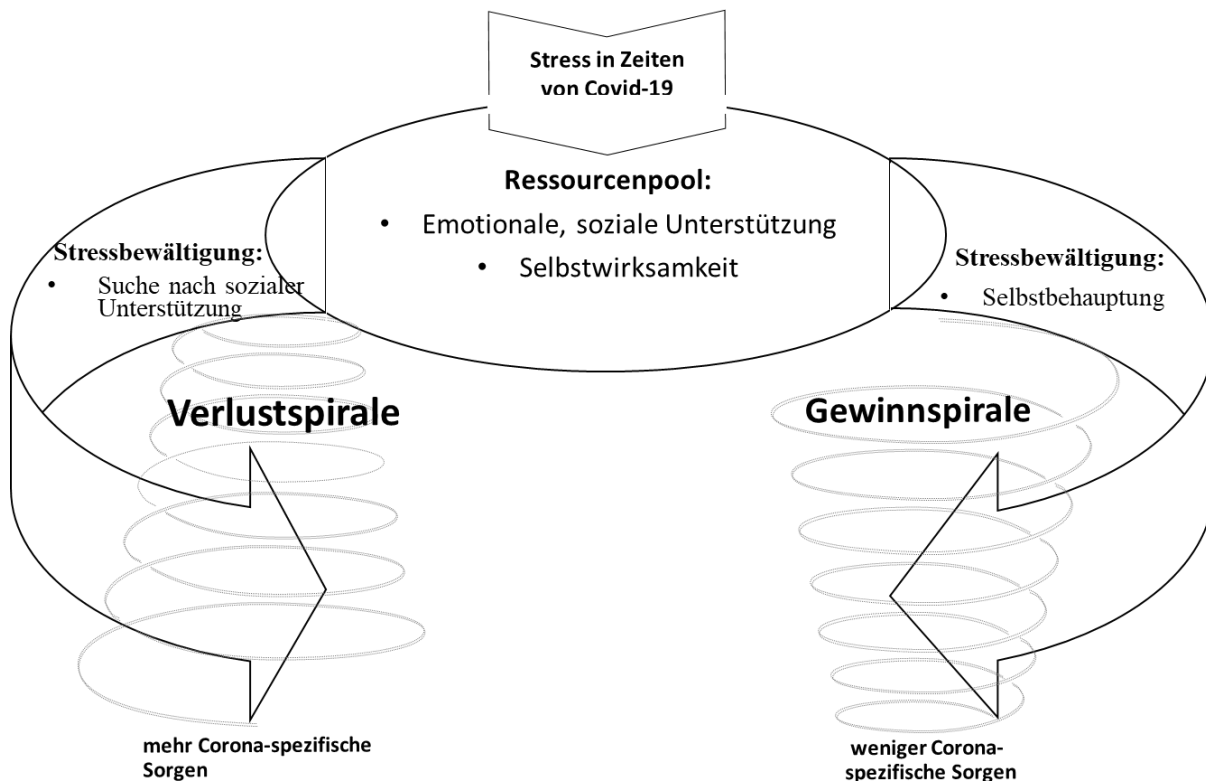


Abbildung 1. Gewinn- und Verlustspiralen im Kontext von Corona-spezifischen Sorgen (modifiziert nach Hobfoll & Buchwald, 2004).

### **Ratschläge zum Umgang mit „Corona-Stress“**

Ein guter Umgang mit den durch COVID-19-Virus verursachten Stress kann Gesundheit, Lebensqualität und Wohlbefinden verbessern. Die folgenden evidenzbasierten Prinzipien lassen sich aus unserer aktuellen Studie ablesen, aber auch aus vielen vorangegangenen Studien (Hobfoll, 1998; Lane & Hobfoll, 2020). Sie verbessern nachweislich das Befinden in der Corona-Krise und können helfen, mit dem entstandenen Stress umzugehen.

Besonders wichtig ist es, **Hilfe anzunehmen** von Familie, Freunden, Geistlichen und Personen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden. Dabei sollte man flexibel Telefon, E-Mail, Textnachrichten und Videoanrufe nutzen. Ein guter Ratgeber kann uns mit Taten und Informationen weiterhelfen, die unsere Kompetenzen verbessern, uns helfen, richtige Entscheidungen zu treffen und uns erlauben, selbst daheim zu bleiben und „nichts“ zu tun. Dabei darf man die eigene Rücksichtnahme, die man normalerweise dem Hilfespendenden gegenüber walten ließe, zurückstellen und auch dann Hilfe annehmen, wenn man sie momentan nicht „zurückgeben“ kann.

Man sollte Strategien aktivieren, die einen **beruhigen**. Beispielsweise, indem man sich bewusstmacht, dass Sorgen und Ängste derzeit verständlich und normal sind oder indem man das Anschauen von Nachrichten reduziert (vor allem vor dem Schlafengehen). Man verbessert sein **Kontrollgefühl** (bzw. Selbstwirksamkeit), indem man akzeptiert, dass man gewisse Umstände nicht ändern kann und sich auf Dinge konzentriert, die man ändern kann. Man findet für sich eine neue Definition von einem "guten Tag", um der aktuellen Realität Rechnung zu tragen und setzt sich

angesichts der neuen Lebensumstände andere, erreichbare Ziele. Man sollte sich nicht entmutigen lassen, sondern vielmehr auf das konzentrieren, was sich erreichen bzw. kontrollieren lässt.

Auf Stressbewältigungsstrategien, mit denen man bereits in der Vergangenheit gute Erfahrungen gemacht hat, kann man nun zurückgreifen. Am besten lässt man sich auf die Situation als eine **Herausforderung** ein, die es zu bewältigen gilt. Dabei verbessert man zugleich sein eigenes kreatives und selbstbehauptendes Handeln und nimmt die Situation als eine Gelegenheit, zu lernen bzw. Stärken aufzubauen. Negative Selbstaussagen wie z. B. "*dies ist eine schreckliche Zeit*" verändert man in "*dies ist eine schreckliche Zeit, aber ich kann das durchstehen*" und erlebt durch diese Selbstermutigung mehr Selbstwirksamkeit und weniger Stress.

Es ist gut, einen Plan zu haben für den Fall, von seinen eigenen Gefühlen überwältigt oder übermäßig bedrängt zu sein. Dadurch hat man schon im Vorfeld das Gefühl, im Notfall die Kontrolle behalten zu können. **Unangenehme Emotionen** lassen sich auch gut durch Ablenkung oder körperliche bzw. geistige Beschäftigung bekämpfen. Eine kleine Pause vom Stress ist sehr gut, in der man etwas tut, was Spaß macht! Allerdings sollte man nicht die gesamte Situation verdrängen und eine Auseinandersetzung damit komplett vermeiden. Kleine Erfolge sollten gefeiert werden, auch für kleine Freuden darf man dankbar sein. Jede Gelegenheit, geduldig und freundlich mit sich und anderen zu sein, sollte man nun ergreifen.

Impulsives Verhalten ist unbedingt zu vermeiden! Die Situation ist zwar stressig und entzieht sich unserer Kontrolle, aber man kann versuchen, dies durch positive Beruhigungsmaßnahmen auszugleichen: man übt langsame, gleichmäßige Atmung, Muskelentspannung und alles andere, was einen beruhigt wie Yoga, Bewegung, Musik, Lesen, Stricken, etc.

*Bleiben Sie hoffnungsvoll!*

Prof. Dr. Petra Buchwald  
Dipl. Psych. Petra Begic  
Bergische Universität Wuppertal  
Institut für Bildungsforschung in der School of Education  
Gaußstr. 20, 42119 Wuppertal

pbuchwald@uni-wuppertal.de

### **Literatur**

- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture, and community: The psychology and philosophy of stress*. New York: Plenum.
- Hobfoll, Stevan & Buchwald, Petra (2004). Die Theorie der Ressourcenerhaltung und das multiaxiale Copingmodell – eine innovative Stresstheorie. In Petra Buchwald, Christine Schwarzer & Stevan E. Hobfoll (Hrsg.), *Stress gemeinsam bewältigen – Ressourcenmanagement und multiaxiales Coping* (S. 11–26). Göttingen: Hogrefe.
- Layne, C. M., & Hobfoll, S. E. (2020). Understanding posttraumatic adjustment trajectories in school age youth: Supporting stress resistance, resilient recovery, and growth. In E. Rossen (Ed.), *Supporting and Educating Traumatized Students: A Guide for School-Based Professionals* (2nd ed.) (pp. 75-97). New York: Oxford University.
- Robert Koch-Institut (2020). COVID-19-Lagebericht vom 30.03.2020. Verfügbar unter: [https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges\\_Coronavirus/Situationsberichte/2020-03-30-de.pdf?\\_blob=publicationFile](https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Situationsberichte/2020-03-30-de.pdf?_blob=publicationFile)
-