

Sanela Krivic
Psychotherapeutin
Systemische Familientherapie



Über ein Jahr beschäftigt uns die COVID-19-Pandemie jetzt bereits, wobei fast 600.000 Menschen in Österreich die Krankheit bereits überstanden haben. Mittlerweile ist jedoch auch bekannt, dass Long COVID beziehungsweise das sogenannte Post-COVID-Syndrom die Gruppe der Genesenen, auch noch lange nach der eigentlichen Corona-Erkrankung weiter belastet, zum Beispiel in Form von Atemnot und anhaltenden Müdigkeitserscheinungen. Das ist für mich als Psychotherapeutin besonders alarmierend, da ich in meiner täglichen Praxis sehe, wie schwer besonders Migrant:innen und Personen mit Kriegs- und Fluchterfahrung in Österreich von der Corona-Situation betroffen sind.

Die Psyche vergisst nicht – Migration und Corona

Ob es sich jetzt um Eltern handelt, die auch während Lockdown und anderen Corona-Maßnahmen normal weiterarbeiten müssen, um die Existenz ihrer Familien zu sichern, oder um Schüler:innen, die nach dem Fernunterricht auch noch ihren Geschwistern bei den Hausaufgaben helfen müssen, Migrant:innen sind besonders von den Corona-Maßnahmen in Österreich belastet. Dies hat folglich auch Auswirkung auf die Psyche der betroffenen Personen, auch wenn es sich um Migrant:innen handelt, die nicht mehr um ihre Existenz fürchten müssen. Wenn dann noch wochenlange Heimquarantäne, eine Corona-Erkrankung, ein Aufenthalt auf der Intensivstation und die oft monatelange Regenerationsphase folgen, wird offensichtlich, dass die Psyche nicht so einfach vergisst – besonders in diesen Erholungsphasen können psychosomatische Erschöpfungsanzeichen wie zum Beispiel Kurzatmigkeit auftreten. In anderen Worten, eine Corona-Erkrankung wirkt sich nicht nur negativ auf die psychische Gesundheit aus, sondern die Psyche beeinflusst umgekehrt auch die körperliche Gesundheit.

Ein Teufelskreis – Trauma und Long COVID

Migration, Flucht und Integration sind mit Trauma eng verwoben, wobei betroffene Personen durch die aktuellen Maßnahmen wie Geschäftsschließungen, Heimquarantäne sowie das Herunterfahren des öffentlichen Lebens retraumatisiert werden können. Auch der Verlust von engen Angehörigen kann für Migrant:innen besonders belastend sein, da aktuell Trauerriten nur eingeschränkt möglich sind und sich betroffene Personen in diesen Trauerperioden von ihren Angehörigen oft nicht angemessen verabschieden können. All dies kann nicht nur die psychische Gesundheit von Migrant:innen und Personen mit Kriegs- und Fluchterfahrung weiter verschlechtern und zu Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen führen, sondern stellt auch einen besonders guten Nährboden für lange Erschöpfungsphasen nach einer Corona-Erkrankung dar. Dieser Stress für Körper und Seele drückt sich im Post-COVID-Syndrom aus, was für viele Migrant:innen oft auch die erste Regenerationsphase seit ihrer Migration nach Österreich oder gar in ihrem Leben darstellt. Daher ist es wichtig, diese Phase der Regeneration in der Psychotherapie gezielt zu nutzen, um sich sowohl von der Corona-Erkrankung und den Corona-Maßnahmen als auch von den Strapazen der Migration, Flucht und Integration zu erholen.

Post-COVID als Chance – Gesprächstherapie in der Natur

Die Phase nach einer Corona-Erkrankung und die damit einhergehende Phase der Regeneration und Erholung sollte als Chance gesehen werden, um die vorhandene Immobilität von Körper und Geist in eine neu gewonnene Mobilität umzuwandeln. Dies hilft dabei, wieder zu neuen Kräften zu kommen, psychosomatische Begleiterscheinung zu minimieren und wieder motiviert in die Zukunft zu sehen. Besonders der Kontakt zur Natur hilft Migrant:innen und Personen mit Kriegs- und Fluchterfahrung dabei, ihre Wurzeln wieder zu spüren, die durch Flucht und Migration ausgerissen wurden. In den Sommermonaten Juli und August biete ich deshalb bei Schönwetter in meiner Praxis in Breitensee (Niederösterreich) Gesprächstherapien in Gruppen an. Hierbei wird auch ein Fahrdienst zur Verfügung gestellt, um sich völlig auf die Erholung in der Natur einlassen zu können. In diesen Gesprächstherapien verwende ich den Ansatz der Integralen Somatischen Psychotherapie (ISP), die das Zusammenspiel von Körper und Geist stärker in die psychotherapeutische Traumatherapie einbindet, um sich von der Immobilität als Folge einer Corona-Erkrankung zu lösen.