

## Gesundheit

## Wenn Menschen zu Überträgern werden

Pflegerkräfte sind in der Pandemie gefragt wie nie. Doch was, wenn sie Familienmitglieder mit Covid-19 anstecken? Ein Pfleger aus Berlin erzählt

MIRAY CALISKAN

Thomas ist mitten im Geschehen, als es passiert. Im April dieses Jahres arbeitet der 39-Jährige als Krankenpfleger in einer Klinik in Berlin-Charlottenburg. Ein Patient, der positiv auf Covid-19 getestet wurde, landet auf seiner Station für Innere Medizin. „Er durfte eigentlich nicht da sein. Es wurden extra Stationen für Corona-Patienten eingerichtet“, erzählt Thomas am Telefon. Seinen echten Namen und seine konkrete Arbeitsstelle möchte er nicht in den Medien lesen – „heutzutage weiß man ja nie“, sagt er.

Thomas steckt sich bei diesem Patienten mit Covid-19 an. Infiziert sieben Kollegen. Gibt das Virus an seine beiden Töchter – acht Monate und sechs Jahre alt – und seine Frau weiter. Sein ganzer Körper schmerzt, er bekommt hohes Fieber, sein Geschmacksinn schwindet und sein Husten wird immer schlimmer. Aber alles, woran er damals denken kann, ist seine Familie, erzählt er: „Was habe ich bloß falsch gemacht, habe ich mich immer wieder gefragt.“ Er habe sich zu Hause isoliert, den Kontakt zu beiden Töchtern und seiner 32-jährigen Frau unterbunden. Als die Kinder Symptome bekommen, geht der Berliner alle erdenklichen Szenarien durch: „Was, wenn es schlimmer wird. Was, wenn ihnen etwas passiert – wegen mir? Ich hätte mir niemals verzeihen können.“

**Unberechenbar, unvorhersehbar**

Das Coronavirus bestimmt mittlerweile seit vielen Monaten das tägliche Leben. Während manche sich dagegen sträuben und die politischen Maßnahmen zur Eindämmung von Covid-19 für maßlos übertrieben halten, versuchen andere, allen Regeln und Anforderungen im Alltag gerecht zu werden: Maske tragen, Abstand halten, Hände waschen, zu Hause bleiben. Die Forschung weiß seit längerem, dass es gleichwohl dazu kommen kann, dass man sich infiziert und möglicherweise – auch symptomlos – andere ansteckt. Das Virus springt dann von Organismus zu Organismus. Der WG-Freund entwickelt dann vielleicht einen schlimmen Husten. Die Oma, die man für ein, zwei Stunden mit Maske und Abstand besucht hat, muss womöglich mit ernstem Krankheitsverlauf ins Krankenhaus.

Wie umgehen mit dieser Verantwortung? Nicht allen Menschen ist diese Ungewissheit über die eigene Infektiosität egal. Manche haben Angst, dass sie andere anstecken könnten. Andere sind verzweifelt, weil sie jemanden angesteckt haben. Der Grund: ihr Gewissen. „Die Fähigkeit, Schuldgefühle zu verspüren, ist nicht angeboren. Sie entwickelt sich im Laufe des Lebens, etwa ab dem Kleinkindalter“, erklärt die Frankfurter Psychotherapeutin Lena Kuhlmann.

Die wichtigste Voraussetzung, Schuldgefühle zu entwickeln, ist das Empfinden von Empathie, so Kuhl-



Krankenschwestern und Pfleger laufen Gefahr, sich bei ihrer Arbeit mit Covid-19 zu infizieren.

DPA/JENS BÜTTNER

mann. Es soll uns auf etwas hinweisen: „Zum Beispiel darauf, dass es im sozialen Miteinander Konflikte gibt. Wir haben dann die Chance, diese Konflikte zu klären.“ Auf die Gesellschaft bezogen sei das Schuldgefühl auch hilfreich, weil es Menschen davor bewahren kann, sich antisozial zu verhalten.

„Menschen können sich dabei definitiv voneinander unterscheiden“, ergänzt Katrin Rentzsch, Professorin für Psychologische Diagnostik und Differentielle Psychologie an der Psychologischen Hochschule Berlin. Bei einigen gebe es eine stabile Tendenz, häufig, intensiv und recht schnell mit Schuld zu reagieren. Die Unterschiede hängen mit weiteren Charakteristiken zusammen: „In Studien konnte gezeigt werden, dass Personen, die sehr gewissenhaft sind und sich an soziale Normen halten, mehr und intensiver zum Schuldgefühl neigen.“

Bei Schuldgefühlen in Hinsicht auf Covid-19 spielen laut Psychotherapeutin Kuhlmann die Unberechenbarkeit des Virus, die Unvorhersehbarkeit des Krankheitsverlaufs und die Unsicherheit im Allge-

meinen eine große Rolle. „Wir können einander eigentlich nur dann schützen, wenn wir uns nicht sehen. Das macht den Umgang so schwer“, erklärt sie. Ein weiterer As-

tisiert, so Katrin Rentzsch. „Auf politischer Seite wird appelliert: ‚Seien Sie sich Ihrer Verantwortung gegenüber der Gesellschaft bewusst.‘ Ein Mahnruf an das Gewissen.

rem stärker schaden können, als das bei einer Grippe der Fall wäre.“

Das Verharren in Schuldgefühlen – egal aus welchem Grund – sei auf Dauer für niemanden hilfreich, so Lena Kuhlmann. „Wir müssen einen Umgang damit finden. Ich rate dazu, die quälenden Gedanken aufzuschreiben oder das Gespräch mit einer Vertrauensperson zu suchen.“ Das könne erste Entlastung bringen. Hilfreich seien auch Achtsamkeitsübungen, sich im Hier und Jetzt zu erden und nicht in der Vergangenheit festzuhängen. „Auch eine innere Haltung, im Sinne der Radikalen Akzeptanz, kann Abhilfe schaffen: ‚Es ist, wie es ist‘“, erklärt die Psychotherapeutin.

Ob Yoga und Entspannungsübungen: Alles, was ablenkt und nicht zu sehr beansprucht, tut gut. Nehmen die negativen Gedanken überhand, kann eine Beratung sinnvoll sein (siehe Infobox).

Wer sich schuldig fühlt, weil er jemanden aus seinem Umkreis mit dem Virus angesteckt hat, und das Gespräch mit dieser Person sucht, sollte sie sich zuerst über die Motivation klar werden: Was will ich er-

pekt: Eine Infektion betrifft meist nicht nur eine Person, sondern viele weitere Kontaktpersonen, die gegebenenfalls erhebliche Einschränkungen ihrer Lebensqualität hinnehmen müssen. Auch die Verantwortlichkeit, die mit Schuld zusammenhängt, werde in der Pandemie auf verschiedensten Ebenen thema-

Das Schuldgefühl, jemanden mit Corona zu infizieren, dürfte im Schnitt höher ausgeprägt sein als das Schuldgefühl, jemanden mit Grippe anzustecken, so Rentzsch weiter. Das liege zum einen an der Aktualität des Themas. „Aber sicherlich auch an dem Gedanken, dass wir mit Covid-19 jemand ande-

reichen? „Wenn man einen Termin vereinbart, hat auch das Gegenüber Zeit, sich darauf einzulassen“, erklärt Kuhlmann. „Hilfreich kann sein, sich ein paar Gesprächsregeln zurechtzulegen, indem man versucht, Ich-Botschaften zu senden, und einander ausreden lässt.“ Empfehlenswert sei ein Treffen, bei dem man ungestört reden kann. „Manchmal stellt sich in so einem Gespräch heraus, dass wir uns vorher umsonst viele Gedanken gemacht haben und das Gegenüber die Sache ganz entspannt sieht.“ Sich schuldig zu fühlen, heißt noch lange nicht, schuldig zu sein. Die Gefahr, sich in privaten Haushalten anzustecken, ist hoch. Viele Forscher sehen hier den größten Katalysator der Pandemie: in der Familie. Kommt es hier zur Übertragung des Virus, ist ein Satz wie „Du bist schuld, dass ich Corona habe“ schnell rausgerutscht – auch wenn der Überträger keine Schuld daran trägt. „Das ist ein heftiger Vorwurf, kann aber vorkommen“, erklärt Katrin Rentzsch. „Wir sind als Menschen bestrebt, Kontrolle im Leben zu haben. Wir suchen nach Ursachen für Dinge, die sich ereignen.“ Wer jemanden beschuldigt, kann sich einreden, die Ursache für das Problem gefunden zu haben. „Vielleicht erhoffe ich mir aber auch, dass derjenige zur Einsicht kommt und sein Verhalten künftig ändert“, erklärt die Psychologin. Beispielsweise dass derjenige noch vorsichtiger wird, noch mehr auf Verhaltensregeln in der Pandemie achtet.

**Wütend auf den Arbeitgeber**

Nach sieben Monaten fällt es Thomas noch nicht leicht, mit den Vorfällen von April abzuschließen: „Ich muss irgendwie mit dem Ereignis umgehen, aber akzeptieren kann ich es nicht.“ Niemand habe ihm die Corona-Infektion vorgeworfen, im Gegenteil: Die Kollegen hätten zusammengehalten und seine Frau habe immerzu gesagt, dass er nichts dafür kann. „Aber ich konnte etwas dafür. Hätte ich nicht die Arbeit gemacht, die ich gemacht habe, hätte ich unsere beiden Töchter nicht angesteckt“, sagt er. Er ist auch heute noch wütend auf seinen Arbeitgeber, weil er findet, dass die Maßnahmen auf der Station schneller und besser umgesetzt hätten werden können und müssen: „Das Durcheinander hat meine Kollegen und mich ein Stück weit sprachlos gemacht.“

Der 39-Jährige macht sich weiterhin viele Gedanken über die Infektion im Frühjahr. „Uns allen geht es wieder gut. Aber über die Langzeitfolgen von Covid-19 weiß man noch nicht genug. Vielleicht gibt es Schäden an den Lungen meiner Töchter? Man weiß es einfach nicht.“ Auch macht er sich Sorgen über eine mögliche Neuinfektion, hat Angst davor, seine Familie wieder anzustecken. „Man scheint ja zumindest eine gewisse Zeit immun gegen das Virus zu sein. Aber immer, wenn von einem Verdachtsfall im Krankenhaus die Rede ist, setzt mein Herz aus.“

**SERVICE**

**Anonyme Beratung:** Die Telefonseelsorge bietet Menschen, die unter starken Schuldgefühlen leiden, anonyme Hilfe unter den Rufnummern 0800/111 01 11, 0800/111 02 22 oder 116 123. Auch eine Online-Beratung via Chat oder Mail ist möglich unter <https://online.telefonseelsorge.de/content/chatseelsorge>

**Persönliches Gespräch:** Eine persönliche Beratung in Berlin gibt es beispielsweise bei der gemeinnützigen Organisation Offenen Tür (Witzlebenstraße 30a; 14057 Berlin, Tel: 030/32102220) oder bei der Lebensberatung im Berliner Dom.

## Experten warnen vor vermeintlichen Wundermitteln

Nahrungsergänzungsmittel können Covid-19-Erkrankungen weder verhindern noch heilen. Trotzdem werben einige Hersteller damit

Experten warnen vor dubiosen Corona-Schutz-Versprechen bei Anbietern von Mitteln wie Ingwerextrakt und Hanföl. „Unter den Nahrungsergänzungsmitteln gibt es keine Wundermittel gegen Covid-19“, sagt Friedel Cramer, der Präsident des Bundesamtes für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL). „Es ist meiner Meinung nach unerhört, wie manche Händler in der derzeitigen Situation versuchen, aus den Ängsten der Menschen Profit zu schlagen.“ Nah-

rungsergänzungsmittel könnten Covid-19-Erkrankungen weder verhindern noch heilen. Sie dürften auch nicht mit krankheitsbezogenen Aussagen beworben werden.

In Deutschland haben die Kontrollstellen der Länder bereits 60 derartige Angebote im Internet gefunden. Im Zuge einer europaweiten Kontrollaktion wurden bisher 592 auffällige Internetseiten identifiziert. Die deutschsprachigen Angebote wurden laut BVL zur Überprüfung an die zuständigen



Hanf, im Bild als Öl und Samen, hilft nicht gegen Covid-19.

IMAGO IMAGES

Überwachungsbehörden weitergeleitet. Nach Kontrollen seien die Angebote geändert oder gelöscht worden.

Verbraucherzentralen warnen bereits seit längerem vor unseriösen Anbietern und gehen dagegen vor. „Immer mehr Hersteller bewerben ihre Nahrungsergänzungsmittel oder Pflanzenextrakte mit angeblichem Schutz vor einer Infektion mit dem Coronavirus. Doch das ist in der Regel nicht erlaubt“, hieß es etwa in einer Mitteilung der Berliner

Verbraucherzentrale vom Juni. Sie ging unter anderem gegen ein Unternehmen vor, das damit warb, Hanföl könne die Empfänglichkeit gegenüber allen Arten von Virusinfektionen verringern.

Ein weiterer Anbieter bewarb ein „Immunity Set“ – verschiedene Pflanzenpulver zur Herstellung von Smoothies, die vermeintlich einen Beitrag zur Bekämpfung des Coronavirus leisten sollten. Gegen diesen Anbieter klagte die Verbraucherzentrale. (dpa)