



Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

**Vorab-Online-Pressekonferenz anlässlich des
Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**

Termin: Mittwoch, 26. April 2023, 12.00 bis 13.00 Uhr

Teilnahmelink: <https://attendee.gotowebinar.com/register/8076176119369535577>

Kongressmotto: „Altern im Wandel – Perspektiven und Handlungsfelder“

Themen und Referierende:

**Highlights des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
sowie**

**Wie kindliche Traumata den biologischen Alterungsprozess beschleunigen –
und was uns davor schützt**

Professor Dr. med. Dipl.-Psych. Manfred Beutel, Kongresspräsident; Direktor der Klinik und
Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz

Long Covid: Warum psychosoziale Aspekte wichtig sind

Dr. med. Christine Allwang, Leitende Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München

**Neue Süchte: Shooter, Chatten, Pornografie – was tun, wenn die elektronischen Medien zur
Abhängigkeit werden?**

Dr. sc. hum. Dipl.-Psych. Klaus Wölfling, Leiter der Ambulanz für Spielsucht, Klinik und Poliklinik
für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz

**Autoritarismus und Verschwörungstheorien – psychologische und soziologische Aspekte eines
neuen Protesttypus**

Professor Dr. med. Stephan Herpertz, Präsident des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische
Medizin (DKPM); Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-
Universitätsklinikums, Ruhr-Universität Bochum

Moderation: Kerstin Ullrich, Pressestelle

Ihr Kontakt für Rückfragen:

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Pressestelle
Kerstin Ullrich
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-641; Fax: 0711 8931-167
ullrich@medizin kommunikation.org
www.deutscher-psychosomatik-kongress.de



PRESSEMITTEILUNG

Belastende Kindheitserfahrungen lassen uns schneller altern

Psychotherapie schützt vor den Folgen früher Traumata und beugt dem Abbau körperlicher Funktionen vor

Berlin, 26. April 2023 – Jeder fünfte ältere Mensch leidet unter seelischen Erkrankungen. Während Psychotherapie von dieser Bevölkerungsgruppe lange Zeit wenig in Anspruch genommen wurde, findet jetzt ein Wandel statt, und es kommen mehr Ältere in Behandlung. Damit erhalten sie nicht nur ihre psychische, sondern auch ihre körperliche Gesundheit – denn traumatische Erlebnisse beschleunigen die Alterung und kosten gesunde Lebensjahre. Der Zusammenhang von Altern, Psyche und Körper ist Schwerpunktthema des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, der unter dem Motto „Altern im Wandel – Perspektiven und Handlungsfelder“ stattfindet. Auf der heutigen Vorab-Online-Pressekonferenz informieren Expertinnen und Experten über neue Erkenntnisse dazu.

Zwischen 20 und 30 Prozent der deutschen Bevölkerung berichten in großen Studien über Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung oder dysfunktionale Familienumgebungen mit Gewalt oder Substanzmissbrauch. „Solche Kindheitsbelastungen haben nicht nur ungünstige Auswirkungen auf emotionale Bindungsfähigkeit und soziale Kompetenzen. Sie hinterlassen auch negative, biologisch messbare Spuren im Körper“, sagt Kongresspräsident Professor Dr. med. Dipl.-Psych. Manfred Beutel. „Dazu zählen etwa die chronische Aktivierung des Stresssystems und die Beeinträchtigung der Gehirnentwicklung“, so der Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz.

Die schädlichen Folgen reichen bis auf die molekularbiologische Ebene, wie die Forschung nachweisen konnte. So finden sich bei Personen, die früh psychische Traumata erlebt haben, verkürzte Telomere – das sind die Schutzkappen an den Enden der Chromosomen. Kürzere Telomere werden mit einer geringeren Lebenserwartung in Verbindung gebracht. „Traumatische Erlebnisse lassen unseren Körper schneller altern“, stellt Beutel fest. „Sie können die Immunabwehr beeinträchtigen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen fördern und die Muskelkraft



Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

schneller schwinden lassen, insbesondere wenn die Traumata zu psychischen Erkrankungen führen.“ Am Ende, so der Kongresspräsident, stehe der Verlust gesunder Lebensjahre.

Doch es gibt Schutzfaktoren, die wir nutzen können. „Eine sichere Bindung, positive Erwartungen von Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenssituationen entwickeln sich in der Beziehung zu Vertrauenspersonen und können diesen negativen Einflüssen von ungünstigen Lebenserfahrungen entgegenwirken“, erklärt Beutel. Die Existenz einer solchen Vertrauensperson ist allerdings nicht immer gegeben. „Das können wir nur bedingt beeinflussen“, sagt Beutel. Darüber hinaus kann Psychotherapie bei der Aufarbeitung der Traumata helfen, soziale Einbindung und Resilienz fördern. „Sie kann auch einen gesünderen Umgang mit dem eigenen Körper fördern und dadurch negativen körperlichen Folgen entgegenwirken“, so Beutel. Diese Option stehe allen Betroffenen offen.

Zunehmend ergreifen auch Ältere die Chance. „Selbst wenn ältere Menschen unter erheblichen psychosozialen Belastungen zu leiden hatten oder ihres Lebens überdrüssig wurden, haben sie Psychotherapie bis vor einigen Jahren wenig in Anspruch genommen“, berichtet Beutel. Das habe mit mangelnder Offenheit der Betroffenen zu tun gehabt, die nicht gewohnt waren, über ihre Gefühle mit fremden Personen zu sprechen. „Aber auch Altersstereotypen der Therapeut*innen trugen dazu bei, die das Änderungspotenzial älterer Menschen durch Psychotherapie unterschätzten“, betont der Mainzer Experte. „Hier gibt es einen Wandel, und es kommen mehr ältere Menschen in Behandlung.“

Der Bedarf ist da. „Verluste von Nahestehenden, eigene Krankheit oder die unerwartete Konfrontation mit unverarbeiteten Belastungen können im Alter seelische Erkrankungen hervorrufen, vor allem wenn die Widerstandskraft oder Selbstständigkeit nachlassen“, weiß der Kongresspräsident. Durch Einbußen der Gesundheit oder der Fähigkeiten können Ängste oder Depressionen wieder auftreten oder sich verschlimmern. „In diesem Sinne ist Psychotherapie bei Älteren nicht nur zur Behandlung seelischer Störungen angezeigt, sondern dient auch der Erhaltung von Aktivität und Gesundheitsverhalten und damit der Vorbeugung des Abbaus geistiger und sozialer Funktionen“, betont Beutel. „Die Chancen, dass die Generation Babyboomer noch fitter und zufriedener altert als frühere Generationen, stehen damit gut.“



Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Der Deutsche Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie findet vom 3. bis 5. Mai 2023 in der Urania Berlin e.V. statt. Weitere Informationen: <https://deutscher-psychosomatik-kongress.de/>

Bei Abdruck Beleg erbeten.

Kontakt für Journalist*innen:

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Pressestelle
Kerstin Ullrich
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-641
ullrich@medizinkommunikation.org



PRESSEMITTEILUNG

Online-Shopping, Chatten, Internet-Pornografie

Digitale Süchte: Immer mehr Erwachsene suchen Hilfe

Berlin, 26. April 2023 – Nach Pandemie und Lockdowns suchen immer mehr Erwachsene mit digitalem Suchtverhalten psychosomatische Spezialambulanzen um Hilfe auf. Die Betroffenen verbringen acht bis zehn Stunden täglich mit Chatten, sozialen Netzwerken, Computerspielen, Internet-Pornografie oder Online-Shopping und vernachlässigen wichtige Lebensbereiche – vielen droht Arbeitsplatzverlust, Trennung oder Verschuldung. Welche Wege aus der digitalen Sucht führen, berichtet ein Experte auf der heutigen Vorab-Online-Presskonferenz zum Deutschen Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

Spezialeinrichtungen wie die Ambulanz für Spielsucht an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Universitätsmedizin Mainz registrieren seit der Pandemie gestiegene Zahlen von Patientinnen und Patienten mit digitalen Süchten. „Während der Lockdowns brachen gewohnte Strukturen weg, und manche füllten die Leerlaufzeiten mit Internetanwendungen, die sich zur Abhängigkeit entwickelten“, berichtet Dr. sc. hum. Dipl.-Psych. Klaus Wölfling. „Seit 2021 verzeichnen wir einen Zuwachs von 25 Prozent bei den Behandlungen von Erwachsenen im Alter von 30 bis 67 Jahren“, erläutert der Leiter der Ambulanz für Spielsucht. „Die Pandemie hat wie ein Katalysator gewirkt.“

Krisen und Konflikte sind Warnzeichen

Bis in das Rentenalter reiche das Klientel, das jetzt behandelt werde. Gemein ist den Betroffenen der Kontrollverlust, ein Merkmal jeder Sucht. „Sie kommen in die Ambulanzen und sagen: ‚Ich schaffe es nicht mehr, meinen Internetkonsum zu kontrollieren‘“, so Wölfling. Viele berichten über die zwanghafte Angst, etwas zu verpassen, die „Fear of missing out“ (FOMO). „Abhängige können dann etwa nicht mit dem Egoshooter aufhören, weil sie fürchten, ihren Spielstand zu verlieren und aus Spielergruppen herauszufallen“, erläutert der Psychologe. Es kommt zur Vernachlässigung von Beziehung oder Arbeit, zu Krisen und Konflikten. „Solche negativen Veränderungen sind deutliche Warnzeichen für ein Suchtverhalten“, so Wölfling.



Hirn-Scans zeigen Dopaminschübe bei Likes

Aktuelle Zahlen darüber, wie viele Menschen unter digitalen Süchten leiden, liegen nicht vor – die letzte repräsentative Studie stammt aus 2011 und identifizierte ein Prozent der Bevölkerung. Wissenschaftlich ist Suchtverhalten jedoch klar umrissen. „Über mindestens zwölf Monate müssen fünf oder mehr von insgesamt neun psychischen Kriterien erfüllt sein“, erläutert Wölfling. Auch bestätigen Hirn-Scans, dass die Internetaktivität das Belohnungssystem im Gehirn aktiviert – ein typisches Suchtmuster. „Wir sehen in Studien mit funktioneller Magnetresonanztomografie den Dopaminschub, wenn ein Like auf einen Post erfolgt oder bei Nachrichten das blaue Häkchen für ‚gelesen‘ erscheint“, berichtet der Psychologe. „Diese Erregung wird immer wieder gesucht, es entsteht ein Teufelskreis.“ Inzwischen sind Internet-, Computer- oder Glücksspielsucht im ICD-11 als Suchterkrankungen aufgenommen worden und damit der Kokain- oder Alkoholabhängigkeit gleichgestellt. Im Jahr 2023 soll dies auch für Deutschland gelten.

Rentner*innen werden oft aus Einsamkeit internetsüchtig

Es gibt Präferenzen bei digitalen Süchten. Bei der Generation Y etwa, den zwischen 1980 und 1999 Geborenen, sind vor allem Online-Rollenspiele und Egoshooter beliebt. „Sie sind mit diesen Spielen aufgewachsen“, berichtet Wölfling. Generell nutzen Männer tendenziell häufiger Online-Pornografie, Computer- oder Glücksspiele, während bei Frauen eher Online-Kaufsucht, Glücksspiele, soziale Netzwerke und Messenger dominieren. „Im Rentenalter ist Einsamkeit ein großer Treiber für Digital Süchte, dann wird über Spiele ein soziales Netzwerk gefunden“, stellt Wölfling fest. Dass sich eine Sucht entwickelt hat, fällt häufig den Kindern der Rentner*innen auf. „Sie registrieren, dass die Eltern nicht mehr abwaschen oder einkaufen gehen“, schildert der Mainzer Diplompsychologe.

Ruhephasen einhalten – „eine der wichtigsten Aufgaben in unserer digitalen Zeit“

Klaus Wölfling empfiehlt zur Prävention, auf ausgedehnte Ruhephasen zu achten – und das nicht nur zur Schlafenszeit. „Wir benötigen Ruhephasen für unsere gesundheitliche und seelische Balance“, sagt der Wissenschaftler. „Diese Phasen für sich selbst zu finden und umzusetzen, ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben in unserer modernen digitalen Zeit.“ Darüber hinaus können Apps wie „One Sec“ sinnvoll sein, die der Nutzung sozialer Netzwerke vorgeschaltet werden. „Sie ploppen auf, wenn man in das soziale Netzwerk



eintauchen will, und rufen uns die Möglichkeit in Erinnerung, statt digitaler Ablenkung einfach mal Langeweile oder Einsamkeit zu ertragen“, sagt Wölfling. „Diese Zustände sind nichts Negatives. Es ist wichtig, sie aushalten zu können.“

Stationärer Entzug bei starkem Suchtverhalten

Bei stark ausgeprägtem Suchtverhalten ist eine stationäre Therapie angebracht, die meist sechs bis acht Wochen dauert. „In solchen Fällen kann dem Suchtverhalten nicht mehr im häuslichen Umfeld begegnet werden, die Patient*innen müssen erst einmal vom Medium Internet entzogen werden“, betont Wölfling. Dabei können Entzugserscheinungen wie Schlafstörungen, innere Unruhe, Gereiztheit und Aggressivität auftreten. „Häufig kommen erst in der Abstinenz die eigentlichen Probleme zum Vorschein, die hinter der Internetsucht liegen – soziale Unsicherheiten oder Versagensängste beispielsweise“, sagt Wölfling.

Sexualität ohne pornografisches Bildmaterial ausleben

Ob stationäre oder ambulante Therapie – Ziel ist die Abstinenz. „Damit ist nicht die komplette Abstinenz vom Internet gemeint, das wäre ja auch völlig lebensfremd“, erklärt Wölfling. „Sondern die Abstinenz vom Problemverhalten.“ Die Patientinnen und Patienten lernen beispielsweise, Sexualität ohne Internet-Pornografie zu leben, in Form partnerschaftlich gelebter Sexualität oder Selbstbefriedigung ohne Bildvorlage. „Dafür nutzen wir Verhaltens- und Gruppentherapie“, so Wölfling. „Wir konnten in Mainz in einer randomisiert kontrollierten Studie wissenschaftlich sehr gute Effekte einer derartigen Therapie nachweisen.“ Die Multicenter-Studie zeigt, dass die Behandlung es 10-fach wahrscheinlicher macht, am Ende abstinent und zufriedener zu sein.

Selbsttest zum Computerspiel-Verhalten

Auf jeden Fall sollten Betroffene professionelle Hilfe suchen – etwa in einer Suchtberatung oder bei einem Arzt oder Psychologen, rät der Experte. „Es sollte eine Einschätzung erfolgen, ob wir es noch mit problematischem oder schon mit Suchtverhalten zu tun haben“, sagt Wölfling. Weitere Informationen, darunter auch ein Selbsttest zum Computerspiel, unter: [Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie - Schwerpunkt Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie | Psychosomatik » Klinische Partner » Poliklinik und Hochschulambulanzen » Ambulanz für Spielsucht \(unimedizin-mainz.de\)](http://www.klinik-mainz.de)



Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Der Deutsche Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie findet vom 3. bis 5. Mai 2023 in der Urania Berlin e.V. statt. Weitere Informationen: <https://deutscher-psychosomatik-kongress.de/>

Bei Abdruck Beleg erbeten.

Kontakt für Journalist*innen:

Deutscher Kongress für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Pressestelle
Kerstin Ullrich
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart
Telefon: 0711 8931-641
ullrich@medizinkommunikation.org

STATEMENT

Highlights des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie

Wie kindliche Traumata den biologischen Alterungsprozess beschleunigen – und was uns davor schützt

Professor Dr. med. Dipl.-Psych. Manfred Beutel, Kongresspräsident; Direktor der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz

Mit dem Motto „Altern im Wandel“ wendet sich der Kongress 2023 diesem hochaktuellen Thema zu. In den letzten Jahren hat auch in Deutschland nicht nur die Lebenserwartung, sondern auch die gesunde Lebensspanne zugenommen.

Renommierete Wissenschaftler*innen berichten den aktuellen Stand der Altersforschung: Biologische Veränderungen und Einflussmöglichkeiten auf das Altern adressiert der Eröffnungsvortrag „Der Demenz davonlaufen?“ von Professor Kempermann. Professor Gerstorf berichtet aus der Berliner Altersstudie, wie sich das Altern in den letzten Jahrzehnten verändert hat. Den Einfluss der Lebensgeschichte auf das Altern referiert Professor Kruse, den Einfluss körperlicher Aktivität Frau Professorin Nordhoff und Professor Kelly Irving referiert den langfristigen Einfluss von Kindheitstrauma auf das Altern. Der Psychotherapie im Alter widmet sich Professor Peters.

Über weitere aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen wie Rassismus im Gesundheitswesen, der Zunahme von Verschwörungsannahmen oder den Autoritarismus wollen wir in spannenden Hauptvorträgen genauso informieren wie zu den neuesten Entwicklungen unseres Fachs: mit Beiträgen zu Fatigue, neuen Ansätzen im Verständnis psychosomatischer Körperbeschwerden, der Psychotherapieforschung, der Nutzung digitaler Gesundheitsanwendungen sowie zu den psychosomatischen Auswirkungen des Klimawandels.

Im Mittelpunkt des Kongresses steht die Präsentation aktueller Ergebnisse aus Wissenschaft und Praxis, ergänzt durch ein vielseitiges Weiterbildungsprogramm. Erstmals bieten wir einen Niedergelassenen-Tag und innovative Nachwuchsformate mit speziellen Angeboten.

Wir wollen uns auch der Herausforderung stellen, die neuen Erkenntnisse auf die Förderung gesunden Alterns unserer Patient*innen umzusetzen, die vielfältigen Benachteiligungen und Risikofaktoren ausgesetzt sind.

Altern im Wandel

Erst mal die guten Nachrichten: Die heute 75-Jährigen sind weitaus geistig fitter, zufriedener und aktiver als gleichaltrige Menschen in den Achtziger- und Neunzigerjahren, vergleichbar den damaligen Mittfünfzigern. Sie haben damit viele gesunde Lebensjahre hinzugewonnen. Dies haben wir wahrscheinlich der besseren Bildung und Gesundheitsversorgung, besserer sozialer Einbindung älterer Menschen, dem Zugang zum Internet und seinen Informationen und Kontakten wie auch dem veränderten gesellschaftlichen Verständnis des Alterns (Zeitgeist) zu verdanken, das eine aktive Gestaltung des Alters propagiert.

Allerdings war in den letzten Jahren die körperliche Gesundheit am Übergang vom mittleren zum höheren Erwachsenenalter etwas rückläufig, vor allem bei Männern mit geringerer Bildung. Dies könnte auch mit Bewegungsmangel und der zunehmenden Verbreitung von Übergewicht zusammenhängen.

Altern ist ein lebenslanger Prozess, der sich durch Entwicklungs- und Reifungsschritte, aber auch Einbußen von körperlichen, sozialen und seelischen Funktionen und Erkrankungen äußert. Symptomlose Frühstadien von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen lassen sich schon im frühen Erwachsenenalter nachweisen, oft verbunden mit Rauchen, Übergewicht, vermehrtem Alkoholkonsum, körperlicher Inaktivität und mangelndem Schlaf. Auch seelische Erkrankungen, wie zum Beispiel anhaltende Depressionen, können das Risiko für vorzeitiges Altern erhöhen.

Neu ist die Erkenntnis, dass schwerwiegende seelische und soziale Belastungen in Kindheit und Jugendalter nicht nur seelische Erkrankungen und verminderte Lebensqualität, sondern auch vorzeitiges Altern und den Verlust gesunder Lebensjahre nach sich ziehen. In großen Studien berichten circa 20 bis 30 Prozent der deutschen Bevölkerung Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung oder dysfunktionale Familienumgebungen mit Gewalt oder Substanzmissbrauch. Häufig geht damit auch soziale Benachteiligung einher. Vor allem wenn solche Kindheitsbelastungen gehäuft auftreten, kommt es zur chronischen Aktivierung des Stresssystems, unsicheren Bindungen und ungesunder Lebensweise. Dies ist besonders gravierend, weil in frühen, vulnerablen Phasen der Kindheit Stressregulation, Gehirnentwicklung und soziale Kompetenzen dauerhaft beeinträchtigt werden. Wenn dann noch psychische Erkrankungen hinzukommen, steigt das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen stark an, und es kommt beispielsweise auch zum vorzeitigen Verlust an Muskelkraft, einem wichtigen Risikofaktor für Gebrechlichkeit.

Schutzfaktoren wie zum Beispiel eine sichere Bindung zu einer Vertrauensperson können diesen negativen Einflüssen von ungünstigen Lebenserfahrungen entgegenwirken. Auch die Psychotherapie kann bei der Aufarbeitung wesentlich helfen und Resilienz und soziale Einbindung fördern.

Von den älteren Menschen leidet etwa jeder Fünfte unter seelischen Erkrankungen. Ängste oder Depressionen waren oft schon früher im Leben präsent, können aber durch Einbußen der eigenen Gesundheit oder eigener Fähigkeiten wieder auftreten oder verschlimmert werden. Schwerwiegende Verluste von Nahestehenden oder auch die unerwartete Konfrontation mit früheren unverarbeiteten Belastungen können seelische Erkrankungen hervorrufen, vor allem wenn die Widerstandskraft oder Selbstständigkeit nachlassen. Psychotherapie wurde jedoch lange Zeit von älteren Menschen wenig in Anspruch genommen, auch dann, wenn diese unter erheblichen psychosozialen Belastungen zu leiden hatten oder ihres Lebens überdrüssig wurden. Das hatte mit mangelnder Offenheit der Betroffenen zu tun, die nicht gewohnt waren über ihre Gefühle mit fremden Personen zu sprechen, aber auch mit Altersstereotypen der Therapeut*innen, die sich nicht vorstellen konnten, dass sich ältere Menschen durch Psychotherapie verändern können und wollen. Auch hier gibt es einen starken Wandel, und es kommen mehr ältere Menschen in Behandlung.

Psychosomatische Medizin betrachtet immer das Zusammenspiel körperlicher und seelischer Prozesse, das gerade im Alter entscheidend ist für den Erhalt von Lebensqualität. Psychotherapie ist aus dieser Sicht bei älteren Menschen nicht nur angezeigt zur Behandlung seelischer Störungen, sondern dient auch der Erhaltung von Aktivität, Gesundheitsverhalten und sozialer Beteiligung und damit der Vorbeugung des Abbaus geistiger und sozialer Funktionen.

(Es gilt das gesprochene Wort!)
Mainz, April 2023

STATEMENT

Long COVID: Warum psychosoziale Aspekte wichtig sind

Dr. med. Christine Allwang, Leitende Oberärztin an der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar der TU München

Ab dem Frühsommer 2020 erreichte Long COVID als neues Phänomen zunächst über die sozialen Medien Verbreitung und wurde dann zunehmend innerhalb der Medizin und auch Politik als relevantes Thema erkannt. Neben der für jeden Betroffenen einschränkende und die Lebensqualität beeinträchtigenden Folgen stellt es auch ein volkswirtschaftlich relevantes Problem dar. Es ist also nicht nur im Sinne einer Verbesserung der Symptomatik der Betroffenen wichtig, sich mit diesem Phänomen in Forschung und Klinik zu beschäftigen, sondern auch im Sinne einer relevanten Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit und Teilhabemöglichkeit eines durchaus nicht kleinen Teils der Bevölkerung.

Long COVID ist nach der S1-Leitlinie definiert als Anhalten von Symptomen nach einer COVID-19-Infektion über die Dauer von 4 Wochen hinweg. Nach der Dauer von 12 Wochen spricht man von Post-COVID-Syndrom.

Seit der ersten Nennung von Long COVID als neues Phänomen innerhalb der Medizin besteht großes Interesse potenzielle Pathomechanismen zu ergründen und diese zu verstehen. Das hat zu einer Vielzahl unterschiedlicher, vor allem grundlagenorientierter Forschung geführt und verschiedenste ätiologische Hypothesen generiert, deren Relevanz und Generalisierbarkeit weiter exploriert werden.

Neben der Wichtigkeit dieser Aspekte des Long-COVID-Phänomens wurde jedoch auch deutlich, dass psychosoziale und psychologische Faktoren eine erhebliche Funktion in der Entstehung und Aufrechterhaltung des Long-COVID-Syndroms haben. Mittlerweile gibt es einige methodisch starke Arbeiten, die diese Bedeutung gut herausgearbeitet haben.

So konnte eine Studie von Wang et al. zeigen, dass Menschen, die vor einer Infektion mit dem Coronavirus unter depressiven Symptomen, Ängstlichkeit, der Sorge vor einer nach der Infektion anhaltenden Symptomatik, Stresserleben oder auch Einsamkeit litten, ein erhöhtes Risiko für das Auftreten einer Long-COVID-Symptomatik hatten. Bei Vorhandensein von zwei der genannten Distress-Faktoren war das Risiko um 50 Prozent erhöht.

Engelmann und Kollegen zeigten, dass die Erwartung nach einer Corona-Infektion mit anhaltenden Körperbeschwerden zu tun zu haben, ebenfalls ein relevanter Risikofaktor ist. An zwei unterschiedlichen Zeitpunkten (April 2020 und Anfang 2022) wurde bei den Teilnehmenden das Vorliegen von Symptomen wie Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Kurzatmigkeit oder Müdigkeit erfasst. Es zeigte sich, dass sich bei Teilnehmenden, die Sorge vor einer Infektion und negative

Erwartungen diesbezüglich hatten, Körperbeschwerden verstärkten beziehungsweise diese stärker wahrgenommen wurden.

Wie sehr diese Erwartung eine Rolle spielt, zeigte sich dadurch, dass eine tatsächliche Infektion, die durch einen IgG-Antikörpertest nachgewiesen wurde, kein signifikanter Risikofaktor für eine anhaltende Belastung durch Körperbeschwerden war. Eine befürchtete Infektion hingegen schon.

Als signifikantester Risikofaktor dieser Studie wurde die psychologische Belastung durch die anhaltenden Körperbeschwerden identifiziert.

1. Koczulla AR, Ankermann T, Behrends U et al. S1-Leitlinie Long-/Post-COVID. Pneumologie 2022; 76(12), 855-907.
2. Wang S. et al. Associations of depression, anxiety, worry, perceived stress and loneliness prior to infection with risk of Post-COVID-19 conditions. *Jama Psychiatry* 2022; 79(11): 1081-1091. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36069885/>
3. Engelmann P et al. Risk factors for worsening of somatic symptom burden in an prospective cohort during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology* 2022. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2022.1022203/full>
4. Lemogne C, Gouraud C, Pitron V, Ranque B. Why the hypothesis of psychological mechanisms in long COVID is worth considering. *Journal of Psychosomatic Research* 2023; Volume 165:111135.

(Es gilt das gesprochene Wort!)
München, April 2023

STATEMENT

Neue Süchte: Shooter, Chatten, Pornografie – was tun, wenn die elektronischen Medien zur Abhängigkeit werden?

Dr. sc. hum. Dipl.-Psych. Klaus Wölfling, Leiter der Ambulanz für Spielsucht, Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Universitätsmedizin Mainz

Auf Basis internationaler evidenzbasierter Forschungsergebnisse wurden kürzlich neue Störungen wie die „Gaming Disorder“ und andere Internetnutzungsstörungen im Kapitel „Disorders due to addictive behaviours“ (Suchtkapitel) in der Klassifikation der Krankheiten und verwandter

Gesundheitsprobleme im ICD-11 aufgenommen. Unsere klinische Praxis zeigt, dass Patientinnen und Patienten mit internetbezogenen Störungen von Computer- oder Glücksspielen, Chatten oder Social Networks oder dem exzessiven Konsum von pornografischem Bild- oder Videomaterial abhängig sein können und besonders nach der Pandemie und den Lockdowns nun vermehrt in psychosomatischen Spezialambulanzen Hilfe suchen.

Wie man bereits seit den frühen 2000er-Jahren weiß, weisen Computerspiele – ähnlich wie Glücksspiele – ein gewisses Suchtpotenzial auf. Doch nicht nur Spiele können süchtig machen, auch verschiedene Internetanwendungen, wie zum Beispiel Chatten, Social Media, Einkaufen oder gar Pornografie. Viele der Apps sprechen das Belohnungssystem unseres Gehirns an. Zum Beispiel auch Chat und Social Media: Jede nicht erwartete positive Nachricht oder ein unerwarteter „like“ können einen Dopaminschub im Gehirn auslösen, wodurch unser Belohnungssystem aktiviert wird. **Angeregt von diesem Zustand suchen wir nun immer wieder nach neuen und womöglich stärkeren Belohnungsreizen: So kann ein Teufelskreis entstehen.** Gleichzeitig kann sich eine zunehmende Angst entwickeln, etwas zu verpassen, hier spricht man vom Phänomen des „fear of missing out“, (sogenannte FOMO). Durch ein ständig zur Verfügung stehendes, intensives Angebot an potenziellen Informationen kann leicht das Gefühl entstehen, uns würde etwas entgehen. So kann der Druck, immer erreichbar zu sein, zur Plage werden. **Am Ende leiden dann vor allem die realen Beziehungen.** Außerdem benötigen wir für eine gesundheitliche und seelische Balance ausgedehnte Ruhephasen – und das nicht nur zur Schlafenszeit. Diese Phasen für sich selbst zu finden und umzusetzen, ist sicherlich eine der wichtigsten Aufgaben in unserer modernen (digitalen) Zeit.

Durch das Internet gibt es viele Möglichkeiten zu spielen – doch ab wann spricht man von einem Suchtverhalten? Hier wurden klare Grenzen festgelegt: Über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten müssen fünf oder mehr von insgesamt neun psychischen Kriterien erfüllt sein. Unsere Patientinnen und Patienten haben im Schnitt ein Spielverhalten von acht bis zehn Stunden pro Tag. Und das meist schon über Jahre. Natürlich ist nicht jeder, der ab und zu exzessiv spielt, gleich süchtig. **Wer in den Schul- oder Semesterferien acht oder zehn Stunden am Tag spielt, ist allein deswegen noch nicht süchtig.** Grob kann man sagen: Wenn jemand einen Lebensbereich, zum

Beispiel Beziehung oder Arbeit, sträflich vernachlässigt, ist das ein deutliches Warnzeichen. Dort treten dann meist sehr deutliche, negative Veränderungen auf. Interessant ist, dass die Kriterien, die demnächst auch in Deutschland gelten werden, für die Glücksspielsucht, aber auch die Computerspielsucht ähnlich gehalten sind und – aus meiner Sicht zu Recht – **ganz klar als Suchterkrankungen, also im gleichen Kapitel wie zum Beispiel die Alkohol- oder Kokainabhängigkeit, geführt werden.** Auf jeden Fall sollten Betroffene professionelle Hilfe suchen – zum Beispiel in einer Suchtberatung oder bei einem Arzt oder Psychologen. Es muss eine Einschätzung erfolgen, ob wir es noch mit problematischem oder schon mit Suchtverhalten zu tun haben. Bei stark ausgeprägtem Verhalten kommt es in der Regel zu einer stationären Therapie, meist sechs bis acht Wochen. In solchen Fällen kann dem Suchtverhalten nicht mehr im häuslichen Umfeld begegnet werden, der Patient muss also erst einmal vom Medium Internet entzogen werden.

Auch in der ambulanten Therapie geht es natürlich um eine Abstinenz, aber nicht um die komplette Abstinenz vom Internet – sondern von dem speziellen Problemverhalten. Sehr gute Effekte einer derartigen Therapie konnten wir in Mainz in einer randomisiert kontrollierten Studie wissenschaftlich nachweisen.

Doch so weit muss es nicht kommen: Kinder und Jugendliche lernen anhand von Regeln den normalen Umgang mit dem Internet. Durch die Regeln können Kinder und Jugendliche besser lernen, einzuschätzen: Was ist gut und was ist nicht gut? Natürlich gehört dazu aber auch, dass das Übertreten der Regeln sanktioniert werden muss, was eine unangenehme Erziehungsaufgabe für Eltern ist.

Weitere Informationen: <https://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/klinische-partner/poliklinik-und-hochschulambulanzen/ambulanz-fuer-spielsucht.html>

(Es gilt das gesprochene Wort!)
Mainz, April 2023

STATEMENT

Autoritarismus und Verschwörungstheorien – psychologische und soziologische Aspekte eines neuen Protesttypus

Professor Dr. med. Stephan Herpertz, Präsident des Deutschen Kollegiums für Psychosomatische Medizin (DKPM); Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie des LWL-Universitätsklinikums, Ruhr-Universität Bochum

Mit der Französischen Revolution (1789–1799) wurde ein neues Freiheitsverständnis geboren, wonach der Staat die Selbstentfaltung des Individuums in einem rechtlich geschützten Freiraum garantieren sollte. Der Mensch sollte nun sein Leben nach eigenen Vorstellungen leben können, ohne Bedrohung durch Willkürherrschaft und -gewalt. Oberste Priorität hatte die gesicherte Selbstbestimmung über das eigene Leben.

Heute garantieren westliche Demokratien ihren Bürgern eine Freiheit, deren Ausmaß wohl in der Menschheitsgeschichte einzigartig sein dürfte. Man ist nicht mehr gezwungen, den Beruf des Vaters zu ergreifen, den Lebenspartner oder die Lebenspartnerin kann man sich selber aussuchen. Auch ist es erlaubt, sich frei zu bewegen. Nicht nur Männer, sondern auch Frauen können jeden Beruf ergreifen, den sie möchten, und seit Kurzem kann man sogar das Geschlecht wählen, dem man sich zugehörig fühlt, alles Freiheiten, die noch vor 50 Jahren nicht denkbar gewesen wären. Das Führen eines eigenen Lebens, nach eigenem Gutdünken prägt den modernen Freiheitsbegriff.

Von daher ist es zunächst verwunderlich, dass sich immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft in ihrem Recht auf freie Meinungsäußerung eingeschränkt fühlen. Laut einer Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach hatten 2021 nur noch 45 Prozent der Befragten das Gefühl, in Deutschland könne man frei seine Meinung sagen, was seit den ersten Erhebungen im Jahr 1953 einen historischen Tiefstand widerspiegelt (Petersen 2021). Gleichzeitig ist auch eine zunehmende Radikalität in der Meinungsäußerung zu beobachten. Eine konsistente Erklärung für diesen Widerspruch ist sicherlich nicht zu erbringen, dennoch lohnt sich die Frage nach individuell psychischen wie auch gesellschaftlichen Erklärungsmodellen.

Die Geschichte der Freiheit ist mit der Geschichte des Individualismus eng verbunden. Waren die Ideale der Französischen Revolution Freiheit, Gleichheit und Brüderlichkeit, ist an deren Stelle das Selbstbild einer individuellen Einzigartigkeit getreten. Im Sinne des Philosophen Thomas Hobbes (1588–1679) wird Freiheit nunmehr als Abwesenheit äußerer Widerstände wie familiärer Strukturen und tradierter Netzwerke, aber auch staatlicher Verordnungen und Gesetze verstanden, was die ungehinderte Durchsetzung des eigenen Willens und das ungebremste Streben nach Spontaneität und Einzigartigkeit ermöglicht. Wird Autonomie allerdings überhöht, indem sie jegliche Abhängigkeit des Individuums von Gesellschaft und Staat leugnet, läuft sie Gefahr, sich in Autoritarismus und Querdenkertum zu manifestieren (Amlinger & Nachtwey 2022).

Der Preis ist allerdings der Verlust äußerer Strukturen, die Erfahrung einer größeren Komplexität der Gesellschaft und deren Institutionen und einer wachsenden Anonymität in einer vornehmlich von merkantilen Interessen geprägten Beziehungswelt. Die individuelle Einzigartigkeit und der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit stoßen in Anbetracht unsicherer Finanzlagen, zunehmender Digitalisierung, Klimawandel, Viruspanidemien und nunmehr Krieg in der Ukraine an ihre Grenzen. Neben Deprivationserfahrungen stellt der Verlust von Überschaubarkeit, Kontrollierbarkeit und Sicherheit nicht nur die eigene Selbstwirksamkeit zunehmend infrage. Gleichfalls ist sie auch mit einem schwindenden Vertrauen in staatliche und kirchliche Institutionen als gesellschaftliche Strukturgaranten verbunden mit der Folge eines starken Resonanzbodens einerseits für Spiritualität, andererseits für Verschwörungstheorien, insbesondere mit Beginn der Corona-Pandemie 2020.

Die Bedeutung der Spiritualität als Ausdruck einer individualisierten Sinnsuche lässt sich an dem steigenden Umsatz des Esoterikmarkts ablesen, der 2020 mit 25 Milliarden Euro beziffert wurde. 12 Prozent aller verkauften Sachbücher stammen aus dem spirituellen Bereich. Spiritualität ist einerseits eine Gegenbewegung zum Konsum, zum Materialismus, andererseits aber auch Ausdruck einer Selbstoptimierung bis hin zum Optimierungszwang. Mit dem Wunsch einer ubiquitären Sinnzuschreibung und der Zuwendung zu Höherem kann aber auch Verantwortung abgegeben werden. Nicht selten bietet Esoterik einen Ausweg in eine sehr vereinfachte Welt. Im Gegensatz zu der Spiritualität monotheistischer Religionen zeichnet sich moderne Spiritualität durch eine Vielfalt an unterschiedlichen Glaubens- und Denkrichtungen aus, die einer Religion, dem Mystizismus, der Astrologie oder der Psychologie entlehnt sind. Der moderne Individualismus stellt sich seine eigene Spiritualität zusammen. Nicht die Beziehung zu einem Gott, sondern die eigene innere Dimension ist von Bedeutung (Husemann & Diemand 2023).

Die Bezeichnung „Querdenker“ gewann nicht zuletzt durch die in Stuttgart entstandene Gruppe „Querdenker 711“ eine gewisse Popularität, zumal die Gruppe ab Sommer 2020 in weiten Teilen Deutschlands Demonstrationen veranstaltete, unter die sich auch rechtspopulistische und rechtsextremistische Subgruppen mischten. Trotz aller Diversität und insbesondere unterschiedlicher politischer Provenienz zeichnen sie sich durch einen mehr oder weniger stark ausgeprägten Autoritarismus aus, dessen Denkweise nicht nur jegliche Empirie vermissen lässt, sondern sich bewusst antiwissenschaftlich geriert. Das Fehlen jeglicher rationaler, überprüfbarer Aussagen, gepaart mit einer rigiden Deutungshoheit, führt nicht selten zu Verschwörungstheorien oder Verschwörungsmysmen, ein prominentes Beispiel wäre die Deutung der Impfkampagne als Versuch Bill Gates', die Menschen durch heimlich implantierte Mikrochips zu manipulieren.

Wer sind nun die Menschen, die solche Mythen kreieren oder ihnen folgen? In der Studie von Amlinger und Nachtwey (2022), basierend auf einer Online-Umfrage mit mehr als 1 150 Personen aus dem Spektrum der Querdenker, gehörte die Mehrheit der gebildeten Mittelschicht an und entstammte

der ehemaligen Alternativszene mit einem gewissen Nonkonformismus und Kosmopolitismus. 40 Prozent hatten 2017 der Linken oder den Grünen ihre Stimme gegeben. Neben dem Anspruch auf Selbstverwirklichung, Authentizität und Ganzheitlichkeit waren bei vielen Studienteilnehmern spirituelle, esoterische und anthroposophische Gedanken auszumachen. Fremden- oder Islamfeindlichkeit fand sich selten, statt chauvinistische Einstellungen ließen sich eher antiautoritäre Haltungen beobachten. Ein häufig zu beobachtendes, gemeinsames Merkmal war die Erfahrung von existenziellen Brüchen oder Krisen, für die korrumpierte Systeme zur Verantwortung gezogen wurden, wodurch sich diese Personen in ihrer Freiheit eingeschränkt sahen.

Fazit:

Überhöhte Individualität, damit verbunden die Loslösung von einem gesellschaftlichen Gemeinwesen und der Wunsch nach Selbstoptimierung haben ihren Preis, insbesondere in Anbetracht zunehmender individueller und gesellschaftlicher Krisen und den damit einhergehenden Kränkungserfahrungen. Die Einsicht in die eigene Hilflosigkeit und Abhängigkeit kann entweder nur in esoterischen Räumen zugelassen werden oder sie wird aggressiv auf Protagonisten von fantasierten Gegnern der Individualität aus Politik, Wissenschaft oder Medien projiziert.

Amlinger C, Nachtwey O. Gekränkte Freiheit, Suhrkamp 2022.

Husemann K, Diemand St. Angebot und Nachfrage im spirituellen Supermarkt, Hörsaal – Deutschlandfunk Nova; 27.01.2023.

Petersen T. „Die Mehrheit fühlt sich gegängelt“, FAZ 136, 16.06.2021

(Es gilt das gesprochene Wort!)
Bochum, April 2023