

# Gewiss ist das Leid

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Inzwischen sind seit Ausbruch der Corona-Pandemie bald drei Jahre vergangen, ohne dass absehbar wäre, wann das Virus »besiegt« oder ob es überhaupt zu besiegen sein wird. Die Geduld mit der Strategie der Eindämmung ist inzwischen offenbar aufgebraucht und es scheint sich in den letzten Monaten eine Haltung durchgesetzt zu haben, die sich mit dem Virus »abfinden« und irgendwie »mit ihm leben« will. Gewiss ist das Leid, das wir seit Frühjahr 2020 erleben, zum Teil auch Folge der staatlichen Beschränkungsmaßnahmen gewesen: die Vereinsamung, die Zunahme häuslicher Gewalt, das Wegbrechen der Kultur, der Verlust von Entfaltungs- und Bildungsmöglichkeiten jedweder Art, insbesondere aber für unsere Kinder. Auch gesamtwirtschaftlich waren und sind die Belastungen gravierend.

Die Angemessenheit solcher Schutzmaßnahmen auszuloten ist zweifelsohne eine schwierige Gratwanderung. Nicht alle politischen Vorgaben haben gleichermaßen überzeugt, und manches wie etwa das vorübergehende »Aussperren« von Angehörigen schwerstkranker Patientinnen und Patienten schrie geradezu nach gerichtlicher Überprüfung. Doch darf auf der anderen Seite nicht übersehen werden, dass sämtliche Beschränkungsmaßnahmen – von der leidigen »Maske« angefangen – niemals einem Selbstzweck dienen, sondern dem Schutz aller. Und blickt man auf das gesundheitsbezogene Leid, das das Virus seither zur Folge hatte, lässt sich sein Schreckenspotential eigentlich nicht übersehen.

Wer also heute mehr denn je für »Freiheit« plädiert, möge bedenken, dass uns nicht allein die Sorge um uns selbst, sondern zugleich der Respekt gegenüber der Freiheit der anderen aufgegeben ist. Was aber ist mit der »Freiheit« unserer Kinder, die über lange Zeit hinweg dem SARS-Cov-2-Virus völlig ungeschützt ausgeliefert waren? Was ist mit der »Freiheit« all jener, die in hilfloser Lage der Rücksichtnahme ihrer Pflegekräfte ausgeliefert sind, was ist mit deren »Freiheit«, wenn sie den Eindruck gewinnen, dass sie (erneut) Sonderlasten für die Gesamtheit tragen sollen? Was ist mit der »Freiheit« unserer Ärztinnen und Ärzte, für die eine Zuteilung von lebensbedrohlich erkrankten Patientinnen und Patienten, wer leben darf und wer nicht (»Triage«), zwangsläufig eine schwere Gewissensbelastung wäre.

Ein Bonmot besagt: Wer ein Problem lösen will, muss zuerst erkennen, dass es überhaupt eines gibt. In der aktuellen Lage möchte man gerne hinzufügen: und es nicht ignorieren, sondern ernst nehmen – auch wenn es schwerfällt. Schutzmaßnahmen, Impfungen etc. sind so lange alternativlos, wie uns nichts Besseres zur bestmöglichen Erhaltung von Leben und Gesundheit einfällt. Sie sollen gerade das Miteinander im Alltag ermöglichen, soweit das eben möglich ist. Wegsehen und schicksalsergeben auf das Glück hoffen ist keine Lösung – sofern wir nicht mit dem nächsten Eisberg kollidieren wollen.

Im Namen der Herausgeber  
Ihr Prof. Dr. Gunnar Duttge



**Wer ein Problem  
lösen will,  
muss zuerst  
erkennen, dass  
es überhaupt  
eines gibt.**

*10 Jahre  
2010-2020*  
**CHARTA** zur Betreuung  
schwerstkranker und sterbender  
Menschen in Deutschland



Gemalte Herzen erinnern an der »National Covid Memorial Wall« in Westminster, London an die an Covid Gestorbenen.

# Trauern in Zeiten von Corona

Über die vielen Corona-Toten wird in Deutschland kaum noch gesprochen, ihrer nur selten gedacht.

Dagegen brennt etwa in Madrid auf dem zentralen Cibeles-Platz eine ewige Flamme, am Londoner Themse-Ufer haben die Menschen unzählige Herzen auf die mehrere hundert Meter langer »National Covid Memorial Wall«, gemalt. Und im süd-afrikanischen Kapstadt binden Trauernde in neuen Erinnerungsgärten Schleifen um Bäume.

Die immer noch erschreckenden Todeszahlen werden abstrahiert, wie wir es etwa auch mit den Opfern von Krieg oder Naturkatastrophen zu tun gewohnt sind. Wie aber ist zu erklären, dass die deutsche Öffentlichkeit so verhalten reagiert? Einen Erklärungsansatz liefert Bundespräsident Steinmeier: »Mein Eindruck ist, dass wir uns als Gesellschaft nicht oft genug bewusstmachen, dass hinter all den Zahlen Schicksale, Menschen stehen. Ihr Leiden und ihr Sterben sind in der Öffentlichkeit oft unsichtbar geblieben. Eine Gesellschaft, die dieses Leid verdrängt, wird als Ganzes Schaden nehmen.«

Doch liegt es auch daran, dass sich die Trauerarbeit in der Pandemie stark verändert hat. Viele Trauerprozesse sind deutlich erschwert und erfassen teilweise das ganze Familiensystem. Auf Selbstverständlichkeiten wie das gegenseitige Umarmen, das tröstende Beisammensein während der Trauerfeier und das anschließende Zusammensitzen mit Familie und Freunden muss teilweise verzichtet werden.

Eine der fürchterlichen Nebenwirkungen der Pandemie war, dass unzählige Menschen vor den verschlossenen Türen der Pflege- und Betreuungseinrichtungen und Krankenhäuser standen. Keinen Zugang erhalten zu haben, um ihre sterbenden Angehörigen zu begleiten und von ihnen angemessen Abschied zu nehmen, hat viele Menschen in Schock und Trauer zurückgelassen.

Es gibt Anzeichen dafür, dass die Pandemie ein höheres Maß an schweren Trauerstörungen hervorruft. Trauer ist wichtig.

»Eine Gesellschaft, die dieses Leid verdrängt, wird als Ganzes Schaden nehmen«

Sie hilft, Verlust zu verarbeiten und Abschied zu nehmen. Doch wer über lange Zeit intensiv trauert, kann den Alltag oft nicht bewältigen, Job und Beziehungen sind gefährdet. Betroffene sind häufig stark gestresst, das wiederum kann den Körper schädigen und beispielsweise Entzündungen verstärken sowie das Risiko für Begleiterkrankungen wie Herzkrankheiten erhöhen.

Die »Pandemie der Trauer« zu überwinden, wird eine Herausforderung. Für den Anfang wäre es wichtig, eine Rückkehr zu Ritualen zu finden. Helfen würde auch eine Unterstützung durch die Gemeinschaft und gemeinsames Gedenken und Gespräche über Verluste in der Pandemie. Durchhalten, nach vorne schauen, weitermachen: Das kann eine kurzfristige Strategie sein, die stabilisierend wirkt. Langfristig werden wir Traumata so nicht los. Wenn wir die Pandemie als Gesellschaft unbeschadet überstehen wollen, müssen wir der Trauer über die Folgen dieser Krise Platz einräumen.

**Eine der fürchterlichen Nebenwirkungen der Pandemie war, dass unzählige Menschen vor den verschlossenen Türen der Pflege- und Betreuungseinrichtungen und Krankenhäuser standen.**

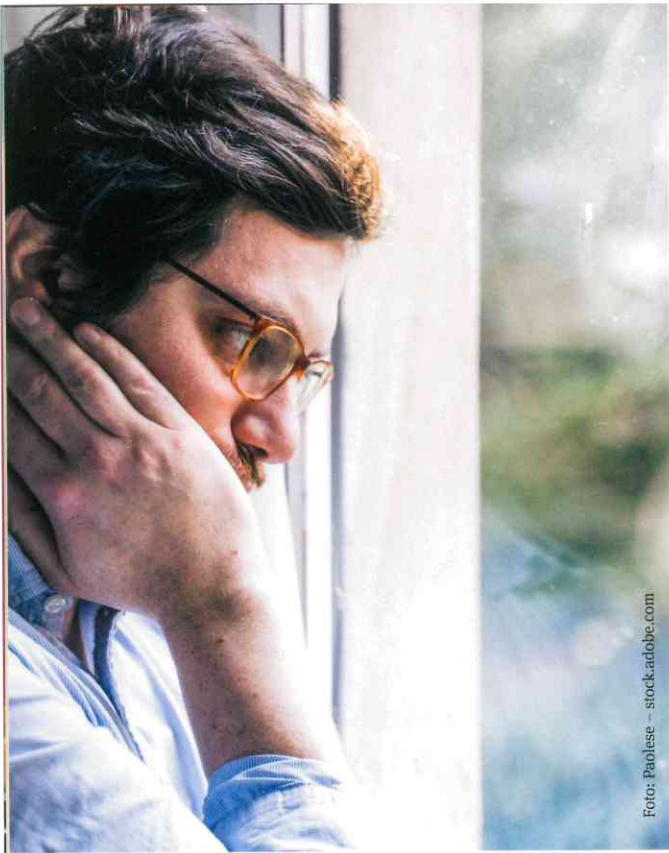


Foto: Paoliese - stock.adobe.com



Foto: Halfpoint - stock.adobe.com

### Was ist Long Covid?

Unter Long Covid fasst man längerfristige gesundheitliche Schäden zusammen, die nach einer Covid-19-Erkrankung auftreten können und die sich nicht mehr durch eine PCR-bestätigte anhaltende Infektion oder andere Erkrankungen erklären lassen. Dabei kann es sich sowohl um körperliche als auch um psychische Beschwerden handeln. Menschen, die an Long Covid leiden, sind nicht mehr ansteckend.

Bisher gibt es noch keine offizielle klinische Definition von Long Covid: Da Covid-19 erst seit einem vergleichsweise kurzen Zeitraum bekannt ist, sind Ursachen, Symptome und mögliche Verläufe noch nicht ausreichend erforscht. Insgesamt kann eine Covid-19-Erkrankung in drei Phasen ablaufen, von denen die letzten beiden Phasen Long Covid zugeordnet werden:

- >> Die ersten vier Wochen nach Auftreten der ersten Symptome: akute Krankheitsphase
- >> Woche fünf bis zwölf nach Auftreten der ersten Symptome: subakute Krankheitsphase
- >> 12 Wochen und mehr nach der Erkrankung: Post-Covid-Syndrom >>>

Viele Menschen schütteln eine Covid-19-Erkrankung rasch ab und können ihren Alltagsaktivitäten schon bald wieder uneingeschränkt nachgehen. Doch jede\*r Vierte bis jede\*r Zwanzigste mit einer Corona-Infektion kommt lange Zeit nicht wieder richtig auf die Beine. Millionen Menschen weltweit kämpfen noch Wochen und Monate nach der akuten Erkrankung mit einer bleiern Erschöpfung, Kurzatmigkeit, Gedächtnisstörungen, trockenem Husten, Kopf- und Muskelschmerzen und vielen anderen möglichen Beschwerden.

Die Risikofaktoren für einen schweren Verlauf von Covid-19 sind weit besser verstanden als diejenigen für Long Covid. Dennoch zeichnen sich nach und nach Faktoren oder Konstellationen ab, die das Auftreten von Long Covid fördern. In welchem Ausmaß sie das Risiko tatsächlich steigern, ist zwar noch unklar. Dennoch sind diese Erkenntnisse erste Schritte in Richtung einer zielgerichteten Diagnose und Therapie, im Idealfall auch einer Vermeidung von Langzeitfolgen.

Man könne die Long-Covid-Betroffenen grob in zwei Gruppen unterteilen, sagt Akiko Iwasaki, Immunologin von der Yale University. In die erste Gruppe fallen diejenigen Menschen, die wegen einer schweren Covid-19-Erkrankung lange im Krankenhaus und sogar intensivmedizinisch betreut werden mussten. Etwa die Hälfte von ihnen trägt dauerhafte oder länger andauernde Beschwerden davon. Im Frühjahr haben britische Forscherinnen und Forscher von der Universität Cambridge mit der Erkenntnis Aufsehen erregt, dass bei einem schweren Covid-Verlauf

das Gehirn um bis zu 20 Jahre altern und entsprechend an Leistung verlieren kann.

Die zweite Long-Covid-Gruppe betreffe fünf bis 30 Prozent der Menschen, die nach einer Infektion nur relativ leichte Symptome gehabt hätten, erklärt Iwasaki im Gespräch mit Todd Unger von der American Medical Association. Warum gerade sie unter Langzeitfolgen leiden, ist noch rätselhaft.

### Frauen stärker betroffen

Frauen erkranken seltener schwer an Covid-19 als Männer. Bei Long Covid scheint es genau anders herum zu sein. Verschiedene Studien zeigen, dass Frauen, insbesondere zwischen 40 und 60, ein größeres Risiko haben als Männer im gleichen Alter. Warum Frauen hier empfindlicher sind, ist unklar. Möglicherweise hat es etwas damit zu tun, dass das weibliche Immunsystem eher dazu neigt, gegen den eigenen Körper zu arbeiten. Frauen sind daher ganz allgemein häufiger von Autoimmunerkrankungen betroffen.

Personen, die zum Zeitpunkt der Corona-Diagnose oder danach Antikörper im Blut haben, die sich gegen körpereigene Strukturen richten, sogenannte Autoantikörper, haben ein höheres Risiko für Long Covid. Möglicherweise werden einige der Symptome durch autoimmunologische Reaktionen verursacht. Eine überschießende Immunreaktion fördert die Bildung von Auto-

A large crowd of people, mostly in winter clothing, is gathered for a protest. In the center, a man holds a large cardboard sign that reads "Wer ist hier der COVIDIOT?". The crowd is diverse in age and appearance, with some people wearing hats and scarves. The background shows a city street with buildings and trees.

Wer ist hier der  
COVIDIOT?

# DER BLICK IN DIE DEUTSCHE CORONA-SEELE

{ DAVID HUTZLER }

Wohl kaum jemand kennt die deutschen Corona-Befindlichkeiten besser als Cornelia Betsch. Die Erfurter Professorin berät die Bundesregierung – und hat einige Verbesserungsvorschläge

# Größerer Fokus auf Kinder und Jugendliche

Auf dem deutschen Ärztetag Ende Mai wurde dafür plädiert, Kinder und Jugendliche mehr in den Fokus zu rücken. »Wir wissen heute, welche enormen Schäden die Schul- und Kita-Schließungen, diese monatelange Isolation durch die Kontaktbeschränkungen bei Kindern und Jugendlichen angerichtet haben«, sagte Bundesärztekammer-Präsident Klaus Reinhardt. Die Folgen seien beispielsweise Zukunftsängste, erhöhter Leistungsdruck, Vereinsamung – aber auch

Spannungen in den Familien. Mit Blick auf den Herbst und mögliche neue Virusvarianten fügte Reinhardt hinzu: »Wir müssen Strategien entwickeln, um Kitas und Schulen offenzuhalten und den Heranwachsenden auf diese Weise ein weitgehend normales Leben ermöglichen.« Die Delegierten des Ärztetages forderten die Einrichtung eines Expertenrates, um konkrete Maßnahmen für die Bundes- und Landesebene zu entwickeln.

Foto: Eric Ward – unsplash.com

## AUCH BEI KINDERN WURDEN SPÄTFOLGEN BEOBACHTET, LONG COVID ODER POST-COVID-19-SYNDROM GENANNT.

Noch Wochen nach einer überstandenen COVID-19-Erkrankung sind Betroffene häufig erschöpft, leiden unter Atembeschwerden und fühlen sich nicht mehr konzentrations- und leistungsfähig. Auch bei Kindern wurden solche Spätfolgen beobachtet. In seltenen Fällen entwickeln sie zudem das sogenannte »Pediatric Inflammatory Multisystem Syndrome«, kurz PIMS. Dabei kommt es nach einer Virusinfektion zu einer Überreaktion des Immunsystems. Entzündungsreaktionen im ganzen Körper sind die Folge. Meist erkranken ältere Kinder daran. Der Großteil der Betroffenen muss intensivmedizinisch versorgt werden. Zwar ist das Krankheitsbild gut behandelbar, trotzdem müssen daran erkrankte Kinder noch eine Zeit lang regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen, damit mögliche krankhafte Veränderungen (z. B. am Herzen) rechtzeitig erkannt und behandelt werden können. Warum gerade Kinder und Jugendliche von diesem neuen Entzündungssyndrom betroffen sind, ist wissenschaftlich noch nicht geklärt.

### Buchtipps

Roddy Doyle,  
**Ganz die Mutter.**  
Carl-Auer, 2014.  
Kinderbuch zu den Phasen des Trauerns. Ab 5 Jahren

Sigrun Eder, Tanja Wenz,  
**Abschied von Mama.**  
Das Bilder-Erzählbuch zum Trösten und Erinnern für Kinder, die ihre Mama verlieren,  
Edition Riedenburg, 2017.  
5 bis 8 Jahre

Karen-Susan Fessel,  
Heribert Schulmeyer,  
**Ein Stern namens Mama,**  
2018. Einfühlsames  
Kinderbuch über den Tod der Mutter. 4 bis 6 Jahre

Gabriele Kloes,  
Jutta von der Lühe,  
**Es wird gut, kleine Maus.**  
Mabuse, 2016.  
Ein Bilderbuch für Kinder, die nach einer Verlust-erfahrung verstummen.  
Ab 4 Jahren

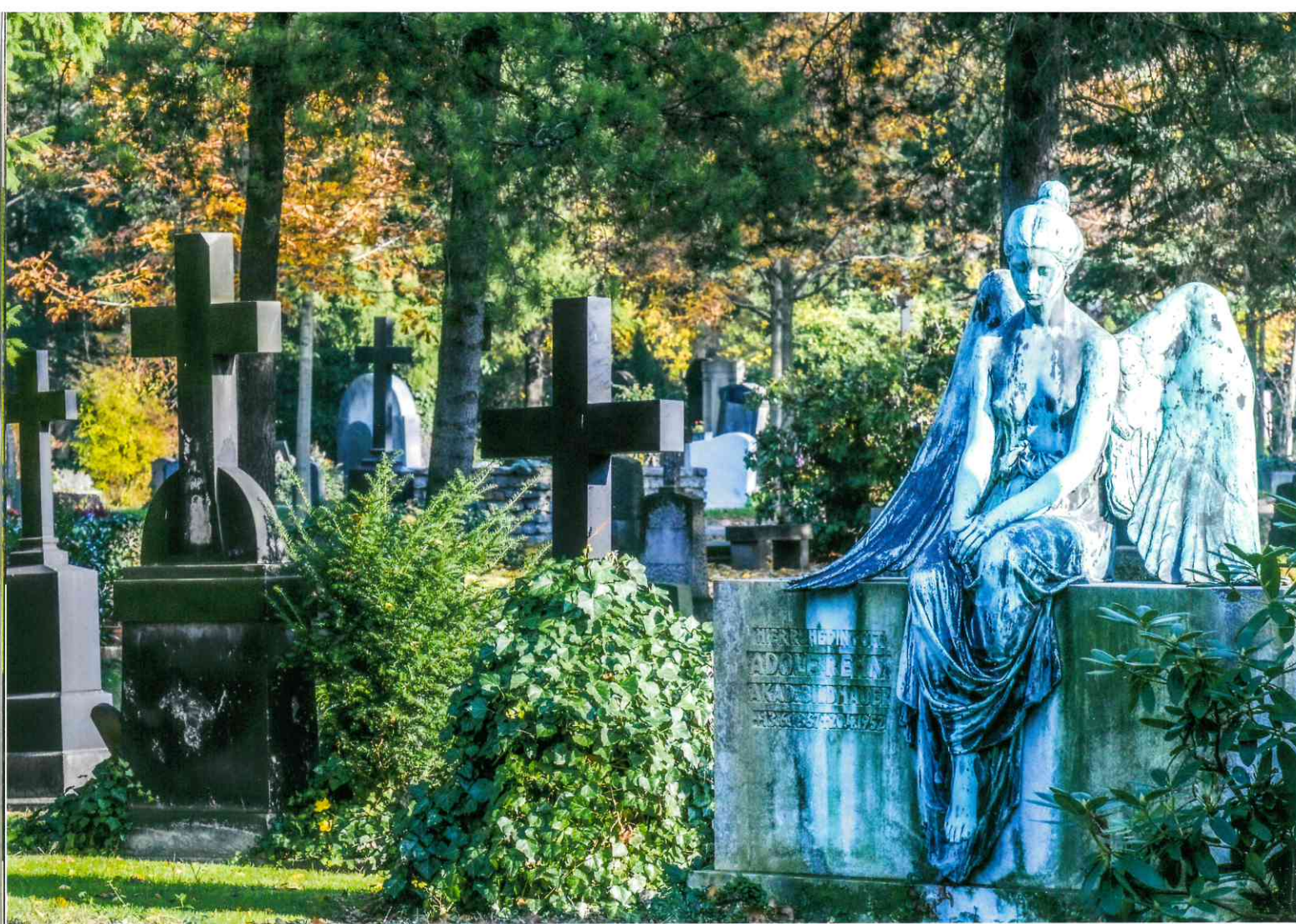
Stein Erik Lunde,  
**Papas Arme sind ein Boot.**  
Gerstenberg, 2011.  
Geschichte über den Verlust der Mutter. 4 bis 6 Jahre

Uwe Saegner,  
**Sarahs Mama:**  
**Wenn die Mutter stirbt.**  
Hospizverlag 2008.  
Kinderbuch zum Thema Tod und Trauer. Ab 5 Jahren



Foto: privat

Dr. Anna Lorenzen studierte Neurobiologie. Anschließend promovierte sie zum Thema sensorische Wahrnehmung bei ADHS und forschte danach einige Jahre in der Neuropädiatrie der Uniklinik Tübingen. Sie ist Redakteurin bei »Spektrum.de«, »Spektrum Gesundheit« und »Gehirn & Geist«.



{ DOROTHEE KRINGS }

# Sterben und Trauer sind aus dem Gleichgewicht

Tod, Sterben und Trauer sind nach Ansicht von Palliativmedizinern in vielen Ländern aus dem Gleichgewicht geraten. Mit hohem Aufwand wird versucht, den Tod hinauszuschieben. In einer Studie fordern sie ein Umdenken

Der Tod gehört mehr denn je zum Alltag, seit die Pandemie ausgebrochen ist, und in den Nachrichten nahezu täglich die Zahl der Todesfälle »an und mit Corona« verlesen werden. Doch natürlich ist das wenig konkret. Sterbende Menschen treten nicht in Erscheinung. Der Tod bleibt auch in Zeiten der Pandemie verborgen. Das Sterben in hochentwickelten Industriestaaten

geschieht oft im Krankenhaus oder in Pflegeeinrichtungen – und bleibt für viele eine Abstraktion, ein Balken in der Statistik.

Das hat Auswirkungen auf das Verhältnis zum Tod. Teil des Lebens ist er für viele Menschen nicht mehr, eher das Gegenteil von Leben und Gesundheit, ein finales Versagen der hochentwickelten Medizin. Etwas, das nicht mehr vermieden werden