

Wahrgenommene Veränderungen während der COVID-19 Pandemie werden durch depressive Gestimmtheit und Einsamkeitsempfinden negativ und durch Ehrfurcht/Dankbarkeit positiv beeinflusst

Arndt Büssing,^{1,2} Daniela Rodrigues Recchia,³ Thomas Dienberg²

¹Professur Lebensqualität, Spiritualität und Coping, Universität Witten/Herdecke University; ²IUNCTUS – Kompetenzzentrum für Christliche Spiritualität, Philosophisch-Theologische Hochschule, Münster; ³Lehrstuhl für Forschungsmethoden und Statistik in der Psychologie, Universität Witten/Herdecke

Hintergrund

Die Erfahrungen der COVID-19 Pandemie und des Lockdowns haben das Leben fast aller Menschen beeinflusst. Tumorkranke (als ein Beispiel einer Risikogruppe) waren verunsichert ob der unterschiedlichen Aussagen zu Gefahr und Verlauf der Covid-19 Infektion, sie haben Arztbesuche vermieden und sich zurückgezogen – und sich damit sozial isoliert gefühlt (Büssing et al., 2020a).

Viele haben aber auch **positive Veränderungen** an ihren Haltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen bemerkt, die man in den Kontext des *Posttraumatic Growth* stellen könnte (Büssing et al., 2020b).

Diese lassen sich zu folgenden Themenkomplexen wahrgenommener Verhaltens- und Einstellungsveränderungen zusammenfassen: Naturerfahrung, Zeiten der Stille und Besinnung, soziale Beziehung, Interesse an Spiritualität, Lebensreflexion und Einsamkeitsempfinden, sowie zusätzlich Restriktionsempfinden.

Fragestellungen

Wie sind die wahrgenommenen Veränderungen in unterschiedlichen Personengruppen verteilt und welche Zusammenhänge bestehen in Bezug auf reduziertes Wohlbefinden und Einsamkeitsempfinden? Welche Prädiktoren dieser Wahrnehmungen lassen sich identifizieren?

Methodik

Querschnittsanalyse in unterschiedlichen Personengruppen (snowball sampling) von Juni bis November 2020 mit standardisierten Befragungsinstrumenten (u.a. WHO-5, PCQ, 5NRS, GrAw-7)

- N=2.329 (68% Frauen, 32% Männer, Altersmittel: 49 ± 14 [15-92] Jahre) aus unterschiedlichen Berufsgruppen

Ergebnisse

Eingeschränktes Wohlbefinden (WHO-5)

- Das Wohlbefinden war bei 30% eher gering (WHO-5 < 13), 31% hatte jedoch ein sehr gutes Wohlbefinden (WHO-5 > 18)
- Signifikant geringeres Wohlbefinden bei Frauen (p=0,002), bei <40 Jährigen (p<0,0001) und bei Alleinstehenden (p<0,0001)

Wahrgenommene Veränderungen (PCQ)

- Für fast alle Themenfelder wurden positive Veränderungen wahrgenommen, insbes. für intensivere *Beziehungen* und *Natur/Stille/Besinnung*, kaum für *Spiritualität* (Abb. 1 und 2)
- Für Personen mit eingeschränktem Wohlbefinden (Abb. 1) und empfundener Einsamkeit / sozialer Isolation (Abb. 2) finden sich signifikante Unterschiede bei den wahrgenommenen Einstellungs- und Verhaltens-Veränderungen

Prädiktoren wahrgenommener Veränderungen (Abbildung 3):

- *Naturerfahrung / Stillung / Besinnung*: Ehrfurcht und Dankbarkeit und Meditationspraxis, zusätzlichen Wohlbefinden und Alter
- *Spiritualität*: Häufigkeit Gebete und Meditation, zusätzlich Ehrfurcht / Dankbarkeit, Alter, Einsamkeit und geringe Lebenszufriedenheit.
- *Beziehungen*: geringe Prädiktion durch Ehrfurcht/Dankbarkeit, aber auch Lebenszufriedenheit, Belastungsempfinden und Meditationshäufigkeit
- *Lebensreflexion*: Ehrfurcht und Dankbarkeit, sowie geringe Lebenszufriedenheit, Einsamkeit, höheres Alter und Belastungsempfinden
- *Nutzung digitaler Angebote*: ließen sich mit den Zielvariablen nicht relevant vorhersagen (R²=.05)

Referenzen:

Büssing A, Hübner J, Walter S, Gießler W, Büntzel J: Tumor patients' perceived changes of specific attitudes, perceptions and behaviors due to the Corona pandemic and its relation to reduced wellbeing. *Frontiers in Psychiatry* 2020a; 11:574314. doi: 10.3389/fpsy.2020.574314

Büssing A, Recchia DR, Hein R, Dienberg T: Perceived changes of specific attitudes, perceptions and behaviors during the Corona pandemic and their relation to wellbeing. *Health and Quality of Life Outcomes* 2020b; 18:374. <https://doi.org/10.1186/s12955-020-01623-6>

Abbildung 1: Wahrgenommene Veränderungen und Wohlbefinden (WHO-5 Scores < 13 (gering), 13-18 (moderat), > 18 (hoch))

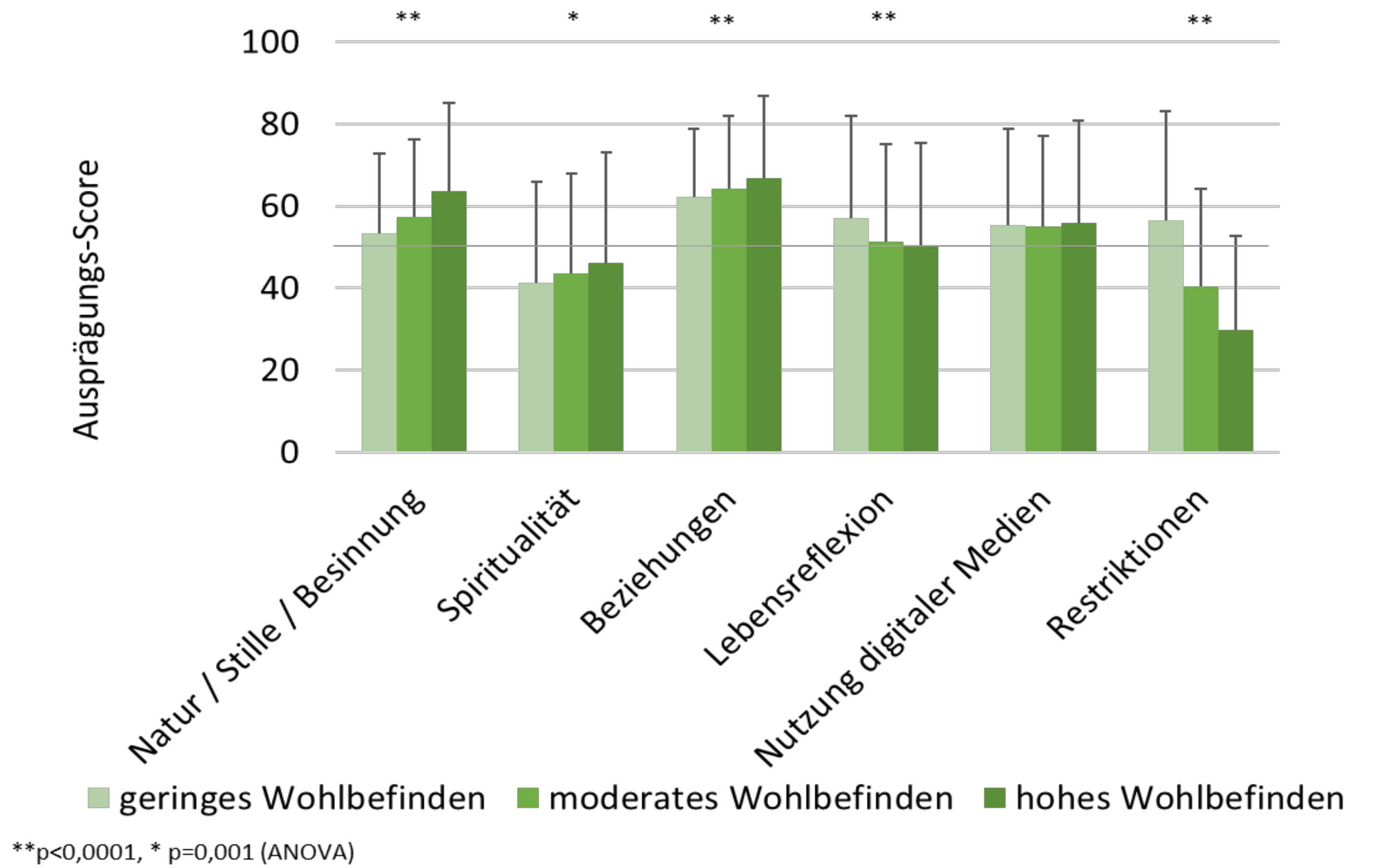


Abbildung 2: Wahrgenommene Veränderungen und Einsamkeitsempfinden (Scores = 0 (keine), 10-50 (wenig), > 50 (größere))

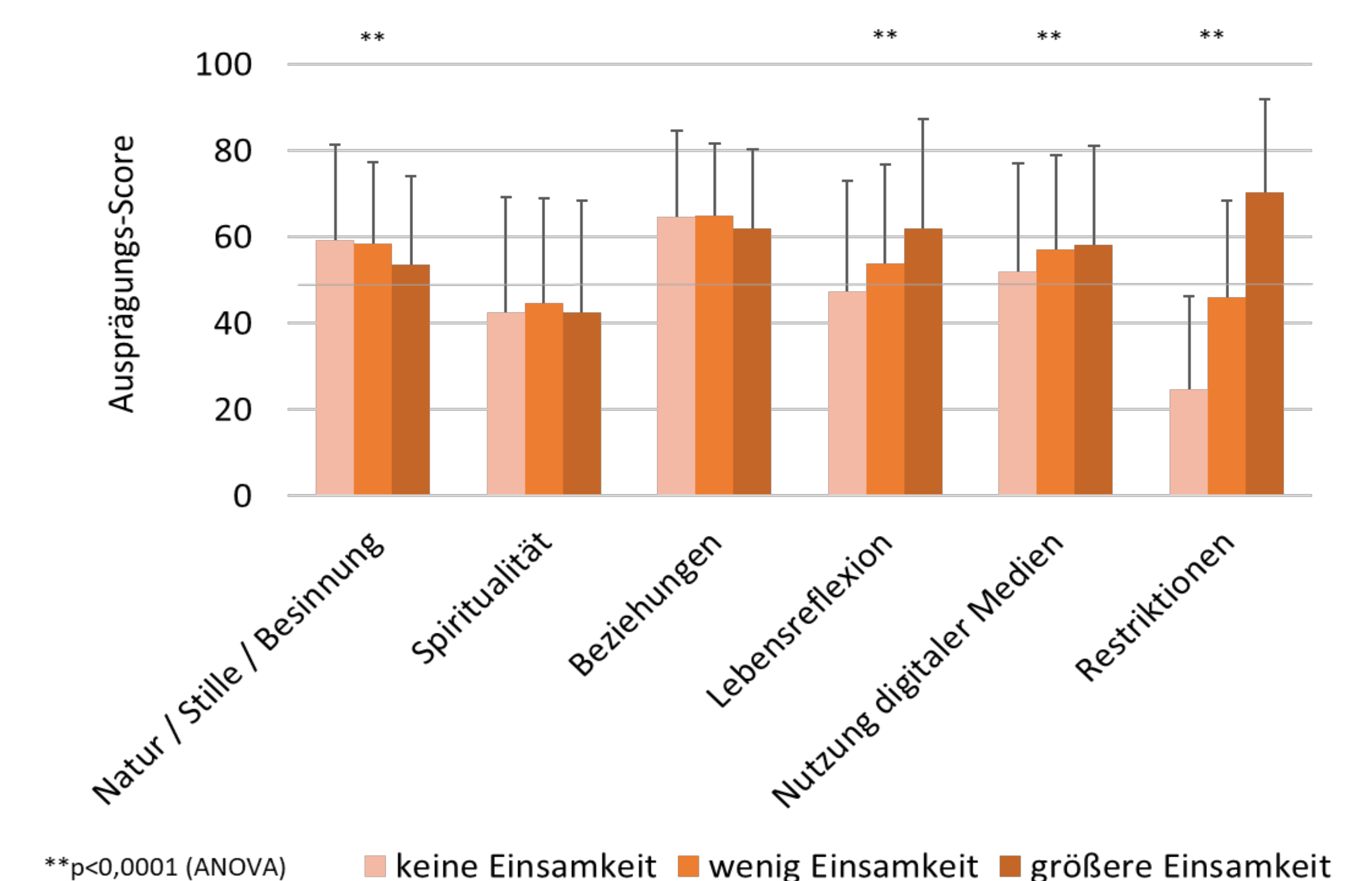
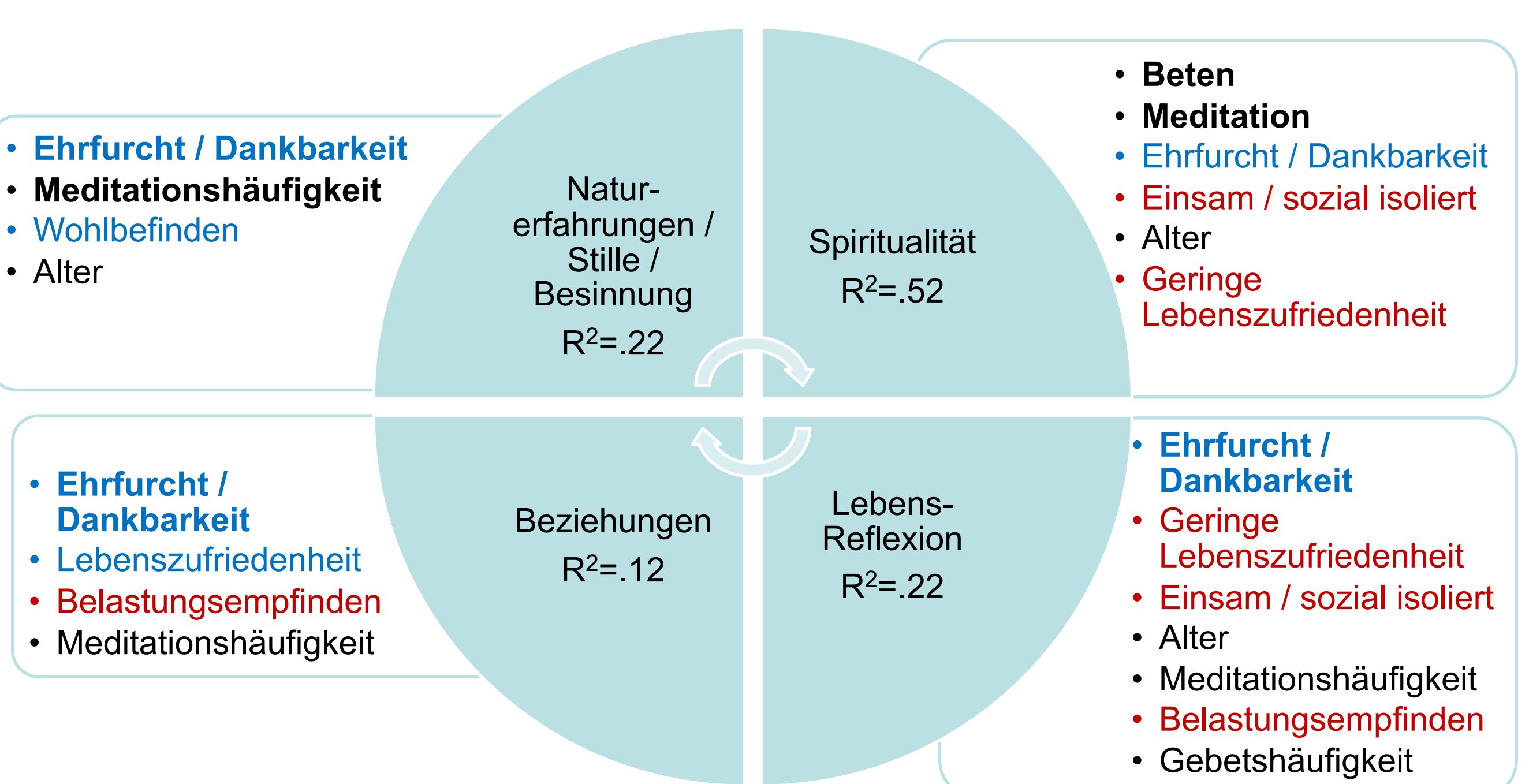


Abbildung 3: Prädiktoren der wichtigsten wahrgenommenen Veränderungen (Regressionsanalysen; fett unterlegt = bedeutsamer)



Schlussfolgerungen und Nachfragen

1. Viele sind (scheinbar) bewusster in ihren Wahrnehmungen und Verhaltensweisen geworden.
2. Einer der wesentlichen Prädiktoren für die empfundenen Veränderungen ist die bewusste Wahrnehmung des „Besonderen“ im Alltag (staunendes Innehalten und resultierende Gefühle der Dankbarkeit) → Wahrnehmungs-Schulung
3. Wie können die „Abgehängten“ (mit Belastungsempfinden, depressiver Gestimmtheit und sozialer Isolation) unterstützt werden?