

Die Selbst-Verletzung

Eine Studie über die seelischen Schäden durch den Mund-Nasen-Schutz belegt dessen traumatisierende Wirkung.

01.08.2020, von Daniela Prousa | [Originalartikel](#)



Foto: goffkein.pro/Shutterstock.com

So mancher findet die Corona-Masken zwar lästig, argumentiert aber, sie könnten schliesslich nichts schaden. Nichts könnte weiter von der Wahrheit entfernt sein. Natürlich sind die Reaktionen auf das Leben mit einer verdeckten unteren Gesichtshälfte individuell verschieden. Einige fühlen sich geschützt. Eine umfangreiche von der Autorin geleitete Untersuchung offenbart jedoch auch beträchtliche Schattenseiten des Maskenzwangs. Menschen zeigen negative körperliche Reaktionen wie Atemnot, fühlen sich bedrängt, gedemütigt, ihres Selbstbestimmungsrechts beraubt. Damit verbunden auch Gefühle des Zorns, die unterdrückt und somit in eher depressiver Weise verarbeitet werden. Nicht zuletzt ist auch ein „Maskenvermeidungsverhalten“ festzustellen. Gerade sensible und kritische Menschen gehen möglichst nicht mehr an Orte, wo Maskenzwang herrscht und fühlen sich so vom gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen. Nach dem Prinzip der Verhältnismässigkeit müssen diese Ergebnisse dringend in die Überlegungen der Politik miteinbezogen werden. Alles andere wäre faktenblinde Sturheit und hätte mit Gesundheitsfürsorge nichts mehr zu tun.

Ohne ernsthafte Erhebung der beobachtbaren Schadensseite einer Massnahme kann unser Rechtsgrundsatz der Verhältnismässigkeitprüfung gar nicht gewahrt werden, das leuchtet klar ein. Überhaupt nicht einleuchtend ist dann die gross aufklaffende Forschungslücke über psychische Beschwerden durch eine derart bevormundende Verordnung wie die „Maskenpflicht“.

Aus dieser Widersprüchlichkeit heraus entstand in mir die „Mission“, diese Lücke zu schliessen, wissend: Ohne das wird Wissenschaft zu Propaganda. Die nach acht Wochen unermüdlicher Arbeit — tags und nachts — nun vorliegenden eklatanten [Ergebnisse](#) sprengen dabei, hinsichtlich der schon jetzt eingetretenen Folgeschäden, tatsächlich meine Erwartungen ...

Die Untersuchung

Mittels eines spezifisch entworfenen, vertrauenswürdigen Fragebogens mit 35 Punkten wurden in der ersten Junihälfte deutschlandweit das subjektive Erleben, die empfundenen Belastungen und die bereits konkreten persönlichen Folgen bei den Menschen erhoben, die die Mund-Nasenschutz (MNS)-Verordnungen als nennenswert belastend erlebten. Aufgrund der überwältigenden Teilnahme musste die Erhebung vorzeitig beendet werden. Die geplante Mini-Studie mit 120 Probanden wurde so zu Deutschlands aktuell grösster abgeschlossener Studie zu dem genannten Thema: Ausgewertet wurden 1'010 der rund 1'600 Einsendungen.

Neben persönlichen und grundlegenden Merkmalen wie Raucher/Nichtraucher, allgemeine „Corona-Stressbelastung“, frühere Gewalterfahrungen, politische Einstellung und vieles mehr wurde zum Beispiel nach der Stressbelastung beim Tragen des MNS gefragt und nach psychovegetativen Reaktionen wie veränderte Atmung, beschleunigter Herzschlag oder gedankliche Fixierung mit gleichzeitiger hoher Muskelanspannung. „Ans Eingemachte“ ging es bei Fragen nach der Häufigkeit des „Tricksens“ mit dem Mund-Nasenschutz, nach den subjektiven Assoziationen zur „Maske“ und nach dem, was den Einzelnen gegebenenfalls am meisten an der Verordnung stört und ob der MNS persönlich als „(eher) schützend“ oder „(eher) übertrieben“ eingeschätzt wird.

Als Besonderheit der Studie können Interessierte hunderte „abgrundtief ehrliche“, völlig freie Antworten im Studien-Anhang nachlesen, die die Validität der Befragung erhöhen. Hier ein kleiner Einblick in die subjektiven Assoziationen: „Unterdrückung/Ohnmacht/Wut“, „Maulkorb für bissige Tiere“, „Absolutionslappen“, „schöne neue Welt“, „Marionetten“, „Brechreiz“, „Psychiatriestimmung“, „Panikmache“, „Endzeitstimmung“, „bildgewordene Sprachlosigkeit“, „Diktatur durch das Kapital“, „zahlreiche Erlebnisse während des Zweiten Weltkrieges und danach, nun erlebe ich gegen Ende meines Lebens diesen Dritten Weltkrieg“.

Die Ergebnisse

Die skizzierte, innere Erfahrungswelt beim „Befolgen“ der MNS-Verordnungen ist dabei zentral für das damit zusammenhängende Stresserleben und die Stressverarbeitung:

Während einzelne dieser sich klar belastet fühlenden Befragten den MNS als „Schutz“ empfinden, der mit Selbstwirksamkeitserleben einhergeht, ist die überwiegende Mehrheit hingegen psychisch und psychovegetativ erregt und leidet an der als verloren wahrgenommenen Selbstwirksamkeit, erfährt den MNS als unverhältnismässig, als einen Übergriff — und befindet sich damit im (Grenz)bereich der Traumatisierung.

Insgesamt zeigen die Ergebnisse der Studie eine massive psychische Belastung von Menschen unter den aktuellen MNS-Verordnungen mit — davon abhängig — überwiegend vielen psychovegetativen Reaktionen beim Tragen des MNS, die wiederum signifikant den Grad der oft deutlichen Nachwirkungen bedingen.

Während allgemeiner „Corona-Stress“ bei den sich durch die Verordnungen belastet fühlenden Menschen im Durchschnitt stärker direkt zu depressivem Selbsterleben führt, hängt „Masken-Stress“ stärker mit aggressiven Reaktionen im Selbsterleben zusammen. Dabei hängt der Grad der psychovegetativen Stressreaktionen und der Nachwirkungen vom Grad der beim Tragen empfundenen Belastung ab sowie auch von der daraus innerlich entstehenden oder sich verstärkenden Aggression. Das ist gesundheitlich hochrelevant — und bezüglich der Aggression auch gesellschaftlich. Indem das Selbst- und Körpererleben beeinträchtigt sind, führt der „Masken-Stress“ bei anderen indirekt zu depressivem Selbsterleben. Dieses Studienergebnis erscheint hochplausibel, da Belastete die Maske vor Mund und Nase als beseitigbar wahrnehmen und sie dennoch die dazu bereitgestellte „Handlungsenergie“ ständig unterdrücken müssen. Dies verstärkt den Stresskreislauf potenziell noch.

Folgende Merkmale kennzeichnen die Gruppe der deutlich „Belasteten“ im Durchschnitt laut dieser Untersuchung besonders: ein hoher Grad an Gesundheitsbewusstsein, eine kritische Geisteshaltung, sehr geringe Erkrankungsangst und häufige Erfüllung der Kriterien für Hochsensibilität, also eine sehr hohe Wahrnehmungsfähigkeit und Empfindsamkeit. Der Grad des empfundenen Stresserlebens hängt zudem innerhalb dieser Gruppe ab vom Grad der „Freiheitsliebe“ und korreliert mit dem allgemeinen „Corona-Stresserleben“ — wobei die Belastung durch den Mund-Nasenschutz signifikant höher ist als der „Corona-Stress“.

Eine Aufforderung an die Entscheidungsträger

Laut Studie erleiden über 60 Prozent der sich deutlich durch die MNS-Verordnungen belastet wahrnehmenden Menschen schon jetzt schwere, oft psychosoziale, Folgen: ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft ist aufgrund von aversionsbedingtem MNS-Vermeidungsbestreben stark reduziert, sie ziehen sich sozial zurück, vernachlässigen oft sogar die gesundheitliche Selbstfürsorge — bis hin zur Vermeidung von Arztterminen — oder bereits bestandene gesundheitliche Probleme wie posttraumatische Belastungsstörungen oder Migräne treten verstärkt auf.

Diese Tatsachen sind eine klare Aufforderung an die Regierenden, die Gesundheitsbehörden und die Judikative: Stellen Sie mit den nun vorliegenden Daten umgehend und sehr ernsthaft eine differenzierte Nutzen-Schaden-

Relation im Rahmen einer Verhältnismässigkeitsprüfung der MNS-Verordnungen auf, oder lassen Sie für eine solche die Untersuchung sofort wiederholen. Mit jedem Tag des Anhaltens der aktuellen Verordnungen, in deren Zentrum Pflicht/Zwang statt Freiwilligkeit steht, chronifizieren sich diese Folgen hin zu tief in die Psyche und Sozietät der betroffenen Menschen „eingebrennten“ Schäden.

Weiteres Vorgehen

Als von diesen Ergebnissen — speziell den bereits eingetretenen Folgen — erschrockene Leiterin dieser Studie beschreibe ich jetzt den Rechtsweg, um diese sehr zeitnahe Verhältnismässigkeitsprüfung zu bewirken. Wenn es sein muss bis zum Europäischen Gerichtshof für Menschenrechte.

Ich hoffe noch ein klein wenig, dass dieser letzte Schritt nicht sein muss — in unserem Land, das sich, auch angesichts seiner Geschichte, dadurch auszeichnet, Menschen mit Erfahrungshintergründen von politischem Zwang/Gewalt, mangelnder staatlicher Gesundheitsfürsorge und gesellschaftlichen Hochspannungen „die viel bessere Alternative“ zu bieten. Sollte meine Hoffnung und damit auch die jener Menschen, die unser Land aufsuchen, enttäuscht werden, wäre das sehr beschämend. Es würde die Errungenschaften vieler Generationen zutiefst in Frage stellen.



Daniela Prousa, Jahrgang 1978, ist Diplom-Psychologin mit derzeitigem Schwerpunkt in Stressregulation und Schmerzbewältigung in einer Reha-Klinik. Frühere Tätigkeitsfelder waren Psychosomatik, Psychiatrie, Kinder- und Jugendhilfe und Sozialpädiatrie. Im Studium leitete sie mit Hingabe Tutorien in Forschungsmethodik. Aktuell steht sie am Ende einer langjährigen Zusatzausbildung in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie, ist gern kreativ und Autorin eines Kindertheaterstückes. Weitere Informationen auf ihrem Facebook-Profil.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.