

Geistige Leistungseinbußen in Corona-Zeiten

Wie verhält sich die geistige Leistungsfähigkeit in Corona-Zeiten? Studien mit IQ-Messungen dazu sind uns noch nicht bekannt geworden. Aber es lassen sich vorhandene Erkenntnisse auf die aktuelle Situation übertragen. - Wir haben uns dazu einige entsprechende Gedanken gemacht.



Gehirnschäden und -funktionsminderungen

Zunächst ist an direkte Schädigungen des Gehirn zu denken. Selbst leichte Verläufe von Covid-19 können zu Gehirnschäden und Funktionsminderungen führen. Beispiele sind Schlaganfälle, Hirnentzündungen oder Nervenschädigungen. Das ist durch Studien bereits belegt. Schuld daran kann der typische Sauerstoffmangel sein, der sich oft in Atemnot äußert. Begleitend sinkt die geistige Leistungsfähigkeit.

Solche direkten Folgen sind offensichtlich. Es ist aber naheliegend, dass auch Menschen ohne Infektion in der Pandemie geistig nachlassen. Womit mag das zusammenhängen? Es sind die zur Einschränkung der Infektionsrate erlassenen Beschränkungen, die wahrscheinlich geistige Leistungseinbußen bewirken. Zumindest lassen dies Beobachtungen und Ergebnisse von Experimenten schon vor Coronazeiten vermuten.

Auch Nichtinfizierte
lassen geistig nach

Da ist einmal die Pflicht zum Mund-Nasenschutz durch eine Maske. Was geschieht da genau? Es wird Kohlendioxyd ausgeatmet. Dieses kann nicht wie sonst entweichen und wird deshalb beim nächsten Atemzug teilweise wieder eingeatmet. Das kommt einer Vergiftung gleich. Das ist daran zu erkennen, dass Personen mit Atemschutzmaske schon bei kürzeren Wegen, oder beim Steigen kürzerer Treppen als sonst, hörbar kurzatmig werden.

Wenn jemand sich infolge der Corona-Bestimmungen länger mit anderen Menschen in geschlossenen Räumen befindet, tritt das ein, was früher schon in Schulen beobachtet wurde: Die Kohlendioxyddichte steigt zunehmend und die mentalen Leistungen der Menschen in diesem Raum werden messbar nach und nach geringer.

Folgen des Lockdown

Dann gibt es noch die vielfachen Ausgangsbeschränkungen. Soweit die eigenen vier Wände nicht verlassen werden können, werden immer wieder die gleichen, schon längst bekannten Dinge wahrgenommen: die gelben Wände und der etwas dumpfe Geruch im Esszimmer, die vorwiegend blauen Gemälde im Wohnzimmer, die beige Kacheln im Badezimmer und die immer gleichbleibende Temperatur im Wohnbereich usw., usw. Das bedeutet viel weniger Abwechslung für die Sinne und viel weniger Bewegung. Woran erinnert das?

Ähnliche Bedingungen bestehen bei Krankenhausaufenthalten allgemein. Wenig Bewegung, wenig sensorische Abwechslung. Und hier-

zu liegen Messungen über die geistige Leistungsfähigkeit der Patienten vor. Zu Beginn des Krankenhausaufenthalts wurde der jeweilige IQ gemessen. Nach wenigen Tagen ließ das geistige Leistungsniveau aber zunehmend ab. Es war genau genommen ein IQ-Punkt Verlust pro Tag im Durchschnitt, drei Wochen lang. Dass der coronabedingte Rückzug auf die eigene Wohnung ebenfalls Intelligenzeinbußen nach sich zieht, ist naheliegend.

Sensorische und motorische Defizite

Aufenthalte im Krankenhaus sind mit sensorischen und motorischen Defiziten verbunden. Zu ersteren Defiziten wurden schon vor mehr als einem halben Jahrhundert Experimente unter der Bezeichnung "sensorische Deprivation" durchgeführt. Was dabei passierte, wurde gut dokumentiert. So schickten die Forscher Versuchspersonen für viele Tage in eine Höhle, in die kein Tageslicht mehr eindrang. Zu verschiedenen Zeitpunkten maßen sie die Intelligenz. Diese fiel ab und war am Ende der Versuche am niedrigsten.

Ausgeprägte "motorische Deprivation" erleben vor allem bettlägerige Patienten im Krankenhaus. Fördert man deren Bewegungen, nimmt die geistige Leistungsfähigkeit wieder zu.

Schließungen von Bildungseinrichtungen

Coronabedingte Schließungen von Schulen lassen besonders drastische Folgen befürchten. Schule vermittelt nicht nur Wissen, sondern hält allgemein geistig fit. Astrid Albrecht und Mitarbeiter hatten eine Studie veröffentlicht, bei der Schüler über zwei Jahre hinweg mehrmals u.a. mit dem Advanced Progressive Matrices nach J.C. Raven, einem klassischen Intelligenztest, untersucht wurden. Dabei wurde festgestellt, dass deren geistige Leistungsfähigkeit während der Sommerferien

stark abgebaut hatte: In den Tests hatte der IQ abgenommen. Dieses Ergebnis deckt sich mit den insgesamt über ein Dutzend US-amerikanischen und australischen Studien während der Sommerferien von Schulkindern. Das wurde als "Sommerlernverlust" bezeichnet. Inwieweit Homeschooling den Schulbesuch wirklich ersetzen kann, ist noch nicht befriedigend untersucht, muss aber zumindest in Frage gestellt werden.

Corona hat, wie die Beispiele vermuten lassen, nicht nur eine nachteilige Direktwirkung auf die mentale Leistungsfähigkeit der Erkrankten, sondern auch negative indirekte Effekte durch die damit verbundenen Beschränkungen. Um dem etwas entgegen zu halten, ist gerade in Zeiten der Pandemie geistiges Training anzuraten.

Dr. Siegfried Lehl



Geistig fit bleiben - auch in Krisenzeiten

Die aktuelle Pandemie zeigt es deutlich. Wo Leistungsgrenzen erreicht oder gar überschritten werden, wird es problematisch. Das Problem heißt Überforderung. Wie sollen die Gesundheitsämter bei rasant steigenden Zahlen an Covid-Infizierten die Rückverfolgung der Infektionsketten bewältigen? Wie sollen Bildungseinrichtungen unter Einhaltung verschärfter Corona-Vorgaben ihren Aufgaben nachkommen? Wie kann die Gastronomie Beispiele gäbe es viele, zu viele.

Die Problematik betrifft aber nicht nur die Systeme, wie Wirtschaft, Politik oder Kunst. Sie kann jeden Einzelnen betreffen, und das in vielerlei Hinsicht. Sorgen um die eigene Gesundheit und die von Angehörigen. Unsicherheit bezüglich der beruflichen und der finanziellen Entwicklung. Einschränkung oder gar Verlust von zwischenmenschlichen Kontakten. All das kann negative Folgen haben, aktuell für die kognitive Leistungsfähigkeit und langfristig für die mentale Gesundheit.



Auch unter erschwerten Bedingungen in Krisenzeiten können geistige Aktivität und Leistungsfähigkeit erhalten bleiben. Es gilt, die bei Jedem vorhandenen kognitiven Reserven zu mobilisieren. Die Gesellschaft für Gehirnt raining bietet hierzu auf www.gfg-online.de ein sehr effizientes Training an. Die begleitende wissenschaftliche Beobachtung zeigt, dass die Leistungswerte der Nutzer dieses Trainings in den vergangenen Monaten auf einem überdurchschnittlich hohen Niveau stabil geblieben sind.

