



Seit mehr als einem Jahr leben wir jetzt mit Corona, haben uns daran gewöhnt, Masken zu tragen, viel in der eigenen Wohnung rumzusitzen, haben vielleicht selber die Krankheit gehabt oder Freunde und Angehörige verloren. Und jetzt scheint der Silberstreif am Horizont immer größer zu werden. Die Impfungen schreiten voran, die Inzidenz sinkt, überall wurden Vorsichtsmaßnahmen gelockert. Endlich wieder Normalität! Aber: Für manche ist es gar nicht so einfach, am alten Leben anzuknüpfen. Die Psychologie hat bereits einen Namen dafür: **Das Cave-Syndrom**.

Das Cave-Syndrom bezeichnet Menschen, die sich Sorgen über die Rückkehr ins soziale Leben machen und lieber noch ein bisschen in ihrer Corona-Höhle bleiben.

Auf den ersten Blick klinge das absurd, meint der **Psychologe und Paartherapeut Hergen von Huchting**. "Wir haben uns alle so sehr danach gesehnt, dass alles wieder aufmacht, wir wieder unter Leute können – und bei vielen ist das Gegenteil der Fall." Drei Gründe nennt Hergen von Huchting, warum manche jetzt so schlecht wieder aus ihrer Corona-Höhle rauskommen:

- Es ist eine Gewohnheit geworden: "Wir mussten uns an ganz viele schwierige Sachen gewöhnen: Maske tragen, Abstand halten, keinen mehr anpacken, zu Hause alles neu organisieren. Und immer wenn wir Gewohnheiten ändern sollen, ist es schwer, da rauszukommen."
- Wir schätzen das Gefahrenrisiko falsch ein: "Die Angst vor einer Infektion ist bei diesen Menschen größer, als die Angst vor den Schäden sozialer Isolation. Sie haben immer noch Angst."
- Wir wollen nicht auf die Vorteile verzichten: "Sie denken: Ich sitze im Homeoffice, ich brauche mich nicht mehr umziehen, zwei Stunden-Fahrt gespart am Tag, viele Leute brauche ich gar nicht mehr sehen. Ich will auch gar nicht mehr jeden anfassen."

"Zusammenfassend kann man sagen, wenn ich mich nicht mehr raus traue, hat das viel mit der generellen Angst vor der eigenen Unzulänglichkeit zu tun."

Hergen von Huchting

Der Weg raus aus der Höhle

Wie kann der Weg aus der Corona-Höhle aussehen? Wenn das Cave-Syndrom zu Symptomen wie Depressionen oder Angstzuständen führe, sollte man sich jemanden suchen, einen Psychologen zum Beispiel, und sich professionell behandeln zu lassen, rät Hergen von Huchting.

Wer sich in der Lage fühlt, selbst seinen Weg zurück zur Normalität zu finden, dem rät Hergen von Huchting zunächst Geduld mit sich selbst zu haben und sich Zeit dafür zu nehmen: "Tief Luft holen und sagen ‚Ok, war schon schwierig genug, mich an die ganzen Masken-Sachen zu gewöhnen. Jetzt werde ich mich auch daran gewöhnen, dass das Leben wieder losgeht!'"

Der Weg zurück zur Normalität könnte nach **Hergen von Huchting** zum Beispiel so aussehen:

- Ich würde einfach mal das Fenster weit aufreißen und mir die Natur angucken. Ich muss ja nicht gleich mit Leuten rausgehen.
- An schöne Plätze gehen und so von Ferne unter Menschen kommen.
- Sich mit wenigen Menschen im Freien zum Beispiel für ein Picknick verabreden.
- Merken, dass es nicht weh tut, die Höhle zu verlassen.

"Es wird nicht wieder so sein wie vorher, wir werden uns aber daran gewöhnen."

Hergen von Huchting