



## Gesundheitstipp

# Das Cave-Syndrom

Monatelang waren Kontaktbeschränkungen, Abstandsregeln und Homeoffice-Lösungen fast schon ganz alltägliche Regelungen zur Bekämpfung der Corona-Pandemie. Mit sinkenden Inzidenzwerten und einer steigenden Impfquote werden diese Regeln unter bestimmten Voraussetzungen gelockert. Dennoch fällt es vielen schwer, sich wieder an das soziale Miteinander zu gewöhnen.

In der Wissenschaft wird daher vom sogenannten „Cave-Syndrom“ (engl. Höhlensyndrom) gesprochen. Es beschreibt, dass Menschen lieber in ihrer schützenden Höhle bleiben, als rauszugehen. Ein Grund dafür könnte eine antrainierte Angst sein.

Dabei handelt es sich beim Cave-Syndrom nicht um eine Erkrankung, sondern um eine normale Erscheinung, die uns aufgrund der lang andauernden Ausnahmesituation begleitet. Die Maßnahmen zur Pandemie-Eindämmung sind uns mittlerweile in Fleisch und Blut übergegangen. Die Masken liegen griffbereit, die Abstandsregeln werden berücksichtigt und vor dem Händeschütteln schrecken wir zurück, während wir unserem Gegenüber freudig den Ellenbogen zum Gruß entgegenstrecken. Wir haben gelernt, wie sich Viren verbreiten und auf welche Weise wir uns beim Kontakt mit anderen Menschen möglicherweise anstecken können.

Kein Wunder, dass nicht allen ein Umschalten mühelos gelingt. Es gibt die einen, die mit den zunehmenden Lockerungen direkt möglichst viel nachholen möchten. Wieder andere haben es sich in ihrer Höhle gemütlich gemacht und wagen sich nur zaghaft in das Getümmel. Jedoch: Auch wer einfach vorsichtig sein will, muss nicht auf soziale Kontakte verzichten.

## Drei Tipps, wie das soziale Miteinander wieder besser gelingen kann:

- **Offener Umgang mit Sorgen:** Sollte man sich in bestimmten Situationen unwohl fühlen, ist es wichtig, seine Bedenken offen auszusprechen und keine Angst vor unangenehmen Reaktionen zu haben. Im Freundeskreis oder mit Kolleginnen und Kollegen offen über seine Sorgen zu sprechen ist befreiend und hilft im sozialen Miteinander.
- **Sich Zeit nehmen:** Es ist völlig in Ordnung, sich nach langer Zeit der Kontaktbeschränkungen erst wieder an den Umgang mit anderen gewöhnen zu müssen. Wenn man sich unsicher fühlt, sind Treffen im kleinen Rahmen und an der frischen Luft eine gute Alternative zu großen Veranstaltungen.
- **Anderen die Angst nehmen:** Auch wenn Sie selbst nicht vom Cave-Syndrom betroffen sind – zeigen Sie Verständnis anderen gegenüber. Kommen Sie Betroffenen entgegen, indem Sie auf die Situation, z.B. am Arbeitsplatz, eingehen und gemeinsam über den Umgang miteinander sprechen.

Ein gesunder Mittelweg zwischen noch angebrachter Vorsicht und der neu gewonnenen Freiheit bietet einen Einstieg in die neue Normalität. In dieser Übergangsphase zur Normalität lässt sich auch eine antrainierte Angst wieder verlernen und wird sich bei vielen Menschen nach und nach von allein legen.