

Coronakrise - war da was?

Warum fallen wir so schnell zurück in alte Verhaltensweisen?

Gerade dachten wir noch, Corona verändert alles. Und jetzt? Der Psychoanalytiker Hans-Jürgen Wirth erklärt, warum wir die neue Realität nicht wahrhaben wollen - und empfiehlt der Gesellschaft eine Therapie.

Quelle: spiegelONLINE, 02.07.2020, 20.12 Uhr

Ein großartiges, heißes Sommerwochenende, und an der Ostsee ist der Strand von Scharbeutz überfüllt. So, dass er abgesperrt werden muss. Im Hamburger Schanzenviertel dürfen manche Kneipen und Kioske am Wochenende ab 18 Uhr keinen Alkohol verkaufen, um das massenhafte "Cornern" zu verhindern, das Herumstehen in Gruppen mit Bierflasche in der Hand. Der Hamburger Innensenator hat mit Freunden in einer Bar gefeiert. 200 Meter davon entfernt wird unverdrossen das größte Shoppingcenter Norddeutschlands gebaut. Die Lehrerinnen und Lehrer sind in den Urlaub gefahren, die Digitalisierung hat Ferien, vielleicht für immer, denn wer weiß, ob man nicht nach dem Sommer einfach wieder so unterrichten kann wie vor Corona.

Corona-Pandemie? War da was? Geht nicht alles letztendlich genauso weiter, nur manchmal muss man leider eine Maske tragen? Was ist aus den ganzen Ermutigungen und Aufbruchsstimmungs-Essays geworden, die dafür plädierten, jetzt wirklich grundsätzlich unseren Lebensstil zu überdenken, digitaler, nachhaltiger zu werden? Warum fällt es uns so schwer, unsere Lebensweise nachhaltig zu verändern? Warum rutschen wir in die alten Spurrillen zurück?

Ideologie und Konventionen aufzugeben, löst Unsicherheit und damit Angst aus. Diese Angst vor dem Neuen bekommt man nicht allein mit rationalen Risikoabwägungen in den Griff. Denn die realitätsangemessenen Ängste werden häufig von irrationalen Befürchtungen überlagert und mit unbewussten Fantasien verwoben.

Ein Reaktionsmuster besteht darin, die Notwendigkeit von Veränderungen zu verleugnen und Sicherheit im Konventionalismus zu suchen. Wie die Leipziger Sozialforscher Oliver Decker und Elmar Brähler in ihren Autoritarismus-Studien gezeigt haben, sind autoritäre Einstellungen sehr häufig gekoppelt mit Konventionalismus. Autoritär eingestellte Personen plädieren häufiger dafür, "Traditionen unbedingt zu pflegen und aufrechtzuerhalten", sie vertreten häufiger den Standpunkt, "bewährte Verhaltensweisen sollten nicht infrage gestellt werden", und sie sind häufiger der Auffassung, "es ist immer das Beste, Dinge in der üblichen Art und Weise zu machen".

Im stark ausgeprägten Konventionalismus kommt der Wunsch zum Ausdruck, durch die Identifikation mit Tradition, Konvention und dem, was als normal und vertraut empfunden wird, ein Gefühl der Sicherheit und des Aufgehobenseins zu erlangen und die Angst vor Neuem, Unbekanntem, Fremdem in Schach halten.

Wer die Welt grundsätzlich als einen bedrohlichen Ort empfindet, weil er als Kind keine sicheren Bindungen erfahren hat und auch später zu sozialen Gruppen und gesellschaftlichen Institutionen und Organisationen keine verlässlichen Beziehungen aufbauen konnte, wird das Gewohnte und das Althergebrachte idealisieren, weil die bedingungslose Identifikation mit der Tradition Sicherheit verspricht. Autoritär und konventionell eingestellte Personen widersetzen sich also aus Überzeugung gesellschaftlichen Neuerungen.

Kollateralfragen

Die Krise stellt unser aller Leben auf den Kopf. Natürlich geht es erst einmal darum, gesund zu bleiben. Aber wie schaffen wir es, dass auch die Beziehung und die Familie intakt bleiben? Wie kommen wir heil durch den Alltag? Hier beantworten Experten regelmäßig Fragen zu diesen Themen. Hier finden Sie weitere Artikel aus der Reihe. Wenn Sie selbst eine Frage haben, schreiben Sie uns an: kollateralfragen@spiegel.de

Die ganze Welt ist im Stadium der Neuorientierung

Doch wie verhält es sich bei den Menschen, die die Dringlichkeit grundlegender Veränderungen kognitiv erkannt haben, sich aber dennoch der Veränderungen ihrer Lebensweisen hartnäckig widersetzen? Es gibt hier ganz erstaunliche Parallelen zu Menschen, die sich aufgrund einer persönlichen, privaten Krise in psychotherapeutische Behandlung begeben.

Im übertragenen Sinn befindet sich buchstäblich die ganze Welt momentan in einem Stadium der Krise, des Übergangs, der Neuorientierung. Ausgangspunkt der Coronakrise und der persönlichen Krise, die zur Psychotherapie führt, ist die Erfahrung von Krankheit, von körperlichem und seelischem Leid. In beiden Fällen geht es um einen Zustand der Hilflosigkeit, Ohnmacht und des Ausgeliefertseins an naturhaft ablaufende Prozesse. In beiden Fällen stellen sich als erste Reaktionen Gefühle von Angst und Hilflosigkeit ein und als Abwehrreaktionen Versuche der Verleugnung, der Bagatellisierung, der Relativierung. Erst wenn diese nicht mehr helfen und das Leiden und die objektive Gefahr nicht mehr abzustreiten sind, beginnt man, sich mit der Krankheit, ihren Ursachen, ihren Auswirkungen, ihrer Bedeutung und ihren möglichen Folgen für die nähere und weitere Zukunft ernsthaft auseinanderzusetzen.

Die trügerische Überzeugung, die Probleme lösten sich schon irgendwie von selbst

Der dann einsetzende therapeutische beziehungsweise selbsttherapeutische Veränderungsprozess läuft aber auch nach dieser ersten Einsicht nicht reibungslos ab, sondern wird immer wieder unterbrochen durch Versuche, die Problematik zu verleugnen und für weniger relevant anzusehen. Illusionsbildungen wie beispielsweise die Überzeugung, die Probleme lösten sich schon irgendwie von selbst, gewinnen zwischendurch immer wieder die Oberhand. So könnte sich beispielsweise auch die Hoffnung auf einen hochwirksamen "Super-Impfstoff" noch als Illusion erweisen.

Im Unterschied zur Psychotherapie steht uns in der Coronakrise aber kein Therapeut zur Verfügung, der aufgrund seiner Rolle eine Metaposition einnehmen könnte. Die besondere Funktion der Therapeuten besteht nicht darin, mehr zu wissen oder besser zu wissen, wie die Patienten ihr Leben gestalten sollten, sondern darin, mithilfe der Distanz einen Selbstreflexionsprozess zu befördern.

Im aktuellen gesellschaftlichen Veränderungsprozess gibt es keinen Beobachter oder Kommentator, der eine solche Außenposition einnehmen könnte. Weder die Virologen noch die Politiker sind dazu in der Lage. Die Gesellschaft, also wir alle, müssen diese Funktion der Selbstreflexion schon selbst wahrnehmen. Insofern ist es wichtig, dass eine breite Diskussion stattfindet, die möglichst viele Individuen und gesellschaftliche Gruppierungen einbezieht, wie sich denn die Gesellschaft verändern könnte und in welche Richtung es dabei gehen sollte. Denn es besteht tatsächlich eine besondere Chance darin, dass so manches in unserem gegenwärtigen Leben nicht mehr so funktioniert und nicht mehr so abläuft wie früher.

Wie man den Mut und die Ausdauer gewinnt, sich für das als richtig Erkannte einzusetzen

Aus der Psychotherapieforschung wissen wir, dass man Veränderungen seiner Lebensweise kaum allein, sondern nur in einem engen Austausch mit anderen erfolgreich vollziehen kann. Man muss mit anderen kontinuierlich darüber sprechen, was man aus welchen Gründen und mit welchen Zielen in seinem Leben verändern will und welche Ängste, Zweifel und inneren Widerstände dabei auftreten.

Für einen nachhaltigen Bewusstseins- und Verhaltenswandel ist es zudem notwendig, dass über kognitive Einsichten hinaus ein emotionaler Prozess initiiert wird, der alle Beteiligten mit ihrer gesamten Persönlichkeit erfasst. Auf die gesellschaftliche Ebene bezogen heißt das: Kollektive Probleme, beispielsweise der Klimawandel oder der Rassismus, müssen auch vom Einzelnen als ihn emotional betreffend, gar als erschütternd erlebt werden. Die "Fridays for Future"-Bewegung, aber auch die derzeitigen weltweiten Proteste gegen Rassismus haben gezeigt, dass eine soziale Protestbewegung eine enorme Dynamik auf der emotionalen Ebene der involvierten Aktivistinnen und Aktivisten, aber auch auf der politischen Ebene entfalten kann.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Veränderungsbereitschaft ist die Erfahrung der Selbstwirksamkeit. Wenn ich erfahre und am eigenen Leib erlebe, dass meine Bemühungen um Veränderung Wirkung erzielen, wird mein Selbstbewusstsein gestärkt. Ich gewinne den Mut und die Ausdauer, mich für das als richtig Erkannte einzusetzen und mich auch bei Rückschlägen nicht von meinem Weg abbringen zu lassen. So entsteht Selbstvertrauen in die eigene Änderungskompetenz.

Die Corona-Pandemie trifft, global gesehen, nicht alle Länder gleich, sondern mit ganz unterschiedlicher Wucht. Trotzdem eröffnet sie vielleicht die einmalige Gelegenheit, dass gleichsam die ganze Welt über dasselbe Problem spricht und Möglichkeiten diskutiert, wie man individuell und gesellschaftlich damit umgehen sollte. Es könnte der Moment für einen globalen Reifungsschritt sein.

Verfasser:

Hans-Jürgen Wirth, Jahrgang 1951, ist Psychoanalytiker und unter anderem Mitherausgeber des Buches "Grenzerfahrungen. Migration, Flucht, Vertreibung und die deutschen Verhältnisse".