

Verhalten in der Coronakrise

## **Warum wir so undiszipliniert sind**

Wir wissen, was wir tun müssten, um die Pandemie zu bekämpfen - und trotzdem fällt es so schwer, uns an die Regeln zu halten. Warum eigentlich? Antworten eines Psychoanalytikers.

Von Hans-Jürgen Wirth • 20.10.2020, 18.37 Uhr - spiegelonline

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

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

Den Landkreis Berchtesgadener Land hat es als Erstes erwischt: Der Lockdown ist verordnet, für mindestens 14 Tage. Schulen und Kitas schließen, Gastronomie, Freizeiteinrichtungen auch. Und die Wohnung darf nur noch aus triftigen Gründen verlassen werden.

Das Robert Koch-Institut hatte am Montag (Stand: 0.00 Uhr) für den Landkreis eine 7-Tage-Inzidenz von 252,1 gemeldet - das war zunächst ein bundesweiter Rekord. Die Zahlen stiegen zuletzt sprunghaft an. Die Pandemie ist außer Kontrolle geraten. Wie auch in anderen europäischen Ländern: Am Montag verkündete Wales den Lockdown, Irland auch, Slowenien rief den Notstand aus.

In Deutschland wird sich in den nächsten Wochen entscheiden, ob es zu einem exponentiellen Anstieg kommt, der wohl nur noch mit drastischen Maßnahmen eines erneuten Shutdowns zu begrenzen wäre.

Warum haben sich die Infektionszahlen so dramatisch entwickelt? Haben wir nicht im Verlauf der Pandemie gelernt, dass wir durchaus über wirkungsvolle Maßnahmen zur Eindämmung verfügen? Die AHA-Regeln, das Lüften, das Vermeiden sozialer Kontakte und der Verzicht auf weniger wichtige Reisen - all das ist geeignet, die Ausbreitung des Virus zu verhindern.

Lassen wir mal beiseite, dass die Regeln in den Bundesländern sehr unterschiedlich ausgefallen sind - je nach Motivlage der Politikerinnen und Politiker. Stellen wir uns stattdessen die Frage: Welche psychologischen und psychosozialen Faktoren führen dazu, dass die Regeln nicht mehr so konsequent und von manchen gar nicht eingehalten werden?

### **Es ist wichtig, nicht ständig Angst zu haben**

Wir haben uns an die Ansteckungs- und Erkrankungsgefahr gewöhnt, aber auch an die Angst vor der Infektion und den gesundheitlichen Folgen. Solche Gewöhnungseffekte sind völlig normal. Sowohl unsere physiologischen als auch unsere psychologischen Mechanismen sind so eingestellt, dass ein relativ hoher Angstpegel nicht dauerhaft aufrechterhalten werden kann und soll. Denn eine ununterbrochene Stressbelastung würde zu einer psychischen und körperlichen Überforderung führen.

Das Herunterregulieren des Angstniveaus ist also eine gesunde psychosomatische Reaktion. Es ist richtig und wichtig, nicht ständig in Angst vor Ansteckung zu leben. Auch jetzt nicht.

Besonders Menschen, die ohnehin zu ängstlichen Einstellungen neigen, sollten gezielt versuchen, sich selbst zu beruhigen, sobald sie zu Hause und keiner Ansteckungsgefahr ausgesetzt sind. Die Gefahr besteht nämlich, dass die Ängste sich ausweiten, diffus werden, und man das Haus überhaupt nicht mehr verlassen will. Es hilft, sich immer wieder bewusst zu machen, dass die konsequente Einhaltung der AHA-Regeln das Infektionsrisiko deutlich senkt.

Aber so gefährlich für die psychische Gesundheit zunehmende Ängste sind, so gefährlich ist es, das Risiko herunterzuspielen oder gar zu leugnen. Denn nur, wer sich der Bedrohlichkeit der Situation bewusst ist, der hält auch ein angemessenes Maß an Vorsicht aufrecht.

### **Die Regeln verletzen unser Autonomiebedürfnis**

Und dann ist da noch etwas, das das Infektionsgeschehen beschleunigt: Viele sind der regierungsamtlich verordneten Verhaltensregeln überdrüssig. Eingriffe in unsere Privatsphäre, Beschränkungen unserer Bewegungsfreiheit, Verordnungen zu unserem äußeren Erscheinungsbild verletzen unser Autonomiebedürfnis. Sie widersprechen unserem Selbstbild als freie, autonome, selbstbestimmte und einzigartige Individuen.

Nehmen wir den Mund-Nasen-Schutz: Die Atemmaske verletzt unsere Individualität. Sie bewirkt eine Uniformierung, eine Gleichschaltung, eine enorme Einschränkung unserer persönlichen Individualität, der wir mit unserer Mimik, unserem Sprechen und nicht zuletzt unserem Lachen Ausdruck verleihen. Eine Maske ist eine Verhüllung und Verwandlung des Gesichts, die wir sonst zum Beispiel aus dem Theater oder Karneval kennen. Die theatralische Maskierung im Theater oder im Karneval soll die normale Identität verstecken und damit einen Möglichkeitsraum eröffnen, in dem sich eine sonst versteckte, eine spielerisch eingenommene, eine fantasierte Identität zum Ausdruck bringt.

### **Warum verändern manche Menschen ihr Verhalten immer noch nicht?**

Bei der Corona-Maske ist das genaue Gegenteil der Fall: Die individuelle Identität wird einer Uniformierung, einer Gleichschaltung, einer Einebnung von Unterschieden unterworfen. Der Eingriff in den Selbstaussdruck unserer Persönlichkeit wird als persönlicher Angriff, als narzisstische Kränkung empfunden.

Die Masken mit Smileys, aufgedruckten Gesichtern oder auch mit Logos von Modelabels, die anfangs noch ein Statement zwischen Rebellion, Fashion und Humor waren, sind fast völlig verschwunden. Stattdessen Papiermasken oder die Stoffmasken eines Hemdenherstellers in fünfzehn Farben Blau, die vor den Supermarktkassen verkauft werden.

### **Erleben wir den Frust gerade nicht alle?**

Ihre Frustration über die von oben auferlegten Einschränkungen der vergangenen Monate zeigen manche in einer trotzigigen Gegenwehr, vor allem in Form von provokativer Rücksichtslosigkeit. Das "exzentrische Selbst", das der Frankfurter Psychoanalytiker Martin Altmeyer als zeittypische Persönlichkeitskonstellation betrachtet, fühlt sich durch Kontaktverbote, Maskenpflicht und soziale Distanzierung in seinem Drang nach Sichtbarkeit und Performance ausgebremst und rebelliert deshalb gegen die in Wahrheit bitter nötigen Gebote der Vernunft.

Seien wir ehrlich: Diesen Frust und diesen Impuls zum Neinsagen zu den Anordnungen erleben wir alle, mehr oder weniger. Aber noch gelingt es den meisten, den Affekt der Empörung über die Zumutungen zu zähmen und psychisch zu verarbeiten. Weil wir einsehen, dass wir die Bürde zum eigenen und zum Wohle aller für einige Zeit auf uns nehmen müssen.

## **Nur leider gibt es keine Alternative**

Es gibt noch einen weiteren Nicht-Bewältigungsmechanismus in dieser Krisenzeit. Manche Menschen fühlen sich von der Pandemie an sich und von den Maßnahmen zu ihrer Bekämpfung psychisch und in gewisser Weise auch mental überfordert. Sie reagieren mit einem Rückzug in Gleichgültigkeit, Relativierung, Bagatellisierung, Ausblendung oder - im schlimmsten Fall - Verleugnung der Gefahr. Sie rebellieren nicht offen gegen die verordneten Maßnahmen, aber sie nehmen sie nicht ernst, können sie in ihrer Komplexität und Widersprüchlichkeit nicht nachvollziehen.

Deshalb sind sie auch nicht motiviert zu einem engagierten und aktiv mitgestaltenden Umgang mit Corona. Sie entwickeln eine "Pandemiemüdigkeit", wie die "New York Times" diagnostiziert. Die Symptome: Überdruß, Erschöpfung und wachsende Ungeduld. US-Präsident Donald Trump hat dies gerade weiter befeuert: Die Menschen seien "müde". "Die Leute haben es satt, Fauci und diese Idioten zu hören, all diese Idioten, die Fehler gemacht haben."

Und dann auch noch das: Trösten, einander nahe sein, sich mal in den Arm nehmen, um eine schwierige Situation gemeinsam zu durchzustehen, genau das ist in der Pandemie nicht möglich. Tatsächlich befinden wir uns alle in einer psychosozialen Situation, "die durch das psychisch schwer zu verarbeitende Paradox gekennzeichnet ist, dass wir uns dann am sozialsten verhalten, wenn wir Abstand zum anderen wahren", wie der Psychoanalytiker Altmeyer es formuliert.

Nur ist es leider so, dass es dazu keine Alternative gibt. Egal wie überdrüssig wir des Virus sind.