

Sonderthema Artikel 3 von 3 auf Seite 2



Foto: Claudia Burger/Picture Alliance/dpa

„Einsamkeit - die Chance“

Der Psychosomatiker Arno Deister über die Bedeutung der Nähe zwischen Menschen und warum sie auch in diesen Zeiten möglich ist

Herr Deister, die Coronapandemie ist nicht das erste Ereignis, das ganze Gesellschaften traumatisieren könnte.

Wir haben Analogien, aber sie beziehen sich nicht auf das gleiche. Nehmen wir die Spanische Grippe, von der jetzt viele reden. Im kollektiven Unterbewusstsein ist sie als Seuchenerfahrung gewiss vorhanden, womöglich auch als traumatische Erfahrung. Aber der unterschiedliche Kontext der Erfahrungen bestimmt das unterschiedliche Verhalten. Die Coronakrise ist geprägt von einem massiven Kontrollverlust bei gleichzeitig rasanter Informations- und Wissensweitergabe. Alles wissen müssen, aber nichts tun können, ist schon einzigartig. Wir befinden uns mitten in einem riesigen psychologischen Experiment.

Kann ich aktiv im Nichtstun bleiben?

Tun durch Nichtstun geht nur über Bewusstmachung. Ich helfe, handele, indem ich zu Hause bleibe. Es ist auch nicht für alle die gleiche Situation: Krankenhäuser funktionieren jetzt im Prinzip perfekt, weil dort getan wird, wofür man ausgebildet wurde: Helfen, schützen, Wissen abrufen und anwenden, das hat einen enormen Solidarisierungseffekt. Die Tafeln wiederum sind auch auf Helfer angewiesen, die jetzt aber nicht kommen können und damit auch nicht handeln können.

Gibt es überhaupt so etwas wie gesellschaftliche Prägungen durch Krisen oder bleiben die Folgen immer individuell?

Der Einzelne wie die Gruppe sind betroffen, wenn auch unterschiedlich. In Krisen, das kennen wir, werden Gruppen, Gesellschaften, Nationen auch missbraucht. Kriege beispielsweise dienen dazu, um den Druck von außen für Solidarität nach innen zu benutzen. Man baut Feindbilder auf, um die Menschen hinter sich zu bringen.

Zum Beispiel?

Donald Trump hat zuerst vom China-Virus gesprochen, um die Gefahr und die mögliche Schuld anderen zuzuschieben, er hat versucht, die Krise für sich zu instrumentalisieren. In Ungarn wird das Virus als

Bedrohung aufgebaut, um politische Maßnahmen durchzusetzen, die sonst womöglich nicht durchsetzbar wären. Auch Putin oder Erdogan nutzen diese Art der erzwungenen Loyalität durch Druck.

Was ist die gute Nachricht?

Dass wir auch als Gruppe lernfähig sind. Verhalten ist ja mehr als Handeln, es setzt sich auch zusammen aus der Frage, wie nehme ich etwas wahr: mit welchen Gefühlen zum Beispiel. Je besser ich beides kann, als Gruppe wie als Einzelperson - also handeln und gleichzeitig nachspüren, wie geht es mir dabei und wer könnte mir helfen -, umso besser komme ich durch Krisen. In der Coronakrise üben wir das wieder neu ein.

Fehlen uns sozialpsychologische Kenntnisse, um Ereignisse wie die Coronapandemie und die Ängste, die daraus entstehen, erklärbar zu machen?

Ja, wir sind jetzt alle vor allem Virologen geworden. Das ist auch okay. Die machen ihren Job hervorragend. Doch der zweite Schritt fehlt, die Frage, wie fühle ich und was mache ich daraus? Psychologische Erkenntnisse sollten wichtiger werden, der Expertenrat zu Daten, Zahlen, Maßnahmen sollte ebenso wertgeschätzt werden wie die Expertise zu körperlichen und seelischen Notwendigkeiten. Wir unterschätzen sehr, wie groß die Gefahr auch für unsere psychische Gesundheit ist.

Was wären denn Grundkenntnisse, die wir uns unbedingt aneignen sollten?

Ein ganz praktisches Beispiel sind Kenntnisse über die Wichtigkeit von Struktur für uns Menschen. Wir haben jetzt schnell gelernt, dass es hilft, auch im Homeoffice eine Tagesstruktur zu haben und auch zu Hause und mit der Familie zu unterscheiden zwischen Arbeit und Privatem. Wer das nicht hinbekommt, und es ist wirklich sehr schwer, hat schnell Probleme. Es gibt möglicherweise Streit. Im schlimmsten Fall Gewalt.

Gibt es andere Beispiele?

Wie gehen wir mit Informationen um? Wir brauchen sie, aber sie ängstigen vielleicht auch. Wir sollten nicht jede Push-Nachricht wahrnehmen, sondern uns regelmäßig, aber zeitlich begrenzt informieren. Dann ertrinken wir nicht in der Informationsflut.

Kommunikation ist ein Schlüssel für psychologisches Verstehen. Wie redet man während einer Pandemie öffentlich, wie Macron oder wie Merkel?

Macron hat mit dem Kriegsbegriff sehr auf Struktur gesetzt: Ihr müsst das tun, weil ich es sage. Merkel wiederum hat für Verständnis geworben, beides hat eine emotionale Seite. Die Lösung liegt wohl wie immer in der Mitte. Denn wir müssen schon auch anerkennen, dass die Menschen sich ängstigen, egal, wie berechtigt die Angst sein mag.

Wir beklagen jetzt das Verbot von Berührung und sozialen Kontakten, waren wir nicht schon vor Corona eine in weiten Teilen einsame Gesellschaft?

Das stimmt. Aber das Gefühl von Einsamkeit und Alleinsein sind zwei Dinge. Wir können jetzt auch allein sein, aber Einsamkeit reduzieren. Einsamkeit funktioniert immer als Gefühl, darin liegt jetzt die Chance: Die, die allein sind, ältere Menschen etwa, Singles, müssen nicht einsam sein, weil man sich um sie kümmert, telefoniert, skypet, schreibt, etwas vorbeibringt.

Aber was ist mit denen, die Depressionen oder Angststörungen haben?

Auf der einen Seite sind diese Patientinnen und Patienten schon deutlich gefährdet, dass die Symptomatik zunimmt - und sie stellen somit auch eine Risikogruppe dar. Auf der anderen Seite haben viele von ihnen in der bisherigen Therapie ja schon hilfreiche Verhaltensmuster gelernt, die sie jetzt anwenden können und sollen. Die jetzige Situation stellt gerade für diese Gruppe von Menschen und für die Therapeuten eine große Herausforderung dar. Therapeutische Maßnahmen müssen deshalb in vielen Fällen intensiviert werden. Ich hoffe sehr, dass das auch geschehen kann.

Was hat so viele Menschen in Depressionen, Burnout oder das Gefühl von Entfremdung geführt?

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir definieren uns über unsere sozialen Verhaltensweisen. Sie machen uns quasi sichtbar. Vereinfacht ausgedrückt haben wir vor Corona vernachlässigt, was soziale Aspekte sind, die uns schützen. Jetzt lernen wir vielleicht, dass auch soziale Aspekte zu einem Schutz führen können. Das eröffnet uns ein zusätzliches Instrument, das uns hilft zu definieren, was für eine Gesellschaft wir sein wollen.

Ist das biologisches Lernen?

Ja, das ist es wohl. Über unsere Spiegelneuronen etwa. Ich beobachte andere und aktiviere dadurch gleichzeitig über diese Neuronen Gefühle, dadurch lerne ich wiederum. Bestimmte Dinge lerne ich nur in der Interaktion mit anderen. Wir können also die Emotionen des anderen spiegeln, vereinfacht ausgedrückt schweißen uns solche Interaktionen als Gruppe zusammen.

Was lernen wir gerade genau?

Zunächst lernen wir alle rasant schnell. Das ist auch eine tolle Nachricht, vor allem, dass wir gemeinsam lernen können. Wir müssen die Dinge zusammenführen, die Ängste und die Notwendigkeiten, aus denen heraus wir uns abschotten, und unsere Sehnsucht, im sozialen Kontakt zu bleiben. Wir lernen also gerade, unsere Normen und Werte zu verändern, anzupassen, und wir bemerken dabei, dass bestimmte Dinge, die wir tun, gar nicht selbstverständlich sind, sondern uns verloren gegangen waren: analoger, sozialer Kontakt, gute Beziehungen, der Austausch von Mensch zu Mensch, über den wir uns selbst letztlich erst wahrnehmen können.

Warum ist Nähe so wichtig?

Nähe bestimmt das Verhalten, wir unterscheiden räumliche, funktionale und emotionale Nähe. Wir sind es gewohnt, Nähe über räumliche Nähe zu definieren. Jetzt müssen wir aber über die Funktion von Nähe reden, damit emotionale Nähe auch auf Distanz möglich bleibt. Dazu müssen wir definieren, was wir ja schon, was uns als gemeinsames Ziel wichtig ist, beispielsweise Solidarität über Räume und Distanzen hinweg. Wenn wir das Gleiche wollen, bringt uns das zusammen.

Könnte Corona eine soziale Revolution auslösen?

Revolution ist mir ein bisschen zu groß. Psychologie läuft nicht über Revolution, sondern über Evolution. Die Krise kann ein Anfangspunkt einer Entwicklung zu mehr Solidarität sein.

Das Gespräch führte Armin Lehmann. **Arno Deister**, 63, war Präsident der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie,

Psychosomatik und

Nervenheilkunde.

Er ist Chefarzt

für psychosoziale Medizin

in Itzehoe.

Foto: Claudia Burger/Picture Alliance/dpa

© Der Tagesspiegel. Alle Rechte vorbehalten.