

Kleine Corona-Psychologie

China ist so weit weg, dass die sich dort häufenden schweren Erkältungen und Lungenentzündungen samt den Todesfällen nicht sonderlich berührten. Während wir uns hier in Europa sicher fühlen konnten, hätten wir wenigstens Mitgefühl und Sympathie aufbringen können. Dann kam Webasto in Gräfelfing, nahe München. Da hörten wir schon genauer hin. Als aber klar war, wie es zur Infektion mit dem Corona Virus gekommen war, und als alle betroffenen in Quarantäne gesteckt waren, konnten wir uns wieder sicher zurücklehnen. Dann kam Norditalien. Besonders betroffen war die Gegend um Mailand. Das waren doch recht viele Tote: 5-7 %. Italien wurde Risikogebiet. Wir schlossen die Grenzen. Etwas weiter weg liegt Köln mit dem Karneval und den vielen Infektionen in Heinsberg. Aber all das ist auch noch relativ weit weg von uns. Wir lesen es, hören es, vergessen es.

Dann kommen die Virologen, jeden Abend gleich in mehreren Fernsehsendungen. Ihr Sprachrohr sind die Politiker, deren Meldungen uns einerseits beunruhigen und andererseits beruhigen wollen. Und jetzt haben wir die Ausgangsbeschränkungen. Wir dürfen nur noch Lebensmittel einkaufen, zur Arbeit gehen und ein Spaziergang in der frischen Luft machen. Auch der gegenseitige Besuch von Freunden ist verboten. Das alles um einige hunderttausend Menschenleben zu retten.

Jetzt zur Psychologie: Wer sagt, ihm habe das alles keine Angst gemacht, kennt sich nicht. Wir alle hatten Angst. Wir sind nur sehr verschieden damit umgegangen.

Uns allen ist gemeinsam, dass wir ständig neue Informationen sammeln. Wir schauen der Gefahr ins Auge. Manche beruhigt das Wissen, weil sie meinen, die Situation zumindest gedanklich im Griff zu haben. Andere beunruhigt ist. Wenn man im Fernsehen zum Beispiel sieht, wie in Bergamo unzählige Säрге in Militärlastwagen weggefahren werden, weil vor Ort keine Beerdigungen und keine Trauerfeiern im Kreis der Familie stattfinden können. Aber bei uns ist es ja nicht so.

Der wirksamste Mechanismus des Umgangs mit unserer Angst ist die **Verdrängung** ins Unbewusste. Wir lassen die Angst einfach nicht in unser Bewusstsein kommen. Wie z.B. die Angst vor unserer Sterblichkeit, davor, dass unser Leben irgendwann zu Ende sein wird und es uns dann nicht mehr gibt – als Mensch aus Fleisch und Blut. Vorteil ist, dass wir nicht ständig von dieser Angst in unserer Lebensgestaltung behindert werden. Nachteil kann sein, dass wir Todesgefahren nicht ernst genug nehmen. Dieser Mechanismus muss versagen, weil wir ständig auf die Gefahren der Corona-Infektion hingewiesen werden. Also bleiben uns nur die anderen Abwehr- bzw. Bewältigungsmechanismen.

Die einen **verleugnen** die Gefahr, die sichtbar und hörbar überall signalisiert wird, oder sie bagatellisieren die möglichen Folgen einer Virusinfektion. Sie legen sich eine Verschwörungstheorie zurecht und finden auch prominente Vertreter in YouTube, die eloquent auftreten und sagen, dass die Pharmaindustrie ja nur Impfstoff verkaufen wolle. Oder sie denken einfach nicht nach.

Die anderen besitzen nicht die Fähigkeit der Verleugnung und bleiben auf ihrer Angst sitzen. Sie müssen aber auch etwas tun, damit die Angst kleiner wird und nicht zur **Panik** anwächst. Irgendeine Schutzmaßnahme oder eine Vorbeugungsmaßnahme wie Klopapier kaufen, Hamstern, extreme Hygienemaßnahmen. Sie werden als Panikschieber beschimpft.

Ja und dann gibt es noch Leute wie uns, die es nicht nötig haben, auf diese beiden Arten gegen ihre Angst vorzugehen. Wir bleiben beunruhigt und machen uns diese ganz besondere Situation bewusst. Wir lassen uns weder in Panik pushen noch werden wir den Kopf in den Sand stecken. Wir haben verstanden, dass 90 % der Bevölkerung nicht in Gefahr ist. Der einzelne muss also keine Angst um sein Leben haben. Wir haben aber auch verstanden, dass unsere Krankenhäuser und die dort tätigen Ärzte und KrankenpflegerInnen in Kürze in eine nicht bewältigbare Notlage geraten werden, weil sie die eingelieferten schwer kranken Menschen nicht mehr ausreichend versorgen können. Ihr Appell „Wir bleiben für Euch da! Und Ihr bitte zuhause!“ geht uns unter die Haut. Sie werden um das Leben von Menschen kämpfen, die eine schwere Lungenentzündung haben und beatmet werden müssen. Wenn uns diese Helfer und ihre Patienten nicht gleichgültig sind, dann helfen wir jetzt mit so gut wir können. Wir tun es nicht für uns selbst, sondern für unsere Gemeinschaft. Wir sind bereit und in der Lage, einige Zeit auf unsere Ego- Interessen zu verzichten. Wir folgen unserem **Mitgefühl** und auch unserer gesellschaftlichen Verantwortung, indem wir nicht zu unnötigen Infektionen beitragen. Und das geht nur, wenn wir zuhause bleiben.

Es ist erstaunlich, dass derzeit die vierte Variante, nämlich Angst durch Wut und Aggression abzuwehren, nicht aufzufinden ist. Das ist auch nicht so leicht, denn die Wut müsste sich ja gegen das Virus richten. Da es nicht sichtbar ist,

bleibt es aber abstrakt und eignet sich nicht als Zielscheibe für Aggression. Da müssten schon Politiker überstrenge Maßnahmen anordnen, damit diese Menschen sich auf sie als Zielscheibe stürzen können. Aber das kann ja noch kommen.

Zu den vier Varianten der Selbstregulation kommen mindestens noch vier Varianten der Emotionsregulation über die Beziehung zu anderen Menschen hinzu:

Ansteckung: Bei Herdentieren kann durch die Panik eines einzigen Tieres eine kopflose Massenflucht ausgelöst werden, die Stampede. Dabei werden meist einige Tiere totgetreten. Auch bei Menschen wirkt Angst ansteckend. Wir übernehmen dann reflexhaft diese Angst, noch bevor wir nachdenken können. Wer einerseits weiß, dass er keine Angst zu haben braucht und trotzdem angesteckt worden ist, reagiert höchst genervt auf denjenigen, der ihn mit seiner Angst angesteckt hat. Er hält sich diesen möglichst vom Leib.

Schutz suchen: Dieser Schutz kann aber auch von einem ängstlichen Menschen abgerufen werden. Dieser wendet sich Schutz suchend an seine Bezugsperson und löst bei dieser das schützende Verhalten aus.

Schützen: Das kennen wir auch von Kindern. Wenn eines die Aufgabe bekommt, ein anderes zu schützen, dann hat es keine Angst mehr, sobald es in die Rolle des Schützers geschlüpft ist.

Bange machen: Die Gefahr wird einer Bezugsperson möglichst so drastisch dargestellt, dass diese sichtbar Angst bekommt. Wenn er wahrnimmt, dass er seine Angst wirksam beim anderen Menschen deponiert hat, ist er selbst beruhigt.

Serge Sulz am 21. März 2020