



Juliane Feldner/Rainer König

Der alte Trott ist wieder da

Nachdem die Zahlen für Neuinfektionen in Europa und Nordamerika wochenlang sanken, ist die Anzahl der Neuinfizierten in den USA gerade auf unglaubliche 60.000 am Tag gestiegen. Die Tagesrate von 100.000 wird schon als möglich angenommen. Ein Grund: die Lockerung der Verhaltenseinschränkungen. Auch in Deutschland sind viele Menschen nach dem Ende des sog. Lockdowns wieder schnell in alte Verhaltensmuster gefallen: Große enge Feiern, Feste und Treffen mit Gleichgesinnten sind wieder normal, die Kneipen (fast) so voll wie früher und für die hiesige Fleischindustrie galten die Einschränkungen wohl eh nicht wirklich.

Offenbar scheinen all die Aufbruchsstimmungs-Essays, die für einen grundsätzlich anderen, nachhaltigeren und digitaleren Lebensstil warben, einer kollektiven Amnesie zum Opfer gefallen zu sein. Warum rutschen wir so schnell in alte Spurrillen zurück? Das fragt in einem SPIEGEL-Essay der Psychoanalytiker Hans-Jürgen Wirth.¹ Seine Antworten:

Tradierte Ideologien und Konventionen aufzugeben, löst beim Menschen 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.

Der Grund: Das Gewohnte gibt uns ein Gefühl der Sicherheit und des Aufgehobenseins. Neues dagegen ist fremd und unbekannt. Damit löst es Angst aus. Im übertragenen Sinn - so Wirth - befindet sich die ganze Welt momentan in einem Stadium der Krise, des Übergangs, der Neuorientierung.

Ausgangspunkt der Corona-Krise sowie der persönlichen Krise, die zur Psychotherapie führen kann, ist die Erfahrung von Krankheit, von körperlichem und seelischem Leid. 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 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.

Im Unterschied zur Psychotherapie steht uns in der Coronakrise aber kein helfender Therapeut zur Verfügung, der mithilfe seiner Distanz einen Selbstreflexionsprozess zu befördert.

¹ <https://www.spiegel.de/psychologie/corona-krise-warum-faellt-es-uns-so-schwer-unser-verhalten-zu-veraendern-a-c8af643a-fcda-447d-a80b-d547fa7b78f4>

Aber wie können wir gleichwohl Mut und Ausdauer gewinnen, uns trotz allem für das als richtig Erkannte auch dauerhaft einzusetzen? Psychoanalytiker Wirth gibt die folgenden Ratschläge:

1. 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.
2. 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. Wirth sieht das bei den Protesten gegen Rassismus und der "Fridays for Future"-Bewegung gegeben.
3. Wenn ich schließlich 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.

Wirth endet mit der Äußerung, dass die Corona-Pandemie, „vielleicht die einmalige Gelegenheit“ darstellt, „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.“

Aber wie Wirth zu Beginn seines Essays konstatierte, findet dieser ´globale Reifungsschritt´ eben *nicht* statt. Vielmehr fallen viele Menschen zurück in alte Verhaltensweisen – trotz der medialen Dauerberieselung, in der „die ganze Welt über dasselbe Problem spricht und Möglichkeiten diskutiert, wie man individuell und gesellschaftlich damit umgehen sollte.“

So entlässt uns Wirth in dieselbe Ratlosigkeit, mit der er seinen Essay beginnt. Nein, er macht sie noch größer, weil seine Antworten und Hinweise doch eher schlicht und hilflos wirken. Und das aus zumindest fünf Gründen:

- Zum einen ist es keineswegs so, dass Neues per se Angst erzeugt. Im Gegenteil: Wenige Worte werden in der Werbung so oft kaufstimulierend eingesetzt wie das Adjektiv „neu“. Menschen sind neu-gierig, sie können gar nicht anders. Dafür sorgt schon ihr limbisches System, in dem es nicht nur für Balance und Identität, sondern mit entsprechenden Dopaminschüben auch für die zum Lernen nötige Stimulanz und Dominanz sorgt – bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger und bei Dritten ganz minimal. Aber bei keinem überhaupt nicht. Menschen sind Gewohnheitstiere. Richtig. Aber sie *müssen* auch Neues lernen, um in einer stets sich ändernden Umwelt den homöostatischen Gleichgewichtszustand ihres eigenen geistig-physischen Systems zu erhalten. Das tun sie seit einigen Millionen Jahren schon recht erfolgreich. Was und wieviel sie aus der gegenwärtigen Krise gelernt haben, wissen wir noch nicht. Dazu müssen sicherlich noch einige Jahre ins Land ziehen. Die Erfahrungen mit der weitaus katastrophaleren Spanischen Grippe zwischen 1918 und 1920 zeigen allerdings, dass Menschen so solche Krisen auch sehr gut vergessen, Psychoanalytiker würden wohl sagen: ´verdrängen´ können.

- Zum zweiten übersieht Wirth die handlungsleitende Macht der sozialen Medien. Wer bei Facebook, WhatsApp und Co. in die schwarzen Löcher diverser Echokammern sich selbst bestätigender Verschwörungsmythen springt, wird keinen Anlass sehen, sein Handeln gemäß der offiziell geforderten Corona-Handlungsdirektiven auf Dauer zu ändern. Das eilige Wischen auf dem Smartphone, das sowieso jede Quelleninformationen übergeht, tut da das Übrige. Und es sind nicht wenige, die in diese Löcher selbstvergessen gefallen oder selbstbewusst gesprungen sind. „Wenn das Erfundene vorschnell für wahr gehalten wird, dann hat das womöglich fatale Folgen in der wirklichen Welt“, schreibt der Medienkritiker Bernhard Pörksen². Wer deshalb die ganze Coronakrise für das Ergebnis einer von Bill Gates initiierten jüdischen Verschwörung ansieht, wird sein Verhalten nicht dauerhaft ändern. Im Gegenteil. Distanzregel, Digitalisierung und Maskenpflicht waren für ihn eh nur Teufelswerk.
- Zum Dritten: Anders als in einer Psychotherapie ging und geht es bei Corona eigentlich nie um das eigene, selbst erlebte Leid mit der Krankheit. Was die meisten von uns erlebten, war zum einen das *medial vermittelte* Leid der *anderen*³. Zum anderen wurde das eigene ‚Leid‘ eigentlich erst *durch* die von der Politik vorgeschriebenen Verhaltenseinschränkungen erzeugt. Dieses ‚Leid‘ z.B. der häuslichen Enge und ökonomischen Unsicherheit verschwindet nun aber genau dadurch, dass die coronabedingten Verhaltensänderungen beendet werden. Wer das Ende des Lockdowns als Befreiungsschlag erlebt, wird sich nicht mehr an seine Einschränkungen orientieren wollen. Das gilt selbst für so lästige Kleinigkeiten wie das Tragen einer Atem-Schutzmaske.
- Zum vierten ist gerade der singularisierte Mittelstandsmensch der Spätmoderne auf körperbezogenen Erlebnishunger mit viel Kontakt zu anderen programmiert. Und das „vor allem in der akademischen Mittelklasse“ wie Andreas Reckwitz so treffend formuliert.⁴ Es geht um Selbstoptimierung (Fitness und Gesundheit) mit und das physische Erscheinungsbild (Attraktivität des Körpers) für andere. Beliebt sind hier darum die „körperorientierten *Bewegungskulturen*“.⁵ Nicht selten verbunden mit außeralltäglichen Erlebnissen wie beim Freeclimbing oder Extremwandern.⁶ Alles fast immer zusammen mit anderen, Gleichgesinnten. Schließlich gibt es noch eine Heroisierung des Subjekts, das seinen eigenen Körper und die Natur bezwingt.⁷ Jede Einschränkung dieser heroischen Bewegungsfreiheit und der damit verbundenen sozialen Nähe wird als dramatischer Eingriff in die eigene Freiheit erfahren. Auch das blockiert die distanzorientierte Verhaltensänderung in der Nach-Corona-Zeit.

²Bernhard Pörksen: Die große Gereiztheit Wege aus der kollektiven Erregung. Hanser E-Book, 2018, p468. „Wahrheit ist heute umstrittener und umkämpfter denn je“ (p518), weil sich jeder in „die große Schlacht um die richtige Auffassung“ hineinwerfen kann. (p525).

³Erinnert sei hier nur an die Videos von Einwohnern aus dem italienischen Bergamo, in denen lange Schlangen von Militär-Lkws zu sehen sind, die nachts durch die Straßen des Ortes fahren und am Friedhof mit Särgen beladen werden.

⁴Andreas Reckwitz: Die Gesellschaft der Singularitäten: Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin 2017, p5488.

⁵Ebd., p5512

⁶Ebd., p5527

⁷Ebd., p5552

- Zum fünften schließlich sollten wir die langfristige, die anthropologische Konstante nicht vergessen: weder die Zweimeter-Distanz noch der Mundschutz und schon gar nicht das wochenlange Zuhausebleiben mit Digitalkonferenzen und Homeoffice werden dem Homosapiens in die Wiege gelegt. Wir sind vielmehr soziale Wesen, die seit einigen Millionen Jahren echte Nähekommunikation, Berührung und Bewegung zur eigenen Entwicklung so nötig brauchen wie die tägliche Nahrung. Seit Menschengedenken haben wir damit auch schon unendlich viele Pandemien relativ erfolgreich überlebt. Ansonsten würde es weder diese Strategien, noch uns als Gattung überhaupt noch geben. Schon aus diesen eher historischen Gründen der Bewährung erscheint es verständlich, dass sich die ererbten Strategien der kommunikativen Nähe und Bewegung auch aktuell wieder gegen die künstlichen Distanzregeln ruckzuck durchgesetzt haben.

Alles andere als der alte Trott wäre deshalb nicht normal. Aber die Hoffnung auf zumindest kleine Veränderungen stirbt zuletzt. Deshalb zum Abschluss ein sehr schönes Zitat von Manfred Spitzer, dass er am Muttertag den 10.05.2020, also auf dem Höhepunkt der pandemischen Verhaltenseinschränkungen in Deutschland schrieb:

„Ich *glaube* fest daran, dass diese Krise, unter der wir alle gerade sehr leiden, auch etwas Gutes haben kann und von uns als – wenn auch sehr steiniger – Weg in eine bessere Zukunft genutzt werden kann. Denn es spricht sich gerade herum, dass wir danach nicht genau da weitermachen dürfen, wo wir zuvor aufgehört haben. Wenn wir uns auf unser Miteinander neu besinnen und bei allem ablenkenden Gewusel (Konsum, Reisen, Events) den Sinn unseres Daseins – glückliches Miteinander (früher hätte man einfach gesagt: *Liebe*) – neu für uns erkennen, dann wäre das schon sehr viel.“⁸

Tja, wenn das Wörtchen „wenn“ nicht wäre. Wir schätzen Manfred Spitzer sehr. Aber diese Sätze artikulieren keine wissenschaftliche Erkenntnis, sondern nur – wie er ja selbst sagt – seinen Glauben an die Notwendigkeit eines gar nicht so neuen moralischen Postulats nach Love, Peace and Happiness.

Wir sind da etwas skeptischer als M. Spitzer, dass sich das 67-er Postulat im Jahre 2020 in der Nachcoronazeit auf Dauer wirklich durchsetzen wird.

Aber wir lassen uns auch gerne eines Besseren belehren.

⁸ Manfred Spitzer: Pandemie – Was die Krise mit uns macht und was wir aus ihr machen. 3. Aufl. München 2020, p170
©feldnerkonig.de 2020