

»Krisenmanagement von Bund und Ländern weiter optimieren, Sicherheit des medizinischen Personals gewährleisten, Versorgungskapazitäten für Krisenfälle vorhalten und finanzieren, Europäische Zusammenarbeit stärken, Öffentlichen Gesundheitsdienst stärken/Meldewege verkürzen, Testmaßnahmen gezielt ausweiten, Kapazitätserfassung und Kapazitätssteuerung optimieren, Impfstoffentwicklung durch internationale Abkommen beschleunigen, Nachwuchs fördern und Fachkräfte sichern, Krise als Treiber für Digitalisierung nutzen« (ebd., S. 1).

Leider wird bei keinem dieser Punkte auf die Notwendigkeit hingewiesen, seelische Gesundheit zu fördern, obwohl es ausreichend Daten aus früheren vergleichbaren Ereignissen gibt, wonach Menschen durch Erfahrungen wie die jetzige teilweise mit starken psychischen Problemen reagieren. Ich möchte hier auch von einem eklatanten Versagen der Gesundheitspolitik sprechen. Inzwischen gibt es neuere Forschung, die teilweise im »Ärzteblatt« abgedruckt oder referiert wird. So schreibt z. B. Petra Bühring im Oktober 2020: »Je länger eine Krise andauert und Menschen psychischen Belastungen ausgesetzt sind, desto eher sind die Selbstheilungskräfte überfordert und es kann zu psychischen Störungen kommen« (Bühring, 2020, S. 2049). Das können inzwischen viele KollegInnen bestätigen.

Es gab bereits im Mai 2020 im »Deutschen Ärzteblatt« einen Artikel von Jürgen Zielasek und Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank mit dem Titel »Psychische Störungen werden zunehmen«. Die Rede ist hier von einem »Anstieg von Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen und Traumafolgestörungen« (ebd., S. 1114). Und auch: »Die Erfahrungen mit früheren Virusepidemien und Wirtschaftskrisen zeigen, dass soziale Isolation und abzusehende wirtschaftliche Folgen ungünstige Faktoren für die seelische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung darstellen.« (S. 1116)

Dies alles hat sich inzwischen vielfach bestätigt: In einer weiteren Studie zu »Coronabezogene(n) Belastungen und Verhaltensweisen« (Kuehner et al., 2020) in der Zeitschrift *Psychiatrische Praxis* schreiben die AutorInnen:

»Unsere COVID-19-Umfrage zeigt eine breite Streuung wahrgenommener Belastungen in der Bevölkerung. Am häufigsten sind Ängste um die Gesundheit nahestehender Personen, während Ängste um die eigene Gesundheit deutlich seltener berichtet werden. Weitere häufige Belastungen betreffen Auswirkungen auf die familiäre Situation und Belastung durch Ausgangsbeschränkungen, gefolgt von Sorgen um den Arbeitsplatz bzw. um finanzielle Einbußen. Knapp 20% der Befragten gibt an, zumindest teilweise mehr Alkohol zu konsumieren, verstärkter Konsum anderer psychotroper Substanzen wie Rauchen oder Medikamente wird von knapp 9% bejaht. Inwieweit es sich hierbei um temporäre oder stabile Veränderungen handelt, lässt sich noch nicht abschätzen.« (S.366)

Andreas Heinz (2020), ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Charité Mitte in Berlin, erklärt, dass die negativen Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen gut belegt sind. Vor allem mit Fortschreiten der Krise und den damit verbundenen Einschränkungen sei die Gefahr groß, dass schwer kranke Patienten den Verzicht auf den persönlichen Kontakt nicht lange aushalten könnten. Auch mit erhöhten Suizidraten müsse gerechnet werden ...

Heinz betont, dass »Forschungsbedarf zu den psychosozialen Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen für ältere und hochbetagte Menschen bestehe und *wie sich soziale Ungleichheit unter Pandemiebedingungen weiter verschärft*« (o.S.; Hervorhebung L.R.).

Zu bestimmten psychischen Aspekten, wie dem Auftreten von Psychosen, Somatisierung, Suizidalität, Substanzmissbrauch und dem möglicherweise vermehrten Auftreten nicht stoffgebundener Süchte wie beispielsweise der Computerspielsucht wie auch zu Veränderungen im Sozialverhalten (Aggressivität und Reizbarkeit) würden bisher zu wenige Erkenntnisse vorliegen.

Wichtig sei auch der Hinweis, dass »*soziale Distanz immer ein Belastungsfaktor [ist], [denn] wir Menschen brauchen in aller Regel die Mitwelt*. Die Menschen leiden unterschiedlich stark unter Verein-

samung oder fehlendem direkten Kontakt, aber die wenigsten kommen damit langfristig ganz unbeschwert klar. *Deshalb ist jede Form gesellschaftlicher Solidarität so wichtig.*« (ebd.; Hervorhebung L. R.)

Mir macht Eindruck, dass Wolfgang Merkel, Professor der Politikwissenschaft am Wissenschaftszentrum Berlin das »Regieren durch Angst« (2020) kritisiert. Die Politik orientiere sich vor allem an den »Worst Cases, den schlimmsten Szenarien« (ebd., o. S.). Fast kann der Eindruck entstehen, dass Politiker auf Angst setzen, damit die Menschen die Beschränkungen zu akzeptieren bereit seien. Was vermutlich eine problematische, wenn nicht auf Dauer irrierte, Einschätzung sein könnte.

Wie ist so etwas möglich? Zumindest spricht einiges dafür, dass der »Corona-Krieg« Bewältigungsmechanismen wie im Krieg aktiviert mit Durchhalteparolen im Befehlstone. Das empfinde ich als verstörend 75 Jahre nach Ende des Krieges und der NS-Zeit. Dies auch deshalb, weil sich über die Monate der Corona-Krise zeigt, dass es in einigen anderen Ländern Alternativen im Umgang mit dieser Herausforderung gibt, die die Eigenmacht der Menschen mehr zu respektieren scheinen, auch wenn dort kurzfristig! Einschränkungen hingenommen wurden.² Reagieren wir aus unbewussten kollektiven Schichten also, als drohe uns Krieg?³

Dass in Pandemiezeiten aktionistisch Grundrechte außer Kraft gesetzt werden, sollte uns nachdenklich und kritisch machen. Tiefenpsychologisch betrachtet scheint sich hier ein Bedürfnis zu zeigen, dass »die Oberen« – als Elternersatz – schon alles richten sollen. Und »die Elternrepräsentanten« scheinen das gerne, zum Teil habe ich den Eindruck, zu gerne, anzunehmen. Vielleicht weil sie sich damit etwas sicherer fühlen? Das Gegenmodell sind aus meiner

² Ein interessantes Beispiel ist Taiwan.

³ »Es sind ein Tierarzt, ein Kinderarzt, ein Virologe, ein Pharmakologe sowie zwei Physiker, die ... die Regierung beraten haben ... **Kein einziger Soziologe, Psychologe, Wirtschaftswissenschaftler, Sozialpädagoge, Erziehungswissenschaftler oder Wissenschaftler aus anderen Bereichen, auf die der Lockdown massive Auswirkungen hat.** ... Wie konnten die Regierenden abwägen zwischen Nutzen und Kollateralschaden eines Lockdowns, wenn kein einziger Wissenschaftler bei den entscheidenden Beratungen dabei war, der eben auf die Bereiche spezialisiert ist, in denen die Kollateralschäden entstehen?« (Reitschuster, 2021, o. S.)

Sicht diejenigen, die sich gegen alle Maßnahmen wehren wie trotzig Kinder.

Darüber hinaus beunruhigt es mich, dass inzwischen sehr viele uns ethisch herausfordernde Themen, vor allem die zum Umgang mit unserer Umwelt, sei es die Natur oder andere Menschen, stark in den Hintergrund rücken. Die Ausbeutung unserer Lebensräume und von anderen Menschen scheinen als Mainstream-Themen beinahe vergessen, zumal viel dafür spricht, dass Corona eine Folge unseres die Natur ausbeutenden Lebenswandels ist.

Was gebraucht wird, sind Erwachsene, die sich ihrer Verantwortung im Umgang mit sich selbst und der Umgebung gewachsen fühlen und eingestehen können, wenn sie sich geirrt haben.

»The coronavirus is a reminder of our vulnerability and our finitude«, schreibt der amerikanische Arzt Ryan M. Antiel (2020, S. 2232) in seinem bemerkenswerten Essay »Oedipus and the Coronavirus Pandemic«, denn auch Ödipus musste die Grenzen menschlicher Existenz erfahren, ja erleiden, so wie wir sie jetzt kollektiv durch das Virus in einer seit dem Zweiten Weltkrieg nicht gekannten Heftigkeit erleben.⁴

Es mag hilfreich sein, sich klar zu machen, was uns jetzt geschieht, ist nicht völlig neu. Es gibt einige Akzente, die neu sind. Wir könnten durchaus von unseren Vorfahren lernen, wenn wir uns die Zeit dafür nehmen. Eine tiefgehende Analyse findet sich bei Frank Winter (2020), Sozial- und Rechtswissenschaftler, der den Versuch unternimmt, »den Ausnahmezustand der Corona-Politik als eine Macht zu verstehen, deren Motiv aus einer spezifischen Angst gespeist wird« (o. S.). Angst und Macht stellt er Würde entgegen. Es liege in unserer freien Entscheidung, welche positiven Werte wir an die Würde koppeln (vgl. ebd.). Wir können immer noch entscheiden, ob wir uns nur noch angstgeleitet treiben – und womöglich bevormunden – lassen, oder ob wir uns unserer Würde als Menschen gerade jetzt bewusst werden und entsprechend handeln. Ich wünsche mir, dass sich unsere Politiker von Philosophen und anderen

4 Immerhin erscheint mir bemerkenswert, dass das Drama »König Ödipus« von Sophokles in den Jahren 429–425 v. Chr. verfasst wurde!

Humanwissenschaftlern so viel beraten lassen würden wie von Virologen.

Wie bereits Ralf Vogel (2020) möchte ich mir in diesem Buch »therapieschulenübergreifende Gedanken« machen und die existentiellen Themen genauer in den Blick nehmen. Alle existentiellen Themen betrachte ich auch im Kontext von Menschenwürde. Inzwischen belehrt uns die Psychotherapieforschung über »common factors«, also Faktoren, die sich als wirksam erwiesen haben, die auch in anderen zwischenmenschlichen Begegnungen eine Rolle spielen; das meint Faktoren neben den Methoden, oder möglicherweise sogar eine Kunst der Begegnung in psychotherapeutischen Kontexten, die über Methoden hinausgehen. Und wichtig ist es, immer auch unsere Würde im Blick zu behalten (vgl. ausführlich Reddemann, 2020a; s. u. zu Foucault, 1994, sowie zu Sarasin, 2020).

Es liegt mir am Herzen, auf das Thema Verbundenheitsbedürfnisse Bezug zu nehmen und auf dieses Thema immer wieder hinzuweisen. Es ist ja seit etwa drei Jahrzehnten durch neoliberale Gedanken wie selbstverständlich aus dem Blick geraten; der belgische Psychoanalytiker Paul Verhaeghe hat das in seinem Buch »Und Ich?« (2013) brillant und nachdenklich untersucht. Können wir es uns immer noch leisten, uns fast ausschließlich vom Neoliberalismus bestimmen zu lassen und daraus unsere Identität abzuleiten?

Das kleine Virus fordert uns heraus, gründlich darüber nachzudenken, wer wir sein wollen.

Deshalb werde ich mich auch auf Frans de Waals Buch: »Mamas letzte Umarmung. Die Emotionen der Tiere und was sie über uns Menschen verraten« (2020) beziehen, ebenso wie auf das Wissen der Bindungsforschung vom Menschen und Ergebnissen der Psychotherapieforschung zum Thema Bedeutung der therapeutischen Beziehung. Falls es im »Schlechten« der Pandemie etwas »Gutes« gibt, dann aus meiner Sicht, dass wir uns bewusster werden, wie kostbar für uns Nähe und Verbundenheitserfahrungen sind, sowie, dass wir in irgendeiner Form Leiblichkeit brauchen, dass sie eine kostbare Gabe des Lebens ist. Um diese bewusst zu erfahren, ist derzeit Kreativität wichtig. So empfinde ich es als durchaus bedrückend, dass gerade hilfreiche sinnliche Erfahrungen kaum mehr möglich sind: