

Resilienz – psychische Kraft zur Krisenbewältigung

In Corona-Zeiten, wie diesen

erleben und erfahren wir Bedrohungen, Einschränkungen, Reglementierungen. Nahezu rund um die Uhr sind wir mit Meldungen (Infiziertenzahlen, Todesfällen), Expertenwissen (Virus und Virusvarianten, Ansteckungszahlen), politischen Diskussionen und Entscheidungen (Abstands-, Schutzmasken-, Kontaktregeln) konfrontiert. Dabei ist bis heute unklar – auch nachdem ein Expertenteam der Weltgesundheitsorganisation den vermuteten Ursprungsort Wuhan/China aufgesucht und Untersuchungen durchgeführt hat, wo das Virus herkommt und wie es so schnell zur weltweiten Ausbreitung kommen konnte.

Dass Menschen auf diese Informationen unterschiedlich reagieren, scheint selbstverständlich und normal.

Gehöre ich, die ich vielleicht Kriegs- und Nachkriegserfahrung habe, eventuell der damaligen Zeit gemäß eher autoritär erzogen wurde, zu denjenigen Personen, denen die Akzeptanz von Einschränkungen der persönlichen Freiheit leichter fällt? Oder fällt es gerade mir, die ich mich im Laufe meiner lebenslangen Entwicklung weitgehend von Zwängen und Fremdbestimmtheit befreien konnte – insbesondere nach der Phase beruflicher Verpflichtungen – besonders schwer, Eingriffe in mein gerne selbst bestimmtes Leben zu akzeptieren?

Gehöre ich zu der Gruppe von Menschen bzw. wie sehe ich Menschen, die, um mit bedrohlichen Informationen und Situationen besser umgehen zu können, die Realität nicht zu erkennen scheinen und zu Angst reduzierenden Methoden, wie Verharmlosung, Verdrängung oder Verleugnung greifen?

Wie bewerte ich Menschen, die Verschwörungstheorien verbreiten oder solchen unterliegen? Betrachte ich sie als naiv, dumm oder gar verrückt?

Im Folgenden sollen diese Fragen auf der Basis unseres in bisherigen Psychologiekursen erworbenen Wissens betrachtet werden.

Zur Erinnerung:

In unseren bisherigen Psychologiekursen haben wir uns bei allen bearbeiteten Themen stets auf die grundlegende Annahme bezogen, dass

Psychologie menschliches Verhalten und Erleben erforscht und dabei wissenschaftliche, möglichst objektiven Methoden der Beobachtung (standardisierte Protokollbögen), Beschreibung, Erklärung und Vorhersage verwendet. Tests und Beobachtungsinstrumente unterliegen strengen Kriterien, damit gewährleistet ist, dass auch tatsächlich das beabsichtigte Verhalten untersucht wird und dass die „Ergebnisse“ aufgrund strenger statistischer Methoden korrekt sind. Untersuchungen müssen objektivierbar sein, das heißt, jederzeit für anderen Untersucher wiederholbar sein.

Die Erklärung von Verhalten und Erleben findet in der wissenschaftlichen Psychologie (im Gegensatz zur Alltagspsychologie) mehrdimensional statt, d.h. es werden persönliche (welche Einstellungen, Vorlieben, Fähigkeiten, welche Entwicklungsgeschichte hat eine Person) und situative Bedingungen (bei welchen Anlässen oder Gelegenheiten, an welchen Orten, zu welchen Zeiten etc.), sowie aktuelle innere Prozesse (was möchte, fühlt, denkt diese Person) herangezogen.

Verhalten ist also abhängig von Person und Kontext! Das bedeutet : Was ein Mensch wahrnimmt, denkt, fühlt, was ihn motiviert, wie er sich reguliert, welches Verhalten dabei herauskommt, hängt immer von der Persönlichkeit des Menschen, aber auch von den jeweiligen Umständen ab. Das Verhalten variiert also auch mit der jeweiligen Situation (im Beruf anders als bei Party).

Im Alltag erklären wir Verhalten meist „monokausal“, d.h. wir führen das Verhalten Anderer gerne auf Eigenschaften der Person (jemand ist faul, unhöflich, aggressiv etc.) zurück. Eigenes Verhalten, besonders negatives, schreiben wir dagegen weniger unseren persönlichen Eigenschaften zu, sondern rechtfertigen dies häufiger mit der jeweiligen Situation, die uns keine andere Möglichkeit ließ (eine Ausnahme ist allerdings das „Selbstlob“).

Viele werden sich jetzt fragen: „Reicht es nicht, ein „gutes Bauchgefühl“, einen „gesunden Menschenverstand“ zu haben, worauf man sich „*erfahrungsgemäß*“ verlassen kann? Ja, alltagspsychologische Erklärungen brauchen wir, um möglichst rasche und ökonomische Orientierung zu haben. Das kann am besten geleistet werden, wenn Dinge vereinfacht werden und sich nicht lange mit alternativen Sichtweisen und langen Relativierungen aufgehalten wird. Die Alltagspsychologie ist also „leicht fertig“ – das ist ihr Vorteil. Zuweilen ist sie aber auch „leichtfertig“ – das ist ihr Nachteil. Es zeigt sich, wenn wir mit unseren Einschätzungen und Erklärungen daneben liegen und ein Problem sogar verschlimmert, anstatt gelöst wird. Und wie sieht es aus, wenn wir es mit neuen Situationen und Umständen zu tun haben, mit denen wir nur geringe oder keine Erfahrung haben?

Es schärft das Problembewusstsein, wenn man einige alltagspsychologische „Fehler“ kennt:

Wahrnehmung:

Wahrnehmung ist sozusagen die „Eingangsseite“ des Individuums. Über verschiedene Sinnesorgane werden Lichtwellen, Schallwellen, Temperaturen usw. aufgenommen, weitergeleitet, im Gehirn verarbeitet und dann eventuell als Empfindung „erlebt“. Wahrnehmung ist meist nicht objektiv. Menschen nehmen überhaupt nur einen Teil der tatsächlich vorhandenen Reizinformationen wahr. Wahrnehmung ist immer selektiv! Individuelle Filter sind Normen, Werte, Sitten, Erwartungen, Interesse, Bedürfnisse, Wünsche, Gefühle sowie persönliche Kompetenzen. Zudem spielt das Gedächtnis (die Häufigkeit vorausgegangener Erfahrungen, die Anzahl von Alternativhypothesen etc.) eine

Rolle. Wahrnehmungsfehler können demnach bereits bei der Auswahl der Information auftreten (z.B. Erstinformation: Fake News). Die entscheidende Frage ist also, was ausgewählt wird.

Wir sehen, was wir denken!

Wir sehen, was wir wünschen!

Wir sehen, was wir erfahren haben!

Für die Wahrnehmung ist nicht entscheidend, ob einfache oder komplexe Situationen aufzunehmen sind. Die Wahrnehmung hängt von der **Funktion der Sinne und von den Erwartungen und Hypothesen des Einzelnen ab**. Auch die W. unterliegt Lernprozessen. So verändern Erfahrungen die Wahrnehmung. Erlebte Erfahrungen können aus einer harmlosen Situation ein zukünftig angstbesetztes Ereignis machen. Andererseits können Vermeidungängste durch bewusste Auseinandersetzung mit Objekten und Situationen abgebaut werden.

Denken:

Nach der Wahrnehmung werden die eingehenden Informationen im Rahmen unserer Denkprozesse verarbeitet (Bewertung der aufgenommenen Information). Auch hier kann eine Reihe von Fehlern vorkommen und unser Denken verzerren (man denke nur an Verschwörungstheorien):

- Übergeneralisierung: Vorschnelle Beurteilung auf der Basis von einzelnen Ereignissen
- Schwarz/Weiß-Denken: Alles/nichts; alle/keiner; immer/niemals;
- Willkürliche Schlussfolgerungen: Bestimmte Schlüsse werden gezogen, ohne Beweise;
- Emotionale Beweisführung: Weil ich es so fühle, muss es also so sein;
- Überbewertung von Einzelfällen: Statistik oder eigene Erfahrung?
- Verwechslung von Zusammenhang und Ursache: Von zwei zusammenhängenden Dingen wird eins zwangsläufig als Ursache für das andere angenommen
- Monokausale Erklärungen: Man erklärt ein Problem aus einem Faktor

Motivation:

Nach der Aufnahme, der emotionalen Bewertung und der Verarbeitung von Information werden wir im nächsten Schritt motiviert zu reagieren.

Was also treibt uns an, uns in der einen oder anderen Weise zu verhalten, Dinge zu tun oder zu lassen?

Die treibende Kraft, die Motivation von Verhalten ist **idealerweise** der Fakt, dass Menschen danach streben, positive Zustände zu erreichen und negative zu vermeiden. Dabei ist es extrem wichtig, das Gefühl zu haben, das eigene Leben selbst in der Hand zu haben, Ziele aus eigener Kraft und mit eigener Kompetenz erreichen zu können. In der Psychologie wird dieses befreiende Gefühl der Selbstbestimmtheit unter dem Begriff „Kontrollüberzeugung“ untersucht und beschrieben.

Kontrollüberzeugung:

Als Kontrollüberzeugung bezeichnet man in der Psychologie den Glauben eines Menschen daran, über sein Leben selbst bestimmen zu können. Eine solche K. entwickelt sich durch Lernerfahrungen in sozialen Situationen und wird dadurch schließlich zu einer dauerhaften Erwartung, die in der Folge von zentraler Bedeutung für das Verhalten und Erleben eines Menschen ist. Eingriffe in diese weitgehende Selbstbestimmtheit (interne Kontrolle) erleben wir unangenehm, bedrohlich und wehren uns dagegen, wo immer es möglich ist.

Selbstverständlich haben wir mit unserer Sozialisation, d.h. dem Hineinwachsen in unsere westliche demokratische Gesellschaft, gelernt, dass wir einerseits gesetzlichen und moralischen Regeln verpflichtet sind, andererseits aber auch verbrieft Freiheitsrechte besitzen. Bei externer Kontrolle, d.h. Kontrolle durch andere Personen oder Institutionen, Umstände oder das Schicksal haben wir das Gefühl, entmündigt, hilflos, abhängig zu sein. Je mehr Menschen sich hilflos fühlen, desto schlechter geht es ihnen. Besser ist es daher, die aktuelle Situation zu akzeptieren, da man sowieso nichts daran ändern kann, denn wenn man die ganze Zeit mit seinem „Ausgeliefertsein“ hadert, geht es Menschen in der Regel nur noch schlechter. In der derzeitigen Situation der Pandemie heißt dies: Kritisches Vertrauen in Entscheidungen von Experten und Politik haben, überzeugt zu sein, dass Einschränkungen lediglich durch die derzeitige Ausnahmesituation legitimiert sind und zu gegebener Zeit zurückgenommen werden, dass die derzeitige Situation vielleicht sogar Erkenntnisse bringt, die zukunftsweisend sind (z.B. Arbeiten im Home-Office).

Angstabwehrmechanismen:

Der Begriff kommt ursprünglich aus der Psychoanalyse von Sigmund Freud. Es gibt verschiedene A., und einige davon spielen gerade in dieser Zeit eine Rolle.

Viele Menschen tun sich schwer, bedrohliche Sachverhalte und Ereignisse als real zu akzeptieren. Sie haben im Laufe ihrer Lebensgeschichte Strategien entwickelt, mit diesen Belastungen umzugehen. Dazu muss man zunächst einmal sagen, dass A. durchaus eine positive Funktion haben: Das Ziel eines Abwehrmechanismus ist einfach nur, dass es uns seelisch möglichst gut geht. A. finden zwar in uns selbst statt, aber sie sind nicht absichtlich oder bewusst gewählt worden. Sie sind Schutzmechanismen, ähnlich unseren Reflexen. Darum ist es auch so schwierig, diese bewusst zu machen oder Menschen von Fakten zu überzeugen. Bei der *Verdrängung* werden reale Ereignisse und die damit verbundenen Gefühle aus dem Bewusstsein verbannt. In der aktuellen Situation ist dieser Prozess natürlich aufgrund der Medienpräsenz schwierig. Daher geht es in erster Linie darum, durch Verharmlosung das damit verbundene Gefühl zu minimieren.

Bei der *Verleugnung* werden Teile der Realität ignoriert. Entweder wird eine Tatsache verleugnet oder nicht zur Kenntnis genommen, oder aber die Tragweite des Ereignisses wird verleugnet.

Verschwörungstheorien:

V. haben eine lange Tradition. (Vertiefung: Verschwörungstheorie – Wikipedia). Die Corona-Pandemie hat (wie z.B. auch das Auftreten von Aids) schädliche und irreführende Verschwörungstheorien hervorgebracht. Nicht immer ist es einfach, begründete Einwände von verzerrenden Ideologien zu trennen. Man erkennt sie manchmal schwer oder weiß nicht, wie man damit umgehen soll. V. verbreiten Überzeugungen, dass bestimmte Ereignisse oder Situationen von geheimen Mächten in negativer Absicht manipuliert werden.

Verschwörungstheorien haben sechs Dinge gemeinsam:

1. Eine angebliche, geheime Verschwörung.
2. Eine Gruppe von Verschwörern.
3. „Beweise“, die die V. zu stützen scheint.
4. Sie suggerieren, dass nichts zufällig geschieht, nichts ist, wie es scheint – und alles zusammen gehört.
5. Sie unterteilen die Welt in Gut und Böse.
6. Sie machen bestimmte Menschen oder Gruppen zu Sündenböcken.

Vordergründig bieten V. häufig eine logische Erklärung für komplexe Ereignisse oder Situationen und vermitteln ein falsches Gefühl von Kontrolle und Deutungshoheit. Dieses Bedürfnis nach klaren Verhältnissen ist in Zeiten von Corona besonders stark ausgeprägt. Ausgangspunkt von V. ist oft ein Verdacht. Die Frage, wem das Ereignis oder die Situation nützt, führt direkt zu den Verschwörern (z.B. Gates). „Beweise“ müssen die Theorie nicht zwangsläufig stützen. Sind V. erst einmal im Umlauf, können sie ungeheure Formen annehmen. Sie sind deswegen so schwer zu widerlegen, weil jeder, der es versucht, sogleich in den Verdacht gerät, selbst Teil dieser Verschwörung zu sein. V. werden aus verschiedenen Gründen verbreitet: Die meisten glauben tatsächlich, dass sie stimmen. Manche wiederum wollen bewusst provozieren, andere aus politischen oder finanziellen Gründen manipulieren.

Der erste Schritt gegen V. ist das Wissen um ihre Existenz und ihre Methoden.

Hinweise auf Verschwörungstheorien:

- Der Verfasser ist ein selbsternannter Experte.
- Der Verfasser gibt Referenzen vor, die fragwürdig sind.
- Woher die Information stammt, ist nicht klar.
- Die Information wird als alleinige Wahrheit präsentiert.
- Der Verfasser wirft Fragen auf, anstatt Antworten zu geben.
- Der Verfasser verteufelt alle, die hinter der Verschwörung stecken.
- Der Ton ist subjektiv und emotional aufgeladen.

So richten Verschwörungstheorien Schaden an:

1. Sie machen einen Feind und ein geheimes Komplott aus, das unser Leben oder unsere Überzeugungen bedroht.
2. Sie untergraben das Vertrauen in den Staat.
3. Sie höhlen das Vertrauen in wissenschaftliche und medizinische Informationen aus.

Als gesellschaftliche „Randgruppen“ wahrgenommene Menschen sind besonders anfällig für Verschwörungstheorien, Hassreden und Lügenkampagnen. Dies gilt unabhängig von Herkunft, Religion oder sexueller Ausrichtung. Im Zusammenhang mit Corona wurden bestimmte Gruppen häufig fälschlicherweise für die Ausbreitung des Virus in Europa verantwortlich gemacht, so Menschen mutmaßlich asiatischer Herkunft, Juden, Muslime, Roma. Aufgeklärte Menschen sind weniger anfällig für V. (Quelle und Empfehlung für Vertiefung: So erkennt man Verschwörungstheorien/ EU-Kommission).

Umgang mit Krisensituationen:

Die Psychologie nennt die Fähigkeit, trotz widriger Bedingungen positiv und aktiv zu sein, **Resilienz**. Resiliente Menschen verfügen über psychische und mentale Widerstandskraft. Krisen werden für sie nicht zu Stolpersteinen, sondern stellen Herausforderungen für eine positive Zukunft dar. Krisen enthalten Aufgaben und Chancen. Der Krisenbegriff ist in unserer Gesellschaft überwiegend negativ besetzt. Dies ist nicht verwunderlich, schließlich ist eine Krise kein Zustand, in dem wir uns wohlfühlen. Die derzeitige Corona-Situation erleben wir als Krise, die unsere bisherigen Erfahrungen, Werte, Ziele und vermeintlich Sicheres infrage stellt. Sie offenbart, dass unsere bisher erworbenen Problemlöse- und Bewältigungsstrategien nicht ausreichen. Die positive Seite einer Krise ist allerdings, dass sie uns „neue Horizonte“ eröffnen kann, dass wir stärker, gelassener und selbstbewusster aus der Krise hervorgehen können.

Es lohnt sich, über folgende Fragen nachzudenken:

- Was muss ich akzeptieren, um nicht häufig zu hadern?
- Was muss ich ändern (vielleicht auch in der Zeit danach), um jetzige negative Erfahrungen zu minimieren?
- Was möchte ich heute und in Zukunft ruhiger und gelassener sehen?
- Wo finde ich Unterstützung?
- Wer oder was gibt mir Halt?
- Wie kann ich die Zeit jetzt und später aktiv gestalten?
- Was wollte ich immer schon mal tun, wenn ich mehr Zeit hätte?
- Welche Chance werde ich heute nutzen?
- Worauf kann ich mich schon heute freuen, wenn wieder mehr Normalität eintritt?

Ich jedenfalls freue mich, wenn die Umstände es erlauben, dass wir unseren Kurs durchführen können. Genau so freue ich mich auf das Wiedersehen, hoffentlich in guter Gesundheit und Verfassung. Vielleicht gibt es ja auch die Möglichkeit einer Kursdurchführung in den Sommermonaten – eventuell „Psychologie-Treffs“ unter freiem Himmel. Wer weiß! Für Ideen und Vorschläge bin ich gerne offen!

- - - - -

Darmstadt, Februar 2021