

# Coronakrise hat ihre Spuren hinterlassen

Toleranz, Kommunikation, Einfühlungsvermögen und Empathie sind menschliche Werte, die für ein Miteinander in der Gesellschaft wichtig sind. All das scheint aber häufig vergessen, sobald irgendwo über Corona oder die Impfung diskutiert wird.

Bianca Cortese

Es gibt Coronaleugner, Impfskeptiker, Maskenverweigerer oder Menschen, die übereifrig auf die Einhaltung von Regeln pochen. Es gibt Vorsichtige und Ängstliche ebenso wie Menschen, die auf die Corona-Massnahmen entspannt oder aggressiv reagieren. Egal, zu welchen man sich zählt, die Pandemie stellt die Gesellschaft und die sozialen Kontakte auf eine harte Probe. Da die Meinungen dazu unterschiedlich sind, führt das Thema innerhalb des Familien-, Freundes- und Bekanntenkreises oft zu Diskussionen, die manchmal auch in grossen Streit ausarten. Der Ton untereinander ist rauer geworden, die Menschen dünnhäutiger. Woran das liegt, erläutern Psychologen von Helpchat.li.

## Inwieweit hat die Pandemie die Gesellschaft verändert?

Die Pandemie begleitet uns schon seit einiger Zeit und wir sehnen uns nach einem Pandemie-Ende. Sie hat ihre Spuren hinterlassen, und bestimmt war sie für jeden in irgendeiner Form bedrohlich: die Angst vor einer Infektion, eine selbst durchlebte Erkrankung oder die eines Angehörigen. Und was früher vielleicht selbstverständlich war, kann durch die Massnahmen nicht mehr so einfach in die Lebensgestaltung integriert werden. Dieser andauernde Zustand kann sich in Form von Erschöpfung, Dünnhäutigkeit, Aggression, Resignation etc. bemerkbar machen. Jeder verbindet seine Geschichte mit der Pandemie und es hängen viele Emotionen daran. Von diesen werden wir in gewissen Situationen manchmal übermannt.

## Weshalb birgt denn diese Thematik ein so grosses Konfliktpotenzial?

Die coronabedingte Kategorisierung suggeriert eine Gruppenzugehörigkeit, beispielsweise geimpft versus ungeimpft. Diese definiert ein Stück weit unsere Identität. Dabei ist unser Bestreben darauf ausgerichtet, uns eine positive Identität zuzuschreiben. Die Eigengruppe in günstiger Weise von der Fremdgruppe zu unterscheiden, dient diesem Ziel. Abwertung und Ablehnung der Fremdgruppe können die Folge sein. Dieser



Individualismus versus Gemeinschaft: Die Pandemie führt oft zu Konflikten und zu verhärteten Fronten, in der Politik genauso wie in der Familie oder im Freundeskreis.

Bild: Keystone

wird beispielsweise das Verzögern des Pandemie-Endes unterstellt, wohingegen die Gegenseite von einer Manipulation spricht. Solche Zuschreibungen machen wir insbesondere dann, wenn Ereignisse unerwartet sind, wir einen Kontrollverlust erleben und Ziele nicht erreicht werden. All das ist bei der Pandemie ja der Fall.

## Warum fällt ein fruchtbarer Diskurs schwer?

Corona ist ein sehr komplexes Thema mit vielen Facetten. Es ist ein natürlicher menschlicher Prozess, Informationen zu filtern und auf Zusammenhänge zu schliessen. So erhalten wir ein stimmiges Bild, das jedoch oft unzureichend, einseitig und von der eigenen Einstellung gefärbt ist. Insbesondere dann, wenn wir Emotionen wie Ärger und Traurigkeit erleben, wird eine Ursachenzuschreibung vorgenommen. Jemanden als schuldig für einen Umstand anzusehen, sorgt für Plausibilität und Orientierung. Wenn nun verschiedene inkompatible Anschauungen aufeinandertreffen,

wird Spannung erzeugt. Um die Spannung zu reduzieren, ist es oft einfacher, die andere Anschauung abzulehnen und zu entwerten, als diese in die eigene Sichtweise zu integrieren. Die Folge ist eine Aufrechterhaltung und Verfestigung der eigenen Anschauung. Auch zu merken, die Ansicht des Gegenübers nicht ändern zu können, kann Ärger auslösen und eine Schuldzuweisung nach sich ziehen. Die Gefahr besteht aktuell darin, dass die Sicht zu einer verzerrten Weltanschauung führen kann, wenn man sich nur noch mit seinesgleichen austauscht und sich einseitig Informationen beschafft. Zunehmende Polarisierung bis hin zu Radikalisierung kann die Folge sein.

## Ist es dann eine ganz natürliche Reaktion, auf gewisse Dinge mit Ablehnung zu reagieren?

In den letzten Jahrzehnten hat der Individualismus in unserer Gesellschaft zugenommen. Uns wurde vermittelt, dass uns alle Türen offen stehen und wir

uns selbst verwirklichen können. Dass dieses Gut durch die Massnahmen eingeschränkt wird, kann verschiedene emotionale Reaktionen zur Folge haben. Für die Akzeptanz der Massnahmen ist es essenziell, dass diese nachvollziehbar und in sich schlüssig sind. Auch spielt es eine Rolle, inwiefern diese mit der individuellen Lebensführung vereinbar sind. Allgemein gilt: Wenn jemandem etwas sehr wichtig ist, also zum Beispiel die Selbstbestimmung, und genau die individuellen Wege zur Erreichung dieses Ziels blockiert werden, dann werden starke Emotionen wie Frust erzeugt. Sind die Wege zur Zielerreichung rigide, also stehen keine alternativen Wege zur Verfügung, ist das psychische Wohl dieser Person besonders bedroht und der Druck zu handeln steigt.

## Was kann Menschen helfen, die sich stark unter Druck gesetzt fühlen?

Wer verschiedene Optionen hat und diese auch erkennt, ist nicht mehr so stark unter

Druck. Wer emotional aufgewühlt ist, hat oft einen eingeschränkten Blick und dem fällt eine klare Sicht manchmal schwer. Der Austausch mit neutralen Personen aus dem eigenen Umfeld kann helfen, aus den Emotionen raus in eine andere Perspektive zu gelangen. Das kann sehr entlastend sein. Vielleicht hilft ja auch, seine Gedanken und Ängste an [www.helpchat.li](http://www.helpchat.li) zu schreiben. Die professionelle Beratung kann dabei unterstützen, dem Druck ein Stück weit zu begegnen. Wer sich über längere Zeit unter Druck fühlt, sollte sich unbedingt seinem Hausarzt anvertrauen, welcher eine Überweisung zu einer Fachperson veranlassen kann.

## Wann ist es ratsam, nicht mehr über Corona zu sprechen und seine Meinung besser für sich zu behalten?

Grundsätzlich kann man sich die Frage stellen: Überwiegen die langfristigen positiven Konsequenzen eines Verhaltens gegenüber den negativen? Also lohnt es sich, dieses oft von Emotionen begleitete Thema anzusprechen? Oder gefährde ich damit beispielsweise eine Freundschaft? Was ist mir auf lange Sicht wichtiger? Folglich kann Schweigen also Gold sein. Sich vorab diese Gedanken zu machen, kann schon hilfreich sein, um nicht gleich seinen Emotionen zu verfallen. Eine Möglichkeit kann auch darin liegen, vorab die langfristigen, grundlegenden Wünsche zu äussern, also mitzuteilen, dass man mit einer Diskussion keinesfalls die Freundschaft riskieren möchte. Dies kann helfen, selbst wenn das Thema emotional wird, den gemeinsamen, übergreifenden Fokus nicht aus den Augen zu verlieren.

## Welche Strategien gibt es, um Konflikte zu lösen?

Dazu braucht es die Bereitschaft aller Beteiligten, die Perspektive des anderen einzunehmen und etwas zur Lösung beizusteuern. Vermutlich haben ja auch alle Beteiligten zur misslingenden Interaktion beigetragen. Ein gemeinsames Ziel zu formulieren kann Perspektiven bieten. Wichtig ist, dass jeder Beteiligte äussern kann, was der Konflikt oder die Anschuldigungen emotional in ihm ausgelöst haben. Dies bleibt während eines Konflikts oft unsicht-

bar und wir sehen nur die aufeinanderfolgenden Reaktionen. Das gegenseitige Mitteilen von Gefühlen und Gedanken schafft Verständnis und baut Missverständnisse ab. Soziale Beziehungen können sich durch eine konstruktive Konfliktlösung sogar festigen. Man macht die Erfahrung, ein Problem gemeinsam lösen zu können und weiss, dass man dieselben übergreifenden und langfristigen Ziele verfolgt.

## Was kann die Gesellschaft wieder verbinden?

Ein übergeordnetes Ziel und eine übergeordnete Kategorie fördert Kooperation und baut Feindseligkeit ab. Der Kontakt zwischen Gruppenmitgliedern unter geeigneten Bedingungen fördert die Friedfertigkeit.

## Und wie können wir dies in dieser vermeintlich verstrickten Situation erreichen?

Was sich zurzeit coronabedingt abspielt, steht stellvertretend für ein gesellschaftliches Problem. Die Tendenz hin zum Individualismus hat gemeinschaftliche, globale und ökologische Ziele in den Hintergrund rücken lassen. Akute Themen wie der Klimawandel werden zugunsten der eigenen Interessen ignoriert. Hinschauen bedeutet Veränderung, und diese kann bedrohend sein. Leugnung, Bagatellisierung und Wegschauen sind oftmals einfacher. Ein Wertewandel hin zu Nachhaltigkeit und Zukunftsfähigkeit kann uns einander wieder näherbringen: Ein gemeinsames Ziel zu verfolgen und zum Gemeinwohl etwas beizutragen – auch wenn dadurch vermeintliche persönliche Einbussen entstehen –, kann die Gesellschaft stärken. So können sich allmählich die positiven Seiten der Veränderung manifestieren: als Kollektiv etwas zu bewältigen. Dies ist ohnehin erfolgversprechender und erfüllender als der ständige Versuch der Vermeidung.



Klarheit trifft ...