

Wer hat Angst vor der Pandemie?

Ein Interview zum Thema psychosozialer Auswirkungen der Covid-19-Pandemie.

Franz Landerl: Welche psychosozialen Folgen der aktuellen Corona-Pandemie und der damit in Verbindung stehenden Maßnahmen erwarten Sie in naher Zukunft?

Günther Bliem: Sowohl bewusste wie auch unbewusste Ängste werden bei den Menschen zunehmen. Eine mögliche Erkrankung, aber auch umfassende gesellschaftliche Einschränkungen bringen automatisch Momente der innerpsychischen Verunsicherung mit sich. Eine Pandemie, wie sie der Covid-19-Virus mit sich brachte, hat ja nicht nur schwer kalkulierbare ökonomische Auswirkungen, sondern auch vorweg nicht abschätzbare Auswirkungen auf die Gesundheit und das soziale Leben der Menschen und somit auch auf die Psyche des Einzelnen. Auch wenn wir das oft nicht gerne hören, aber wir Menschen sind von Grund auf angstgeleitete Lebewesen. Wir haben unbewusst immer Angst zu sterben, da der Tod unausweichlich ist. Dies ist einerseits evolutionsbedingt seit jeher wichtig, um auf Gefahren reagieren zu können und zu überleben. Andererseits sitzt der Gedanke, dass man nicht ewig leben wird, ja mit absoluter Sicherheit sogar früher oder später sterben wird, tief in unserer Psyche. Damit wir nicht ständig herumsitzen müssen und nur mehr darüber nachdenken, dass wir ohnehin sterben werden, verdrängt unsere Psyche größtenteils diese Tatsache im Alltag. Wir können uns ablenken, uns selbst Freude bereiten, uns selbst in Beziehungen spüren und können somit durch unser Funktionieren unserem Leben selbst einen Sinn geben. Große Veränderungen, vor allem welche für uns nur mehr schwer abschätzbar sind, spiegeln uns gleichsam die Fragilität und die Endlichkeit des Lebens. Es kommt zu Stress- und Angstdynamiken, welche sich als Reaktion entweder passiv-aggressiv, also nach innen gerichtet, oder aktiv-aggressiv nach außen gerichtet zeigen. Man darf hierbei nicht übersehen, dass der Mensch von Beginn an von seiner Umgebung abhängig ist. Ich kann mich als Baby nicht selbst ernähren, mich nicht wärmen beziehungsweise generell nicht meine lebenswichtigen Bedürfnisse stillen. Gleichzeitig werde ich in die Welt der Erwartungen meiner primären Bezugspersonen geboren. Also nicht unbedingt die leichteste Ausgangssituation, die man da bereits am Beginn des Lebens hat. Im Aufwachsen werden wir zwar autonomer und haben mehr Handlungsmöglichkeiten, die frühen Ängste bleiben allerdings zumindest unbewusst in unserer Psyche und werden eben bei Veränderungen wieder aktiviert. Beispielsweise lässt sich jemand impfen, um seine Angst vor der Erkrankung reduzieren zu können. Jemand anderer demonstriert auf der Straße gegen die Impfung, um seine Angst vor dem Impfstoff kontrollieren zu können. Das heißt, der Motor ist immer die Angst. Und je mehr ich andere von der Richtigkeit meiner Haltung überzeugen kann, desto mehr glaube ich, dass ich meine Ängste kontrollieren kann. Bedrohungen beziehungsweise mögliche Veränderungen bedeuten im Falle des Menschen immer auch eine Wiederbelebung frühkindlicher Ängste. Die Angst ausgeliefert zu sein.

Franz Landerl: Wie werden sich diese Ängste ihrer Meinung nach in den kommenden Monaten konkret zeigen?

Günther Bliem: Wie bereits angesprochen wehrt unsere Psyche aufkommende frühkindliche Ängste entweder passiv-aggressiv, also nach innen gerichtet, oder aktiv-aggressiv nach außen gerichtet ab. Ich denke aktuell spiegeln sich diese zwei Richtungen gut in den gesellschaftlichen Spaltungstendenzen bezüglich der immer aggressiver geführten Debatte hinsichtlich des richtigen Umgangs mit der Pandemie wieder. Etwas überspitzt formuliert gibt es die eher ängstlich gehemmte Reaktion, ich lege mich vor der Bedrohung angespannt auf den Boden und warte ab, bis es vorbei ist. Eine andere Möglichkeit ist, ich blende die Bedrohung einfach aktiv aus beziehungsweise spiele sie herunter. Ebenso aktiv wäre, wenn ich impulsiv reagiere, ohne viel nachzudenken, und laufe schreiend vor der Bedrohung davon, ohne zu wissen wohin. Einseitige Handlungen wie diese sind allerdings eher kindliche Reaktionen, wie sie jeder von uns aus der eigenen Kindheit kennt. Allerdings

kindliche Reaktionen auf eine Herausforderung, welche erwachsenes Handeln fordern würde. Was ich damit ausdrücken möchte ist, dass wir uns selbst größtenteils für angstbefreitere Wesen halten, als wir es in unserem wirkenden Unbewussten sind. Deshalb werden als Folge der Pandemie bei vielen Menschen verstärkt Belastungen auftreten, deren Herkunft sie gar nicht zuordnen können. Beispielsweise kann es sein, dass mich plötzlich Existenzängste plagen, obwohl ich rationell weiß, dass diese aufgrund meiner aktuellen Lebenssituation eigentlich völlig unbegründet sind. Schon jetzt haben Angstsymptomatiken unterschiedlichster Form, Verlustängste, Trennungsängste und so weiter bereits massiv zugenommen. Es kommen Menschen in meine Praxis, die ohne scheinbar ersichtlichen Grund plötzlich an Ängsten leiden, welche sich oftmals auch bis zu Panikattacken steigern. Verstärkt werden diese Belastungen dann meist dadurch, dass für die Betroffenen oft weder ein Grund noch ein Auslöser erkennbar ist. Auch zunehmend zwanghaftes Verhalten stellt bereits für viele Menschen eine Belastung im täglichen Leben dar. Dieses dient häufig dazu, die unbewusst entstandenen Ängste kontrollieren zu können. Zwanghaftes Verhalten, oder auch Zwangsgedanken stellen oftmals den psychischen Versuch dar, innere Struktur zu schaffen an der man sich anhalten kann. Angstbedingter innerer Rückzug und soziale Isolationsdynamiken treten aufgrund der aktuellen Situation natürlich auch verstärkt auf.

Franz Landerl: Gibt es Gruppen die von diesen Auswirkungen besonders betroffen sind?

Günther Bliem: Natürlich gibt es aus psychologischer Sicht Unterschiede hinsichtlich der Resilienz gegenüber diesen Belastungen und daraus entstehenden Symptomatiken. So können beispielsweise die aktuellen Auswirkungen der Pandemie bereits vorhandene Krisen und Belastungen verstärken. Allerdings sind aufgrund der Unvorhersehbarkeit und Größe der aktuellen Pandemie belastende psychischen Auswirkungen speziell auch für Menschen, die nie damit gerechnet hätten zu beobachten. Menschen, die dann beim Erstgespräch sagen, sie hatten eine schöne Kindheit, aktuell eine glückliche Partnerschaft, immer habe alles gepasst und jetzt haben sie plötzlich Angst vor zu vielen Menschen beim Einkaufen, oder vorm Autofahren oder dergleichen. Andere fühlen sich plötzlich ständig gereizt und geraten ohne ersichtlichen Grund in Konflikte mit Mitmenschen. Grundsätzlich glaube ich, dass Menschen, die sich in ihrem Leben bereits mehr mit ihrer Endlichkeit und ihren innerpsychischen Ängsten auseinandergesetzt haben, beziehungsweise diese auch annehmen können, weniger belastet sind. Deshalb sind speziell Kinder und Jugendliche auch zunehmend von diesen Dynamiken betroffen.

Franz Landerl: Wie meinen Sie das?

Günther Bliem: Der Mensch lernt im Laufe seiner psychischen Entwicklung auf drei Arten auf Ängste zu reagieren, mit Flucht, mit Kampf, oder mit Rückzug. Es wird in nächster Zeit nicht nur die Zahl der Eltern steigen, welche ihre Kinder zu Hause beschulen wollen, was wiederum mit sozialen Rückzugsdynamiken zu tun hat. Sondern es werden auch die Zahlen hinsichtlich schulverweigernder Kinder und Jugendlicher ansteigen.

Franz Landerl: Aber werden nicht gerade junge Menschen froh sein, wenn sie sich wieder in der Schule treffen können und Zeit gemeinsam verbringen können?

Günther Bliem: Natürlich wird dies für viele eine Erleichterung bringen. Da sich allerdings die Psyche der Kinder und Jugendlichen noch in der Entwicklung befindet und somit auch noch weniger gefestigt ist, wird es in vielen Fällen zu verstärktem angstbedingtem Auftreten von Rückzugs- und Isolationsverhalten kommen. Junge Menschen befinden sich noch im Entwicklungsprozess vom sicheren Zuhause in die unsichere Welt hinaus. Übrigens gilt es hierbei zu verstehen, dass auch ein schlechtes Zuhause für ein Kind in der Eigenwahrnehmung ein sicheres Zuhause sein kann. Eine der großen Entwicklungsaufgaben während des Aufwachsens besteht darin, in die unsichere Welt hinaustreten zu können und dort bestehen zu können. Das bedeutet, Heranwachsen ist gleichsam auch immer ein Prozess der Auseinandersetzung mit Verunsicherungen und Ängsten. Ängste kann ich allerdings nicht rein psychisch beziehungsweise in der Phantasie überwinden. Dies gelingt anhaltend

nur im konkreten Tun, in der realen Erfahrung. Durch die langen Phasen von Lockdowns, Homeschooling und gesellschaftlicher Verunsicherung werden für Kinder und Jugendliche entwicklungsfördernde und haltgebende Strukturen und Herausforderungen reduziert. Auch psychische Entwicklung kann nicht nur im Gehirn des Einzelnen stattfinden. Sie braucht die Herausforderungen des Lebens in der Welt. Beispielsweise kann es sein, dass meine Eltern mich besser unterrichten als die Lehrer in der Schule, dennoch bleiben es die Personen und das Umfeld, welches ich ohnehin schon immer kenne und nicht das Unbekannte draußen in der Welt. Bleibe ich in dieser Entwicklung stehen, wird natürlich auch die Entwicklung von Selbstwert und Selbstwirksamkeit gehemmt. Man bleibt in den frühen Ängsten gefangen. Und wie bereits angesprochen reagieren wir auf Angst mit Flucht, Kampf oder Rückzug. Ich gehe davon aus, dass in den nächsten Monaten vermehrt Kinder und Jugendliche zu beobachten sein werden, welche mit Rückzug reagieren. Ich denke, dass auch psychosomatische Thematiken, wie nicht rein physiologisch erklärbares Kopf- und Bauchschmerzen und dergleichen in diesem Kontext zunehmen werden.

Franz Landerl: Was kann hinsichtlich dieser Ängste, wie sie von ihnen skizziert werden, helfen?

Günther Bliem: Entwicklungspsychologisches Verstehen. Verstehe ich meine eigenen Ängste, verstehe ich wie meine Psyche funktioniert, so werden innerpsychische Ängste weniger und ich werde wieder Herr beziehungsweise Frau im eigenen Haus. Mich selbst zu verstehen, gibt mir nicht nur wieder Selbstkontrolle zurück, sondern es öffnet auch wieder Handlungsräume. Ich kann mich selbst betrachten und neue Handlungsweisen erproben und erlernen. Oder vielleicht auch erkennen, dass ich etwas gar nicht versuchen muss zu ändern. Dazu brauche ich allerdings ein Gegenüber, welches mir entwicklungspsychologische Grundlagen anbieten kann, mir alternatives Verstehen anbieten kann, beziehungsweise auch entstehende Irritationen thematisieren kann. Räume und Arbeitsbeziehungen, wie sie beispielsweise im Rahmen von psychologischen Beratungsprozessen entstehen sollten, können hier große Erleichterung schaffen. Speziell Methoden wie der philosophische Dialog sind hierbei geradezu prädestiniert, da sie auf alternative Betrachtungsweisen abzielen. Im Kontext der von mir angesprochenen Schulangst und Schulverweigerungsthematiken wäre eine verstärkte Vermittlung von entwicklungspsychologischen Grundlagen beispielsweise im Rahmen von Familienberatungen, oder für betroffene Kinder und Jugendliche auch in Form von Gruppenberatungen sinnvoll.

Mit Blick auf ihre Eingangsfrage und die Tatsache, dass die Pandemie und der schwierige Umgang mit dieser noch länger Momente der Verunsicherung mit sich bringen wird, sehe ich in jedem Fall entwicklungspsychologische Beratung, also die Möglichkeit einen Kontext zwischen aktuellen Veränderungen und in der Entwicklung jedes Menschen auftretenden frühkindlichen Ängsten herstellen zu können, als große Chance für belastete Personen befreiter durch diese Zeiten gehen zu können.