

„Müssen lernen, negativ Erlebtes positiv zu bewerten“

Österreich – ein Land im Coronastand: Die renommierte Psychologin und Psychotherapeutin **Brigitte Sindelar** analysiert unsere Ängste – und erklärt, wie wir uns in unserem eingeschränkten Sozialleben zurechtfinden

Von David Pesendorfer

Frau Professor Sindelar, wie würden Sie denn die emotionale Großwetterlage in Österreich derzeit beschreiben: Ist da eher Angst oder eine Augen-zu-und-durch-Mentalität?

Es gibt wohl beides, wobei der Anteil von Angst und Panik bei Weitem überwiegt – das sehe ich sowohl bei meinen Studierenden als auch bei den Patienten in meiner Praxis.

Ist das eher Angst vor einer Ansteckung oder dem Zusammenbruch des Soziallebens?

Natürlich gibt es die Angst, sich anzustecken, aber auch diese Unsicherheit: Wie sollen wir jetzt miteinander umgehen? Da

gibt es jene, die besonderen Mut demonstrieren wollen und einem noch immer abbusselnd um den Hals fallen, dieses Extrem ist aber letztendlich auch eine Form der Verleugnung. Das andere Extrem bilden jene, die versuchen, mindestens zwei Meter Abstand zu halten. Besonders groß ist die Angst, in der Lebensführung massiv eingeschränkt zu sein, diese Alltagsangst: Wo kriege ich jetzt Lebensmittel her? Was mache ich als arbeitender Mensch mit den Kindern, wenn die Schulen zu sind? Wenn man das psychodynamisch betrachtet, so docken jetzt diffuse Ängste an ganz konkrete Inhalte an. Man weiß jetzt, wovor man sich fürchtet, das macht es zwar nicht wirklich angenehmer, aber es gibt dem Ganzen einen scheinbar rationalen Boden. Allerdings ist es ebenso wenig rational, jetzt jemanden demonstrativ zu umarmen, wie Linsen und Erbsen für die nächsten fünf Monate zu kaufen.

Wenn es ernst wird, rückt eine Gesellschaft doch in der

Regel zusammen. Jetzt sollen wir in unserem Sozialleben plötzlich auseinanderrücken. Was macht das mit uns?

Das ist ein Widerspruch, mit dem wir noch nicht umzugehen gelernt haben. Zusammenhalten verbinden wir ja in der Regel auch mit räumlicher Nähe. Zusammenhalten durch Distanz, das ist eine Situation, die in uns als völlig unlogisch verankert ist. Natürlich haben wir heutzutage Ausweichmöglichkeiten wie etwa die digitalen Medien, die jetzt plötzlich in der Lage sind, uns wirklich zum Vorteil zu gereichen. Zu viel am Handy hängen, zu viel auf Social Media unterwegs sein, das war gestern – jetzt hat das auch einen durchaus kompensatorischen Charakter. Doch auch der ist momentan nicht ganz ungefährlich, weil dadurch natürlich auch die Gerüchteküche angeheizt wird.

Was kann denn jetzt jeder einzelne in Sachen Angstmanagement tun?

Möglichst nicht zulassen, sich in diese Angst hineinzusteigern – aber das ist leichter gesagt als getan. Ich würde empfehlen, nur die Mitteilungen wirklich autorisierter Stellen in Anspruch zu nehmen, das dafür regelmäßig. Das gibt einem Sicherheit und das, zumindest fiktive, Gefühl, einen Überblick zu haben. Allein dieses Gefühl hilft einem schon.

Gibt es beruhigende Mantras, die man sich vorsagen kann, wenn man gerade nicht in Interaktion mit anderen steht?

Es ist wichtig, für sich selbst positiv zu formulieren: Möglichst kein „Nein“ und kein „Nicht“ einbauen, also kein „Ich stecke mich nicht an“, sondern eher ein „Ich kann gut auf mich aufpassen“.

Also Negationen aus den Gedanken verbannen?

Man kann es sich vornehmen, aber das ist schwierig, denn die schleichen sich dann hinterücks erst recht wieder ein. „Ich kann gut auf mich aufpassen“: Wie schafft man es, solche Gedanken tatsächlich zu verinnerlichen?

EIN LAND AUF DER COUCH.
Brigitte Sindelar analysiert die Hintergründe der grassierenden Corona-Angst und entwirft Gegenstrategien

Lapidare Antwort: Indem man sie denkt. Natürlich kann man es auch mit Banaltricks versuchen, die Mentaltrainer immer wieder vorschlagen: „Ich sage es mir laut vor, ich schreibe es mir irgendwo hin.“ Aber ich persönlich würde davon abraten, denn das kann rasch auch ins Gegenteil kippen. Nämlich dahin, dass man meint: „Ich muss es mir permanent vor Augen halten, eben weil die Lage da draußen so gefährlich ist.“ Ich würde versuchen, in einem möglichst normalen Leben zu bleiben und zur Kenntnis zu

handenen Ablaufrituale, die mit Sozialkontakten verbunden sind, beizubehalten und in die zur Verfügung stehenden Medien zu verlegen. Ob das jetzt in Form von Chats passiert oder Telefonaten – hilfreich ist es in jedem Fall. Auch, dass man einander ohne Scheu vor Banalitäten erzählt, was man gerade tut, etwa: „Ich mache mir jetzt meinen Kaffee ...“ So entstehen im eigenen Kopf Bilder, die der Realsituation des Erlebten ziemlich nahekommen.

Nun erzählte der Bundeskanzler vor laufenden

Namen der Hilfsbereitschaft zu überschreiten versuchen.

Glauben Sie, dass in Situationen wie diesen in der Gesellschaft gewisse Eigendynamiken der Solidarität entstehen?

Die Menschen haben die Eigenschaft, unglaublich zu polarisieren: Einerseits werden infizierte Familien bedroht und gemobbt, es kommt da zu Ausgrenzungen durch irrationale Angst, die Menschen unter Quarantäne langfristig zu Ausätzigen macht. Andererseits, und jetzt werden wir tiefenpsychologisch im Sinne Alfred Adlers: Der Mensch strebt nach Gemeinschaft, so ist er nun einmal gebaut, niemand ist Robinson. Das heißt aber auch, dass das Gemeinschaftsgefühl sehr wichtig für unsere seelische Gesundheit ist – und wir müssen beachten, dass sich jetzt ein neuer Risikofaktor für diese seelische Gesundheit aufbaut.

Jener der Vereinsamung, der Stigmatisierung?

Ja, beides, und auch neue Formen von Mobbing. Und solche Dinge halten sich dann ja oft weit über den vermuteten Bedrohungszeitraum hinaus, das kennen wir auch aus anderen, düsteren Szenarien der Geschichte. Es könnte jetzt aber auch durchaus proaktiv etwas Positives gestaltet werden – in Form eines besseren Zusammenhalts in unserer Gemeinschaft.

Das heißt, jeder von uns sollte sich jetzt seinen persönlichen ethischen Fahrplan zusammenbasteln: Wie korrekt umgehen mit den neuen sozialen Randgruppen wie etwa dem Patrone der Eck-Pizzeria, dem Personal der Chinalokale und Essstände oder den Freunden und Freundesfreunden von Infizierten?

Ja. Zunächst gilt es, sich sachlich zu informieren, das ist nämlich auch eine Holschuld. Den Kopf in den Sand zu stecken und sich möglichst wenig zu informieren, um nicht noch

mehr Angst zu bekommen, ist eine Strategie, die nicht funktioniert. Wenn man Angst vorm Overkill hat, kann man sich ja durchaus selbst helfen, indem man etwa beschließt: „Ich schaue einmal in der Früh auf die Homepage des Innenministeriums und einmal am Abend und sonst nicht.“ Und der persönliche ethische Leitfaden muss sein: Wie wünsche ich mir, dass man mit mir in derselben Situation umginge?

Was machen denn die irrationalen Ängste in Kombination mit diesem grassierenden Ärger, der viele die aktuelle Lage als persönliche Zumutung empfinden lässt?

Da müssen wir wieder die Psychodynamik mitbedenken: Angst zu haben ist ein extrem unangenehmer Zustand und versucht man mit allen Mitteln zu bekämpfen. Dafür haben wir sogenannte Abwehrmechanismen – und ein sehr, sehr gängiger ist die Aggression. Wenn ich aggressiv bin, fühle ich mich in diesem Moment stark, ob ich es tatsächlich bin oder nicht, ist eine ganz andere Frage. Wenn ich jetzt sage „Schuld sind die Italiener, die Chinesen, die Nachbarn ...“, dann schaffe ich damit auch das Gefühl einer Distanz nach dem Motto: „Das hat nichts mit mir zu tun ...“ Das ist natürlich völlig unlogisch, also eine Angstbewältigungsstrategie in einer sozial destruktiven Form. Und wenn man mitbedenkt, dass die aktuelle Gesamtsituation an sich schon sozial destruktiv ist, so kommt man vielleicht doch zu dem Schluss, dass man durch so ein Verhalten dem Virus eigentlich nur in die Hand spielt.

Haben wir als Gesellschaft jetzt die Pflicht, Menschen, die solche Vorurteile bedienen, entschieden entgegenzutreten?

Ja, man muss darauf aufmerksam machen, dass weder Chinesen noch Italiener noch infizierte Nachbarn Täter sind.

Besonders problematisch ist derzeit das Gefühl, eingesperrt zu sein

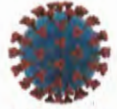


nehmen, dass dieser Zustand vorübergehend ist. Besonders problematisch ist derzeit das Gefühl, eingesperrt zu sein. **Zumal wir Österreicher ja im Grunde ein sehr geselliges Völkchen sind, ein Gutteil unseres Privatlebens spielt sich zwischen Sparverein und Yogagruppe ab. Wie soll man die nun entstehende Leere füllen – sich alleine zu Hause betrinken?**

Das mit dem Betrinken wäre ein gefährlicher Ansatz, weil auf Alkohol bei Weitem nicht alle mit einer Befindlichkeitssteigerung reagieren. Das könnte einen auch in ein tiefes Unglück stürzen. Ich würde vorschlagen, viel zu telefonieren, etwa mit den engsten Freunden, die man sonst im Kaffeehaus trifft – am besten gleich zu jener Zeit, zu der man sie sonst persönlich treffen würde: Es geht darum, die vor-

Kameras die Geschichte eines jungen Mannes, der an die gesamtgesellschaftliche Vernunft appelliert: Er befürchtet, dass ohne Zurückfahren des normalen Soziallebens etwa sein potentiell ansteckendes Kleinkind dessen potentiell schwächelnde Großeltern anstecken könnte. Wie kann man denn solche Botschaften ins Echtleben übersetzen?

Da sind wir bei dem Dilemma, in das uns der Aufruf bringt, unsere Alten im Pflege- oder Altersheim möglichst wenig zu besuchen. Dabei hat der schon einen durchaus rationalen Hintergrund. Also: Hilfsleistungen aufrechterhalten, aber ohne persönlichen Kontakt! Einkäufe durch die Türe reichen, ohne einzutreten, mit dem Hund der Nachbarin Gassi gehen, ohne einzutreten. Grenzen, die andere aus Angst setzen, nicht im



ZUR PERSON
Brigitte Sindelar

Die am 14. Jänner 1952 im Burgenland geborene Sindelar gehört zu den profiliertesten Psychologinnen und Psychotherapeutinnen des Landes. Die Hochschulprofessorin ist Vizerektorin Forschung an der Sigmund-Freud-Privatuniversität Wien und Trägerin des Österreichischen Ehrenzeichens für Wissenschaft und Kunst.

Aber man darf jenen, die diese Vorurteile transportieren, nicht selbst mit Aggressivität entgegenreten, sonst setzt man eine Spirale in Gang. Stell dir vor, du bist nicht in Wien oder Gramatneusiedl oder Podersdorf geboren worden, sondern in Milano: Kannst du dann etwas dafür? Bist du dann wirklich ein Täter oder nicht doch eher ein Opfer?
Wenn die Regierung an uns appelliert, unsere Sozialkontakte herunterzufahren, so bedeutet das eine Konzentration auf die eigenen vier Wände: Sind wir auf so ein

Neoneobiedermeier emotional vorbereitet?

Nein, gar nicht. Seit Jahrzehnten legen wir für uns fest, dass wir nur erfolgreich sind, wenn wir im Team arbeiten können. Teamfähigkeit und Integration ist ja gerade bei den jungen Menschen ein ganz großes Thema. Das alles fühlt sich jetzt plötzlich an wie eine Gegenbewegung, die notwendig ist, damit wir überleben. Es geht jetzt ja nicht darum, uns grundsätzlich zu isolieren, sondern darum, unsere Kontakte vorübergehend auf eine andere Ebene zu verlegen.

Glauben Sie, dass man solche erzwungenen Phasen der Isolation und des intensivierte familiären Miteinanders dazu nützen kann, etwa was gezielt an der eigenen Beziehung zu arbeiten?

Ich fürchte, dass an die Partnerschaft dann etwas andocken würde, was ursprünglich gar nichts mit ihr zu tun hat: Wenn etwa der eine Partner mehr Angst hat als der andere, so kann das auch zu einer Verschärfung eines latenten Konflikts führen. Ich würde die neue Situation nicht mit Zielen überfrachten, aber natürlich kann man sagen: „Jetzt haben wir endlich einmal Zeit ...“ Auch Zeit für ganz praktische Dinge, die man immer wieder verschieben musste.

Plötzlich Zeit – überfordert das uns gelernte Alltagshektiker denn nicht maßlos?

Ja, das ist eine Freiheit, die für uns völlig neu ist.

Wie lernen wir dann, sie tatsächlich als Freiheit zu begreifen?

Indem wir versuchen, uns vorzustellen: „Wenn ich jetzt draußen wäre, was hätte ich nicht schon alles tun müssen – und was von den Dingen, die ich heute dringend vorhatte, wären wirklich notwendig gewesen?“ Da ist jeder zur Eigenverantwortlichkeit aufgerufen, etwas für sich selbst, aber letztendlich auch die Gemeinschaft zu tun. „Ich gebe auf mich acht!“ – Das ist ja nicht nur in Zeiten der Viren eine gute Idee.

Was wäre der größte Fehler, den man in dieser temporären Zurückgezogenheit machen könnte?

Beziehungen tatsächlich abbrechen. Früher, zu Zeiten des Vierteltelefons etwa, wäre man ja wirklich vom heiß geliebten jungen Mann oder der heiß geliebten jungen Frau abgeschnitten gewesen. Wir müssen sehen, dass wir heute die Möglichkeit haben, mit dieser vorübergehenden sozialen Isolation umzugehen und dass der technische Fortschritt in diesem Zusammenhang durchaus ein Geschenk ist. Das gibt schon auch ein gutes Gefühl.

Glauben Sie, dass in solchen, nun ja, häuslichen Phasen auch die häusliche Gewalt ansteigt?

Innerfamiliäre Aggressionen sind das eine Risiko, das andere ist, dass man sich immer mehr aufeinander angewiesen fühlt. Wenn man jetzt vermehrt zu Hause ist, sollte man einander auch innerhalb desselben Raumes, derselben Wohnung, bewusst mehr Freiräume geben. Wir müssen den Mut haben, Dinge positiv zu bewerten, die wir im ersten Moment als negativ erleben.

Wird die aktuelle Phase des Rückzugs mittelfristig eher zu einer Erhöhung der Scheidungsrate oder der Geburtenrate führen?

Ich befürchte das eine – und hoffe das andere. ☹

Ob wir auf dieses Neobiedermeier vorbereitet sind? Nein, gar nicht

