

TEXT CAROLA KLEINSCHMIDT

# VOM ICH ZUM



**WIEDERAUFBAU** Aktuelle Studien belegen, dass die Belastungen aus Krisenzeiten noch lange auf den Einzelnen und die Gesellschaft nachwirken. Die Erfahrungen früherer Katastrophen zeigen: Konkrete Hilfen müssen schnell einsetzen, um wieder Vertrauen zu schaffen.

**Ungeschminkte Wahrheit** Rund 25 Millionen Deutsche verfolgten am 18. März die Ansprache von Kanzlerin Angela Merkel, in der sie den Ernst der Pandemie deutlich machte. Die Lage ist dramatischer für Gesellschaft und Wirtschaft weltweit als die Finanzkrise 2008 oder als Naturkatastrophen wie Hurrikan oder Tsunami.



**Rückblick** Fotograf Carlos Barria nahm 2005 ein Bild des Flutopfers Errol Morning auf, als der Hurrikan »Katrina« die Stadt New Orleans überschwemmte. Zehn Jahre danach ging er mit dem Foto an dieselbe Stelle. Manches ist noch nicht wiederaufgebaut.



Am 1. Januar 2020 schließt ein Großmarkt in der chinesischen Metropole Wuhan. Besucher und Beschäftigte infizierten sich dort offenbar mit einem neuartigen Erreger, der eine schwere Lungenentzündung auslösen kann. Gut einen Monat später, am 11. Februar, bekommt das Virus einen Namen – Sars-CoV-2. Inzwischen sind in mehreren Ländern Menschen daran erkrankt. Manche starben. Das Virus rast um die Welt: Anfang März stuft die Weltgesundheitsorganisation die Krankheitswelle als Pandemie ein, die wohl die gesamte Welt erfassen wird. Dann geht es Schlag auf Schlag. Weltweit schließen die Schulen, das öffentliche Leben wird runtergefahren. Mitte März ist es in Deutschland so weit. Kinder, Bürokräfte gehen zunehmend ins Homeoffice, Großveranstaltungen und Messen werden abgesagt. Immer mehr Staaten verordnen ihren Bürgern Kontakt- und Ausgangssperren, rufen den sogenannten Lockdown aus. Deutschland folgt nach Italien, Spanien und Frankreich am 23. März.

Wie einzigartig und ernst die Lage ist, wird den Letzten vermutlich am 18. März klar: Angela Merkel, Bundeskanzlerin und sonst die Emotionslosigkeit in Person, zieht drastische Vergleiche für die Pandemie heran: Die Coronakrise sei die größte Herausforderung für unser Land und das gemeinsame Handeln der Gesellschaft seit dem Zweiten Weltkrieg.

Vielleicht ist es der Kriegsvergleich, vielleicht die Sorge, wie lange man noch ungehindert einkaufen darf. Oder

einfach nur Hilflosigkeit. Auf jeden Fall stürmen die Deutschen in die Supermärkte. Und kaufen vor allem: Mehl. Zucker. Desinfektionsmittel. Klopapier. Andere singen auf ihren Balkonen und schaffen so Zusammenhalt angesichts der Aufforderung: »Bleibt daheim«. Viele klatschen allabendlich für die Ärzte und Pflegekräfte, die Covid-19-Kranke in den Kliniken versorgen. Zugleich stehlen Kri-

## Der erlebte Stress frisst sich bei Traumatisierten regelrecht ins Gehirn.

minelle Hunderttausende von Schutzmasken und tonnenweise Desinfektionsmittel, um sie später zu Wucherpreisen zu veräußern. Die Bilder der ersten Krisentage erinnern rückblickend an einen Flashmob der Wahnsinnigen.

Innerhalb nur einer Woche schien die Psyche der gesamten Republik aus den Fugen zu geraten. Ist das normal? Verlieren wir angesichts einer Krise automatisch die Nerven? Werden wir ein neues Normal finden? Oder werden viele an den unsicheren Zeiten seelisch zerbrechen? Viele Fragen, die wir uns derzeit stellen, haben Forscher bereits ziemlich gut untersucht. Denn eine Krise hat System. Und unsere Psyche reagiert auf typische Weise. Dieses Wissen kann die Schäden verringern, die große Krisen fast unweigerlich in der Seele der Menschen hinterlassen.

Fakt ist: Krisen und Katastrophen bedrohen nicht nur die körperliche Gesundheit, die Wirtschaft und politische Handlungsfähigkeit eines Landes. Sie haben auch seelische Folgen für die Bevölkerung. Dabei ist es gleich, ob es um die Waldbrände Anfang des Jahres in Australien, eine Hungersnot in Somalia, Kriege in Syrien oder Krankheitswellen geht, die über die Welt hinwegrollen. Wie die Spanische Grippe, die von 1918 bis 1920 weltweit wütete, die Sars-Epidemie im Jahr 2003 in Asien, die Schweinegrippen-Pandemie 2009 oder nun das neuartige Coronavirus Sars-CoV-2.

Krisen kennen wir aus vielen Bereichen: Scheidung, Tod, Jobverlust können Menschen an die Grenze ihrer Bewältigungsmöglichkeiten bringen und so in eine persönliche Krise stürzen: Unsere gewohnten Lösungswege für Probleme funktionieren nicht mehr. Gewissheiten zerbrechen. Wir müssen uns innerlich neu aufstellen, um die Krise zu bewältigen. Krisen, die ganze Gesellschaften oder sogar die Welt beschäftigen, bringen dagegen ganze Systeme an den Rand ihrer Kräfte oder sogar zum Fall.

Das neuartige Coronavirus ließ die Börsenkurse einbrechen, die Wirtschaftswelt fürchtet dramatischere Fol-

gen als nach der Finanzkrise 2008. Das Virus rüttelt an den Grundfesten der europäischen Idee, weil Grenzen geschlossen werden oder Nachbarländer nur zögerlich helfen. Es entblößt den Blick auf ein fragiles Gesundheitssystem, in dem in den vergangenen Jahren an vielen Ecken gespart wurde. Es stürzt Menschen in persönliche Krisen, weil sie um ihre Gesundheit und um ihre finanzielle Existenz fürchten müssen – mit unüberschaubaren Folgen für die Seele.

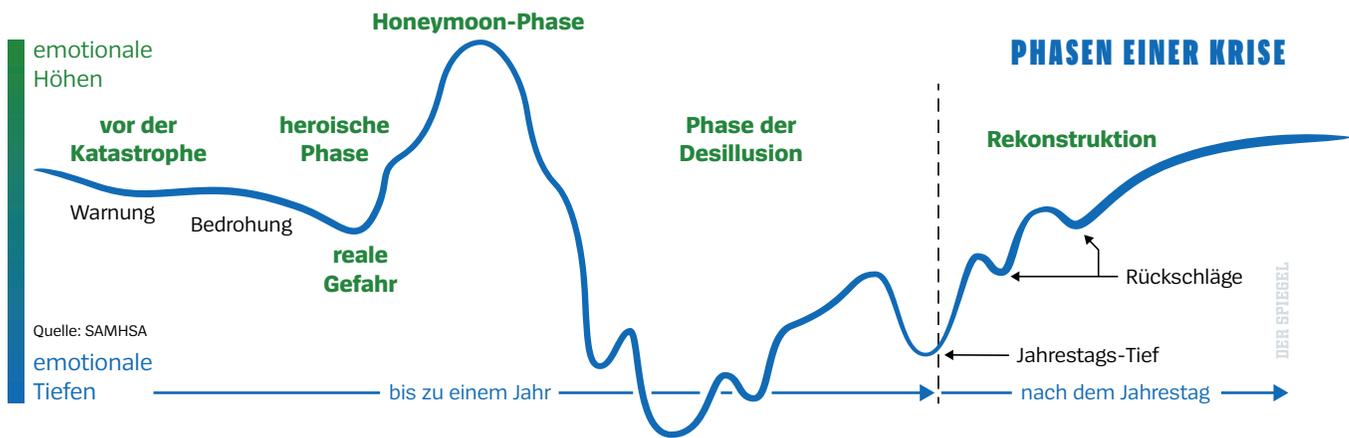
Doch während über die wirtschaftlichen Kosten und die Mängel im System viel geredet wird, fallen die psychischen Schäden durch große Krisen häufig unter den Tisch.

Mit fatalen Folgen: In einer aktuellen Studie aus den USA haben Psychiater Joshua Morganstein und Robert Ursano von der Uniformed Services University in Bethesda gezeigt: Psychologische Probleme wie Depressionen und Ängste sowie verhaltensbezogene Reaktionen auf die Krisenzeiten, wie erhöhter Alkohol- und Tabakkonsum, belasten die öffentliche Gesundheit nach einer Katastrophe besonders stark. Dafür hatten die Forscher Studien aus zahlreichen Umwelt- und Gesundheitskatastrophen ausgewertet. Beispiel Hurrikan »Katrina« im Jahr 2005: Das Screening und das Therapieren psychischer Störungen bei der betroffenen Bevölkerung kostete fast so viel wie die Wiederherstellung des zerstörten Deichsystems um New Orleans.

Die Katastrophenexpertin Fran Norris von der US-amerikanischen Dartmouth Medical School und langjährige Leiterin des National Institute for Disaster Mental Health Research, kam schon vor 20 Jahren zu einem vergleichbaren Ergebnis: In einer Metastudie wertete sie Studien über die psychischen Folgen von 160 Katastrophen aus – von Flut über Terrorangriff bis Atomunglück. Wie Morganstein stellt sie fest, dass Menschen nach einer Krise vor allem an den Spätfolgen von traumatischen Erlebnissen, Depressionen und Ängsten leiden. Auch ein von chronischem Stress geprägtes Lebensgefühl mache viele Menschen auf Dauer anfällig für psychische Probleme. Fran und ihre Kollegen fordern deshalb, dass ein gutes Krisenmanagement immer auch eine frühzeitige Hilfe für die Psyche der Betroffenen beinhalten sollte.

Derzeit werden die psychischen Folgen einer Krise meist erst nach der akuten Bedrohung in Augenschein genommen.

Die posttraumatische Belastungsstörung, PTBS, ist dabei die bekannteste psychische Folge von Katastrophen und Kriegen. Bekannt ist sie vor allem durch Soldaten, die in Kriegseinsätzen traumatisierende Gräueltaten erleben. Eine PTBS kann sich als Folge eines einzelnen traumatisierenden Erlebnisses entwickeln, das die Psyche nicht verarbeiten kann. Nachts plagen Betroffene Alpträume, tagsüber erleben sie Flashbacks und sehen im Geiste die schrecklichen Szenen immer wieder. Sie meiden Freunde und Familie, fühlen sich erschöpft und depressiv. Der erlebte Stress fresse sich bei ihnen regelrecht ins Gehirn, sagt der Neurobiologe Raffael Kalisch vom Leibniz Institut für Resilienz in Mainz: »Bei diesen Personen hat sich



durch das Erlebnis ein Traumagedächtnis-Netzwerk im Gehirn verfestigt, das durch bestimmte Reize ganz leicht getriggert werden kann.« Ein Geräusch, ein bestimmter Geruch können ausreichen, um einen Flashback zu erleiden.

»Wer so ein Trauma im Job erlebt, wird oft berufsunfähig«, sagt Kalisch. Das betrifft Rettungskräfte nach Katastropheneinsätzen, Soldaten im Krieg – und vermutlich auch einen Teil des Pflege- und Medizinpersonals, das in den Kliniken weltweit hilflos dabei zusehen musste, wie Patienten mit Covid-19 starben, weil Betten und Beatmungsgeräte fehlten.

Während eine PTBS infolge eines schockierenden Erlebnisses auftreten kann, sind Depressionen, Angst- und Schlafstörungen, Alkoholismus und psychosomatische Beschwerden dem Dauerstress geschuldet, den Menschen in Krisenzeiten erleben. In einer japanischen Studie mit 38 000 abstinenten Teilnehmern fing etwa jeder Zehnte nach dem Tsunami und der Fukushima-Katastrophe im Jahr 2011 mit regelmäßigem Alkoholkonsum an. Die Hälfte trank auch noch zwei Jahre später.

»Andauernder Stress, noch dazu gepaart mit der Angst vor Krankheit oder dem Verlust der Existenz, kann psychische Erkrankungen auslösen«, erklärt Stefan Röpke, Leiter des Bereichs Persönlichkeitsstörungen an der Berliner Charité. Der Psychiater rechnet mit einem deutlichen Anstieg psychischer Erkrankungen nach der akuten Phase der Coronakrise. In der Telefonseelsorge kam die Seelennot vieler Menschen schon während des Lockdowns an. Die Berater am Sorgentelefon berichten über 50 Prozent mehr Anrufer. Auch häusliche Gewalt scheint in Zeiten von Quarantäne und Anspannung zuzunehmen.

Für den Großteil der Bevölkerung bedeutet die Corona-Pandemie nicht nur einen Ausnahmezustand im Alltagsleben, sondern auch einen psychischen Ausnahmezustand. »Würde man die Köpfe der Deutschen auf der Höhe der Coronakrise in den Kernspin stecken, sähe man bei vielen, dass bestimmte Hirnregionen aktiver sind als normalerweise«, erklärt Neurobiologe Raffael Kalisch. Die Unsicherheit aktiviert das Angst-Netzwerk in unserem Gehirn. »Wenn das Angst-Netzwerk aktiv ist, sind wir gleichzeitig ängstlich und hellwach«, erklärt Kalisch. Wir wittern sozusagen die Gefahr. Dieses auch als »salience network« bezeichnete Hirnnetzwerk bringt unsere grauen Zellen dazu, sich rasch einen Überblick über

die Situation und die Handlungsoptionen zu verschaffen. Beteiligt sind daran vor allem der Amygdala, die vordere Inselregion und Teile der Großhirnrinde. Sie werden immer dann aktiviert, wenn wir Unsicherheit oder Schmerz empfinden. Andere Denkaufgaben werden in dieser Zeit automatisch gedimmt. »Wir überlegen mit Hochdruck, wie wir mit der Situation am besten umgehen können, und sind sehr aufmerksam für Informationen, die uns dabei helfen könnten«, erläutert Kalisch.

Unser Gehirn unterscheidet dabei sehr genau zwischen einer akuten Gefahr und einer eher ungewissen oder weit entfernten Bedrohung. »In einer akuten Gefahr erleben wir Furcht, die sich konkret auf den Angreifer oder die Bedrohung bezieht«, erklärt Kalisch. »Unser Stresssystem wird hochgefahren, und wir reagieren mit der bekannten Fight-or-flight-Reaktion.« Doch die derzeitige Krise können wir nicht mit einem beherzten Kampf beenden oder indem wir weglaufen. Statt uns die Gefahr aktiv vom Halse zu schaffen, sitzen wir in Habachtstellung in unserer Wohnung fest.

»In dieser Situation stehen wir an einer Art Scheideweg«, erklärt Kalisch. Geht man noch mehr ins Dramatisieren, Grübeln, Sorgen-Machen? Oder gelingt es einem, einen produktiven und konstruktiven Umgang mit der Bedrohung zu finden? »Katastrophisieren aktiviert das Angstnetzwerk weiter und kann in Panik kippen«, erklärt der Neurobiologe. »Wählen wir dagegen den konstruktiven Weg, aktivieren wir die Hirnbereiche, die für höhere Denkaufgaben und Verhaltenskoordinierung zuständig sind.« Wenn diese im Frontalhirn liegenden Areale die Oberhand gewinnen, fangen wir im Geiste an, verschiedene Handlungsmöglichkeiten durchzuspielen und wählen letztlich diejenige, die uns am sinnvollsten erscheint. Wir wechseln von der Habachtstellung in den Modus »Handeln und Bewältigen der aktuellen Situation« und werden innerlich automatisch ruhiger.

Allerdings springt diese natürliche Krisenkompetenz nur an, wenn uns die Gefahr auf die Pelle rückt. Solange das Virus vor allem in Italien grassierte, blieben die meisten Deutschen recht kühle Beobachter. Erst als die Erkrankung nach den Karnevalstagen verstärkt in NRW auftauchte, wachten auch in Deutschland die Leyute auf. Völlig normal, sagt Kalisch. »Unser Gehirn ist darauf geprägt, nur Dinge in den Fokus zu nehmen, die uns ganz direkt betreffen.« Ständiges Denken und Abwägen wäre

einfach viel zu energieaufwendig und würde uns im Alltag zu stark ausbremsen. »Deshalb ist es auch so schwierig, Gesundheitsprävention oder Veränderungen in Bezug auf den Klimawandel in breiter Bevölkerung oder Wirtschaft zu etablieren«, weiß Kalisch.

Doch wenn wir erst mal aufgewacht sind, fangen wir an zu handeln. Weil Unsicherheit ein großer Stressfaktor ist, sind wir bemüht, schnell Sicherheit zu schaffen. Dafür müssen wir mehr über die Situation wissen. »Das Bedürfnis, Informationen einzuholen, steigt jetzt enorm«, erklärt Raffael Kalisch. Denn um die Tragweite einer Gefahr abzusehen, ist es wichtig, sie möglichst genau zu kennen.

Statt uns die Gefahr aktiv vom Halse zu schaffen, sitzen wir in Habachtstellung zu Hause fest.

Die Stresshormone lassen uns nach jeder neuen Podcastfolge mit dem Virologen der Nation gieren, wir aktualisieren ständig den »Tagesschau«-Ticker, und nahezu jedes Gespräch dreht sich um das neue Coronavirus.

»Das Aufsaugen von Informationen rund um die Gefahr kann sich allerdings auch negativ auswirken«, warnt Kalisch. Zum einen seien wir im Rausch unserer Suche nach Orientierung überdurchschnittlich anfällig für Fake News, Verschwörungstheorien oder Stimmen, die die Krise gänzlich leugnen. Zudem könne es passieren, dass wir unser Angstnetzwerk im Gehirn durch zu viele negative News zusätzlich belasten. »Man sollte daher bewusst seinen Medienkonsum zügeln«, rät Kalisch. Vor allem die Flut an Bildern von sterbenden Menschen und Särgen, die sich stapeln, können Ängste verstärken. »Vermutlich spielt aber gerade das Stresshormon Cortisol eine entscheidende Rolle dabei, ob in einer Bedrohungssituation das Angstnetzwerk oder das regulatorische Denknetzwerk Oberhand gewinnt«, erklärt Kalisch.

Solange das Angstnetzwerk agiert, passiert das, was wir in den ersten Tagen der Coronakrise erlebt haben: Das Krisengefühl jagte Tausende in Supermärkte zum Hamsterkauf. Es ließ andere Unsummen für Schutz-



**Leben mit Risiko** Eine Messstation in der Nähe einer Schule in Fukushima zeigt die Radioaktivität an.

masken im Internet bezahlen. Manche reagierten auch paradox euphorisch, posteten schon in den ersten Tagen der Krise die Chancen, die in der Not stecken würden. »Gerade zu Beginn einer Krise tun viele Menschen Dinge, die man nicht erwartet«, sagt der Neurobiologe Gerhard Roth. Die Menschen zeigten allerdings kein völlig neues Verhalten. Sondern eher im Gegenteil. Wir werden im ersten Moment einer Krise ganz wir selbst. »Die Stresssituation, die eine Krise auslöst, wirft uns auf unsere ganz ursprünglichen Persönlichkeitsanlagen zurück«, sagt Roth.

Jeder Mensch kommt mit einer gewissen Grundausstattung seines Temperaments auf die Welt. Manche sind von klein auf verträglich und emotional robust, andere sind sensibler. In den ersten drei Jahren unseres Lebens verändere die Erziehung diese Anlagen, sagt Roth. Im Idealfall im positiven Sinne: Der Ängstliche lernt, mehr Mut zu fassen, weil ihn seine Bezugspersonen fürsorglich lieben. Die Neugierig-Offene lernt, ihrer Neugier zu folgen und dennoch Gefahren zu erkennen.

Doch es geht auch in die ungünstige Richtung. Dann werden die Ängstlichen zu sehr Ängstlichen und die Neugierigen zu Draufgängern, die keine Gefahr ernst nehmen. »Die Prägung bis zum dritten Lebensjahr gräbt sich tief ins Gehirn, in unser limbisches System ein«, sagt Neurobiologe Roth. »Danach stehen 50 bis 60 Prozent unserer Persönlichkeit fest.« In den folgenden Lebensjahren bauen wir unsere Vernunft und unser Einsichtsvermögen zwar immer weiter aus. »Doch das ist eine

recht dünne Schicht unseres Wesens«, betont der Neurobiologe Roth.

Der Beginn der Coronakrise setzte viele Menschen unter Stress – und damit ihr Frontalhirn ein Stück weit außer Gefecht, in dem die Gehirnareale für Vernunft und sorgfältiges Abwägen ihren Hauptsitz haben. »Dann fällt man durch die Hülle der Erziehung durch auf die unteren Stufen des Temperaments«, erklärt Roth. Die von Natur aus Ängstlichen fallen in ihre sorgsam verdrängten Ängste zurück – und prügeln sich um Klopapier. Oder sie sehen die möglichen Gefahren überdeutlich und schreiben auf Twitter und in den Medien über Katastrophenszenarien. Die von Natur aus Sozialen klatschen und musizieren auf Balkonen, kaufen für die Nachbarn ein oder haben andere Ideen, wie sie in der Krise Gutes tun können. Und die besonders Optimistischen sehen sofort, wie man aus der Not eine Tugend machen könnte, und trainieren für persönliche Joggingrekorde.

Egal, wie man es dreht und wendet: Vernünftiges Handeln war in den ersten Krisentagen nicht besonders ausgeprägt. Darum wirkten Appelle auch wenig. »Unser Gehirn ist im ersten Stress nicht offen für Vernunft«, weiß Roth. Auch die Bundesregierung musste feststellen, dass die pure Bitte, zu Hause zu bleiben, nur bei wenigen fruchtete. Schnell folgte die klare Anordnung zur Kontaktsperre. Ein wichtiger Schritt in dieser Phase der Krise, denn klare Vorgaben geben Orientierung – und das besänftigt unser aufgewühltes Gehirn, sogar wenn wir den Vorgaben nur mit Widerwillen folgen. Deshalb sei es



auch richtig und wichtig, dass Unvernunft Folgen habe, erklärt Roth, zumindest in der Anfangszeit. »Auf kurze Sicht sind Strafandrohungen das Einzige, mit dem man schnelle Verhaltensveränderungen erreichen kann.« Langfristig müssten allerdings auf positive Ziele ausgerichtete Maßnahmen folgen.

**D**iese Erfahrungen sind keine Neuheit aus der Coronakrise. Im Gegenteil. Krisen folgen einem recht festen Drehbuch – und unsere Psyche folgt auch. Die Phase der Appelle an die Bevölkerung, gefolgt von Anordnungen, die den Schaden eindämmen sollen, gehört dabei in die erste Stufe einer Krisenwelle. Aus wissenschaftlicher Sicht beginnt die Ausnahmesituation bereits vor dem Eintreffen der Katastrophe und entwickelt sich in bis zu sechs Phasen. Zunächst erreichen sich erste Warnungen: In China, dann in Italien grassiert das Virus, fordert Todesopfer. Spätestens jetzt laufen im eigenen Land Maßnahmen an, um eine Katastrophe zu verhindern. Der Stresspegel steigt bei Bürgern ebenso wie bei Politikern, im Gesundheitswesen, bei Polizei und Militär. Die allgemeine Unsicherheit sorgt für hohen Informationsbedarf. Nachrichten werden so viel geklickt, gehört, gesehen wie sonst nur selten.

Dann wird die Bedrohung zur realen Gefahr. Sars-CoV-2 ist da. Es gibt erste Erkrankte, dann erste Tote. Kliniken und Gesellschaft befinden sich in der zweiten Phase der Krise: im Stresstest. Im besten Falle fühlen sich die Menschen trotz der Bedrohung von Politik und Hilfesystemen unterstützt. Krisenexperten nennen dies die »Heroische Phase«. Alle stehen zusammen gegen die Gefahr. Die Stimmung der Menschen verbessert sich häufig sogar rasant. Fast könnte man meinen, jetzt sei das Schlimmste überstanden. Experten bezeichnen die nächste Stufe der Krise deshalb auch als »Honeymoon-Phase«. Geschichten über kleine Wunder wie die Gesundung eines Hundertjährigen oder überbordende Nachbarschaftshilfe verbreiten sich. Es gibt schnelle Hilfe für diejenigen, die schwer betroffen sind.

Doch schon kurz nach dieser Hochphase kommt es in der Regel zu einem krassen Tief in der Stimmung der Menschen: die Phase der Desillusion. Nun erst realisiert man die Verluste, erholt sich vielleicht weniger schnell als erhofft von den Geschehnissen, benötigt mehr Unterstützung, als es gibt. Vor allem bei Pandemien und anderen Krisen, die sich über längere Zeit hinziehen und in denen Menschen Kontaktsperren einhalten sollen (zum Beispiel auch bei einem Atomunglück), beobachten Forscher, dass die Honeymoon-Phase gar nicht eintritt, sondern die Stimmung in der Bevölkerung bereits in der

#### ZUM WEITERLESEN

**Raffael Kalisch:** »Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen«, Piper Taschenbuch, 2020; 12 Euro. **Georg Pieper:** »Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät«, Btb, 2014; 9,99 Euro. **Gerhard Roth, Nicole Strüber:** »Wie das Gehirn die Seele macht«, Klett-Cotta, 2018; 15 Euro. **Miriam Prieb:** »Resilienz«, Südwest-Verlag Taschenbuch, 2019; 10 Euro.

heroischen Phase stetig abnimmt.

Die nächste Phase der Rekonstruktion hat also oftmals keinen sehr guten Start. Und sie dauert in der Regel längere Zeit. Hier zeigt sich, wie gut die Gesellschaft eine Krise langfristig meistert. Ein gutes Krisenmanagement führt dazu, dass möglichst viele Menschen die neuen Umstände akzeptieren können, ihr Leben wieder aufbauen. Dass sie die Verluste betrauern können, ohne daran zu verzweifeln. Das setzt voraus, dass es angemessene Unterstützung von öffentlicher Hand gibt, die fair verteilt wird. Besonders gefährdet für langfristige Not sind dabei immer die Ärmsten und die Jüngsten, zeigen die Studien.

Aber auch wenn alles objektiv Mögliche geleistet wird, gelingt die seelische Erholung nie allen: Ein gewisser Teil fokussiert sich auf seinen Ärger oder erlebt sich als Opfer der Krise. Entscheidend für die Gesundung der Gesellschaft ist, diesen Anteil möglichst klein zu halten.

Wie schnell und wie gut das gelingt, hängt sowohl von der Art der Krise als auch von den äußeren Umständen ab. Pandemien, die mit Quarantäne und Kontaktsperre einhergehen, sind für die Psyche der Menschen besonders schwer zu ertragen. Denn: »Bindung und Miteinander sind der stärkste Schutzfaktor im Stress«, sagt Neurobiologe Roth. »Wenn wir spüren, dass sich andere Menschen um uns kümmern, schüttet die Hypophyse das Bindungshormon Oxytocin aus. Das bremst wiederum Cortisol.« Das Gefühl von Verbundenheit senkt also den Stresslevel. Und es lässt unser heilsames Denknetzwerk im Gehirn anspringen. Aus kollektiver Sicht ebnet ein gutes Gemeinschaftsgefühl also den Weg zu konstruktiven Lösungen.

Ganz anders, wenn sich das Stressgefühl in den Menschen verschärft. Zum Beispiel, weil die Unsicherheit nicht endet. Oder weil sich ständig neue Bedrohungen ankündigen. Denn viele Menschen können sich an chronischen Stress nicht gewöhnen, wie Studien zeigen – und Dauerstress ist extrem gesundheitsschädlich. Die anhaltende Flut von Stresshormonen im Blut schädigt den Organismus. Körper und Geist stehen unter Dauerstrom. Die Muskeln sind ständig angespannt, der Stoffwechsel stets auf Kampfniveau, der Geist kommt nicht zur Ruhe. Muskelverspannungen, Immunschwäche, Herz-Kreislauf-Probleme und psychische Erkrankungen sind die Folge. »Wenn die Ausnahmesituation Monate andauert, dann kann es für viele Menschen zu Problemen kommen«, erklärt Psychiater Röpke von der Berliner Charité. »Das fühlt sich irgendwann an wie ein Winter, der nie endet.«

Der Psychologe Stevan Hobfoll von der Rush University Medical Center in Chicago, Illinois, und seine Kolleginnen untersuchten, was Gesellschaften tun können, um

**Existenznot** Griechische Rentner fordern 2015 von einem Bankangestellten die Auszahlung ihrer Bezüge.

die psychischen Folgen von Krisen zu reduzieren. In die Studien flossen Erkenntnisse aus Erfahrungen mit Terroranschlägen, Epidemien, Naturkatastrophen mit ein. Fünf Faktoren spielen den Wissenschaftlern zufolge eine zentrale Rolle, um psychische Dauerbelastung in einer Krisengesellschaft zu lindern: das Gefühl von Sicherheit, Beruhigung, das Gefühl von Selbst- und Gemeinschaftswirksamkeit, Verbundenheit und Hoffnung.

W

enn man sich diese Punkte anschaut, hat die Politik vieles richtig gemacht: In ruhigen Ansprachen haben Politiker und Politikerinnen betont, dass die Kontaktsperre dem Schutz der Risikopatienten und dem gesamten Kliniksystem dient – aber nicht jeder um sein Leben fürchten muss. Die täglichen Briefings durch das Robert Koch-Institut klären

sachlich auf, die Hotlines und finanziellen Hilfen stärken Verbundenheit und Selbstwirksamkeit. Die Bundeskanzlerin lobt die Bürger und Bürgerinnen dafür, die Regeln zu berücksichtigen und durchzuhalten. Es gibt das Versprechen, in der Not niemanden alleinzulassen.

Der Psychologe und Traumaexperte Georg Pieper betont die Bedeutung guter Kommunikation für das Seelenheil der Gesellschaft: »Wenn die Bürger der Politik ein Stück weit vertrauen können, entlastet sie das in Krisenzeiten.« Denn dann können wir unsere Kräfte auf die Herausforderungen fokussieren, die der Alltag in der Krise mit sich bringt. »Dabei ist Transparenz enorm wichtig«, betont der Spezialist für Krisenintervention. »Politiker und Verantwortliche müssen klar sagen, was die Realität ist. Auch wenn sie wehtut.« Statt Allmacht und Allwissen zu demonstrieren, hilft es, die einzelnen Schritte zu erklären und Schwierigkeiten klar zu benennen. Bekundungen, man hätte alles im Griff, wie sie beispielsweise US-Präsident Donald Trump häufig äußert, seien dagegen kontraproduktiv, so Pieper.

Was passiert, wenn in Zeiten der Krise auch noch das Vertrauen in den Staat und die Gemeinschaft zerbricht, kann man im krisengeschüttelten Griechenland sehen. »Dort haben die Menschen sehr wenig Vertrauen in die Politiker. Die Leute sind von der Finanzkrise derart gestresst, dass jeder nur panisch auf sich selbst schaut. Es kann kein konstruktives Miteinander entstehen«, sagt Pieper. Der Traumaexperte hat mit Menschen viele ihrer Krisen durchlebt. Persönliche und kollektive. Er betreute die Kumpel und ihre Familien 1988 beim großen Grubenunglück in Borken, Rettungskräfte und Angehörige zehn Jahre später beim ICE-Unglück in Eschede genauso wie die Opfer von Amokläufen. Er kennt auch eigene Ausnahmezustände: 2004 verlor er seine Nichte in der Tsunami-Katastrophe.

Gerade für die westlichen Länder sei der Umgang mit dem Kontrollverlust, der mit einer Krise einhergehe, eine besondere Herausforderung, sagt Pieper. »Wir sind es gewohnt, die Kontrolle über unser Leben und Wirken zu

haben.« Dass eine Krankheitswelle alles über den Haufen wirft, Urlaubspläne ebenso wie berufliche Existenzen erschüttert, das sei für viele eine Aufgabe, bei der sie Unterstützung brauchten, sagt Pieper. Er plädiert für eine breit angelegte Informationsoffensive, wie man mit dem Frust, den Verlusten und auch den täglichen Einschränkungen in Quarantäne oder kontaktarmen Zeiten zurechtkommt. »Nach der Aufklärung über Hygiene sollte nun die Psychohygiene in den Fokus rücken.«

So geschehen auf Island. In der Finanzkrise 2008 verloren die 320 000 Einwohner viele Milliarden Euro. Hunderte mussten ihre Häuser verlassen, weil sie die Kredite nicht mehr zurückzahlen konnten. Banken hatten das Land an den Rande des Konkurses spekuliert. Doch die Regierung machte schnell klar: Das Problem ist lösbar, auch wenn die Lösung wehtun wird.

Die Isländer zogen an einem Strang. Privatpersonen schafften teure Autos ab und akzeptierten Kürzungen staatlicher Budgets. Die maroden Privatbanken wurden abgewickelt, das Bankensystem neu aufgestellt. Seit 2011 wächst das Bruttoinlandsprodukt wieder. Die Krise ist überwunden. Und die Insulaner haben dazugelernt. Konsumkritik und politische Mitbestimmung, ebenso wie das Selbstbewusstsein der Bürger und Bürgerinnen erleben ein nie da gewesenes Hoch.

Dass in jeder Krise eine Chance liege, betont auch die Hamburger Medizinerin, Psychotherapeutin und Burnout-Spezialistin Mirriam Prieß. »Eine Krise trifft immer unsere Schwachstellen«, sagt Prieß. Deshalb sollte man als Person genauso wie als Gesellschaft reflektieren, was dem Verhängnis die Tür öffnete. »Die Notlage wird erst überstanden sein, wenn wir die Bedingungen verändert haben, die dazu geführt haben«, sagt Prieß.

In der Coronakrise verschärfte beispielsweise das vom Sparzwang gebeutelte Gesundheitssystem die Situation. »Lernen aus der Krise würde bedeuten, diese Schwachstellen zu beheben«, erklärt Prieß. Und damit sollte man am besten noch anfangen, solange die Problemzonen

»Politiker und Verantwortliche müssen klar sagen, was die Realität ist. Auch wenn sie wehtut.«

schmerzen und notwendige Veränderungen deutlich erkennbar sind.

Risikoexperten wie Frank Roselieb tun genau das. Sie analysieren während der akuten Notphase jene Schwachpunkte, die von der Politik neu zu justieren sind. Der geschäftsführende Direktor des Instituts für Krisenforschung in Kiel und sein Team dokumentieren rückwir-



**Armut** Aufgrund der Finanzkrise brachen 2008 die drei isländischen Großbanken zusammen. Die Folgen für die Bevölkerung waren drastisch. Rezession, Inflation, Arbeitslosigkeit brachten manche in solche Existenznot, dass sie Mülleimer nach Wertstoffen durchsuchten.

kend seit 1984 Krisen in Deutschland und beraten Landes- und Bundesbehörden.

Drei Themenfelder, mit denen die Politik sich nun beschäftigen sollte, stehen aus seiner Sicht schon fest. Beim Thema Ausgangsbeschränkungen oder Handyortung müssten wir »darüber diskutieren, wo wir am ehesten bereit sind, Grundrechte in Krisenzeiten einzuschränken«. Zweitens werde man den Dialog zwischen Politik und Bürgern in Notzeiten überdenken: »Die Menschen gingen trotz der Aufforderung, Kontakte zu meiden, ins Fitnessstudio und zum Spielplatz. In einer ähnlichen Situation wird man die Leute zukünftig deutlich stärker an die Hand nehmen und die Leine früher kürzen müssen.« Roselieb sieht drittens aber auch die Chance, viele bisher kontroverse Ideen leichter durchzusetzen, wie eine Art Zivildienst für alle jungen Leute oder die Digitalisierung der Bildung. Natürlich sei all dies noch im politischen Diskurs zu erörtern, sagt Roselieb. Doch das Ergebnis sei bereits absehbar.

Die Rufe nach einer dauerhaft besseren Welt nach der Coronakrise, in der die Menschen mehr auf den sozialen Zusammenhalt achten, mehr Umweltschutz leben und mehr Solidarität mit Kassiererinnen und Pflegekräften, sieht er dagegen skeptisch. »Das sind jetzt zwar wichtige ›weiche‹ Durchhaltebotschaften«, sagt der Risikoforscher. »Nach der Krise verlieren sie aber sehr schnell an Gewicht und Gehör.« Die meisten Menschen tendierten dazu, wenn die Not vorbei ist, so bald wie möglich wieder ihren Alltag zurückzuerobern.

Dann wären keine zwei Wochen nach Ende des Lockdowns Venedigs Gewässer wieder trüb, der Flugverkehr stärker als zuvor, die Straßen verstopft mit Pendlern, und im Gesundheitssystem wird wieder gespart, und alle schauen weg. Wenn wir das nicht wollen, müssten wir schon jetzt die Zeit und das neue Gemeinschaftsgefühl nutzen, um unsere Welt auf lange Sicht ein Stückchen besser zu machen.

**Carola Kleinschmidt** ist erstaunt, wie jedes Wackeln der Regierung in ihren Aussagen gleich zu einer Welle von Zweifeln und Diskussionen in der Bevölkerung führt – genau wie in den Modellen zum Verlauf einer Krise beschrieben.