



Die Corona-Krise und Strategien der Bewältigung

Ergebnisse tiefenpsychologischer Interviews

Die Corona-Krise und Strategien der Bewältigung

Ergebnisse tiefenpsychologischer Interviews

Impressum

© Mai 2020

Bertelsmann Stiftung, Gütersloh

Bertelsmann Stiftung

Carl-Bertelsmann-Str. 256

33311 Gütersloh

Telefon +49 5241 81-0

www.bertelsmann-stiftung.de

Verantwortlich: Dr. Yasemin El-Menouar

Autoren: Johannes Dorn, Sabine Loch und Anne-Kathrin Vitt

Lektorat: Gesine Bonnet, Jörg Marx

Korrektur: Hartmut Breckenkamp

Titelbild: © Getty Images/iStockphoto/VichoT

Inhalt

1	Einleitung	4
2	Zusammenfassung	6
3	Studiendesign und Methode.....	7
4	Verschiebungen von Werten	8
4.1	Sinnorientierung gewinnt an Bedeutung	8
4.2	Gesundheit rückt in den Vordergrund	8
4.3	Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft wird deutlich wichtiger	9
4.4	Freiheitsanspruch tritt hinter Sicherheitsbedürfnis zurück	9
5	Psychologie der Krise	10
5.1	Phasen der Krisenverarbeitung während der Pandemie	10
6	Strategien der Krisenbewältigung	11
6.1	Stabile Krisenmanager	11
6.2	Kreative Vergemeinschafter	11
6.3	Tatkräftige Optimisten	12
6.4	Besorgte Schutzsuchende.....	12
6.5	Eigenmächtige Aktivisten	13
7	Ausblick.....	14
	Die Autoren	15

1 Einleitung

Krisen sind wie ein Brennglas, durch das hindurch der Zustand einer Gesellschaft sichtbar wird. Das, was die Gesellschaft zusammenhält, tritt deutlicher zutage – die Kraft der zwischenmenschlichen Solidarität, die Verbundenheit mit dem Gemeinwesen, das Vertrauen in Institutionen. Aber ebenso lassen sich potenzielle Bruchlinien erkennen – soziale Abgrenzungstendenzen, tief liegendes Misstrauen und alltägliche Egoismen.

Die derzeitige Corona-Krise ist vor allem auch deshalb anders als bisherige Krisen, weil sie tatsächlich jeden trifft. Sie greift tief in die Lebensgewohnheiten aller Menschen ein. Und sie offenbart, wie Menschen mit Verunsicherungen, Kontrollverlust und unvorhersehbaren Veränderungen im Alltag auf sehr unterschiedliche Weise umgehen.

In der ersten Phase der Krise konzentrierten sich die individuellen Strategien zur Wiedererlangung von Kontrolle vor allem auf Expertenrat und Regelbefolgung. Aber sie zeigten sich auch in einem Aktionismus, der bis hin zu Hamsterkäufen führte. Dieser Fokus auf die eigene Handlungsfähigkeit hat sich inzwischen verschoben. Die Bereitschaft zur Kritik und zum Widerstand hat als Kontrollmechanismus deutlich an Bedeutung gewonnen. Diese Haltung äußert sich im Hinterfragen von Maßnahmen, dem Ruf nach rascheren Lockerungen, aber auch im Relativieren und Leugnen von Risiken, dem bewussten Polarisieren und einem teils ausgeprägten Verschwörungsdenken.

Entsprechend hat sich die gesellschaftliche Debatte, die anfangs von großem Konsens geprägt war, deutlich auseinanderdividiert. Der wissenschaftliche Expertenrat und die Statistiken zur Verbreitung des Virus haben teilweise an Überzeugungskraft verloren, während die sozialen und wirtschaftlichen Folgen des sogenannten Lockdown stärker in den Blick geraten. Auf der psychischen Ebene scheint es so, als würden bei einigen Menschen lange zurückgehaltene Gefühle nun durchbrechen und ihr Recht fordern. In dieser Situation ist es wichtig, die häufig hitzige Diskussion argumentativ zu versachlichen, ohne zu sehr zu abstrahieren, sondern indem auf die individuellen Lebenswelten Bezug genommen wird.

Hierbei ist die Frage nach den Bewältigungsstrategien der Menschen in der Corona-Krise von entscheidender Bedeutung. Persönliche Strategien gehen idealerweise Hand in Hand mit der gesellschaftlichen Krisenbewältigung. Sie können die gesellschaftliche Überwindung der Krise aber auch gefährden und Panikreaktionen, eine gesellschaftliche Spaltung oder die Sabotage von Maßnahmen begünstigen. Deshalb ist – nicht zuletzt auch für politische Entscheidungen – ein differenzierter Blick auf die verschiedenen Bewältigungsstrategien von Menschen, ihre Ressourcen, Kraftquellen und ihren Umgang mit Sinnfragen hilfreich.

Der Religionsmonitor der Bertelsmann Stiftung beschäftigt sich bereits seit längerem mit der Rolle von Religionen, Glauben und Werten im Alltag moderner pluraler Gesellschaften. 2008 führte die Stiftung zum ersten Mal den Religionsmonitor durch – eine länderübergreifende empirische Untersuchung zur Rolle von Religion. Weitere Erhebungen folgten 2013 und 2017. Zurzeit wird der Religionsmonitor weiterentwickelt mit dem Ziel, ein besseres Verständnis über religiöse, aber auch säkulare Glaubensüberzeugungen, Weltverständnisse und Werthaltungen zu erlangen.

Im Rahmen dieser Vorbereitung hatte die Bertelsmann Stiftung das rheingold institut mit einer qualitativen, tiefenpsychologischen Studie zu Glaubensüberzeugungen und Werthaltungen beauftragt. Der tiefenpsychologische Ansatz erlaubt es, Einblick zu gewinnen in die unbewussten Einflussfaktoren, die das Verhalten der Menschen bestimmen. So können tiefer liegende Sichtweisen aufgedeckt werden, die Rückschlüsse auf die Relevanz von Werthaltungen und Glaubensüberzeugungen erlauben.

Der Zufall hat es gewollt, dass die Feldphase der Erhebung in den Beginn der Corona-Krise fiel. Zur Erfassung der Veränderungen während der Krise wurde die Studie um ein Zusatzmodul erweitert: Eine der Kernfragen der Untersuchung – auf welche Weise Menschen mit Veränderungsdynamiken umgehen – soll anhand der einsetzenden Krise und der beschlossenen Kontaktbeschränkungen näher beleuchtet werden. Ziel ist es, die auch für den weiteren Verlauf der Krise mitentscheidenden psychischen und wertbasierten Bewältigungsstrategien unterscheiden und beschreiben zu können.

Angesichts der akuten Fragen, die die Corona-Krise aufwirft, haben wir uns entschlossen, die Ergebnisse dieses Teils der laufenden Studie vorab zu veröffentlichen. Die ausdrückliche Berücksichtigung der unbewussten seelischen Einflussfaktoren und Sinnzusammenhänge, die das Handeln eines jeden Menschen mitbestimmen, lässt interessante Rückschlüsse auch auf die individuellen Verhaltensweisen in der jetzigen Phase der Krise zu.

Die Ergebnisse der Teilstudie lassen fünf Typen unterschiedlicher Strategien in der Bewältigung der Corona-Krise erkennen: stabile Krisenmanager, kreative Vergemeinschafteter, tatkräftige Optimisten, besorgte Schutzsuchende und eigenmächtige Aktivisten. Die Stärken und Schwächen dieser persönlichen Krisenbewältigungstypen werden in den verschiedenen Phasen der gesellschaftlichen Bewältigung der Krise sichtbar.

So können alle Typen mit ihren Stärken stellenweise zur gesellschaftlichen Bewältigung der Krise beitragen. Das gilt insbesondere für die Typen stabiler Krisenmanager, kreativer Vergemeinschafteter und tatkräftiger Optimist. Einige Typen können aber die Krise auch verstärken, wenn sie den rationalen Diskurs verlassen und emotional aufgeladen agieren. So neigen besorgte Schutzsuchende leichter zu Panikreaktionen. Eigenmächtige Aktivisten mit Tendenz zum Schwarz-Weiß-Denken können polarisierend wirken. Die Autoren empfehlen deshalb, die jeweiligen Potenziale der persönlichen Krisenbewältigungstypen stärker in der Krisenkommunikation zu berücksichtigen.

Die Ergebnisse zeigen zudem, welche Bedeutung die Menschen bestimmten Werten bei der Wahrnehmung und Bewältigung der Corona-Krise zuschreiben. Im Verlauf der Krisenbewältigung hat sich die Priorisierung von Werten zumindest zeitweilig verändert. So sind vielen Befragten der religiöse Glaube und die spirituelle Sinnfindung mit Einsetzen der Krise erkennbar wichtiger geworden.

Die noch laufende Hauptstudie wird einen detaillierteren Aufschluss über die Rolle von Werten für die Krisenbewältigung geben und die im Folgenden vorab veröffentlichten Teilergebnisse vertiefen. Die Gesamtergebnisse werden in der zweiten Jahreshälfte 2020 der Öffentlichkeit vorgestellt.

2 Zusammenfassung

Die Corona-Krise hat in Deutschland zu einer auffälligen temporären Verschiebung von Werten geführt. Durch die existenziellen Eingriffe in den Alltag und das Bewusstwerden der eigenen Sterblichkeit (Memento mori) rücken vor allem Gesundheit, Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft und Sicherheit als Werte stark in den Vordergrund. Im Zuge dessen nimmt auch die Akzeptanz von Sinnorientierung bietenden Autoritäten aus Wissenschaft, Politik oder Kirche zu – in der ersten Phase der Krise tritt der Wert der Freiheit in seiner Bedeutung zurück. Zu beobachten ist aber auch, dass diese Effekte eher zeitlich begrenzt sind und durch zunehmende Gewöhnung an die besonderen Umstände bereits wieder abzunehmen scheinen.

Im Zuge der Verschiebung der Werte können fünf seelische Krisenverarbeitungstypen identifiziert werden, die mit unterschiedlichen Strategien der Bedrohung begegnen und somit auch gesamtgesellschaftlich zu verteilten Rollen der Bewältigung und des Diskurses beitragen. Mit dem Fortschreiten der Corona-Krise und der Zunahme von Diskussionen über richtige Maßnahmen kommt dem Typ des eigenmächtigen Aktivisten eine zentrale Rolle zu. Er kann einerseits durch konstruktiv-kritische Beiträge die Suche nach guten Lösungen befördern, andererseits durch Schwarz-Weiß-Denken und eine wenig kompromissbereite Verteidigung der eigenen Ideen die Polarisierung der laufenden Debatte befeuern.

Infobox

3 Studiendesign und Methode

Die Corona-Studie ist als Zusatzmodul aus der größer angelegten tiefenpsychologischen Studie „Qualitativer Religionsmonitor: Glaube und Werte“ entstanden, die das Kölner rheingold institut im Auftrag der Bertelsmann Stiftung durchgeführt hat. Die Feldphase dieser Studie fiel zeitlich mit der Entstehung der Corona-Krise zusammen und wurde während des sogenannten Lockdown fortgeführt. Mit der zusätzlichen Auswertung konnte so gezielt der Einfluss der Krise auf die Verarbeitung von Werten und Haltungen untersucht werden.

Insgesamt wurden 135 Probanden befragt, darunter 49 Christen, 41 Muslime, zwölf Juden und 33 Menschen, die sich als Agnostiker verstehen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren im Alter von 25 bis 59 Jahren, Männer und Frauen waren gleich verteilt. Diese sozialen Merkmale (Religionszugehörigkeit, Alter und Geschlecht) wurden in der hier vorliegenden Kurzstudie nicht näher betrachtet, werden aber im Laufe der Analysen stärker berücksichtigt.

Im ersten Schritt wurden 39 Teilnehmer mithilfe eines Online-Blogs über sechs Tage befragt. Ausgewählte Teilnehmer nahmen im Anschluss an Chat-Groups über 1,5 Stunden teil. Alle Befragungen fanden im Februar 2020 statt – damals war Corona in Deutschland noch kein Thema.

Im zweiten Schritt wurden 56 Probanden in zweistündigen Face-to-Face-Interviews tiefenpsychologisch befragt. Die Interviews waren bei Ausbruch der Corona-Krise in Deutschland zu zwei Dritteln geführt und wurden kurz vor dem sogenannten Shutdown abgeschlossen (Feldphase vom 2. bis 20. März 2020).

Um die Veränderungen des Alltags und der Nachrichtenrezeption während des Shutdown in der Corona-Krise zu erfassen, wurden in der ersten Aprilwoche 2020 erneut 40 Teilnehmer in Online-Blogs und 26 ausgewählte Teilnehmer in Chat-Groups interviewt.

Das rheingold institut arbeitet mit der wissenschaftlichen Methode der morphologischen Markt- und Medienpsychologie. Diese geht davon aus, dass den Menschen ihre eigentlichen Motivationen und Sinnzusammenhänge nicht immer bewusst sind. Die Methode gehört zu den tiefenpsychologischen Ansätzen, die die verborgenen – unbewussten – Muster und Mechanismen in den Blick nehmen, welche dem Erleben und Verhalten der Menschen zugrunde liegen. Die rund zweistündigen Tiefeninterviews wurden anhand eines Leitfadens von insgesamt neun Psychologinnen und Psychologen mit entsprechender Zusatzausbildung durchgeführt. Die Äußerungen in den Tiefeninterviews wurden in den Erhebungen hinterfragt und belastet – analog zu einem anamnестischen Gespräch in der Therapie. Anschließend wurden die so gewonnenen Daten in einem iterativen Prozess, an dem alle eingesetzten Psychologinnen und Psychologen beteiligt waren, auf grundlegende strukturelle Faktoren und Motive hin analysiert und geordnet. Zitate von Probandinnen und Probanden veranschaulichen in diesem Bericht die Untersuchungsergebnisse.

4 Verschiebungen von Werten

„Das [der Shutdown] ist nun mal gerade notwendig. Ich finde, die Maßnahme wurde fast ein wenig zu spät ergriffen.“

Durch den direkten Vergleich vor und während der Pandemie konnten die Forscherinnen und Forscher des rheingold instituts auffällige Umgewichtungen von Werten feststellen – eine Reaktion auf die globale Krise und die damit verbundenen Erschütterungen des Alltags. Exemplarisch lassen sich vier Werte benennen, bei denen diese Verschiebung zu Beginn der Krise besonders deutlich zutage tritt.

4.1 Sinnorientierung gewinnt an Bedeutung

„Ich finde auch, dass die Gebete helfen. Man vertraut seine Sorgen, Ängste, Wünsche und so weiter jemandem/etwas Höherem an.“

Glaube und Sinnfindung sind den Menschen in den vergangenen Wochen erkennbar wichtiger geworden. Die Corona-Krise hat darüber hinaus ein großes Bedürfnis nach neuen Ritualen gezeigt, um dem Alltag eine klarere Struktur zu geben und temporär verwehrte Rituale wie etwa Gottesdienste zu ersetzen.

Dazu gehören zum Beispiel Spaziergänge und Wanderungen in der Natur, die nicht nur der Bewegung, sondern auch der Sinnfindung und transzendenten Standortbestimmung dienen (ein Motiv des Naturerlebens übrigens, das in Zeiten vor Corona besonders oft von Agnostikern beschrieben wurde). Dies hat sich vor allem in der ersten Zeit der Pandemie bewährt, als viele Menschen eine große innere Aufgewühltheit spürten und dem konstanten Nachrichtenkonsum einen Aufenthalt in der vergleichsweise reizarmen Natur entgegensetzten.

4.2 Gesundheit rückt in den Vordergrund

„Ich persönlich denke schon mehr über die Vergänglichkeit unseres Daseins nach, denn man wird ja durch diese Gefahr damit konfrontiert. Man nutzt jede Sekunde noch intensiver als vorher, da man ja nie weiß, wie viel Zeit einem Menschen im Leben bleibt.“

„Mir ist meine Gesundheit im Sinne von mehr Bewegung wieder in den Fokus gerückt. Nicht immer nur denken, ich müsste mal wieder – tun.“

Auch der körperlich wohltuende Aspekt von Natur und frischer Luft hat die Menschen nach draußen getrieben. Der Gesundheit wird in der Werteabwägung höchste Priorität eingeräumt, sie wird nicht mehr als selbstverständlich angesehen, sondern avanciert sogar mit dem binnen kürzester Zeit üblich gewordenen „Bleib gesund“ zur Grußformel. Seelische Triebfeder ist hier das schockartige Bewusstwerden der eigenen Sterblichkeit, das durch das Covid-19 ausgelöste Memento mori.

4.3 Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft wird deutlich wichtiger

„Ich spüre durch meine Familie, in der wir wirklich alle aufeinander achtgeben, nachhören, wie es jedem geht, und uns unterstützen, wie wertvoll gute Beziehungen zueinander sind.“

„Mehr Zeit für die Kinder und sich selbst zu haben: eine schöne Wieder-Selbst-Findung.“

Das Bewusstwerden von Verletzlichkeit und Sterblichkeit bezieht sich auch auf das enge Umfeld. In der Krise und in Zeiten existenzieller Bedrohung besinnen sich die Menschen auf ihre Familie, die nächsten Angehörigen und besten Freunde und widmen ihnen Zeit und Fürsorge. Zudem steht der weitläufige Bekanntenkreis auch wegen der geforderten Distanzregeln weniger im Fokus. Präziser wird allerdings das nachbarschaftliche Umfeld, wobei eher die gegenseitige Hilfe im Vordergrund steht als die zweckfreie Freundlichkeit und Kommunikation. Gesellschaftlich war am Anfang der Krise zunächst ein Schulterschluss spürbar, befeuert durch Bundeskanzlerin Merkmals Aufruf zum Zusammenhalten. Sich und die anderen zu schützen, sich gegenseitig zu helfen, die systemrelevante Arbeit der Krankenpfleger, Ärzte, Feuerwehrleute zu würdigen, stand im Mittelpunkt. Aus der gesellschaftlichen Zugehörigkeit leitet sich aber auch ein Anspruch auf Versorgung und Verteilungsgerechtigkeit in der Krise ab. Dies wird bei wirtschaftlichen Themen deutlich.

4.4 Freiheitsanspruch tritt hinter Sicherheitsbedürfnis zurück

„Aufgrund der vielen Fake News schaue ich nur noch auf der Seite der Bundesregierung und vom RKI. Hier fühl ich mich ehrlich informiert.“

„Die Freiheit muss eingeschränkt werden, anders geht es derzeit nicht, und ich finde, für diesen Zeitraum muss man sich dann auch einmal etwas zusammenreißen.“

Die Priorisierung von Sicherheit drückt sich etwa im veränderten Verhältnis zu Autoritäten aus. Regierung und Politiker werden zunächst als Krisenmanager geschätzt, man fühlt sich durch die getroffenen Maßnahmen gut aufgehoben und geschützt. Obwohl die Kirchen keine tragende Rolle in der Krisenbewältigung spielen, profitieren sie ebenfalls von der gestiegenen Anerkennung von Autoritäten: Kirchenkritische Haltungen, die sich in tiefenpsychologischen Befragungen kurz vor der Pandemie noch deutlich zeigten, werden weniger; stattdessen entdecken auch religiös Distanzierte die Zwiesprache mit ihrem Gott.

Gerade zu Beginn der Corona-Krise werden Freiheit beschränkende Maßnahmen nicht nur akzeptiert, sondern teilweise noch stärker propagiert. Nach wenigen Wochen des Lockdown ist aber auch eine Rückverschiebung zu beobachten – Freiheitsrechte werden wieder höher bewertet und Maßnahmen zunehmend in Zweifel gezogen. Am Wert der Sicherheit lässt sich so am stärksten der temporäre Charakter der Wertverschiebungen ablesen. Dies erklärt sich ebenso aus universellen seelischen Prozessen, die sich auch bei anderen der eigenen Kontrolle entzogenen gesellschaftlichen und globalen Krisen zeigen.

5 Psychologie der Krise

„Wir werden derzeit sehr bevormundet. Da der Großteil darin einen Nutzen sieht, wird das so hingenommen. Ich stehe da ganz hinter unserer Regierung.“

Angst, Panik, Lähmung der Gedanken oder ein sinnentleertes Weitermachen, bis der Bruch mit dem Gewohnten ins Bewusstsein sickert – Krisen produzieren Ohnmachtsgefühle und den dringenden Wunsch, wieder Kontrolle über den Alltag und die eigenen Handlungen zu bekommen. Die globale Corona-Krise hat dabei eine Besonderheit: Die Bedrohung durch das Virus ist unsichtbar und die Folgen sind in Deutschland überwiegend medial vermittelt. Emotional eindrücklich sind vor allem die Bilder der Säрге aus Bergamo, Madrid oder New York. Die relativ abstrakten Ziele des Shutdown in Deutschland, die darauf gerichtet waren, ebendiese Bilder hierzulande zu vermeiden – wie die Abflachung der Ansteckungskurve –, sind im Alltag jedoch weniger greifbar. Quoten und Hochrechnungen sind für viele Menschen nicht ohne Weiteres nachvollziehbar.

Insgesamt lässt sich eine Komplexitätsreduktion konstatieren, die den Blick des Einzelnen von der gesamtgesellschaftlichen Aufgabe zur eigenen Betroffenheit lenkt. Wer sich gesund fühlt und über ein gesundes Urvertrauen beziehungsweise Gottvertrauen verfügt, schätzt das Ansteckungsrisiko für sich als vernachlässigbar ein. Die empfundene Bedrohung bleibt vor allem dann diffus, wenn die Probanden sich nicht zur Risikogruppe zählen oder in ihrem direkten Umfeld niemand betroffen ist. Empfindsame oder leicht erregbare Naturen dagegen schätzen das Ansteckungsrisiko als hoch ein und reagieren über. Die Polarisierung zwischen diesen Perspektiven nimmt im Verlauf der Krise zu.

5.1 Phasen der Krisenverarbeitung während der Pandemie

In der seelischen Bewältigung der Krise haben wir es aus psychologischer Sicht bislang mit zwei Phasen zu tun. In Phase 1 geht es um die Bewältigung der Ohnmachtserfahrung, die sich in Beweisen der eigenen Handlungsfähigkeit manifestiert. Nach einer ersten Schreckstarre und häufiger Verleugnung wird Ohnmacht nicht selten durch Aktionismus bekämpft. Auffälligstes Beispiel sind sicherlich die Hamsterkäufe, die in Deutschland für Lücken in Nudelregalen und ausverkauftes Toilettenpapier gesorgt haben. Auch die Einführung strenger Hygieneregeln wie häufiges Händewaschen und Desinfizieren hilft bei der Wiedergewinnung von Kontrolle. Ebenfalls dazu gehören Handlungen, die nicht direkt mit der Krise in Verbindung stehen, aber durchaus der inneren Hygiene dienen und daher als Bewältigungsaktionen seelisch Sinn machen: gründlicher Frühjahrsputz etwa, die Entrümpelung des Kellers oder neue Rituale wie eine morgendliche Joggingrunde.

Nach einigen Wochen ist die persönliche Handlungsfähigkeit ausgeschöpft. Doch auch wenn alles erledigt scheint, bleibt das Gefühl, dem Virus und seinen Konsequenzen nicht entkommen zu können. Zusätzlich werden auch die sozialen und wirtschaftlichen Folgen der Krise spürbar. Dies hat den Übergang in Phase 2 zur Folge – gegen das erneute Ohnmachtsgefühl kommt als neuer Kontrollmechanismus der Widerstand hinzu. Dazu gehören beispielsweise Rufe nach einer Lockerung der Kontaktsperrung und das Hinterfragen der Angemessenheit von Maßnahmen. Dabei werden wirtschaftliche, soziale und medizinische Argumente gegeneinander abgewogen und Gerechtigkeitsfragen

formuliert: Wem wird mehr, wem weniger geholfen? Wer profitiert von der Krise oder ist sogar ein Krisengewinnler?

6 Strategien der Krisenbewältigung

Die unterschiedlichen Herangehensweisen und seelischen Lösungsansätze zeigen sich aktuell in fünf Typen, die mit unterschiedlichen Bewältigungsstrategien auf die Verschiebung der Werte und die daraus folgende Wertespannung reagieren. Gemeint sind damit weniger bestimmte Menschentypen im Sinne fester Charaktereigenschaften als seelische Modi der Krisenbewältigung. In einer Person können also verschiedene Typen angelegt sein und im zeitlichen Verlauf ist ein Wechsel zwischen ihnen möglich. Alle Typen können mit ihren Stärken zur Bewältigung der Krise beitragen. Einige – vor allem eigenmächtige Aktivisten und besorgte Schutzsuchende – können die Krise aber auch durch Polarisieren oder das Schüren von Panik verschärfen.

6.1 Stabile Krisenmanager

„Meine Religion und mein Glaube geben mir in dieser Zeit Kraft und sind eine Stütze, weil man weiß, dass auch wieder bessere Zeiten kommen werden.“

„Ich bekomme jeden Monat eine Pflegebox, da ich eine Pflegestufe habe. Dadurch habe ich Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel. Ich habe meinen Kindern, ein paar Bekannten und auch Nachbarn davon abgegeben.“

Stabile Krisenmanager können Dinge geschehen lassen, ohne sich oder ihre Werte dadurch infrage zu stellen. Sie sind krisenfest, haben Urvertrauen und vertrauen ihrer Resilienz. Stabile Krisenmanager sehen sich für Corona durch ihre familiären, nachbarschaftlichen und freundschaftlichen Bindungen gut gerüstet. Viele sind gläubig und empfinden ihren jeweiligen Gott als Schutzmacht. Sie vertrauen außerdem auf die Fähigkeit des Staates, die getroffenen Maßnahmen abzusichern. Sie sind schwer erschütterbar, daher auch eher reaktionsträge und springen nicht sofort auf jede neue Sicherheitsempfehlung an. Stabile Krisenmanager sind Helfer und Geber – wer kann, engagiert sich für Arme, kauft ein für Risikogruppen, näht Masken, packt Hilfspakete für Obdachlose oder spendet Geld. Ihnen gemein ist ein großes Vertrauen, dass alles gut endet. Bis dahin halten sie sich an die Regeln, ohne sich dadurch verunsichern zu lassen oder gegängelt zu fühlen, und stehen für Solidarität und gesellschaftlichen Schulterschluss.

6.2 Kreative Vergemeinschafter

„So habe ich spontan im Keller zwei Tische zu einer Tischtennisplatte umfunktioniert und meinen Sohn damit überrascht. Oder ich habe mir einen witzigen sportlichen Wettstreit ausgedacht und mit ihm umgesetzt. Wir haben uns auch an einem Tag unsere jeweils zehn Lieblingssongs vorgespielt und erzählt, warum wir die gut finden.“

„Ich treffe mich auch noch regelmäßig mit meinem besten Freund, auch wenn ich das streng genommen ja nicht mehr sollte.“

Kreative Vergemeinschafteter bewegen sich geschickt zwischen verschiedenen Werthaltungen, ohne anzuecken. Sie passen sich situativ an und orientieren sich an den Umgebungen, in denen sie sich bewegen. Kreativen Vergemeinschaftetern gelingt eine schnelle Adaption an eine neue Lebenssituation; dabei richten sie sich so angenehm wie möglich ein – zum Beispiel durch kleine Events oder Musikveranstaltungen im Netz. Sie organisieren ihre Sozialkontakte um und biegen die Regeln so geschmeidig, bis sie für alle passen. Dabei sind sie kleinen persönlichen Gewinnen gegenüber nicht abgeneigt. Sie stecken andere mit ihrem kreativen Enthusiasmus an, tragen damit zu einer gewissen Leichtigkeit für alle bei. Kritisch lässt sich anmerken, dass dieser Krisenbewältigungstyp dazu neigt, es sich vor allem nett zu machen und angenehm durch die Krise zu kommen. Einer inhaltlichen Lösung der Krise gilt sein Interesse weniger.

6.3 Tatkräftige Optimisten

„Die finanzielle Seite ist bis jetzt noch kein Problem. Solange man Kredit hat. Die Gesundheit geht vor, sagt die Politik. Ich glaube das.“

„Ich versuche, mich immer zu beschäftigen ... lasse mich nicht gehen ... versuche, positiv zu sein.“

Tatkräftige Optimisten sind primär am Weiterfunktionieren des Alltags und ihrer Arbeit interessiert sowie am Funktionieren ihrer Lebensvollzüge. Sie wollen im Tätigsein bleiben und es sich und anderen im Umgang mit der Krise leicht machen. Spannungen werden heruntergespielt oder verdrängt. Statt Konfliktbearbeitung werden Mut machende Parolen ausgegeben. Tatkräftige Optimisten verdrängen die Konsequenzen der Pandemie anfangs erfolgreich und machen zunächst weiter wie bisher. In ihrem Verhalten ignorieren sie hin und wieder auch Regeln, weil die Einsicht fehlt. Generell jedoch vertrauen sie auf staatliche Entscheidungen und Auffangnetze und opponieren nicht.

Auch im fortgeschrittenen Krisenmodus halten sie die Stimmung hoch und beschwören Durchhalteparolen. Selbst für die Zukunft nach Corona vermuten sie hauptsächlich positive Konsequenzen und nehmen sich selbst nicht so wichtig. Diese Haltung wirkt bisweilen angestrengt tapfer, kann sich aber auch als Übergangsmodus erweisen, bevor bestehende Realitäten angenommen werden. Der Optimismus kann kippen, wenn Konsequenzen unübersehbar werden. Dies zeigt sich zum Beispiel in Dialogen im Rahmen der Online-Chats, in denen die wirtschaftlichen Folgen der Pandemie zur Sprache kommen.

6.4 Besorgte Schutzsuchende

„Da ich auch zur Risikogruppe gehöre, verlasse ich kaum noch meine Wohnung. Ich greife jetzt auf meine Lebensmittel zurück, die ich im Haushalt und im Tiefkühlschrank habe.“

„Ich erlebe die Situation als äußerst chaotisch. Jeder weiß alles, aber keiner weiß wirklich Bescheid. Eine Meldung jagt die andere. Die Medien kommen in meinen Augen ihrer sachlichen Informationspflicht nicht nach. Mir wird immer mehr bewusst, dass Medien ganz gezielt eingesetzt werden zur Beeinflussung der Gesellschaft.“

Besorgte Schutzsuchende kennzeichnen permanente Sorge und ständiges Hinterfragen. Sie strahlen Empfindsamkeit aus, haben jedoch wenig Abwehr gegenüber Störungen und Beeinflussung und probieren viel aus, ohne eine gerade Linie zu verfolgen.

Besorgte Schutzsuchende fühlen sich durch die Pandemie zutiefst erschüttert und aufgescheucht. Sie befürchten schlimme Auswirkungen und sind grundsätzlich eher pessimistisch. Dabei sind sie extrem informiert, konsultieren dazu die unterschiedlichsten (und zum Teil nicht nur seriöse) Quellen und stecken mit ihrer Wissbegier ihre Umgebung an. So können sie andere für eine Auseinandersetzung mit wichtigen Themen gewinnen und zur Sensibilisierung beitragen. Problematisch wird ihr Verhalten, wenn sie in Panik geraten, jeder noch so kruden Schutzempfehlung und Fake News aufsitzen und davon getrieben in wenig zielgerichteten Aktivismus verfallen.

Die Bewältigungsstrategie des Schutzsuchens kann allerdings auch eine Übergangsphase sein, die den ersten Schreck markiert. Danach kann der oder die Betroffene wieder in seinen gewohnten Modus fallen.

6.5 Eigenmächtige Aktivisten

„Zu Hause zu bleiben, löst nicht alle Probleme, aber es wird so dargestellt. Wir sind und bleiben eine Nation von Einzelkämpfern. Jeder versucht, dort für sich das angeblich möglichst Beste herauszuholen. Die Menschen ignorieren, dass sie etwas verändern müssen. Corona sei Heil.“

„Abstand halten, das habe ich schon vor der Krise gemacht, leider ist das den Migrationsmitbürgern nicht beizubringen, die möchten einem am liebsten immer auf den Hacken stehen und geht man vorwärts, stehen sie einem fünf Sekunden später wieder auf den Füßen, von Corona haben die scheinbar nie etwas gehört.“

Dieser Typus steht sehr entschieden für eine eigene Haltung – sie soll weder aufgeweicht noch vermischt werden. Diese Entschiedenheit verleiht das Gefühl von Kontrolle auch in einer unklaren Situation und bei widersprüchlichen Handlungsempfehlungen. Deshalb lehnen eigenmächtige Aktivisten andere Haltungen tendenziell ab, erleben sie sogar manchmal als bedrohlich. Der Krisenmodus bringt sie eher zum Aufblühen, sie sind in ihrem Element. Oft glauben sie, die Dinge besser zu durchschauen als die politischen Entscheidungsträger.

Um auf dem Laufenden zu sein, informieren sie sich umfassend in den ihnen passenden Medien, bewerten den Ernst der Lage und schätzen ein, wie es weitergeht. Dabei sind sie tendenziell von einem Schwarz-Weiß-Denken geprägt, wissen, was richtig und was falsch ist, und wollen das auch mitteilen. Problematisch wird dieser Verarbeitungstyp, wenn er Verschwörungstheorien aufsitzt und diese verbreitet oder seine eigenen Ideen verteidigt, ohne Einwände zuzulassen.

Auch echte Experten und kritische Geister können in ihrer Bewältigungsstrategie eigenmächtige Aktivisten sein. Sie sind unbequem, können aber mit klugen Beiträgen den Diskurs voranbringen. In der zweiten Phase der Corona-Krise, in der die Debatten insgesamt zunehmen, kann dieser Typus daher mit produktiver Kritik die Suche nach guten Lösungen befördern. Er kann aber auch für eine Polarisierung des Diskurses sorgen und spaltenden Tendenzen Vorschub leisten.

7 Ausblick

Der psychologischen Krisenlogik folgend befinden wir uns mitten in Phase 2 – eine schnelle Rückkehr zur alten Normalität ist nicht in Sicht. Neben der gesundheitlichen Ungewissheit rücken auch zunehmend die sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Folgen der Krise in den Blick. Das wiederkehrende Gefühl des Memento mori ist auf Dauer für Menschen wenig erträglich; hier gibt es den starken Wunsch nach einer seelischen Exitstrategie aus Ohnmacht und Kontrollverlust.

Diese Entwicklung und die damit verbundene Polarisierung bergen die Gefahr, dass die alten Spaltungen der Gesellschaft nach Wochen der Solidarität aufbrechen und verschärft werden. In der Polarisierungsphase liegt aber auch die Chance, dass Zweifel und Hinterfragen zu neuen und konstruktiven Lösungen im Umgang mit der Krise führen.

Die unterschiedlichen Krisenbewältigungsstrategien beinhalten gesellschaftlich vielseitige Ressourcen, die dafür abgerufen werden können. Aber sie unterstreichen auch die Notwendigkeit, jeweils unterschiedliche Formen der Ansprache zu finden, um alle Menschen mitzunehmen.

So sind die stabilen Krisenmanager zum Beispiel eine große gesellschaftliche Stütze, da sie Ruhe und Stabilität ausstrahlen und durch ihre hohe Resilienz pragmatisch als Helfer agieren können. Um eine höhere Wirksamkeit zu erreichen, brauchen sie jedoch Plattformen, auf denen sie ihre Hilfsbereitschaft ausleben und öffentlich machen können.

Ähnliches gilt für die kreativen Vergemeinschafter, die durch humor- und fantasievolle Aktivitäten einen hohen sozialen Radius entwickeln können – wenn sie Foren finden, die ihnen ausreichend Anerkennung sichern und zubilligen.

Der tatkräftige Optimist kann vor allem situativ durch seine positive – wenn auch manchmal etwas ignorante – Haltung mit Durchhalteparolen und guter Laune wirksam sein.

Eine eher auf Unterstützung angewiesene Bewältigungsstrategie manifestiert sich bei den besorgten Schutzsuchenden. Sie benötigen vor allem ausgewogene Informationen und ausreichend Hilfestellung, damit sie nicht in Panik verfallen und diese auch verbreiten.

Deutlich vielschichtiger präsentiert sich der eigenmächtige Aktivist, der einerseits wertvolle Impulse liefern kann, wenn er gut informiert ist. Andererseits kann er aber auch durch seine Tendenz zum Schwarz-Weiß-Denken und Beharren auf seinen Standpunkten polarisierend wirken und durch spaltenden Zweifel das Solidarprinzip unterlaufen.

Im Moment erleben wir in der Corona-Krise eine Phase der Ermüdung nach wochenlangen Maßnahmen, aber auch der Proteste gegen weitere Beschränkungen. Die verschiedenen persönlichen Krisenbewältigungstypen sind mit ihren Stärken und Schwächen auch in der gegenwärtigen Phase gut erkennbar. Der weitere gesellschaftliche Umgang mit der Krise sollte sich in Zukunft auch an den Potenzialen der unterschiedlichen persönlichen Strategien von Menschen orientieren.

Autor und Autorinnen

Johannes Dorn, Diplom-Psychologe, Mitglied der Geschäftsführung am rheingold Institut in Köln seit 1995.

Sabine Loch, Diplom-Psychologin, Senior Research Consultant am rheingold Institut in Köln seit 2005.

Anne-Kathrin Vitt, Wirtschaftspsychologin, Projektleiterin am rheingold Institut in Köln seit 2018.

Adresse | Kontakt

Bertelsmann Stiftung
Carl-Bertelsmann-Straße 256
33311 Gütersloh
Telefon +49 5241 81-0

Dr. Yasemin El-Menouar
Senior Expert
Programm Lebendige Werte
Telefon +49 5241 81-81524
yasemin.el-menouar@bertelsmann-stiftung.de

www.bertelsmann-stiftung.de