

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESELLSCHAFT

Wie wird die Seele krisenfest?

Kriege, Coronavirus – Die Welt um uns herum ist im Dauerkrisenmodus. Wie können wir all die schlechten Nachrichten verkraften?

VON EVA TENZER

 01. APR 2016

Immer häufiger sind wir in Europa mit Krisen konfrontiert, von denen wir lange glaubten, sie gingen uns wenig an. Doch Ereignisse irgendwo auf der Welt haben zunehmend Auswirkungen auch auf das Leben hier. Wenig spricht dafür, dass sich daran in Zukunft etwas ändern wird. Manche Experten wie der Historiker Heinrich August Winkler sprechen inzwischen sogar von einem Zeitalter der Verunsicherung und sehen den markanten Anfangspunkt in den Anschlägen vom 11. September 2001. Andere warnen, dass auch in Europa Terror künftig zum Alltag gehören wird.

Sozialforscher sehen die krisenhafte Unordnung durchaus als Normalzustand von Gesellschaften. Denn widerstreitende Interessen verhindern ein dauerhaftes Gleichgewicht. Martin Endreß ist Soziologe an der Universität Trier und beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit den Bedingungen von Krisen und deren Folgen. Seinen Erkenntnissen nach ist die gesellschaftliche Moderne per se krisenhaft. Allerdings seien Menschen heute durch die modernen Medien so dicht dran an den Krisenherden der Welt wie nie zuvor. Nachrichten in Echtzeit informieren uns rund um die Uhr über verstörende Details von Massenmorden oder Naturkatastrophen, von Anschlägen oder Seuchen irgendwo auf der Welt. Die sozialen Medien wie Facebook oder Twitter bringen mit noch stärkeren Ausschlägen jede Krise auf das eigene Smartphone. All das trägt dazu bei, dass viele Krisen nicht nur objektiv, sondern vor allem auch subjektiv plötzlich viel näher an uns heranrücken.

Georg Pieper ist erfahrener Krisenpsychologe; in seiner Praxis für Trauma- und Stressbewältigung betreute er schon viele Opfer von Katastrophen und berät darüber hinaus auch professionelle Kriseninterventionsteams. Er beobachtet, dass die globalen Krisen immer komplexer und für Laien unverständlicher werden, wie etwa die Finanzkrise, die man als Laie in allen Details kaum noch nachvollziehen könne: „Man fühlt sich zum passiven Zuschauer degradiert, der Abend für Abend beim Ansehen der Nachrichten ein Stück mehr Kontrolle verliert und verunsichert zurückbleibt.“ So habe sich in den letzten Jahren eine regelrechte „Weltuntergangsstimmung“ zusammengebraut. Die Dauerberieselung mit schlechten Nachrichten führe zu dem Eindruck, dass die Welt immer schlimmer wird. Das in den Medien Gesehene gäre dann innerlich oft weiter, ohne dass man viel dagegen tun kann.

Der Soziologe Heinz Bude analysiert seit vielen Jahren die Gefühlslagen der Deutschen. In seinem Buch *Gesellschaft der Angst* beschreibt er, wie sich unter dem Eindruck der Dauerkrise Erschöpfungsdepressionen ausbreiten und der Populismus auf dem Vormarsch ist. Die Menschen

erlebten sich zunehmend wie auf einem schwankenden Boden und fürchteten sich vor der Globalisierung und sozialem Abstieg. Krisenängste kennen dabei keine sozialen Grenzen, alle Schichten und Altersgruppen können betroffen sein, so Bude.

Wie konkret diese Ängste sind, zeigt sich beispielsweise in Umfragen zur wahrgenommenen Terrorgefahr. So fürchteten sich bereits vor den Pariser Anschlägen im November 2015 über 60 Prozent der Deutschen vor terroristischen Anschlägen im eigenen Land (Statista 2015). Einer Forsa-Umfrage zufolge hat bereits knapp die Hälfte der Deutschen ein mulmiges Gefühl dabei, Großveranstaltungen wie Fußballspiele, Weihnachtsmärkte oder Konzerte zu besuchen. Rund 15 Prozent wollten aus Angst lieber komplett darauf verzichten. Das heißt, die Angst beeinflusst bereits das Handeln im Alltag. Und Frauen scheinen hier besonders ängstlich zu sein: Während 47 Prozent der Männer angaben, sich nicht zu fürchten, verspürten nur 31 Prozent der Frauen keine Angst.

Doch Angst ist kein guter Ratgeber, warnt Bude. „Wer von Angst getrieben ist, vermeidet das Unangenehme, verleugnet das Wirkliche, verpasst das Mögliche.“ Angst in einer Krise mache beeinflussbar. Das Erstarken rechtsradikaler und nationalistischer Parteien in vielen europäischen Ländern sei ein Indiz dafür. Man könne freilich, so Bude, niemanden davon überzeugen, dass seine Ängste unbegründet sind. „Ängste lassen sich in Unterhaltungen darüber höchstens binden und zerstreuen. Voraussetzung dafür ist freilich, dass man die Ängste seines Gegenübers akzeptiert und nicht bestreitet“, so sein Rat.

Ähnlich argumentiert die Psychoanalytikerin Verena Kast: „Die Nachrichten sollten sachlicher sein und weniger mit Bildern zur Gefühlsansteckung herausfordern. Und wir Zuschauer sollten uns mit anderen Menschen austauschen, am besten in kleineren Gruppen, und wir sollten dabei nicht nur über die Angst sprechen. Es hilft enorm, immer wieder auch in Gruppen Geborgenheit herzustellen.“ Krisen, welcher Art

auch immer, sollte man keinesfalls nur mit sich selbst abmachen, sondern mit anderen Menschen darüber sprechen. Denn, so Kast: „Miteinander hat man einfach weniger Angst.“ Dieses Vorgehen beruhe letztlich auf dem Vertrauen in die Selbstheilungskräfte der menschlichen Psyche, die auch und gerade in Ausnahmezuständen oft zu überraschenden Leistungen in der Lage ist.

Viel reden, sich mit anderen austauschen

Auch Georg Piepers Empfehlung zielt in die Richtung des „Gemeinsam sind wir stark“. Gemeinsame Rituale können die Bindung an die Gemeinschaft stärken. Schweigeminuten und Solidaritätsbekundungen geben emotionalen Rückhalt. In akuten Krisen rät Pieper: viel reden, mit anderen in Austausch treten, sich informieren, aktiv werden. So erfahre man sich als handelndes Subjekt, und das hilft gegen lähmende Gefühle von Hilflosigkeit.

Zudem regt Pieper an, die Dauerberieselung und das permanente Verbundensein mit der Welt in den sozialen Medien zu reduzieren. Denn das bringe nichts, weil die Auseinandersetzung mit aktuellen Krisen in diesen Netzwerken nur oberflächlich abläuft: „Dort gibt es nur ein kurzes Antriggern von Gedanken, einen kurzen Flash, dann ist das Thema wieder weg. Die Beunruhigung aber bleibt und kann sich dadurch sogar verstärken. Eine tiefe Auseinandersetzung mit den Problemen und damit auch die Möglichkeit produktiver Verarbeitung findet nicht statt.“ Stattdessen solle man sich in Qualitätsmedien informieren und erschütternde Ereignisse in intensiven Gesprächen mit anderen, am besten in vertrauten Gruppen, diskutieren. Das wirke dem emotionalen Hochschaukeln bis hin zur Hysterie entgegen, das in den sozialen Medien häufig zu beobachten ist.

Darüber hinaus kann ein in der Entwicklungspsychologie bewährtes Konzept – globaler gefasst – auch Gesellschaften in der Krise helfen: Resilienz. In der Psychologie ist es bei der Prävention und Behandlung sehr hilfreich, denn verstärkt wird alles, was den Einzelnen widerstandsfähiger macht. Nicht nur Individuen, sondern auch Gesellschaften insgesamt und einzelne ihrer Gruppen sind widerstandsfähig beziehungsweise verwundbar gegenüber Krisen und Traumatisierung. Um systematisch herauszufinden, was Gesellschaften stark macht, übertragen Sozialforscher das Konzept deshalb auf die großen Zusammenhänge. Bei der „sozialen Resilienz“ geht es um die Frage, wie Widerstandsfähigkeit im täglichen Zusammenleben und gezielt auch von Politik und Organisationen verstärkt werden kann.

Martin Endreß berichtet, dass das Resilienzkonzept gerade in der Katastrophensoziologie in letzter Zeit erhöhte Aufmerksamkeit findet. Es sei dringend nötig, dass Forscher die vorhandenen Widerstandspotenziale stärker bewusstmachen. Das könnte beantworten, was Gesellschaften angesichts von Katastrophen stabilisiert. Dabei geht es um solche Fragen: Wie halten soziale Systeme Bedrohungen aus, was sichert ihre Existenz, was stärkt Gesellschaften langfristig?

Soziale Resilienz: Die Dinge selbst in die Hand nehmen

Soziale Resilienz bedeutet die Fähigkeit, Dinge selbst in die Hand zu nehmen, Entwicklungen zu steuern, anstatt tatenlos auf den Kollaps zu warten. Denn selbst unter widrigen Bedingungen können Gruppen stabil weiter funktionieren, solange sie auf Ressourcen zurückgreifen können. So sind in Deutschland schätzungsweise 10 bis 20 Millionen Menschen ehrenamtlich tätig, viele davon in der Flüchtlingshilfe. Sie engagieren sich aus unterschiedlichen Motiven, so die Diplompsychologin Doris Wolf in einem Überblick über Forschungsergebnisse: zum Beispiel aus Verantwortungsgefühl, aus Nächstenliebe, um etwas Sinnvolles zu tun. In

einer Umfrage des Berliner Instituts für empirische Integrations- und Migrationsforschung bei über 70 Organisationen, welche die Arbeit von ehrenamtlichen Flüchtlingshelfern koordinieren, äußerten 74 Prozent der Befragten, sie wollten die Gesellschaft mitgestalten.

Gleichgültig warum Menschen anderen helfen – wer hilft, ist seelisch stabiler und zuversichtlicher. Sogar lebensverlängernd soll die ehrenamtliche Hilfe sein, vor allem wenn die Helfer einer festen Organisation oder Gruppe angehören. Doris Wolf verweist in diesem Zusammenhang auf das Ergebnis einer amerikanischen Studie mit 1700 Frauen: „Wer anderen hilft, wird ruhiger, ausgeglichener und erlebt im Augenblick der Hilfeleistung ein Stimmungshoch.“ Psychologen sprechen vom *helper's high*, vom Glücksgefühl, das Helfende erfasst und das sie von eigenen Problemen und Ängsten ablenkt. Auch wenn ehrenamtliche Helfer oftmals burnoutgefährdet sind, gibt es doch zahlreiche wissenschaftliche Belege dafür, dass Helfen eine resilienzstärkende Ressource ist. Regelmäßige Helferinnen und Helfer leiden weniger unter stressbedingten Erkrankungen, ihr Selbstwertgefühl nimmt zu, Einsamkeit und Depressionen nehmen ab. „Wenn wir uns um das Wohl anderer kümmern, dann tun wir zwei Menschen etwas Gutes“, sagt Doris Wolf, „dem anderen und uns.“

„Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“ Meinte Max Frisch. Dass Menschen aus Krisen gestärkt hervorgehen können, belegen eindrucksvoll auch Erkenntnisse der Psychologie zum sogenannten posttraumatischen Wachstum. Menschen, die extreme krisenhafte Erfahrungen machen müssen, sind zunächst natürlich erschüttert und oftmals am Boden zerstört. Aber mit der Zeit wendet sich das Blatt: Eine Mehrheit der Betroffenen fasst nicht nur neuen Lebensmut, sondern sie empfinden ihr Dasein sogar als besser, reicher und befriedigender.

Auch Verena Kast betont diese kreativen Potenziale: „Krisen ereignen sich oft dann, wenn wir zu lange Veränderungen ausgespart haben, wenn wir zu lange an etwas festhalten, das einmal gut war, jetzt aber zunehmend überholt ist.“ In solchen Situationen ersetze die Krise dann häufig die eigene Motivation zur Veränderung und zwingt zu Neuem. Im Gegenzug könne man Krisen allerdings auch „verschwenden“, indem man die Aufforderung, die in einer solchen Krisensituation liegt, nicht aufnimmt und alles beim Alten belässt, ohne sich zu bewegen.

Literatur

- Heinz Bude: Gesellschaft der Angst. Hamburger Edition, Hamburg 2014
- Martin Endreß, Andrea Maurer (Hg.): Resilienz im Sozialen. Theoretische und empirische Analysen. Springer, Wiesbaden 2015
- Olav Meyer-Sievers: Krisenfest. Stärke finden in seelischer Not. Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2015
- Georg Pieper: Wenn unsere Welt aus den Fugen gerät. Wie wir persönliche Krisen bewältigen und überwinden. Btb, München 2014
- Mirriam Prieß: Resilienz. Das Geheimnis innerer Stärke. Widerstandskraft entwickeln und authentisch leben. Südwest, Stuttgart 2015

Hart im Nehmen

Gleichgültig ob es sich um eine private oder eine globale Krise handelt – in uns schlummern ungeahnte Fähigkeiten

Inmitten des Winters lernte ich, dass in mir ein unbezwingbarer Sommer wohnt. Wie stark die Welt auch gegen mich angeht, in mir ist etwas Stärkeres, das sogleich zurückdrängt.“ Diese Worte schrieb der französische Philosoph Albert Camus in den Wirren der Nachkriegszeit.

Menschen wie Camus haben es vorgelebt, Psychologen untermauern es nun mit ihren Studien und Erkenntnissen: Verzweiflung, Schmerz und Frustration können zu einem Ausgangspunkt werden, um dem Leben gestärkter, zufriedener und überlegter entgegenzutreten.

Bilanz ziehen, Ordnung schaffen

Posttraumatisches Wachstum im Anschluss an schmerzvolle Erlebnisse und schwierige Lebensetappen bedeutet eine Reihe positiver und heilsamer Veränderungen. Sie umfassen die Persönlichkeit, das Wertesystem sowie die Weltanschauung des Einzelnen.

„Posttraumatisches Wachstum heißt, ein neues Verständnis der Dinge zu kreieren“, so der Psychologe Stephen Joseph. Und sein Kollege George Bonanno ergänzt: „Das wird möglich, weil Schmerz und Kummer unsere Aufmerksamkeit nach innen wenden und uns ermöglichen, Bilanz zu ziehen sowie Ordnung zu schaffen.“

Der britische Psychoanalytiker Adam Phillips geht noch einen Schritt weiter: Er ist sogar überzeugt, der Einzelne brauche schmerzvolle Erfahrungen und Rückschläge. Im besten Fall, so Phillips, führen sie ihn nämlich nicht nur zur Klarheit darüber, was er tatsächlich will, sondern auch darüber, was er wirklich braucht. „So können Enttäuschungen und Leid unser Leben authentischer und den Einzelnen langfristig glücklicher machen“, schreibt Phillips.

Wir sind versucht anzunehmen, dass dieser erstaunliche Umgang mit Krisen und Lebensunglücken nur grundsätzlich starken Menschen gelingt. Diese Annahme ist jedoch falsch. Posttraumatisches Wachstum ist nicht die Ausnahme – sondern die Regel. „Wir Forscher haben die menschliche Fähigkeit, im Anschluss an extreme Erlebnisse zu wachsen und aufzublühen, deutlich unterschätzt“, so Bonanno. Der Amerikaner ist aufgrund seiner Studien überzeugt: „Menschen sind extrem hart im Nehmen.“ Der Psychologe und andere Forscher des posttraumatischen Wachstums dokumentieren die erstaunliche menschliche Bewältigungskraft in Untersuchungen weltweit. Ihre Teilnehmer geben an, mindestens eine lebenseinschneidende oder lebensbedrohliche Situation erlebt zu haben. Und erstaunt beobachten die Wissenschaftler: Von diesen Menschen berichten zwischen 60 und 80 Prozent, die Krise habe sie langfristig zufriedener und stärker werden lassen.

Was entscheidet darüber, ob ein Bewältigungsprozess gelingt oder nicht? Stephen Joseph nennt drei ausschlaggebende Elemente für das posttraumatische Wachstum:

- Erstens müssen wir damit umgehen lernen, dass das Leben unsicher ist. Verluste jeder Art sind sein natürlicher Bestandteil. Sich von dieser Erkenntnis nicht einschüchtern und lähmen zu lassen bedeutet einen großen Schritt in die Richtung einer positiven Bewältigung.
- Zweitens bedarf es emotionaler Selbsteinsicht und Reflexion. Konkreter: Zum posttraumatischen Wachstum gehört ein bewusster Umgang mit den eigenen Emotionen und ihr grundlegendes Verständnis. Wieso empfinde ich an einem Tag Wut? Wieso am nächsten Tag Traurigkeit? Und wieso dann wieder Hilflosigkeit? Um posttraumatisches Wachstum zu erfahren, muss das schmerzhaft emotionale Wechselbad aufgegriffen und reflektiert werden.

– Drittens bedarf es auch der Einsicht, dass man Verantwortung für sich, seine Taten und sein Leben trägt. Das liegt zwar auf der Hand. Doch in Krisensituationen neigen wir stärker dazu, äußere Faktoren für ausschlaggebend und uns für ausgeliefert und schwach zu halten. Leicht geraten wir zu dem Schluss, wir seien Opfer ungerechter Ereignisse. Das kann die Wahrnehmung unserer Autonomie und Selbständigkeit trüben. Um posttraumatisches Wachstum zu erreichen, gilt es, die Wahrnehmung des Ich als Opfer zu überwinden.

Wenn eine Tür zufällt, geht eine neue auf

Martin Seligman – ebenfalls ein Pionier dieses Forschungsthemas – und Ann Marie Roepke ergänzen die drei Punkte von Joseph um einen weiteren. Sie erinnern an die Alltagsweisheit „Wenn eine Tür zufällt, geht eine andere auf“. An diesem Gedanken sei viel dran, so die amerikanischen Psychologen. „Wir glauben, er ist ein Schlüssel in dem Prozess des posttraumatischen Wachstums“, schreiben sie. Man komme der positiven Bewältigung ein großes Stück näher, indem man nach neuen Möglichkeiten und alternativen Optionen Ausschau hält, sich ihnen öffnet – und sie ergreift.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.