

Titelthema



Corona-Blues

Ein Ende der sozialen Isolation ist vorerst nicht in Sicht. Nun müssen wir auch noch die Feiertage ohne Freunde und Familie überstehen. Was macht das mit uns? Über ein Experiment mit ungewissem Ausgang.

Zum Osterfest kämen eigentlich die Kinder des Psychotherapeuten und Autors Helmut Milz zu Besuch. Sie würden aus Berlin, Zürich und München in den Chiemgau reisen, von der Stadt aufs Land, wie so oft in den vergangenen Jahren. Man würde einander zur Begrüßung herzlich umarmen, zusammensitzen, reden, gemeinsam Essen, spazieren gehen. Ein ritualisiertes Familientreffen, das die Verbindung stärkt. In diesem Jahr fällt es aus.

Milz ist nur einer von vielen, die in diesem Jahr an Ostern auf geliebte Menschen verzichten müssen. „Flatten the curve“ heißt besonders in diesen Tagen, dass Enkel ihre Großeltern nicht umarmen können, dass Tanten und Onkel nicht mit ihren Nichten und Neffen spielen dürfen, Freunde betrübt das obligatorische Osterpicknick verschieben und jeder, der mit dem zur Ersatzfamilie gewordenen Verein eine Radtour unternehmen wollte, auf sich selbst gestellt ist. „Wir alle werden eine ganz andere Osterzeit erleben als je zuvor“, hat Angela Merkel gesagt.

Zum Alleinsein beziehungsweise zur Kontaktarmut verdammt, spüren nun viele schmerzlich, dass wir zutiefst soziale Wesen sind. Niemand ist eine Insel. Das wusste man selbstredend auch, bevor Corona die Welt in einen Ausnahmezustand versetzte, doch die Intensität, mit der wir das Fehlen vertrauter Menschen im Augenblick spüren, ist neu. Zwar trifft die Krise jeden individuell – Extrovertierte leiden anders als Introvertierte, bis zur Erschöpfung arbeitende Krankenschwestern anders als Alleinerziehende und Singles anders als Paare –, betroffen aber ist jeder. Helmut Milz, 70 Jahre alt und Autor des Buchs „Der eigen-sinnige Mensch: Körper, Leib & Seele im Wandel“, kommentiert die staatlich verordnete Kontakteinschränkung mit einem gelassenen „ist schon okay so“.

Illustration: Ina Baurig

**Bis auf Weiteres geschlossen:
Der Osterbrunch muss
in diesem Jahr zu
Hause stattfinden.**



Als Psychiater hat er jahrzehntlang Menschen durch Krisen navigiert. Wenn jemand mit der neuen Corona-Realität gut zurechtkommt, dann einer wie Milz, der sein Leben lang Resilienz eingeübt hat. Er sagt: „Biologisch kann keine einzelne Zelle für sich alleine überleben. Sie braucht permanenten Austausch und Stoffwechsel. Dementsprechend kommunizieren Zellen miteinander. Sie verbinden sich zu Geweben und Organen. Solche Verbindungen sind biologisch ein Hauptelement des Lebens. Auch wir Menschen brauchen den Austausch mit anderen Menschen und den Stoffwechsel mit der umgebenden Natur. Wenn aber Möglichkeiten zum Austausch mit anderen zu lange wegfallen, dann ist dies ein erheblicher Stressfaktor.“ C.G. Jung hat es so beschrieben: „Der Mensch kann nicht ohne die Sozietät existieren, ebenso wenig, wie er auch nicht ohne Sauerstoff, Wasser, Eiweiß, Fett usw. sein kann.“

Schiffbrüchig im Nirgendwo

Wir sind auf ein soziales Miteinander und Kooperation geeicht. Der Mensch ist dem Menschen kein Wolf. Nicholas A. Christakis, ein amerikanischer Soziologe, hat Aufzeichnungen von mehr als 9000 Havarien zwischen 1500 und 1900 durchforstet, um Einblicke in das Verhalten Schiffbrüchiger zu gewinnen. Er stieß auf insgesamt 20 Fälle, bei denen mindestens 19 Schiffbrüchige zwei Monate oder länger im Nirgendwo festsaßen. Den Wissenschaftler interessierte, wie sich die Schicksalsgemeinschaften arrangierten. Bildeten sie Hierarchien? Arbeiteten sie zusammen, um einen Brunnen zu graben? „Viele dieser Schiffbrüchigen, vor allem die erfolgrei-

chen Gruppen, haben sich gemäß der sozialen Ausstattung organisiert. Ähnlich wie Kommunen im 19. Jahrhundert in den USA; Kibbuzim in Israel; Forschungsteams, die in der Südpolstation überwintern. Für alle gibt es im Grunde nur einen Weg, soziale Gemeinschaften zu bilden“, fasste Christakis seine Erkenntnisse einmal zusammen.

Nun sitzen wir glücklicherweise nicht auf einer Insel fest, sondern in unseren Wohnungen, deren Wände allerdings jeden Tag ein bisschen näher rücken. Das hat etwas Bedrohliches. Die seelische Belastung temporär gekappter körperlicher Verbindungen federt die moderne Kommunikation zumindest ein bisschen ab. Facetime, Skype, Zoom, WhatsApp, Telefon: Der Begriff „Social Distancing“ führte von Beginn an in die Irre, weil wir mehr denn je über digitale Kanäle versuchen, Nähe herzustellen und Normalität zu simulieren. „Physical Distancing“ trifft es präziser.

Familienmitglieder oder Freunde auf dem Bildschirm zu sehen, ist natürlich besser, als sie gar nicht zu sehen, doch die körperliche Präsenz fehlt genauso wie die Möglichkeit, im Gesicht seines Gegenübers zu lesen. Trotz ausgefeilter Technik bleibt das subtile Spiel der Mimik verborgen. Das Gefühl von Verbundenheit und Sicherheit speist sich aber auch daraus, dass man einander tatsächlich sieht, von Angesicht zu Angesicht. Die Glücksforschung ist sich einig: Geld wirkt nur sehr begrenzt sinnstiftend, entscheidend für unser Wohlbefinden sind enge familiäre und freundschaftliche Bindungen.

Und: Der Mensch braucht Berührungen. Dieses Bedürfnis ist tief in uns verankert. Selbst eine obsessive Flucht in die digitale Kommunikation ist kein befriedigender Ersatz für



**Distanzierte Nähe:
Reden hilft gegen
die Einsamkeit in
Corona-Zeiten.**

körperliche Nähe. Alleinlebende Menschen gefährdet die Corona-Pandemie deshalb besonders stark. Der Psychologe und Tastsinnforscher Martin Grunwald, Autor des Buchs „Homo Hapticus“, hat in einem Interview gesagt, Berührungen mobilisierten die körpereigene Apotheke des Menschen. „Sie wirken entzündungshemmend. Sie stabilisieren das Immunsystem. Sie wirken entspannend auf die Skelettmuskulatur, sie beruhigen. Sie senken den Blutdruck im Gehirn. Sie lassen uns weniger an Depressionen leiden.“ Werden wir berührt, fühlen wir uns aufgehoben. Die Berührung tröstet uns über die Absurdität des Daseins hinweg, indem sie auf die Verbundenheit des Einzelnen mit dem Anderen verweist. Verwehrt man Neugeborenen körperliche Zuwendung und füttert sie nur, schädigt diese Kälte die Entwicklung der Säuglinge dramatisch, manche sterben sogar.

Berühren bedeutet kommunizieren. Man legt die Hand kurz auf den Unterarm der gestressten Kollegin und zeigt sein Mitgefühl, man klopft auf die Schulter eines Freundes, schüttelt einander die Hand zum Abschied, küsst Wangen. Auf diese auch der Selbstvergewisserung dienenden Gesten müssen wir jetzt oft verzichten. Nicht zufällig hat sich die vor etwa zehn Jahren in Australien entstandene Free-Hugs-Bewegung, bei der Fremde Fremde umarmen, über Kontinente hinweg verbreitet. Die Sehnsucht nach Umarmungen ist offenbar groß, und sei es nur die Umarmung mit einem völlig Fremden. Dieses existentielle, nicht sexuelle Bedürfnis nach körperlicher Nähe haben manche in ein Geschäftsmodell verwandelt. Bei sogenannten Kuschelpartys zahlen Menschen Geld dafür, in den Arm genommen und gestreichelt zu werden. Wenn die Corona-Krise in hof-

fentlich in nicht allzu ferner Zukunft Lockerungen der sozialen Isolation zulässt, dürften solche Kuscheltreffen recht gefragt sein. Zur Not, sagt Forscher Grunwald, ginge zur Befriedigung des Berührungsbedürfnisses auch ein Hund oder eine Katze, in allergrößter Not täten es sogar Fische. Die kann man zwar nicht streicheln, aber sie sind lebendig. Nur haben auch die Zoohandlung im Moment geschlossen.

Was bleibt, ist zum Beispiel die Selbstberührung. Grunwald hat unter anderem erforscht, was es mit dem kurzen Kratzen an der Nase auf sich hat, mit dem Streicheln des Kinns. Bis zu 800 Mal am Tag berühren wir uns im Gesicht, eine unbewusste Geste, die etwa 1,3 Sekunden dauert. In Corona-Zeiten sollten wir sie zum Schutz vor einer Infektion tunlichst unterlassen. Ein auf den ersten Blick sinnvoller Rat, doch die neurobiologischen Regulationsprozesse des Organismus durch bewusste Kontrolle zu minimieren birgt Gefahren. Denn Selbstberührungen sind keine sinnlosen Übersprungshandlungen, sie helfen uns bei der Emotionskontrolle und dabei, psychische Stresssituationen besser in den Griff zu bekommen. „Wenn man sich in einer ohnehin stressreichen gesellschaftlichen Gesamtsituation auch noch auferlegt, sich möglichst nicht ins Gesicht zu fassen, dann befeuert man einen unter Umständen ungesunden Kreislauf. Stattdessen ist es jetzt besser, alles zu vermeiden, was zusätzlichen Stress verursacht“, sagt Grunwald.

Forscher haben festgestellt, dass in stressigen Situationen wie etwa während einer Prüfung oder einer hitzigen Gruppendiskussion die Anzahl der Selbstberührungen deutlich steigt. Probanden, denen Texte vorgelesen wurden, in denen Insekten eine Rolle spielen, berührten sich ebenfalls auffallend

Foto: Getty/Photostore

Gilt auch in Zeiten von Corona nicht als illegale Versammlung: Pärchen mit Hund in Hamburg



häufig. Selbst Föten behelfen sich mit Selbstberührungen. „Setzt man die Anzahl der Gesichtsbearührungen eines Fötus in ein Verhältnis zum subjektiv erlebten Stresslevel der Mutter, wird deutlich, dass sie umso häufiger auftreten, je gestresster sich die Mutter fühlt“, so Grunwald in seinem Buch „Homo Hapticus“.

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Problem

Wir befinden uns, das kann man nicht häufig genug betonen, mitten in einem Experiment, über dessen Ausgang wir derzeit nur spekulieren können. Eine Gruppe von Wissenschaftlern der Ruhruniversität Bochum und der Humboldt-Universität Berlin hat vor Kurzem eine gemeinsame Studie über die persönlichen und sozialen Auswirkungen von Covid-19 ins Leben gerufen. Sie läuft seit Mitte März. Das Interesse ist groß, knapp 5000 Probanden nehmen bislang teil und machen regelmäßig online Angaben zu ihrem Erleben und Verhalten, ihrer Gesundheit und ihrem sozialen Umfeld. Gefragt wird beispielsweise, ob Folgendes zutrifft: „Ich hatte heute das Gefühl, mit den anderen Menschen im gleichen Boot zu sitzen“, „Im Vergleich zu Zeiten vor dem Ausbruch des Coronavirus habe ich mir heute mehr Sorgen um meine Partnerschaft/Familie gemacht“ und „Ich habe heute anderen Menschen geholfen“.

Kai Horstmann von der Humboldt-Universität sagt über die aktuelle Situation: „Dieses Experiment zu begleiten ist unser primäres Anliegen. Ich glaube, dass die Corona-Krise langfristige Folgen haben wird, wir befinden uns schließlich in einer Extremsituation. Möglicherweise werden gerade Personen, die im Moment nur funktionieren müssen, wie etwa Pfler-

gerinnen und Pfleger oder Ärzte und Ärztinnen Spätfolgen wie psychische Belastungen entwickeln, aber eine potentielle Gefahr besteht natürlich auch für andere Personen.“

Einsamkeit war bereits vor der Corona-Pandemie ein gesellschaftliches Problem, das es angesichts „einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft“ sogar in den Koalitionsvertrag geschafft hat. Laut Studien schadet Einsamkeit dem Körper ähnlich dramatisch wie Diabetes, starkes Übergewicht oder Rauchen. Corona hat die Einsamkeitsproblematik weiter verschärft. Natürlich ist Einsamkeit alles andere als ein eindeutiger Begriff. Es gibt viele verschiedene Formen, wobei man der melancholischen Einsamkeit in ihrer idealerweise schöpferischen Kraft durchaus etwas abgewinnen kann. Und nicht jeder, der allein ist, ist auch einsam, genauso wie nicht jeder, der zu zweit ist, vor Einsamkeit gefeit ist. Die existentielle Form der Einsamkeit aber ist schrecklich. Sie geht mit einem Schmerz einher, dessen Grundton die Empfindung absoluter Unverbundenheit ist. Dass die Corona-Krise die allermeisten von uns in eine zeitlich begrenzte „Einsamkeit“ stürzt, ändert nichts an der Wucht des Gefühls, plötzlich abgeschnitten zu sein.

Auf der Internetseite der Deutschen Gesellschaft für Psychologie und des Verbunds universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie heißt es, dass eine mehrwöchige Kontaktsperre zu chronischer Einsamkeit führen könne. Man müsse damit rechnen, dass besonders Menschen betroffen seien, die alleine leben, schon vorher wenige soziale Kontakte hatten und keinen Zugang zu digitalen Medien haben. „Diese Kriterien treffen besonders – aber nicht nur – auf viele ältere Menschen zu, die damit besonders gefährdet sind.“

Foto: Jens Dymally, Maria Linweil/afp



Ein Fenster und ein Telefon: gerade die zwei vielleicht wichtigsten Verbindungen zur Außenwelt

Psychologe Horstmann hat vor Kurzem gemeinsam mit seinen Großeltern Facetime eingerichtet, damit sie ihren Enkel in Zukunft nicht nur hören, sondern auch sehen können. Weitere populäre Ratschläge zur Krisenbewältigung lauten: spazieren gehen, dem Alltag eine feste Struktur geben, sich gesund ernähren, Kontakte pflegen, seine Ängste nicht verdrängen, sondern sich ihnen stellen. „Wenn Menschen Angst haben, dann halten sie spontan, oft unbemerkt, ihren Atem an. Ihre Muskeln verspannen sich und sie öffnen ihre Augen weit“, sagt Psychotherapeut Milz. „Wenn dieser Zustand länger anhält, dann kann auch ihre Verdauung nicht mehr richtig arbeiten. Ihre Gefäße verkrampfen sich und Stresshormone steigen an.“ Das schwäche die Abwehrkräfte. Deshalb sei es wichtig, seine Augen wieder zu lösen und auf das zu schauen, was augenblicklich da ist. Ausatmen also. „Erst wenn wir wieder loslassen, dann können wir neuen Halt im Kontakt zum tragenden Boden spüren. Wir finden in ein Spannungsgleichgewicht zurück, das uns wieder handlungsfähiger macht.“

Ohne Hoffnung sind wir verloren

Zeitdiagnostiker wie der Soziologe und Experte für gesellschaftliche Beschleunigung Hartmut Rosa sind im Moment sehr gefragt. Sie plädieren gern dafür, die Corona-Krise auch als Chance zu sehen und die gewonnene Zeit als kleines Glück zu begreifen, als Möglichkeit, eine neue Art des „In-der-Welt-Seins“ zu entdecken. Die mit Selbstbeschau gepaarte Ermutigungsphilosophie wirkt im Moment des kollektiven Entzugs, der den Einzelne mit sich selbst konfrontiert, oft merkwürdig weltfremd. Der „Süddeutschen Zeitung“ sagte Rosa: „Man

kann diese Situation auch genießen, sich schlecht fühlen bringt sowieso niemandem etwas. Bis vor Kurzem dachten wir, dass nichts und niemand uns vom Beschleunigungszwang befreien kann. Wir sollten unbedingt schauen, was jetzt mit uns passiert, was mit der Art und Weise geschieht, wie wir leben und die Welt wahrnehmen.“ Die Weltreichweitenverkürzung bietet die Chance, eine Resonanzhaltung auszubilden. „Am Morgen aufzuwachen und nicht zu wissen, was sein wird an diesem Tag. Noch nicht zu wissen, was wir tun werden. Und dann hören wir mal, was die Welt, die sich jetzt meldet, die mit uns in Kontakt tritt, zu sagen hat.“ Das ist, wenn keine Kinder bespaßt werden müssen, keine Ängste einem die Kehle zuschnüren und die Sehnsucht nach der Familie einen nicht innerlich auffrisst, eine schöne Vorstellung. Was Aufmunterer wie Rosa leider nicht genügend betonen, ist, dass neben der sichtbaren Entschleunigung eines auf Effizienz getrimmten Systems eine unsichtbare Beschleunigung stattfindet: Sie bricht sich in den Gedanken jener Bahn, die um ihre Existenz bangen.

Gleichzeitig gilt natürlich, dass der Mensch ohne Hoffnung und seelische Exitstrategien verloren ist. Die Corona-Pandemie wird unser Leben nicht ewig bestimmen. Vielleicht weben gerade tatsächlich zahllose helfende Menschen in ihrer Nachbarschaft ein dichteres soziales Netz. Anteilnahme und Solidarität hallen schließlich nach. Immer häufiger ist jetzt vom Licht am Ende des Tunnels die Rede. Und die Osterzeit? Sie ist, was das Spirituelle betrifft, ohnehin eine Zeit des Leidens und der Besinnung.

Melanie Mühl