

Social Distancing mit XXL-Tutu: Die niederländische Ballerina Kira Hilli macht's vor



EPA/REMO DE WAAL

Wenn die Verunsicherung bleibt

Neue Normalität. Nach dem Ende des Lockdowns sind viele Menschen emotional überfordert

VON INGRID TEUFL

Das Ende der Beschränkungen im Alltag und für Reisen ins Ausland sorgt für ein Aufatmen. Doch auch wenn es paradox klingt: Bei aller Freude über immer mehr Normalität sind manche gerade jetzt verunsichert. Sozialforscherin Ulrike Zartler vom Institut für Soziologie an der Universität Wien sagt: „Unsere Befragten haben derzeit ein sehr diffuses Gefühl.“

Mit ihrem Team hat sie zu Beginn der Ausgangsbeschränkungen mit ausführlichen Telefoninterviews begonnen, um die Situation „Corona und Familienleben“ in der Zeit des Lockdowns und danach für eine Studie zu erheben. Der Grund: Daten für spätere Forschungen über diese Ausnahme-situation zu sammeln, die naturgemäß nirgends auf der Welt vorlagen. Ihr bisheriges Fazit: „Während des Lockdowns haben alle gut funktioniert. Es war klar, was möglich ist und was nicht.

„Während des Lockdowns haben alle gut funktioniert. Jetzt beginnen die Grenzen zu verschwimmen“

Ulrike Zartler
Soziologin

Jetzt gibt es viele verschiedene Regeln, die Grenzen verschwimmen zunehmend.“

Peter Stippl, den Präsidenten des Berufsverbands der Psychotherapeuten, überrascht diese Ambivalenz zwischen Freude und Verunsicherung nicht. „Wir Menschen stellen uns sehr langsam um. Der Lockdown hat viele anfangs gestresst.“ Die zunehmenden Lockerungen empfanden manche wie einen „Schwenk um 180 Grad“ und waren emotional überfordert. „Plötzlich soll das, was uns bisher ständig als Drohung vor Augen gehalten wurde, nicht mehr ängstigen.“ Noch dazu in einer Situation ohne Ver-

gleichswerte – was für zusätzlichen Stress sorgt. „Nichtwissen gibt dem Unbehagen einen weiteren Dreh“, betont Stippl.

Weltweites Phänomen

Wie unterschiedlich Menschen mit den Erfahrungen aus der Corona-Krise umgehen, interessiert Wissenschaftler weltweit. Durch den Lockdown entstandene Sorgen und Ängste verschwinden nicht auf wundersame Weise, erklärt Psychologin Karen Cassiday, Leiterin eines Angststörungszentrums in Chicago, der *BBC*: Dieselben Faktoren sind wirksam – nur mit weniger Isolation. „Das ist der Grund, warum viele diese Normalität nicht nur positiv sehen.“

Das Phänomen kennt auch Stippl: „Ein Teil des Stresses – die akute Ansteckungsgefahr – ist reduziert. Aber ein erheblicher Teil ist weiterhin vorhanden, etwa soziale und wirtschaftliche Unsicherheiten.“ Sozialfor-

„Ich finde es wichtig, über Unsicherheiten zu reden. Viele glauben, sie sind die einzigen, denen es so geht“

Peter Stippl
Psychotherapeut

schlerin Ulrike Zartler stellt einen weiteren Grund für die Zerrissenheit fest: „Als Familiensoziologin muss ich betonen: Für die Familien war es eine Zumutung. Das beeinflusst auch die derzeitige Stimmungslage.“ Bei den ausführlichen Interviews, die weiterhin durchgeführt werden, zeige sich, dass mitunter unterschiedliche Meinungen aufeinanderprallen. „Wir nehmen wahr, dass es durchaus auch zu Diskrepanzen und Diskussionen in Freundeskreisen kommt.“

Das Spektrum ist dabei groß: Was ist jetzt noch richtig an Maßnahmen, was ist übertrieben? Wieder fehlen die Erfahrungswerte. „Die

Frage ist, wo wir stehen: Sind wir noch in der Krise oder ist sie schon vorbei? Das macht einen Teil der Unsicherheit aus“, erklärt Zartler.

Damit man gut durch diese innere Zerrissenheit kommt, empfiehlt Psychotherapeut Stippl, den Fokus auf das Jetzt, aber auch auf die Vergangenheit zu legen. „Ich finde es wichtig, gerade jetzt über Ängste und Unsicherheiten zu reden. Viele glauben, sie sind die einzigen, denen es so geht.“

Helfen könne auch die Technik der Biografie-Arbeit. Im Verlauf des Lebens habe jeder bereits Krisen bewältigt. „Sich daran zu erinnern, was damals geholfen hat, kann aufbauen und stärken.“ Im Alltag gewisse Regeln weiterhin einhalten zu wollen, weil man sich damit besser fühlt, sollte man kommunizieren. Am besten mit einem Schuss Humor. „Etwa: ‚Du findest es vielleicht komisch, aber ich verstecke mich trotzdem lieber noch hinter der Maske.‘“