

# PANDEMIE, KLIMAWANDEL, FLÜCHTLINGSSTRÖME ...

Wir leben in einer Zeit, in der die schlechten Nachrichten in alle Ritzen der Welt vordringen und vor keinem Bollwerk der reichen Nationen mehr Halt machen. Mit Geld kann man sich zwar vieles kaufen, aber eine rosige Zukunft gehört nicht dazu. Das schürt Land auf, Land ab Frustrationen, und diese schüren Aggressionen – nach innen oder nach außen. Nach innen in Form sich häufender Depressionen und lähmender Apathien, und nach außen in Form von zermürbenden Streitigkeiten und gefährlichen Wutausbrüchen. Es mehren sich die Anzeichen dafür, dass nicht nur in der uns umgebenden Natur einiges aus der Balance gerät, sondern auch der psychohygienische Status unzähliger Personen zunehmend beeinträchtigt ist. Dies jedoch ist exakt, *was wir gerade jetzt nicht brauchen*. Was man in Krisenzeiten braucht, sind stabile Menschen mit Vernunft, ausgeprägtem Urteilsvermögen, Verantwortungsbewusstsein und einem hohen Maß an Kreativität und Flexibilität. Kurz, autonome Personen, denen nicht ihre eigenen Emotionen im Wege stehen, sondern die Unangenehmes notfalls aushalten und überschießende Reaktionen bei sich selbst im Zaum halten können.

Aus diesem Grunde stellt sich aktueller denn je die Frage, was Menschen befähigt, heranbrandenden Bedrängnissen standzuhalten und sich einem freien und konstruktiven Handeln verpflichtet zu fühlen. Um diese Frage zu beantworten, gibt es keinen besseren Verweis als den auf das Schrifttum von Viktor E. Frankl, einem der bedeutendsten Nervenärzte und Seelenheilkundler des vergangenen Jahrhunderts. Das Erleben von zwei Weltkriegen, der von Armut gebeutelten Interimsjahre dazwischen und die infernalischen Erfahrungen, die Frankl in vier Konzentrationslagern sammeln musste, haben ihn gelehrt, wie sich „die Spreu vom Weizen trennt“: Sinnsuche und Sinnföndigkeit stärken und nähren die geistig-psychische

Befindlichkeit, wohingegen Sinnleere und Sinnignoranz sie jeder lauernen Abdrift überlassen. Oder anders ausgedrückt: Der Mensch ist im Prinzip ein auf Sinnerkenntnis und Sinnerfüllung hin angelegtes Wesen, und immer dann, wenn sich ihm – egal aus welchen Gründen – beides verwehrt, gerät er existentiell ins Schleudern. In einem wertreduzierten, sinnenfremdeten Leben wallen Irrationalitäten hoch, seien es Megaängste, Verschwörungstheorien, Betäubungstaktiken, oder seien es ungebremste Enthemmungen, affektive Entgleisungen, Amokläufe in alle Richtungen ..., stets sinkt die Bereitschaft, Leben zu schützen. Wozu? Wenn alles sinnlos dünkt, erlischt der Wille, es zu bewahren.

Spätestens seit den zentralen Aussagen Frankls, die in zahlreichen empirischen Studien vertieft worden sind, wissen wir, dass die optimale Prophylaxe gegen die Ausuferung von seelischen Störungen eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit Werten ist, die in ein sinnvolles Leben geleiten. Leider bremst unsere Gesellschaft eine solche Auseinandersetzung eher als dass sie sie fördert. Das Haben wird höher eingeschätzt als das Sein, was schon Erich Fromm bemängelt hat. Besitz und Konsum gelten als Markenzeichen „guten Lebens“ – wobei „gut“ weniger auf das Wohlergehen der Menschen abzielt als auf den Gewinn der Wirtschaftsimperien. Stagniert dieser, bricht Panik aus, aber es ist eine Panik am falschen Platz. Wirtschaftliche Expansion und schnelle hedonistische Triebbefriedigung sind nicht die Mittel, die eine menschenwürdige Zukunft erobern werden.

Ständig im „Bereitschaftsdienst“ ihres Smartphones haben viele Menschen in unserem Kulturkreis verlernt, sich in Ruhe zu entspannen, und suchen stattdessen für teures Geld Kur- und Wellness-Oasen auf. Ständig in der Betriebsamkeit des Multitaskings haben auch viele verlernt, auf ihre eigene innerste Stimme zu hören und fühlen sich elendig einsam, sobald soziale Kontakte hinweg brechen. In den Schulen wird um glänzende Abschlusszeugnisse gerangelt, aber die Entwicklung von Humanität und ethischem Empfinden humpelt hinterdrein. Was ist wirklich langfristig wichtig? Die kontinuierliche Vermehrung von Gütern? Das Erklettern von beruflichen Karrieren? Die absolute digitale Vernetzung rund um den Erdball? So, wie die Zeichen der Zeit stehen, könnte all dies schon bald zweitrangig werden. Wenn Gesundheit und Leben von Millionen Menschen gefährdet sind, wird nur eines noch zählen: Wer einigermaßen *krise*fest ist und wer nicht. Und

das heißt: Wer sich an Sinn und Werten festhalten kann, die ihn durch sämtliche Fährnisse hindurch tragen.

Was Frankl geradezu prophetisch vorausgesagt hat, ist soeben in einer breitgefächerten Studie von Tatjana Schnell (Universität Innsbruck) und Henning Krampe (Charité, Universitätsmedizin Berlin) nachgewiesen worden<sup>1</sup>. In der von der Covid-19-Pandemie am stärksten betroffenen Bevölkerung haben jene Personen den damit verbundenen Stress inklusive den finanziellen und Kontakt-Einbußen am besten verkraftet, *die sich am jeweiligen Sinn der Situation orientierten* und darüber hinaus *um Selbstkontrolle bemüht waren*. Das ist ein interessantes Ergebnis, das genauer zu beleuchten sich lohnt.

Bevor ich jedoch näher darauf eingehe, sei noch ein zweites Ergebnis der genannten Studie erwähnt. Es zeigte sich, dass die psychischen Kollapse wesentlich öfter *nach* den Lockdowns stattfanden als *während* der Lockdowns. Dies ist ein auf Fachebene bekanntes Phänomen, über das bereits Reinhart Tausch in seinen Abhandlungen über „das Problem der erreichten Ziele“ nachgedacht hat. Es zeigt sich, dass Menschen während extrem schwieriger Phasen meistens an Durchhaltevermögen zulegen und manchmal sogar über sich selbst hinauswachsen. Ist die Phase jedoch zu Ende bzw. überstanden, dekompensieren sie, als fielen sie plötzlich in ein Loch. Abiturienten oder Diplomanden wissen auf einmal nicht mehr weiter. Angehörige, die ein Familienmitglied bis zu dessen Tod gepflegt haben und dabei nie krank gewesen sind, kommen auf einmal nicht mehr aus dem Bett. Selbst Frankl berichtete von seinem stärksten „Durchhänger“ *nach* der Befreiung aus dem KZ, als er eigentlich seines Überlebens hätte froh sein dürfen.

Erstaunlicherweise hat die Erklärung dieses Phänomens ebenfalls mit dem Sinneaspekt zu tun. Während einer enorm schweren und herausfordernden Lebensphase ist es sinnvoll, alle Kräfte, die einem zur Verfügung stehen, zu bündeln und auf die Bewältigung der anstehenden Probleme zu richten. Es geht sozusagen von der Person der Befehl an ihren Organismus, das Äußerste aus sich herauszuholen und bereitzustellen. Das tut der Orga-

1 Tatjana Schnell und Henning Krampe, „Meaning in Life and Self-Control. Buffer Stress in Times of Covid-19: Moderating and Mediating Effects with Regard to Mental Distress“, *Frontiers in Psychiatry*, 2020, 11