

# Diese Krise bringt das Beste in uns hervor, aber auch das Schlimmste

**Viele Menschen erleben die Pandemie als eine Zeit wirtschaftlicher und persönlicher Unsicherheiten. Was macht das mit Individuen?**

Steffes-Holländer: Für uns stellt die Covid19-Pandemie einen völlig beispiellosen Umstand dar, der ebenso neu wie lebensverändernd ist. Kein Ereignis in der jüngeren Geschichte hat uns so tiefgreifend und durchdringend beeinflusst. Es macht uns einerseits unsere Zerbrechlichkeit bewusst, es untergräbt andererseits unsere wirtschaftliche Sicherheit, stellt tägliche Routinen auf den Kopf und isoliert uns von Freunden und Familie. Allmählich verändert sie, wer wir sind und wie wir mit Mitmenschen und der Welt umgehen. Die Pandemie wirkt sich auf drei Arten auf unsere Psyche aus: Sie beeinflusst, wie wir denken, wie wir uns auf andere beziehen und was wir schätzen.

**Eine Folge unserer Hilflosigkeit ist unser größeres Bedürfnis nach Gemeinschaft**

Die Kombination von Unsicherheit und Gefahr löst sehr vielfältige Ängste aus. Wir sehnen uns nach einem „Licht am Ende des Tunnels“ - einem Tunnel, der in diesem Moment ohne Ende erscheint. Wenn wir uns verletztlich fühlen, fühlen wir uns mehr von einfachen Lösungen und Schwarz-Weiß-Argumenten angezogen. Gerüchte werden weiter verbreitet und werden unkritischer aufgegriffen.

**Sven Steffes-Holländer, Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld in Berlin, ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und Sozial- und Ernährungsmediziner (KÄB)**

Die Pandemie ist beängstigend. Jeder kann sich infizieren, niemand ist sicher, völlig unabhängig von Status oder Machtposition kann das Virus jeden treffen. Dies veranlasst dazu, soziale Beziehungen wieder mehr in den Vordergrund zu stellen, die Bindung an andere zu stärken und der Wertschätzung für Familie und Freunde Ausdruck zu verleihen.

Eine Folge unserer Hilflosigkeit ist unser größeres Bedürfnis nach Gemeinschaft, die Sehnsucht nach Nähe und die Erkenntnis, dass wir andere brauchen. Ob es uns gefällt oder nicht, diese Krise, mit der wir konfrontiert sind, bringt das Beste in uns hervor, aber auch das Schlimmste.

**Homeoffice bedeutet einen Rückzug ins Private. Welche Belastungen oder Chancen sind damit verbunden?**

Steffes-Holländer: Viele Unternehmen, Behörden und Institutionen waren unvorbereitet gezwungen, viele Tätigkeitsbereiche in das Homeoffice auszulagern. Für viele Arbeitnehmer\*innen klang diese Option zunächst sehr verlockend, aktuell zeigt sich durch die Erfahrungen der letzten Monate eine differenziertere Sichtweise.



Zu den Nachteilen gehört, dass die tägliche Konzentration auf die Arbeit in der häuslichen Umgebung ein hohes Maß an Selbstdisziplin und Motivation erfordert. Den ganzen Tag ohne persönlichen Kontakt zu Kolleg\*innen zu arbeiten, kann ein Gefühl von Einsamkeit und Isolation entstehen lassen. Die Grenze zwischen Arbeit und Privatleben ist deutlich weniger klar definiert, was das Abschalten eher erschwert.

Es fällt schwerer, Vertrauen aufzubauen und Beziehungen zu Kolleg\*innen und Kund\*innen aufzubauen, wenn Sie kein täglicher persönlicher Kontakt besteht. Die Doppelbelastung von Homeoffice und gleichzeitigen Homeschooling der Kinder wird häufig als unvereinbar und belastend erlebt.

Für Arbeitnehmer\*innen werden jedoch auch die Vorteile des Homeoffice erlebbar: das tägliche Pendeln im Berufsverkehr fällt weg, was Zeit und Geld spart sowie das Stresserleben reduziert. Der Arbeitsalltag kann deutlich flexibler gestaltet werden und sich mehr an eigenen Bedürfnissen und dem eigenen Bio-Rhythmus orientieren, so dass mehr Selbstwirksamkeit und Autonomie entstehen, was die Work-Life-Balance fördern kann.

### **Unsere Fähigkeit, unvermeidliche Widrigkeiten gut zu bewältigen, ist plötzlich gefragt**

**Der Verlust des Arbeitsplatzes /die Insolvenz des Betriebes kann existenzbedrohend sein. Warum können manche Menschen diese Situation besser bewältigen als andere?**

Steffes-Holländer: Wenn ich in der aktuellen Situationen - auf welchem Weg auch immer -meine Existenzgrundlage verliere, ist dies extrem beängstigend, kann im Extremfall gar eine traumatische Erfahrung darstellen.

Unsere Fähigkeit, unvermeidliche Widrigkeiten gut zu bewältigen, ist plötzlich gefragt, unsere Widerstandskraft, unsere Resilienz.

### Empathie, Dankbarkeit und soziale Fertigkeiten machen uns als Menschen krisenfester.

Natürlich stellt sich auch wissenschaftlich die Frage: Warum gehen manche Menschen besser mit Belastungen um als andere, warum resigniert eine Person nach einer belastenden Erfahrung, die andere bleibt zuversichtlich und lebt einfach weiter? Eine Rolle spielen scheinbar die Prägung aus der Kindheit, die Persönlichkeit, die selbst erlebte Krisenkompetenz in der eigenen Biographie. Wir wissen aus Studien, dass emotionale Stabilität, Akzeptanz und eine positive Selbstwahrnehmung eine große Rolle spielen, aber auch kognitive Fähigkeiten wie die Selbstwirksamkeitserwartung, eine optimistische Grundhaltung, das Kontrollerleben und das Kohärenzgefühl wichtige Faktoren sind. Zudem machen uns Empathie, Dankbarkeit und soziale Fertigkeiten als Menschen krisenfester.

Der Schlüssel zur Bewältigung liegt meist nicht in der Erfahrung selbst, sondern in unserer Bewertung der Erfahrung. Jedoch weiß niemand von uns, wie belastbar sie/er wirklich ist, bis wir selbst mit Widrigkeiten konfrontiert sind.



### Was passiert mit Menschen, die schon länger am Rande der Gesellschaft leben (Langzeitarbeitslose, Obdachlose etc.)?

Steffes-Holländer: Die Pandemie trifft in Deutschland - aber auch im globalen Maßstab - Arbeitslose, Langzeitarbeitslose oder Geflüchtete in besonderem Maße, macht ihre vulnerable Lebenssituation oft noch prekärer, da die Unterstützungs- und Beratungsstrukturen nur noch eingeschränkt verfügbar sind. Viele rutschen durch das Netz, suchen verzweifelt nach einer Wohnung. Ohne Wohnraum jedoch sind Kontaktbeschränkungen nicht durchführbar, der Zugang zu medizinischer Versorgung und die ohnehin begrenzt verfügbaren sanitären Einrichtungen ist erschwert, so dass Obdachlose, deren gesundheitliche Verfassung auf psychischer und körperlicher Ebene oft schon ohne Pandemie sehr belastet ist, hoch gefährdet sind. Covid-19 hat soziale Ungleichheiten noch weiter verschärft, die Krise lässt sich im Eigenheim deutlich besser aussitzen als auf der Straße oder in der Gemeinschaftsunterkunft. Kurzarbeit und Arbeitslosigkeit steigen auf Rekordniveau, Insolvenzen leiten den sozialen Abstieg ein.

Die Pandemie wirkt auch im Sozialen wie ein Katalysator, lässt vorher schon politisch ungelöste Problemfelder wie die ubiquitäre Verfügbarkeit von bezahlbarem Wohnraum, die fragile finanzielle Grundsicherung von Langzeitarbeitslosen oder Erwerbsunfähigen noch offensichtlicher werden. Für eine/n Lehrer\*in oder Arzt\*in ist es sicherlich finanziell kein Problem, den eigenen Haushalt mit FFP2-Masken auszustatten, für Obdachlose und ALG2-Empfänger\*innen jedoch kaum erschwinglich, sie brauchen unsere gesellschaftliche Unterstützung.

### Die Pandemie ist auch eine kollektive Ohnmachtserfahrung. Wie können wir gesellschaftlich solidarisch bleiben?

Steffes-Holländer: Während einer Pandemie ist der Grad der Solidarität die Grundlage für die Ausdauer der Gesellschaft in der Krise. „Social Distancing“ und andere Maßnahmen zur Sicherung der öffentlichen Gesundheit können nur effektiv praktiziert werden, wenn die „soziale Distanz“ zwischen Menschen eher minimal ist.

Solidarität ist die zementierende Kraft, die dazu beiträgt, die soziale Distanz zwischen den Menschen während der Pandemie zu verringern und so ein kollektives Bewusstsein von Gesellschaft zu entwickeln.

Daher reagieren gesellschaftliche Gruppen sehr sensibel auf Ungleichbehandlung oder Ungerechtigkeiten, sei es bei der Priorisierung der Impfkapazitäten oder Reisemöglichkeiten, oder auch auf Unterschiede im föderalen System oder im internationalen Vergleich.

In der Gesellschaft besteht eine gegenseitige Abhängigkeit zwischen Menschen. Dies fördert einerseits das Bewusstsein, das Leben anderer verbessern zu können und eine kollektive Verantwortung für das Wohlergehen der Gemeinschaft insgesamt zu haben, betont aber zum anderen auch die Berücksichtigung der Bedürfnisse und Interessen der benachteiligten Mitglieder der Gesellschaft, wie die von Alten und chronisch Kranken.

Solidarität ist allerdings auch auf internationaler Ebene gefragt, da es keine nationale Lösung der Krise geben wird und eine globale Zusammenarbeit umso wichtiger ist.

„Social Distancing“ unterscheidet sich jedoch von sozialer Distanz und sollte nicht synonym verwendet werden. Wenn wir Kontaktbeschränkungen in einer Pandemie als Maßnahme respektieren, zeigt dies in erster Linie einen Gemeinschaftsgeist.

### **Kollektive Rituale können das Gefühl der Solidarität zwischen Einzelpersonen inmitten einer Krise fördern**

Wir erkennen an, dass es der Schutz von Kranken und Schwachen eine gemeinsame gesellschaftliche Aufgabe ist, im Sinne einer Solidarität unter den Generationen. Kollektive Rituale können dabei das Gefühl der Solidarität zwischen Einzelpersonen inmitten einer Krise fördern, wie wir es in vielen Ländern beobachten konnten. Natürlich ist das kollektive Applaudieren für Pflegekräfte nicht mehr als eine Geste (und nicht ausreichend als Wertschätzung für diese Berufsgruppe!), es gibt aber zumindest das Gefühl, gemeinsam etwas unternehmen und tun zu können.

„Social Distancing“ muss immer eng mit sozialer Solidarität verbunden sein, um ein wirksames Instrument zur Eindämmung der Auswirkungen der Pandemie zu sein. Institutionen, Einzelpersonen und Gemeinschaften spielen eine unverzichtbare Rolle als zentripetale Kraft der Gesellschaft, um der zentrifugalen Tendenz der Pandemie zu widerstehen.

## bag arbeit trifft

Kollektive Rituale können dabei das Gefühl der Solidarität zwischen Einzelpersonen inmitten einer Krise fördern, wie wir es in vielen Ländern beobachten konnten. Natürlich ist das kollektive Applaudieren für Pflegekräfte nicht mehr als eine Geste (und nicht ausreichend als Wertschätzung für diese Berufsgruppe!), es gibt aber zumindest das Gefühl, gemeinsam etwas unternehmen und tun zu können.

„Social Distancing“ muss immer eng mit sozialer Solidarität verbunden sein, um ein wirksames Instrument zur Eindämmung der Auswirkungen der Pandemie zu sein. Institutionen, Einzelpersonen und Gemeinschaften spielen eine unverzichtbare Rolle als zentripetale Kraft der Gesellschaft, um der zentrifugalen Tendenz der Pandemie zu widerstehen. Kollektive Rituale können dabei das Gefühl der Solidarität zwischen Einzelpersonen inmitten einer Krise fördern, wie wir es in vielen Ländern beobachten konnten. Natürlich ist das kollektive Applaudieren für Pflegekräfte nicht mehr als eine Geste (und nicht ausreichend als Wertschätzung für diese Berufsgruppe!), es gibt aber zumindest das Gefühl, gemeinsam etwas unternehmen und tun zu können.

„Social Distancing“ muss immer eng mit sozialer Solidarität verbunden sein, um ein wirksames Instrument zur Eindämmung der Auswirkungen der Pandemie zu sein. Institutionen, Einzelpersonen und Gemeinschaften spielen eine unverzichtbare Rolle als zentripetale Kraft der Gesellschaft, um der zentrifugalen Tendenz der Pandemie zu widerstehen.

**„Social Distancing“ muss immer eng mit sozialer Solidarität verbunden sein**

### Welche gesellschaftspolitischen Kommunikationsstrategien sind sinnvoll?

**Steffes-Holländer:** Wir müssen uns seit etwa einem Jahr alle fast täglich über Änderungen der aktuell gültigen Regularien informieren, was naturgemäß auch politische Kommunikationsstrategien vor neue Herausforderungen stellt. Es haben sich in der Krisenkommunikation 4 Grundsätze bewährt, die sich aus Erkenntnissen der Verhaltensforschung entwickelt haben:

- Aufgrund der dynamischen Struktur einer Krise kursieren online viele Gerüchte, Unwahrheiten oder Mutmaßungen. Anstatt zu versuchen, ein Gerücht oder eine Verschwörungserzählung zu wiederholen und zu entlarven, sollten die Hauptbotschaft in jeder Kommunikation die Fakten sein, die die Menschen kennen sollten.
- Da neue Richtlinien rasch veröffentlicht werden, können kleine psychologische Hürden wie komplexe Formulierungen oder Mehrdeutigkeiten es der Bevölkerung schwer machen, die Regularien zu verstehen. Die Regeln sollten kurz, klar und leicht verständlich sein, Handlungsschritte sollten eindeutig formuliert und auch praktisch umsetzbar sein.
- In der Kommunikation wird die Bevölkerung häufig gebeten, keine Maßnahmen zu ergreifen, wie z. B. Panikkäufe bei Lebensmitteln. Es macht jedoch mehr Sinn, sich auf das Verhalten zu konzentrieren, das gefördert werden soll. Wie zum Beispiel, konkret zu formulieren, dass man das kaufen sollte, was sie für die nächste Woche benötigt wird, um die eigene Familie zu ernähren. Gegebenenfalls auch Hinweise zu geben, was als durchschnittlicher Bedarf besteht.
- Bei der Übermittlung von Nachrichten und Neuigkeiten sollten die Vorteile und Konsequenzen der Maßnahmen deutlich erläutert werden, da sich gezeigt hat, dass dies zu deutlich nachhaltigeren Verhaltensänderungen führt.



### Erreicht man damit auch die sogenannten Querdenker?

Steffes-Holländer: Die Bewegung hat sich schon sehr weit radikalisiert, was leider ein eher typischer Prozess ist. Wenn dann etwas passiert etwas, was die Denkweise der Querdenker\*innen infrage stellt, haben Sie primär zwei Möglichkeiten: entweder Sie kehren in die Realität zurück oder Sie eskalieren weiter, werden lauter. Durch das Internet ist es sehr einfach, sich komplett in einer alternativen Realität zu bewegen, so dass man gesellschaftspolitischen Kommunikationsstrategie nicht mehr wirklich zugänglich ist.

Als Gesellschaft sollten wir jedoch niemanden aufgeben und müssen immer Angebote machen, wieder aus der Verschwörungserzählung rauszukommen, es zu ermöglichen, sich zu verzeihen, um sich wieder begegnen zu können. Die Idee der Resozialisierung sollte nicht nur im Strafvollzug einen gesellschaftlichen Grundkonsens darstellen. Wenn man verunsicherte Menschen beschimpft oder als Covidioten beleidigt, erreicht man jedoch eher das Gegenteil von dem, was man möchte.

### Was werden wir in 20 Jahren rückblickend über unsere Krisenbewältigungsstrategien denken?

Steffes-Holländer: Gute Frage. Die Pandemie wird unser sicherlich als Wendepunkt auf vielen Ebenen in Erinnerung bleiben. Wir können aktuell erleben, wie wir als Gesellschaft unter extremem Druck agieren, was uns natürlich deutlicher macht, welche Qualitäten in Krisen essentiell sind.

Wir werden in 20 Jahren gelernt haben, dass man Krisensituationen nicht alles weiß. Es wird jedem klar sein, welch kostbares Gut Vertrauen ist. Wir werden gelernt haben demütig zu sein, transparent zu sein und auch das zuzugeben, was wir nicht wissen.

Wir werden gelernt haben, wie wichtig es ist, uns als Individuum und Gesellschaft gegenseitig zu stärken und uns basierend auf neuen Informationen, schneller auf Veränderung einzustellen.

Wir werden wissen, dass Kommunikation einer der kritischsten Aspekte einer Krise ist, und klare und prägnante Kommunikation von entscheidender Bedeutung ist.

Wir werden gelernt haben, wie wichtig ein hohes Maß an Empathie ist und selbst mit gutem Beispiel vorangehen, Solidarität zeigen und unserer gesellschaftlichen Verantwortung gerecht werden. Oder auch nicht.

# Forum Arbeit



**ZUR SACHE** Die Staatengemeinschaft muss solidarisch handeln **MAGAZIN** Nachrichten aus dem Verband **TITEL** Wie weiter? **BAG ARBEIT TRIFFT** Sven Steffes-Holländer **BLICK ÜBER DEN TELLERRAND** Dornbirner Jugendwerkstätten **VERANSTALTUNGSTIPPS** Alle Seminare auf einen Blick **NACHGEFRAGT** bei Prof. Dr. Stefan Schick