

„Positive Erfahrungen mitnehmen“

INTERVIEW „Angst und Krisen sind nicht nur schlecht“, relativiert Michael Lehofer die Corona-Aufregung. Der Arzt und Psychotherapeut über die Macht des Unbewussten, die Kraft der Gemeinschaft und wie es gelingt, sich selbst ein guter Freund zu sein.

Von Klaus Höfler

W

Wenn man die letzten Wochen und vor allem die vergangenen 48 Stunden betrachtet, scheint sich eine kollektive Panik – Stichwort Hamsterkäufe – als Folge der Pandemie im Alltag auszubreiten. Ist das psychologisch erklärbar?

MICHAEL LEHOFER: Man muss verstehen, dass eine Emotionalität grundsätzlich etwas Ansteckendes ist. Unsere Gefühle sind ja Informationen, zuallererst von uns an uns selbst: Wenn man sich etwa ängstigt, weiß man, dass irgendetwas, womit man sich identifiziert, bedroht ist. Das kann natürlich die Gesundheit betreffen. Andererseits sind unsere Emotionen auch gestaltvolle, schnelle Informationsquellen für andere. Wir haben schon in steinzeitlichen Familienverbänden gelernt, dass wir – wenn Gefahr auftaucht und einer in der Gruppe Angst bekommt – auch Angst bekommen, und damit in die gleiche emotionale Lage kommen. Wenn einer angreift, greifen alle an, wenn einer flüchtet, flüchten alle. So kann man verstehen, dass es einen nicht kaltlässt, wenn andere um einen herum ängstlich sind.

Eine Masse sei „impulsiv, wandelbar und reizbar und wird fast ausschließlich vom Unbewussten geleitet“, hat Sigmund Freud einst analysiert. Wie sehr „trickst“ uns unser Unterbewusstsein aus? Wie sehr leitet uns das Unbewusste?

Faktum ist, dass wir im Wesentlichen vom Unbewussten gesteuert sind. Das Bewusstsein legitimiert nur, was wir tun.

Wo bleibt die Vernunft?

Vernünftige Argumente haben gegen eine starke Emotion meistens keine Chance, weil in der funktionalen Ablaufstruktur des Gehirns die Gefühle die Rationalität dominieren. Daher greifen Informationen nur dann, wenn sie imstande sind, emotional zu berühren. Und in gewisser Weise ist die Angst ja nicht pathologisch und unberechtigt, wenn eine Epidemie ausbricht.

Aber blockiert sie nicht rationales Handeln?

Das muss nicht sein. Angst ist nicht per se schlecht, nicht a priori als übertrieben oder gar hysterisch zu bezeichnen. Das wäre nicht legitim. Im Grunde ist sie die Basis für Verhaltensänderungen, die lebensnotwendig sind. Die Maßnahmen der Bundesregierung machen manchen Menschen Angst. Sie sind aber eine Antwort auf eine bedrohliche Situation und dazu angetan, unsere Angst zu mindern. Wenn wir uns daran halten, können wir zuversichtlich sein.

Schweißt uns die Angst also zusammen? Oder dividiert uns die individuelle Isolation, die angeraten wird, auseinander? Verlernen wir das Soziale?

Angst an sich schweißt uns nicht zusammen, eine bestimmte Reaktion auf die Angst schon. Die Angst kann zwar in einem Egoismus enden, andererseits aber doch – und das erleben ja viele Menschen gerade jetzt – zu einer Stärkung des Gemeinschaftsgefühls beitragen und dazu führen, dass der Einzelne weniger Angst hat. Durch gemeinsames Handeln spüren wir, dass die Angst reduziert wird. Das bringt uns zu der Erfahrung, dass wir einander gut brauchen können. Freilich ist es derzeit eine sehr schwierige, ja kritische Situation für viele Menschen, aber viele machen dann im Alltag doch schöne, positive, für einige überraschend positive Erfahrungen.

Braucht unsere „Nervositätsgemeinschaft“, wie es der Philosoph Peter Sloterdijk formuliert hat, eine Krise, um diese Solidarisierung wieder schätzen zu können?

Man hat durchaus den Eindruck, dass die unbegrenzten Möglichkeiten, die wir in unserer modernen Gesellschaft haben, auch zu einer gewissen Entäußerung des Menschen führen können. Stark formuliert: Wir haben uns verloren. Umgekehrt sind kollektive wie persönliche Krisen bei allen unbezweifelbaren Nachteilen immer auch eine gewisse Chance, sich auf das Eigentliche und Wesentliche zu konzentrieren.

Vor dieser Krise haben wir uns als Gesellschaft eine wuchernde Egozentrik und grassierende Individualisierung vorgeworfen. Erkennen wir jetzt, dass wir in extremis als Gemeinschaft ohnehin noch funktionieren?

Was wir lernen, ist, dass der Egoismus ein Resultat von systemischen Bedingungen ist. Wenn sich diese Bedingungen ändern, entsteht beim einen eine noch extremere Form von Egoismus, bei vielen anderen aber eine Besinnung auf das Gemeinschaftsgefühl. Ich hoffe und glaube, dass die zweite Gruppe die weitaus größere ist.

Wie lange kann es dauern, bis man diesen Aspekt erkennt? Derzeit scheint ja noch Unbehagen vorzuherrschen.

Möglicherweise, ich weiß es nicht! Es gibt, je nachdem, welchen Überlebensmechanismus man einschlägt, verschiedene Reaktionsmuster. Man kann das auch an sich selbst erleben: Es gibt welche, die niedergeschlagen, vielleicht sogar verzweifelt sind. Andere reagieren aggressiv, und wieder andere erkennen sich selbst fast nicht wieder, weil sie trotz allem Ungemach sehr souverän sind und bemerken, dass sie sich nicht unterkriegen lassen.

Uns wird geraten, daheim zu bleiben, soziale Kontakte einzuschränken. Das kann zum bedrückenden Gefühl führen, eingesperrt zu sein – was man in einer freien Welt mit offenen Grenzen ja nicht gewohnt ist. Was hilft gegen diese Beklemmung?

Es ist natürlich einengend, wahrscheinlich bedrückend, wenn man plötzlich in Quarantäne ist. Aber wenn es dann so ist, könnte ich mich fragen, wie ich mir selbst in dieser Situation ein guter Freund sein kann. Was ich jetzt in meiner misslichen Situation an Günstigem und Nützlichem machen könnte. Es geht um ein sogenanntes Reframing – darum, einen neuen Rahmen zu schaffen,

mit dem man sich und sein Tun in Beziehung setzt, damit man nicht in einem Defensivmodus bleibt.

Sondern?

Sondern einen Lebensmodus findet, in dem man sich fragt, was an der neuen Situation gut ist, was man Positives herausholen kann, sich auf die positiven Dinge fokussiert. Grundsätzlich kann uns das in unserem persönlichen Leben ja immer wieder passieren: dass wir eine Möglichkeit, die wir vorher als extrem wichtig empfunden haben, plötzlich – durch Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes oder eines Menschen, den wir als unverzichtbar erlebt haben – nicht mehr zur Verfügung haben. Die einen können das leichter wegstecken, die anderen schaffen es schwerer. Aber nach Ende des Klagens und der Trauer entsteht hoffentlich die Kreativität, aus der neuen Situation das Beste zu machen.

Was lässt sich aus der aktuellen Situation als positive Erfahrung mitnehmen?

Es gibt viele positive Lernmöglichkeiten. Etwa: Ich halte mich aus, oder ich habe Freunde. Wobei das mit den Lernmöglichkeiten nicht zynisch denen gegenüber gemeint ist, die aktuell wirtschaftliche Existenzängste haben, weil staatlich verordneter Stillstand herrscht. Diese Menschen tun mir sehr leid, verdienen unser aller Mitgefühl und auch tatsächliche Hilfsbereitschaft. Wir lernen aber auch im Gegenteil, wie wir Menschen über die sozialen Kanäle gesteuert werden. Wir haben noch nicht verstanden und gelernt, dass soziale Medien nicht Wahrheiten, sondern Wahrheitsangebote beinhalten, die vom Einzelnen ernsthaft zu prüfen sind.

Hatte der Soziologe Jürgen Habermas recht, der 1985 meinte, dass „heute die utopischen Energien aufgezehrt sind und die Zukunft negativ besetzt ist“?

Wir müssen voneinander Distanz halten: Genau das wird uns zusammenschmieden. Was wir lernen können, ist, dass wir als Kollektiv gut handeln können und dass wir, wenn diese Sache gut ausgeht – wovon ich überzeugt bin – krisenfest sind. Das ist eine sehr schöne Lernerfahrung. Indem wir die Krise jetzt bewältigen, investieren wir in die Zukunft.

Michael Lehofer ist Psychotherapeut, Primar und ärztlicher Direktor des Landeskrankenhauses Graz Süd-West, und Autor zahlreicher Bücher

