

## **Der Lockdown**

### **Überlegungen zu psychosozialen Folgen politischer Maßnahmen im Kontext der COVID-19-Pandemie aus psychotherapeutischer Sicht**

*Dieser Essay setzt sich aus psychotherapeutischer Perspektive mit psychosozialen Folgen im Hinblick auf das Erleben und Verhalten von Menschen auseinander, die durch politische Maßnahmen im Zuge der COVID-19-Pandemie mitbedingt worden sind. Das Konzept der Sinnorientierung von Viktor Emil Frankl wird herangezogen, um gesellschaftliche Phänomene zu analysieren und im Anschluss aus psychotherapeutischer Sicht präventive bzw. prophylaktisch notwendige Maßnahmen zu beschreiben.*

## Der Lockdown und seine Folgen

Der englische Begriff „Lockdown“ prägte im Jahr 2020 die Schlagzeilen im Zusammenhang mit politischen Entscheidungen im Kontext der COVID-19-Pandemie. Das Wort ist so geläufig, dass es in seiner Bedeutung gar nicht hinterfragt wird, und doch ist es lohnend, ins Detail zu schauen: Die exakte Übersetzung des Begriffs ins Deutsche ist „Sperrung“. Diese allgemeine Bedeutung wird in gängigen Wörterbüchern noch weiter differenziert: als „Schließung“ im Sinne von Sicherheitsmaßnahmen, als „Einschließung von Gefangenen in ihre Zellen“ oder als „Abriegelung einer Militärbasis im Krisenfall“. Im selben Kontext findet sich der Begriff „Lockdown fatigue“, der „Lagerkoller“ (vgl. IQ 1, Stand: 18.12.2020). „Koller“ leitet sich wiederum vom althochdeutschen „kolerō“ ab und bedeutet „Wut“, verwandt damit ist das bekannte Wort „cholerisch“. Ein Lagerkoller ist also eine psychische Erregung, die durch die Umgebung ausgelöst wird und die sich zunächst als Angst und in weiterer Folge als Wut und Aggression äußert. Je nachdem, ob eine Person aggressive Regungen nach außen oder nach innen richtet, finden diese ihren Ausdruck in Überaktivität oder depressivem Verhalten. Beides ist psychosozial hoch brisant und verweist auf den durch Schließen und Absperren beeinträchtigten psychohygienischen Status von Einzelpersonen und in weiterer Folge auf jenen der Gesellschaft, in welche sie eingebunden sind.

Um aus psychotherapeutischer Sicht zu erörtern, welche Erkenntnisse und Lehren aus den Erfahrungen im Hinblick auf die psychosozialen Folgen der COVID-19-Pandemie gezogen werden können, die die Menschen nicht nur in Österreich, sondern weltweit machen mussten und immer noch müssen, erscheint es legitim zu sein, bei jenem großen Psychiater und Psychotherapeuten nachzufragen, der unter extremen Bedingungen seine Erfahrungen mit dem Wegsperrern im Konzentrationslager und die damit verbundenen Emotionen dokumentiert hat: Viktor Emil Frankl. Seine Konzeption der Psychotherapie als Existenzanalyse und Logotherapie sieht er in Form eines „experimentum crucis“ im Konzentrationslager „existentiell verifiziert und validiert“ (Frankl, 1995, 75). Das zentrale Theorem der Existenzanalyse und Logotherapie, das den Menschen als Sinn suchendes Wesen charakterisiert, erweist sich in weiterer Folge auch als geeignetes Kriterium, mit dessen Hilfe eine Analyse der gegenwärtigen Ausnahmesituation möglich wird. – Im folgenden Essay wird aus psychotherapeutischer Sicht er-

örtert, in welcher Art und Weise ein sinnvoller Umgang mit einer Krise, wie sie durch die gegenwärtige COVID-19-Pandemie repräsentiert wird, beschrieben werden kann. Was braucht es, damit ein Mensch die Herausforderungen gut bewältigen kann, die eine extreme Problemlage wie diese mit sich bringt? Kritisch soll des Weiteren gefragt werden, wo es an Kompetenz mangelt, um die herausfordernden Probleme zu bewältigen, und was notwendig ist und getan werden muss, um Bedingungen zu schaffen, die eine Entwicklung und Nachreife in jenen Bereichen ermöglichen, in denen Mängel erkannt werden.

### **Vernünftiges Handeln als Gebot der Stunde**

Die zentrale Herausforderung in der gegenwärtigen Krise ist das vernünftige Handeln der einzelnen Person, an das auch immer wieder seitens der Regierung appelliert wurde und wird. Wir leben im Selbstverständnis einer westlichen Demokratie, die darauf beruht, dass die Bürgerinnen und Bürger auf Basis der Vernunft autonom handeln. Nach der ersten Sozialisation im Elternhaus kommt in weiterer Folge dem System Schule die Funktion zu, junge Menschen auf freies und verantwortliches Handeln in der Gesellschaft vorzubereiten. Mit Ulrich Oevermann (1996) kann man sagen, Schule hat in diesem Sinn eine präventive und prophylaktische Wirkung hinsichtlich einer guten psychosozialen Entwicklung von jungen Menschen. Dort, wo das Elternhaus eine gute Beziehungsbasis legt, dort, wo die psychosoziale Entwicklung in der Schule gelingt, finden wir Menschen vor, die autonom und vernünftig handeln.

Diese Menschen sind in der gegenwärtigen Krise in der Lage, unterschiedliche und zum Teil sich widersprechende Expertenmeinungen zu rezipieren und daraus eine eigene Meinung abzuleiten. Sie können notwendige Schritte und hygienische Maßnahmen kritisch beurteilen und vernünftig handeln. Dazu sind besagte Personen vor allem auch fähig, weil sie gelernt haben, die mit der Krise einhergehenden Emotionen auszuhalten und zu regulieren, und weil sie im Sinne Frankls an einem persönlichen Sinn orientiert sind, der ihnen Halt gibt. – Es sind jene Menschen, die Verantwortung übernehmen, indem sie in den unterschiedlichsten Berufen die ökonomische und gesundheitliche Versorgung garantieren, sei es bei der Ar-

beit im Supermarkt oder sei es in der medizinischen Versorgung oder in der Betreuung von Menschen. Es sind jene Personen, die sich an Regeln halten, die von den allgemein gewählten Volksvertretern festgesetzt worden sind, weil sie diese als vernünftig erkennen. Es sind aber auch jene aufgeklärten Menschen, welche politische Maßnahmen als unvernünftig betrachten, sich dazu in entsprechenden medialen Foren kritisch äußern und trotzdem zum Wohle aller bereit sind, zunächst Restriktionen mitzutragen, d. h. die im Sinne des moralischen Imperativs Immanuel Kants bereit sind, den privaten Gebrauch der Vernunft einzuschränken, aber niemals den öffentlichen. (vgl. IQ 5, Stand: 19.12.2020) – Es sind darüber hinaus all jene Menschen, die einer anderen Ethik folgen, die vernünftig begründet werden kann und die das Wohl des einzelnen Menschen gleichermaßen berücksichtigt wie das Wohle aller. – Diese Menschen sind auch in der Lage, den Rückzug vom sozialen Leben und die damit verbundenen Belastungen auszuhalten, etwa den vermehrten Arbeitsstress in einem Pflegeberuf oder die Übernahme jener Erziehungsaufgaben, die in Normalzeiten von der Schule geleistet werden. Es sind jene Menschen, die aufgrund der Einschränkungen nicht arbeiten können, die sich aber an sozialen Projekten beteiligen, die aufgrund der Krise ins Leben gerufen worden sind. Als Beispiel für ein solches Projekt kann die Initiative „*Plaudernetz*“ genannt werden, die von der Caritas, Magenta, Krone und Kronehit getragen wird und die einsame Menschen miteinander ins Gespräch bringt (vgl. IQ 6, Stand: 19.12.2020). Es sind jene Bürgerinnen und Bürger, die sich zumindest an die einfachen Regeln Abstandhalten, Händewaschen und Zuhausebleiben halten können. Dazu sind die genannten Menschen fähig, weil sie gelernt haben, ihre Ängste bewusst wahrzunehmen und Stellung zu ihnen zu beziehen und weil sie eine tragfähige persönliche Lebensphilosophie besitzen.

### **Das Scheitern der Vernunft**

Und dann gibt es Menschen, denen die eigenen Emotionen im Weg stehen. Jene Menschen, die irrational handeln und die man als vernünftiger Mensch oft nicht versteht. Das sind zunächst jene Personen, die sich entgegen aller Vernunft zu sogenannten „Corona-Partys“ treffen und so zur Verbreitung des Virus beitragen; weiters Personen, die Verschwörungstheorien anheimfal-

len oder ihr Leben weiterleben wie bisher und sich keinen Deut um empfohlene Maßnahmen scheren. Aus psychotherapeutischer Sicht haben Menschen wie diese nie gelernt, ihre Emotionen wahrzunehmen, auszusprechen und zu regulieren. Es ist ihnen nicht gelungen, ihr Leben sinnvoll, das heißt im Sinne Viktor Frankls in Freiheit und Verantwortung sowie an Werten orientiert, auszurichten. – „*Wer ein Warum zu leben hat, erträgt fast jedes Wie!*“ Dieses von Friedrich Nietzsche entlehnte Zitat verwendet Frankl, um zu illustrieren, dass es in Notsituationen einer entsprechenden Einstellung bedarf, um einen persönlichen Sinn finden zu können (vgl. Frankl, 2005, 101).

Diese Annahmen von Frankl gehen mit moderner Forschung konform. So haben die empirische Sinnforscherin Tatjana Schnell von der Universität Innsbruck und Henning Krampe von der Charité, Universitätsmedizin Berlin, in einer quantitativen Studie die Bedeutung des Lebenssinns und der Fähigkeit zur Selbstkontrolle in Zeiten der COVID-19-Pandemie untersucht. Allgemein zusammengefasst konnten Schnell und Krampe zeigen, dass Menschen, die ein sinnorientiertes Leben führen und die Fähigkeit zur Selbstkontrolle besitzen, den mit der Pandemie verbundenen Stress besser bewältigen konnten, was bei älteren Menschen mehr ausgeprägt ist als bei jüngeren (vgl. Schnell & Krampe, 2020, 10–11). Die Studie zeigt auch, dass nach dem ersten Lockdown Sinnkrisen deutlich ausgeprägter waren als während der Schließungen. Schnell und Krampe finden in einer ersten Interpretation dieses Ergebnisses sowohl in existenziellen Ängsten als auch in der Erschütterung des Weltbildes, das eben mit Sinnfragen konfrontiert, mögliche Erklärungsansätze. Auch war der Sinn von Maßnahmen nach der Schließung nicht mehr so deutlich gegeben. Politisch wäre es aus Sicht von Schnell und Krampe daher konsequenterweise notwendig, klar und fundiert Informationen anzubieten, um aufzuklären, wobei von der Medizin über die Sozial- und Wirtschaftswissenschaften bis hin zur Philosophie möglichst viele Wissenschaften zu Wort kommen sollten. So könnte die Fähigkeit zur Selbstkontrolle, also die Fähigkeit vernünftig zu handeln, gefördert werden (vgl. Schnell & Krampe, 2020, 12–13).

In Krisensituationen vernünftig und mit einer tragfähigen Haltung zu handeln, wird von Frankl als „Einstellungswert“ subsummiert. „Einstellungswerte“ sind vor allem dann notwendig, wenn andere Wertmöglichkeiten, wie etwa der Wert, etwas Schönes – etwa einen Urlaub – zu erleben

oder ein schöpferischer Wert – beispielsweise eine befriedigende Arbeit oder eine erfüllende Freizeitbeschäftigung auszuführen – nur zum Teil oder gar nicht zur Verfügung stehen. Dort, wo ein Mensch allerdings die Suche nach seinem persönlichen Sinn aus welchen Gründen auch immer nicht aufnehmen konnte oder aufgegeben hat, dort, wo sich in ihm eine Sinnleere ausbreitet, die von Frankl (2005, 22) als „existentielles Vakuum“ bezeichnet wird, dort braucht ein Mensch Trubel und Betriebsamkeit im Außen, um sich von der existenziellen Angst im Inneren abzulenken.

Die Corona-Party ist damit als ungünstige Bewältigungsstrategie im Umgang mit Ängsten identifiziert, ebenso die Verschwörungstheorie, die als äußerer Reibebaum für die durch die Sinnleere bedingten inneren Spannungen fungiert. Auch das Ignorieren von Problemen ist eine Regression in ein basales kindliches Verhaltensmuster, das die Probleme aus der Welt schaffen will, indem die Bettdecke über den Kopf gezogen wird oder indem die Augen geschlossen werden. Dass das Virus unsichtbar ist, leistet diesem seelischen Mechanismus, welcher der Abwehr von Angst dient, Vorschub.

Noch nicht erwähnt wurde die Gruppe jener, die ihren verdrängten Ängsten nicht wie die soeben beschriebenen Personen im Außen einen Ausdruck geben, sondern die von ihrer Angst gelähmt werden, weil sie ihr nichts entgegensetzen wissen. Wenn im eigenen Erleben nichts anderes ist als die Furcht vor Ansteckung, Krankheit oder Tod, wenn da nichts ist außer die existenzielle Angst um den Arbeitsplatz, steigt aufgrund des Kontrollverlustes der Stresspegel und begünstigt damit einerseits körperliche Erkrankungen wie Schlaganfälle oder Herzinfarkte. Diese einfachen psychosomatischen Zusammenhänge sind jeder medizinisch geschulten Person bekannt. Andererseits nehmen laut Studien der Donau-Universität Krems auch psychische Symptomatiken zu: „Die erste Studie im April zeigte einen Anstieg der psychischen Symptome für Depression, Ängste oder Schlafprobleme auf das Drei- bis Fünffache der Werte vor der Pandemie. Folgeuntersuchungen im Juni als auch im September bestätigen die Ergebnisse[.]“ (IQ 3, Stand: 18.12.2020) – Diese Zahlen stehen für sich.

## Prävention und Prophylaxe

Folgt man dem Konzept der Existenzanalyse und Logotherapie, so wäre eine rechtzeitige Auseinandersetzung mit den eigenen Werthaltungen, die für ein sinnerfülltes Leben leitend sind, die beste Prävention und Vorsorge, um die vielfältigen Belastungen aushalten zu können. Hier kann aus psychotherapeutischer Sicht berechtigte Kritik an manchen gesellschaftlichen Entwicklungen geübt werden, die einer inneren Sinnleere, einem existenziellen Vakuum, Vorschub leisten. Unsere Gesellschaft ist darauf angelegt, sich selbst über Besitz und Konsum zu definieren. Der bekannte Psychoanalytiker Erich Fromm spricht bereits 1976 in seinem Buch *„Haben oder Sein“* davon, dass der westliche Mensch mehr vom Haben geprägt ist, denn vom Sein. Als Beispiel für den Seinsmodus des „Habens“ führt uns der Autor eine Person vor Augen, die eine Blume, die sie am Wegrand sieht, pflückt und in eine Vase stellt, weil sie verlernt hat, sich am lebendigen Wachstum der Blume im Moment zu erfreuen (vgl. Fromm, 2007, 29 f.). Wir Menschen der westlichen Welt sind überwiegend am Modus des „Habens“ orientiert. Wenn wir Menschen nicht mehr wissen, wie Genießen geht, weil wir gewohnt sind, für Entspannung in einer Wellness-Oase zu bezahlen, wenn wir nie gelernt haben, auf eine innere Stimme zu hören, dann wird es plötzlich still, wenn soziale Kontakte eingeschränkt werden müssen. Und diese Stille kann mürbe machen.

Diesbezüglich stehen wir vor der Herausforderung, unser auf vor-schnelle hedonistische Triebbefriedigung anstatt auf Sinnbefriedigung setzendes Wirtschaftssystem zu hinterfragen und zu einem besseren gesellschaftlichen Selbstverständnis zu kommen. Es lohnt sich, Erich Fromm diesbezüglich erneut zu lesen:

„Die Entwicklung dieses Wirtschaftssystems wurde nicht mehr durch die Frage: Was ist gut für den Menschen? bestimmt, sondern durch die Frage: Was ist gut für das Wachstum des Systems. Die Schärfe dieses Konflikts versuchte man durch die These zu verschleiern, dass alles, was dem Wachstum des Systems (oder auch nur eines einzigen Konzerns) diene, auch das Wohl der Menschen fördere. Diese These wurde durch eine Hilfskonstruktion abgestützt, wonach genau jene menschlichen Qualitäten, die das System benötige – Egoismus, Selbstsucht und Hab-

gier – dem Menschen angeboren seien; sie seien somit nicht dem System, sondern der menschlichen Natur anzulasten“ (Fromm, 2007, 20).

Egoismus, Selbstsucht und Habgier, die ihren Ausdruck in den Hamsterkäufen während des ersten Lockdowns finden, sind keine natürlichen und angeborenen Eigenschaften des Menschen. Mit Frankl gesprochen, gibt es auch die „Trotzmacht des Geistes“, die es dem Menschen erlaubt, zu seinen positiven wie negativen Charakterzügen Stellung zu nehmen. Indem die Person Stellung zum eigenen Charakter nimmt, entwickelt sie Persönlichkeit (vgl. Frankl, 1998, 204). Dieser Entwicklungsprozess benötigt allerdings Zeit und Raum, für den zunächst das Elternhaus, viel umfangreicher aber noch das Bildungssystem zuständig ist.

Sowohl bei jenen Personen, die den lauten Aufschrei ihrer inneren Leere durch noch lautere Ablenkung im Außen zu überdecken versuchen, als auch bei Menschen, die physisch und psychisch an den Umständen erkranken, weil der äußeren Bedrohung keine innere Stabilität entgegengesetzt werden kann, die das Halten einer Balance garantiert, ist ein Mangel an persönlichem Sinn bemerkbar. Dem Elternhaus und der Schule ist es in diesen Fällen nicht gelungen, ihre präventive und prophylaktische Funktion hinsichtlich einer optimalen psychosozialen Entwicklung adäquat auszuüben und notwendige Reifungsprozesse optimal zu unterstützen. Diese Mitmenschen konnten weder zu Hause noch in der Schule – um mit Frankl Nietzsche zu zitieren – ein persönliches Warum finden, welches das Wie auszuhalten hilft. Da sie sich aber noch in Entwicklung befunden haben, darf man ihnen nicht die Verantwortung für dieses Defizit zusprechen. Aus psychotherapeutischer Sicht sind hier die Bezugspersonen und Eltern sowie in weiterer Folge der Staat in der Pflicht.

Die COVID-19-Pandemie ist – und das sei an dieser Stelle hervorgehoben – hier nur ein Turbo für psychosoziale Folgen, die zunehmen werden, wenn in der – schulischen – präventiven und prophylaktischen Arbeit nicht entsprechende psychotherapeutische Bildungsangebote bereit gestellt werden. Diese Nähe schulischer Aufgaben zur psychotherapeutischen Prävention ist keine neue Idee, sondern besitzt in Österreich eine gewisse Tradition. Ausdruck dafür ist beispielsweise die Tatsache, dass etwa die Pädagogische Hochschule Kärnten in ihrem Leitbild direkt Bezug auf Frankl nimmt:

*Die Philosophie Viktor E. Frankls berührt die Kernaufgabe jeder Lehrtätigkeit. Viktor Frankl hat das Konzentrationslager körperlich und psychisch überlebt. In seiner Philosophie der Logotherapie stellt er die Werte- und Sinnfragen in den Mittelpunkt und appelliert radikal an die Eigenverantwortung des Menschen. Werte, Sinn und Verantwortung sind zentrale Kategorien der Pädagogik zu allen Zeiten (vgl. auch: Zielparagraph 2 des österr. SchOG). In einer Zeit, in der Institutionen ihre sinnstiftenden Funktionen weitgehend verloren haben, wird die Frage der Sinnfindung individualisiert. Es ist eine wesentliche Aufgabe der Pädagogik, jungen Menschen bei der Aufgabe zu helfen, eine Identität zu entwickeln und existentielle Fragen persönlich zu lösen (IQ 4, Stand: 07.12.2020).*

Sinnzentrierte Pädagogik kann einen Beitrag dazu leisten, Menschen auf existenzielle Krisen vorzubereiten. Kritisch sei an dieser Stelle angemerkt, ob die derzeitige Output-Orientierung, der an guten PISA-Ergebnissen mehr gelegen ist als an der Entwicklung von Humanität, für die es keine europaweiten empirischen Testungen gibt, in der Bildungspolitik dann tatsächlich jenes Kriterium darstellt, welches den Menschen in die Lage versetzt, sein Leben sinnvoll zu gestalten. Wer meint, dass die Frage „Wozu brauche ich das?“ in der Schule für Schülerinnen und Schüler überwiegend zufriedenstellend beantwortet wird, mag diese Kritik als unberechtigt abtun.

Wenn Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten gemeinsam mit ihren Klientinnen und Klienten daran arbeiten, sich unabhängig von Störungen zu machen, die sich symptomatisch vorwiegend im emotionalen Bereich äußern, dann geht es der Psychotherapie im Sinne Sigmund Freuds grundlegend um Folgendes: „Ihre Absicht ist ja, das Ich zu stärken, es vom Über-Ich unabhängiger zu machen, sein Wahrnehmungsfeld zu erweitern und seine Organisation auszubauen, so daß es sich neue Stücke des Es aneignen kann. Wo Es war, soll Ich werden“ (Freud, 1933, 111). Es geht um die Stärkung der Vernunft, die über eine Klärung der Emotionen eingeleitet wird. Nur dort, wo ein Mensch sich seines Fühlens und Denkens bewusst ist, kann er autonom und vernünftig handeln. – Die kritische Frage, die hier aus psychotherapeutischer Sicht aufgeworfen wird, ist, ob junge Menschen in der Schule sagen können, was sie fühlen, damit sie ihre Emotionen regulieren lernen können. Die Frage ist, ob junge Menschen einen Sinn in dem, was sie in der Schule tun, erkennen können. Ob sie sich mit eigenen

Wünschen und Trieben auseinandersetzen und zu ihnen Stellung beziehen können oder ob sie mit für sie leeren Inhalten konfrontiert werden. Nur Ersteres wäre Ausdruck von psychosozialer Reife.

Die COVID-19-Pandemie zeigt uns in Hinblick auf die psychosoziale Entwicklung unserer Gesellschaft, dass wir überleben können. Unsere Gesellschaft bricht nicht zusammen. Sie zeigt aber auch, dass die Anzahl der Personen, die etwa dem Aufruf, sich testen zu lassen, Folge leisteten, deutlich unter den Erwartungen lag. An dieser Stelle wird diese Tatsache so interpretiert, dass autonomes und vernünftiges Handeln mehr gefördert werden muss. – Der geeignete Ort für diese Art der Prävention ist die Schule in ihrer psychohygienischen Verantwortung, die nicht in Zwangsstrukturen jungen Menschen beizubringen versucht, was freies und verantwortliches Handeln bedeutet. Die Psychoanalytikerin Alice Miller bringt hinsichtlich der Erziehung folgenden Zusammenhang auf den Punkt:

„Wenn man einem Kind Moral predigt, lernt es Moral predigen, wenn man es warnt, lernt es warnen, wenn man mit ihm schimpft, lernt es schimpfen, wenn man es auslacht, lernt es auslachen, wenn man es demütigt, lernt es demütigen, wenn man seine Seele tötet, lernt es töten. Es hat dann nur die Wahl, ob sich selbst, oder die anderen oder beides“ (Miller, 1983, 119).

In diesem Sinne könnte man auch sagen, wenn man ein Kind von Sinn fernhält, lernt es, sich von Sinn fernzuhalten. In Krisensituationen ist das fatal und verweist auf die psychotherapeutische Hausaufgabe, die die Schule zu machen hat. Der Vergleich mag etwas gewagt sein, ist aber aus psychotherapeutischer Perspektive genauso zu sehen: Autonomie kann ein Mensch nur lernen, wenn ihm Autonomie in einem, seinem Entwicklungsalter angemessenen Ausmaß zugetraut wird. – Hierin liegt eine Chance für unsere Gesellschaft, psychosoziale Folgen bei Krisen, wie sie gegenwärtig im Zuge der COVID-19-Pandemie zu beobachten sind, künftig besser abzufedern. Das sieht auch Josef Penninger, der oberösterreichische Genetiker mit Welt-ruf, so, der in einem Interview nach positiven Aspekten der Pandemie gefragt wird und antwortet:

*Ich wünsche mir, dass wir lernen, was langfristig wichtig ist. Geht es wirklich nur darum, Geld zu maximieren? Wenn man nicht gesund ist, ist alles andere egal, fünf nette Autos in der Garage zu haben und damit anzugeben, ist dann völlig sinnlos. Vor Corona sind wir über die Seite 6 in der Zeitung selten hinausgekommen, auf der Titelseite war Wissenschaft nie, trotz der vielen Entdeckungen und Leistungen im Dienste der Menschheit. Aber durch COVID-19 ist die Wissenschaft so richtig in den Vordergrund getreten, Ich [sic!] hoffe, dass das so bleibt. Ich habe während meiner Forschungszeit in Österreich sieben oder acht Regierungen erlebt, mit wechselnden Wissenschaftsministern. In jeder Regierungserklärung stand ganz vorne „Bildung, Universitäten und Forschung sind Zentrum unserer Kultur“. Aber gemacht hat kaum wer was, außer an kleinen Schrauben zu drehen. Ich hoffe, dass sich das ändert (Penninger, 2020, 2).*

Wenn Penninger als Genetiker mehr Aufmerksamkeit, Ressourcen und echte Reformen für die Wissenschaft einfordert, so ist Gleiches für eine Reform der Schule zu wünschen, die zwar die Möglichkeiten empirischer Bildungsforschung zu evaluativen Zwecken nutzt, die aber gleichermaßen psychotherapeutische Erkenntnisse für die Beziehungsgestaltung aller am Schulgeschehen beteiligten Personen miteinbezieht. Eine solche Reform wäre notwendig, um junge Menschen und damit die Gesellschaft nachhaltig krisenfest zu machen.

### **Abschließend**

Aufgabe der Psychotherapie in Krisen ist es, zuallererst in konkreten Sitzungen Beistand und professionelle Hilfe zu gewähren, wo Menschen den prinzipiell pathogenen Umständen nichts entgegensetzen können. Aufgabe der Psychotherapie und in diesem Fall vielleicht sogar speziell der Psychotherapie existenzanalytisch-logotherapeutischer Prägung ist es weiters, in Krisensituationen auf die Bedeutung von Werten, die eine Sinnorientierung des Menschen ermöglichen, öffentlich hinzuweisen. Deshalb erfolgte an dieser Stelle eine Bezugnahme auf Viktor Frankl, dessen Erkenntnisse nicht nur für die Behandlung psychischen Leids in der Psychotherapie Relevanz besitzen, sondern auch in präventiver Form die Schule in ihrer präventiven und prophylaktischen Funktion unterstützen können. Begreift man den Menschen als

Sinn suchendes Wesen, wird in der durch die COVID-19-Pandemie ausgelöste Krisensituation im Verhalten und Erleben der Menschen deutlich, wo wir stehen und wohin wir uns zu entwickeln haben. Krisensituationen fordern autonome Menschen, die sinnvoll, vernünftig, frei und verantwortlich handeln und werden damit zum Prüfstein für eine funktionierende Demokratie. Das bedeutet aber, dass die Demokratie in den ganzen Menschen investiert werden muss. Es würde lohnen, die Stimme der Psychotherapie und der Psychotherapiewissenschaft im allgemeinen Diskurs zu hören und sich von dieser zentralen Forderung, die der Sicherung von humanem Leben dient, nicht abzulenken. In diesem Sinne wird abschließend auf Frankl verwiesen, der auf das Potenzial und den zu ertragenden Moment von Krisen verweist: „Erst unter den Hammerschlägen des Schicksals, in der Weißglut des Leidens an ihm, gewinnt das Leben Form und Gestalt. Das Schicksal, das ein Mensch erleidet, hat also erstens den Sinn, gestaltet zu werden – wo möglich –, und zweitens, getragen zu werden – wenn nötig“ (Frankl, 2005, 162).

## Literatur

- Frankl, Viktor (2005): *Ärztliche Seelsorge*. Wien. Paul Zsolnay Verlag
- Frankl, Viktor (1995): *Was nicht in meinen Büchern steht – Lebenserinnerungen*. München: MMV Medizin Verlag
- Frankl, Viktor (1998): *Der leidende Mensch. Anthropologische Grundlagen der Psychotherapie*. Bern: Huber
- Freud, Sigmund (1993): *Neue Folge der Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*. Wien: Internationaler Psychoanalytischer Verlag
- Schnell T. and Krampe H. (2020): *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, Article 582352
- Oevermann, Ulrich (1996): *Theoretische Skizze einer revidierten Theorie professionalisierten Handelns*. In: Combe, Arnold & Helsper, Werner (Hg.): *Pädagogische Professionalität*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 70–183
- Penninger, Josef (2002): „Ein Wunder der Medizingeschichte“ – Josef Penninger, oberösterreichischer Genetiker mit Weltruf, über den Segen von Impfungen, den Sinn von Schnelltests und die Lust auf die kleinen Dinge des Lebens. *OÖN-Interview*. In: *Oberösterreichische Nachrichten vom 19.12.2020*, S. 2
- Miller, Alice (1983). *Am Anfang war Erziehung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp

## Quellen aus dem WWW

- IQ 1: *lockdown | Übersetzung Englisch-Deutsch (dict.cc)* (Stand: 18.12.2020)
- IQ 2: *Psyche durch Corona-Maßnahmen belastet – Donau-Universität Krems (donau-uni.ac.at)* (Stand: 18.12.2020)
- IQ 3: *Psyche seit COVID-19 unter Dauerbelastung – Donau-Universität Krems (donau-uni.ac.at)* (Stand: 18.12.2020)
- IQ 4: <https://www.ph-kaernten.ac.at/viktor-frankl/> (Stand: 15.11.2020)
- IQ 5: Kant, Immanuel: *Was ist Aufklärung?* Quelle: <http://gutenberg.spiegel.de/buch/-3505/1> (Stand: 01.12.2017)
- IQ 6: *plaudernetz' – das Telefon für Mitmenschlichkeit! (fuereinand.at)* (Stand: 19.12.2020)