

## Besinnung

### *Vom Umgang mit der Krise*

So paradox es ist: Es beginnt damit, dass wir nicht mehr wissen, womit es anfang vor und nach dem Jahr 2000. Als läge ein Schleier über unserer Erinnerung, der uns davor schützt, uns dessen gewahr zu werden, was wir zwar wissen können, aber nicht wissen wollen: nämlich in Zeiten und Räumen äußerer und innerer Erschütterung zu leben, die biblisch „Plagen“ und profan „Krisen“ genannt werden. Wissenschaftler generell und Historiker speziell werden einwenden, dass es dergleichen in verschiedenen Dimensionen stets gegeben hat. Dem ist zwar so, aber: Noch nie wirkten die vorliegenden Phänomene in ihrer digitalen Globalität so gleichzeitig und -räumig wie hier und jetzt.

Die uns Sekunde um Sekunde auf diversen Medien erreichenden Nachrichten, lassen uns – im Zwangsblick auf das Smartphone – manchmal erstarren wie das Kaninchen vor der Schlange. So wandelt sich die Weite der Außenwelt in Windeseile zur Enge der Innenwelt. Enge und Angst sind vom Wortstamm her verwandt, und „Angst vor der Angst“ nennen wir Panik. Sie beherrscht uns, wenn der Kontrollverlust, mit dem man – auf Reflexion sind User nämlich nicht geprägt – automatisch konfrontiert sind, nicht mehr partiell bleibt, sondern total wird. Es ist bezeichnend, dass dabei nicht nur die Psychologie, sondern auch die Technologie von Attacken spricht! Wie agieren und reagieren wir am besten möglichst gelassen?

„Wir fürchten uns nicht.“ Der erste Modus, in dem wir mit kleineren Kindern sprechen, ist meistens nicht der Indikativ, sondern der Imperativ: „Fürchtet euch nicht!“ Die Pädagogik lehrt uns dagegen, in der Erziehung größerer Kinder – Erwachsene inbegriffen – lieber den Konjunktiv zu verwenden und statt dem Ruf- ein Fragezeichen zu setzen: „Wäre es nicht besser, euch nicht zu fürchten?“ Das ist bei vernunftbegabten und -geleiteten Bürgern, ja Citoyens zweifellos zu unterstreichen. Ob es allerdings bei – weniger erwachsenen – Usern im konditionierten Status gebeugter Regression hilft, deren permanente Antwort weniger intelligent als instinktiv Reply heißt, bleibt abzuwarten.

Gerade, wenn es um Erschütterungen geht: Der Versuchung, virtuell so-ort und so-gleich [sic] zu erwidern, wird häufig nicht widerstanden. Das gilt umso mehr, wenn der Inhalt (Content) einer Nachricht (Message) ein gravierendes Problem mitteilt, worüber man im Affekt der Panik, ohne lang zu denken, lieber ein rasches Urteil fällt: like oder dislike. Damit wird man es nicht nur rasch los. Vielmehr täuscht die Weiterleitung an eine Community ohne Gemeinschaft außerdem vor, man beherrsche die Angelegenheit. Das Gegenteil ist indessen der Fall. Der Kontrollverlust wird nicht kleiner, sondern größer, und die virale Pandemie breitet sich physisch wie psychisch aus: existenzanalytisch betrachtet, mit dem Fall unseres Selbst in ein Nichts des Web, das kein Netz mehr ist. Denn es verliert seine wichtigsten Funktionen: zu binden und zu halten.

Besser als eine vordergründige Flucht vor der Furcht ist es, sich ihrer mit Bedacht zu nähern und damit die hintergründige Angst zu stellen, um schließlich deren panischen Kreislauf zu durchbrechen. Dazu gibt es mehrere Varianten, deren fünf vorgestellt werden:

Zunächst braucht es erstens ein Wissen, worum es sich dreht. Die Psycho- und Logotherapie nennt einen solchen Vorgang Psycho- bzw. Logoedukation, und allein sie sichert bereits einen ersten Bund und Halt gegen den Absturz in einen Abgrund. Wichtig dabei sind Begriffe [sic] im Wortsinn quasi als „Geländer“ unserer Gedanken. Wenn wir also – siehe oben – ungehemmte Panik von gehemmter Angst und unbestimmte Angst von bestimmter Furcht theoretisch zu unterscheiden und angesichts der sich uns stellenden Anforderungen praktisch zu übersetzen willens und fähig sind, dann beschreiten wir einen richtigen – weil konstruktiven und nicht destruktiven – Weg bewusster zu erkennen, was uns nicht abstrakt, sondern konkret größere oder kleinere Sorgen macht: Wir ordnen es ein und richten uns auf.

Am aktuellen Beispiel der „Corona-Krise“ unterstützt uns insofern ein – mit Maß und Ziel – seriös vermitteltes, möglichst objektives (Basis- und Zusatz-)Wissen, was das Virus ist, woher es kommt und wohin es geht, welche Risiken der Ausbreitung und Ansteckung wie vermieden werden und welche Chancen auf Besserung wann bestehen etc., dabei, subjektiv Panik abzuwehren und Angst so zu kanalisieren, dass eine bleibende Furcht einigermaßen berechenbar wird. Mit solchem „Gerät“ ausgestattet, gehen wir sodann zweitens im Alltag um, indem wir vor allem die äußerlich präventiv gebotenen Schritte von physischer Distanz (Physiohygiene) einhalten und uns innerlich nicht zuletzt einen psychologischen Dreiklang

(Psycho- und Logohygiene) als bindende und tragende Werte bewahren: Vertrauen, Zuneigung und Zuversicht – oder anders: glauben, lieben und hoffen.

Damit erreichen wir drittens – nach Edukation und Prävention – eine weitere Etappe von Psycho- als Logotherapie: die Einstellungsmodulation. Pandemien wie die aktuelle erfahren wir als plötzliche Schläge eines Schicksals. Sie erfassen uns wie ein Überfall. Sie überfluten unser Gemüt. Sie dominieren unsere Gefühle. Wir erleben sie als Schock. Sie lassen uns erstarren. Damit daraus kein psychophysisches Trauma (körperlich-seelische Wunde) wird, das längerfristig behandelt werden muss, können wir uns aber schon hier und jetzt die Frage stellen, ob wir, jede und jeder von uns, es zulassen, dass die Krise tatsächlich die einzige Norm bleibt, die unser Leben regeln soll. Wollen wir das? Wissen wir doch aus dem Griechischen, dass „Krisis“ sowohl Risiko als auch Chance bedeutet. Gefragt ist ein Willensakt (Intention)!

Mit den faktischen Risiken sind wir inzwischen hinlänglich konfrontiert! Wenn Sie aber an die potentiellen Chancen denken, was fällt Ihnen – lassen Sie es bitte ohne Abwehr zu – spontan ein? Es wären vielleicht: Änderung von Melodie und Rhythmus im Leben; Entschleunigung statt Beschleunigung; Begrenzung des quantitativen und Entgrenzung des qualitativen Wachstums; Auflösung der räumlichen und zeitlichen Trennung von Beruflichem und Familiärem; aber auch: Hilfe im Haus und auf der Gasse; Applaus vom Balkon; Zwitschern der Vögel im Hof; Bellen der Hunde von der Ecke; Läuten der Glocken von Kirchen; die Musik, die wir endlich hören; das Buch, das wir endlich lesen; die Geschichten, die wir unseren kleinen Kindern erzählen und die Dialoge, die mit unseren großen führen; der blaue Himmel, zu dem wir aufblicken, um die Wärme der Sonne zu spüren u.v.a.m.

Dabei handelt es sich, viertens, jedenfalls um Anforderungen an unsere innere und äußere Struktur, die von Mensch zu Mensch, von Familie zu Familie, von Beruf zu Beruf usw. den anderen Gegebenheiten anzupassen notwendiger ist denn je. Gerade bei Teleworking bzw. Homeoffice: Treiben wir nicht uferlos von der einen zur anderen Aufgabe, sondern teilen wir unsere neue Zeit und unseren neuen Raum wohl ein und machen wir Pausen für uns selbst. Sowie: Bewegen wir uns geistig und körperlich im Rahmen des Möglichen. Damit bleiben wir rege und werden nicht träge und beugen (noogenen und anderen) Depressionen vor.

Konzentrieren wir uns schließlich fünftens auf einen Vorgang, den die Höhenpsychologie (im Gegensatz zur Tiefenpsychologie) „Selbsttranszendenz“ nennt: Dabei blicken wir so auf die Situation, als wäre unsere Position nicht dies-, sondern jenseits des Szenarios. Das hilft uns bei einiger Übung, nicht länger bloß im Spiegel des aktuellen Problems zu kreisen, sondern unsere Existenz in deren ganzer Fülle – über die aktuelle Krise hinweg – möglichst essentiell sozusagen „von oben“ zu überblicken. Viktor Frankl sagt als Schlüssel dazu: „Im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einer Person erfüllt der Mensch sich selbst. Je mehr er aufgeht in seiner Aufgabe, je mehr er hingegeben ist an seinen Partner, umso mehr ist er Mensch, umso mehr wird er er selbst.“

Gehen wir ruhig in uns: Welche Aufgaben sind das für Sie eigentlich? Welche Menschen sind das für Sie wesentlich? Wie verbinden Sie das eine und andere? Wie verhalten Sie sich dabei, um Sie selbst zu bleiben oder zu werden? Gerade eine Krise von heute gibt uns Gelegenheit für morgen, uns solche Fragen zu stellen. Oder besser: uns solchen Fragen zu stellen, die, indem sie unser Innerstes berühren, darauf verweisen, was die Höhenpsychologie „Sinn“ nennt.

Besinnen wir uns also: Das Corona-Virus wird, entgegen seinem Namen, nicht die „Krönung“ der Schöpfung sein. Das ist der Mensch in seinem Entwurf im Dasein selbst. Seien wir sicher: Viele Spuren, die wir im Wortsinn gegenwärtig setzen, sind zukunfts-trächtig.

Wien, Mitte März 2020

***Prof. Dr. Thomas Köhler, MSc.***  
***wirkt als Psycho- und Logotherapeut in Wien***  
***([www.lebenmitsinn.at](http://www.lebenmitsinn.at))***