„Wissenschaft trifft Praxis“

Gut Sedlbrunn: 27. – 28.01.2024

Die psychologische Dimension der Coronakrise

Leonhard Schrenker
Dipl. Psych./Psychotherapeut
Internationaler zertifizierter Supervisor u. Trainer für Pesso-Therapie (PBSP)

Gut Sedlbrunn ist mir ein sehr vertrauter Ort, da ich hier seit 2001 meine Pessogruppen leite; genau hier im März 2020 erfuhr ich erstmals davon, dass ein Lockdown kommen solle. Ich stand in einer Pause im Hof, es schien die Sonne, die Welt da draußen schien friedlich und ich konnte diese Ungeheuerlichkeit nicht fassen: es erschien mir völlig absurd, dass da ein tödlicher Virus umgehen soll, noch konnte ich mir vorstellen, dass die Politik und ihre „Gesundheitsexperten“ tatsächlich glaubten, dass sie die Ausbreitung eines Virus durch Lockdown-Maßnahmen, Masken, Ausgangsperren usw. tatsächlich verhindern könnten. Zudem erschien es mir unvorstellbar, dass sich die Mehrheit der Bevölkerung diesen sog. „Schutzmaßnahmen“, die mit einem eklatanten Bruch unserer Grundrechte einhergingen, widerspruchslos unterwerfen würde.

Als relativ kritischem Geist war mir immer klar, dass Politik durch Lobbyismus beeinflusst ist und Medien überwiegend durch wirtschaftliche Interessen geprägt sind, aber ein Teil in mir trug bis dahin immer noch die Grundüberzeugung in sich, dass Politiker und Journalisten in erster Linie überwiegend auch Menschen sind, die sich menschlichen Werten verpflichtet fühlen und aus dieser Verantwortung heraus entsprechend handeln.

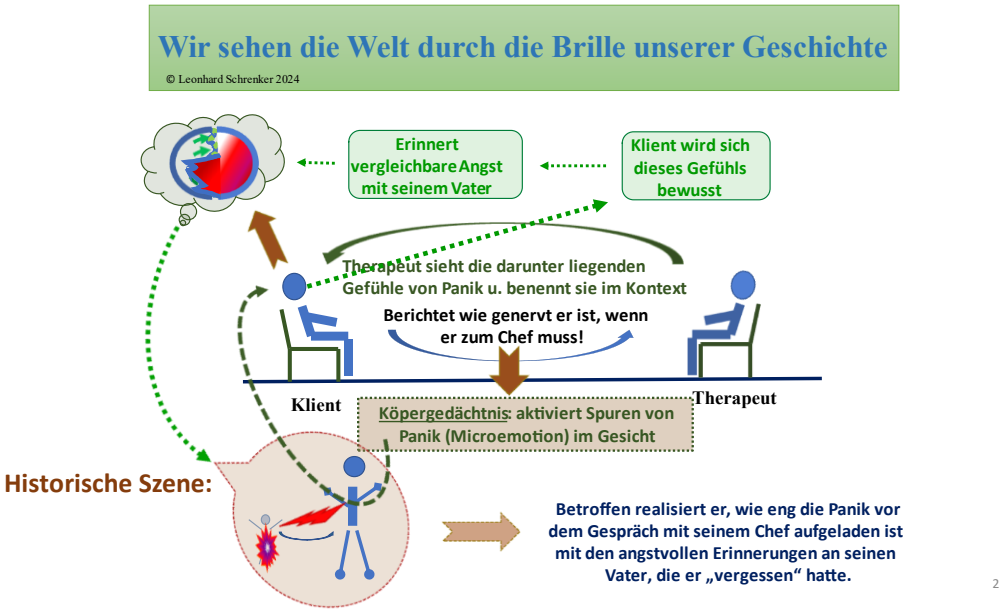
Umso schockierender war es für mich, als ich über die alternativen Medien das sog. „Panikpapier“ in Händen hielt, das der damalige Innenminister Seehofer bereits Monate vor diesen Maßnahmen hatte erstellen lassen, in dem es primär um den gezielten Einsatz und die Umsetzung von hoch manipulativen Strategien ging: mit dem Ziel der massiven Verbreitung von Angst, Panik und Schuldgefühlen in allen Bevölkerungsschichten, um eine Bereitschaft der Unterwerfung unter die Maßnahmen zu erzielen.

Völlig fassungslos verfolgte ich mit, dass in den Mainstreammedien diese Ungeheuerlichkeit nicht sofort aufgegriffen oder kritisch diskutiert wurde, sondern die Medien und Journalisten sich überwiegend instrumentalisieren ließen, das „Schreckensszenario“ des tödlichen Virus weiter zu verbreiten. Dazu kamen die moralische Verurteilung und Diskriminierung aller Menschen, die sich kritisch zu äußern wagten bis hin zur medialen, politischen und juristischen Verfolgung, was sich in erschreckender Weise bis heute hinzieht.

Damit begann eine gesamtgesellschaftliche Spaltung, die politisch wie auch medial mit allen Mitteln betrieben wurde: es gab nur mehr „richtig oder falsch“, „gut oder böse“, **die** Wissenschaft, **die** Wahrheit. Ein kritischer Meinungsdiskurs, ein Hinterfragen vorgegebener Narrative, ein Zuhören und Respektieren unterschiedlicher Meinungen und Werten war kaum mehr möglich. Wir alle haben das erlebt bis in unsere beruflichen wie auch privaten Bezüge hinein.

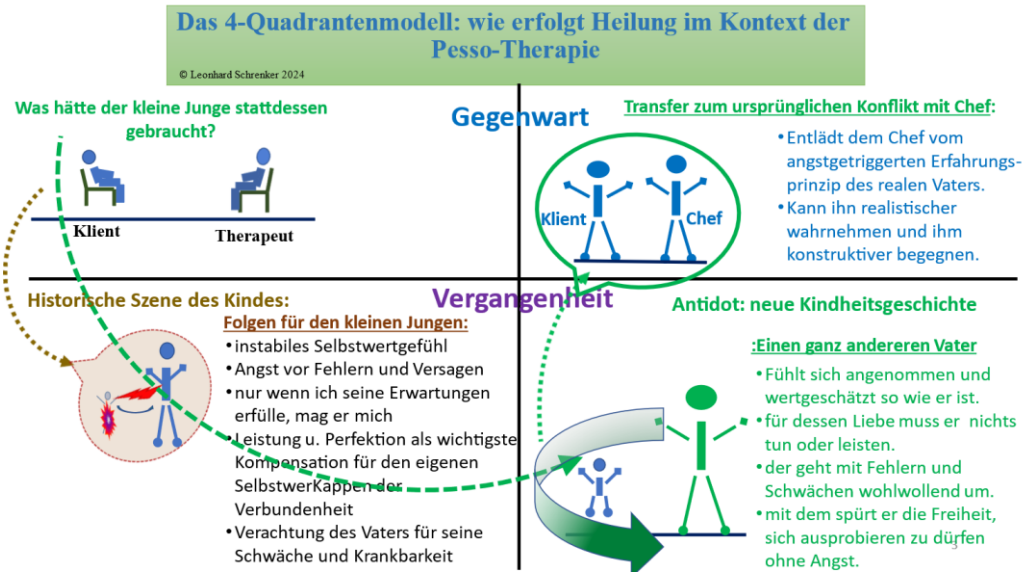
Über 20 J. lang hatte ich eine sog. Intervisionsgruppe von Pesso-Kolleginnen, die sich monatlich traf und neben Supervision auch immer einen unterstützenden Austausch wie auch therapeutische Begleitung persönlicher Krisen pflegte; in all diesen Jahren war eine Offenheit, tiefe emotionale Verbundenheit und großes Vertrauen entstanden auf persönlicher wie auch

fachlicher Ebene. Am Beginn des ersten Lockdowns fand nach längerer Zeit wieder ein erstes Treffen in meinem damaligen Gruppenraum in München statt und ich ging dorthin mit der Erwartung, mit diesen Pesso-Kollegen offen über diesen Irrsinn sprechen und mich mit ihnen austauschen zu können.
Das Treffen begann damit, dass Menschen, die sich seit langen Jahren bei der Begrüßung in den Arm nahmen, fast alle mit Masken ankamen, sich entweder ohne Körperkontakt bzw. teils wie damals öffentlich vorgeführt mit den Fäusten oder Ellbogen begrüßten; einige bestanden darauf, dass die Fenster geöffnet blieben und alle setzten sich so weit wie möglich voneinander entfernt. Meine Versuche, wissenschaftliche Experten oder Studien ins Feld zu führen mit dem Ziel, die Angst und Panikmache des bestehenden Narrativs infrage zu stellen, wurden innerhalb kürzester Zeit niedergebügelt mit genau den diskriminierenden bzw. herabsetzenden Äußerungen dieser Wissenschaftler, wie sie in den Mainstreammedien bzw. auch auf politischer Ebene seit Wochen erfolgten.
Ich war zutiefst schockiert und fassungslos darüber, dass es überhaupt keine Öffnung bzw. Bereitschaft gab, fachliche Argumente zu hören und zu überdenken, sondern dass diese wie eine Bedrohung sofort abgeschmettert und vernichtet werden mussten. Noch Wochen danach (es gab kein zweites Treffen mehr) beschäftigte mich die Frage, was ist mit diesen Kollegen/innen passiert? Menschen, die ich seit über 20 Jahren kenne, die ich als intelligent, integer, reflektiert und vertrauensvoll erlebt hatte? Kolleginnen, die sich seit über 20 Jahren einer Therapierichtung verpflichtet fühlen und damit arbeiten, deren wichtigstes Ziel die Unterstützung der Wahrnehmungs-, Empfindungs- bzw. emotionaler Ausdrucksfähigkeit der Menschen ist, um darüber adäquate Selbststeuerung und Autonomie zu gewährleisten. Im Zusammenhang damit kam mir immer wieder dieser Satz: „Angst essen Seele auf.“ Reicht es wirklich aus, Menschen genügend Angst und Panik zu machen und bei Nichtbeachtung der vorgeschriebenen Maßnahmen mit Strafe zu bedrohen, um sie ihrer „Seele zu berauben“? Im Krieg (wie im Trauma, worauf ich später noch zurückkommen werde) wird unser Sein entmenschlicht: unsere Welt wird dichotom, Macht oder Ohnmacht, es gibt nur Vernichtung des Gegners oder vernichtet werden; wenn du nicht für mich bist (so denkst und fühlst wie ich) bist zu mein Feind und musst bekämpft werden.
Auf beruflicher Ebene waren mir solche Prozesse und Muster durchaus vertraut in der therapeutischen Arbeit mit Menschen, die vergleichbare Erlebnisse aus ihrer Kindheit berichteten: Von Eltern, die aufgrund mangelnder Souveränität im Kontext schwerer eigener Störungen mit diesen Mustern Kinder ihrer Macht unterwarfen mit all den Folgen, die diese Menschen in ihrem späteren Leben massiv behinderten und weshalb sie psychotherapeutische Hilfe suchten.
Um ihnen die theoretischen Hintergründe der Pesso-Therapie etwas näher bringen zu können und die Vorgehensweise der therapeutischen Arbeit im Folgenden ein konkretes Fallbeispiel. Ein berufstätiger Mann Mitte 40, der immer wieder sehr belastende Konflikte erlebte, in der Arbeit mit Mitarbeitern und seinem Chef, aber auch in seinem häuslichen Umfeld. Die Partnerschaftsprobleme waren in den letzten Monaten so eskaliert, dass ihm seine Frau drohte, ihn zu verlassen, wenn er nicht bereit wäre sich Hilfe zu holen. Ich meiner ersten Folie greife ich hier eine Sitzung heraus: Er berichtet, wie genervt er ist, dass ihn sein Chef wieder mal zum Rapport einbestellt habe, verbunden mit erheblichen Entwertungen dieses Mannes, der aus seiner Sicht völlig unfähig sei, seiner Leitungsaufgabe gerecht zu werden.
Folie Nr. 2:



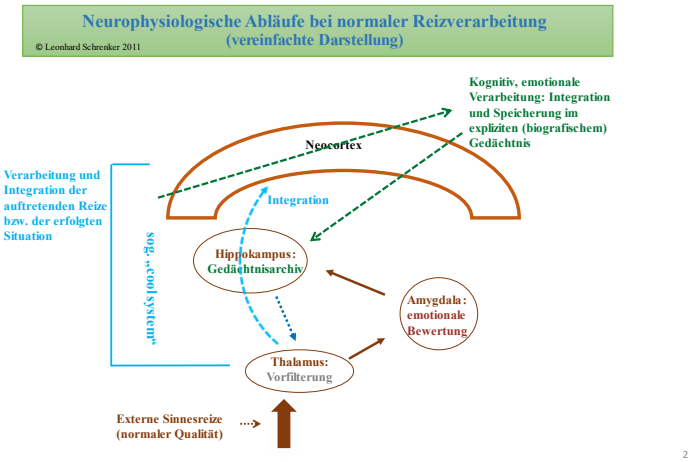
Deutlich wird im Verlauf der weiteren Sitzung durch genauere Exploration der emotionalen Folgen der historischen Szene, dass diese Gefühle des ohnmächtig ausgeliefert seins für den kleinen Jungen so erniedrigend und beschämend waren, dass er sich emotional gegenüber dem Vater weitgehend verschlossen hat („Ich zeige ihm nicht mehr, wie es mir geht… wende mich innerlich von ihm ab…. Irgendwann bin ich groß und stark, besser als er und werde auf ihn herabschauen…“ um nur einige der damit einhergehenden Schutz- und Kompensationsstrategien aufzuzeigen). Er kappte schon als Kind seine emotionale Verbundenheit mit diesem Vater, lernte machtvolle Schutzstrategien seine verletzlichen Gefühle unter Kontrolle zu bringen und beschloss groß, stark erfolgreich und unabhängig zu werden. Es gab keine bewussten Erinnerungen an diese schmachvollen Erfahrungen, die jedoch im Unbewussten (Körpergedächtnis) weiter gespeichert und damit auch reaktivierbar bleiben, so z. B. durch einen Chef, der über ihm steht und dem er ausgeliefert sein könnte, wie damals dem Vater.

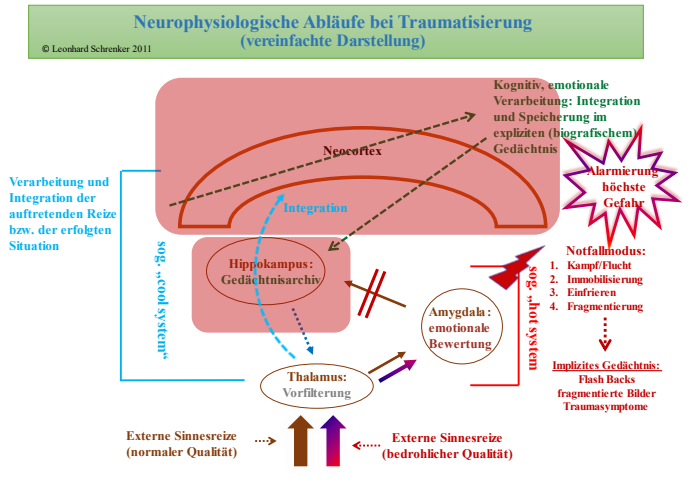
In der nächsten Folie möchte ich Ihnen modellhaft und komprimiert die damit verbundene Vorgehensweise der Pessotherapie darstellen: Folie Nr. 3



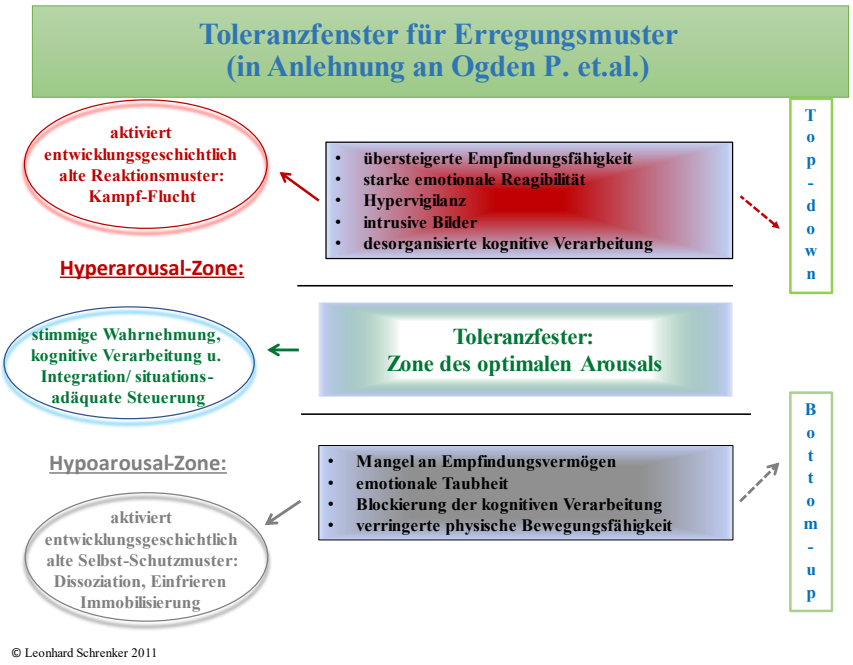
All dies waren für mich aber immer individuelle Lebensschicksale, sicher auch eingebettet in ein systemisches Feld historischer, sozialer, wirtschaftlicher wie auch gesellschaftlicher Gegebenheiten; dahinter stand für mich aber immer auch die tiefe Grundüberzeugung, dass es politischer, moralisch-ethischer und gesellschaftlicher Konsens ist, alles dafür zu tun, unsere menschlichen, ethischen, moralischen Werte (Grundpfeiler unseres demokratischen Grundverständnisses) zum Wohle aller Menschen zu wahren und weiter auszubauen. Dafür braucht es ein friedliches Miteinander, eine gesamtgesellschaftliche Verbundenheit und einen Staat bzw. Politiker (Wissenschaftler, Ärzte, Psychotherapeuten, religiöse Vertreter usw.), die im Kontext einer Krise besonnen, umsichtig und deeskalierend wirken. Bei unverantwortlicher Eskalation und Panikmache reaktivieren wir archaische Strukturen und blinde Notfallstrategien, wie sie kennzeichnend für Angst, Panik und traumatische Störungen sind. Diese lähmen nicht nur unsere Wahrnehmungs-, Empfindungs- und Differenzierungsfähigkeiten (im weitesten Sinne die Ressourcen unserer Großhirnrinde, die Basis ist für unsere Fähigkeit als Mensch differenziert Sehen, Fühlen, Reflektieren, Verstehen und Handeln zu können), sondern sie verhindern auch eine adäquate Situations- und Krisenbewältigung.

Die neurologischen Hintergründe und Prozesse bei Traumatisierung möchte ich mit einem vereinfachten Modell kurz aufzeigen; dabei greife ich auf zwei ältere Folien zurück, die ich vor Jahren im Kontext meiner Trainings von Pesso-Kollegen/innen zum Thema Traumatisierung erstellt habe: Folien Nr. 4 u. 5





Aus der Traumaforschung und der psychotherapeutischen Arbeit mit traumatisierten Menschen ist seit langen Jahren bekannt, dass die wichtigste Vorgehensweise für diese Menschen ist, Angst und Panikmuster zu reduzieren (das bestehende hohe Erregungsniveau zu reduzieren – top-down – nennt man die damit einhergehenden Strategien). Dazu braucht in Konflikt oder Bedrohungssituationen es eine sachliche, beruhigende und differenzierte Darstellung und Berichterstattung der bestehenden Umstände. Einer der Wissenschaftler, die das schon vor Jahren untersucht und differenziert ausgeführt haben, war P. Ogden, dessen Modell ich kurz darstellen möchte; Folie Nr. 5:



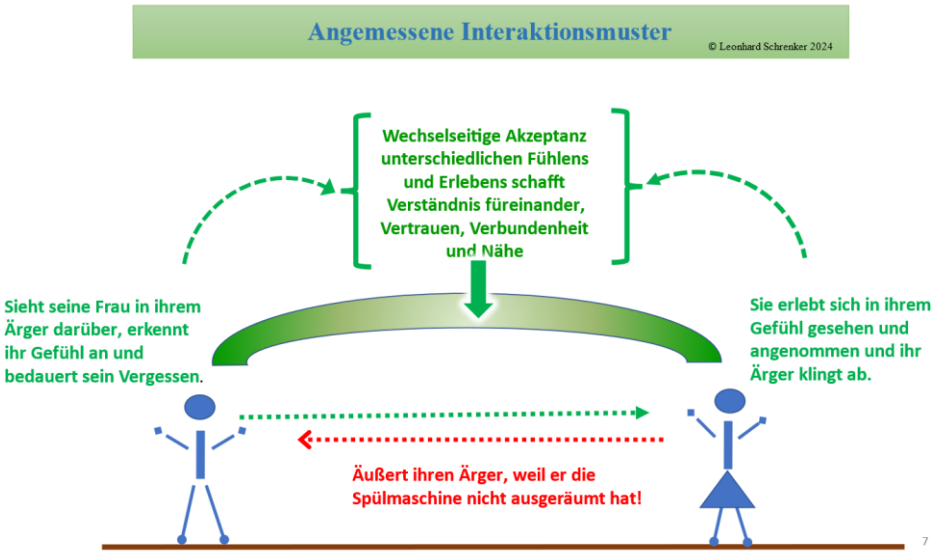
Nach diesem kurzen Exkurs in die Theorie der Pessoarbeit, die Traumaforschung und die praktische therapeutische Arbeit möchte ich zurückgehen zu meinen schockierenden Erfahrungen mit meiner Intervisionsgruppe im Frühjahr 2020: meine Fassungslosigkeit, wie es passieren konnte, dass Menschen, die seit über 20 Jahren in tief verbundener und achtungsvoller Weise miteinander arbeiten, aus dieser emotionalen Verbundenheit herausfallen und mit archaischen Spaltungs- und Entwertungsprozessen reagieren.

Diese Prozesse ähneln in verblüffender Weise den Mustern von Paaren, die in Zuständen einer bedrohlichen Krise psychotherapeutische Hilfe aufsuchen: Menschen, die seit Jahren eine große emotionale Verbundenheit hatten, fallen aus dieser Verbundenheit; sie können sich nicht mehr zuhören und fangen stattdessen an, sich Vorwürfe zu machen und gegenseitig zu attackieren. Häufig tritt dies zwischen Eltern und pubertierenden Kindern auf, aber auch zwischen Paaren, die sich wechselseitig verletzt und bedroht fühlen. Die spannende Frage ist, was passiert in diesen Menschen, die eigentlich eine tiefe Bindung aufweisen, normalerweise in der Lage sind, sich gegenseitig zuzuhören und stattdessen in das eintreten, was ich die „Kampfarena“ bezeichne:
Sie ist geprägt, durch ein inneres Bedrohungsszenario, das diesen Menschen in den meisten Fällen nicht bewusst ist und Angriff bzw. Verteidigung scheint die einzige Möglichkeit zu sein, die damit verbundene Bedrohung abwehren zu können. Vom inneren Prozess, der dabei abläuft, fühlt es sich so an, wie wenn diese Menschen auf ein anderes energetisches Niveau regredieren, in dem die differenzierten emotionalen und kognitiven Fähigkeiten in erwachsener Weise miteinander kommunizieren zu können, außer Kraft gesetzt werden zugunsten

einer Regression in archaische Verhaltensmuster, wie ich sie oben im Kontext mit Angst und Panik ausgeführt habe.

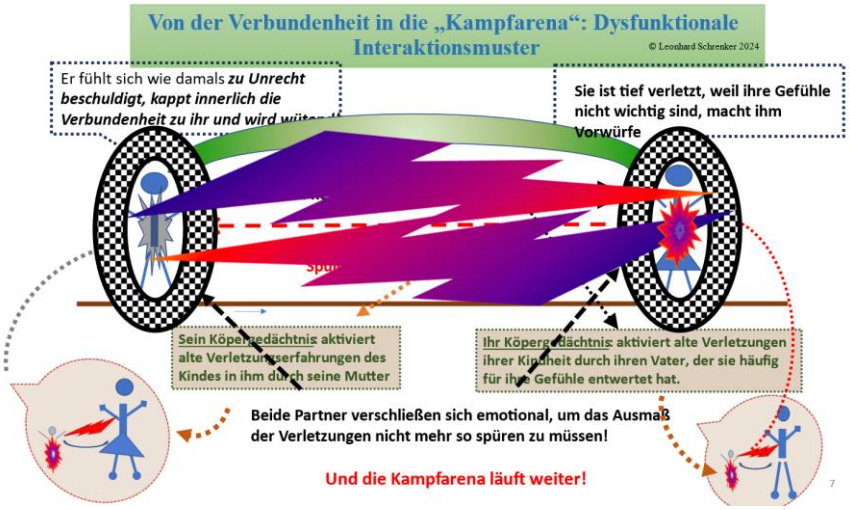
Im ersten Schritt möchte ich dabei kurz darstellen, was es braucht, dass in einem Beziehungsgeschehen Verbundenheit entsteht, die auch bei unterschiedlicher Wahrnehmung und unterschiedlichem Fühlen bestehen bleiben kann: es braucht ein in sich Ruhen, psychologisch würden wir da von einer ausreichend stabilen Ichstärke sprechen, die sich nicht bedroht fühlt, wenn unsere Partner/in (pubertierenden Kinder) anders wahrnehmen, anders fühlen und reagieren als wir.

Folie 6: Verbundenheit in einer funktionierenden Paarbeziehung



In der nächsten Folie möchte ich mit ihnen die Prozesse und entwicklungsgeschichtlichen Hintergründe anschauen, die dazu führen, dass Paare die sich aufgrund von Liebe und Verbundenheit gewählt haben, in das eintreten, was ich die „Kampfarena“ nenne.

Folie 7: Von der Verbundenheit des Paares in die Kampfarena



All dies sind individuelle Schicksale verbunden mit jeweils individuellen frühen Prägungsgeschichten und als Pesso-Therapeut war es mir in all den Jahren möglich, den meisten Menschen dabei unterstützend zur Seite zu stehen: sie wurden sich schrittweise ihrer frühen

interaktionalen Prägungen, ihrer Angst und inneren Bedrohungsszenarien und ihrer daraus resultierenden dysfunktionalen Muster fühlend bewusst. Damit wurde es ihnen aber auch schrittweise möglich, nicht mehr wie Marionetten automatisch gesteuert zu werden aus ihren lerngeschichtlich frühen Bedrohungs- und Panikzuständen zu reagieren, sondern sich wieder im Fühlen der Normalität im Hier und Jetzt ihres Seins zu erden: ihr Leben, ihre Beziehungen in Verbundenheit mit sich und den Menschen, die ihnen wichtig sind konstruktiver zu gestalten. Eine gute und menschliche Normalität braucht Verbundenheit mit uns und Anderen, Offenheit, Vertrauen in moralische und ethische Werte und in gesellschaftliche wie auch politische Institutionen.

Eine der zentralen Aussagen im Kontext der Coronakrise in 2020 auf höchster politischer wie auch medialer Ebene war: „***Wir müssen uns an eine neue Normalität gewöhnen!***“ Begründet wurde dies mit dem Schreckensszenario eines **tödlichen Virus**, der die gesamte Menschheit bedrohe. Um dieses Narrativ aufrechterhalten und die damit einhergehenden drastischen „***Schutzmaßnahmen***“ dauerhaft durchsetzen zu können (Ausgangsbeschränkungen, Kontaktverbote, Maskenzwang, Testzwang, Schulschließungen, Massive Drucksysteme, um die Menschen zu zwingen, sich impfen zu lassen, usw.), brauchte es die Kreation eines dauerhaften und so massiven Bedrohungsszenarios, das scheinbar nur mehr eine Lösung zuließ: rigide Beachtung der Schutzmaßnahmen, Impfung oder schwere Krankheit und Tod. Damit begann die Aufspaltung unseres Erlebens in: gut vs. böse - richtig vs. falsch; usw. und aller damit einhergehenden Werte bis hin zur politischen, medialen und gesellschaftlichen Spaltung: es gab nur mehr „die Wissenschaft“ bei gleichzeitiger Diskriminierung aller anderen Wissenschaftlicher, Ärzte, Studien, die gegenteiliges belegten bis hin zur gesellschaftlichen Diskriminierung und teils auch juristischen Verfolgung aller Menschen, die nicht bereit waren, sich dem bestehenden Narrativ zu unterwerfen.

Angst war dabei der zentrale Faktor, der auf allen politischen, medialen wie auch institutionellen Ebenen erzeugt und verbreitet wurde mit den Auswirkungen einer katastrophalen gesellschaftlichen Aufspaltung: die Mehrheit hatte Angst vor der Ansteckung durch dieses „tödliche Virus“ und war bereit, sich diesen rigiden Maßnahmen zu unterwerfen und erlebte diejenigen, die dazu nicht bereit waren als Bedrohung, die dafür diskriminiert und entsprechend sanktioniert werden mussten.

Ich habe in den letzten Jahren viele historische Romane gelesen und es hat sich darin immer wieder gezeigt, dass es seit Menschengedenken so ist, dass autoritäre Systeme ihre Macht dadurch aufrechterhalten, dass sie Angst und Panik verbreiten und mit massiven Strafen drohen, wenn Menschen sich dem nicht unterwerfen wollen. Was mir aber wirklich „in den Knochen sitzt“ ist, dass ich in den 70 Jahren meines Lebens vor dieser Coronakrise mir nie hätte vorstellen können, dass ein solches Macht- und Bedrohungssystem global errichtet und weltweit koordiniert umgesetzt wird und das fast gleichzeitig in Ländern scheinbar unterschiedlichster politischer Ausrichtung. All das hat für mich nichts zu tun mit Gesundheit oder dem Wohle der Menschen, sondern dem massiven Ausbau unglaublich machtvoller und global agierender wirtschaftlicher Interessen, deren Dursetzung oberste Priorität hat.

Abschließend meine letzte Folie, in der ich das zusammengefasst habe, was aus meiner Sicht Grundlage unseres menschlichen Lebens und Miteinanders ist.

Folie 8:

Grundlegende Werte: Vertrauen

© Leonhard Schrenker 2024

Menschliches Leben setzt Vertrauen voraus:

- **in das Funktionieren unseres Körpers und die damit verbundenen Abläufe (Grundlage für unser Selbstempfinden)**
- **in die Steuerungsfähigkeit innerer und äußerer Abläufe (Grundlage für das Erleben von Selbstkompetenz)**
- **in die Steuerungsfähigkeit anderer Menschen (Grundlage für soziale Steuerung)**
- **in verbindende positive Werte, die Menschen miteinander teilen (Grundlage für Verbundenheit)**
- **in Achtung und Toleranz der Unterschiedlichkeit von Menschen, ihres Fühlens, ihrer Sichtweisen und ihres Umgangs mit der Welt.**
- **in das konstruktive Funktionieren der Welt (Politik, Medien, Presse) und des uns umgebenden Kosmos (Urvertrauen)**
- **in ein Grundprinzip von Liebe, das all dem unterliegt (moralische/ethische/religiöse Dimension)**