

Krisen als Chance. Menschen und Gesellschaften im Wandel

Crises as an Opportunity for Social Change and Personal Growth

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Long COVID/weitere Kollateralschäden

Zusammenfassung

Nach einer Beschreibung aktueller weltweiter Krisen und Problemlagen werde ich eine zuversichtliche Sichtweise im Sinne von „Krise als Chance“ aufgreifen. Krisen bedeuten nicht nur (massiv) angehäufte Probleme, sondern sind auch ein optimaler Zeitpunkt für gesellschaftliche und individuelle Veränderungen, die mitunter schon längst fällig sind. Freilich lieben Menschen und Gesellschaften ihre Gewohnheiten und Traditionen und sind daher manchmal (relativ) veränderungsresistent. Veränderungen sind aber der Normalzustand, weil Leben nicht Stillstand, sondern stetige und lebenslange Entwicklung bedeutet. Was krisenfeste Gesellschaften und resiliente Menschen auszeichnet, werde ich aus dem reichhaltigen wissenschaftlichen Fundus der Gesundheitspsychologie darlegen. Abschließend skizziere ich eine erstrebenswerte Zukunftsvision.

Abstract

After a description of current worldwide crises and problems, I will take a confident view in the sense of “crisis as an opportunity”. Crises not only mean (massively) accumulated problems but are also an optimal time for social and individual changes that are sometimes long overdue. Of course, people and societies love their habits and traditions and are therefore sometimes (relatively) resistant to change. However, changes are the norm, because life does not mean standing still but steady and lifelong development. What characterizes crisis-proof societies and resilient people, I will explain from the rich scientific pool of health psychology. Finally, I outline a desirable vision for the future.

1. Multiple sich wechselseitig verstärkende Krisen

Die COVID-19-Krise kann mit effektiven Impfstoffen, wirksamen Medikamenten und erprobten Behandlungsmethoden als bewältigt bzw. bewältigbar betrachtet werden, aber andere Krisen, die sich im Schatten der Pandemie zugespitzt haben, sind zu einer weltweiten Herausforderung geworden. Der Ukraine-Krieg führt uns vor Augen, wie fragil auch in Europa der Frieden ist, und Folgen des Klimawandels wie extreme Hitze und Trockenheit in vielen Ländern der Welt verursachen vermehrte Waldbrände, zerstören landwirtschaftliche Erträge und stellen für vulnerable Personengruppen (insbesondere in Städten, die weit davon entfernt sind, „klimafit“ zu sein) ein ernstzunehmendes Risiko für die Gesundheit dar. Krieg und Klimakrise sowie diverse wirtschaftliche „Nachwehen“ der COVID-19-Pandemie (Produktions- und Lieferengpässe, extrem gestiegene Energie- und Transportkosten, Arbeitskräftemangel usw.) haben zu starken Preissteigerungen und einer Teuerungskrise geführt, die in vielen Haushalten schmerzhaft zu spüren ist. Enorm gestiegene Lebenskosten überfordern nicht nur arme und armutsgefährdete Menschen und Familien, sondern stellen auch für den Mittelstand Stressoren dar, die beträchtliche Ängste und Sorgen auslösen können (z. B. Zukunfts- und soziale Abstiegängste). Multiple Krisen setzen nicht nur Menschen weltweit unter Druck, sondern auch die Politik. Krisen können Polarisierungen und Spaltungen innerhalb von Gesellschaften hervorrufen bzw. verschärfen und werden von manchen politischen Parteien geschickt genutzt, um WählerInnenstimmen und Wahlen zu gewinnen.

1.1. Rechtspopulismus und -extremismus

Die Krisen unserer Zeit scheinen rechtspopulistischen und rechtsextremen Parteien in die Hände zu spielen,

die bevorzugt Bedrohungsszenarien und Feindbilder welcher Art auch immer aufbauen und ihr Führungspersonal als starke und furchtlose Männer (und Frauen) inszenieren, die „Ordnung machen“ werden. Mit der demokratisch legitimierten Macht (i. e. Wahlsieg) werden demokratische Institutionen in Frage gestellt und für eigene Machtinteressen „zurechtgestutzt“ bzw. abgebaut und – im schlimmsten Fall – werden (extreme) Gewalt und Krieg als Mittel zur Zielerreichung eingesetzt. In einem Schwerpunktheft zu Populismus und globalen Krisen (Maher et al., 2022) werden einige (sozial-)psychologische Faktoren beschrieben, die vor allem das (extrem) rechte Lager begünstigen:

- 1. Einsamkeit und soziale Isolation.** Zunehmende Singlehaushalte und sinkende Zugehörigkeiten zu Vereinen, Parteien usw. erhöhen soziale Isolation und Einsamkeit und vergrößern die Attraktivität von rechtspopulistischen und rechtsextremen Parteien, die über soziale Internet-Medien starke (Schein-)Communities aufbauen, die mit Hilfe von Künstlicher Intelligenz (z. B. social bots) oft wesentlich größer erscheinen, als sie tatsächlich sind. Um Selbstwert und positive Identität ihrer Gefolgschaft zu stärken, wird die eigene Gruppe bzw. Nation glorifiziert („wir sind größer, besser, stärker usw. als die anderen“) (Langenkamp & Bienstman, 2022).
- 2. Opfer- und Ungerechtigkeitssensitivität.** Manche Menschen fühlen sich häufig – zu Recht oder zu Unrecht – unfair behandelt und haben die Erwartungshaltung, von anderen benachteiligt oder ausgenutzt zu werden. Dieses selbstbezogene Ungerechtigkeitsempfinden (im Gegensatz zu einem Unrechtsempfinden stellvertretend für andere Benachteiligte) wird von populistischen und (extrem) rechten Parteien immer wieder aufgegriffen bzw. geschürt. Opfer- und selbstbezogene Ungerechtigkeitssensitivität korrelieren mit Misstrauen, Ärger und Wut, die sich innerhalb (virtueller und realer) Gruppen sehr schnell ausbreiten und zu stark selbstsüchtigem Verhalten führen sowie Kooperationen im Team und Solidarität in der Gesellschaft torpedieren können (Magraw-Mickelson et al., 2021; Rothmund et al., 2020).
- 3. Hausverstand versus Wissenschaft.** In der COVID-19-Pandemie wurde vorwiegend von rechtspopulistischen Parteien und rechtsextremen Gruppierungen ein sogenannter Hausverstand als politische Waffe gegen wissenschaftlich abgesicherte Erkenntnisse in Stellung gebracht. Damit wurde ExpertInnenwissen nicht nur in Frage gestellt, sondern auch herabgewürdigt und als nutzlos dargestellt. Der Hausverstand wurde zum Allheilmittel und zur neuen Selbstwertquelle für die eigene Anhängerschaft: „Wir sind die Gescheiterten und die ExpertInnen sind die Dummen, weil es ihnen an Hausverstand fehlt.“ Die Folgen waren gravierend: Maßnahmen zur Eindämmung der

Pandemie wurden von allzu vielen weniger oder gar nicht befolgt (Staerklé et al., 2022).

- 4. Tradition und Nostalgie.** Als Ausgleich zu negativen Gefühlen wie Angst, Ärger, Wut und Hass auf die Anderen/Fremden/Minderheiten kreieren rechtspopulistische und rechtsextreme Parteien positive, nostalgische Gefühle, indem Traditionen und Lebensweisen der Vergangenheit verklärt und als die bessere Zukunft dargestellt werden (Van Prooijen et al., 2022). Legitime Anliegen und Rechte von Frauen und der LGBTQ+ Community werden als Genderwahn und „abartig“ verunglimpft und stattdessen ein konservatives Rollenbild und eine homogene Gesellschaft propagiert. Freilich hat es völlig homogene Gesellschaften nie gegeben. Diversität und Minderheiten (z. B. Homosexuelle, Menschen mit Behinderungen usw.) hat es immer gegeben, aber die Unterschiede durften nicht sichtbar sein, wurden mit Tabus belegt und nicht selten von den Betroffenen selbst aus Scham über die „Andersartigkeit“ geheim gehalten.

1.2. Soziale und individuelle Krisen

Die COVID-19-Pandemie hat bereits länger bestehende gesellschaftliche Problemlagen und Missstände zuspitzt und in ein grelles Scheinwerferlicht gerückt. Die nachteiligen Konsequenzen von Massenschließungen, Massenquarantänen und extremen Bewegungseinschränkungen wurden bereits zu Beginn der Pandemie in etlichen Studien aufgezeigt (z. B. Chu et al., 2020). Weltweit türmten sich große wirtschaftliche und soziale Probleme auf. Gestiegene Arbeitslosigkeit und zunehmende Armut, Kinder und Jugendliche, die Schuljahre „verloren“ haben, ein reduzierter Zugang zu Gesundheitseinrichtungen mitsamt akutem Personalmangel usw. usf. (Schachinger, 2022). Schmerzhaftes Spuren haben in der Pandemie auch Stigmatisierungen, diverse Verlusterfahrungen und fehlende Sozialkontakte hinterlassen.

Diskriminierung und Stigmatisierung. Infektionskrankheiten sind seit jeher mit Ausgrenzungen und Stigmatisierungen behaftet, die den Leidtragenden das quälende Gefühl vermitteln, ungeliebte und wertlose Außenseiter einer Gesellschaft zu sein. Die COVID-19-Pandemie hat aufs Neue aufgezeigt, wie rasch manche Menschen mit ungerechtfertigten Vorverurteilungen und haltlosen Schuldzuweisungen zur Stelle sind. In vielen Ländern der Welt kam es zur Diskriminierung von AsiatInnen, die gleichsam höchstpersönlich für den Ausbruch der COVID-19-Pandemie verantwortlich gemacht wurden (z. B. Lim et al., 2022). Der vom ehemaligen US-Präsidenten Donald Trump verwendete Begriff „Chinese virus“ hat die Stigmatisierung von Menschen mit asiatischem Aussehen zusätzlich befeuert. Aber auch andere Minderheiten (z. B. Menschen auf der Flucht und/oder mit dunkler Hautfarbe) wurden als besonders infektiös

gebrandmarkt und mit mehr Krankheitserregern bzw. Krankheiten assoziiert als die Mehrheitsgesellschaft (z. B. Le et al., 2022).

Armut und soziales Stigma. Aufgrund der Lockdowns und des „Zurückfahrens“ vieler Wirtschaftssektoren ist die Armut in der Pandemie weltweit wieder angestiegen. Armut geht insbesondere in den reichen Ländern mit einer Stigmatisierung und Abwertung betroffener Menschen einher, obwohl Armut vor allem systemische Wurzeln hat und mit schwierigen und unsicheren Lebensbedingungen (z. B. niedrige und prekäre Einkünfte) eng zusammenhängt und nichts mit fehlendem Fleiß oder Ähnlichem zu tun hat. Tatsächlich arbeiten viele arme Menschen besonders hart und mühen sich sogar in mehreren Niedriglohnjobs gleichzeitig ab. Die vielfachen täglichen Belastungen erhöhen ihr Risiko für körperliche und psychische Krankheiten enorm. Trotz bewundernswerter (Überlebens-)Leistungen sind Schamgefühle in der armen und armutsgefährdeten Bevölkerung weit verbreitet und nicht selten nehmen Betroffene aus Stolz keine finanzielle und anderweitige Unterstützung in Anspruch (Flores & Rubin, 2022).

Verlusterfahrungen und Trauer. Die COVID-19-Pandemie hat – wie andere Krisen auch – zu vermehrten Verlusten geführt. Verlusterfahrungen beziehen sich auf Todesfälle und Krankheit, fehlende soziale Kontakte sowie auf verlorengegangene materielle (z. B. Geld bzw. Einkommen) und immaterielle Werte (z. B. sozialer Status, Hoffnung und Selbstwert). Verluste jedweder Art gehen zumeist mit einer Trauerreaktion einher, die Menschen sozialer Nähe besonders bedürftig macht. Gemeinschaftliche (religiöse und kulturelle) Trauerrituale spenden insbesondere bei Todesfällen Trost und neue Zuversicht und können entlastend wirken (geteiltes Leid ist halbes Leid), waren aber in der Pandemie aufgrund strenger Sozialer-Distanz-Regeln nicht möglich, sodass es vermehrt zu einer langwierigen, komplizierten und behandlungsbedürftigen Trauerreaktion kam (Banford Witting et al., 2022; Houry et al., 2022).

Fehlende Sozialkontakte in der realen Welt. Wegen weitreichender Kontaktbeschränkungen waren in der Pandemie eine (zu) lange Zeit sehr viele Menschen (ausgenommen waren ja nur die sogenannten Systemrelevanten) ausschließlich auf sich selbst oder die Kernfamilie zurückgeworfen. Alle weiteren sozialen Beziehungen privater und beruflicher Natur wurden gekappt bzw. waren nur via Telefon und Internet möglich, sodass wichtige (mitunter ausgleichend und korrigierend wirkende) Sozialkontakte außerhalb der Kernfamilie weitgehend fehlten. Die Folge waren vermehrte Aggressionen und Gewaltentladungen und vielerlei ungünstige Copingstrategien: Eskapismus durch gestiegenen Alkohol- und Drogenmissbrauch (z. B. Whittaker & Kingston, 2022), problematisches Essverhalten, extremer Spiel- und Medienkonsum (z. B. Sigre-Leirós, 2022) und andere maladaptive Bewältigungsversuche.

Psychologische Hilfe bei Long COVID. Ein umfangreiches Therapieprogramm für COVID-Überlebende und Long-COVID-PatientInnen wurde von einem For-

schungsteam um Abhishek Jaywant aufgesetzt, dessen Module auch bei anderen psychischen Krankheiten in Anwendung sind. Die längerfristige Therapie enthält kognitiv-verhaltensbezogene Interventionen, Achtsamkeitsübungen und ein mentales Ausdauertraining mit Fokus auf Kurzzeit-Ziele und bereits gemachte (auch kleinste) Fortschritte. Augenmerk wird auch auf Aufbau und Stärkung von allgemeinen Coping- und Problemlösefähigkeiten gelegt und mit (Online-)Selbsthilfegruppen werden sozialer Austausch und Gemeinschaftsgefühle gefördert. Außerdem wird Unterstützung durch SozialarbeiterInnen bezüglich Arbeit, Finanzen und anderen lebenspraktischen Belangen bereitgestellt (Jaywant et al., 2022).

2. Krisenfitte Gesellschaften

Krisen sind (beschleunigte) Veränderungsprozesse und (umfangreiche) Lernprozesse. Krisen als dynamische und komplexe Ereignisse erfordern eine hohe Flexibilität und große Anpassungsleistung von Individuen, Gemeinschaften und Gesellschaften. Grundsätzlich ist die Anpassung an neue Gegebenheiten für Menschen nichts Ungewöhnliches, weil im Laufe eines Lebens immer wieder Veränderungen zu bewältigen sind (z. B. Geburt eines Kindes, Tod eines nahen Angehörigen usw.). Aber in Krisenzeiten mit multiplen und komplizierten Problemlagen sind innerhalb kürzester Zeit sehr umfassende Lern- und Anpassungsprozesse an ein höchst volatiles Umfeld mit zahlreichen neuartigen und ungewohnten Situationen notwendig, die Menschen und Gesellschaften sehr wohl überfordern können.

Patentrezepte gibt es nicht, aber einige altbewährte und erfolgversprechende Lern- und Anpassungsstrategien seien hier angeführt:

1. (Spielerisches) Ausprobieren und Bewertung bzw. wissenschaftliche Evaluierung verschiedener Handlungsmöglichkeiten (Versuch-Irrtum-Lernen: Was funktioniert gut? Was funktioniert weniger oder gar nicht?) und im Tun laufend neue Erkenntnisse gewinnen (Learning by Doing) sowie lernen (und inspirieren lassen) von Vorbildern (z. B. Best-Practice-Modelle).
2. (Gemeinschaftliche) Entwicklung von (innovativen) Lösungen und Mut zum Risiko (Frisch gewagt ist halb gewonnen. Nur wer wagt, der oder die auch gewinnt), das freilich durch diverse Sicherheitsnetze abgefedert werden sollte.

3. Aus Fehlern, Irrtümern, Misserfolgen und Rückschlägen lernen und nützliche Schlussfolgerungen für zukünftiges Handeln ziehen: Was kann gemacht bzw. vermieden werden, dass sich das Gleiche oder Ähnliches nicht wiederholt?
4. Konstruktive Kritik und Feedback als nützliche Tipps werten, über die es sich lohnt nachzudenken und, wenn vorteilhaft, sie auch anzuwenden bzw. umzusetzen.
5. Bei Bedarf (z. B. Überforderung, Zeitnot, mangelnde Fachkompetenz usw.) Beratung und Unterstützung in Anspruch nehmen bzw. Kooperationen eingehen, weil nicht alles kann und muss man/frau alleine schaffen.
6. Da es ähnliche bzw. vergleichbare Krisen und Probleme oft auch schon in der Vergangenheit gegeben hat, kann ein Rückgriff auf frühere Erfahrungen und Vorgehensweisen hilfreich sein.
7. Eine sorgfältige Planung und solide Vorbereitung sind die „halbe Miete“ einer erfolgreichen Krisenbewältigung (der kluge Mann und die kluge Frau bauen vor), die andere Hälfte umfasst entsprechende Anpassungs- und Lernprozesse (siehe Punkte 1-6).

Resilienz ist keine unendliche Größe. Wenngleich eine Mehrheit Krisen (körperlich und seelisch) gesund übersteht, ist niemand unverwundbar und multiple Krisen mitsamt vielfältigen Problemen können mit der Zeit auch „robuste Charaktere“ so sehr belasten, dass sie Lebensqualität und Lebenszufriedenheit einbüßen sowie Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigt werden. Ausreichend professionelle Supportsysteme und informelle Unterstützungsnetzwerke sind daher von großer Bedeutung und können gesundheitliche Risiken deutlich reduzieren.

Prävention. Vorbeugen ist besser (und billiger) als Heilen. Psychische Krankheiten (Burn-out und Depressionen, Angst- und Zwangsstörungen, Suchterkrankungen usw.) erfordern zumeist langwierige und kostspielige Behandlungsschemata. Es kann also viel Geld gespart werden, wenn großzügig in die gesundheitspsychologische Prävention in Schulen, am Arbeitsplatz, in Freizeitzentren, Gemeinden usw. investiert wird (Grossmann et al., 2022; Taylor, 2022).

Immer glücklich sein ist unmöglich. In jedem Menschenleben gibt es Unglück, Misserfolge und negative Ereignisse wie Krankheit, Trennungen usw., welche psychisch und praktisch bewältigt werden müssen. Verluste jedweder Art sind mit einem Abschiednehmen und Loslassen mitsamt einer (kürzeren oder längeren) Trauerphase gekoppelt. Aber auch Trost ist in die Abschieds- und Trauerphase eingewoben, weil sich mit der Zeit wieder neue Perspektiven eröffnen und ein Neubeginn möglich wird („... und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...“, schrieb Hermann Hesse in seinem berühmten Gedicht „Stufen“).

Positive Krisenkommunikation. Krisen als Angst- und Bedrohungsszenarien zu kommunizieren, spielt rechts-extremen Parteien in die Hände, die mit Feindbildern Hass „produzieren“ und Gesellschaften spalten. Krisen stattdessen als Veränderungs- und Lernprozesse darzustellen und mit Hoffnung, Optimismus und positiver Zukunftsvision anzureichern, befördert kreative Ideen, innovative Problemlösungen und gesellschaftliches Engagement (z. B. für Frieden, Umwelt- und Klimaschutz) sowie das Wohlbefinden der Menschen.

3. Krisenfitte Menschen

Was krisenfitte bzw. resiliente Menschen auszeichnet, dazu hat die Gesundheitspsychologie in den vergangenen Jahrzehnten einen reichen wissenschaftlichen Fundus an Konzepten und Methoden entwickelt, die in der Präventionsarbeit von zentraler Bedeutung sind. Es versteht sich von selbst, dass kein Mensch alle nachfolgend aufgezählten Faktoren tatsächlich in einem wünschenswerten Ausmaß besitzen kann. Niemand ist perfekt und Menschen haben außer vielen Stärken, Begabungen und Fähigkeiten sowie mannigfachen Erfahrungen auch die eine oder andere Schwäche. Als wichtigste Stärke des Menschen darf seine Lern- und Entwicklungsfähigkeit von der Wiege bis zur Bahre gelten, welche den Homo sapiens bzw. die Menschheit aus Steinzeithöhlen in hochtechnisierte Megacitys katapultiert hat.

Die Lernfähigkeit von Individuen bezieht sich aber nicht nur auf Wissen und Können jedweder Art, sondern auch auf Persönlichkeitseigenschaften.

So kann eine Person beispielsweise Ängste oder Schüchternheit mit psychologischer Hilfe überwinden lernen.

Weisheit im alltäglichen Leben. Im New Integrative Wisdom Model beschreiben Judith Glück und Nic M. Weststrate (2022) weises Handeln im Alltag, das sich insbesondere in krisenhaften und herausfordernden Situationen manifestiert und vielfältige Faktoren umfasst:

1. **(Meta-)kognitive Kompetenzen.** Offenheit für Neues bzw. neugierig und wissbegierig sein bei gleichzeitiger (intellektueller) Bescheidenheit, Fach- und Erfahrungswissen, analytisches und schlussfolgerndes Denken, Zusammenhänge erkennen, Werteorientierung (nach bestem Wissen und Gewissen), Problemlösekompetenz, Strategie- und Umsetzungswissen und Ähnliches mehr. Weises Denken wird folgendermaßen umschrieben: komplex und kontextualisiert (in Zeit und Umfeld/Situation eingebettet), multiper-

spektivisch, objektiv und frei von einseitigen Verzerrungen.

2. **Persönlichkeitseigenschaften** wie Empathie, Altruismus, Fürsorge, Gemeinwohlorientierung, innere Ruhe und Emotionsregulierung (eigene Gefühle wahrnehmen, verstehen und insbesondere mit negativen Gefühlen konstruktiv umgehen können) sowie Flexibilität, Kreativität und Humor.
3. **Selbstreflexive Fähigkeiten und Selbsterkenntnis.** Biographisches Wissen und Kenntnisse über eigene Stärken und Schwächen, Gefühle und Bedürfnisse, moralisch-ethische Werthaltungen usw. sowie lebenslanges Lernen und ein stetig wachsendes (Erfahrungs-)Wissen über sich selbst und andere, das Leben und die Welt.
4. **Beziehungsfähigkeit.** Ein wertschätzendes Miteinander braucht soziale und kommunikative Kompetenzen wie Fragenstellen und aufmerksames Zuhören, Perspektivenwechsel und Toleranz (i. e. Akzeptanz verschiedener Meinungen und Lebensweisen), lösungsorientierte Gesprächsführung bei Konflikten und Problemen sowie Bereitschaft und Fähigkeit zu Kooperation, Kompromiss- und Konsensfindung. All das kann in der Schule und Erwachsenenbildung gelehrt und geübt werden.

Gesundes Selbstwertgefühl. Selbstwert gilt als zentrales Merkmal von psychischer Gesundheit und Lebenszufriedenheit. Ein gesundes Selbstwertgefühl beruht auf 3 Säulen: (1) Soziales. Intakte berufliche und private Beziehungen bieten Zughörigkeit, Geborgenheit und Unterstützung. (2) Gesundes EGO im Sinne von Selbstfürsorge ist eine wichtige Burn-out-Prophylaxe („auf die eigene Gesundheit achten und sich selbst Gutes tun“). (3) Persönliche Entwicklung und Wachstum, i. e. Selbstwirksamkeit: „Ich schaffe es. Was auch immer kommt, ich werde klarkommen.“ (Schachinger, 2020).

Sinnfindung. In Krisenzeiten und schwierigen Situationen ist ein sinngebendes Mindset hilfreich, das in etwa lauten kann: Diese Krise und Herausforderung ist wichtig für mich, sie fördert mein (inneres) Wachstum und ist eine Möglichkeit zu Veränderung und Selbstverbesserung. Solche Gedanken befördern Optimismus und positive Erwartungen bezüglich eigener Handlungsmöglichkeiten und zukünftiger Erfolge (Becker et al., 2023; Kiper et al., 2023).

Hilfreich ist die Beantwortung folgender Fragen:

- Was kann ich tun? Wie kann ich das Beste aus der Situation machen? Aktivitäten welcher Art auch immer verhindern bzw. vertreiben Hilflosigkeitsgefühle und stärken Selbstwirksamkeits- und Kontrollüberzeugungen.
- Was ist in der jetzigen Situation sinnvoll? Was nicht (mehr)? (Alte) Gewohnheiten überdenken und ver-

ändern bzw. anpassen, wenn sie in der gegebenen Situation nachteilig oder ungünstig sind, bringt Freiräume (z. B. Zeit und Energie) für Anderes und Neues.

- Was ist mir wirklich wichtig im Leben und was macht mich tatsächlich glücklich und zufrieden? Andere Prioritäten setzen und neue Gewohnheiten aufbauen kann in schwierigen Zeiten Selbstvertrauen und Wohlbefinden stärken.
- Wer oder was gibt mir innere Sicherheit, Halt und Stabilität? In stürmischen und unsicheren Zeiten, wo sich in und um uns sehr viel verändert, brauchen wir nicht nur Flexibilität, Anpassungs- und Lernfähigkeit, sondern auch Sicherheitsanker (i. e. die sprichwörtlichen Felsen in der Brandung), die uns inneren Halt und Stabilität geben. Solche stabilisierenden Sicherheitsanker können bestimmte Menschen, Tiere, Orte und Dinge oder der Beruf und Hobbys sowie alle regelmäßigen Aktivitäten, Gewohnheiten, Routinen und Rituale sein.

4. Eine erstrebenswerte Zukunftsvision. Ein gutes Leben für alle

Ende der Armut. Als oberstes Ziel nennen die Vereinten Nationen in ihren SDGs (Sustainable Development Goals) die weltweite Beendigung der Armut in all ihren Formen. Jährlich werden weltweit ca. 2000 Milliarden US Dollar¹⁾ für militärische Zwecke ausgegeben und gleichzeitig leben Milliarden Menschen in notdürftigsten Behausungen ohne Wasserversorgung (wobei die außerhalb, mitunter weit entfernten Wasserstellen häufig von unsicherer Qualität sind und damit ein hohes Krankheitsrisiko bergen), ohne Sanitäreinrichtungen und ohne Strom, leiden Hunger oder Mangelernährung und haben keinen angemessenen Zugang zu Bildungs- und Gesundheitseinrichtungen²⁾. Diesen Sachverhalt sehe ich (mit Verlaub) als große Schande für die reichen Länder der Welt, der so schnell als irgend möglich beseitigt werden muss. Freilich, wer von den Habenden gibt schon gerne freiwillig von der eigenen (Über-)Fülle an die Habenichtse.

Wieviel Geld brauchen wir? Was Geld und Güter betrifft, stellen sich viele Fragen, auf die es keine eindeutigen und einheitlichen Antworten gibt und die in einer Gesellschaft diskutiert und ausverhandelt werden müssen: Wieviel ist genug? Was brauchen Menschen wirklich für ein glückliches und zufriedenes Leben? Sind Menschen tatsächlich glücklicher, wenn sie (immer) mehr besitzen? Mahatma Gandhi sprach: „Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“ Allzu oft wird eine innere Leere mit Alkohol, Drogen, maßlosem Essen, exzessivem Spielen oder immer mehr Konsumgütern gefüllt, was nicht selten ein Fass ohne Boden ist und letztendlich sogar die Gesundheit

ruinieren kann. Weniger kann oft viel mehr an Lebensqualität sein. Waren Kinder früher unglücklicher, weil sie weniger Spielsachen besaßen als heute oder Frauen und Männer unzufriedener, weil sie weniger Kleidung im Schrank hatten? Viele, vor allem ältere Menschen werden auf diese Frage mit „Nein“ antworten und sagen, dass sie mit weniger auch zufrieden waren und genauso viel Spaß (vielleicht sogar mehr) hatten, weil sie in ihrer Kindheit und Jugend deutlich mehr (reale, nicht virtuelle) Gemeinschaft erlebten und ihre Freizeit weniger verplant war.

Ein gutes Leben. Keine Frage, (fast) alle benötigen Geld zum (Über-)Leben, aber ein gutes Leben muss nicht zwangsläufig (immer) mehr Geld und (Sach-)Güter bedeuten. Mehr Geld benötigen zweifelsohne arme und armutsgefährdete Menschen und Familien, aber für die Anderen sind Zuwächse an Lebensqualität eher mit mehr Freizeit zu gewinnen, die mit lieben Menschen und freudvollen und erholsamen Aktivitäten verbracht wird. Es kann für eine Person von großem Vorteil sein, sich für einen Beruf (bzw. Arbeitsplatz) zu entscheiden, der zwar niedrigere Einkünfte bietet, dafür aber interessant und abwechslungsreich ist, Sinn und Spaß macht, Eigenverantwortung und Persönlichkeitsentwicklung zulässt, der (zumindest) gelegentlich Lob und Anerkennung bringt und – last but not least –, ein soziales Umfeld (i. e. Betriebs- bzw. Arbeitsklima) hat, in dem man/frau sich wohl fühlt.

Bildung, lebenslanges Lernen und sinnstiftende Aktivitäten. In beruflichen, familiären und anderen Tätigkeiten Sinn und Erfüllung finden, ist ein gewichtiger Baustein für ein zufriedenes Leben. Damit Arbeit und Beruf im Idealfall eine Berufung werden, braucht es qualitativ hochwertige Bildungseinrichtungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die zusätzlich zum erforderlichen Basiswissen und notwendigen, fachlichen Know-how, Stärken und Begabungen sowie Interessen und Vorlieben der Auszubildenden berücksichtigen und fördern. So entsteht Freude am lebenslangen Lernen (mehr Wissen und Können macht Spaß) und gleichzeitig werden für eine Gesellschaft mannigfache praktisch-handwerkliche, künstlerisch-kulturelle, intellektuelle und wissenschaftliche Beiträge sowie soziale Leistungen in den Bereichen Gesundheit, Pflege, Schule und Erwachsenenbildung usw. erbracht.

Intakte und egalitäre Beziehungen. Ein gutes Leben bedeutet vor allem ein intaktes Beziehungsleben im Familien- und Freundeskreis, in Arbeitsteams und Freizeitgruppen, Nachbarschaften und Gemeinden usw. Menschen sind soziale Wesen und auf ein Du und Wir für ein glückliches und zufriedenes Leben angewiesen. Einsamkeit (die es überwiegend in reichen und wohlhabenden Ländern gibt) ist ein Risikofaktor für viele körperliche und psychische Krankheiten und muss daher mit vielfältigen Maßnahmen bekämpft werden (Jaremka et al., 2022). Ein weiteres wichtiges (gesellschaftliches) Ziel sind gleichberechtigte und egalitäre Beziehungen zwischen Männern und Frauen, Einheimischen und Zugewanderten, Mehrheiten und (sexuellen und anderen)

Minderheiten. Intakte und nicht-ausbeuterische Beziehungen brauchen wir auch zur Natur und allen anderen Lebewesen, wenn noch viele Generationen nach uns eine lebenswerte Erde vorfinden sollen.

Das friedentiftende Menschenbild als weltanschauliche Basis. Dieses Menschenbild erstreckt sich vom Individuellen über das Soziale zum Globalen bzw. Universellen. Ziel ist es, von einer individuellen Identität mitsamt Eigennutz und Eigeninteresse über soziale Identitäten mitsamt Gruppeninteressen und Konkurrenzdenken zu einer global-universellen Identität zu gelangen, die Verbundenheit und Empathie mit der gesamten Menschheit (inklusive Nachfolgegenerationen) empfindet. Eine global-universelle Identität (von Thomas Mann als „Menschheitspatriotismus“⁽³⁾ bezeichnet) begreift alle Menschen weltweit als eine untrennbare Einheit mit gemeinsamen Bedürfnissen und Interessen und sie manifestiert sich in einem gleichberechtigten und wertschätzenden Miteinander lokal, regional und global. Alle drei Identitätsebenen: (1) individuelle Identität, (2) mannigfache soziale Identitäten und (3) global-universelle Identität sind nicht als ausschließende Entweder-Oder-Konstrukte zu verstehen, sondern sollen gleichberechtigt nebeneinander bestehen, damit Menschen ihre größtmögliche Entfaltung und Zufriedenheit erreichen können (Schachinger, 2014, 2020).

Literatur

- Banford Witting, A., Tambling, R. & Hobfoll, S. (2022). Resource Loss, Gain, and Traumatic Stress in Couples During COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/tra0001276>.
- Becker, W., Burnette, J. L. & Hoyt, C. L. (2023). Coping in the time of COVID-19: Mindsets and the stories we tell. *Journal of Applied Social Psychology, 53*, 153-165. <https://doi.org/10.1111/jasp.12936>.
- Chu, I. Y. H., Alam, P., Larson, H. J. & Lin, L. (2020). Social consequences of mass quarantine during epidemics: A systematic review with implications for the COVID-19 response. *Journal of Travel Medicine, 1-14* doi: 10.1093/jtm/taaa192 .
- Flores, R. L. & Rubin, N. S. (2022). Psychology and human rights: Addressing equity, inequality, and the SDGs in the COVID-19 era. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation, Vol 11/3*, 161-168. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000052>.
- Glück, J. & Weststrate, N. M. (2022). The Wisdom Researchers and the Elephant: An Integrative Model of Wise Behavior. *Personality and Social Psychology Review, Vol. 26/4*, 342-374.
- Grossmann, I., Twardus, O., Varnum, M. E. W., Jayawickreme, E. & McLevey, J. (2022). Expert Predictions of Societal Change: Insights from the World After COVID Project. *American Psychologist, 77/2*, 276-290. <https://doi.org/10.1037/amp0000903>.
- Jaremka, L. M., Kane, H. S. & Bell, A. V. (2022). Threats to Belonging and Health: Understanding the Impact of the COVID-19 Pandemic using Decades of Research. *Social Issues and Policy Review, 16/1*, 125-163. DOI: 10.1111/sipr.120863.
- Jaywant, A., Bueno-Castellano, C., Oberlin, L. E., Vanderlind, W. M., Wilkins, V. M., Stephanie Cherestal, S., Boas, S. J. & Kanellopoulos, D. (2022). Psychological Interventions on the Front Lines: A Roadmap

for the Development of a Behavioral Treatment Program to Mitigate the Mental Health Burden Faced by COVID-19 Survivors. *Professional Psychology: Research and Practice*, 53/1, 80-89. <https://doi.org/10.1037/pro0000417>.

Khoury, B., Barbarin, O., Gutiérrez, G., Klicperova-Baker, M., Padakanaya, P. & Thompson, A. (2022). Complicated grief during COVID-19: An international perspective. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, Vol 11/3, 214-221. <https://doi.org/10.1027/2157-3891/a000055>.

Kiper, G., Atari, M., Yan, V. X. & Oyserman, D. (2023) The upside: How people make sense of difficulty matters during a crisis. *Self and Identity*, 22/1, 19-41, DOI:10.1080/15298868.2022.2033309.

Langenkamp, A. & Bienstman, S. (2022). Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe. *Political Psychology*, 43/5, 931-949. doi: .1111/pops.12827.

Le, P. D., Misra, S., Hagen, D., Wang, S. M., Li, T., Brenneke, S. G., Yang, L. H. & Goldmann, E. (2022). Coronavirus Disease (COVID-19) Related Discrimination and Mental Health in Five U. S. Southern Cities. *Stigma and Health*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/sah0000351>.

Lim, S. Y. & MacDonald, J. B. (2022). COVID-19-Related Racial Discrimination on Asian Australians: An Evaluation of Symptoms of Psychological Distress, Social Support, and Acculturation. *Traumatology*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/trm0000374>.

Magraw-Mickelson, Z., Süßenbach, P. & Gollwitzer, M. (2022). The virus of distrust: How one victim-sensitive group member can affect the entire group's outcomes. *European Journal of Social Psychology*, 52, 487-499. DOI: 10.1002/ejsp.2832.

Maher, P. J., Lüders, A., Erisen, E., Rooduijn, M. & Jonas, E. M. (2022). The Many Guises of Populism and Crisis: Introduction to the Special Issue on Populism and Global Crises. *Political Psychology*, 43/5, 819-826. doi: 10.1111/pops.12840.

Rothmund, T., Bromme, L. & Azevedo, F. (2020). Justice for the People? How Justice Sensitivity Can Foster and Impair Support for Populist Radical-Right Parties and Politicians in the United States and in Germany. *Political Psychology*, 41/3, 479-497. Doi: 10.1111/pops.12632.

Schachinger, H. E. (2022). Die COVID-19-Pandemie als weltweite Krise. *Psychologie in Österreich*, 42/4&5, 348-356.

Schachinger, H. E. (2020). Selbstwertgefühl und wertschätzende Beziehungen fördern. Ein Praxisbericht. *Psychologie in Österreich*, 40/5, 336-344.

Schachinger, H. E. (2014). *Psychologie der Politik. Eine Einführung*. Bern: Hans Huber.

Sigre-Leirós, V., Billieux, J., Mohr, C., Maurage, P., King, D. L., Schimmenti, A. & Flayelle, M. (2022). Binge-Watching in Times of COVID-19: A Longitudinal Examination of Changes in Affect and TV Series Consumption Patterns During Lockdown. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000390>.

Staerklé, C., Cavallaro, M. C., Cortijos-Bernabeu, A. & Bonny, S. (2022). Common Sense as a Political Weapon: Populism, Science Skepticism, and Global Crisis-Solving Motivations. *Political Psychology*, Vol. 43/5. Doi: 10.1111/pops.12823.

Taylor, S. (2022). The psychology of pandemics: Lessons learned for the future. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, Vol. 63/2, 233-246. <https://doi.org/10.1037/cap0000303>.

Van Prooijen, J.-W., Rosema, S., Chemke-Dreyfus, A., Trikaliti, K. & Hormigo, R. (2022). Make It Great Again: The Relationship Between Populist Attitudes and Nostalgia. *Political Psychology*, Vol. 43/5. doi: 10.1111/pops.12825.

Whittaker, F. & Kingston, S. (2022). Stress, Social Support, and Substance Use in the COVID-19 Pandemic. *Translational Issues in Psychological Science*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/tps0000322>.

Autorin

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Helga Elisabeth Schachinger

ist seit 27 Jahren selbstständige Arbeits- und Sozialpsychologin mit den Tätigkeitsschwerpunkten „Selbstbild und Selbstwert“ sowie „Politische Psychologie“.



Hohe Warte 24/5
A-1190 Wien
Telefon +43 664 513 63 81
office.helga.schachinger@a1.net

¹⁾ Statista Research Department, 05.05.2023.

²⁾ Detaillierte Zahlen finden sich im Bericht der Vereinten Nationen (2022) zu den Zielen für nachhaltige Entwicklung (SDGs).

³⁾ Thomas Mann (1875-1955), deutscher Dichter und Nobelpreisträger. Der Begriff „Menschheitspatriotismus“ stammt aus dem Buch seiner Tochter Erika Mann: *Das letzte Jahr. Bericht über meinen Vater*. S. Fischer Verlag, 1956.