

Die COVID-19-Pandemie als weltweite Krise

The COVID-19 Pandemic as a Global Crisis

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Auswirkungen der Pandemie

Zusammenfassung

Die COVID-19-Pandemie hat keine neuartigen Krisen hervorgebracht, sondern bereits bestehende Problemlagen verschärft. Überlastete gesellschaftliche Strukturen und Einrichtungen, soziale Ungleichheiten sowie die Umwelt- und Klimakrise sind durch die Pandemie deutlicher sichtbar und dringender Handlungsbedarf ist offensichtlich geworden. Die Pandemie hat aber auch Erfolgsgeschichten hervorgebracht und gezeigt, dass Menschen und ganze Gesellschaften lern- und veränderungsfähig sind. Ich beginne meinen Artikel mit einer Bestandsaufnahme der Corona-Pandemie als gesellschaftspolitischer, familiärer und individueller Krise sowie als vielfacher gesundheitlicher Bedrohung. Im Kapitel zur Krisenbewältigung beschreibe ich einige Ingredienzen erfolgreicher Führung und Kommunikation in Krisenzeiten sowie die bedeutsame Rolle der Wissenschaften im Allgemeinen und der Psychologie im Besonderen. Dringender Handlungsbedarf und wichtige Lektionen für die Zukunft (i. e. Merksätze) sind jeweils gesondert hervorgehoben.¹⁾

Abstract

The COVID-19 pandemic has not created any new crises, but has exacerbated existing problems. Overburdened social structures and institutions, social inequalities and the environmental and climate crisis have become more visible as a result of the pandemic and an urgent need for action has become apparent. However, the pandemic has also produced success stories and shown that people and entire societies are capable of learning and change. I begin my article with an inventory of the corona pandemic as a socio-political, family and individual crisis and as a multiple health threat. In the chapter on crisis management, I describe some of the ingredients of successful leadership and communication in times of

crisis, as well as the important role of science in general and psychology in particular. Urgent need for action and important lessons for the future are each highlighted separately.

1. Eine Bestandsaufnahme

In der Menschheitsgeschichte hat es schon viele Pandemien gegeben. Die COVID-19-Pandemie kam trotzdem als Schock über die Welt und hat einen Großteil der Erdbevölkerung relativ zeitgleich in eine Ausnahmesituation versetzt. Zur gesundheitlichen Bedrohung „gesellten“ sich gravierende soziale und wirtschaftliche Nachteile. Betroffen waren weltweit sämtliche soziale Gefüge einer Gesellschaft (Schulen, Betriebe, Organisationen, staatliche Behörden, Nachbarschaften usw.) und Individuen – betroffen waren sie freilich in unterschiedlichem Ausmaß: Manche waren weniger, andere mehr und viele waren über jedes erträgliche Maß hinaus in Mitleidenschaft gezogen.

Coronapandemie als Krisen- und Problemverstärker. Unter Krise wird eine Problemhäufung in bestimmten gesellschaftlichen und/oder privaten (Lebens-) Bereichen verstanden. Die COVID-19-Pandemie hat schon länger bestehende Missstände und Probleme auf individueller, sozialer, gesellschaftlicher und globaler Ebene – vergleichbar einem Vergrößerungsglas – überdeutlich gemacht. Weltweite Ungleichheiten zwischen armen und reichen Ländern zeigten sich etwa in einem massiven Impfegoismus der reichen Länder, die bereits Impfstoffe für den 2. und 3. Stich gehortet hatten, während in vielen armen Ländern noch nicht einmal das hochgefährdete Gesundheitspersonal die Erstimpfung erhalten hatte. Sehr eindringlich offenbarten sich in der Pandemie auch Ungleichheiten zwischen Männern und Frauen und Gruppen mit hohem versus niedrigem sozioökonomischen Status sowie die schon seit langem bestehende

Ungerechtigkeit von zwar systemrelevanten, aber unterbezahlten Berufen (Muldoon et al., 2021).

1.1. Die COVID-19-Pandemie als gesellschafts-politische Krise

Politisierung der Pandemie. Der Kampf gegen das Corona-Virus ist bereits in der Frühphase politisiert worden – allen voran vom ehemaligen Präsidenten der USA Donald Trump. Viele überwiegend (extrem) rechtsgerichtete Parteien folgten seinem ungünstigen Vorbild und positionierten sich als Coronamaßnahmegegner, um Wählerstimmen zu gewinnen. Relativ rasch kam es in vielen Ländern zu einer Polarisierung und Spaltung von Gesellschaften. Die Auseinandersetzungen zwischen den unterschiedlichen Lagern (etwa BefürworterInnen und GegnerInnen von Impfungen) wurden sehr emotional geführt und das Feindbild- und Sündenbockdenken breitete sich über diverse Internetkanäle und soziale Medien sehr rasch aus. Die Bruch- und Trennlinien zogen sich durch Familien-, Freundes- und Bekanntenkreise. Der Fokus auf „die Bösen“ oder „die dummen Anderen“ verhinderte bzw. erschwerte die konstruktive Lösungssuche und konsequente Umsetzung der erforderlichen Maßnahmen in vielen Ländern der Welt (Arabaghata Basavaray et al., 2021; Cárdenas, 2021; Ruisch et al., 2021).

■ Dringender Handlungsbedarf Nr. 1: Feindbild- und Sündenbockdenken in der realen und virtuellen Welt bekämpfen.

Jeder Mensch ist mehr als die (politische oder sonstige) Meinung, die er oder sie vertritt. Miteinander reden und zuhören sowie im Gespräch bleiben (auch bei Meinungsverschiedenheiten) sind zentrale Säulen eines gedeihlichen Miteinanders – im privaten und beruflichen Umfeld ebenso wie im öffentlich-politischen Raum – und in einer Krise wichtiger denn je.

Fake-News-Pandemie. Als hätte die weltweite COVID-19-Krise nicht schon genug Probleme bereitet, brach zusätzlich eine schwerwiegende Fake-News-Pandemie aus, die nur langsam und unzureichend eingedämmt werden konnte. Aufgrund der (relativen) Neuartigkeit des Coronavirus gab es zu Beginn noch viele Wissensdefizite. Wichtige Studien waren erst im Gange und starke, „belastbare“ Ergebnisse fehlten noch. In diese Wissenslücken stießen selbsternannte „Heilsbringer“, die mit einfachen Botschaften (falsche) Sicherheit, Kontrollierbarkeit und Vorhersagbarkeit suggerierten. Mit irreführenden Informationen und Falschmeldungen (bis hin zu elaborierten Verschwörungsmythen) wurden gezielt Zweifel an der Wissenschaft geschürt, um letzten Endes eigene „Heilprodukte“ an verängstigte und gutgläubige Menschen zu verkaufen. Die Falschinformationen wurden, nicht selten in durchaus wohlmeinender Absicht, im eigenen sozialen Umfeld weiterverbreitet, sodass in manchen Bevölkerungsgruppen die Impfskepsis stark

anstieg und die verordneten Maßnahmen nicht oder nur unzureichend befolgt wurden (Hadlington et al., 2022; Hornsey, 2021). Eine Studie von Carmen Sanchez und David Dunning konnte zeigen, dass „kalte“ bzw. negative Gefühle gegenüber Wissenschaft und Expertentum mit geringerer Besorgnis bezüglich der COVID-19-Pandemie und weniger Präventionsverhalten korreliert waren. Im Gegensatz dazu waren Personen mit „warmen“ bzw. positiven Gefühlen gegenüber wissenschaftlich Forschenden besorgter und zeigten eine größere Bereitschaft, die Pandemie eindämmende Verhaltensweisen durchzuführen (i. e. Kontakte einschränken, Abstand halten, Maske tragen, Handhygiene etc.) (Sanchez & Dunning, 2021).

■ Dringender Handlungsbedarf Nr. 2: Falschmeldungen eindämmen und konsequent korrigieren.

Gesellschaften zu spalten, kann nicht nur eine rasche Pandemiebekämpfung verhindern, sondern auch Demokratien ernsthaft gefährden. Mit strukturellen und rechtlichen Anpassungen (wobei auch die Sozialen-Internet-Medien in die Pflicht und Verantwortung zu nehmen sind) sowie Aufklärung, Bewusstseinsbildung und Internetschulungen (für Jung und Alt) muss dem Missbrauch von Social-Media-Plattformen gegengesteuert werden.

Gesundheitssysteme im Krisenmodus. Am härtesten von der Pandemie betroffen waren zweifellos die Gesundheits- und Pflegeberufe, die 2 Jahre und länger in einem die Grenzen der Belastbarkeit weit überschreitenden Krisenmodus „funktionieren“ mussten. Wie eine Studie von Caldas und Team aufzeigt, hatten sie in der Pandemie nicht nur ein deutlich erhöhtes Risiko, an COVID zu erkranken, sondern es gab auch einen signifikanten Anstieg von Angststörungen, Burn-out, Depressionen und anderen psychischen Krankheiten. Sehr empathische ÄrztInnen und Pflegekräfte mit hohen (Leistungs-) Ansprüchen an sich selbst waren besonders gefährdet, auszubrennen und in eine totale Erschöpfung zu schlittern, wenn sie keine oder zu wenig positive „Ergebnisse“ ihrer aufopfernden Arbeit wahrnehmen konnten. Erschwerend kam hinzu, dass die Krise sehr lange andauerte und die Erholungsphasen vielfach zu kurz und völlig unzureichend waren. Die Gesundheits- und Pflegeberufe bekamen zwar in der Pandemie mehr Anerkennung und wurden beklatscht und bejubelt, sind aber immer noch unterbezahlt und arbeiten wegen eines (fast) chronischen Personalmangels häufig auch in „normalen“ Zeiten mehr als ihrer physischen und psychischen Gesundheit zuträglich ist (Caldas et al., 2021).

■ Dringender Handlungsbedarf Nr. 3: Deutlich mehr Ressourcen für das Gesundheits- und Pflegesystem.

Die COVID-19-Pandemie hat drastisch offengelegt, wie groß der politische Handlungsbedarf im Gesundheits- und Pflegebereich ist und dass viel mehr Ressourcen in diese zentrale Lebensader einer Gesellschaft zu fließen haben. Vorhandene Reformbemühungen sind zu begrüßen und zweifelsohne Schritte in die richtige Richtung,

aber bei weitem nicht ausreichend. Die Bezahlung muss deutlich erhöht und die Freizeitphasen müssen signifikant verlängert werden (z. B. weniger Wochenstunden für das gleiche Gehalt). Um die hohen Burn-out- und/oder Drop-out-Raten in den Gesundheits-, Pflege- und Sozialberufen nachhaltig zu senken, müssen darüber hinaus vermehrt Präventionsmaßnahmen zur Stärkung des körperlichen und seelischen Wohlergehens der MitarbeiterInnen umgesetzt werden.

1.2. Die COVID-19-Pandemie als familiäre und individuelle Krise

Gesellschaftspolitische Krisen spiegeln sich auch in familiären und persönlichen Krisen wider. Probleme von Menschen wurzeln nicht nur im individuellen Denken, Fühlen und Verhalten, sondern zeigen in vielen Fällen auch strukturelle Missstände und gesellschaftliche Problemlagen auf, etwa soziale Ungleichheit und Armut. Einkommensschwache Menschen leben mit ihren Familien häufig in sehr beengten Wohnverhältnissen und arbeiten nicht selten in (prekären) Jobs mit zahlreichen Kontakten. Damit hatten sie in der Pandemie ein deutlich höheres Infektionsrisiko als Menschen, die im geschützten Homeoffice beschäftigt waren. Auch die längst bekannte Problematik der „Vererbung“ von Bildung hat sich während der Lockdowns weiter verschärft. Im Vergleich mit Kindern aus wohlhabenden Familien hatten sozial benachteiligte Kinder, denen Ressourcen (z. B. ungestörter Arbeitsplatz, Unterstützung durch Eltern, Laptops usw.) fehlten, größere Leistungseinbrüche und häufigere Schulabbrüche. Die Bildungskrise offenbarte sich noch deutlicher in armen Ländern, wo Millionen Kinder weltweit vorzeitig aus den Schulen genommen wurden. Buben aus armen Familien mussten als Tagelöhner das pandemiebedingt gesunkene Familieneinkommen aufbessern und Mädchen wurden vermehrt zu häuslicher Arbeit herangezogen, verfrüht verheiratet und sehr jung schwanger (Muldoon, 2021).

Rückschritt für Frauen. Eine faire Aufteilung von Haushalts- und Kinderbetreuungspflichten gab es in vielen Familien schon vor der Pandemie nicht und während der Lockdowns waren es wieder überwiegend die Frauen, die sich neben Homeoffice oder Frontline-Arbeit um Haushalt, Küche und Kinder sowie alte und pflegebedürftige Familienangehörige kümmerten und zusätzlich als Laien-Lehrerinnen im Einsatz waren. Eine von Daniel L. Rosenfeld und A. Janet Tomiyama (2021) mit 700 TeilnehmerInnen durchgeführte Fragebogenstudie zeigte, dass während der COVID-19-Pandemie der Glaube an althergebrachte Geschlechterstereotype (i. e. männlich = mächtig, tapfer usw.; weiblich = fürsorglich, häuslich usw.) und die Konformität mit traditionellen Geschlechterrollen anstiegen. Diese Ergebnisse stimmen mit älteren Studien überein, die ebenfalls belegen, dass bei Bedrohungen (welcher Art auch immer) traditionelle Werte und konservative Ideologien an Bedeutung

und die sie propagierenden Parteien Wählerstimmen gewinnen, weil viele Menschen in unsicheren Zeiten Halt im scheinbar Bewährten der Vergangenheit suchen (Rosenfeld & Tomiyama, 2021).

■ Dringender Handlungsbedarf Nr. 4: Faire Aufteilung der Fürsorge- und Hausarbeit.

Es wurde schon viel für bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen von Frauen erreicht. Aber es bleibt noch viel zu tun und es drohen immer wieder Rückschritte. Der „Kampf“ muss also weitergehen. Gesetze und Strukturen müssen verändert bzw. ergänzt und adaptiert sowie Anreize geschaffen oder verbessert werden. Frauen nur auf unbezahlte Haus- und Betreuungsarbeit sowie auf systemrelevante, aber schlecht bezahlte außerhäusliche (Teilzeit-) Berufe festzulegen, bringt sie in allzu große Abhängigkeit von ihren Partnern und Ehemännern und mündet nicht selten in Altersarmut. Außerdem bleibt bedeutendes Potenzial von Frauen ungenutzt, welches auch in wirtschaftlichen, technischen und vielen anderen Tätigkeitsbereichen liegt. Aber auch Männer, die wenig oder keine Pflege- und Betreuungspflichten übernehmen, schöpfen ihre Entfaltungsmöglichkeiten nicht aus und versäumen die schönen und bereichernden Erfahrungen, die trotz aller Anstrengungen und Mühen in der Betreuungs- und Pflegetätigkeit bereitliegen.

Familien- und Paarstress. Aufgrund mannigfacher Belastungen und vermehrten Stresses bekam so manche Paarbeziehung in der Pandemie Risse. Erschwerend konnte hinzukommen, dass das ungewohnt lange, intensive und alternativlose Zusammensein während der Lockdowns einige davor unauffällig gebliebene Beziehungsunverträglichkeiten zutage förderte. Unterschiedliche Gewohnheiten, Bedürfnisse und Interessen waren vor der Pandemie oftmals kein Problem, weil es etwa ausreichend Alternativen zur Zweisamkeit und außerhäusliche Aktivitäten gab, konnten sich aber beim ständigen Zu-Hause-Sein zu kleineren und größeren Konflikten auswachsen (Bar-Kalifa et al., 2021; Schokkenbroek et al., 2021). Wirtschaftliche Probleme (z. B. Kurzarbeit oder Arbeitslosigkeit und damit einhergehende Geldnöte) haben in manchen Familien die Lage gefährlich zugespitzt und weltweit kam es zu einem Anstieg von familiärer Gewalt – häufig im Zusammenhang mit Alkohol- und Drogenmissbrauch, der in der Pandemie ebenfalls stark zugenommen hat (s. dazu UN Women COVID-19-Report und Corona-Sammelband des Büros für Frauengesundheit der Stadt Wien).

■ Dringender Handlungsbedarf Nr. 5: Mehr Unterstützungsangebote für Familien.

Die von der Werbung und manchen Parteien propagierte „heile“ Familienwelt kann mitunter sehr schnell an die Grenzen ihrer Belastbarkeit kommen und dysfunktional werden. Frühwarnsysteme aufbauen bzw. erweitern, rechtzeitig eingreifen und ausreichend unterstützen, kann viel Stress aus den Familien rausnehmen und ex-

treme Auswüchse (i. e. verharmlosend genannte „Famili-entragödien“) verhindern helfen.

1.3. Die COVID-19-Pandemie als vielfache gesundheitliche Bedrohung

Die COVID-19-Pandemie stellte für die Menschen auf der ganzen Welt in vielerlei Hinsicht eine gesundheitliche Bedrohung dar.

Menschen lebten nicht nur in Sorge und Angst vor einer Infektion mit dem Coronavirus, sondern im Umfeld der Pandemie zeigten sich auch viele andere gesundheitliche Probleme. Nicht nur in vulnerablen Personengruppen, sondern auch in der breiten Bevölkerung haben diverse körperliche Beschwerden und psychische Störungen zugenommen. Die langandauernde Unsicherheit in wirtschaftlicher, finanzieller und sozialer Hinsicht, eine fehlende Planbarkeit und (Zeit-) Struktur sowie ein Verschwimmen von vormals (zeitlich und räumlich) getrennten Bereichen (Arbeit, Schule und Freizeit) erhöhten die Vulnerabilität großer Bevölkerungsgruppen (Erbiçer et al., 2021; Esposito et al., 2021; Juen & Kreh, 2021).

Risiko- und Schutzfaktoren. Psychische Gesundheit als komplexes Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren untersuchten Janine Wirkner und ihre Kolleginnen, indem sie 42 Studien aus verschiedenen europäischen Ländern analysierten. Als besonders nachteilig von den in der Pandemie verhängten Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen betroffene Gruppen wurden festgemacht: Jugendliche und junge Erwachsene (für die außerfamiliäre Kontakte mit Gleichaltrigen besonders wichtig sind), Frauen (und Väter), die mit kleinen Kindern lebten, Menschen mit niedrigem und/oder prekärem Einkommen (oftmals ethnische Minderheiten) sowie Personen mit psychischen und physische Vorerkrankungen. Als Schutzfaktoren wurden aufgezählt: soziale Unterstützung, kognitive Neubewertungen und Reframing, Optimismus und positiv-hoffnungsvolles Denken. Hilfreich im Alltag waren darüber hinaus eine fixe Tagesstruktur mit ausreichend Pausen zur Entspannung und ein vorrangiger Fokus auf kurze Zeitspannen und die (sehr) nahe Zukunft (Wirkner et al. 2021).

Einsamkeitspandemie. Von Einsamkeit wird gesprochen, wenn die Qualität und/oder Quantität der persönlichen Beziehungen als unbefriedigend und unzureichend erlebt werden. Dass viele (alte und junge) Menschen, vor allem in reichen und wohlhabenden Ländern, sich einsam fühlen, war bereits vor der Pandemie ein weitverbreitetes (wenngleich oftmals verschwiegenes und tabuisiertes) Problem. Soziale Isolation und Einsamkeit gefährden die körperliche und seelische Gesundheit und stellen sehr ernstzunehmende Krank-

heitsrisiken dar. Ein Zusammenhang von Einsamkeit mit diversen Krankheiten (z. B. Diabetes) und psychischen Störungen (z. B. Ängste, Depressionen, Essstörungen, Suchtverhalten usw.) ist seit langem durch zahlreiche Forschungsarbeiten belegt (für eine Zusammenfassung siehe Jaremka et al., 2022). In der Pandemie wurden Einsamkeit und soziale Isolation aufgrund von Kontakteinschränkungen und Lockdowns auf eine bislang unerreichte Spitze getrieben. Viele Studien berichten von einem Anstieg der Einsamkeit im Vergleich zu Vorpandemiezeiten (z. B. Buecker & Horstmann, 2021). Freilich wurde das fehlende bzw. stark eingeschränkte Beziehungsleben nicht von allen Menschen gleichermaßen belastend erlebt. Kontakte über Telefon und Internet waren für viele eine hilfreiche Notlösung, wenngleich sie mit der Zeit immer unbefriedigender wahrgenommen wurden. Geborgenheit und (körperliche) Nähe werden eben nur im realen Zusammensein mit lieben Menschen erlebt.

■ Dringender Handlungsbedarf Nr. 6: Deutlich mehr Ressourcen für die psychische Gesundheit.

Mehr in (psychologische) Präventionsprogramme zu investieren, bedeutet weniger Kosten für langwierige Behandlungen von psychischen Störungen und Krankheiten zu haben. Darüber hinaus müssen Einsamkeit und soziale Isolation bekämpft werden, die ein beträchtliches Risiko für vielerlei Krankheits- und Störungsbilder darstellen. Der Mensch ist ein soziales Wesen und ein intaktes Sozialleben (innerhalb und außerhalb der Familie) stellt eine zentrale Säule der körperlichen und seelischen Gesundheit dar.

2. Krisenbewältigung und wichtige Lektionen aus der COVID-19-Pandemie

Erfolge in der Pandemie. Die COVID-19-Pandemie hat, wie andere Krisen und (Umwelt-) Katastrophen davor, wieder gezeigt, dass die meisten Menschen nicht nur eigennützig „ticken“, sondern auch empathisch und hilfsbereit sind. So bildeten sich beispielsweise sehr schnell spontane Nachbarschaftshilfen und Einkaufsinitiativen für ältere und besonders gefährdete Personengruppen. Unbedingt zu würdigen ist auch, dass in der Pandemie bedeutende (wissenschaftliche) Errungenschaften erzielt wurden, nämlich die Entwicklung mehrerer hochwirksamer Impfstoffe in Rekordzeit. Aber auch in den Familien, Kindergärten und Schulen, Spitälern und Pflegeeinrichtungen, Betrieben und Unternehmen, Behörden und Institutionen usw. usf. gab es vielerlei Lernfortschritte und Erfolgsgeschichten. Die COVID-19-Pandemie hat deutlich gemacht, dass Menschen sehr lern- und veränderungsfähig sind und auch gesellschaftliche Strukturen vergleichsweise rasch aufgebaut (z. B. Test- und Impf-

straßen) bzw. angepasst (z. B. Homeoffice und Home-schooling) werden können. Freilich kann in einer Krise nie alles richtig gemacht werden – weder von Staaten und ihren Behörden noch von Individuen, Familien und anderen sozialen Gruppen. Alle bewegen sich gleichsam in einem unsicheren Terrain, in dem eingespielte Abläufe, bewährte Handlungsmuster und hilfreiche Erfahrungswerte weitgehend fehlen. Aber es können und müssen nach jeder Krise Lehren für die Zukunft gezogen werden. Die nachfolgend herausgestellten Merksätze sind nicht neu, aber sehr bedeutsam und sollten daher immer wieder ins Bewusstsein gerückt werden.

■ **Merksatz Nr. 1: Krisen als Wendepunkte und Chancen.**

Krisen können den Blick auf das Wesentliche schärfen und (notwendige) Veränderungsprozesse beschleunigen sowie Innovationen befördern („Not macht erfinderisch“). Die erste Reaktion auf eine Krise ist freilich zumeist Schock, „gewürzt“ mit vielerlei negativen Emotionen (z. B. Angst, Hilflosigkeit, Ärger, Wut etc.). Überwunden werden können die negativen Gefühle und Befindlichkeiten durch konkrete Handlungen und Bemühungen, die Kontrolle in krisenhaften Situationen zurückzugewinnen und sich möglichst gut an die veränderten Umstände anzupassen. Als psychologische Erfolgsfaktoren gelten in Krisenzeiten eine hohe Lern- und Veränderungsbereitschaft, Anpassungsfähigkeit und Flexibilität, Improvisationstalent, Optimismus und Zuversicht („die Hoffnung stirbt zuletzt“), Neugierde und Mut zum Neubeginn sowie Resilienz im Sinne von Widerstandsfähigkeit und Robustheit (i. e. sich nicht unterkriegen lassen). Der (längerdauernde) aktive Prozess der situativ-praktischen und innerpsychischen Krisen- und Problembewältigung erleichtert schließlich die Akzeptanz der veränderten Lage, befördert Gefühle der Selbstwirksamkeit und ermöglicht längst notwendige Veränderungen (Esposito et al., 2021; Wirkner et al., 2021).

Krisen meistern. In einem ersten Schritt sind Krise und Problemlage detailliert zu beschreiben und gründlich zu analysieren: Wo stehen wir? Wie sieht die Lage aus? Was sind die Umstände und Rahmenbedingungen? Dann sind Ziele festzulegen und Wege der Zielerreichung herauszuarbeiten. Best-Practice-Beispiele von anderen Ländern und/oder Menschen können dabei hilfreich sein. Die verschiedenen Lösungsmöglichkeiten sind hinsichtlich ihrer jeweiligen Vor- und Nachteile sowie Kosten und Nutzen abzuwägen. Der bestgeeignete Lösungsweg wird ausgewählt und idealerweise in konstruktiver Zusammenarbeit aller beteiligten Gruppen und zuständigen Personen konsequent umgesetzt.

2.1. Ein Land erfolgreich aus einer Krise führen

Jede Krise stellt nicht nur die Bevölkerung eines Landes, sondern auch die gesellschaftlichen Institutionen

(Regierung, Behörden, Gesundheits- und Bildungseinrichtungen usw.) vor große Herausforderungen. Krisen gehen in der Regel mit einem hohen Maß an Unsicherheit, Unvorhersagbarkeit und Ambiguität einher, was Vertrauen in die Politik und die staatlichen Einrichtungen umso wichtiger macht. Wenn Menschen vertrauen können, dass die politisch Verantwortlichen in enger Zusammenarbeit mit ExpertInnen die richtigen bzw. bestmöglichen Entscheidungen treffen, werden sie den Verordnungen und Maßnahmen bereitwilliger Folge leisten (Seijts, 2021).

Identitätsbasierte Führung. Die wichtigsten Führungsqualitäten in einer Krise, um das Vertrauen der Bevölkerung zu gewinnen bzw. zu bewahren und zu stärken, bezeichnen Haslam, Steffens, Reicher und Bentley (2021) als 5R der identitätsbasierten Führung: reflecting, representing, realizing, reinforcing, readying. Eine politische (oder andere) Führungskraft vermittelt ihrer Gruppe eine starke gemeinsame Identität, indem sie das „Wir-Gefühl“ stärkt („We are all in this together“) und Sinn, Werte und Ziele vermittelt (i. e. reflecting) und wenn sie als prototypisches Gruppenmitglied („eine/einer von uns“) wahrgenommen wird (i. e. representing). Darüber hinaus muss eine Führungskraft Umsetzungsqualitäten haben und erwünschte Ergebnisse für ihre Gruppe „liefern“ (i. e. realizing and reinforcing). Dies ist in Krisenzeiten besonders schwierig, weil umgehend gehandelt und mit teils spärlichen Informationen sehr rasch (mitunter weitreichende) Entscheidungen getroffen werden müssen. Last but not least hängt eine erfolgreiche Krisenbewältigung auch von einer guten Vorbereitung ab (i. e. readying). Pläne für ein effizientes Krisenmanagement sollten schon vor einer Krise entwickelt und notwendige Ressourcen bereitgestellt werden. Die vorbereiteten Pläne, Abläufe und Strukturen sind freilich laufend an das sich zumeist sehr dynamisch entwickelnde, aktuelle Krisengeschehen anzupassen (Haslam et al., 2021).

Maßgeschneiderte Lösungen. Weil eine Krise in der Regel nicht alle Menschen gleichermaßen betrifft, sind die Bewältigungsmaßnahmen stets an die realen Lebensbedingungen und unterschiedlichen Problem- und Bedürfnislagen der verschiedenen Bevölkerungsgruppen anzupassen (z. B. Homeoffice versus Frontline-Beschäftigte; Hoch- versus Niedrigrisikogruppen usw.). Marginalisierte Gruppen (Obdachlose, Flüchtlinge, Menschen mit Behinderungen etc.) dürfen dabei nicht vergessen werden (Politi et al., 2021). Wenn nicht laufend konkrete und herzeigbare Ergebnisse erzielt werden, kann das Vertrauen der Bevölkerung in das Krisenmanagement einer Regierung rasch schwinden, was in einer Demokratie den Verlust vieler Wählerstimmen zur Folge haben kann (Muldoon et al., 2021).

■ **Merksatz Nr. 2: Resiliente und solidarische Gemeinschaften bilden.**

Ziel einer identitätsbasierten und inklusiven Führung auf Augenhöhe ist nicht „der starke Mann oder mächtige Anführer“, sondern die resiliente und starke Gruppe

bzw. Gemeinschaft, ohne die es keine erfolgreiche Problemlösung und Krisenbewältigung gibt. Dauerhafte solidarische Strukturen zu schaffen bzw. zu fördern und zu stärken, ermöglicht in jeder Notlage praktische und emotionale Unterstützung für Schwache und Bedürftige. Solidarität und Hilfsbereitschaft wirken stressreduzierend – für die Helfenden ebenso wie für die Hilfeempfangenden – und stärken Resilienz und Gesundheit von Menschen und Gemeinschaften (Haslam et al., 2021; Jaremka et al., 2022; Vignoles et al., 2021).

2.2. Einige Empfehlungen für eine gelungene Krisenkommunikation

Gemeinsames (Krisen-) Verständnis schaffen. Grundlage der öffentlichen Krisenkommunikation bildet die empirisch-wissenschaftliche Faktenlage, aus der in einfachen Worten und gegebenenfalls in mehreren Sprachen ein allgemeines Verständnis der Pandemie (bzw. jeder anderen Krise) hergestellt wird und aus dem die erforderlichen Maßnahmen und Regelwerke abgeleitet werden. Dabei ist wichtig, offen über das (noch) Unbekannte zu sprechen: Was wissen wir und was wissen wir (noch) nicht? Die Kernbotschaften sollten konkret und konsistent sein. Vage Andeutungen, Vermutungen und Spekulationen sind zu vermeiden, weil sie Verschwörungsmymen „zuspielen“. Freilich berühren und bewegen Zahlen, Fakten und Wahrscheinlichkeiten Menschen zumeist nur wenig. Zielgruppenrelevante Fallbeispiele können oft mehr bewirken als das beste Datenmaterial, welches überfordern kann und auf emotionaler Ebene relativ unwirksam bleibt (Haslam et al., 2021; Juen & Kreh, 2021; Montiel et al., 2021; Renström & Bäck, 2021; Rudert et al., 2021; Vignoles et al., 2021).

Soziales und informelles Umfeld einbinden. Studien von Monica Gerber und ihrem Forschungsteam belegen, wie wichtig und einflussreich das soziale Umfeld (i. e. Familie, Freundeskreis, Internet-Communitys) und die darin vorherrschenden Meinungen und Normen für die Compliance mit verordneten Krisenmaßnahmen und Empfehlungen sind. Es sollten demnach verschiedene Gesellschaftsgruppen unter besonderer Berücksichtigung ihres Wissens- und Informationsstandes jeweils maßgeschneidert angesprochen werden. Eine Einbindung religiöser und anderer Führungskräfte sowie von Internet-InfluencerInnen in die (kognitive und affektive) Krisenkommunikation kann ebenfalls hilfreich sein, weil als ähnlich wahrgenommene Bezugsgruppen und Bezugspersonen eher Gehör finden, mehr Betroffenheit und Besorgnis erregen und damit die Unterstützungsbereitschaft von Krisen-Maßnahmen signifikant erhöhen (Gerber et al., 2021).

Gegensätze ausbalancieren. Sigrun Marie Moss und Ella Marie Sandbakken haben in ihrer qualitativen Analyse von Reaktionen auf die (Meta-) Narrative der norwegischen Regierung drei bedeutsame Balancefaktoren für eine erfolgreiche Krisenkommunikation in der Pan-

demie herausgearbeitet. Folgende gegensätzliche Tendenzen sollten je nach Kontext und Zielgruppe „richtig“ ausbalanciert werden: (1) Hoffnung versus Angst. Zu große Angst kann lähmend wirken und hilflos machen. Die „richtige Dosis“ von Angst und Sorge befördert hingegen die Bereitschaft, den Empfehlungen und Verordnungen Folge zu leisten. (2) Freiheit versus Schutz von Gesundheit und Leben. Dieser heikle und kaum aufzulösende Gegensatz hat sich aufgrund der politischen Instrumentalisierung und gewaltbereiter Gruppierungen teilweise bedrohlich zugespitzt. Das differenzierte Ausbalancieren von Freiheits- und Grundrechten mit dem Schutz von Gesundheit und Leben war zweifellos eine „gigantische Herausforderung“ und „die Pandemie eine Zumutung für die Demokratie“, wie die ehemalige deutsche Bundeskanzlerin Angela Merkel sehr treffend bemerkte. (3) Individualismus versus Solidarität. Kollektive Interessen müssen in Krisenzeiten über individuellen Interessen stehen, weil nur in einer gemeinsamen Kraftanstrengung eine Krise rasch und effizient bewältigt werden kann. Wenn alle in der Pandemie ihren Beitrag leisten und die, individuell betrachtet, durchaus unangenehmen Maßnahmen solidarisch mittragen, profitiert im Endeffekt doch wieder jede einzelne Person von einem schnelle(re)n Krisenende (Moss & Sandbakken, 2021).

■ Merksatz Nr. 3: Nach der Krise ist vor der Krise oder: aus Krisen lernen.

Während einer Krise ist rasches und entschlossenes Handeln erforderlich, danach muss eine kritische Bewertung des Krisenmanagements stattfinden: Was lief gut, was weniger und welche lehrreichen Schlussfolgerungen sind zu ziehen? Welche Fehler wurden gemacht und wie können sie das nächste Mal verhindert werden? Wie kann bestmöglich für die nächste Krise vorgesorgt werden – auf individueller, sozialer, nationaler, internationaler und globaler Ebene? Welche Vorbereitungsarbeiten haben die verschiedenen Säulen einer Gesellschaft zu leisten: Politik und staatliche Behörden, Bildungs- und Gesundheitssysteme, Wirtschaft und Wissenschaft usw.? (Muldoon et al., 2021)

2.3. Die Rolle der Wissenschaften

Evidenzbasierte Wissenschaften. Wissenschaft bietet nicht die unumstößliche Wahrheit, sondern das beste verfügbare Wissen zu einem bestimmten Zeitpunkt. Jede durchgeführte Studie baut auf Vorläufer-Studien auf und eröffnet wieder neue Fragen, die in Folgestudien zu beantworten sind, sodass das bestehende Wissen laufend ergänzt, erweitert, verfeinert, vertieft oder (mehr oder weniger) modifiziert, verändert und korrigiert wird. Wissenschaftliche Forschung ist ein sich ständig weiterentwickelnder und dynamischer Prozess, der laufend an veränderte Situationen und aktuelle Erkenntnislagen

anzupassen ist, um einer Gesellschaft und der Menschheit bestmöglich zu dienen.

Wissenschaft in der Pandemie. Wissenschaft und Forschung spielten in der Bekämpfung der COVID-19-Pandemie höchst bedeutsame Rollen und standen vermehrt im Zentrum des öffentlichen Interesses. Forschende und ExpertInnen aus den Bereichen Virologie, Epidemiologie, Public Health, Statistik und (mathematische) Prognosemodelle usw. gewannen weltweit beträchtlichen Einfluss auf die Entscheidungen von Regierungen und staatlichen Behörden. Innerhalb kürzester Zeit wurden abertausende Studien zur COVID-19-Pandemie zeitnah und frei zugänglich (i. e. Open Access) publiziert. Eine erfolgreiche Entwicklung mehrerer hochwirksamer Impfstoffe in Rekordzeit wurde möglich, weil es eine interdisziplinär und international vernetzte Forschungszusammenarbeit gab und wichtige Daten (z. B. genetischer Code des COVID-19-Virus) unverzüglich geteilt und großzügige öffentliche Geldmittel (i. e. Steuergelder) schnellstens für Forschung und Entwicklung bereitgestellt wurden. Allen Fake-News zum Trotz wurde breiten Bevölkerungskreisen der Wert von wissenschaftlicher Forschung bewusst und eine deutliche Mehrheit vertraute dem Expertenwissen und befolgte die Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung.

Vertrauen und Compliance erhöhten sich zusätzlich, wenn ein (breiter) wissenschaftlicher Konsensus wahrgenommen wurde, d. h.: Wenn Forschung und Wissenschaft in bestimmten Fragen weitgehend einig sind, dann spielen einzelne Außenseitermeinungen keine relevante Rolle mehr (Kerr & Van der Linden, 2021).

2.4. Die Rolle der Psychologie

Die akademische Psychologie gründet sich – wie alle Naturwissenschaften – auf evidenzbasierter Theorie und Praxis und umfasst einen, von Einzelnen nicht mehr zu überblickenden gigantischen Studien- und Datenschatz, der in mehr als 100 Jahren von Forschenden aus aller Welt generiert und in zahlreichen wissenschaftlichen Journalen publiziert wurde. So forschen und lehren heutzutage PsychologInnen in universitären und außeruniversitären (Forschungs-) Einrichtungen in Spezialgebieten von Spezialgebieten von Spezialgebieten usw. usf. und vergrößern die Expertisen in (relativ) kleinen, aber nichtsdestotrotz sehr wichtigen Teilbereichen eines riesengroßen psychologischen Wissenspools. Es versteht sich von selbst, dass in allen anderen Fachdisziplinen

der Natur- und Geisteswissenschaften Expertentum und Spezialisierung ebenso weit, mitunter sogar noch weiter fortgeschritten sind.

Großer Wert und Nutzen der Psychologie. Die COVID-19-Pandemie, die nicht nur für die körperliche, sondern auch für die psychische Gesundheit der Menschen eine erhebliche Bedrohung darstellte, hat Bedeutung und Nutzen der Psychologie deutlich(er) ins öffentliche Bewusstsein gerückt (Karayianni et al., 2021). Psychologische Expertise hilft Menschen, ihre psychische und physische Gesundheit zu erhalten und zu fördern oder aber wiederherzustellen. Darüber hinaus ist psychologisches Wissen in allen Bereichen menschlichen Zusammenlebens (z. B. in Familien, Schulen, Betrieben, Nachbarschaften usw.) relevant. Es kann Orientierungs- und Entscheidungshilfe sein, Wege erfolgreicher Zusammenarbeit sowie der Problem- und Konfliktbewältigung aufzeigen, Gewalt vermeiden helfen sowie Versöhnungs- und Friedensarbeit voranbringen usw. usf. (Schachinger, 2014; 2018). Zusammenfassend lässt sich also festhalten, dass Psychologinnen und Psychologen in konstruktiver Zusammenarbeit mit anderen Fachwissenschaften und sämtlichen Säulen einer Gesellschaft viele bedeutende Beiträge für ein gutes Leben und eine bessere Welt leisten können.

3. Abschließende Schlussfolgerungen und Merksätze

■ Merksatz Nr. 4: Es gibt nur EINE Menschheit.

Die COVID-19-Pandemie hat sehr deutlich vor Augen geführt, dass die Menschheit eine untrennbare Einheit ist und dass Mensch, Tier und Natur eng und komplex ineinander verwoben sind. Jederzeit kann überall auf der Welt eine neue Virusvariante entstehen, die wieder das Potenzial hat, sich sehr schnell weltweit auszubreiten und großen wirtschaftlichen und gesundheitlichen Schaden anzurichten.

■ Merksatz Nr. 5: Umweltschutz = Gesundheitsschutz.

Die Menschheit ist Teil der Natur und gesunde Menschen kann es nur in einer gesunden Umwelt geben. Klimawandel, Umweltverschmutzung und -zerstörung stellen erhebliche Gesundheitsrisiken für Menschen auf der ganzen Welt dar. Das bedeutet im Umkehrschluss, dass Umwelt- und Klimaschutzmaßnahmen auch unser aller Gesundheit befördern und schützen.

■ Merksatz Nr. 6: Wissen und Know-how teilen.

Mit Hilfe eines geteilten und umfassenden globalen Wissensmanagements, das aktuelle Wissenschaft und Forschung, moderne Technologien, aber auch traditionelle Weisheiten aus allen Kulturen der Welt beinhaltet,

können künftige Krisen besser bewältigt oder (idealerweise) mit wirksamen Vorsorge- und Präventionsmaßnahmen verhindert werden.

■ **Merksatz Nr. 7: Ohne weltweite Kooperation ist kein durchschlagender Erfolg möglich.**

Weltweite Probleme wie eine Pandemie oder die drohende Klimakatastrophe können nicht von einzelnen Staaten (auch nicht von den großen und mächtigen) im Alleingang bewältigt werden. Ein erfolgreicher Klima- und Umweltschutz braucht (ebenso wie eine Pandemie) eine internationale und globale Zusammenarbeit aller maßgeblichen gesellschaftlichen Segmente: der Regierungen und staatlichen Behörden sowie nichtstaatlicher Einrichtungen (NGOs), der Wissenschaft und Forschung, des privaten Unternehmertums und möglichst vieler engagierten Individuen.

■ **Merksatz Nr. 8: Der Mensch und die Welt im Wandel.**

Nicht nur Individuen und ihre relevanten Bezugsgruppen, sondern auch Gesellschaften und die globale (Welt-) Gemeinschaft befinden sich in einem permanenten Veränderungsprozess. Nichts bleibt gleich, alles verändert sich – ob wir wollen oder nicht. Das Gebot der Stunde lautet, den Wandel nach bestem Wissen und Gewissen verantwortungsvoll zu gestalten, zum Wohle aller Menschen (Folgegenerationen mitberücksichtigt) und unserer Erde mit ihrer Flora und Fauna, die unser einziger Lebensraum ist.

Literatur

Der Großteil der zitierten Studien beinhaltet Daten aus der ersten bzw. frühen Phase der COVID-19-Pandemie (Frühjahr und Sommer 2020), noch vor der Ausbreitung der Delta- und Omikron-Varianten.

Arabaghatta Basavaraj, K., Saikia, P., Varughese, A., Semetko, H. A. & Kumar, A. (2021). The COVID-19 – Social Identity – Digital Media Nexus in India: Polarization and Blame. *Political Psychology*, 42, 827-844. <https://doi.org/10.1111/pops.12774>.

Bar-Kalifa, E., Randall, A. K. & Perelman, Y. (2021, 13. September). Daily Dyadic Coping During COVID-19 Among Israeli Couples. *Emotion*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000971>.

Buecker, S. & Horstmann, K. T. (2021). Loneliness and Social Isolation During the COVID-19 Pandemic. A Systematic Review Enriched with Empirical Evidence from a Large-Scale Diary Study. *Special Issue: Psychology, Global Threats, Social Challenge, and the COVID-19 Pandemic: European Perspectives. Original Articles and Reviews. European Psychologist*, 26(4), 272-284. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000453>.

Caldas, M. P., Ostermeier, K. & Cooper, D. (2021). When Helping Hurts: COVID-19 Critical Incident Involvement and Resource Depletion in Health Care Workers. *Journal of Applied Psychology*, Vol. 106, No. 1, 29-47. <https://doi.org/10.1037/apl0000850>.

Cárdenas, D., Orazani, N., Stevens, M., Cruwys, T., Platow, M., Zekulin, M. & Reynolds, K. J. (2021). United We Stand, Divided We Fall: Sociopo-

litical Predictors of Physical Distancing and Hand Hygiene During the COVID-19 Pandemic. *Political Psychology*, 42, 845-861. <https://doi.org/10.1111/pops.12772>.

Erbiçer, E. S., Metin, A., Çetinkaya, A. & Şen, S. (2021). The Relationship Between Fear of COVID-19 and Depression, Anxiety, and Stress. *European Psychologist*, 26/4, 323-333.

Esposito, C., Di Napoli, I., Agueli, B., Marino, L., Procentese, F. & Arcidicono, C. (2021). Well-Being and the COVID-19 Pandemic. *European Psychologist*, 26/4, 285-297.

Gerber, M. M., Cuadrado, C., Figueiredo, A., Crispi, F., Jiménez-Moya, G. & Andrade, V. (2021). Taking Care of Each Other: How Can We Increase Compliance with Personal Protective Measures During the COVID-19 Pandemic in Chile? *Political Psychology*, 42, 863-880. <https://doi.org/10.1111/pops.12770>.

Hadlington, L., Harkin, L. J., Kuss, D., Newman, K. & Ryding, F. C. (2022, 13. Jänner). Perceptions of Fake News, Misinformation, and Disinformation Amid the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Exploration. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000387>.

Haslam, S. A., Steffens, N. K., Reicher, S. D. & Bentley, S. V. (2021). Identity Leadership in a Crisis: A 5R Framework for Learning from Responses to COVID-19. *Social Issues and Policy Review*, 15, 35-83. <https://doi.org/10.1111/sipr.12075>.

Hornsey, M. J., Chapman, C. M. & Alvarez, B. et al. (2021). To what extent are conspiracy theorists concerned for self versus others? A COVID-19 test case. *European Journal of Social Psychology*, 51, 285-293. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2737>.

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*, Vol. 16/1, 125-163 DOI: 10.1111/sipr.120863.

Juen, B. & Kreh, A. (2021). COVID-19-Pandemie: Ihre Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und was wir aus anderen Pandemien lernen können. *Psychologie in Österreich*, 41/3 & 4, 215-222.

Karayianni, E., Van Daele, T., Despot-Lučanin, J., Lopžić, J. & Nicholas Carr, N. (2021). Psychological Science into Practice During the COVID-19 Pandemic. A European Perspective. *European Psychologist*, 26/4, 387-396. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000458>.

Kerr, J. R. & Van der Linden, S. (2022). Communicating expert consensus increases personal support for COVID-19 mitigation policies. *Journal of Applied Social Psychology*, 52, 15-29. <https://doi.org/10.1111/jasp.12827>.

Montiel, C. J., Uyheng, J. & Dela Paz, E. (2021). The Language of Pandemic Leaderships. Mapping Political Rhetoric During the COVID-19 Outbreak. *Political Psychology*, 42, 747-766. <https://doi.org/10.1111/pops.12753>.

Moss, S. M. & Sandbakken, E. M. (2021). "Everybody Needs to Do Their Part, So We Can Get This Under Control." Reactions to the Norwegian Government Meta-Narratives on COVID-19 Measures. *Political Psychology*, 42, 881-898. <https://doi.org/10.1111/pops.12727>.

Muldoon, O. T., Liu, J. H. & McHugh, C. (2021). The Political Psychology of COVID-19. *Political Psychology*, 42, 715-728. <https://doi.org/10.1111/pops.12775>.

Politi, E., Lüders, A., Sankaran, S., Anderson, J., Van Assche, J., Spiritus-Beerden, E., Roblain, A., Phalet, K., Derluyn, I., Verelst, A. & Green, E. G. T. (2021). The Impact of COVID-19 on the Majority Population, Ethno-Racial Minorities, and Immigrants. *European Psychologist*, 26/4, 298-309.

Renström, E. A. & Bäck, H. (2021). Emotions during the COVID-19 pandemic: Fear, anxiety, and anger as mediators between threats and policy support and political actions. *Journal of Applied Social Psychology*, 51, 861-877. <https://doi.org/10.1111/jasp.12806>.

- Rosenfeld, D. L. & Tomiyama, A. J. (2021). Can a pandemic make people more socially conservative? Political ideology, gender roles, and the case of COVID-19. *Journal of Applied Social Psychology*, 51, 425-433. <https://doi.org/10.1111/jasp.12745>.
- Rudert, S. C. et al. (2021). Us and the Virus. Understanding the COVID-19 Pandemic Through a Social Psychological Lens. *European Psychologist*, 26,4, 259-271. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000457>.
- Ruisch, B. C., Moore, C., Granados Samayoa, J., Boggs, S., Ladanyi, J. & Fazio, R. (2021). Examining the Left-Right Divide Through the Lens of a Global Crisis. Ideological Differences and Their Implications for Responses to the COVID-19 Pandemic. *Political Psychology*, 42, 795-816. <https://doi.org/10.1111/pops.12740>.
- Sanchez, C. & Dunning, D. (2021). The anti-scientists bias. The role of feelings about scientists in COVID-19 attitudes and behaviors. *Journal of Applied Social Psychology* 51, 461-473. <https://doi.org/10.1111/jasp.12748>.
- Schachinger, H. E. (2014). *Psychologie der Politik. Eine Einführung*. Bern: Hans Huber.
- Schachinger, H. E. (2018). (Sozial-) psychologische Ursachenforschung zu extremer Gewalt und psychologische Friedenssicherung durch Versöhnungsarbeit. *Psychologie in Österreich*, 38/3, 170-179.
- Schokkenbroek, J. M., Hardyns, W., Anrijs, S. & Ponnet, K. (2021). Partners in Lockdown: Relationship Stress in Men and Women During the COVID-19 Pandemic. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 10/3, 149-157. <https://doi.org/10.1037/cfp0000172>.
- Seijts, G. H., De Clercy, C. & Mohan, G. (2021). Trust as a Mediator of the Relationship Between Character and Perceptions of Leader Effectiveness During the COVID-19 Crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 53/3, 358-364. <https://doi.org/10.1037/cbs0000214>.
- Stadt Wien. Büro für Frauengesundheit und Gesundheitsziele. Frauengesundheit und Corona. Sammelband des Wiener Programms für Frauengesundheit. Schriftenreihe Frauen*Gesundheit*Wien Nr. 1, Dezember 2020. <https://gesundheitsziele.wien.gv.at/sammelband-frauengesundheit-und-corona/>.
- UN Women 2020. From Insights to Action. Gender Equality in the Wake of COVID-19. <https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2020/09/gender-equality-in-the-wake-of-covid-19>.
- Vignoles, V. L., Jaser, Z., Taylor, F. & Ntontis, E. (2021). Harnessing Shared Identities to Mobilize Resilient Responses to the COVID-19 Pandemic. *Political Psychology*, 42, 817-826. <https://doi.org/10.1111/pops.12726>.
- Wirkner, J. et al. (2021). Mental Health in Times of the COVID-19 Pandemic. Current Knowledge and Implications from a European Perspective. In *European Psychologist*, 26(4), 310-322. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000465>.

Autorin

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Helga Elisabeth Schachinger

ist seit 25 Jahren selbständige Arbeits- und Sozialpsychologin mit den Tätigkeitsschwerpunkten „Selbstbild und Selbstwert“ sowie „Politische Psychologie“.



Hohe Warte 24/5
A-1190 Wien
Telefon: +43 (0)664 513 63 81
office.helga.schachinger@a1.net

¹⁾ Die Durchnummerierung von Handlungsbedarf und Merksätzen stellt keine Rangreihe nach Wichtigkeit dar, sondern soll einzig der Übersichtlichkeit dienen.