

Luise Reddemann

Die Welt als unsicherer Ort

Psychotherapeutisches Handeln
in Krisenzeiten

Das
Praxisbuch zur
Corona-Krise



Luise Reddemann

Die Welt als unsicherer Ort

Psychotherapeutisches Handeln
in Krisenzeiten

Das
Praxisbuch zur
Corona-Krise



Luise Reddemann

Die Welt als unsicherer Ort

Psychotherapeutisches Handeln in Krisenzeiten

Leben
LERNEN 
Klett-Cotta

Zu diesem Buch

Die fortbestehende Covid-19-Pandemie löst bei vielen gravierende Reaktionen aus, wie z. B. Ängste und Depressionen. Besonders betroffen sind Menschen mit Traumafolgeerkrankungen, die sich in ihrem Leben ohnehin nie ganz sicher fühlen können und in Ausnahmesituationen vom Verlust ihrer oft mühsam erarbeiteten Ressourcen bedroht sind. Um vulnerable Menschen gut durch diese und eventuell folgende Krisenzeiten begleiten zu können, braucht die Psychotherapie mehr und zum Teil anderes als das erlernte »Handwerkszeug«. Der Blick der »Existentiellen Psychotherapie« wird hier sinnvoll verknüpft mit den bestens eingeführten und bewährten Grundsätzen und Tools der »Psychodynamisch Imaginativen Traumatherapie« der Autorin. Über den praktisch-klinischen Schwerpunkt des Buches hinaus fließen auch Erkenntnisse aus Soziologie und Geschichte ein, die Hinweise darauf geben können, was wir als Gesellschaft aus Krisenzeiten lernen können.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe ›Leben Lernen‹ finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Impressum

Leben Lernen 328

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten

Cover: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung einer Abbildung von Copyright ©: Photo
by Sapeksh Singh Siwach on Unsplash

Gesetzt von Eberl & Koesel Studio GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von CPI – Clausen & Bosse, Leck
ISBN 978-3-608-89277-2

E-Book: 978-3-608-11708-0

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20526-8

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung

Wie uns die Pandemie herausfordert

Grundlage dieses Buches – Die Existentielle Psychotherapie

Neues lernen

Verlusterfahrungen

Worum es mir in diesem Buch geht

Kapitel 1

Soziologische und historische Blicke auf die Krise

1.1 Die Zerbrechlichkeit des Sozialen

1.2 Der historische Blick

1.3 Begleiter und Begleiterinnen aus verschiedenen
Jahrhunderten – eine persönliche Auswahl

 Beispielhaftes im Umgang mit Extremerfahrungen

Kapitel 2

Psychotherapie in Zeiten von Corona und anderen kollektiven Krisensituationen

2.1 Stressreduktion

2.2 Interventionen der Psychodynamisch Imaginativen
Traumatherapie

Innere hilfreiche Wesen
Orientierung und Strukturen
Die Bedeutung von Trost und Mitgefühl
Nutzen und Nutzung der Vorstellungskraft
Arbeit mit jüngeren Ichs/Anteilen
Selbstwirksamkeit erfahren
Aufrichtigkeit
Gegenübertragung
Selbstberuhigungsfähigkeit üben
Bewusste wohlwollende innere Distanzierung statt
Dissoziation
First things first
Selbstermächtigung und Förderung von Eigenmacht
Uneindeutigkeit aushalten lernen

2.3 Einige Empfehlungen für den Beginn einer Behandlung

2.4 Akute Belastungsreaktionen bei Menschen mit Traumafolgestörungen

Die therapeutische Beziehung
Vom Nutzen von Imaginationen
Unser emotionales Herz will gepflegt sein
Bescheidenheit
Bild der inneren Weisheit

2.5 Vorschlag für eine überwiegend ressourcenorientierte Krisenintervention im Rahmen von 5–10 Sitzungen nach PITT

Corona als Trigger von negativen, aber auch positiven
Erfahrungen

Kapitel 3

Die existentielle Dimension der Pandemie-Erfahrung

3.1 Der Tod bzw. unsere Sterblichkeit als existentielle Bedrohung

Dinge wagen

Befürchtungen und Hoffnungen

Annäherungen aus östlichen Philosophien

Abschiedlich leben und was wir daraus lernen können

3.2 Einsamkeit

3.3 Fragen nach dem Sinn

Es bleibt die Sinnfrage im Kontext von Corona

3.4 Freiheit und Verantwortung

Kindheit hat Folgen – und kann die Bewältigung aktueller Belastungen behindern

Was haben diese Überlegungen mit dem Thema Freiheit zu tun?

3.5 Verbundenheit als existentielle Herausforderung und Chance

Wie können wir die hier ausgeführten Gedanken in der Psychotherapie von belasteten Menschen umsetzen?

Kapitel 4

Mitgefühl in Zeiten der Corona-Pandemie

Abschließende Gedanken

Danksagung

Literatur

*Für meine Geschwister Gunde Hartmann,
Ekkehard Mutschler und Marese Hoffmann
in großer Dankbarkeit*

Einleitung

»Die Corona-Krise trennte auf gesellschaftlicher Ebene die Gegenwart von der Vergangenheit im ersten Augenblick kaum weniger abrupt, als der Einzelne sich durch Unfall oder Diagnose von einer Sekunde zur anderen aus seinem bisherigen Leben gerissen fühlen kann. ›Covid-19‹ hatte im Erwartungshorizont der Zeitgenossen keinen Erfahrungswert, die Pandemie bedeutete den Einbruch des Unvorstellbaren in eine Lebenswelt, die sich gerade in Europa ihrer historischen Gewordenheit so sicher wusste wie ihrer voraussehbaren Entwicklungsrichtung.« ([Sabrow, 2020](#), o. S.)

Wie uns die Pandemie herausfordert

Wir hatten in der Tat nicht damit gerechnet, was sich seit März 2020 in unser aller Leben ereignete. Vielleicht empfinden manche es sogar nach Monaten noch immer wie einen bösen Traum, aus dem wir bald erwachen werden – und alles wäre wieder wie zuvor: Auch vor Corona war es nicht immer leicht, aber wir gingen davon aus, dass doch das meiste berechen- und beherrschbar sei. Und das, was nicht dazugehören schien, etwa der Tod, kümmerte uns wenig. Wozu sich den Kopf zerbrechen über etwas, das doch für die meisten weit weg war, wovon man ohnehin nichts weiß. Irgendwie würden wir auch das schaffen.

Vielleicht gab es manchmal kleine Unsicherheiten, vielleicht sogar Ängste, aber das alltägliche Leben schien ja doch greifbar und vor allem beeinflussbar. Im weiteren Verlauf der Pandemie wurden wir immer unsicherer und wurden mit Erfahrungen konfrontiert, die wir uns kaum vorstellen konnten. Und inzwischen, nach vielen Monaten? Inzwischen sind wir mehr oder weniger fassungslos, dass uns so etwas geschieht. Es scheinen sich einerseits Akzeptanz und andererseits stille Verzweiflung auszubreiten. Und natürlich große Hoffnungen, vor allem auf die Impfstoffe. Es werden auch zunehmend soziale Verwerfungen deutlich, die Anlass zu Besorgnis geben können. Auch der - vorsichtig ausgedrückt - teilweise sorglose Umgang mit Grundrechten gibt zu denken.

Aus dem bisherigen Leben gerissen, muss uns der Historiker Martin Sabrow sagen. Und wir hatten nicht damit gerechnet, dass uns selbst so etwas widerfahren könnte - eine Pandemie, eine weltweite Heimsuchung, der man, so scheint es, nirgends gänzlich ausweichen kann.

Corona scheint mir nach wie vor auch deshalb eine sehr verstörende Erfahrung zu sein, weil das Virus nicht »greifbar« ist. Erst wenn der Körper beginnt, an ihm *manifest* zu leiden, wissen wir, dass wir erkrankt sind.¹ Vielleicht fällt es manchen Menschen auch deshalb schwer, sich an all die einschränkenden Gebote zu halten, weil sie körperlich zunächst nichts von ihm bemerken. Erst wenn es sich bereits Tage in uns ausgebreitet hat, nehmen es einige wahr, indem sie sich krank fühlen oder auch schwer erkranken. Die Frage, ob all die einschränkenden

Maßnahmen sinnvoll sind, steht ebenfalls zunehmend im Raum.

Wie wenig haben wir »vor Corona« gelernt, uns mit derlei Gegebenheiten einzurichten!? Sind wir nicht hustend und schnupfend herumgelaufen, ohne uns viele Gedanken zu machen? Und inzwischen sollen wir unbedingt zu Hause bleiben, wenn wir erkältet sind. Und müssen uns sogar an Quarantäneregeln halten. Es gibt also relativ neue Herausforderungen, die anzunehmen nicht für alle einfach und einleuchtend sind.

Ich habe seit Jahrzehnten eine Übung empfohlen und angeleitet, sich einen »sicheren Ort«, oder, wie ich heute lieber sage, einen »Ort der Geborgenheit« ([Reddemann, 2016a](#), S. 57 ff.) vorzustellen; insgeheim zumindest dachten wir nicht, dass die Welt, in der wir leben, ganz und gar unsicher sein könne. Wir hatten Mitgefühl mit PatientInnen, die durch schwere Traumatisierungen so etwas wie ein Sicherheitsgefühl nie gehabt oder früh verloren hatten. Wir dachten aber nicht, dass wir nun alle davon heimgesucht würden, uns – bis auf Weiteres – in der Welt an keinem Ort mehr sicher fühlen zu können. Wenn uns von weisen Menschen gesagt wurde, dass es keine Sicherheit gäbe, weil die Welt so nicht gemacht sei, haben wir das schnell beiseitegeschoben und uns wieder beruhigt. Und nun ist dieser Alptraum wahr geworden. *Und es ist kein Alptraum, es ist eine Tatsache.*

Jetzt, wo ich dies schreibe, klammern wir uns an die Hoffnung auf einen wirksamen Impfstoff, aber ist da nicht eine leise Stimme, die zweifelt? Und es wird uns angekündigt, dass es noch sehr viele Viren gäbe, die uns in

den kommenden Jahren immer wieder aufs Neue mit Pandemien heimsuchen könnten. Daher ist dieses Buch nicht nur für die Covid-Problematik gedacht, sondern auch für ähnliche kollektive Erfahrungen, denen wir jetzt und in der Zukunft vermutlich nicht entgehen können.

Das von mir oben beschriebene Lebensgefühl der Ratlosigkeit und Angst geht wohl die meisten Menschen derzeit etwas an. So sagt Milena Glimbovski in einem Interview: »Ich würde behaupten, dass ich relativ stabil bin. Ich habe eine Partnerschaft, bin gesund, habe einen Job, den ich liebe, tolle Kolleginnen und Kollegen, bin finanziell abgesichert - und trotzdem hatte ich Panikattacken in der Woche, in der Corona losging, weil ich nicht glauben konnte, wie schnell die Welt aus den Fugen geraten kann. Ich saß da, habe geheult und keine Luft gekriegt.« (Glimbovski in [Glimbovski & Lenarz, 2021](#), o. S.)

Und dann sind noch diejenigen, die sich noch nie sicher und geborgen gefühlt haben, denen wir versucht haben, innere Sicherheit zu vermitteln, die durch die äußeren Ereignisse ungewisser denn je wird.

Wie reagiert die Ärzteschaft, wie die Psychotherapie auf die neuen Herausforderungen?

Die Bundesärztekammer (BÄK, 2020) empfahl in einem 10-Punkte-Programm vom 21. 8. 2020:

»Krisenmanagement von Bund und Ländern weiter optimieren, Sicherheit des medizinischen Personals gewährleisten, Versorgungskapazitäten für Krisenfälle vorhalten und finanzieren, Europäische Zusammenarbeit stärken, Öffentlichen Gesundheitsdienst stärken/Meldewege verkürzen,

Testmaßnahmen gezielt ausweiten, Kapazitätserfassung und Kapazitätssteuerung optimieren, Impfstoffentwicklung durch internationale Abkommen beschleunigen, Nachwuchs fördern und Fachkräfte sichern, Krise als Treiber für Digitalisierung nutzen« (ebd., S. 1).

Leider wird bei keinem dieser Punkte auf die Notwendigkeit hingewiesen, seelische Gesundheit zu fördern, obwohl es ausreichend Daten aus früheren vergleichbaren Ereignissen gibt, wonach Menschen durch Erfahrungen wie die jetzige teilweise mit starken psychischen Problemen reagieren. Ich möchte hier auch von einem eklatanten Versagen der Gesundheitspolitik sprechen. Inzwischen gibt es neuere Forschung, die teilweise im »Ärzteblatt« abgedruckt oder referiert wird. So schreibt z. B. Petra Bühring im Oktober 2020: »Je länger eine Krise andauert und Menschen psychischen Belastungen ausgesetzt sind, desto eher sind die Selbstheilungskräfte überfordert und es kann zu psychischen Störungen kommen« ([Bühring, 2020](#), S. 2049). Das können inzwischen viele KollegInnen bestätigen.

Es gab bereits im Mai 2020 im »Deutschen Ärzteblatt« einen Artikel von Jürgen Zielasek und Euphrosyne Gouzoulis-Mayfrank mit dem Titel »Psychische Störungen werden zunehmen«. Die Rede ist hier von einem »Anstieg von Anpassungsstörungen, Angsterkrankungen, Depressionen und Traumafolgestörungen« (ebd., S. 1114). Und auch: »Die Erfahrungen mit früheren Virusepidemien und Wirtschaftskrisen zeigen, dass soziale Isolation und abzusehende wirtschaftliche Folgen ungünstige Faktoren

für die seelische Gesundheit in der Allgemeinbevölkerung darstellen.« (S. 1116)

Dies alles hat sich inzwischen vielfach bestätigt: In einer weiteren Studie zu »Coronabezogene(n) Belastungen und Verhaltensweisen« ([Kuehner et al., 2020](#)) in der Zeitschrift *Psychiatrische Praxis* schreiben die AutorInnen:

»Unsere COVID-19-Umfrage zeigt eine breite Streuung wahrgenommener Belastungen in der Bevölkerung. Am häufigsten sind Ängste um die Gesundheit nahestehender Personen, während Ängste um die eigene Gesundheit deutlich seltener berichtet werden. Weitere häufige Belastungen betreffen Auswirkungen auf die familiäre Situation und Belastung durch Ausgangsbeschränkungen, gefolgt von Sorgen um den Arbeitsplatz bzw. um finanzielle Einbußen. Knapp 20% der Befragten gibt an, zumindest teilweise mehr Alkohol zu konsumieren, verstärkter Konsum anderer psychotroper Substanzen wie Rauchen oder Medikamente wird von knapp 9% bejaht. Inwieweit es sich hierbei um temporäre oder stabile Veränderungen handelt, lässt sich noch nicht abschätzen.« (S. 366)

Andreas [Heinz \(2020\)](#), ärztlicher Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Campus Charité Mitte in Berlin, erklärt, dass die negativen Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen gut belegt sind. Vor allem mit Fortschreiten der Krise und den damit verbundenen Einschränkungen sei die Gefahr groß, dass schwer kranke Patienten den Verzicht auf den persönlichen Kontakt nicht

lange aushalten könnten. Auch mit erhöhten Suizidraten müsse gerechnet werden ...

Heinz betont, dass »Forschungsbedarf zu den psychosozialen Folgen von Isolations- und Quarantänemaßnahmen für ältere und hochbetagte Menschen bestehe und *wie sich soziale Ungleichheit unter Pandemiebedingungen weiter verschärft*« (o. S.; Hervorhebung L. R.).

Zu bestimmten psychischen Aspekten, wie dem Auftreten von Psychosen, Somatisierung, Suizidalität, Substanzmissbrauch und dem möglicherweise vermehrten Auftreten nicht stoffgebundener Süchte wie beispielsweise der Computerspielsucht wie auch zu Veränderungen im Sozialverhalten (Aggressivität und Reizbarkeit) würden bisher zu wenige Erkenntnisse vorliegen.

Wichtig sei auch der Hinweis, dass »*soziale Distanz immer ein Belastungsfaktor [ist], [denn] wir Menschen brauchen in aller Regel die Mitwelt*. Die Menschen leiden unterschiedlich stark unter Vereinsamung oder fehlendem direkten Kontakt, aber die wenigsten kommen damit langfristig ganz unbeschwert klar. *Deshalb ist jede Form gesellschaftlicher Solidarität so wichtig*.« (ebd.; Hervorhebung L. R.)

Mir macht Eindruck, dass Wolfgang Merkel, Professor der Politikwissenschaft am Wissenschaftszentrum Berlin das »Regieren durch Angst« (2020) kritisiert. Die Politik orientiere sich vor allem an den »Worst Cases, den schlimmsten Szenarien« (ebd., o. S.). Fast kann der Eindruck entstehen, dass Politiker auf Angst setzen, damit die Menschen die Beschränkungen zu akzeptieren bereit

seien. Was vermutlich eine problematische, wenn nicht auf Dauer irrierte, Einschätzung sein könnte.

Wie ist so etwas möglich? Zumindest spricht einiges dafür, dass der »Corona-Krieg« Bewältigungsmechanismen wie im Krieg aktiviert mit Durchhalteparolen im Befehlston. Das empfinde ich als verstörend 75 Jahre nach Ende des Krieges und der NS-Zeit. Dies auch deshalb, weil sich über die Monate der Corona-Krise zeigt, dass es in einigen anderen Ländern Alternativen im Umgang mit dieser Herausforderung gibt, die die Eigenmacht der Menschen mehr zu respektieren scheinen, auch wenn dort kurzfristig! Einschränkungen hingenommen wurden.² Reagieren wir aus unbewussten kollektiven Schichten also, als drohe uns Krieg?³

Dass in Pandemiezeiten aktionistisch Grundrechte außer Kraft gesetzt werden, sollte uns nachdenklich und kritisch machen. Tiefenpsychologisch betrachtet scheint sich hier ein Bedürfnis zu zeigen, dass »die Oberen« - als Elternersatz - schon alles richten sollen. Und »die Elternrepräsentanten« scheinen das gerne, zum Teil habe ich den Eindruck, zu gerne, anzunehmen. Vielleicht weil sie sich damit etwas sicherer fühlen? Das Gegenmodell sind aus meiner Sicht diejenigen, die sich gegen alle Maßnahmen wehren wie trotzige Kinder.

Darüber hinaus beunruhigt es mich, dass inzwischen sehr viele uns ethisch herausfordernde Themen, vor allem die zum Umgang mit unserer Umwelt, sei es die Natur oder andere Menschen, stark in den Hintergrund rücken. Die Ausbeutung unserer Lebensräume und von anderen Menschen scheinen als Mainstream-Themen beinahe