

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wer hätte so weit gedacht? Seit 2 Jahren hält uns eine globale Pandemie in Atem, unterbindet das gewohnte Leben, fordert uns auf vielen Dimensionen heraus, physisch, psychisch und sozial, alltagspraktisch. Eine Stimme für viele: „Mein Leben unter der Pandemie? Das ist ständige Unsicherheit, ein dauerndes Organisieren, ein Sehnen nach Normalität. Sich einfach nur bewegen dürfen, wohin man will, ohne nachzudenken.“ Für viele steht die ökonomische Bedrohung über allem: Insolvenzen, Pleiten, Kurzarbeit, Entlassungen, ein Ende des hohen Lebensstandards, berufliches Umdenken. Und, wie in allen Krisen, es gibt auch Gewinner, es gibt Umstände, die lassen bestens klarkommen, Berufe, die jetzt mehr denn je gefragt sind, und Menschen, die sich freuen, dass die grauenvolle Überfrachtung des Alltags nachließ. Soll nie mehr so werden!

Dachten wir nicht, nachdem die grauenhaften Seuchen der Nachkriegszeit (Polio, Pocken, Diphtherie, Tuberkulose, ...) hinter uns lagen, so käme es nie mehr? AIDS? Damit lässt sich doch mittlerweile leben, oder? Ebola? Gott, wer reist schon in den Kongo? Wie, Influenza? Jetzt hör' aber auf! Dachten wir überhaupt etwas dazu? Wir Seuchenentwöhnten lernen jetzt im Akkord, was es heißt, achtzugeben, auch auf andere, sich einzuschränken, Unabänderliches hinzunehmen.

Es zeigen sich Unterschiede in der Selbstorganisation. Manche sind krisenfester, bereit, sich eine Zeit lang einzuschränken, manche kreativer im Umgang mit der Situation, andere angst anfälliger, wiederum andere so zwanghaft oder egozentrisch, dass sie alle Energie darauf verwenden, sich aufzubauen, es partout nicht hinnehmen können, und einige wissen es besser: „Alles ein großer Schwindel! Ich schick dir mal den Link.“ Die Pandemie verbindet und polarisiert zugleich.

Und es gibt verblüffenderweise eine Generation, die es aktuell besonders schwer hat: die *Generation Z*. Was das ist? So beschreiben Soziologen die jungen Digital Natives, aufgewachsen mit Instagram, Youtube und Youporn, schneller mit den klopfenden Daumen als Lucky Luke mit dem Revolver, Liken von früh bis zum Einschlafen, tausende Freunde, dauervernetzt. Und jetzt? Lost.

Die Corona-Pandemie hat deren manifeste Berührungsarmut und Einsamkeitsgefühle noch verschärft. Die Angst, etwas zu verpassen, hat

zugunommen, ebenso das Empfinden, die Kontrolle zu verlieren, steuerlos im Orbit zu kreisen. Studien zeigen, dass ältere Generationen deutlich unangestregter mit den Phasen des Alleinseins klarkommen, sich umstandsloser darauf einstellen.

Eine Studie der Universität Princeton fragte nach, wie sehr sich Menschen als Teil der Gesellschaft fühlen und ob sie unter Ausgrenzung leiden. Daneben mussten die Probanden sich zu extremen Überzeugungen positionieren. Die Ergebnisse überraschen nicht wirklich, sie machen aber nachdenklich: Menschen, die sich ausgegrenzt fühlen, haben eine gesteigerte Neigung zu Verschwörungstheorien und esoterischen Kausalitäten. Auf diesem Weg docken Ausgegrenzte an, fühlen sie Halt und die vermisste Gruppenzugehörigkeit (vgl. Melanie Mühl: Das Gift der Einsamkeit. In: FAZ, 13.08.2021, S.9).

Viele der Generation Z gehen diesen Pfad nicht, sie bleiben lieber einsam. Kein Grund zur Freude, da vermeidet Not weiterführendes Elend. Wir wissen, ungewollte Einsamkeit kann krank machen. Sie schwächt das Immunsystem in einer vergleichbaren Größenordnung wie Essstörungen und substanzinduzierte Suchterkrankungen. Und es kann sich aggressionsfördernd auswirken, im schlimmsten Fall in Hass umschlagen. Man denkt unwillkürlich an die nächtlichen Randalen Jugendlicher während der Pandemie.

Im Koalitionsvertrag der letzten Merkel-Regierung stand, dass Handlungsbedarf besteht hinsichtlich zunehmender Vereinsamung. War das an der Sozialpolitik zu erkennen? Der psychosoziale Preis der Pandemie, neben allen anderen Auswirkungen, ist nicht gerecht verteilt. Wir werden höllisch aufpassen müssen, welche Konsequenzen sich für wen herauskristallisieren, wie sich das in Psychotherapie, Beratung und Supervision zeigen wird.

Aber jetzt, trotz schwieriger Zeiten – Corona ist beileibe nicht das einzige Thema, das uns treibt: viel Spaß und neue Erkenntnisse beim Lesen! Und, bleiben Sie gesund und guter Dinge!

Detlef Klöckner

Das ewige PS: Erfreuen Sie sich nicht als Zweitleser, erwerben Sie die GestaltZeitung: Wir sind als knapp kalkulierende Institutsschrift auf Käufe angewiesen.

Die nächste, die 36. Ausgabe der GestaltZeitung, 2023, hat das Leitthema „Lebensfreude – Sexualität – Beziehung“.

Einsendeschluss für Artikel, Rezensionen und Leserbriefe ist der 20.09.2022, für Werbeanzeigen der 31.10.2022.