Psychologe Mitja Back zum Umgang mit der Pandemie

# „Wir sind anpassungsfähig“

Von Lukas Speckmann

**MÜNSTER.** Die Zeichen stehen auf Entspannung. Die Inzidenz sinkt, strenge Regeln werden gelockert, Münster geht in großen Schritten in Richtung Normalität. Doch ist die Pandemie nicht überwunden: Immer noch gelten im Alltag viele Einschränkungen, lässt sich der Sommerurlaub nur schwer planen, ist der Impfstoff knapp. Die Anpassung an die Pandemie und ihre Folgen bleibe indes eine Herausforderung, meint Dr. Mitja Back, Professor für Psychologische Diagnostik und Persönlichkeitspsychologie an der Westfälischen Wilhelms-Universität.

Der Psychologe Prof. Dr. Mitja Back untersucht, wie die Einstellung zur Corona-Pandemie mit der Persönlichkeit zusammenhängt. Foto: spe

***Sie haben zu den psychischen Folgen von Corona geforscht – war denn mit einer solchen Pandemie zu rechnen?***

**Back:** Nicht akut. Aber es war schon vor Jahren klar, dass so etwas irgendwann auf uns zukommen könnte. Und es ist davon auszugehen, dass dies nicht die letzte Pandemie ist.

***Wie gut werden wir damit fertig?***

**Back:** Grundsätzlich sind Menschen anpassungsfähig. Denken Sie an die Anfangsphase vor einem Jahr: Erstaunlich, wie schnell sich die Menschen an die neue Situation gewöhnt hatten. Doch im Lauf der Zeit wurde die Unsicherheit größer: Wie lange dauert es? Wie groß ist die Gefahr? Wie verhalte ich mich angemessen? Für Anpassungsfähigkeit sind konsistente Erklärungen und Regeln wichtig.

***Warum ist die Situation jetzt anspruchsvoller als vor einem Jahr?***

**Back:** Vor einem Jahr trat eine unbekannte Gefahr auf, da musste man rasch entschlossen handeln. Wenn es für eine begrenzte Zeit feste Regeln gibt, kommen Menschen dazu, sich zu organisieren. Fällt diese Perspektive weg, gibt es kein alternatives Modell. Dass wissenschaftliche Erkenntnis zur Pandemie immer etwas Vorläufiges hat und unsicher bleibt, ist schwer zu kommunizieren. Dazu kommt die Vielstimmigkeit: In der Politik wird nicht mit einer Stimme gesprochen, jedes Land hat eigene Regeln. Das erschwert die Orientierung.

***Es hat ja nach dem Sommer 2020 kaum jemand damit gerechnet, dass das Virus zurückkehrt…***

**Back:** Doch. Eine Reihe von Wissenschaftlern hat genau das erwartet. Aber in der Politik gab es die Einschätzung, dass man der Bevölkerung nicht noch mehr Einschränkung zumuten könne. Dadurch fehlte den Corona-Maßnahmen die Konsistenz.

***Was wäre der bessere Weg gewesen?***

**Back:** Eine koordiniertere Kommunikation wäre sicher hilfreich gewesen. Klar ist aber auch: Es gibt nicht die eine Lösung, die für alle passt. Dafür sind Persönlichkeiten zu verschieden. Die einen sind emotional instabiler und brauchen klare Verhältnisse, die anderen sind unsicherheitstolerant und können mit Stress umgehen – das konnten wir schon in der Migrationsdebatte sehen. Wir müssen uns klarmachen: Die nächste Pandemie kommt. Darauf muss man nicht nur medizinisch, sondern auch gesellschaftlich vorbereitet sein. Ich will mir nicht ausmalen, was jetzt passiert, wenn eine Mutation auftritt, gegen die die Impfstoffe nicht wirken…

***Zurzeit gibt es so wenig Impfstoff, dass Erstimpfungen ausgesetzt werden…***

**Back:** Noch größer ist allerdings das Problem fehlender Impfstoffe in anderen Weltregionen. Die Mutationen entstehen ja gerade dadurch, dass weltweit nicht genug geimpft wird – das Virus hat Gelegenheit, sich auszuprobieren.

***Verschärfen die vielen verschiedenen und ständig neuen Regeln die Situation?***

**Back:** Wenn es viele Regeln gibt, wird jede einzelne Regel eher als Empfehlung wahrgenommen. Wenn sie sich ständig ändern, müssen wir uns neu orientieren und diese Regeln irgendwie selbst definieren. Das ist anspruchsvoll und kann Menschen überfordern.

***Warum bekommen Verschwörungstheorien so viel Aufmerksamkeit?***

**Back:** Weil sie Personen, die ein hohes Bedürfnis nach Sicherheit haben, viel bieten können: eine Welterklärung, genaue Verhaltensregeln, das gute Gefühl, exklusive Erkenntnis zu besitzen, und schließlich die Zugehörigkeit zu Gleichgesinnten. Das sind Grundbedürfnisse. Und deshalb reicht es auch nicht, zu sagen: Das sind Spinner.

***In Sachen Corona kann es selbst unter Freunden oder Familienangehörigen zu Differenzen kommen…***

**Back:** Das ist ein Problem, weil enge Beziehungen ja gerade dadurch definiert sind, dass man sich persönlich austauscht, ein ähnliches Weltbild hat und oft gleicher Meinung ist. Auch mit Personen, die mit Covid-19-Regeln nicht einverstanden sind, müssen wir klarkommen. Es ist ein großes Problem, wenn wir die jeweils andere Meinung gar nicht mehr akzeptieren – das riegelt eine Gesellschaft ab.

***Nehmen wir an, ich werde von sehr guten Freunden nach langer Zeit wieder zu einem persönlichen Treffen eingeladen – fühle mich wegen Corona aber noch unsicher. Was mache ich?***

**Back:** In so einem Fall ist es wichtig, auf das eigene Gefühl zu hören, statt sich gesellschaftlichem Druck zu beugen. Wer eine persönliche Einladung aus Corona-Bedenken ausschlägt, sollte das offen erklären und sich nicht wortlos zurückziehen.

***Und wenn ich im Supermarkt oder im Zug das Gefühl habe, der Nachbar rückt mir zu nahe auf die Pelle?***

**Back:** Dann gilt das Gleiche: Sprechen Sie es offen an, aber vielleicht in freundlichem Ton und mit einem Augenzwinkern. Es ist wichtig, dass wir in unserem Gegenüber nicht immer gleich das Schlechteste vermuten.

***Münster hat sich in der Pandemie immer verhältnismäßig gut gehalten. Liegt es am typischen Münster-Gefühl?***

**Back:** Es liegt wohl eher an der soziodemografischen Zusammensetzung der Stadt. Aber grundsätzlich beugt ein positives Wir-Gefühl egoistischem Verhalten vor. Das kann die Inzidenz beeinflussen.

***Wagen Sie eine Prognose: Wie geht es weiter mit der Pandemie?***

**Back:** Ich habe aufgehört, Prognosen zu machen. Verschiedenes ist denkbar: Kann gut sein, dass die Impfkampagne ein Erfolg wird. Oder dass es im Herbst noch einmal eine Infektionswelle gibt. Nicht ausgeschlossen, dass eine neue Mutation die Pandemie weltweit wieder antreibt. Ich glaube, es braucht die innere Bereitschaft, sich auf unterschiedliche Szenarien einzulassen.