

Psychologische Studie zum Erleben der Corona-Epidemie: Viele Menschen wachsen an den Herausforderungen der Krise

Die Corona-Krise hat Deutschland fest im Griff, die Lage ist ernst. Manche Menschen erkranken schwer durch das Virus, die Zahl der Todesfälle steigt. Alle Menschen müssen lernen, mit den Herausforderungen dieser Zeit, wie den Ausgangsbeschränkungen, zu leben. Eine Blitzumfrage unter mehr als 1.200 Personen, die Prof. Dr. Nico Rose von der International School of Management (ISM) in Dortmund durchgeführt hat, bestätigt dieses Bild. Sie legt aber auch nahe, dass viele Menschen im Angesicht der Herausforderungen eine Art psychisches Wachstum erfahren.

Die Corona-Krise hat Deutschland fest im Griff, die Lage ist ernst. Manche Menschen erkranken schwer durch das Virus, die Zahl der Todesfälle steigt. Personen in helfenden Berufen, aber auch Mitarbeiter im Supermarkt und anderswo arbeiten bis über die Belastungsgrenze. Viele Unternehmen und Selbstständige machen sich Sorgen um ihre Existenz. Alle Menschen müssen lernen, mit den Herausforderungen dieser Zeit, wie den Ausgangsbeschränkungen, zu leben. Eine Blitzumfrage unter mehr als 1.200 Personen, die Prof. Dr. Nico Rose von der International School of Management (ISM) in Dortmund durchgeführt hat, bestätigt dieses Bild. Sie legt aber auch nahe, dass viele Menschen im Angesicht der Herausforderungen eine Art psychisches Wachstum erfahren.

„Aktuell machen sich die Menschen deutlich mehr Sorgen als vor der Krise, sie sind weniger fröhlich und gelassen“, erklärt Rose. „Das ist allerdings nur ein Blickwinkel auf die Wirklichkeit. Die Menschen bemerken, dass sie mit großen Problemen fertig werden, investieren mehr Energie in enge Beziehungen und gewinnen mehr Klarheit zur Frage, was wirklich wichtig ist im Leben.“ Die Ergebnisse der Umfrage deuten außerdem darauf hin, dass Menschen mehr Mitgefühl entwickeln und hilfsbereiter werden – ein Eindruck, der sich auch durch die enorme Welle an Solidarität in der Bevölkerung und der Wirtschaft bestätigen lässt.

„Manche Menschen mögen es als zynisch empfinden, im Angesicht von so viel Leid auch nur über positive Konsequenzen nachzudenken“, fügt der Wirtschaftspsychologe hinzu. „Andererseits ist das eine der großartigen Seiten der menschlichen Existenz: Wir können in und an Krisen wachsen. Unter den richtigen Umständen bringen sie das Beste in uns hervor – und auch das Beste zwischen den Menschen und in der Gesellschaft an sich.“ Das Phänomen ist übrigens eher die Regel als die Ausnahme: Etwa 70 Prozent der Personen in der Studie beobachten bei sich mindestens ein paar Anzeichen von Wachstum, lediglich bei 30 Prozent ist das aktuell nicht der Fall.

What went well? Dankbarkeit als Schlüssel

Frauen berichten von deutlich mehr psychischem Wachstum, obwohl sie im Mittel aktuell auch mehr negative und weniger positive Emotionen empfinden. Es gibt allerdings eine gravierende Ausnahme: Sie geben zu Protokoll, dass sie seit dem Beginn der Krise deutlich mehr Dankbarkeit spüren. Für Männer trifft dies auch zu, aber nicht im gleichen Maße. Das Empfinden von mehr Dankbarkeit wiederum ist mit weitem Abstand jener Faktor, der das Erleben von Wachstum und resilientem Verhalten am besten vorhersagt.

„Wir wissen schon länger, dass Dankbarkeit ein wichtiger Schlüssel zur Überwindung von Krisen ist“, erläutert Nico Rose. „Manche Menschen schaffen es, immer wieder ganz bewusst den Blick auf

das zu richten, was ‚trotzdem gut‘ ist: die stärkenden Beziehungen im Leben, die Unterstützung, die man erhält, die kleinen und großen Herausforderungen, die man – trotz allem – kontinuierlich meistert.“ Ein solcher Blickwinkel lässt sich übrigens kultivieren. Entsprechende Konzepte sind Teil von manchen Spielarten der Psychotherapie, beispielsweise zur Behandlung von Depressionen. Das Erleben von psychischem Wachstum in der Corona-Krise hängt auch mit weiteren Faktoren zusammen, unter anderem einigen demographischen Aspekten: Menschen mit einem tendenziell höheren Einkommen und einer längeren Bildungshistorie berichten im Mittel von etwas mehr Anzeichen des Wachstums. Statistisch betrachtet steht der Einfluss dieser Faktoren jedoch deutlich hinter dem Kultivieren von Dankbarkeit zurück.

Der psychologische Hintergrund: Wohlbefinden ist mehrdimensional

Die meisten Menschen stellen sich psychologisches Wohlbefinden als einfaches Kontinuum vor, sprich: Manchmal geht es uns richtig gut, manchmal schlecht, an vielen Tagen normal gut. Die Daten der vorliegenden Studie und auch früherer Arbeiten deuten allerdings darauf hin, dass das tatsächliche Erleben vielschichtiger ist. „Man kann sich die Anwesenheit von psychischem Unwohlsein und psychischem Wohlbefinden besser als verwandte, aber unabhängige Dimensionen vorstellen – wie in einem Koordinatensystem. Menschen können folglich psychologische Einschränkungen erfahren (Stress, negative Gefühle etc.) und gleichzeitig positive Entwicklungen verspüren (mehr Dankbarkeit, ein Mehr an Klarheit usw.)“, so der Psychologe „Diesem Wachstum in und nach Krisenzeiten wird außerhalb der Forschung meist zu wenig Beachtung geschenkt.“

Hinweise zur Interpretation der Studie

Die Ergebnisse der Studie sollten mit Vorsicht interpretiert werden. Da die Umfrage über Netzwerke wie Twitter, XING, LinkedIn & Co. erfolgt ist, hat sie trotz der großen Stichprobe nur einen Ausschnitt der Bevölkerung erreicht. Sie ist somit nicht repräsentativ, sondern bildet den tendenziell gut ausgebildeten und monetär stabilen Teil der deutschen Bevölkerung ab. „Menschen mit unterdurchschnittlichen finanziellen Mitteln hatten unter Umständen nicht im gleichen Maß die technischen Möglichkeiten oder die Energie, die Fragen zu beantworten. Ob jene Personen auch positive Entwicklungen erfahren haben, konnte hier kaum erfasst werden“, sagt Nico Rose. „Vor diesem Hintergrund gilt es, derzeit in besonderem Maße solidarisch mit jenen Menschen zu sein, die – finanziell betrachtet – eher ‚am Rand der Gesellschaft‘ stehen.“