

Zusammenhalt und Gemeinschaftsgefühl in der Corona-Krise

Die Deutsche Gesellschaft für Psychologie (MedWiss) ruft dazu auf, in der durch die Corona-Krise ausgelöste Ausnahmesituation zusammenzuhalten und mitmenschlich zu handeln.

Die Corona-Krise wird auf unbestimmte Zeit verändern, wie wir zusammenleben: soziale Kontakte, so erklärte die Bundeskanzlerin Angela Merkel vergangene Woche, sollen auf ein Mindestmaß zurückgefahren werden. Aufgrund der besonderen Gefährdung älterer Menschen sollen Kontakte zwischen Kindern, Enkelkindern und Großeltern auf ein Minimum reduziert werden. Kita- und Schulkinder sollen von ihren Eltern, die idealerweise weiter im Home Office arbeiten, zuhause betreut werden.

Aus psychologischer Sicht gibt es eine Reihe von Verhaltensweisen, die in den kommenden Wochen dazu beitragen können, den Zusammenhalt und das Gemeinschaftsgefühl in unserer Gesellschaft zu stärken. „In dieser Krise liegt auch eine Chance für unsere Gesellschaft“, erklärt Birgit Spinath, Präsidentin der Deutschen Gesellschaft für Psychologie. „Wir können gestärkt aus der Krise hervorgehen, wenn wir uns den Herausforderungen gemeinsam stellen.“ Aus sozialpsychologischer Sicht sind Hilfsbereitschaft und gegenseitige Rücksichtnahme bedeutsame Grundlagen für ein gutes Zusammenleben in der Krise. Viele Menschen zeigen bereits auf das Miteinander ausgerichtete Handlungen: etwa die organisierten Nachbarschaftshilfen, die in vielen Städten Deutschlands eingerichtet wurden, um zum Beispiel Einkäufe für ältere Menschen zu übernehmen. Es ist von großer Bedeutung, den Berufsgruppen öffentliche Anerkennung entgegen zu bringen, die dafür sorgen, dass unser alltägliches Leben in Deutschland weitergehen kann – wie zum Beispiel im Gesundheitswesen, bei der Müllabfuhr, der Polizei, der Feuerwehr, der Energieversorger.

Aus der familienpsychologischen Forschung wissen wir, wie wichtig familiäre Kontakte in alle Richtungen sind. Großeltern profitieren von den Kontakten zu ihren Enkelkindern, gleichzeitig sind die Großeltern oftmals auch wichtige Bezugspersonen für ihre Enkelkinder. Auch wenn die persönlichen Kontakte zwischen Großeltern, Kindern und Enkelkindern in den kommenden Wochen nicht oder nur sehr eingeschränkt stattfinden sollten, gibt es Möglichkeiten, einander Unterstützung zu geben, sei es durch Videotelefonie, soziale Medien, oder – wo die älteren Menschen die neue Technik nicht beherrschen – ganz klassisch durch gegenseitiges Briefe schreiben und telefonieren.

Eltern stehen unter dem Druck, im oftmals improvisierten Home Office ihre Arbeitsaufgaben zu erledigen, während sie parallel die Schularbeiten ihrer Kinder betreuen, den Haushalt organisieren und die sich aus der auferlegten Isolation ergebenden Dynamiken emotional ausbalancieren müssen. „Aus arbeitspsychologischer Sicht sollten Arbeitgeber in den kommenden Wochen ihre Erwartungen daran anpassen, was in dieser Ausnahmesituation realistisch von ihren Beschäftigten zu leisten sein wird und mit ihnen klare, an ihre individuelle Situation angepasste Aufgaben, Ziele und Regeln für die Telearbeit vereinbaren“, erläutert Professor Conny H. Antoni, Arbeitspsychologe und Vorsitzender des Fakultätentages Psychologie.

Noch ist nicht ganz klar, wie stark sich die Auflagen in Richtung sozialer Isolation ausweiten werden. Um diese Zeit gut zu überstehen, bietet es sich für Familien wie auch für Alleinstehende an, sich eine Struktur für den Tagesablauf zu schaffen. Gemeinsame Mahlzeiten bieten eine wichtige Möglichkeit für den Austausch, aber es sollte auch klare Absprachen geben, wann wer beruflich

arbeitet und wann jeder Zeit für sich alleine nutzen kann. Arbeitspläne können Schülerinnen und Schülern helfen, eigenmotiviert den schulischen Stoff zu erarbeiten. Auch wenn soziale Medien und Computer es erlauben, den Kontakt mit Freunden und Verwandten zu halten, sollten ihre Nutzung - gerade bei Kindern und Jugendlichen - nicht Überhand nehmen. Auch Sport und Bewegung sollten nicht zu kurz kommen. Und nicht zuletzt ist es wichtig, Ängste im Kreise der Verwandten und Freunde aussprechen zu können, um so mit der aktuellen Situation besser umgehen zu können.