Tiefenpsychologische Überlegungen

5

5.1 Der gesellschaftliche Ausnahmezustand und das Unbewusste

Persönliche Katastrophen der Unsicherheit, Verlassenheit und (Lebens-) Bedrohung, Erfahrungen von Verlust, Gewalt und Ohnmacht und deren Bewältigung bilden die zum großen Teil unbewusste Grundlage unserer Verarbeitung aktueller individueller oder gesellschaftlicher Krisen. Gleichzeitig treffen aktuelle Notszenarien aber auch auf gesellschaftlich-unbewusste Schichten, in denen die gesellschaftlichen Erfahrungen mit Kriegen, Umweltkatastrophen oder im Falle von Corona von Pest, Cholera und Spanischer Grippe abgelagert sind, denn „in Wirklichkeit ist das gesellschaftliche Unbewusste nicht seelischer sondern sozialer Natur und sein Bezugspunkt ist nicht das individuelle sondern das herrschende gesellschaftliche Bewusstsein.“ (Zepf 2000, S. 701) Auch sie wirken sich erlebens- und handlungsleitend aus und machen einen Gutteil individual- und sozialpsychologischer und damit auch politischer Reaktionen verstehbarer. Und folgen wir der Analytischen Psychologie C.G. Jungs, dann finden wir am Grund dieses Schichtenmodells des Unbewussten ein ‚Menschheitsunbewusstes‘ das die Menschheitserfahrungen in sich birgt und im Falle von Katastrophenszenarien archetypische Bilder von Apokalypse und Chaos, aber auch von Hoffnung und Wandlung enthält. Mit all diesen Schichten des Unbewussten zu rechnen heißt in erster Linie, nicht zu vorschnell in Aktion zu gehen, dem Ichkomplex mit seinen Funktionen der Wahrnehmung, des Denkens, des Realitätstestens und der Logik Raum zu geben und dem wahrgenommenen inneren und äußeren Handlungsdruck zu widerstehen. Es heißt auch, die Persönliche und kollektive „Gleichung“ ehrlich anzuerkennen und eigene, wenngleich mühsam erworbene, Sichtweisen zwar wertzuschätzen und zu verteidigen, sie in ihrer Allgültigkeit immer wieder zu relativieren.

Ein weiterer unbewusster Faktor ist die bereits genannte symbolische Aufladung aktueller Gegebenheiten. ‚Corona‘ als Symbol steht dann nicht nur für eine bestimmte Virusvariante sondern auch gleichzeitig für Todesgefahr, Restriktion, Ohnmacht u. v. m. Wir alle wissen: Viren sind offensiv und schädigend und benötigen, im Gegensatz zu Bakterien, für ihre Vermehrung einen Wirt, den sie u. U. sogar töten. All dies schürt ganz implizit archaische Ängste vor Aggression von außen aber auch, ist der Erreger erst einmal in unseren Körper eingedrungen, von innen (ins Extrem gesteigerten kennen wir diese Ängste aus der erfolgreichen Kino-Reihe ‚Alien‘ von Ridley Scott).

Übersicht

Der „Corona-Komplex“: Zur Analytischen Psychologie einer Pandemie

Die psychologischen Komponenten der ‚Corona-Krise‘ übersteigen in ihrer Kompliziertheit die des Virus bei weitem (Spitzer 2020). Die Komplexpsychologie der Analytischen Psychologie kann dabei ein probates Mittel sein, zu vereinfachen und zu ordnen. Ein Komplex entsteht durch den Zusammenprall der Psyche mit nicht Bewältigbarem, meist in der Kindheit, in Ausnahmefällen aber durchaus auch aktuell. „Ausgehend von Jungs Bezeichnung von Komplexen als „Teilpsychen“ verstehe ich die Komplexe als die grundlegenden Bausteine der Psyche, die sich sowohl untereinander zu Netzwerken verknüpfen können, als auch einen inneren Raum haben mit einem eigenen Innenleben.“ (Bovensiepen 2019, S. 10). Das besondere Augenmerk der Analytischen Psychologie gilt dabei dem archetypischen Nucleus eines Komplexes. Dahinter steht die Idee, dass die relevanten Erfahrungen unseres Lebens sich immer um einige wenige menscheitsimmanente Grundmuster gruppieren, bipolar aufgebaute Motive, die eng mit den existenziellen Themen der Menschheit verschwistert sind (Vogel 2018).

V. a. dann, wenn das Ich geschwächt ist, wie eben in allgemeinen Zeiten der Verunsicherung, „konstellieren“ sich Komplexe. So ist auch die zentrale Emotion eines ‚Corona-Komplexes‘ Verunsicherung und Angst, der Kern-archetyp ist wohl der Archetyp des Todes. Ein konstellierter Komplex wirkt magnetartig und zieht alle anderen psychischen Operationen so wie auch Wahrnehmung und Denken in seinen Bann, die Welt wird zu einer ‚Corona-Welt‘. Folgt man den Konzepten der Analytischen Psychologie, so sind konstellierte Komplexe zudem immer auch Eingangstore ins Unbewusste und Zugänge zu dem, was C.G. Jung den menschlichen „Schatten“ nannte.

Gerade die Tatsache, dass das Virus sehr konkret etwas Fremdes *in* uns darstellt, bringt ihn in die Nähe des Schattenhaften, denn der Schatten ist das Ungelebte und Ungeliebte, das uns weitgehend unbekannte oder für immer Fremdbleibende, das wir dennoch in uns vorfinden. Komplexe müssen soweit wie möglich bewusst gemacht werden, um ihre u.U. neurotisierende Wirkung einzudämmen. Gleichzeitig enthalten sie ein energetisches und kreatives Potenzial, das Entwicklung und Fortschritt fördern kann.

5.2 Die kollektive Krise und der Körper

Viele gesellschaftliche Ausnahmesituationen bedrohen die körperliche Unversehrtheit. Hinzu kommt: „Die pandemische Bedrohung reduziert den Menschen auf seine physische Dimension und schließt psycho-soziale und spirituelle Aspekte aus.“ (Frick 2020, S. 1). Es kommt zu einer Fokussierung auf die physische Dimension unseres Seins. Eine Identifikation zwischen Körper und Selbst, die in den westlichen Industrienationen ohnehin seit Jahrzehnten propagiert wird, wird verstärkt. Gleichzeitig aber zwingt eine Viruspandemie wie Corona etwa unerbittlich zur ‚Arbeit‘ dieser in unserer Gesellschaft so gängigen Gleichsetzung. Wenn mein Körper infiziert ist, ist es dann auch mein Selbst? Oder: Ist mein Selbst, (z. B. durch Sorgen, eingeschränkte Aufmerksamkeitslenkung auf nurmehr krisenrelevante Informationen, soziale Rückzugstendenzen) schon infiziert, lange vor meinem Körper? Kann es eine körperliche Infektion (oder Erkrankung) überhaupt geben, ohne dass mein Selbst dadurch destabilisiert wird? Hier läge wohl ein psychotherapeutisches Ziel, sowohl mit körperlich Kranken, ja sterbenden Menschen, aber auch mit solchen, die aus einer Identifizierung heraus schon in körperlich gesunden Zeiten Sorgen, Ängste oder Psychosen entwickeln.

5.3 (Schatten-)Projektionen

Unter einer Projektion versteht man in der analytisch-psychologischen Sicht ein „die Hinausverlagerung eines subjektiven Vorganges in ein Objekt; ... indem ein subjektiver Inhalt dem Subjekt entfremdet und gewissermaßen dem Objekt einverleibt wird“ (Jung 1921, GW 6. § 793). Unaushaltbare innere Zustände aber auch Teile unseres Unbewussten werden im Anderen erlebt und können in ihm bekämpft werden. Als Projektionsflächen besonders geeignet ist das Unbekannte,

das aber irgendwo doch einen, wenn auch geringen realen Anknüpfungspunkt für das eigene Dunkle birgt. In Zeiten der gesellschaftlichen Verunsicherung blüht v. a. die (subjektive wie auch kollektive) Schattenprojektion, also die Projektion der eigenen „dunklen“ Seelenanteile, etwa Aggressivität, Unbarmherzigkeit etc. auf. Der Feind, die Natur, oder auch das Coronavirus, sie werden dann das „Böse“ schlechthin, sie bekommen im subjektiven Empfinden durch diese Schattenaufladung eine „teuflische“, übermächtige und angstmachende Dimension, die sich durchaus von der Realität der tatsächlichen Gefahrenlage unterscheiden kann. Dies wirkt sich in einem zweiten Schritt auf die vermeindlichen realen Träger der Gefahr, die Erkrankten und „Infizierten“ aus, die leicht zu Schattenträgern gemacht werden können. So berichtet etwa eine bayrische Tageszeitung von einer steigenden Aggressionsneigung mit dem beispielhaften Zitat: „So einer (der in der Nähe anderer hustet, wie sich später herausstellte wg. Asthma) gehört erschossen“ (Donau Kurier 3/2020).

Unterstützt wird dieser, allen Menschen eigene, projektive Vorgang durch die medial vermittelten übergeordneten Zusammenhänge etwa der Corona-Pandemie. Seine primäre Lokalisierung in China oder Medienberichte, SARS-CoV-2 verdanke sein Gefährdungspotenzial dem Handel auf Tiermärkten, und in Schlachthöfen fänden sich besondere „hot-spots“ der Pandemie, addieren hierzu u. U. stark verdrängte Schattenaspekte von Fremdenfeindlichkeit und Tiergrausamkeit. Das Ineinandergreifen subjektiv-psychischer Projektionsvorgänge und gesellschaftlich gegebener Zeitumstände wird hier besonders deutlich.

5.4 Regressionen

Bedrohung und Angst sowie körperliche Bedürftigkeiten, allen voran Krankheit, fördern in jedem Menschen die ihm innewohnende Neigung zur Regression. Darüber hinaus gilt: „Sowohl die staatliche als auch die medizinische paternalistische Fürsorge in Covid-19-Zeiten“ (Frick 2020, S. 5) übt regressiven Druck auf die Einzelnen aus, ja benötigt gar deren Regression, um ihre reglementierenden Anordnungen durchzusetzen. Unterstützt wird dies durch eine die erwachsenen, auf diversifizierte Information angewiesenen Denkformen erschwerende mediale Berichtspraxis, denn: „Die Medien schränken die Informationsvielfalt zugunsten einer breitgestreuten Gesundheitserziehung ein“ (ebd. S. 3).

Übersicht

Die Kennzeichen der Regression

- Affektives Erleben wie in früheren, meist infantilen Zeiten
- Abnahme rational-kognitiver Kompetenzen
- Unmittelbarer und schwer aufschiebbarer Handlungsdruck
- Suche nach einer sicherheitsspendenden Gruppenzugehörigkeit oder einer „erwachsenen“ Sicherheitsperson

Es kommt zur Gefahr der „Herrschaft der Exekutive“ und einer „Expertokratie“ (Lessenich 2020, <https://www.fes.de/akademie-management-und-politik/veroeffentlichungen/mup-interviews/solidaritaet-in-zeiten-der-krise>), die die regressiven Bedürfnisse der Menschen zu befriedigen vermag,

5.5 Der Katastrophenzustand als Lebensform

„Die Coronakrise ist die Krise einer Lebensform“, so stellt die Berliner Philosophin Rahel Jaeggi fest und plädiert für eine radikale Nutzung der Krise als „Umschlagpunkt“ (Jaeggi 2020, S. 11). Dieses auf die Gesamtgesellschaft ausgerichtete Statement trifft uns in der psychotherapeutischen Praxis u. U. sehr individuell, nämlich dann, wenn die Erfahrungen, die ein/e Patient*in in Zeiten des Ausnahmezustandes macht, den höchstegoistischen Lebensstil nicht mehr gültig sein lassen und neue Lebensweisen gefunden werden müssen. Aktuell zu bemerken ist aber auch eine Entwicklung der ‚Corona-Krise‘ selbst zu einer eigenständigen Lebensform. Es geht zum einen um ein ‚sich einrichten‘ in der Krise, ein ‚es sich bequem machen‘ bis hin zur Nutzung der Krise für seine eigenen (ökonomischen aber durchaus auch psychischen) Vorteile, das alles mit der Gefahr, im Kampf für eine Überwindung der Notsituation nachzulassen und diejenigen, die nicht profitieren zu übersehen. Zum anderen ist aber auch auf die Gefahr der Beibehaltung der evtl. zur Krisenbewältigung notwendig gewordenen sozialen und individuellen Anpassungsleistungen über den Krisenzeitraum hinaus hinzuweisen.

5.6 (Neue?) Abwehrformen in Zeiten kollektiver Verunsicherung

Als Abwehr bezeichnet man in der Psychoanalyse das heuristische Konstrukt unbewusster Prozeduren, um bedrohliche Inhalte oder den Bedrohungsaffect selbst vom Bewusstsein fernzuhalten. Dazu bedient sich die Psyche unterschiedlicher Strategien, die für unseren Zusammenhang bedeutendsten seien hier aufgeführt:

- **Intellectualisieren und Rationalisieren**

Im Allgemeinen ist hier der Versuch gemeint, angstausslösende innere oder äußere Wahrnehmung durch die Entwicklung einer logischen, vernünftigen, am besten ‚wissenschaftlichen‘ Theorie zu erklären, sie damit evtl. zu kontrollieren und ihr so den Schrecken zu nehmen. In Katastrophenzeiten wird dieser Abwehrkomplex besonders deutlich durch ein bisweilen suchartig ausgeprägtes „information-seeking“ Verhalten. In der aktuellen Zeit der Corona-Pandemie wurden diverse Informationsportale, ‚Corona-Ticker‘, Sondersendungen, Aktivitäten in den sozialen Netzwerken u. v. m. initiiert und zum Teil exzessiv genutzt. Die alte psychoanalytische Regel, dass Abwehr immer nur teilweise erfolgreich sein kann wird durch den Befund deutlich, dass Studien zufolge das Ausmaß der Inanspruchnahme von Informationskanälen gleichzeitig auch mit der psychischen Belastung der Konsumenten korreliert: „Exposure to graphic television images may exacerbate psychological symptoms in disaster situations“ (Ahern et al. 2002, S. 289). Bezogen auf die aktuelle Corona-Lage zeigt sich, „that repeated media exposure to community crisis can lead to increased anxiety, heightened stress responses that can lead to downstream effects on health, and misplaced health-protective and help-seeking behaviors“ (Rose et al. 2020, S. 355). Diese Befunde führten zur bereits genannten dringenden psychologischen Forderung nach Beschränkung der Informationsaufnahme (die DPtV etwa empfiehlt max. zwei Nachrichten tägl. zur Corona-Pandemie).

- **Bebildern**

Folgt man den klassischen Ausführungen Sigmund Freuds, so ist neben der Sublimierung v. a. eine „ästhetische Einstellung“ (bei ihm allerdings bezogen auf das Lebensziel) ein probates Mittel zur Überwindung, besser zur Kompensation schwer aushaltbarer Seelenzustände (Freud 1930, GW Bd 14). Ästhetisierung meint natürlich nicht automatisch ein Umsetzen in Bilder. In der Medienberichterstattung werden uns jedoch täglich oft sehr ‚ästhetische‘,

bunte und grafisch kunstvolle und kreative Bilder des uns so gefährdenden Virus vorgeführt. Dies bewirkt mindestens zweierlei: Erstens bekommen wir buchstäblich ‚ein Bild‘ von der bisher unheimlichen weil unsichtbaren Bedrohung, das die Unsicherheit reduzieren und durch die Materialisierung und ‚Aufhübschung‘ des Krankheitserregers auch Kontrollillusionen aufbauen kann. Zweitens ermöglicht uns das Bild eine Distanzierung, wir nehmen das Virus außerhalb von uns wahr, können uns von ihm entfernen oder es (in der Fantasie) bekämpfen. Psychoonkologische Imaginationsübungen und kunsttherapeutische Interventionen bauen auf dieser Distanzierungsmöglichkeit im Bild auf.

- „Wegscherzen“

Witze, Satire, Kabarett etc. zu Themen der kollektiven Notlage bringen ebenso wie die Bebilderung zunächst eine Distanzierung und über das „darüber Sprechen“ auch eine gewisse Kontrolle der Angst mit sich. Gleichzeitig entsteht, so Freud schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts, ein Lustgewinn (das Lachen) und eine Entlastung dadurch, dass ein Teil des Verdrängten kurzzeitig und bekömmlich hervortreten und evtl. sogar aggressiv attackiert werden darf. Die soziale Komponente des Witzeerzählens (oder Satireschauens) tut ihr Übriges zur Entlastung von der zugrunde liegenden Angst (Freud 1905).

- Narzisstische Abwehrformen

Eine kollektive Krise ist immer auch eine narzisstische Krise, für den/die Einzelnen und für das gesamte soziale Kollektiv. Jegliche Besonderheit wird desillusioniert, wenn Bedrohungen und die darauf folgenden Beschränkungen alle gleich treffen und die Möglichkeit einer globalen Vernichtung durch die Katastrophe, die Bewusstwerdung, dass der Mensch ein wohl nicht dauerhaft existierendes Wesen sein könnte, gibt der entstehenden Angst zusätzlich enorme Energie. Aus der Selbstpsychologie kennen wir drei wichtige Abwehrformen, die auch in kollektiven Notlagen sowohl beim Einzelnen wie auch sozial zu beobachten sind, nämlich die Behauptung eigener Grandiosität („mich trifft nicht“) sowie die Suche nach einem Grandiosem Retter („Virologe meines Vertrauens“, „Wissenschaft meines Vertrauens“) und schließlich die Suche nach Zugehörigkeit (etwa zu Gleichdenkenden). Letztere fördert Verschwörungstheorien, Gruppenabgrenzungen, Fan-Kulturen (z. B. Bevorzugung einzelner Meinungsführer) und die Definition der „Gruppe der Wissenden“. Dabei entsteht der aus der Radikalisierungsforschung bekannte sog. ‚Echoraum‘, d. h. Informationen werden gesucht und gefunden, die die eigene Ansicht bestätigen (Baehr 2019).

All diese narzisstischen Mechanismen gehen mit einer mangelnden Empathie den Anderen gegenüber einher, die sich im öffentliche Raum etwa durch Ent-

solidarisierungen (z. B. Hamsterkäufe) zeigt. Generell, darauf weisen uns die Selbstpsycholog*innen hin, ist es entweder der depressive Rückzug oder die Aggression, die als Reaktion auf das Versagen einer narzisstischen Abwehr folgen; beides Reaktionen, die wir bei nicht wenigen Mitmenschen während kollektiver Ausnahmezeiten verstärkt wahrnehmen (s.o.).