

Wir kaufen Klopapier, damit wir uns nicht vor Angst anscheißen

Personzentrierte und persönliche Anmerkungen zu Angst und Hoffnung in Zeiten der Seuche

Peter F. Schmid

(Gedankensplitter, 25.3.2020)

Zur Lage – eine Momentaufnahme

Wir sind — die allermeisten erstmals in unserem Leben — mit einer Seuche konfrontiert. Etliche von uns sind krank (*siech*), ohne es zu wissen, und machen krank, ohne es zu ahnen. Die Gefahr ist unsichtbar und lautlos. Paradoxerweise sollen wir zusammenstehen, aber keinesfalls zusammen stehen. Dies wird *social distancing* genannt – ein völlig verfehlt, ja kontraproduktiver Ausdruck, weil es um körperliche, nicht um soziale Distanz geht.

Die einen sehen, reichlich hysterisch, die Apokalypse gekommen; die anderen, auch sogenannte Experten, finden, es werde maßlos übertrieben wegen des „läppischen Virus“, das im Vergleich zu anderen Seuchen geradezu lächerlich sei, eine Medienhysterie, vielleicht sogar absichtlich herbeigeführt. Wieder andere sind der festen Überzeugung und besitzen angeblich untrügliche Beweise, dass das Virus künstlich hergestellt wurde, um Krieg damit zu führen; nur sei es leider frühzeitig ausgekommen.¹

Die einen rufen den Krieg aus („war on the virus“) und ergehen sich in martialischen Metaphern gegen einen „unsichtbaren, tödlichen Feind“. Soldaten und Zivildienstler werden einberufen mit dem Aufruf: „Euer Land braucht euch.“ Das erinnert an 1914 und 1939, auch wenn von der Parole „Für Gott, Kaiser und Vaterland!“ mittlerweile nur Letzteres übergeblieben ist. Man könnte eigentlich ja auch sagen: „Die Mitmenschen brauchen Euch.“ Oder steht doch – mag sein unbeabsichtigt – „das System“, „das Land“, „die Wirtschaft“ im Vordergrund? Durchhalteparolen sonder Zahl, wie wir sie ebenfalls aus Kriegen kennen, werden notgedrungen folgen.

Andere meinen, es finde gerade eine Selbstreinigung der Natur und des Planeten statt, der ausprobiert, wie er seine Krankheit „Mensch“, die ihn vergiftet und zerstört, bekämpfen und dezimieren kann, und es derzeit mit einem Virus versucht. „Survival of the fittest“ also. Wie es ÖNB-Gouverneur Holzmann in pseudo-darwinistischer Manier für die Wirtschaft ausdrückte: „Nur die Starken überleben“. Und wie in den „sozialen“ Medien „von Boomer Removern“ die Rede ist und der Rache an der Generation, der die Schuld an der Klimakatastrophe gegeben wird.

Dagegen wiederum wehrten sich manche Menschenherden bzw. deren gewählte, narzisstische, bornierte und ignorante Führer aus den „We first“-Ländern mit dem Konzept der „Herdenimmunität“ und frönten Unsterblichkeitsphantasien — solange bis ihnen die Zahl der zu erwarteten Toten vorgerechnet wurde und sie um Ihre Position zu fürchten begannen.

¹ Em. ao. Univ.Prof. Dr. Wolfgang Graninger, ehem. Leiter der Klinischen Abteilung für Infektionen und Chemotherapie der Wiener Universitätsklinik in mehreren Interviews im März 2020, z.B. Kurier, 15.3.2020; online inzwischen gelöscht: Erfunden hätten es die Chinesen. Das Virus wäre aber nicht für China gedacht gewesen, sondern es sollte in den USA ausgesetzt werden, „damit dort die Bevölkerung hysterisch wird und die Wirtschaft ordentlich kracht“. Es sei als Rache der Chinesen an den Amerikanern gedacht gewesen. Aber dann sei es zu einem Unfall gekommen. „Das ist ihnen hinausgegangen. Es hat ja das Militär sofort reagiert, es hat die Region abgeriegelt und Spitäler errichtet.“

Zwar sind Bittprozessionen zur Abwehr der Seuche hierzulande weitgehend aus der Mode gekommen – sie wären ja auch wegen der Ansteckungsgefahr derzeit kontraproduktiv. Und noch hab ich es nicht laut sagen hören, aber sicher ist es auch für nicht wenige eine Strafe Gottes. Immerhin ist schon von einem „Fingerzeig Gottes“ zu lesen² und es wird die Frage gestellt, ob Gott uns etwas damit sagen will.³ Und Juden werden immer noch – wie bei der Pest und anderen Seuchen – als Schuldige ausgemacht, diesfalls seien es George Soros und sein Netzwerk.⁴

Ein Geschenk für Despoten ist die Situation allemal. So steht (trotz Scheiterns im Eilverfahren) in Ungarn ein Gesetz bevor, das Regieren per Dekret auf unbegrenzte Dauer und eine „erzwungene parlamentarische Pause“ vorsieht. Unter dem Deckmantel der Seuchenbekämpfung, ist — nicht nur in China, Ungarn und Israel — zu befürchten, dass die Rechtsstaatlichkeit (jetzt und auf Dauer) ausgehebelt wird. Massenüberwachungen, Nachrichtenzensur, Polizeistaat, künstliche Intelligenz, die jeden biometrisch überwacht und mittels Algorithmen herausfindet, wenn wir krank werden, bevor wir es selbst wissen und das den Behörden meldet.⁵ In Spanien und Frankreich werden mittlerweile ebenso, wie es aus China zu sehen war, Drohnen eingesetzt, die gezielt Menschen auf der Straße „ansprechen“.

Deshalb rufen manche zum Widerstand gegen die „Obrigkeit“ auf, womit offenbar nicht nur hierzulande gerne immer noch Menschen sich selbst zu „Unteren“ erklären. 650 Jahre Habsburger sind nicht so schnell überwunden. Für Quarantäne gibt es ein Wort aus der altösterreichischen Beamtensprache, das mittlerweile aus dem Gebrauch gekommen ist: *Kontumaz*. Es kommt aus dem Lateinischen: *contumacia* heißt „Widerspenstigkeit, Eigensinn“.⁶ Das Adjektiv *contumax* heißt „trotzig, störrisch“. Um solcher Tendenzen Herr zu werden, wird eben an immer effektiveren Überwachungsmaßnahmen gewerkt und bis an die Grenze der Persönlichkeitsrechte und darüber hinaus gegangen.

Was wählen wir: Freiheit oder Gesundheit?

Jedenfalls werden rundum Hoffnungen geweckt, dass auch eine Pandemie beherrschbar ist.

Was kommuniziert wird und was nicht kommuniziert wird

Die österreichische Regierung hat den Weg gewählt, häppchenweise vorzugehen, um uns daran zu gewöhnen, und uns „Team Österreich“ zu nennen, um uns zu motivieren. Das mag ein psychologisch

² Hellmut Butterweck, Ein Wink, ein Fingerzeig. Warum es jetzt einen freien Diskurs über unsere Art zu leben braucht und das Coronavirus möglicherweise sogar ein Glück ist. Der Standard, 21./22-3.2020, S. 34: „Wer an Gott glaubt, kann in Corona seinen deutlichen Fingerzeig sehen. Wer nicht an Gott glaubt, einen Wink des großen Demiurgen namens Zufall [sic!].“

³ Kardinal Schönborn in der ORF-Pressestunde am 22.3.2020. — *Nachtrag 4.4.2020*: „Dass Gott durch Krisen bei uns anklopft und uns zum Nachdenken einlädt, das glaube ich fest.“ Kardinal Schönborn in der Gratiszeitung „Heute“ v. 3.4.2020.

⁴ Coronavirus in Orbáns Ungarn. Soros, die Migranten und die Seuche, Deutsche Welle, 17.3.2020, <https://www.dw.com/de/coronavirus-in-orb%C3%A1ns-ungarn-soros-die-migranten-und-die-seuche/a-52804365>; "Soros' Leute untergraben die Seuchenmaßnahmen der Regierung", Titel der Tageszeitung Magyar Nemzet, eine Art inoffizielles Amtsblatt der ungarischen Regierung (zit. ebd.).

⁵ „Consider a hypothetical government that demands that every citizen wears a biometric bracelet that monitors body temperature and heart-rate 24 hours a day. The resulting data is hoarded and analysed by government algorithms. The algorithms will know that you are sick even before you know it, and they will also know where you have been, and who you have met. The chains of infection could be drastically shortened, and even cut altogether. Such a system could arguably stop the epidemic in its tracks within days.“ Yuval Noah Harari, The world after corona virus, Financial Times, 20.3.2020.

⁶ Juristisch bezeichnete Kontumaz das Nichterscheinen einer Partei zur Gerichtsverhandlung.

geschickter Weg sein. Und höchstwahrscheinlich ist da vieles an Maßnahmen richtig gemacht worden. Das verdient zweifellos Anerkennung. (Und ich bin nach Langem wieder mal froh, mich nicht schämen zu müssen, Österreicher zu sein, und will mir nicht ausmalen, wie eine Corona-Krise in Österreich ausgesehen hätte unter Kickl, Hartinger-Klein, Kunasek und Hofer.)

Trotzdem werde ich den Eindruck von verschweigender „message control“ nicht los, die mit der erwartbaren tatsächlichen Entwicklung nicht wirklich herausrückt. Der gewählte Weg: Die Maßnahmen werden befristet verhängt, und dann werden die Fristen jeweils verlängert. Aber die Wahrheit ist den Menschen zumutbar. Wer nur einen Schritt weiterdenkt, kann aus den vielfach publizierten Kurven schlussfolgern: Solange es weder Medikament noch Impfstoff gibt, geht es von einem Szenario, bei dem es relativ rasch geht, aber sehr, sehr viele (im Studien-Mittel 81%) infiziert werden, bis zu einem Szenario, bei dem es sehr lange dauert, wenn sich fast alle an die Restriktionen halten – und dann müssen aber auch die Maßnahmen lange dauern. Bei jeder Lockerung kommt es wieder zu einem Anstieg, und die Maßnahmen müssen wieder verschärft werden. (Nachzulesen auch beim Centre for Global Infectious Disease Analysis des Imperial College London.⁷ Das Imperial College geht von fünf Monaten als Dauer für die notwendigen Maßnahmen aus.) China bereitet sich mittlerweile auf die zweite Welle vor. Die Maßnahmen müssen letztlich so lange aufrechterhalten werden, bis die (vorübergehende?) „Herdenimmunität“ greift oder es eine Impfung gibt. Das wurde bislang hierzulande nicht kommuniziert. Stattdessen ist irreführend von einer „Wiederauferstehung nach Ostern“ in den „Kurzpredigten“⁸ die Rede. Der Bundeskanzler ist „optimistisch, dass wir nach Ostern das System wieder hochfahren“ (23.3.).⁹ Vielleicht aber auch nur ein bisschen (24.3.).¹⁰

Seriöse Schätzungen belaufen sich auf mindestens ein Jahr, wahrscheinlich anderthalb. Wer hat sich schon darauf eingestellt? Wie soll das praktisch aussehen? Wie soll das durchgesetzt werden? — Alles Schätzungen, aber gut fundierte. Wie es wirklich wird, weiß noch niemand.

Aber es werden Hoffnungen getriggert. Das System wird es schaffen.

Es wird viel von der Zukunft geredet

Zukunftsszenarien aller Art werden entworfen. Von einer Gesellschaft à la Orwell zur Potenz mit System-Crash und totaler Isolation bis zur kuscheligen lokalen in jeder Hinsicht besseren Gesellschaft mit geläuterten und auch psychisch resilienten Menschen.¹¹

(Selbstverständlich ist es wichtig, sich jetzt Gedanken über die Zeit danach zu machen, auch um Weichenstellungen dort vorzunehmen, wo sie künftige Entwicklungen nachhaltig beeinflussen. Davon rede ich nicht. Ich rede von wichtigtuerischen Doomsday-Propheten und trügerischen Hoffnungsspendern und Beschwichtigerinnen,¹² die sich mit dem Titel „Forscher“ schmücken.)

Nicht wenige meinen, nun würde sich zeigen, wie bestialisch die Menschennatur ist, wenn man die Menschen zusammensperrt; sie warnen aus Erfahrung vor zunehmender Gewalt im Kleinen, auch in den Familien, und in ungeahntem Ausmaß bei länger dauernder Notverordnungen auch im Großen.

⁷ Für UK und US. <https://www.imperial.ac.uk/mrc-global-infectious-disease-analysis/news--wuhan-coronavirus/> Report 9 bzw. <https://www.imperial.ac.uk/media/imperial-college/medicine/sph/ide/gida-fellowships/Imperial-College-COVID19-NPI-modelling-16-03-2020.pdf>. Danke an Christian Korunka für den Hinweis.

⁸ Richard Schuberth, Corona als Bad und Kurz als Good Cop. Der Standard, 21./22-3.2020, S. 39.

⁹ Tageszeitung Österreich, Interview 22.3.2020, S.3 und Pressekonferenz 23.3.2020.

¹⁰ Pressekonferenz am 24.3.2020.

¹¹ Zukunftsinstitut GmbH, Der Corona-Effekt. Danke an Peter Frenzel für den Hinweis.

¹² in der Folge verwende ich nicht immer alle Geschlechterformen, sondern der Lesbarkeit halber für alle Personen das grammatikalische Geschlecht.

Und schon jetzt zeige sich bei den digitalen Viren und Betrügereien, wie brutal Menschen Notsituationen auszunützen verstünden.

Andere, optimistische Zukunftsforscher und -spekulierer sagen uns voraus, was nachher sein wird: die Gesellschaft werde eine ganz andere sein, wir würden die Menschlichkeit und die Entschleunigung wiederentdeckt haben, unsere Werte würden sich verändern, wir würden uns auf das Wesentliche besinnen und dergleichen mehr. Wir bekommen Schilderungen von künftiger, geläuterter Menschheit durch die momentane Prüfung, von einer „neuen Welt“ mit einem „Rausch des Positiven“ und „neuer Nähe“, die durch die körperliche Distanz erzwungen worden war, einer höflicheren Gesellschaft mit Spazierengehen und Bücher Lesen.¹³. Wieso sich der „Visionär“ (Eigendefinition) Matthias Horx so sicher ist?

Es wird viel von der Zukunft geredet, von einer neuen Welt.
Und damit werden Hoffnungen geschürt.

Wir sind in Quarantäne

„Prüfung“? — Da fällt einem doch anhand der Etymologie und Symbolik etwas auf.

„Quarantäne“ kommt von *quadraginta*, lateinisch für „vierzig“. So lange wurde, etwa zu Pestzeiten, Schiffen eine Hafensperre (*quarantaine*) auferlegt.

Nach traditioneller Zahlensymbolik steht die Zahl 40 für Prüfung, Erwartung, Vorbereitung, Verwandlung, Bewährung.

Als alte Symbolzahl bezeichnet die Zahl vier das Irdische (mit seinen vier Elementen Feuer, Wasser, Erde, Luft; den vier Himmelsrichtungen, vier Lebensaltern, den vier Temperamenten usw.; der 4/4-Takt galt als der unvollkommene Takt), die Drei bezeichnet das Himmlische, Göttliche (die Trinität als vollkommene Gemeinschaft; der 3/4-Takt als der vollkommene Takt).

Zehn ist die Zahl des Vollendeten. Zehnmal vier ist dann die Steigerung der Vier und steht für Wende und Neubeginn bzw. die Erwartung, Vorbereitung, Bewährung und eben Prüfung. Wir stehen gerade in der vierzig-tägigen Fastenzeit (das Virus hat sich also jeweils die richtige Zeit ausgesucht: für China das dortige Neujahrsfest, für Europa die hiesige Fastenzeit ...); vierzig Tage währte die Sintflut; vierzig Tage war Mose auf dem Berg Sinai, um die Gesetzestafeln mit den Zehn Geboten in Empfang zu nehmen; vierzig Jahre zogen die Israeliten durch die Wüste, bevor sie ins Gelobte Land kamen; vierzig Tage fastete Jesus in der Wüste, bevor er vom Teufel versucht wurde und ihm widerstand, usw. Bei anderen Religionen und Bräuchen findet man Ähnliches, besonders auch im Islam.

Etwa vierzig Wochen dauert es von der Empfängnis bis zur Geburt eines Menschen. Nach 40 Tagen wurde das Kind der Öffentlichkeit präsentiert und 40 Tage war auch eine Frist für die Zeit, nach der man nach einem Todesfall wieder zusammenkam.

Mystizistische Zahlenspielererei? Sicher, aber sie passt verblüffend: Alle diese Analogien hatten und haben einen Ausgang: Es geht (nach einem überschaubaren Zeitraum) wieder vorbei, es wird wieder gut, vielleicht sogar besser als vorher. Man muss durchhalten. Dann kommt, passenderweise nach Ostern, die „Wiederauferstehung“ (Bundeskanzler Kurz).

Wir gehen durch eine Zeit der Prüfungen und der Bewährung.
Durchhalten und alles wird gut.

¹³ Matthias Horx, Die Welt nach Corona, <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona>. Ebenso Tristan Horx (Sendung Thema, ORF2, 23.3.2020) zum Virus als Sendboten aus der Zukunft: „Wir schaffen das“.

Der Neubeginn kommt bald.
Jede Krise ist doch auch eine Chance.
Positiv denken.

Es werden Hoffnungen entfacht.

Übrigens: Zahlensymbolisch steht die Vier auch für Kreuz und Leid (geschrieben wird die 4, indem sich zwei Linien kreuzen; das Kreuz hat vier Enden).

4 für die Zeit der Bewährung, 10 für die Vollendung: 40 steht so der Zahlenmystik zufolge auch für den Tod. 4 x 10: Nach den vier Lebensaltern – Kindheit, Jugend, Erwachsensein, Alter – vollendet er das Leben.

Extreme Inkongruenzen

Wie also mit der Situation umgehen?

Aus der Sicht eines personalen Menschenbildes, also für humanistisches Denken und humanes Verhalten sind weder der den Wienern liebe Augustin noch fanatische Pestprediger noch gutmeinende Beschwichtigungsapostel ein Vorbild.

So sehr es auch verständlich sein mag, in eine bessere Zukunft blicken zu wollen – das kennen Therapeuten, Ärzte, Seelsorger usw. bestens aus ihrer Arbeit –, wird dabei doch allzu gern die Gegenwart ausgeblendet.

Alle genannten Reaktionen und viele darüber hinaus sind verständlich und nach-, ja einfühlbar. Von der Verleugnung bis zur Weltuntergangsstimmung, von der Verklärung der Krise bis zur Rationalisierung der mit ihr verbundenen Gefühle, von der Ergebenheit ins unabwendbare Schicksal bis zu den Hoffnungen auf eine neue Zeit und einen „neuen Menschen“ (vgl. Carl Rogers' *person of tomorrow*¹⁴). Sie haben ja eines gemeinsam: Allesamt versuchen sie – auf verschiedenste Weise –, mit der *Angst* irgendwie zurande zu kommen.

Unsere offenen und unsere heimlichen Allmachtsphantasien, technologische wie psychologische, erleiden gerade eine fette Kränkung. Wir sind verwundbar und haben kein Mittel dagegen. Das macht Angst, große Angst.

In personenzentrierter Sprache: Unser Selbst lässt sich nicht mehr halten. Zwischen unserem Bild von uns selbst und dem, was wir erfahren und was uns langsam dämmert, tut sich eine beachtliche Differenz, ja Kluft auf. Der Status Quo ist nicht mehr aufrecht zu erhalten. Das Ergebnis ist eine beträchtliche, in gewisser Hinsicht extreme Inkongruenz. Jedenfalls solange wir uns der Angst, die diese Inkongruenz anzeigt, nicht stellen.

Wem der Begriff Inkongruenz zu technisch ist: „Man hat nur Angst, wenn man mit sich selbst nicht einig ist“, beschreibt es Hermann Hesse im „Demian“.¹⁵

Hoffnungen als Tranquilizer

Die Frage, die sich aus psychologischer, therapeutischer, sozialarbeiterischer, seelsorglicher usw., Sicht stellt, ist somit, wie man mit der Angst förderlich, konstruktiv, Leben und Hoffnung fördernd

¹⁴ Carl R. Rogers, *The person of tomorrow*, Sonoma State College Pamphlet 1969; *Der neue Mensch* Stuttgart: Klett, 1981 (orig. *A way of being*, Boston: Houghton Mifflin, 1980).

¹⁵ Unter dem Pseudonym Emil Sinclair: *Demian. Die Geschichte einer Jugend*. Fischer, Berlin 1919. (Da grassierte die Spanische Grippe.)

umgeht. Mit der eigenen und mit der Angst anderer. Wie man „mit sich wieder einig werden“ kann. Nicht, indem man Hoffnungen macht.

Das ist neben Verzweiflung und Depression die weitverbreitetste Strategie, mit der *eigenen* Angst umzugehen. Weil es von ihr ablenkt und Illusionen erzeugt.

Beruhigen, positiv denken, an was anderes denken, zum Beispiel an die schöne Zeit nachher (wenn alles wieder so wird, wie wir es gewohnt sind oder gar noch besser).

Hoffnungen (Plural, *spes quae speratur*, das Erhoffte) beschäftigen sich mit einer Zukunft, die aus der Vergangenheit extrapoliert wird und nicht wahrnehmen, nicht nehmen, nicht annehmen, was ist.

Hoffnung (Singular, *spes qua speratur*, das Hoffen) im Gegensatz dazu, geschieht als ständiger Prozess in der Gegenwart und nimmt die Gegenwart ernst. Wer hofft, lebt jetzt, ist präsent. Er ist sich des Prozesses zwischen Verzweiflung und Vertrauen gewärtig. Wer hofft, stellt sich der Inkongruenz und lebt authentisch.

Ich habe das beim letzten Weltkongress näher ausgeführt: Die existenzielle Grundhaltung der „Hoffnung hat nichts mit Optimismus bezüglich Zukunftsperspektiven zu tun, ist nicht die Erwartung eines positiven Ausgangs. Sie ist nicht eine innere Reise in künftige, bessere Zeiten und auch nicht die Überzeugung, dass etwas „schon gut werden“ wird. In Bezug auf einen selbst ist sie nicht Sehnsucht oder eine geduldige Haltung oder Warten auf etwas. In Hinsicht auf Beziehungen zu anderen, ist sie nicht eine Strategie, sich Zuwendung von anderen, die einem wichtig sind, vorzustellen oder herbeizuführen. Beides sind zentrale Kompetenzen, etwas auszuhalten und auszuharren, wichtige Vermögen, die Kleinkinder und Kinder lernen müssen, um Trennung, Verlust und Einsamkeit ertragen zu können. Letztlich sind diese Fähigkeiten aber auf die Wiederherstellung eines paradiesischen Zustandes ausgerichtet — illusionäre Allmachtsphantasien in Situationen, in denen man sich ohnmächtig, hilflos, verloren fühlt. So erleben wir oft unsere Klienten und Klientinnen, wenn sie versuchen, mit ihren Problemen zurechtzukommen.

Hoffnung ist etwas wesentlich anderes – eine spezifische Qualität, Person zu sein (in der Bedeutung, ganz selbst sein zu können und ganz mit anderen sein zu können). Sie ist mehr als die Fähigkeit, Furcht und Verzweiflung etwas entgegensetzen, indem man sich vorstellt, dass es besser werden kann. Sie ist – handlungsleitend – auf das Potenzial gerichtet, das in der Gegenwart aktualisiert werden kann, die „Stimme der Aktualisierungstendenz“. Wie ihre Schwestern Vertrauen und Liebe ist Hoffnung eine aktive Haltung, das gerade Gegenteil zum Tod, die Kunst, ganz in der Gegenwart zu sein und ganz den anderen gegenwärtig zu sein.“¹⁶

Wer auf die trügerischen Ablenkungen der Hoffnungen verzichtet; wer also hofft, statt sich Hoffnungen zu machen, stellt sich der Angst.

Personale Angst

Die Rede ist hier nicht von der Angst (Furcht), die einem bewusst ist und gegen die auch etwas

¹⁶ Ausführlicher zu Hoffnung: Peter F. Schmid, Hope, not optimism. Person-centered challenges 2018, Opening keynote PCE World Conference Wien, 2018 "Facilitating hope - Personal and societal challenges". Publiziert: The power of hope. Person-centered perspectives on contemporary personal and societal challenges, Person-Centered and Experiential Psychotherapies 18,2, 121-138; auch online unter <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14779757.2019.1618371> . Zitat hier aus dem deutschen Abstract. PowerPoint-Folien des Vortrags (englisch und deutsch): <http://pfs-online.at/1/papers/pp-hope.pdf> .

unternommen werden kann: Man bleibt zu Hause und hält Abstand zu anderen, damit man sich nicht ansteckt; man hat Angst, nicht genug Essen zu Hause zu haben, daher geht man rechtzeitig einkaufen. Schon beim Hamstern von Klopapier wird aber deutlich, dass es da mehr gibt, einen irrationalen Faktor, eine Angst, die man nicht wahrnimmt und noch weniger versteht. Eine Angst „hinter“ der offensichtlichen Furcht.

„Hinter“, „unter“ der Angst, wie sehr und wie lange man sich einschränken muss und wieviel Schaden da angerichtet wird, geht es um jene (existenzielle) Angst, die mit unserem Personsein zusammenhängt, damit, wie wir uns selbst verstehen und wie wir miteinander umgehen. Genauer: Wer wir sind. Höchst verletzlich, der Natur „ausgelieferte“ Wesen.

Die Angst, von der hier – personal verstanden – die Rede ist, als Fähigkeit menschlicher Existenz hat zwei Dimensionen:¹⁷

Relational betrachtet ist solche *personale Angst* die Angst vor *Ver-Einzel-ung* (I-sol-ation): davor, allein zu sein, von Gemeinschaft ausgeschlossen (ex-kommun-iziert), vor dem Ver-Lust von Beziehung und Zugehörigkeit.

Individuell betrachtet ist dies die Angst vor *Ver-Nicht-ung* (A-nihil-ation): vor dem Ver-Lust der Autonomie, der Identität, vor dem Ausgelöscht-Werden, davor, nicht mehr zu sein.

Mit dieser Angst müssen wir leben.

In der aktuellen Situation ist es (relational) die Angst vor dem Alleinsein-Müssen, isoliert als Verdachtsfall oder Infizierter, ohne besucht zu werden oder – im schlimmeren Fall – auf der Intensivstation, konfrontiert mit Masken statt Gesichtern, ohne Angehörige; (individuell) ist es die Angst vor dem Krankwerden, vor dem Um-Atem-ringen-Müssen, vor dem Erstickten und Sterben.

*Es geht um nicht mehr und nicht weniger, als uns unserer Endlichkeit zu stellen, also dem Tod. Und damit dem endgültigen Getrenntsein von den anderen und dem endgültigen Aus.*¹⁸

Auch diejenigen, die jetzt nicht fürchten müssen, sterbenskrank zu werden und die vielleicht gar keine Symptome haben, werden damit konfrontiert, plötzlich, mitten im Frühling. Da hilft keine Corona-Party und kein Ausschalten der Nachrichten. *Media in vita in morte sumus.*¹⁹

Die konstruktive Seite der Angst

Carl Rogers sah das Aufkommen solcher Angst im Kontext von Therapie konstruktiv. (Das lässt sich für jede zwischenmenschliche Situation, in der es um Bewältigung von Angst geht, umlegen.)

„Angst ist phänomenologisch ein Zustand des Unwohlseins und der Spannung, dessen Ursache unbekannt ist. Von einem äußeren Bezugsrahmen betrachtet, ist Angst der Zustand, in dem sich die Inkongruenz zwischen Selbstkonzept und dem Gesamt der Erfahrung der

¹⁷ Näheres zu personal verstandener Angst: Peter F. Schmid, On the art of being anxious in the right way. Person-centred, dialogical and existential perspectives on anxiety, Paper PCE World Congress, Antwerp 2012 und PCE-Europe Symposium, Charles University Prague, 2014; Vortrag Die Kunst, sich recht zu ängstigen. Personenzentrierte Perspektiven zur Angst, Wien, SFU, 2013. PowerPoint-Folien: <http://www.pfs-online.at/1/papers/paper-anxiety-.pdf> .

¹⁸ Näheres zum Tod aus personenzentrierter Sicht: Peter F. Schmid, Memento mori and carpe diem. Love and death, in: Charura, Divine & Paul, Stephen (Eds.), Love and therapy. In relationship, London (Karnac Books) 2015, 117-128; ders., „The readiness is all“ (Shakespeare). Death and psychotherapy. Paper PCE World Congress, Antwerp 2012 und PCE-Europe Symposium, Charles University Prague, 2014; ders. Life Management oder Die ultimative Therapie. Ein Kick-off-Meeting. Drama, Wien (Bretterhaus Verlag) 2012.

¹⁹ „Mitten im Leben sind wir vom Tod umgeben.“ Notker dem Stammler zugeschrieben.

Gewahrwerdung nähert. Wenn Erfahrung offensichtlich vom Selbstkonzept abweicht, dann wird eine Abwehrreaktion gegen diese Bedrohung immer schwieriger. Angst ist dann die Antwort des Organismus auf die ‚unterschwellige Wahrnehmung‘, eine solche Diskrepanz könnte gewahrt werden und würde in der Folge eine Veränderung des Selbstkonzeptes erzwingen.“²⁰

„In der Freiheit der Therapie, in der das Individuum mehr und mehr sich selbst ausdrückt, ist es im Begriff, Gefühle zuzulassen, die offensichtlich und unleugbar wahr sind, die jedoch in krassem Widerspruch zu der bisherigen Konzeption seines Selbst stehen. Angst entsteht, und wenn die Situation es zulässt, ist diese Angst erträglich und im Resultat konstruktiv.“²¹

Und tatsächlich stehen wir in der jetzigen Situation in krassem Widerspruch zu unserem Erleben noch vor wenigen Tagen. Wir müssen uns plötzlich, fast überfallsartig, neu definieren; unser Verständnis von uns selbst und die Hilflosigkeit, die wir erleben, passen nicht zusammen: Eine extreme Inkongruenz. Von dieser Angst ist die Rede.

Und die lässt sich nicht „weghoffen“.

Diese Angst gilt es – so ungewohnt das klingen mag – zu finden. Sie zeigt den Weg zum Leben. Angst eröffnet die Chance zur Entscheidung, sich dem Leben zu stellen.

Solange wir uns damit beschäftigen, wie wir die gute, alte Zeit, das verlorene Paradies wiederherstellen oder gar ein noch besseres schaffen können, versagen wir es uns, uns mit der Gegenwart zu beschäftigen. Solange wir uns „Hoffnungen machen“, verweigern wir die Hoffnung. Die hat, wie gesagt, mit der Gegenwart zu tun, nicht mit der Zukunft. Hoffnungen lenken ab; Hoffen heißt auf die Angst zu antworten. Statt sich in Verzweiflung und Optimismus zu ergehen, setzt der aktive Prozess des Hoffens auf die Ressourcen, die wir haben, uns selbst zu verstehen und unser Leben zu gestalten, auf unsere Kompetenz zu vertrauen, unsere unrealisierten Möglichkeiten zu entdecken, uns auf einen aktiven Suchprozess, jenseits des Gewohnten, Bekannten, auf einen Gang ins bislang Unbetretene einzulassen.

Angst will gelernt sein

Das geht nicht alleine. Aber Begegnung geht auch über die Distanz von zwei Metern Mindestabstand.

Gerade in der paradoxen Situation der notgedrungenen Isolierung sind wir aufeinander angewiesen und darauf, neue Wege der Kommunikation zu finden, zueinander zu finden. Nicht nur, weil wir uns unter diesen Umständen kaum treffen, nicht nur, weil das direkte Gespräch mit Menschen außerhalb der vier Wände schwierig geworden ist, auch nicht, weil ein Telefonat an den Face-to-face-Kontakt nicht heranreicht, auch nicht, weil die digitale Kommunikation für viele ungewohnt ist, sondern weil wir unserer Angst allein oft gar nicht auf die Schliche kommen können, weil wir mit der Angst allein nicht zurechtkommen können, weil wir uns unserer Angst allein oft gar nicht stellen können.

Weil wir, ohne einander, uns nicht selbst annehmen können.

Der Personzentrierte Ansatz hat das Potenzial, Menschen dabei zu unterstützen, sich sich selbst zu

²⁰ Carl R. Rogers, A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. in: Koch, Sigmund (ed.), Psychology. A study of a science. Vol. III: Formulations of the person and the social context, New York (McGraw Hill) 1959; dt.: Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen, entwickelt im Rahmen des klientenzentrierten Ansatzes, Köln (GwG) 1987, S.30.

²¹ Ebd., S.54.

stellen, sich einander zu stellen und sich der Gesellschaft zu stellen, weil er darauf verzichtet, Hoffnungen zu machen und stattdessen Hoffnung möglich werden lässt.

Der Schlüssel dazu ist, sich als Person der Angst zu stellen.

Nicht nur als Psychotherapeuten und -therapeutinnen, nicht nur als Seelsorger und Seelsorgerinnen, als Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen, sondern als Mit-Menschen, als Personen gehört es zu unseren Fähigkeiten, weder zu beruhigen noch durch Hoffnungen zu alarmieren, nicht persönliche Entwicklungen zu prognostizieren noch von Ängsten abzulenken, nicht Hoffnungen zu machen, sondern Hoffnung zu fördern, präsent zu sein, gegenwärtig, da.

Es geht nicht darum, die Angst zu beseitigen, sondern sie anzunehmen und zu verstehen. Das kann man lernen, sich erarbeiten. Eine Situation wie die gegenwärtige bietet dafür einen Kairos.

Angst muss man lernen.

„Wer sich recht ängstigen lernt, der hat das Höchste gelernt.“ So Søren Kierkegaard.²²

Persönliche und soziale Veränderung durch Begegnung

Schneller und anders als erwartet ist eingetreten, wovon ich im erwähnten Eröffnungsvortrag beim letzten Personenzentrierten Weltkongress in Wien gesprochen habe, nämlich von gesellschaftlichen Situationen, auf die wir nicht vorbereitet sind und für die wir keine Lösungen parat haben.

Ich habe davon gesprochen, dass die Art und Weise, personal (und damit auch personenzentriert) an die Welt und die Gesellschaft heranzugehen, dieselbe ist, wie die, an Klientinnen und Klienten heranzugehen. Es geht da wie dort nicht um Probleme und Lösungen, sondern um Vertrauen und Offenheit für Entwicklungen. Personal an die Welt heranzugehen heißt nicht, Problemlösungen anzubieten, sondern es bedeutet, dass es gilt, der Welt und der Gesellschaft zu *begegnen* (*to encounter society and the world*).²³ In einer solchen Haltung des Mit– und Gegenüber–Seins, in der man nicht darauf fixiert ist, was man daraus macht, sondern offen dafür, was sich zeigt, tun sich Perspektiven auf, die vorher nicht zu ahnen waren.

Und die nicht zu entdecken wären, wenn man mit guten Ideen daherkommt und etwas „machen“ will. Die nicht zu entdecken wären, wenn man die Vergangenheit wiederherstellen will oder Zukunftsmodelle entwirft, statt gegenwärtig zu sein, gewärtig für das, was sich auftut.

(Personale) Angst ist ein guter Indikator, ein Wegweiser, wohin es zu schauen, zu fühlen, zu hören, zu spüren gilt, wenn man etwas, andere, sich verstehen will.

So, und nur so, glaube ich, können wir sinnvoll darüber nachdenken, wie wir unsere Zukunft gestalten wollen.

Wenn Rogers davon schreibt, dass es darum geht, diese (personale) Angst zuzulassen, so sagt er dasselbe wie C. G. Jung, der darauf hinweist, dass Angst, verstanden als die Fähigkeit, auf Gefahr zu reagieren, näherhin der Gefahr der Bedrohung des Daseins, uns zeigt, wo die Herausforderung liegt. Er sagt:

²² Unter dem Pseudonym Vigilius Haufniensis, *Der Begriff Angst*, Kopenhagen 1844.

²³ Zur (Welt-)Begegnung zuletzt: Peter F. Schmid, "All real life is encounter". On the sustainable relevance to be surprised and affected, in *Person-Centered and Experiential Psychotherapies* 18,3, 202-213; ders., *Person and Society. Towards a person-centered sociotherapy*, in *PCEP* 14,3 (2015) 217-235; online: <http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/14779757.2015.1062795> .

„Wo die Angst ist, dort ist die Aufgabe.“²⁴

Ich gehöre aufgrund meines Alters der sogenannten Risikogruppe an. Meine Frau auch.

Und ich habe Angst.

Kein Zweifel, ich habe diesen Aufsatz geschrieben, um mich meiner Angst zu stellen.

Es fällt mir nicht sonderlich schwer, darüber zu schreiben, dass man sich der Angst stellen muss, zumal ich mich seit vielen Jahren mit existenziellen Themen wie Freiheit, Angst, Tod beschäftige und so zu der Überzeugung gelangt bin, dass man das Leben erst recht im wahrsten Sinn des Wortes leben kann, wenn man es vom Tod her versteht.

Es fällt mir nicht sonderlich schwer, darüber zu schreiben.

Jetzt muss ich es nur noch tun.

Danke, dass Ihr meinen Gedanken gefolgt seid.

Peter F. Schmid, Univ.DoZ. HSProf. Mag. Dr.

Psychotherapiewissenschaftler und Praktischer Theologe. Zusammenarbeit mit Carl Rogers in den 80-ern, Begründer der personzentrierten Ausbildung in Österreich (1969); Mitbegründer des Weltverbands (WAPCEPC), des Europäischen Netzwerks (PCE Europe) und der beiden großen internationalen personzentrierten Fachzeitschriften PERSON und Person-Centered and Experiential Psychotherapies; Lehrer an mehreren europäischen und amerikanischen Universitäten in den Fächern Psychotherapiewissenschaft und Praktische Theologie; Leiter der Abteilung für Personzentrierte Psychotherapiewissenschaften an der Sigmund-Freud-Universität Wien 2006-2014. Carl Rogers Award 2009 der American Psychological Association “für herausragende Beiträge zur Theorie und Praxis der Humanistischen Psychologie”.

Ausbilder am Institut für Personzentrierte Studien (APG•IPS) und Gruppen-Psychotherapeut in privater Praxis. Autor und Mitherausgeber von 26 Büchern (zuletzt: Handbook of PCT, 2013) & ca. 400 wissenschaftlichen Publikationen; Arbeitsschwerpunkte: Grundlagen des PCA und Anthropologie, Epistemologie & Ethik des PCA, Psychotherapie und Politik, Soziotherapie.

Dramatiker (Die Personzentrierte Trilogie, 1990-2000; Life Management. Die ultimative Therapie – Ein Kick-off-Meeting, 2012; Faust III – Der Tragödie Dritter Teil. Die Lebensdeutungsbühnenshow, 2020) und Leiter des Theaters BRETTERHAUS.

Web: www.pfs-online.at, www.pca-online.net

²⁴ C. G. Jung, Collected papers on analytical psychology. London, 1920.