

# Die Covid-Krise in Selbstreflexionen

## Selbsterfahrungsberichte psychotherapiewissenschaftlich interpretiert

Paolo Raile, Anna Maria Diem, Patrizia Duda, Maria Gren & Elisabeth Riegler

Psychotherapie-Wissenschaft 11 (1) 37–47 2021

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-1-37>

**Zusammenfassung:** Im Frühjahr 2020 verbreitete sich das Coronavirus über ganz Europa. Die österreichische Bundesregierung verhängte einen sogenannten Lockdown, das Gebot, nur bei bestimmten Anlässen die eigene Wohnung zu verlassen und soziale Kontakte soweit wie möglich zu reduzieren. Die Auswirkungen dieser Massnahmen wurden von fachlich ausgebildeten Studierenden der Psychotherapiewissenschaft in Selbsterfahrungsberichten reflektiert und von anderen Professionist\_innen entsprechend ihrer Methode interpretiert. Die Analysen aus unterschiedlichen Perspektiven setzen verschiedene Fokusse und betrachten die Sprache in den Medien, Freud'sche Verschieber, die Bedeutung von Raum und Zeit sowie die Gemeinschaft in Zeiten des Social Distancing.

**Schlüsselwörter:** Selbsterfahrung, Selbstreflexion, Covid-19-Pandemie, Psychotherapieschulen

### Einleitung: Die Covid-19-Pandemie und Selbstreflexion als Forschungsmethode

Ende Dezember 2019 meldeten chinesische Behörden eine neue Krankheit, die von einem bis dahin unbekanntem Virus der Gruppe der Coronaviren ausgelöst wird (Sozialministerium, 2019). In den darauffolgenden Wochen wuchs die Zahl der erkrankten Personen in Wuhan, dem Zentrum des Ausbruchs, rasant an. Reisebewegungen infizierter Personen liessen das Virus auch in Italien und in weiterer Folge in ganz Europa aufkommen (APA, 2020a, b). Den ersten nachgewiesenen österreichischen Fall einer Infektion mit dem sogenannten SARS-CoV-2 – so der Name des neuen Virus, das die Krankheit Covid-19 auslöst (Sozialministerium, 2020) – wurde am 25. Februar 2020 in österreichischen Medien publik (Arora, 2020) und stieg in den darauffolgenden zwei Wochen stark an (Matzenberger, 2020). Die österreichische Bundesregierung reagierte rasch mit Massnahmen zur Eindämmung der Infektionszahlen, die als *Lockdown* bekannt wurden. Die meisten Geschäfte, ausgenommen jene, die für den täglichen Bedarf unerlässlich sind, mussten geschlossen bleiben, ebenso Restaurants und sonstige Lokalitäten (Möseneder & Scherndl, 2020). Auch Schulen, Universitäten und andere Bildungseinrichtungen setzten den persönlichen Unterricht aus (Kroisleitner et al., 2020) und stiegen auf digitale Lehre um. Unternehmen schickten ihre Mitarbeiter\_innen ins Homeoffice oder in Kurzarbeit und öffentliche Verkehrsmittel reduzierten ihre Fahrpläne radikal. Kurz: Das öffentliche Leben kam zum Erliegen und die Menschen waren dazu angehalten, in ihren eigenen vier Wänden zu bleiben und soziale Kontakte möglichst vollständig zu meiden (*Der Standard*, 2020b).

Dass sich diese Pandemie auf die Gesellschaft und die menschliche Psyche auswirkt, ist durchaus nachvollzieh-

bar und wird auch von mehreren namhaften Vertreter\_innen unterschiedlicher Disziplinen in diversen Beiträgen oder Interviews detailliert beschrieben. Hartmut Rosa meint, dass jener Lockdown die massivste Entschleunigungsphase der letzten 200 Jahre war. Menschen seien bestrebt, die Welt kontrollierbar und vorhersehbar zu machen, und plötzlich sei nichts mehr kontrollierbar und kaum etwas vorhersehbar. Der Soziologe geht in seinem Text auch auf die sozialen Interaktionen ein und betrachtet Videokonferenzen und soziale Medien als grundsätzlich sinnvolle Alternativen, die jedoch physische Kontakte nicht ersetzen können; was bleibt, sei ein Gefühl der Entfremdung (Matera, 2020). Auch die Kulturanthropologin Eisch-Angus schreibt über die Zeit des Lockdowns und hebt die Widersprüche der Krise hervor. In Zeiten der Entschleunigung würden sich die Ereignisse im rasanten Tempo überschlagen. Wir würden jene, denen wir helfen wollen, gefährden und müssten Abstand zu jenen halten, denen wir nahestehen. Und nicht zuletzt sei das Gegensatzpaar Fakt/Fiktion nunmehr besonders relevant. Neben offiziellen und wissenschaftlichen Informationen boome die Fake-News-Industrie, und Verschwörungstheorien grassierten im Internet (Leljak, 2020). Die Psychotherapeutin Brigitte Sindelar geht in ihrem Text dagegen mehr auf die Gefühle und insbesondere auf die Angst ein, mit der jeder Mensch anders umgeht. Manche würden mindestens zwei Meter Abstand zu anderen Menschen halten, andere sich zur Begrüssung küssen und damit besonderen Mut (und eine Form der Verleugnung) zeigen. Aber auch Einsamkeit und Isolation würden sich negativ auf die menschliche Psyche auswirken. Auf der anderen Seite verbrächten zusammenlebende Menschen mangels (Ausgeh-)Alternativen mehr Zeit zusammen, was wiederum sehr herausfordernd sein könne (Pesendorfer, 2020, S. 19ff.).

Die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Menschen waren und sind höchst unterschiedlich, ebenso die Reaktionen darauf. In diesem Artikel fokussieren wir auf das Erleben und die Auswirkungen der Pandemie auf einzelne Personen und erforschen diese anhand einzelner Fallgeschichten, die aus drei psychotherapiewissenschaftlichen Schulen heraus analysiert werden: Psychoanalyse, Individualpsychologie und Systemische Familientherapie. Die dabei leitende Forschungsfrage lautet: Wie haben Studierende der Psychotherapiewissenschaft den Lockdown erlebt und welche Gedanken und Gefühle hatten sie dabei? Das Ziel dieser Arbeit ist ein besseres Verständnis der innerpsychischen Vorgänge während eines Ausnahmezustandes, wie wir ihn im Frühling 2020 erlebt haben.

Die Forschungsmethode und das Forschungsprojekt im Detail: Die Autor\_innen dieses Artikels studieren beziehungsweise arbeiten an der Fakultät Psychotherapiewissenschaft der Sigmund-Freud-PrivatUniversität in Wien (SFU) und sind allesamt angehende oder bereits approbierte Psychotherapeut\_innen, die sowohl die psychischen Auswirkungen im Rahmen der Arbeit mit Klient\_innen erlebt haben, als auch am eigenen Leib spürten. Im Rahmen des Studiums und der Ausbildung, die nach dem österreichischen Psychotherapiegesetz akkreditiert ist, erwarben die Autor\_innen die Fähigkeit zur professionellen Analyse von Fallgeschichten sowie zur Selbstreflexion. Die Selbstreflexion oder auch Selbsterfahrung ist methodenübergreifend und von allen Psychotherapieschulen sowie vom österreichischen Psychotherapiegesetz bei der Absolvierung der Ausbildung zum\_zur Psychotherapeut\_in vorgeschrieben, wobei dieses ein Minimum von 200 Stunden vorschreibt (Schopper & Pritz, 2007, S. 403). Das Wort Selbstreflexion stammt vom lateinischen Begriff *reflectere* und meint in der heutigen Bedeutung das Widerspiegeln und intensive Nachdenken über etwas, in diesem Fall das Selbst (Bartuska, 2005, S. 271f.). Ziel der Selbsterfahrung ist die Erweiterung der Selbstwahrnehmung und die Bearbeitung von allgemeinen Herausforderungen im Leben (Pritz, 2007, S. 626), wie sie beispielsweise in einer globalen Pandemie auftreten können. Auch in der Kulturanthropologie existiert das der Selbstreflexion verwandte Konzept der Autoethnografie. Der Name dieser Forschungsmethode leitet sich von *auto* (selbst), *ethno* (Volk) und *graphein* (schreiben) ab und zielt darauf ab, die eigenen persönlichen Erfahrungen zu beschreiben und systematisch zu analysieren. Ellis et al. (2010) beschreiben die Autoethnografie einerseits als Forschungsmethode und -prozess, andererseits auch als Produkt von Autobiografie und Ethnografie. Ploder und Stadlbauer (2013, S. 376) beschreiben diese wie folgt:

«Autoethnographie ist eine Forschungsmethode und zugleich eine Form wissenschaftlichen Schreibens. Die Forschenden beschreiben und analysieren darin ihre eigene gelebte Erfahrung, um auf diesem Weg soziale und kulturelle Phänomene zu verstehen. Dahinter steht die Überzeugung, dass Lebensgeschichten niemals nur von der Person handeln, die sie schreibt, sondern dass jede Geschichte Anschlussmöglichkeiten für die Geschichten anderer bereithält.»

Im März 2020, kurz nach Einführen des Lockdowns, sandte der Autor Paolo Raile eine E-Mail an alle Studierenden des Studienganges Psychotherapiewissenschaft der SFU aus und lud diese darin ein, ihre erworbenen Fachkenntnisse der Selbstreflexion anzuwenden und den plötzlichen Stillstand als Möglichkeit der Selbsterfahrung zu nutzen. Einige Studierende verfassten in den folgenden fünf Wochen mehrseitige Selbsterfahrungsberichte, die die Grundlage des empirischen Materials darstellen. Raile lud daraufhin Studierende der SFU ein, dieses Material mit wissenschaftlich anerkannten psychotherapeutischen Methoden zu interpretieren, woraufhin sich die vier Co-Autorinnen meldeten. Diese erhielten von Raile die anonymisierten Selbsterfahrungsberichte von anderen Forschungsprojektteilnehmer\_innen zugesandt. Auf Anonymität wurde hierbei grossen Wert gelegt, da etwaige bekannte Hintergrundinformationen über die Selbstreflexionsverfasser\_innen die Interpretationen der Texte beeinflussen würden. Um methodisch sauber arbeiten zu können, war es daher notwendig, dass Raile, der als Initiator und Organisator des Forschungsprojekts die Verfasser\_innen aller Texte kennt, selbst keinen Bericht analysiert. Die anderen Autorinnen interpretieren dagegen in den folgenden Abschnitten jeweils einen Selbsterfahrungsbericht einer Person, von der sie ausschliesslich das Geschlecht kennen sowie die nicht personenbezogenen Informationen, die im Text enthalten sind. Diese Berichte analysieren sie aus ihrer jeweiligen psychotherapeutischen Methode heraus, wodurch ein doppelter Interpretationseffekt erzielt wird: Einerseits stellen die Selbsterfahrungsberichte einen reflexiven Text einer fachkundigen Person über sich selbst dar und andererseits wird dieser zusätzlich von einer weiteren fachkundigen Person mit wissenschaftlichen Methoden analysiert. Das spannende Ergebnis finden Sie auf den folgenden Seiten.

### Interpretation 1: Psychoanalyse (Anna Maria Diem)

Der Text, den ich im Weiteren interpretieren werde, ist eine Reflexion darüber, wie sein Verfasser die Zeit von den ersten bekannten Corona-Fällen in China bis zum Lockdown in Österreich erlebt hat.

Er erzählt, dass er selbst keine Angst vor dem Coronavirus verspüre, und erklärt, er habe den Eindruck, übermässiger Medienkonsum befeue die Angst in der Bevölkerung, weswegen er entschied, nur ein Mal am Tag Nachrichten zu konsumieren. Dann beschreibt er Auswirkungen der Krise auf sein Leben, etwa, dass ein geplanter Urlaub abgesagt und er von der Arbeit freigestellt worden sei, nicht mehr zur Uni gehe, seine Lehrtherapie nun online stattfinde, sein Partner zu ihm gezogen sei. Im vorletzten Absatz berichtet er von einem Bekannten, der an den Folgen einer Covid-19-Infektion verstorben sei, und beschreibt seinen Ärger darüber, nicht die Möglichkeit des gemeinsamen Abschiednehmens bekommen zu haben. Schliesslich resümiert er, dass er die Zeit geniessen könne, da er mehr Freizeit

habe und vieles erledigen könne, was er früher nicht geschafft habe.

Nachdem ich den Text durchgelesen hatte, tauchte bei mir sofort die Sorge auf, wie ich diesen am besten interpretieren könnte. Der Verfasser ist mir unbekannt, ich weiss aber, dass es sich um einen Kollegen handelt, den ich im weiteren Verlauf dieses gemeinsamen Projektes wohl noch kennenlernen werde. Momentan ist mir der Verfasser jedoch fremd, ich könnte mich dem Text also aus einer gewissen Distanz nähern, die jedoch schwindet, sobald wir Bekanntschaft machen. Ich fühle mich mit einem Nähe-Distanz-Konflikt konfrontiert. Die Distanz erscheint mir sicherer, aus der Distanz kann ich mich aggressiver nähern, aggressiv im Sinne von angriffslustig. Ich kann kritischer, ehrlicher sein, den Text angreifen, zerpfücken, auseinandernehmen und die einzelnen Teile lustvoll betrachten und untersuchen. Gibt es aber eine persönliche Nähe, wird mir der Verfasser zum Gegenüber und ich verspüre einen Impuls zur Vorsicht, ich will nichts beschädigen, das Gegenüber mit meiner Angriffslust nicht verletzen, nichts auseinandernehmen, was ich nicht wieder zusammensetzen kann.

Diese ersten Gegenübertragungsgefühle spiegeln eines der Grundthemen der Coronakrise wider: Nähe ist gefährlich, Abstand sicher(er). Nähe birgt Gefahr und Risiko. Risiko, die Grenzen des anderen zu überschreiten und aggressiv einzudringen. Risiko, sich oder andere zu verletzen. Distanz hingegen sorgt für Sicherheit für alle Beteiligten. Angreifen ist zum Tabu geworden.

Nun ist mir natürlich bewusst, dass der Verfasser seine Reflexion freiwillig zur Verfügung stellte und ich die Erlaubnis bekam, mich anzunähern und den Text anzugreifen. Trotzdem bleibt ein ungutes Gefühl zurück, ähnlich dem, wenn meine Oma sagt, ich dürfe oder solle sie sogar umarmen.

Nun traue ich mich also und greife eine erste Passage heraus, die mir auffällig erscheint: «Bestimmte Zeitungen und Nachrichtensender verurteile ich wegen ihrer Sensationsgier und ihren Fehlmeldungen, da sie die Angst in der Bevölkerung wesentlich *anfachten*. Ich hatte den Eindruck und habe ihn auch immer noch, dass ein exzessiver Nachrichtenkonsum die Angst deutlich verstärkt.»

In diesem ersten Satz steckt ein Freud'scher Verschreiber (hervorgehoben). Der Verfasser des Textes zeigt sich der Berichterstattung in manchen Medien gegenüber skeptisch und vertritt die Ansicht, dass es Sensationsgier und Fehlmeldungen gäbe. Ich gehe davon aus, er wollte aussagen, dass diese Medien die Angst *anfachen*, also anregen, verstärken würden. Doch er schrieb, sie würden die Angst *anfechten* – also eigentlich das genaue Gegenteil. Etwas anfechten bedeutet gegen etwas ankämpfen, etwas angreifen oder beanstanden (Duden, 2020). Ich frage mich also, was diese Fehlleistung zu bedeuten hat, denn wie Freud (1916–17a, S. 37) es in seinen Vorlesungen so schön zusammenfasste: Fehlleistungen «sind nicht Zufälligkeiten, sondern ernsthafte seelische Akte, sie haben ihren Sinn, sie entstehen durch das Zusammenwirken – vielleicht besser: Gegeneinanderwirken zweier

verschiedener Absichten.» Ich frage mich also: Welche unbewussten Absichten und Ideen stecken dahinter?

Eine wohl naheliegende Idee ist, dass ein unbewusster Wunsch hinter der Fehlleistung steckt. Der Wunsch könnte etwa lauten, dass die Medien gegen die Angst der Menschen ankämpfen sollen, vielleicht gar gegen seine eigene Angst. Er betont zu versuchen, nicht in Angst und Panik zu verfallen, Informationen gezielt einzuholen und auf übermässigen Medienkonsum zu verzichten. Dies klingt bedacht und vernünftig. Er erklärt vor dem Virus an sich keine Angst zu verspüren, er arbeite im medizinischen Bereich und sei somit aufgeklärt und gut informiert, ausserdem gehöre er zu keiner Risikogruppe. Es erscheint mir auffällig, dass er extra erwähnt, keine Angst vor dem Virus zu haben. «Der Akt, etwas öffentlich zu berichten, ist nie neutral; er berührt den Inhalt selbst, und obwohl die Partner dadurch nichts Neues erfahren, verändert er alles» (Žižek, 2013, S. 30). Erst dadurch, dass er thematisiert keine Angst zu haben, entfacht er bei mir die Idee, dass er sehr wohl welche hat – wenn auch, dank funktionierender Abwehr, unbewusst. Er liefert gut nachvollziehbare, rationale Argumente, wieso er sich nicht zu fürchten brauche. Es scheint, als werde der Angst mithilfe des Abwehrmechanismus der Rationalisierung (Mentzos, 2013, S. 64) begegnet. «Abwehrmechanismen sind (gezielte) unbewusste Vorgänge, welche vor Affekten und Inhalten, die Unlust bereiten, bewahren sollen» (List, 2009, S. 91). Die Abwehr scheint zu gelingen. Die Rationalisierung dürfte dafür sorgen, dass diese unangenehme Empfindung nicht bewusst durchlebt werden muss.

Überhaupt kommen auffällig viele Verneinungen im Text vor, insgesamt 25 *nicht* auf knapp vier Seiten. Ich musste an Freuds Aufsatz «Die Verneinung» (1925h) denken, in dem er erklärt: «Die Verneinung ist eine Art, das Verdrängte zur Kenntnis zu nehmen, eigentlich schon eine Aufhebung der Verdrängung, aber freilich keine Annahme des Verdrängten. Man sieht, wie sich hier die intellektuelle Funktion vom affektiven Vorgang scheidet» (ebd., S. 12). Neben der beschriebenen Fehlleistung sind es diese vielen Verneinungen, die es mir schwer machen, dem Verfasser wirklich zu glauben, dass es ihm mit der momentanen Situation so gut geht, wie er es schildert.

Der Text wirkt auf mich über lange Strecken unauthentisch und kann mich affektiv nicht ergreifen. Es ist mehr ein Bericht, eine Aufzählung, als eine reflexive Erzählung. Besonders interessant in dem Zusammenhang erscheint mir, dass in dem Abschnitt, in dem er das Zusammenleben mit seinem Partner beschreibt, wofür sich die beiden jetzt im Zuge der Coronakrise entschieden haben, kein einziges *nicht* vorkommt. Das ist auch der Teil des Textes, bei dem ich den Verfasser tatsächlich spüren kann, bei dem ich eine Vorstellung davon bekomme, wie es ihm geht und wie er sein Leben gestaltet. Hier kommt etwas Lebendiges und Lustvolles durch. Er erzählt, sie würden viel kochen, Möbel umstellen, dekorieren, und besonders schmunzeln musste ich bei der Zeile, dass Supermarkteinkäufe *Ausflugscharakter* bekommen hätten. In diesem Abschnitt wird also deutlich, dass er diese ungewöhnliche Zeit durchaus auch nutzen und geniessen kann.

«Einige Tage darauf kam dann der Beschluss der Regierung, eine Ausgangssperre zu verhängen, um die Ausbreitung weiterhin einzudämmen. Eine Freundin war von diesem Beschluss besonders verärgert und meinte, dass diese Fremdbestimmung für sie schwer auszuhalten sei. Ich kann ihren Unmut zwar nachvollziehen, aber ich denke, es ist trotzdem wichtiger, die Risikogruppen zu schützen und auf Nummer sicher zu gehen.» In dieser Passage finde ich einerseits die Wahl des Wortes *Ausgangssperre* spannend und andererseits, dass die Verärgerung einer Freundin erwähnt wird. Von einer Sperre war damals in der Öffentlichkeit nicht gesprochen worden. Der Begriff ist weit drastischer gewählt, als es die Realität verlangt hätte. Aufgrund dieses Begriffes gehe ich davon aus, dass der Beschluss vom Verfasser des Textes (unbewusst?) als ebenso drastisch, als massiv kastrierend erlebt wurde. Er wurde vieler Möglichkeiten beschnitten, sein Alltag wurde beschnitten. Nicht nur der geplante Osterurlaub wurde storniert, er ging auch plötzlich nicht mehr zur Arbeit oder Universität, traf keine Freund\_innen mehr, konnte seinen Lehrtherapeuten nicht mehr zum persönlichen Gespräch treffen. Diese *Fremdbestimmung* liefert gute Gründe, sich selbst als ohnmächtig zu erleben und sich infolgedessen auch zu ärgern, wütend zu sein.

Allerdings verweist er lediglich auf eine sich ärgende Freundin, er selbst gibt sich verständnisvoll. Da er diese Freundin erwähnt, war es ihm – ob bewusst oder unbewusst – wohl aber ein Bedürfnis, aufkommende Aggression in seinem Text zum Thema zu machen. Doch diese darf scheinbar nicht selbst empfunden werden, lieber wird sie ausserhalb des Eigenen verortet. Dort darf sie sein, dort wird sie wahrgenommen. Auch an anderen Stellen finden sich Externalisierungen, so führt er etwa eine sich sorgende Kollegin an (anstatt seiner eigenen Sorgen), Streitereien im Supermarkt, auch von aggressiver Stimmung und einer Hysterie bei anderen ist die Rede, während er betont ruhig bleibt.

Aggressive Impulse werden ausserdem mithilfe der Intellektualisierung abgewehrt, bei der es darum geht, «Emotionales in formaler, affektloser Art zu behandeln; sich vorwiegend mit den kognitiven Aspekten des Lebens zu beschäftigen, um das Emotionelle zu vermeiden» (Mentzos, 2013, S. 64). So erklärt er recht affektflach, dass er denkt – also ein kognitiver Vorgang –, dass es wichtiger sei, Risikogruppen zu schützen und auf Nummer sicher zu gehen, wie es ihm dabei ergeht, wie er diese neuen Vorgaben emotional erlebt, bleibt unerwähnt, er scheint nicht affiziert.

Dieser Gedanke des Die-anderen-schützen-Müssens könnte auf den zugrundeliegenden unbewussten Konflikt verweisen. Der Begriff des Konfliktes meint im psychoanalytischen Verständnis miteinander unvereinbare Vorstellungen, Normen, Impulse (Arbeitskreis OPD, 2014, S. 95–99). Sich laut über diese *Ausgangssperre* zu echauffieren und Wut zuzulassen würde das Über-Ich des Verfassers möglicherweise nicht gestatten. «Das Über-Ich ist eine von uns erschlossene Instanz, das Gewissen eine Funktion, die wir ihm neben anderen zuschreiben, die

die Handlungen und Absichten des Ichs zu überwachen und zu beurteilen hat, eine zensorische Tätigkeit ausübt», schrieb Freud (1930a, S. 496). Falls das Über-Ich einen lauten, aggressiven Protest also nicht gestattet, der Impuls aber ins Bewusstsein drängt, sorgt das für schlechtes Gewissen. Mithilfe der bereits genannten Abwehrmechanismen gelingt es, dem schlechten Gewissen zu entgehen, und erspart dem Verfasser des Textes, den Konflikt bewusst austragen zu müssen.

Insgesamt lässt sich festhalten, dass der Verfasser aus einem Spektrum an verschiedenen (Abwehr-)Mechanismen schöpfen kann, um der aktuellen Pandemie-Situation zu begegnen. Seine Angst ist nicht vordergründig, es gelingt ihm, dieser ungewöhnlichen Zeit Positives abzugewinnen, und so schliesst er mit folgendem Satz, der auf seine Resilienz verweist: «Ich schaue weiterhin nur einmal täglich Nachrichten und versuche, aus der Situation das Beste für mich zu machen.»

## Interpretation 2: Zeitpsychologie (Patrizia Duda)

Die folgende Analyse einer Selbstreflexion über die persönlichen Wahrnehmungen einer Betroffenen soll dazu beitragen, ein besseres Verständnis der psychischen sowie organisatorischen Auswirkungen des Lockdowns zu generieren. In diesem kurzen Ausschnitt verschriftlichten Erlebens wird nicht die Funktion der Sicherheitsmassnahmen zum Schutz der körperlichen Gesundheit vor dem neuen, unbekanntem Virus beschrieben, sondern der Fokus auf die Selbstreflexion einer Psychoanalytikerin über die Restriktionen auf den vor dem Lockdown vereinbarten Terminen und dem veränderten Setting der Psychotherapie gelegt, die nun von zu Hause aus via Videotelefonie gehalten werden. Sinnbildlich kann für die gewohnte zeitliche Ordnung der Kalender interpretiert werden, der tagebuchähnlich durch die präzisen, terminlichen Eintragungen sowohl berufliche Verpflichtungen wie auch private Vorhaben widerspiegelt. Das Anpassen an die neue Situation und die damit einhergehenden Terminänderungen werden von der Betroffenen als *Chaos* beschrieben. Anhand einzelner Passagen der Selbstreflexion werde ich nachfolgend die Wahrnehmungen der Zeit sowie die Veränderungen des Raums/Orts im psychotherapeutischen Kontext wissenschaftlich erörtern. Der Verlust von zeitlichen und örtlichen Bezügen forderte in den Monaten des Lockdowns die gesamte Gesellschaft heraus.

### Zeitwahrnehmung aus psychologischer und psychoanalytischer Sicht

Der Psychologe Zimbardo, Autor des Werks *Die neue Psychologie der Zeit*, erkrankte 1939 an Keuchhusten und einer doppelseitigen Lungenentzündung. Er wurde in einem Spital für Kinder mit infektiösen Erkrankungen unter Quarantäne gestellt und von Besucher\_innen durch eine Glasscheibe getrennt. Er erinnert sich:

«Es war eine entsetzliche Zeit mit ständig weinenden, hustenden, keuchenden und sterbenden Kindern. [...] Erstaunlicherweise hatte ich, als das Martyrium ausgestanden war, aus dieser negativen Erfahrung eine positive gemacht, indem ich sie anders betrachtete – als Ort und Zeit, da ich lesen und schreiben gelernt hatte, noch bevor ich eingeschult wurde» (Zimbardo & Boyd, 2009, S. 84f.).

Zimbardo begann sich später für die Erforschung der Zeit zu interessieren. Nach 20-jähriger Forschung hat er 1997 den Zimbardo Time Perspective Inventory (ZTPI; Zimbardos Fragebogen zur Zeitperspektive) entwickelt – ein Messverfahren für Einstellungen gegenüber der Zeit. Darin werden sechs Zeitperspektiven unterschieden: negative Vergangenheit, positive Vergangenheit, fatalistische Gegenwart, hedonistische Gegenwart, Zukunft, transzendente Zukunft. Je nach Einordnung in eine zeitperspektivische Kategorie kann angenommen werden, dass der Umgang mit einer plötzlich veränderten Zeitstruktur anders bewältigt wird. Eine Gegenwartszeitperspektive kann für die anderen Zeitperspektiven unter Umständen nicht ohne Anpassungsprozess vollzogen werden. So schreibt der Philosoph Lauer (2020) in seinem Artikel «Corona-Kontaktsperre – Gefangen in der Gegenwart»:

«Der weitgehende Stillstand unserer Alltagswelt hat uns nicht nur die Bewegung im Raum geraubt, sondern viel schlimmer noch: diejenige in der Zeit. Wir können uns gegenwärtig schlicht unsere Zukunft nicht vorstellen. [...] Es ist nicht eine bestimmte zukünftige Entwicklung, die Angst erzeugt, sondern dass wir momentan überhaupt von jeder sinnvoll erwartbaren Zukunft abgeschnitten sind. Man könnte sagen: Was die Erfahrung der Corona-Krise kennzeichnet, ist nicht primär das Eingesperrtsein zu Hause, sondern mindestens so sehr das Eingesperrtsein in der Gegenwart.»

Diese Schwierigkeit, nicht planen zu können, wird im Selbstreflexionsbericht klar angesprochen: «Ich lass mir vielleicht vorschreiben, dass ich meine Wohnung nicht mehr oft verlassen soll, aber ich lass mir doch nicht vorschreiben, dass in meinem Kalender, in meinem Leben gähnende Leere, fades Weiss herrschen soll! Nein! Ich hatte etwas vor!»

Lauer (2020) erklärt mit Martin Heideggers Überlegungen in *Sein und Zeit* die Notwendigkeit von Zeitplanung: Jede unserer Handlungen, auch die alltäglichsten, verstehen und motivieren wir aus einem zukünftigen Zustand; aus dem nämlich, der mit dieser Handlung erst herbeigeführt werden soll, um dessentwillen sie getan wird. In diesem Sinne entspringt die Sinnhaftigkeit der Gegenwart eines Menschen seiner Zukunft. Genauer gesagt: dem Entwurf einer Zukunft unabhängig von dessen Realisierung (ebd.). Fraisse, der als Vater der psychologischen Erforschung von Zeit gilt, formulierte in *Psychologie der Zeit* (1985), dass die Sicherheit des normalen Menschen nicht darin besteht, sich von der Zeit zu befreien. Unsere Persönlichkeit ist in einen Rahmen des

Zeitdrucks integriert, und fehlt dieser Rahmen, verlieren wir die Orientierung und sind mit uns allein. Aus einer solchen Verstörung geht nicht nur ein Gefühl der Leere hervor, sondern auch eine unbestimmte Angst: Man fürchtet, entwaffnet zu sein gegenüber den Impulsen, die aufgrund der Sozialisation des Verhaltens normalerweise gehemmt oder verdrängt werden (ebd., S. 292). Während die Persönlichkeit nach Fraisse in einen Rahmen des Zeitdrucks integriert ist, postuliert der Psychoanalytiker Seidl (2009), dass das Unbewusste zeitlos ist und die Bewusstwerdung mit der Verzeitlichung innerer Bilder einhergeht. So kann beispielsweise der zeitlose Wiederholungszwang unbewusster Muster durchbrochen werden, wenn diese im Rahmen der Therapie aufgedeckt werden und damit ins zeitgebundene Bewusstsein gelangen. Wenn Zeit zum Thema wird, ist das, so Seidl, mit einem Spannungszustand und einem bedürfnisbefriedigenden Objekt verbunden (ebd., S. 104–107). Der Spannungszustand ist die fehlende Orientierung aufgrund der Termin- und Planlosigkeit; das bedürfnisbefriedigende Objekt der Kalender. Also wird das Bedürfnis nach Struktur befriedigt und Termine mit Klient\_innen eingetragen. Hierzu passt folgende Aussage der Selbstreflexion: «Und Vieles habe ich noch vor! Die Stunden mit meinen Patientinnen und Patienten finden nun übers Telefon statt. Alle wollten die Behandlung fortsetzen, auch von ihnen wollte niemand diese Zeit, die für etwas ganz Bestimmtes vorgesehen ist, durch Leere ersetzen.»

Auch, wenn anfangs *gähnende Leere* und *fades Weiss* im Terminkalender vermutet werden, so zeigt sich, dass durch den Einsatz von Videotelefonie Termine und Struktur gehalten werden können. Dabei rückt eine andere Komponente in den gedanklichen Vordergrund: der Verlust der gewohnten Räumlichkeit für die Ausführung der psychotherapeutischen Tätigkeit – der Behandlungsraum.

## Raum (und Psychoanalyse)

«Nur, dass die Stunden jetzt anders stattfinden, ich gehe nicht mehr in meine Praxis, meine Patientinnen und Patienten liegen nicht mehr auf der Couch in meinem Behandlungszimmer. Sie liegen jetzt bei sich zu Hause auf einem Sofa, manche erzählen, dass sie sich bewusst um eine ähnliche Aussicht bemüht haben, anderen fällt auf, dass sie sich (unbewusst) für ein Plätzchen entschieden haben, das sie an mein Behandlungszimmer erinnert. Trotzdem wird von einigen thematisiert, dass die gewohnte Umgebung, das Vertraute meiner Praxis fehlt. Es ist jetzt anders, wir haben uns an die neue Situation adaptiert oder sind zumindest um Anpassung bemüht.»

Zur Verknüpfung von Psychoanalyse und Raum führt Intelmann (2004, S. 547) aus: «Der psychoanalytische Behandlungsraum ist keine bedeutungslose Hülle für den analytischen Prozess, sondern steht in enger Wechselwirkung mit dem analytischen Prozess.» Der gemeinsam erlebte Raum wird als *conditio sine qua non* der Psychoanalyse gesehen und seine Bedeutung wie folgt beschrieben: «Man befindet sich im selben Raum.

Man atmet dieselbe Luft ein. [...] Alle diese sinnlichen Wahrnehmungen machen Analytiker und Analysand während der Analyse gemeinsam. Das ist nur deshalb möglich, weil sich beide für die Dauer der Psychoanalyse in demselben Raum befinden» (ebd., S. 38). Das Ziel einer gegliückten Psychoanalyse rückt umso näher, je mehr der Analysand sein Leben als seinen Raum empfindet. Dieses Lebensgefühl beginnt auf der Couch und setzt sich in der Aussenwelt mit ihren Ereignissen fort, die als Raum erfahren wird. Aus einem Analysanden wurde eine Person, die durch die Welt zieht, in ihrem eigenen Tempo, ihrem eigenen Raum ausmessend nach ihrer Zeit (ebd., S. 250).

«Mir drängen sich Fragen und Sorgen auf. Wie lange wird es notwendig sein, die Massnahmen aufrecht zu erhalten? [...] Und wie geht's danach weiter? Werden alle Menschen den Mundschutz abnehmen und sich wieder in die Arme nehmen? [...] Was hat die Geschichte noch mit uns vor und mit welcher Ordnung werden wir darauf reagieren?» Die im Reflexionsbericht abschliessend gestellten Fragen weisen in eine ungewisse Zukunft. Die weitere Erforschung von Zeitwahrnehmung und Zukunftsperspektiven eröffnet im Zusammenhang mit der durch Covid-19 entstandenen Lebenssituation jedenfalls ein interessantes Feld, dessen Erforschung neue Kenntnisse versprechen, die uns helfen können, mit solchen Situationen besser umgehen zu können.

### Interpretation 3: Individualpsychologie (Maria Gren)

In diesem Abschnitt wird der Selbstreflexionsbericht einer Studentin der Psychotherapiewissenschaft an der SFU aus individualpsychologischer Sicht beleuchtet. Die tiefenpsychologische Psychotherapiemethode legt ihr Augenmerk nicht nur auf die unbewussten Prozesse, die Motive menschlichen Handelns hervorrufen, sondern auch auf das stark sozial geprägte Menschenbild. Denn laut Adler (1927a) ist der Mensch ein soziales Wesen, das sich in der Auseinandersetzung mit seiner Umgebung entwickelt. Zudem ist sein Verhalten immer zielgerichtet, er strebt danach, sein Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden und im Sinne der Gemeinschaft zu handeln.

Den Text beginnt die Autorin mit einem Datum (10. März 2020), einem Ankerpunkt, einer persönlichen Veranstaltung. Zu diesem Zeitpunkt breitet sich das Coronavirus in Europa aus und unser Nachbarland Italien verzeichnet stark steigende Infektionszahlen (ARD-Studio Rom, 2020). Ihr Bericht ist geprägt von Beschreibungen der Auswirkungen, die der Lockdown auf Beziehungen hatte, und zeigt persönliche Ambivalenzen und Beobachtungen auf. So betont die Autorin, dass ihr vor allem die Trennung von ihrer Familie schwerfiel und sie in ihrer Arbeit mit Jugendlichen beobachten konnte, dass gerade das Social Distancing eine grosse Herausforderung für junge Menschen darstellt. Die Individualpsychologie erklärt dies mit dem Konzept des Gemeinschaftsgefühls. Dieses ist nach Adler (1927a) durch das Streben jeder einzelnen Person, ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft

zu sein, gekennzeichnet (vgl. auch Brunner & Titze, 1995). In der Corona-Zeit scheint dies mit sehr viel Ambivalenz verbunden zu sein. So erschwert zum einen das Social Distancing das Ausleben unseres Sozialverhaltens. Kulturveranstaltungen wurden zum grössten Teil abgesagt, Familientreffen sind nur beschränkt erlaubt und körperliche Nähe nur bedingt möglich (Bundesministerium, 2020). Die Isolation und somit das Auftreten psychischer Erkrankungen steigt (Müllejans, 2020) und erschwert uns, als soziale Wesen in Interaktionen zu treten. Zum anderen tritt das solidarische Handeln, die Hilfsbereitschaft und die gegenseitige Rücksichtnahme verstärkt auf. So entstanden viele Initiativen, wie die viral gegangenen #Nachbarschaftschallenges, in denen junge Personen für ältere Menschen zum Beispiel die Einkäufe übernahmen (Der Standard, 2020a). Auch auf politischer Ebene machte sich das Gemeinschaftsgefühl bemerkbar. Neben den grosszügigen Hilfspaketen bahnte sich auch der Satz «koste es, was es wolle» in das Bewusstsein der österreichischen Bevölkerung und hinterliess ein Gefühl der Sicherheit (Rosner & Ettinger, 2020).

Am 10. März 2020 war dies jedoch noch nicht der Fall. Damals berichteten die Medien hauptsächlich über den gefährlichen Krankheitserreger. In dieser turbulenten Zeit beobachtet die Autorin unterschiedliche Gefühle, Emotionen und Reaktionen bei sich und anderen Menschen. So nehmen einige die Situation nicht ernst und belächeln diese, andere wiederum ziehen sich zurück und äussern, Angst zu haben. In dieser Textpassage ist stark spürbar, dass diese ungewisse Lage sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene greift und verschiedene Emotionen und Gefühle auslöst. Die Autorin selbst schreibt in diesem Kontext von starken Unsicherheiten und dem Gefühl, hin und hergerissen zu sein. Mit dem Inkrafttreten der Ausgangsbeschränkungen bringt die Studentin konkrete Emotionen ihres Umfeldes wie «Ungeduld, Angst, Ärger, Wut, Enttäuschung und Unsicherheit» zu Papier. Werden diese Emotionen durch die individualpsychologische Brille gesehen (sprich, wird tendenziös apperzipiert), so könnte das Gemeinschaftsgefühl als abgeleiteter Affekt mit der Intention nach Beziehung gesehen werden. Im Gemeinschaftsgefühl werden also Beziehungen sowohl zur interpersonalen als auch zur sozialen Welt hergestellt und mit emotionalen Wertungen besetzt (Adler, 1927a; Kaiser, 1981). Da es sich in der Corona-Zeit als schwierig erweist, Beziehungen zu Mitmenschen aufrechtzuerhalten und die Neuartigkeit der Situation grosse Unsicherheit auslöst, kommen diverse Sicherungstendenzen zu tragen, deren Ziel es ist, das ins Unbewusste abgedrängte Minderwertigkeitsgefühl abzuschotten/abzusichern (Adler, 1927a).

Zudem versteht sich die moderne Individualpsychologie als tiefenpsychologische Psychotherapiemethode, die auch Kenntnisse der ebenfalls tiefenpsychologischen Psychoanalyse berücksichtigt. So hat auch Freud, einstiger Kollege und späterer Rivale Adlers, Platz in der individualpsychologischen Interpretation. Laut Freud (1894a) verfügt ein psychisch gesunder Mensch im Normalfall über Abwehrmechanismen, um starke Belastungen, die durch unerwartete Ereignisse verursacht werden, zu

bewältigen. Die Lösung bieten Mechanismen wie Spaltung, Intellektualisierung, Unterdrückung, Negation, Verdrängung und Verleugnung. Diese machen sich nicht nur im Umfeld der Studentin, sondern auch weltweit bemerkbar. So wird medial immer wieder von paranoiden Verschwörungstheorien, diversen Verleugnungen (Seiser & Arbeiter, 2020; *Der Standard*, 2020c), aber auch freiwilligen Isolationen berichtet (Zsolt, 2020).

Doch die Studentin kann dem Lockdown auch Positives gewinnen. Vor der Krise war sie aufgrund ihrer Vollzeitstätigkeit sowie ihres Studiums voll ausgelastet; während des Lockdowns konnte sie aufgrund der Ausgangsbeschränkungen etwas zur Ruhe kommen. Sie bemerkt, wie ihr die Entschleunigung wohl bekommt, probiert neue Kochrezepte aus und widmet sich vermehrt dem Sport sowie anderen Freizeitbeschäftigungen. So berichtet sie, sich «noch bewusster mit der Gesundheit meines Körpers und meiner Psyche auseinanderzusetzen». Psychotherapeutisch gesehen weist die Studentin sowohl eine gut ausgeprägte Emotionssteuerung und Impulskontrolle als auch Selbstwirksamkeit auf, und besitzt somit drei sehr wichtige Resilienzfaktoren (Reddemann, 2015).

In ihrer Arbeitsstätte bemerkt sie die negativen und verunsichernden Auswirkungen des Social Distancing in der Arbeit mit ihren Klient\_innen. Die Nähe zum Mitmenschen, das was uns eigentlich Sicherheit gibt, wird plötzlich zur Bedrohung. Das Virus kann deshalb als ein komplexes begriffliches Gefüge gesehen werden, dessen Wirkung weit über den biologischen Erreger hinausgeht. Es ist nicht nur ein eindringendes Element in unsere eigene Zelle, sondern dringt als das bedrohlich Fremde auch in unseren kollektiven Körper, die Gemeinschaft, ein. Diese Form des Eindringens ruft eine archaische Angst mit den frühen Abwehrmechanismen der Spaltung und Verleugnung hervor (König, 2007).

Die Autorin berichtet, dass sich im weiteren Verlauf immer mehr Unsicherheiten breitmachen. Fragen, beispielsweise was man nun tun dürfe oder solle, tauchen vermehrt auf. Das von ihr auf die politische Führung Österreichs projizierte Idealbild sowie die Vereinigung der Ich-Instanzen auf eine uniforme Solidarität scheint bereits zu bröckeln. Dies wird auch in ihrem Studium bemerkbar: die Onlineseminare wirken stark ermüdend, aufgrund des Lehrformats geht zudem viel an Körpersprache und Interaktion verloren, was ihre ambivalenten Gefühle gegenüber dem Virus verstärkt. Evolutionsbiologisch lässt sich dies durch die schwindende Aufmerksamkeit bei Betrachtung eines *starren* Objektes erklären (Bradbury, 2016).

Die Selbstreflexion wird mit rhetorischen Fragen hinsichtlich der weiteren Einschränkungen, Einflüssen und Auswirkungen beendet. Dies ist angesichts einer Bedrohung, von der weder die Dauer noch die Gefährlichkeit abzuschätzen sind, nicht verwunderlich und zeugt von einer gesunden Bewältigungsstrategie.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Corona-Zeit alle Menschen vor grosse Herausforderungen gestellt hat und stellt. Positive Beispiele konnten jedoch zeigen, dass wenn der Fokus auf die Selbstwirksamkeit und das solidarische Handeln gelegt wurde, nicht nur ein

Gefühl der Sicherheit, sondern auch Kontrolle erzeugt werden konnte. So konnten positive Erfahrungen als Kollektiv/Gemeinschaft erlebt und das Gemeinschaftsgefühl trotz grosser Hindernisse gestärkt werden.

#### **Interpretation 4: Systemische Familientherapie (Elisabeth Riegler)**

In diesem Abschnitt wird ein Selbstreflexionsbericht aus Sicht der systemischen Familientherapie interpretiert. Diese beschäftigt sich vor allem damit, wie das Verhalten einer Person mit der Organisation ihrer Familie beziehungsweise anderer Systeme zusammenhängt (Steiner et al., 1994, S. 221). Im analysierten Text können die Familie, der Verfasser mit seiner Freundin, aber auch die Medienberichterstattung als unterschiedliche Systeme gesehen werden, die miteinander interagieren.

Im Reflexionstext schreibt ein Mann über seine Erfahrungen in der Covid-19-Krise. Der Lockdown stellte ihn und sein Umfeld vor neue Herausforderungen. Das Schliessen der Universitäten, der signifikante Anstieg der Infizierten und die hohe Totenrate in Italien lösten viele Ängste und Fragen aus, zudem erzeugten auch Medienberichterstattungen und Regierungsmassnahmen Unwohlsein und Unsicherheiten. Auch die Organisation seiner Familie musste an neue Regelungen und Sicherheitsvorkehrungen angepasst werden. Um den Kontakt aufrechtzuhalten oder Familientraditionen weiterzuführen, wurden nun technische Mittel wie Videotelefonate verwendet. Besonders das *Social Distancing* und das Vermeiden des Körperkontaktes war eine grosse Umstellung im Umgang miteinander, was beim Autor des Berichts für Anspannungen sorgte. Eine weitere neue Herausforderung stellte auch eine frische Beziehung dar: Auseinandersetzungen und Meinungsverschiedenheiten stellten das Zusammenleben der jungen Liebesbeziehung während des Lockdowns auf die Probe.

Zu Beginn seines Erfahrungstextes schreibt er darüber, dass jede Pressekonferenz der Regierung mit Angst und Aufregung verbunden war. Die alltagseingreifenden Massnahmen lösten Ungewissheit und viele Fragen aus. Die mehrfache Bezugnahme der Medien auf die hohe Totenrate in Italien produzierte zusätzliche Unsicherheit. Für den Autor war vor allem die Wortwahl der Minister\*innen angsteinflössend. Hier zeigt sich deutlich, dass die Pressekonferenzen der Regierung einen grossen Einfluss auf das Erleben und die Wahrnehmung der Bevölkerung haben können. Die Betonung sowie die Aussprache der Ereignisse formten sozusagen das Bewusstsein für die Krise.

Dies kann auch in Familiensystemen beobachtet werden: Schlippe und Schweizer (2016, S. 151f.) schreiben dazu, dass Familiensysteme als sprachliche Systeme gesehen werden können, in denen Familienmitglieder durch ihre Konversation Bedeutungen erzeugen und so eine gemeinsame Darstellung der sozialen Wirklichkeit schaffen. Zudem schreiben Kara und Wüstenhagen in «Die Macht der Worte» (2012) darüber, dass Worte

unsere Wahrnehmung beeinflussen. Dieses Wissen wird bereits in vielen Bereichen angewandt. Im Verkaufssektor nutzen Marketingabteilungen zum Beispiel die Sprache, um Konsument\_innen für ein Produkt zu überzeugen. Hier belegen Studien, dass das Beschreiben von Lebensmitteln das Geschmackserlebnis beeinflusst und somit unsere Wahrnehmung durch Worte gelenkt werden kann (ebd., S. 1). Jürgen Hargens (2019), Psychologe und systemischer Psychotherapeut, nutzt Sprache in seiner psychotherapeutischen Praxis als explizites Mittel zur Heilung. Er arbeitet nach dem Prinzip des Goethe'schen Satzes aus *Faust II*: «Wer immer strebend sich bemüht, den können wir erlösen.» Er setzt Sprache in seiner Praxis gezielt ein, um das Reflektieren, Nachdenken und Erkennen von Möglichkeiten anzuregen, und gleichzeitig Wirksamkeit zu erlangen. Diese beiden Beispiele zeigen, dass Sprache manipulativ eingesetzt werden kann, um unterschiedliche Ziele zu erreichen. So wurde dies auch vom Autor wahrgenommen, unabhängig von der tatsächlichen Situation hatten die Pressekonferenzen starken Einfluss auf sein Denken, Fühlen und Handeln gehabt und dadurch Ängste ausgelöst.

In einer weiteren Textpassage erwähnt er, dass sein Kontakt zur Familie sich während des Lockdowns drastisch verändert hat. Gespräche fanden anfangs ausschliesslich über Videotelefonie statt, wodurch sich verbale wie nonverbale Kommunikation änderten. Physische Berührungen wie Umarmungen und Küsse blieben aus, was bei dem Betroffenen zu einem ganz neuen und seltsamen Gefühl führte. Gerade die körperliche Nähe wirkt sich durch den Oxytocin- und Dopaminausstoss beruhigend sowie stimmungsaufhellend auf den Körper aus und trägt zur Gesundheit bei. Ute Repschläger, Physiotherapeutin, gibt im Artikel «Warum uns körperliche Nähe guttut» in der *Süddeutschen Zeitung* an, dass der Mensch ohne Berührungen verkümmern und krank werden würde (Fleischmann, 2020). Das *neue Gefühl*, das im Umgang mit der Familie während des Lockdowns im Reflexionstext beschrieben wird, kann daher auf die soziale Distanzierung zurückgeführt werden.

Ausserdem wird darin öfter erwähnt, dass das *Nichtwissen* ein Gefühl von Ungewissheit und Sorge verbunden mit Angst auslöste. Die Tatsache, dass das Virus nicht sichtbar und dadurch eine Infizierung auf den ersten Blick nicht erkennbar ist, sorgte für Anspannung. Demnach kann die Ungewissheit gepaart mit der Angst als Folge des Unwissens über eine Infizierung interpretiert werden. Das Entstehen von Unsicherheit kann in der Psychopathologie ebenso durch Unwissen erfolgen. Da die Psyche von aussen nicht erkennbar ist, bietet eine Diagnose einen Erklärungsrahmen. Dabei schafft die Aufklärung über Krankheitsbilder Klarheit im Umgang mit psychischen Erkrankungen. Weiterhin bietet eine Diagnose auch eine Beschreibung, die neue Handlungsspielräume und Entscheidungen eröffnet (Schlippe & Schweizer, 2019, S. 61f.).

Das Virus hat, wie auch im Reflexionstext beschrieben, viele Unsicherheiten und Ängste in der Gesellschaft ausgelöst. Es versetzte Menschen in einen Ausnahmezustand und sorgte für Irritation und Aufregung. Hier können

zum Beispiel einerseits die Person des Reflexionstextes und andererseits die Medienberichterstattung in der Systemtheorie nach Niklas Luhmann als eigene Systeme analysiert werden. Der systemische Ansatz nach Luhmann meint dazu Folgendes: Menschen als ganzheitliche oder psychische Systeme gehören aus dieser Perspektive zur Umwelt sozialer Systeme, mit der sich diese jedoch fortlaufend verkoppeln müssen, um sich selbst zu erhalten (Levold & Wirsching, 2020). Demzufolge können die kommunikationsbedingten Unklarheiten beider Systeme als Verlust der eigenen Identität interpretiert und damit die Ängste des Verfassers erklärt werden.

## Zusammenfassung

Menschen erleben die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie und insbesondere des Lockdowns auf unterschiedliche Weise und reagieren jeweils anders darauf. Manche Personen externalisieren den Ärger, den sie über die Einschränkungen im Alltag erleben, und geben sich betont verständnisvoll ob der notwendigen Massnahmen zum Schutz der Bevölkerung (Interpretation 1), andere formulieren ihre Gefühle direkter und benennen Ungeduld, Angst, Ärger, Wut, Enttäuschung und Unsicherheit (Interpretation 3). Viele verlieren gewohnte Strukturen und erleben Unsicherheit, wenn selbst Zeit und Raum nicht mehr sind, was sie waren (Interpretation 2). Manche nehmen besonders die sprachlichen Auswirkungen der warnenden Berichterstattung in den Medien wahr (Interpretation 4), und in allen hier interpretierten Selbsterfahrungsberichten wird das Social Distancing direkt oder indirekt erwähnt. Gerade die massive Reduktion nicht-virtueller zwischenmenschlicher Interaktionen beschreiben die Autor\_innen deutlich negativ. Die Unterschiede in der Wahrnehmung und im Bewerten sowie die jeweiligen Reaktionen darauf hängen massgeblich von der Individualität, dem Charakter, dem Lebensstil, den familiären Strukturen sowie der Umwelt jeder einzelnen Person ab. Auf der anderen Seite ist der Mensch nicht nur ein Individuum, sondern auch ein *Zoon politikon* (Höffe, 2009, S. 409), ein soziales Wesen, das in Gruppen lebt und auf soziale Bindungen angewiesen ist, was erklären könnte, weshalb der Verlust selbiger von allen vier Studierenden negativ bewertet wird.

Die Phänomene, die in den Selbsterfahrungsberichten beschrieben werden, können auf unterschiedliche Arten interpretiert werden, und jede Autorin dieses Artikels hat einen anderen Schwerpunkt in ihrer jeweiligen Interpretation. Während Diem einen einzelnen Buchstaben herauspickt, um auf unbewusste Konflikte der Akzeptanz und der Ablehnung hinzuweisen, betrachtet Riegler die gesamte Sprache und deren Auswirkung auf die Wahrnehmung der Welt beziehungsweise Corona aus systemtheoretischer Sicht. Duda rückt Raum und Zeit in den Mittelpunkt ihrer (tiefen-)psychologischen Analyse und Gren achtet nicht nur auf das individualpsychologische Gemeinschaftsgefühl, sondern auch auf die Gesundheit und die beschriebenen Bewältigungsmechanismen der



Folgen der Krise. Gerade diese verschiedenen Herangehensweisen an die Selbsterfahrungsberichte zeigen deutlich, dass verstärkt interdisziplinäre Forschungsarbeiten sinnvoll sind, um ein derart komplexes Feld wie die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die Psyche der Menschen aus verschiedenen Perspektiven umfassender erforschen zu können.

Dieser Beitrag ist jedoch ebenso ein gutes Beispiel für die Stärke der Psychotherapiewissenschaft, die keinem allgemeinen Psychotherapieparadigma folgt, sondern eine Vielzahl unterschiedlicher Schulen beinhaltet, die unterschiedliche Perspektiven auf die Phänomene menschlicher Ausdrucks- und Verhaltensweisen legen. Der vorliegende Text zeigt dabei in zweifacher Weise auf, welche Stärken unterschiedliche Sichtweisen auf dasselbe Thema haben: Einerseits haben die Studierenden der Psychotherapiewissenschaft den Lockdown auf ihre jeweils subjektive Art wahrgenommen, verarbeitet und in ihrem Selbstreflexionsbericht beschrieben; andererseits haben die Autorinnen dieses Artikels ihre individuellen Perspektiven, die auch durch ihre fach- und schulenspezifische Ausbildung geprägt wurden, eingesetzt, um neue Erkenntnisse zu generieren.

## Literatur

- Adler, A. (1927a). Menschenkenntnis. In J. Rüedi (Hrsg.). (2007), *Alfred Adler Studienausgabe, Bd. 5*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- APA (28.01.2020a). Coronavirus: Drei weitere Fälle in Bayern. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000113824547/weitere-corona-verdachtsfaelle-in-oesterreich> (15.09.2020).
- APA (30.01.2020b). Weltgesundheitsorganisation ruft wegen Coronavirus Notstand aus. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000113944064/coronavirus-170-tote-in-chinawho-beraet-ueber-notstand> (15.09.2020).
- Arbeitskreis OPD (2014). *OPD-2. Operationalisierte Psychodynamische Diagnostik. Das Manual für Diagnostik und Therapieplanung*. 3. Aufl. Bern: Hans Huber.
- ARD-Studio Rom (10.03.2020). Ganz Italien wird zur Sperrzone. *Tagesschau*. <https://www.tagesschau.de/ausland/italien-corona-115.html> (15.09.2020).
- Arora, S. (25.02.2020). Zwei Coronavirusfälle in Tirol bestätigt. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000115029058/zwei-coronavirusfaelle-in-tirol-bestaetigt> (15.09.2020).
- Bartuska, H. (2005). Reflexion – Selbstreflexion – Selbsterfahrung. In Bundesministerium für Gesundheit und Frauen (Hrsg.), *Psychotherapeutischer Status zur Diagnostik-Leitlinie für Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten* (S. 269–284). Wien.
- Bradbury, N.A. (2016). Attention span during lectures: 8 seconds, 10 minutes, or more? *Advances in physiology education*, 40(1), 509–513.
- Brunner, R. & Titze, M. (1995). *Wörterbuch der Individualpsychologie*. 2. Aufl. München, Basel: Ernst Reinhardt.
- Bundesministerium für Gesundheit, Soziales, Pflege und Konsumentenschutz. (21.09.2020). *Von Coronavirus – Aktuelle Maßnahmen. Ein Überblick über wichtige Regelungen*. <https://www.sozialministerium.at/Informationen-zum-Coronavirus/Coronavirus---Aktuelle-Maßnahmen.html> (15.09.2020).
- Der Standard* Redaktion (12.03.2020a). Von #Nachbarschaftschallenge: Wiener rufen dazu auf, Älteren mit Besorgungen zu helfen. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000115636108/nachbarschaftschallenge-wiener-rufen-dazu-auf-aelteren-mit-besorgungen-zu-helfen> (15.09.2020).
- Der Standard* Redaktion (15.03.2020b). Österreich soll ab Montag auf Notbetrieb heruntergefahren werden – Kurz: «Bleiben Sie zu Hause!». *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/jetzt/livebericht/2000115732691/coronavirus-lebensmittelgeschaefte-bleiben-geoeffnet> (15.09.2020).
- Der Standard* Redaktion (12.08.2020c). Diesen Corona-Verschwörungstheorien glaubt man in Österreich am meisten. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000119321712/diesen-corona-verschwörungstheorien-glaubt-man-in-oesterreich-am-meisten> (15.09.2020).
- Duden (10.09.2020). «Anfechten». <https://www.duden.de/recht-schreibung/anfechten> (15.09.2020).
- Ellis, C., Adams, T.E. & Bochner, A.P. (2010). Autoethnografie. In G. Mey & K. Mruck (Hrsg.), *Handbuch Qualitative Forschung in der Psychologie* (S. 345–357). Wiesbaden: Springer.
- Fleischmann, M. (2020). Warum uns körperliche Nähe guttut. *Süddeutsche Zeitung*. <https://www.sueddeutsche.de/gesundheits-gesundheit-warum-uns-koerperliche-naeche-guttut-dpa.urn-newsml-dpa-com-20090101-200114-99-464604> (15.09.2020).
- Fraisse P. (1985). *Psychologie der Zeit*. München: Ernst Reinhardt.
- Freud, S. (1894a). Die Abwehr-Neuropsychosen. Versuch einer psychologischen Theorie der akquirierten Hysterie, vieler Phobien und Zwangsvorstellungen und gewisser halluzinatorischer Psychosen. *GW I*, 59–74.
- Freud, S. (1916–17a). *Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse*: III. Vorlesung. Die Fehlleistungen (Fortsetzung). *GW XI*, 33–53.
- Freud, S. (1925h). Die Verneinung. *GW XIV*, 9–15.
- Freud, S. (1930a). *Das Unbehagen in der Kultur*. *GW XIV*, 419–506.
- Hargens J. (2019). Sprache – sprechen – Möglichkeiten. *Zeitschrift für Beratungs- und Managementwissenschaften*. <https://www.bildungsmanagement.ac.at/forschung-wissenschaft/forschungsjournal-e-journal/archiv/201901/juergen-hargens-sprache-sprechen-moeglichkeiten.html> (15.09.2020).
- Höffe, O. (2009). *Aristoteles: Die Hauptwerke. Ein Lesebuch*. Tübingen: Narr Francke Attempto.
- Intelmann, C. (2004). *Der Raum in der Psychoanalyse Zur Wirkung des Raumes auf den psychoanalytischen Prozess*. Dissertation. Ludwig-Maximilians-Universität München.
- Kaiser, A. (1981). *Das Gemeinschaftsgefühl Entstehung und Bedeutung für die menschliche Entwicklung Eine Darstellung wichtiger Befunde aus der modernen Psychologie*. Zürich: Psychologische Menschenkenntnis.
- Kara, S. & Wüstenhagen, C. (09.10.2012). Die Macht der Worte. *Zeit Online*. <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/06/Sprache-Worte-Wahrnehmung> (15.09.2020).
- König, K. (2007). *Abwehrmechanismen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kroisleitner, O., Nimmervoll, L. & Scherndl, G. (11.03.2020). Coronavirus: Unterricht wird schrittweise ausgesetzt, Zentralmatura verschoben. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000115634233/soziale-kontakte-wegen-coronavirus-reduzieren-unterricht-an-oberstufen-wird-ausgesetzt> (15.09.2020).
- Lauer, D. (2020). *Corona-Kontaktsperre Gefangen in der Gegenwart*. [https://www.deutschlandfunkkultur.de/corona-kontaktsperre-gefangen-in-der-gegenwart.2162.de.html?dram:article\\_id=473976](https://www.deutschlandfunkkultur.de/corona-kontaktsperre-gefangen-in-der-gegenwart.2162.de.html?dram:article_id=473976) (15.09.2020).
- Leljak, G. (20.03.2020). *Was tun wir gegen die Angst? Die Universität Graz beantwortet Fragen zur Corona-Krise*. <https://kulturanthropologie.uni-graz.at/de/neuigkeiten/detail/article/was-tun-wir-gegen-die-angst-1> (15.09.2020).
- Levold, T. & Wirsching, M. (2020). *Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch*. Heidelberg: Carl-Auer.
- List, E. (2009). *Psychoanalyse. Geschichte. Theorien. Anwendungen*. Wien: Facultas.
- Matera, E. (24.03.2020). «Das Virus ist der radikalste Entschleuniger unserer Zeit». *Der Tagesspiegel*. <https://www.tagesspiegel.de/politik/soziologie-hartmut-rosa-ueber-covid-19-das-virus-ist-der-radikalste-entschleuniger-unserer-zeit/25672128.html> (15.09.2020).

- Matzenberger, M. (09.03.2020). Coronavirus: Mit Abstand höchste Erkrankungsrate seit Montag in Tirol. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000115535699/coronavirus-mit-abstand-hoehste-erkrankungsrate-seit-montag-in-tirol> (15.09.2020).
- Mentzos, S. (2013). *Neurotische Konfliktverarbeitung. Einführung in die psychoanalytische Neurosenlehre unter Berücksichtigung neuer Perspektiven*. 23. Aufl. Frankfurt/M.: Fischer.
- Möseneder, M. & Scherndl, G. (16.03.2020). Tag eins der Ausgangsbeschränkungen: Wien wird nur langsam ruhiger. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000115810318/tag-eins-der-ausgangsbeschaenkungenwien-wird-langsam-ruhig> (15.09.2020).
- Mülleians, D.M. (01.07.2020). *Von Psychische Gesundheit in Österreich: Aktuelle Studie zeigt großen Handlungsbedarf*. [https://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20200701\\_OTS0106/psychische-gesundheit-in-oesterreich-aktuelle-studie-zeigt-grossen-handlungsbedarf-bild](https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20200701_OTS0106/psychische-gesundheit-in-oesterreich-aktuelle-studie-zeigt-grossen-handlungsbedarf-bild) (15.09.2020).
- Pesendorfer, D. (2020). «Müssen lernen, negativ Erlebtes positiv zu bewerten». *News*, (11), 19–21.
- Ploder, A. & Stadlbauer, J. (2013). Autoethnographie und Volkskunde? Zur Relevanz wissenschaftlicher Selbsterzählungen für die volkscundlich-kulturanthropologische Forschungspraxis. *Österreichische Zeitschrift für Volkskunde*, 116, 373-404.
- Pritz, A. (2007). Selbsterfahrung. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (S. 626). Wien: Springer.
- Reddemann, L. (2015). Optimierung oder Selbstfürsorge-über die Nutzung von Resilienzfaktoren. *Ärztliche Psychotherapie*, 10(4), 221-226.
- Rosner, S. & Ettinger, K. (18.03.2020). Von Corona-Krise. Bis zu 38 Milliarden Euro gegen Corona-Krise. *Wiener Zeitung*. <https://www.wienerzeitung.at/nachrichten/politik/oesterreich/2054832-Budget-2020-kippt-in-rote-Zahlen.html> (15.09.2020).
- Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2016). *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I. Das Grundlagewissen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schlippe, A. & Schweitzer, J. (2019). *Gewusst wie, gewusst warum. Die Logik systemischer Interventionen*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Schopper, J. & Pritz, A. (2007). Lehrtherapie. In G. Stumm & A. Pritz (Hrsg.), *Wörterbuch der Psychotherapie* (S. 402-403). Wien: Springer.
- Seidl, O. (2009). Zeit und Zeitlosigkeit der Psychoanalyse. *Forum Psychoanalyse*, 25(101), 101-117.
- Seiser, B. & Arbeiter, A. (10.05.2020). Von Die wildesten Verschwörungstheorien zum Coronavirus im Check. *Kurier*. <https://kurier.at/politik/ausland/die-wildesten-verschwuerungstheorien-zum-coronavirus-im-check/400837328> (15.09.2020).
- Sozialministerium (2019). SARS (*Schweres Akutes Respiratorisches Syndrom*). [https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/SARS-\(Schweres-Akutes-Respiratorisches-Syndrom\).html](https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/SARS-(Schweres-Akutes-Respiratorisches-Syndrom).html) (15.09.2020).
- Sozialministerium (2020). *Neuartiges Coronavirus (COVID-19)*. <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Uebertragbare-Krankheiten/Infektionskrankheiten-A-Z/Neuartiges-Coronavirus.html> (15.09.2020).
- Steiner, E., Hinsch, J. & Brandl-Nebehay, A. (1994). Systemische Ansätze. In G. Stumm & B. Wirth (Hrsg.), *Psychotherapie: Schulen und Methoden. Eine Orientierungshilfe für Theorie und Praxis*. 2. Aufl. Wien: Falter.
- Zimbardo, P. & Boyd, J. (2009). *Die neue Psychologie der Zeit und wie sie ihr Leben verändern wird*. Heidelberg: Spektrum.
- Žižek, S. (2013). *Lacan. Eine Einführung*. 4. Aufl. Frankfurt/M.: Fischer.
- Zsolt, W. (16.03.2020). Von Podcast: Coronavirus-Lockdown – unser neues Leben in der Isolation. *Der Standard*. <https://www.derstandard.at/story/2000115809846/podcast-coronavirus-lockdown-unser-neues-leben-in-der-isolation> (15.09.2020).

## The Covid crisis in self-reflections. Self-experience reports interpreted psychotherapeutically

**Abstract:** In spring 2020 the coronavirus spread all over Europe. The Austrian government imposed a so-called lockdown, the decree to leave home only on certain occasions and to reduce social contacts as much as possible. The effects of these measures were reflected by professionally trained students of psychotherapy science in self-experience reports and interpreted by other professionals according to their methods. The analysis of the reviews from different perspectives sets different focuses and considers language, Freudian slips, the meaning of space and time as well as community in times of social distancing.

**Keywords:** self-experience, self-reflection, Covid-19-pandemic, psychotherapy-methods

## La crisi di Covid nelle autoriflessioni. Racconti dell'esperienza di sé interpretati psicoterapeuticamente

**Sinossi:** Nella primavera del 2020, il coronavirus si è diffuso in Europa. Il governo federale austriaco ha imposto il cosiddetto lockdown, il comandamento di lasciare la propria casa solo in determinate occasioni e di ridurre il più possibile i contatti sociali. Gli effetti di queste misure sono stati riflessi da studenti di scienze psicoterapeutiche formati professionalmente in rapporti di auto-esperienza e interpretati da altri professionisti secondo il loro metodo. Le analisi da diverse prospettive pongono diversi punti focali e guardano al linguaggio nei media, alle lapsus freudiani, al significato dello spazio e del tempo e alla comunità in tempi di allontanamento sociale.

**Parole chiave:** autoconsapevolezza, auto-riflessione, pandemia di Covid-19, scuole di psicoterapia

## Die Autor\_innen

**Paolo Raile**, MSc Ing. Mag., studierte Psychotherapiewissenschaft (PTW) an der Sigmund-Freud-PrivatUniversität Wien (SFU) und Soziale Arbeit an der Donau Universität Krems. Aktuell absolviert er zwei Doktoratsstudien an der Universität Wien im Fach Europäische Ethnologie sowie an der SFU im Bereich PTW. Er ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der SFU, Psychotherapeut, Sozialarbeiter, Lebens- und Sozialberater sowie Gründer und Leiter des Vereins Psychosocialis und der InContact GmbH.

**Maria Gren**, Univ.-Ass. Mag. BA BA, absolviert zurzeit das Doktoratsstudium der PTW an der SFU. Sie ist wissenschaftliche Mitarbeiterin an der SFU, Individualpsychologin in freier Praxis und EAP-Beraterin.

**Anna Maria Diem**, Mag.<sup>a</sup>, ist als Psychotherapeutin (Psychoanalyse, Imago Paartherapie) sowohl in freier Praxis als auch im Betreuten Wohnen Kabelwerk tätig. Als Psychotherapiewissenschaftlerin forscht sie aktuell im Team von Barbara Rothmüller zum Thema Intimität, Sexualität und Solidarität in der Covid-19-Pandemie.

*Elisabeth Riegler* ist Sozialpädagogin, arbeitet in einem Krisenzentrum für Jugendliche der Wiener Kinder- und Jugendhilfe und studiert PTW an der SFU. Sie absolviert das Fachspezifikum Systemische Familientherapie und zudem ein Praktikum an der Courage Wien, die Partner\*innen-, Familien- & Sexualberatungsstelle.

*Patrizia Duda*, BSc, studiert Psychologie mit Schwerpunkt Arbeit, Wirtschaft, Gesellschaft im Mastercurriculum an der Universität Wien. Im Rahmen ihrer Ausbildung zur Psychotherapeutin hat sie im April 2021 das Fachspezifikum Verhaltens-

therapie begonnen. Sie ist als Assistentin der Geschäftsleitung in einer psychotherapeutischen Ambulanz für Kinder und Jugendliche tätig.

#### **Kontakt**

Paolo Raile  
Eichbergstrasse 15  
A-2640 Gloggnitz  
E-Mail: paolo.raile@sfu.ac.at